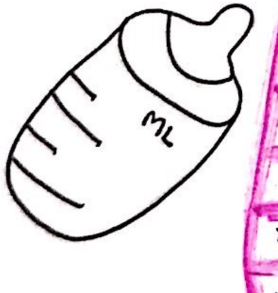
น.ส.นักษ์นิภา ดวงจำปา 614991047 เลขที่39

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

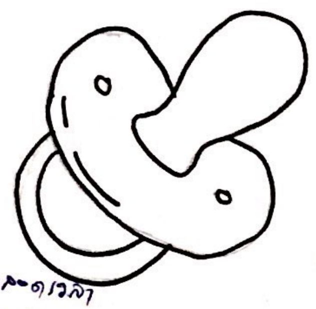
- ท่าอุ้มหลากหลายรูปแบบ
  - ท่าลูกนอนขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่ (cradle hold position)
  - ท่าอุ้มด้านข้าง (clutch / football hold)
  - ท่าลูกนอนขวางบนตัก โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก (modified / cross hold)
  - ท่านอน (side lying position)
- อุ้มลูกให้ถูกท่า
  - ตัวลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองช้อนไว้
  - ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
  - ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่
  - ลำตัวลูกชิดกับแม่
- เทคนิคการดูด 3 ดูด
  - ดูดเร็ว
    - เริ่มให้ดูดเร็วตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงยิ่งดี
  - ดูดบ่อย
    - ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
  - ดูดถูกวิธี
    - โดยให้ลูกอมหัวนม และลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า
- การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - หาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ฝากครรภ์สม่ำเสมอ
  - รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
  - พูดคุยกับคนในครอบครัว
  - เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน
- ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผสม

	นมแม่	นมผสม
สารอาหาร	>200 ชนิด	≈ 60 ชนิด
โปรตีน	ย่อยง่าย ไม่เกิดอาการแพ้	ย่อยยาก ทำให้เกิดการแพ้ได้
น้ำตาลแล็คโทส	มีมากที่สุดมากกว่าสัตว์อื่นๆ	มีน้อยกว่า
กรดไขมันไม่อิ่มตัว	มีมาก	ไม่มี บางยี่ห้อเติมสารสังเคราะห์
ภูมิต้านทาน	มี	ไม่มี
ฮอร์โมนหลายน้อย	มี	ไม่มี

- นมแม่ในระยะต่างๆ
  - ระหว่างการให้นม
    - น้ำนมส่วนหน้า มีน้ำและน้ำตาลแล็คโทสมากกว่า
    - น้ำนมส่วนหลัง มีไขมันมากกว่า
  - ระยะเวลาการสร้างน้ำนม
    - น้ำนม มีในช่วง 1-7 วันแรก
    - น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วงต่อจากหัวนม จนถึง 14 วัน
    - น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะหลังจาก 14 วัน เป็นต้นไป
- การสร้างและการหลั่งน้ำนม
  - ต่อมใต้สมองส่วนหน้า
    - ผลิตฮอร์โมนโปรแลกตินและกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม
  - ต่อมใต้สมองส่วนหลัง
    - ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซินกระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้หลั่งน้ำนม
- ประโยชน์
  - ลูก
    - แข็งแรง
    - ฉลาด
    - อารมณ์ดี
    - สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก
  - แม่
    - ลดการตกเลือดหลังคลอด
    - ลดน้ำหนัก
    - ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
    - ประหยัด



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- 6 เดือนแรก
  - 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินน้ำ หรืออาหารอื่น
  - หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ร่วมกับ อาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น
- ระยะเวลาของการเก็บรักษาน้ำนม
  - กระติกน้ำแข็ง
    - ที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลา เก็บได้ 24 ชม.
  - ตู้เย็นประตูเดียว
    - ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 2 สัปดาห์
    - ใต้ช่องแช่แข็ง อุณหภูมิไม่เกิน 4 °C เก็บได้ 3-5 วัน
  - ตู้เย็น 2 ประตู
    - ช่องแช่แข็ง เก็บได้ 3 เดือน
  - ตู้แช่แข็ง
    - อุณหภูมิต่ำกว่า -20°c เก็บได้ 6-12 เดือน
- การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ
  - นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
  - วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3-4 ซม.
  - กดเข้าหาหน้าอก
  - บีบนิ้วเข้าหากัน
  - น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม
- แม่ทำงาน
  - การให้ลูกดูดนม หรือบีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ และสม่ำเสมอจะมีน้ำนมเพียงพอ
  - ถึงเวลาแม่เก็บนม → ล้างมือให้สะอาด → นวดเต้านมเบาๆ บีบเก็บน้ำนมลงในภาชนะที่สะอาดบีบให้เกลี้ยงเต้า → ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที → นำเข้าตู้เย็น / กระติกน้ำแข็ง
- หัวนมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ
  - หัวนมแตก เจ็บ สาเหตุ ให้ลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึงลานนม ดูดเฉพาะหัวนม
  - เต้านมคัด สาเหตุ มีน้ำนมมาก ระบายน้ำนมออกจากเต้าไม่ดี
  - เต้านมอักเสบ สาเหตุ เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไขและมีการติดเชื้อ
- การแก้ไข หัวนม สั้น บอด บุ๋ม
  - อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขในระยะตั้งครรภ์ ในภายหลังการแก้ไข การเป็นระยะไตรมาส3 ซึ่งเต้านม และลานนม มีความยืดหยุ่นมากขึ้นแล้ว
  - การใช้อุปกรณ์แก้ไขหัวนม กระบอกฉีดยาที่ดัดแปลงเพื่อดึงหัวนม อุปกรณ์ดึงหัวนม
- วิธีนำลูกเข้าอมหัวนมและลานนม
  - คางของลูกอยู่ชิดกับเต้านมส่วนล่าง เงยหน้าเล็กน้อย
  - ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านม อย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวลให้ปากลูกอมถึงลานนม
  - ลูกอมได้ลึกถึงลานนม

น.ศ. นิกข์นิรา ดวงจำปา 614991047 เลขที่39

Scanned with CamScanner