



ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผสม

	นมแม่	นมผสม
สารอาหาร	มากกว่า 200 ชนิด	~ 60 ชนิด
โปรตีน	ย่อยง่าย ไม่แพ้	ย่อยยาก ทำให้เกิดอาการ
น้ำตาลแลคโตส	มีมากที่สุด	มีน้อยกว่า
กรดไขมันไม่อิ่มตัว	มีมาก	มีน้อย
จุลินทรีย์ดี	มี	ไม่มี
ฮอโมน น้ำย่อย	มี	ไม่มี

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ประโยชน์ต่อลูก
- แร่ธาตุ
- นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด
- มีภูมิคุ้มกัน สารต้านการอักเสบ, ต้านเชื้อโรค
- ลดโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้

- จุลินทรีย์ : นมแม่มีสารอาหารช่วยพัฒนาสมอง 40 ประสาทตา
- อารมณ์ดีและสร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก : แม่ลูกอยู่ใกล้ติดกัน แม่จู้จี้ใจสูง ลูกไว้วางใจ เจริญ

นางสาวรัตนภรณ์ ขวัญนิยม ราชบัณฑิตศึกษา 61499106
เลขที่ 41 หมู่ 10/99

ประโยชน์ต่อแม่

- ลดอาการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ประหยัด
- ผลต่อสุขภาพแม่ระยะยาว
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม, รังไข่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โครงสร้างของเต้านม

- เซลล์สร้างเต้านม
- เซลล์กล้ามเนื้อ
- ต่อมน้ำนม
- ท่อน้ำนมเล็ก • ท่อน้ำนมใหญ่
- นีออน • ลานนม
- ต่อมน้ำนม • ไขมันและเนื้อเยื่อที่รองรับ

นมแม่ในระยะต่างๆ

- ระยะเวลาของการสร้างนม
 - น้ำนมเริ่มผลิตในช่วง 1-7 วันแรก
 - น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วงต่อจากนมแม่ 14 วัน
 - น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ประมาณ 14 วัน ขึ้นตามใจ
- ระยะการให้นม
 - น้ำนมส่วนหน้าให้น้ำตาลแลคโตสมากกว่า
 - น้ำนมส่วนหลังมีไขมันมากกว่า

การสร้างและการส่งน้ำนม

- เมื่อลูกตอมนมแม่ จะส่งสัญญาณไปยังสมองผ่านทางประสาทสัมผัสสองที่ลูกกระตุ้นที่ 2 ส่วน
- ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ผลิตฮอร์โมนโปรแลกตินกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม
- ต่อมใต้สมองส่วนหลัง ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้น cell กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้บีบตัวน้ำนม

❖ การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- นึกภาพรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เลือกแพทย์และ รพ. ที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ฝากครรภ์ ฝากนม
- รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่
- เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน
- พูดคุยกับคนในครอบครัว

❖ เทคนิค 3 จุด สูตรเริ่มต้น

- 1) จุดเริ่ม เริ่มให้ลูกดูดตั้งแต่อยู่ในท้องคลอดภายใน 1 ชม. ซึ่งดี
- 2) จุดบ่อย ตามความหิวของลูก $\approx$ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
- 3) จุดถูกวิธี ให้น้องอมหัวนม และ สานนมให้ลึกพอ และดูดจนเกลี้ยงเต้า

❖ อุ้มลูกให้ถูกท่า

- ทำอุ้มลูกที่ถูกต้องมีจุดสังเกต 4 ประการ
- ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่
- ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- ตัวลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคงโดยพ่อแม่หรือหมอนรองข้อนิ้ว
- ลำตัวลูกชิดกับแม่

..การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่..

❖ การแก้ไข น้มนม ล้น ขอด ขี้ม

- อาจให้จุ่มเต๋อเต๋อในน้ำเย็น หรือแช่เต้านมในน้ำเย็น
- รดน้ำที่เต้านมด้วยน้ำเย็น
- งดปั๊มนม
- งดบีบเต้านม
- งดกระตุ้นเต้านม

❖ วิธีนำลูกเข้าอมหัวนมและลานนม

- 1.) คางของลูกชิดกับเต้านมเล็กน้อย
- 2) ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างนุ่มนวลในปากลูกอมหัวนมและลานนม
- 3) ลูกอมได้หัวนม

❖ ทำอุ้มหลังกาลาอยู่ประเภท

- ทำนอน ขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่
- ทำนอน ขวางบนตัก โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก
- ทำอุ้มด้านข้าง
- ทำนอน

❖ น้มนมแตกเต้านมคัด เต้านมอักเสบ

- น้มนมแตก เจ็บ
สาเหตุ : ให้นมลูกแต่ไม่ดูดรีด
จนไม่ลึกลงลานนม จุดเฉพาะ : น้มนม
- เต้านมคัด
สาเหตุ : น้มนมมาก ร. ขาชน้มนม
ออกมาแต่ไม่ลึกลง
- เต้านมอักเสบ
สาเหตุ : เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน
หรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไข และ
มีการติดเชื้อ

❖ แม่ไปทำงาน

กรณีให้ลูกดูดนม หรือปั๊มเก็บน้มนมบ่อยๆ
แล้วสวมใส่เสื้อ 9-12 ชั่วโมง เพื่อพอง
โดยไม่ให้ตึงเต้านม

❖ แม่ไปทำงาน น้มนมก็กินนม แม่ได้ =

- ล้วงเวลาเก็บนมแม่
- ไปปั๊มนมแม่
- ล้างมือให้สะอาด
- นวดเต้านมเบาๆ
- ขั้บเก็บน้มนมลงในภาชนะ
ที่สะอาด ขั้บให้เกลี้ยงเต้า
- ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที
- นำแช่ตู้เย็นหรือการ ตักน้ำแข็ง

.. การเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ ..

- 6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินน้ำ
หรืออาหารอื่น
- หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ร่วมกับอาหาร
ตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น
- นมแม่เป็นอาหารหลักของการทอด 1 ปี
แรก และเป็นอาหารเสริมหลังจากนั้น

- ทุ้เขิน 2 ปี: ทุ้
- ร้องแฉ่แฉ่ เกือบได้ 3 เดือน

❖ ระยะของการเก็บ

- ระยะแรก
- ทุ้เขินปรี: ทุ้เขินได้
- ร้องแฉ่แฉ่ อุณหภูมิไม่เกิน
4° เกือบได้ 3-5 วัน
- ร้องแฉ่แฉ่
เกือบได้ 2 สัปดาห์

❖ การปั๊มเก็บน้มนมด้วยมือ

- นวดเต้านมและคลึงเต้านมเพื่อกระตุ้นการ
หลั่งน้มนม
- รวมน้มนมจากหัวนม 3-4 ซม.
- กดหัวนมหน้าอก
- ขั้บนิ้วเข้ากัน
- น้มนมไหลออกจากท่อน้ำนม

❖ ระยะ เวลาของการเก็บรักษา น้มนม

- ทุ้แฉ่แฉ่ อุณหภูมิต่ำกว่า
20° ทุ้ เกือบได้ 6-12 เดือน
- กรณีต้มน้ำแข็ง ที่ต้มน้ำแข็ง
หลังทดสอบเวลา เกือบได้ 34 ซม.