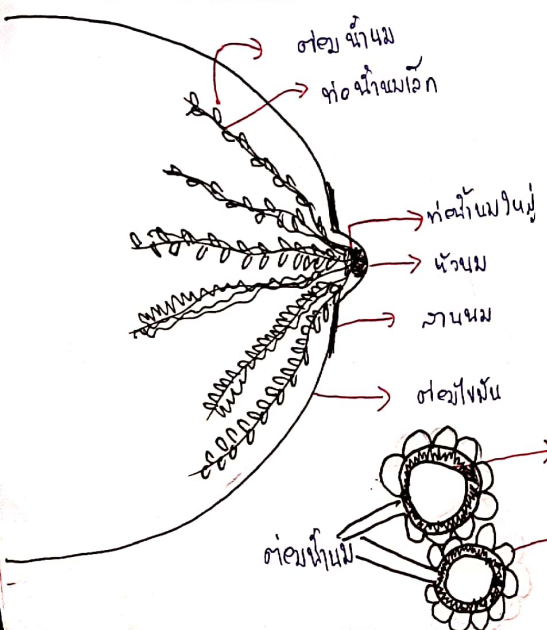


"ประโยชน์ของนมแม่ลูกด้วยนมแม่"

- ลูก
 - * ภูมิคุ้มกัน
 - * ฉลาด
 - * อารมณ์ดี
 - * สติปัญญาดี
 - * ใช้น้ำนมแม่ให้นาน
- แม่
 - * ลดการเจ็บป่วย
 - * ลดน้ำหนัก
 - * ลดความเครียด
 - * นอนหลับสบาย

โครงสร้างของเต้านม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



"นมแม่ 1 ลิตร มีคุณค่ากว่านมผง 2 ลิตร"

- * นมแม่มีไขมัน 9.4% น้ำตาล 7.1% โปรตีน 1.1%
- * นมแม่มีวิตามิน A, B1, B2, B6, B12, C, E, K และเกลือแร่
- * นมแม่มีฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต
- * นมแม่มีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร
- * นมแม่มีกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยในการพัฒนาสมอง
- * นมแม่มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการป้องกันโรค

- ๑๒-๑๕ ครั้งต่อวัน ส่วนกลางวันให้ ๒-๓ ครั้ง ส่วนกลางคืนให้ ๓-๔ ครั้ง
- ๑๒-๑๕ ครั้งต่อวัน ส่วนกลางวันให้ ๒-๓ ครั้ง ส่วนกลางคืนให้ ๓-๔ ครั้ง

นมแม่	นมผง	นมแม่
12%	← 7% →	นมแม่
9%	← 9% →	นมแม่
		นมแม่
		นมแม่
		นมแม่
		นมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

• ทฤษฎีนมแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ผลิตนมแม่ของทารกเพศชายและเพศหญิง 4 ทฤษฎีของยูนาสค์ อีชานนแม่
- ฝึกการกระตุ้นเต้านม
- รับประทานอาหารที่สะอาด รสชาติดี
- รับประทานอาหารที่สะอาด รสชาติดี
- รับประทานอาหารที่สะอาด รสชาติดี

= ผูกอยู่กับอณูโมเลกุล

• ทฤษฎี 3 องค์การสัมพันธ์

- 1) ดูดนม = เริ่มให้ดูดนมที่เต้านมเมื่ออายุ 1 ชั่วโมง
- 2) ดูดนม = รับประทานนมที่เต้านมประมาณ 8 ครั้ง ต่อ 1 วัน
- 3) ดูดนม = ให้อาหารลูกตามความต้องการ และตามเวลาที่ลูกต้องการ

"อุ้งมือลูกผูกพัน"

- อ้าปากดูดนม
- ตรวจจับอุณหภูมิของนม
- ตรวจจับรสชาติของนม
- ตรวจจับความดันของนม
- ตรวจจับความถี่ของการดูดนม

"ท่าอุ้งมือผูกพัน"

- * ท่าอุ้งมือผูกพัน
- * ท่าอุ้งมือผูกพัน
- * ท่าอุ้งมือผูกพัน

• วิธีนำลูกทำนมแม่และลานนม

- 1) ตรวจจับอุณหภูมิของนม
- 2) ตรวจจับรสชาติของนม
- 3) ตรวจจับความถี่ของการดูดนม

น้ำหนักตก น้ำนมคั่ง น้ำนมอืด

น้ำหนักตก = ให้นมลูกที่เต้านมไม่ถูกต้อง ไม่มีสัญญาณ

น้ำนมคั่ง = มีน้ำนมมากเกินไป

น้ำนมอืด = ให้นมลูกที่เต้านมมากเกินไป