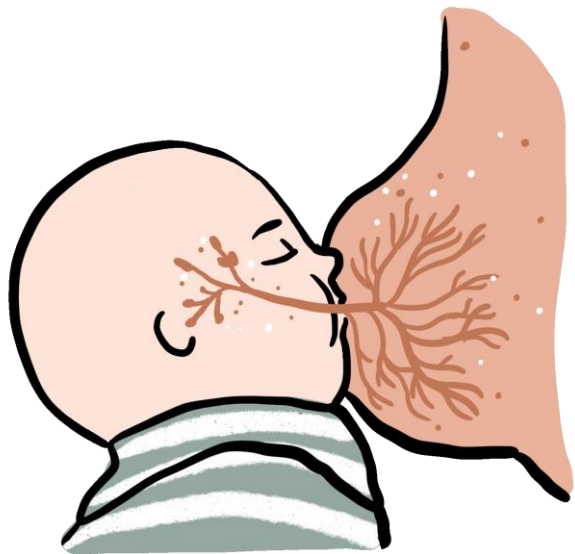




มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Prepare for exclusive breastfeeding ep 1



Duangporn Pasuwan

Objective

- อธิบายการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
- อธิบายนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตาม WHO
- อธิบายการประเมินลานนม หัวนมได้
- อธิบายการช่วยเหลือแก้ไขกรณีหัวนมสั้นเพื่อเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- อธิบายการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในการแก้ไขหัวนม
- อธิบาย พบ.ควบคุมนมผงได้





Basic Human relation ship

Relation ship



มหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครพนม





คลินิกนมแม่โรงพยาบาลนครปฐม ยินดีต้อนรับนักศึกษา







นักศึกษา เป็นส่วน
สำคัญในการส่งเสริม
นมแม่ ในอนาคต



สถิติต่างๆ เกี่ยวกับ EBF

- สถิติการให้นมแม่ทั่วโลกเพียง 43%
- WHO พยายามช่วยกันรณรงค์ให้นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (Exclusive breast feeding 6 months) ให้ได้ 50% ในปี 2025
- ในไทยสำรวจเมื่อ 2561 ให้นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนเพียง 23.1%
- จัดได้น้อยมาก



Baby friendly hospital initiative:BFHI and exclusive breastfeeding : EBF

- โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก รพ.ไทรบุรี
- ให้นมแม่อย่างเดียว(ไม่ให้น้ำ หรืออาหารอื่นๆ)
- 1-6-2 หมายความว่า ??? ให้นมแม่ใน 1 ชม. ให้นมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
จากนั้นร่วมกับอาหารเสริมตามวัยถึง 2 ปี

Why does must be breastfeeding ?

- Benefit for mother
- Benefit for baby
- Benefit for country
- For Quality children in the future



Ten step for success EBF 6 mo

1. มีนโยบายจากผู้บริหาร
2. อบรมบุคลากรให้มีความรู้ในการให้นมแม่
3. แจ้งประโยชน์ให้แม่ทราบเกี่ยวกับนมแม่
4. เมื่อคลอดให้ลูกดูดภายใน 45 นาที ทำ skin to skin contact
5. เจ้าหน้าที่ช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูก
6. ให้นมแม่อย่างเดียว
7. จัดแม่ลูกอยู่ด้วยกัน rooming in
8. ให้นมตามความต้องการของลูก
9. ห้ามจุกยางปลอม
10. มีแหล่งช่วยเหลือนมแม่



หัวนม (Nipples)

- หัวนม ดูขนาด ความยาว (ปกติยาว 1 cm.)
- หัวนมที่เล็กเกินไปอาจทำให้เต้านมไม่ติดหรือใหญ่โตเกินไปจนคับปากเต้านมไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับการให้นมลูกได้หัวนมแตกหรือเป็นรอยแยก (Cracked หรือ fissure)
- ถ้าแตกให้หายก่อนเต้านมเพราะจะเป็นทางนำเชื้อโรคเข้าไปทำให้เกิดการอักเสบของเต้านมได้(ควรปรึกษาแพทย์ที่ ANC, PP) หัวนมที่แบนหรือบุ๋มลง (flat หรือ inverted nipple) เต้านมจะดูดนมไม่ได้เพราะปากเต้านมจะจับหัวนมไม่ติด ทดลองดูได้ว่าปากเต้านมจับหัวนมได้หรือไม่โดยทำ Waller's Test

Waller's Test

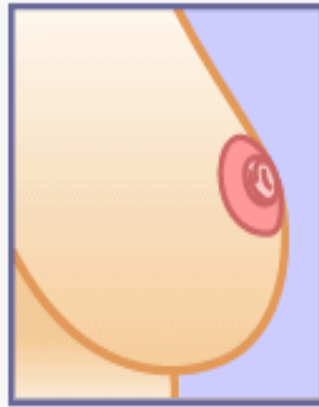
- Waller's Test

การวางมือบนเต้านมให้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางราบไปกับผิวหนังและให้นิ้วทั้งสองนั้นอยู่ชิดหัวนมตรงรอยต่อระหว่างหัวนมและลานหัวนมกดนิ้วทั้งสองเข้าหากันเช่นนี้เป็นการเปลี่ยนลักษณะของการดูนมตามธรรมชาติของเด็กถ้าหาหัวนมนี้เด็กพอจะดูได้นิ้วมือทั้งสองข้างจะจับหัวนมไม่ติดแต่ถ้าหัวนมแบนราบเกินไปหรือบวมเกินไปจนเด็กไม่สามารถจะดูได้หัวนมจะผลุบลงไประหว่างนิ้วมือทั้งสองในขณะที่ผู้ตรวจบีบเข้าหากัน

การตรวจห้วนนม โดยวิธี **pinch test**



1. ลักษณะห้วนนมที่ปกติ



2. ลักษณะห้วนนมแบน
(Flat)



3. การทำPinch test
ใช้หัวแม่มือ และนิ้วชี้ บีบ
เบาๆ ที่บริเวณลานห้วนนม ห่าง
จากห้วนนมประมาณ 1 นิ้ว ปกติ
จะทำให้ห้วนนมยื่นออกมา



4. ถ้าห้วนนมบอด ห้วนนมจะบุ๋ม
ลงไปเมื่อทำPinch test

การ ตรวจเต้านม สำหรับสตรีตั้งครรภ์



1.

Waller's Test

การทดสอบโดยการ
เปลี่ยนลักษณะการดูด
ตามธรรมชาติของเด็ก

เต้านม

คลำดูขนาดของต่อมไขมัน
เพื่อตรวจหาก้อนผิดปกติ

3.

2.

Hoffman's Maneuver

การแก้ไขความผิดปกติ
ของหัวนม เช่น หัวนมสั้น
แบนหรือยุบลงไป

หัวนม

ไม่แตกหรือเปื่อยหรือยุบ
ไม่บวมหรือยุบลงไป

4.

การวัดความยาวหัวนม

- Grade หัวนม (ปกติประมาณ 1 cm)

Grade 0 = บอดสนิทหรือบวม

Grade 1+ = 0.1-0.3 cm หัวนมสั้น

Grade 2+ = 0.4-0.6 cm หัวนมสั้น

Grade 3+ = 0.7-1 cm หัวนมปกติ



ลานนม Areola 5 grade

การประเมินความยืดหยุ่นของลานนม (Areola)

- ใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือจับฐานหัวนมตึงยืดขึ้นและปล่อยเป็นจังหวะ ถ้าหัวนมยืดตามแรงได้ดี แสดงว่าลานนมมีความยืดหยุ่นดี
- ลานนมมีทั้งหมดกี่เกรด ??
- ลานนม Areola 5 grade
Grade 0 = ลานหัวนมตึงมาก
Grade 1+ = ลานหัวนมตึงค่อนข้างมาก
Grade 2+ = ลานหัวนมตึงปานกลาง
Grade 3+ = ลานหัวนมนุ่มดี
Grade 4+ = ลานหัวนมเหลว เป็นถุงกาแฟ **ดังนั้นควรระมัดระวัง***
เต้านมชนิดนี้อาจทำให้เด็กหายใจไม่ออก เนื่องจากลานนมปิดกั้นจมูก

Breast exam



ทำ Waller's test



หลังจากตรวจเต้านมแล้ว ตรวจถ่านนม แล้ววัดหัวนม



วิธีการแก้ไขความผิดปกติของหัวนม

- กรณีหัวนมไม่สั้นมาก สามารถให้ nipple rolling หรือHoffmann's maneuver ได้ แต่ถ้าหากมีการหดตัวของมดลูกให้หยุดการแก้ไข ไม่แนะนำในแม่มีประวัติ preterm หรือมีความเสี่ยง preterm labor
- การเริ่มแก้ไขหัวนมควรเริ่มเมื่ออายุครรภ์ 14 สัปดาห์ไปแล้ว เนื่องจากมีการกระตุ้น Oxytocin ทำให้มดลูกบีบตัว แท้งได้

การแก้ไขหัวนมด้วยวิธีต่างๆ

- Nipple rolling โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับด้านข้างของหัวนมที่ติดกับลานนมยืดขึ้นและค้างไว้หรือนวดคลึงเบาๆ ทำซ้ำ 10 ครั้งวันละ 2 ครั้ง
- Hoffmann's maneuver โดยให้วางหัวแม่มือชิดโคนหัวนม กดนิ้วพร้อมรูดจากฐานหัวนมในทิศทางซ้ายขวาออกเบาๆ เปลี่ยนเป็นวางในทิศบนล่างและดึงออกเบาๆ นับเป็น 1 ครั้ง ควรบริหารข้างละ 30 ครั้งหลังอาบน้ำ จะให้ผลดีในรายหัวนมบวมเล็กน้อย

การแก้ไขหัวนมด้วยวิธีต่างๆ (ต่อ)

- การใช้ปั๊มแก้ว (Breast shells หรือ Breast cups) โดยจะใส่ไว้ใต้ยกทรง ในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เริ่มต้นด้วยใส่วันละ 2-3 ชั่วโมง เมื่อคุ้นเคยแล้วให้ใส่เฉพาะกลางวัน เมื่อคลอดลูกแล้ว ให้ใส่ก่อนให้นมบุตร 30 นาทีก่อนให้ลูกดูดนม
- syringe puller โดยดึงลูกสูบขึ้นประมาณ 1/3 ของกระบอก แล้วนำด้านที่มีปีกมาครอบหัวนมให้สนิท ดึงลูกสูบช้าๆจนเห็นหัวนมยื่นยาวออกมา
- nipple puller ใช้นิ้วมือบีบกระเปาะยางแล้วไปครอบหัวนม ปล่อนิ้วที่บีบกระเปาะเบาๆ

ทำ Hoffman's maneuver





การดูแลเต้านม หัวนม

- เริ่มต้นดูแลเต้านมแม่มาก่อนคลอดด้วยวิธีง่ายๆ แบบธรรมชาติ คือการรักษาความสะอาดโดยการอาบน้ำตามปกติ และซับเต้าให้แห้งเสมอ
- ไม่จำเป็นต้องทาครีมหรือโลชั่นบริเวณหัวนม เพราะจะไปอุดตันต่อมน้ำนมบนลานนม
- หลีกเลี่ยงการขัดถูแรง ๆ ที่หัวนม หรือดึงเพื่อกำจัดไขมันบนหัวนม เพราะอาจนำไปสู่การเป็นแผล และการอักเสบติดเชื้อได้
- ถ้าเต้านมคุณแม่ใหญ่หรือมีการขยายใหญ่เพิ่มขึ้น ควรสวมยกทรงที่มีขนาดพอดีเพื่อประคองเต้านมไว้ ยกทรงที่เหมาะสมสำหรับแม่ในขณะตั้งครรภ์ไม่ควรหลวมหรือคับแน่นจนเกินไป และไม่ควรใช้ชั้นในแบบมีโครงลวดเหล็ก

Syringe puller



Nipple puller



Breast shell or breast cup (ประทุมแก้ว)



การใส่ประทุนแก้ว (Breast shell or breast cup)



การให้นมแม่ให้สำเร็จจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญๆ จากตัวแม่ที่ ตั้งครรถ์ดังต่อไปนี้

***ความตั้งใจ (Breastfeeding intention) แม่และครอบครัวมีความตั้งใจ
ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

***การให้นมแม่ให้เร็วทันทีในช่วงหลังคลอด (Initial Breast feeding)
ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ ต้องให้นมแม่ทันที ให้ลูกดูดภายใน 1 ชั่วโมง และมี
Skin to skin contact

***การให้นมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อกลับบ้าน (Continuation
breastfeeding) แม้ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ระหว่างการให้นมแม่
แม่และครอบครัวจะต้องคอยส่งเสริม ช่วยเหลือ



CODE นม or milk code 12 ข้อ (พ.ร.บ. นมผง)

- ห้ามโฆษณาให้เข้าใจว่าเป็นอาหารเด็กเล็ก
- ห้ามอ้างอิงข้อมูลโภชนาการหรือสุขภาพ
- ห้ามแจกส่วนลดขายพ่วงหรือรางวัล
- ห้ามแจกตัวอย่างสินค้า (นมผง)
- ห้ามให้สินค้าแก่แม่เด็ก และครอบครัว
- ห้ามแนะนำแม่เด็กหรือครอบครัวให้ใช้สินค้า



CODE นม or milk code 12 ข้อ (พ.ร.บ. นมผง) (ต่อ)

- ห้ามบริจาคสินค้าแก่หน่วยบริการสาธารณสุข ยกเว้นผู้ป่วย
- ห้ามมีโลโก้บนสิ่งของสิ่งของบริจาคแก่หน่วยบริการสาธารณสุข
- ห้ามเสนอผลประโยชน์ใดๆ ให้แก่บุคลากรสาธารณสุข
- ห้ามจัดอบรมสัมมนาวิทยากรเกี่ยวกับอาหารทารก และเด็กเล็ก
- ห้ามสาธิตใช้สินค้าในหน่วยในหน่วยบริการสาธารณสุขเพื่อการค้า
- ห้ามเผยแพร่ข้อมูลวิชาการที่ส่งเสริมให้ใช้สินค้า



แล้วมาฝึกงานที่คลินิกนมแม่กันค่ะ เพื่อเด็กไทยมีคุณภาพ

