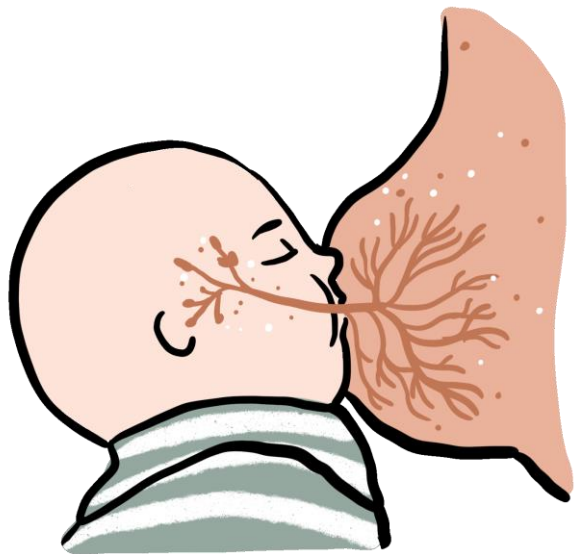




มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
Nakhon Pathom Rajabhat University



# Prepare for exclusive breastfeeding (ep2)



Duangporn Pasuwan



## การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

หาความรู้เกี่ยวกับการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่  
สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ฝากครรภ์ สม่ำเสมอ



พูดคุยกับคนในครอบครัว

เตรียมจัดการเรื่องงานบ้าน



รับประทานอาหาร  
ครบ 5 หมู่



# ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



## ลูก

- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก



## แม่

- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
- ประหยัด







## ความแตกต่างระหว่างนมแม่กับนมผสม



|                                     | นมแม่                            | นมผสม                               |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| สารอาหาร                            | มากกว่า 200 ชนิด                 | ประมาณ 60 ชนิด                      |
| โปรตีน                              | ย่อยง่าย ไม่เกิดการแพ้           | ย่อยยาก ทำให้เกิดการแพ้ได้          |
| น้ำตาลแลคโทส<br>(ใช้ในการพัฒนาสมอง) | มีมากที่สุด<br>มากกว่าสัตว์อื่นๆ | มีน้อยกว่า                          |
| กรดไขมันไม่อิ่มตัว<br>( DHA, AA )   | มีมาก                            | ไม่มี<br>บางยี่ห้อเติมสารสังเคราะห์ |
| ภูมิต้านทานโรค                      | มี                               | ไม่มี                               |
| ฮอรัโมน และน้ำย่อย                  | มี                               | ไม่มี                               |



## โครงสร้างของเต้านม



เซลล์สร้างน้ำนม

เซลล์กล้ามเนื้อ

ต่อมน้ำนม

ต่อมน้ำนม

ท่อน้ำนมเล็ก

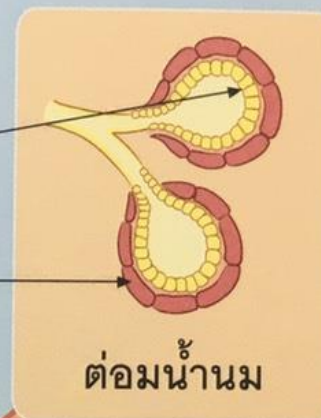
ท่อน้ำนมใหญ่

หัวนม

ลานนม

ต่อมไขมัน

ไขมันและเนื้อเยื่อที่รองรับ

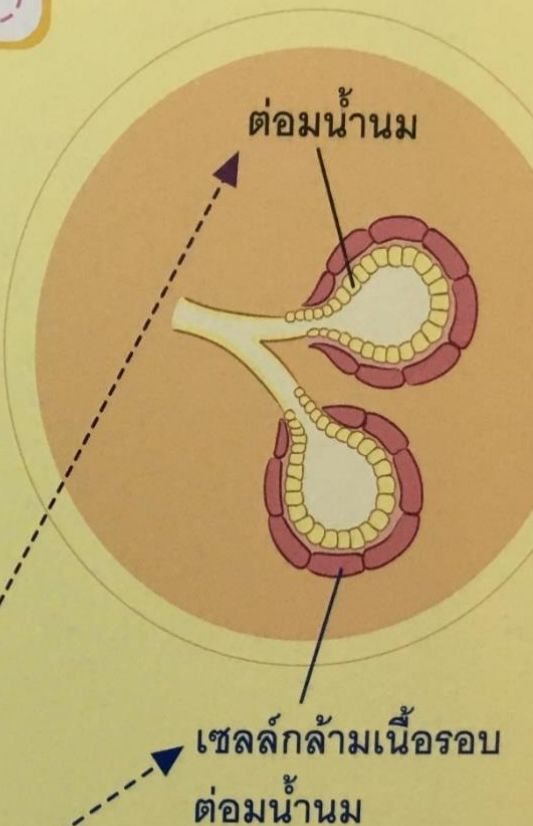
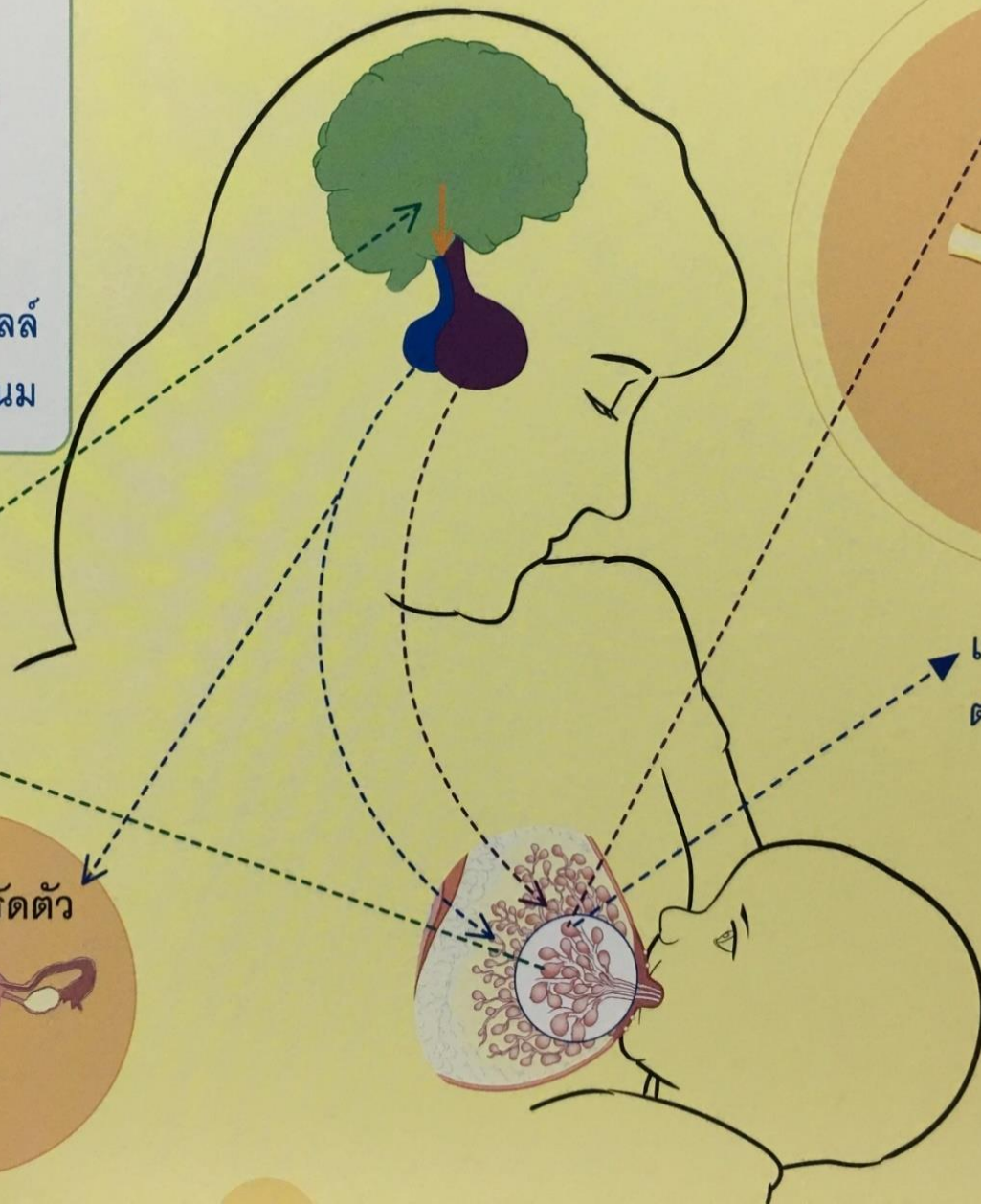




## การสร้างและการหลั่งน้ำนม

---- ● ต่อมใต้สมองส่วนหน้า  
ผลิตฮอร์โมนโปรแลกตินกระตุ้น  
ต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม

---- ● ต่อมใต้สมองส่วนหลัง  
ผลิตฮอร์โมนออกซิโทซินกระตุ้นเซลล์  
กล้ามเนื้อรอบต่อมน้ำนมให้หลั่งน้ำนม





## นมแม่ ในระยะต่างๆ



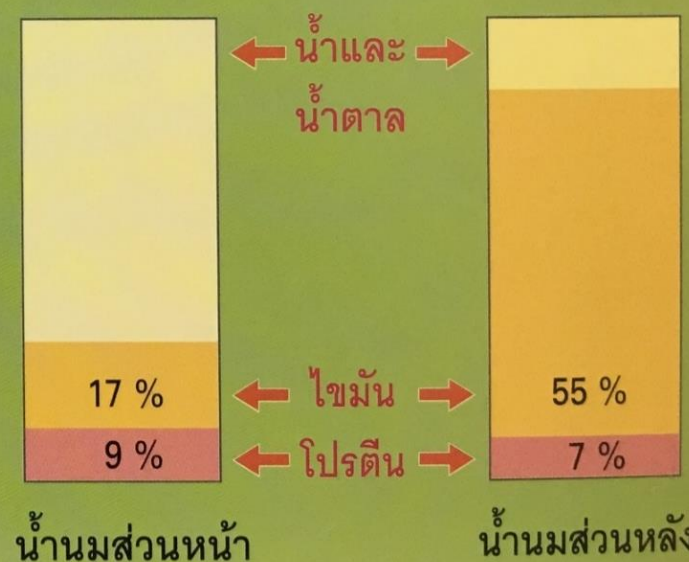
### ระยะเวลาของการสร้างน้ำนม

- หัวน้ำนม มีในช่วง 1-7 วันแรก
- น้ำนมช่วงเปลี่ยน ช่วงต่อจากหัวน้ำนม จนถึง 14 วัน
- น้ำนมสมบูรณ์เต็มที่ ระยะหลังจาก 14 วัน เป็นต้นไป



### ระหว่างการให้นม

- น้ำนมส่วนหน้า มีน้ำและน้ำตาลแล็คโทสมากกว่า
- น้ำนมส่วนหลัง มีไขมันมากกว่า







## เทคนิค 3 จุด สูตรเริ่มต้น



1. **จุดเร็ว** เริ่มให้ดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงยิ่งดี

2. **จุดบ่อย** ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไป ใน 1 วัน

3. **ดูดถูกวิธี** โดยให้ลูกอมหัวนม และลานนมให้ลึกพอ และดูดจนเกลี้ยงเต้า







## อุ้มลูกให้ถูกท่า

ท่าอุ้มลูกที่ถูกต้องมีจุดสังเกต  
4 ประการดังนี้

ลำตัวลูกชิดกับแม่

ตัวลูกได้รับการประคอง  
รองรับอย่างมั่นคง โดยมี  
มือแม่หรือหมอนรองซ้อนไว้

ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ใน  
แนวเส้นตรงเดียวกัน



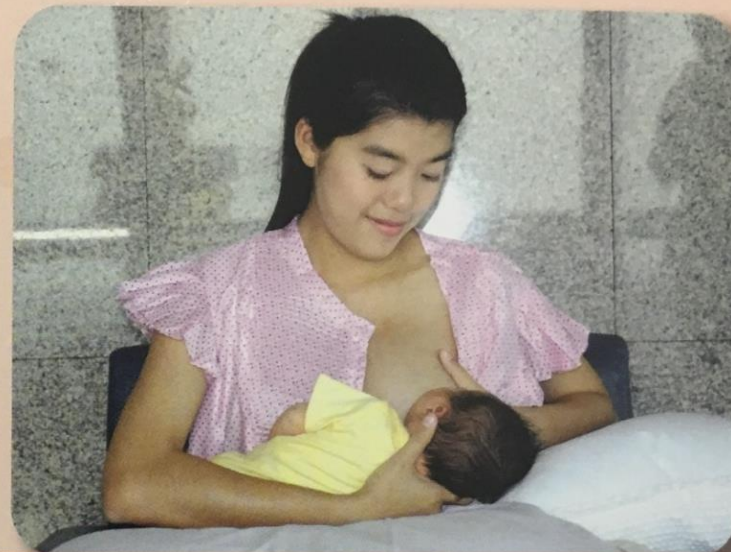




## ทำอุ้มหลากหลายรูปแบบ



ทำนอนขวางบนตัก โดยศีรษะลูกวางบนข้อศอกแม่



ทำนอนขวางบนตัก โดยใช้ฝ่ามือประคองศีรษะลูก



ทำอุ้มด้านข้าง



ทำนอน



## วิธีนำลูกเข้าอมหัวนมและลานนม



1

1

คางของลูกอยู่ชิดกับเต้านมส่วนล่าง เหยงหน้าเล็กน้อย



2

2

ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล  
ให้ปากลูกอมถึงลานนม



3

3

ลูกอมได้ลึกถึงลานนม



มือประคองเต้านม





## การแก้ไข หัวนม สั้น บอด บุ่ม

อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขในระยะตั้งครรภ์ ในรายที่ต้องการแก้ไข ควรเป็นระยะ  
ไตรมาสที่สาม ซึ่งหัวนม และลานนม มีความยืดหยุ่นมากขึ้นแล้ว

### การใช้อุปกรณ์แก้ไขหัวนม



กระบอกฉีดยาที่ดัดแปลงเพื่อดึงหัวนม



อุปกรณ์ดึงหัวนม



หัวนมสั้น



หัวนมบอด



หัวนมบุ่ม

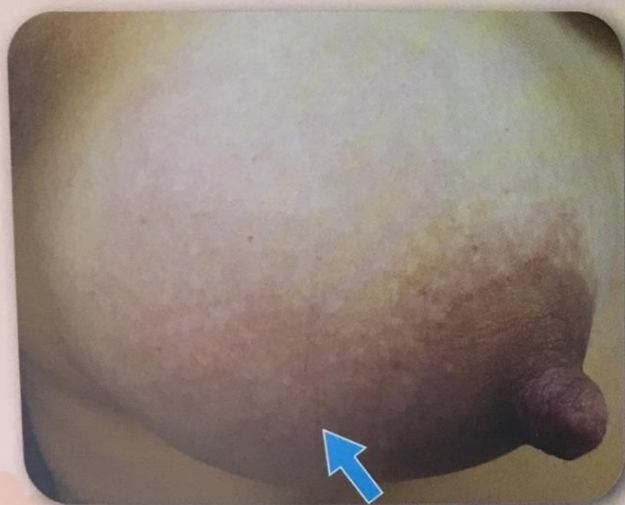


## หัวนมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ



### หัวนมแตก เจ็บ

สาเหตุ : ให้ลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี  
อมไม่ลึกถึงลานนม โดยเฉพาะหัวนม

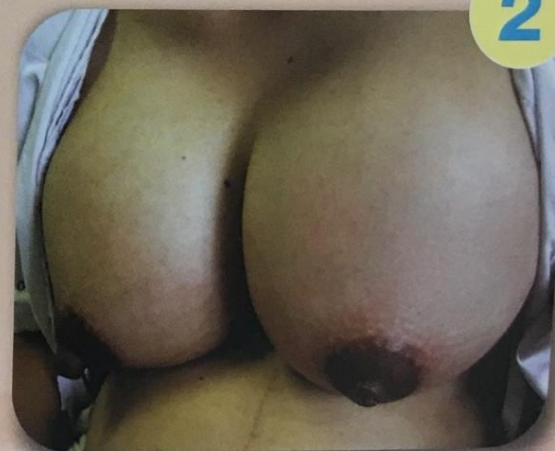


### เต้านมคัด รูปที่ 1 และ 2

สาเหตุ : มีน้ำนมมาก ระบายน้ำนม  
ออกจากเต้าไม่ดี

### เต้านมอักเสบ

สาเหตุ : เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน  
หรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไข  
และมีการติดเชื้อ



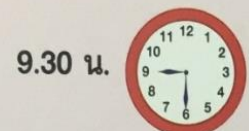




การให้ลูกดูดนม หรือ  
บีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ และสม่ำเสมอ  
จะมีน้ำนมเพียงพอ โดยไม่ต้องเสริม

## แม่ไปทำงาน “ หนูก็กินนมแม่ได้ ”

บีบ เก็บ ตุน...เพื่อลูกรัก



9.30 น.



12.30 น.



15.30 น.



ถึงเวลาเก็บนมแม่



ไปมูนนมแม่



ล้างมือให้สะอาด



นวดเต้านมเบาๆ



บีบเก็บน้ำนมลงใน  
ภาชนะที่สะอาด  
บีบให้เกลี้ยงเต้า



ปิดภาชนะ  
ให้มิดชิดทันที



นำแช่ตู้เย็น หรือ  
กระติกน้ำแข็ง

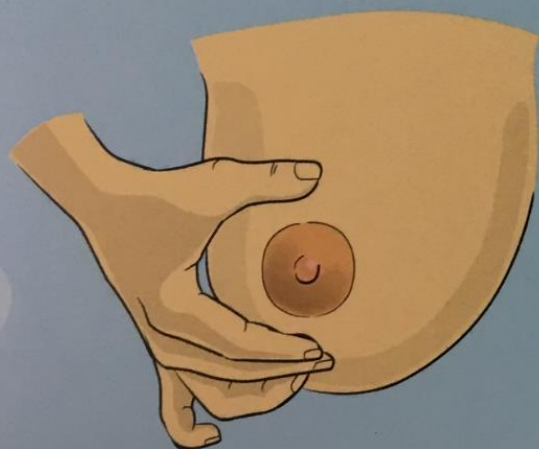




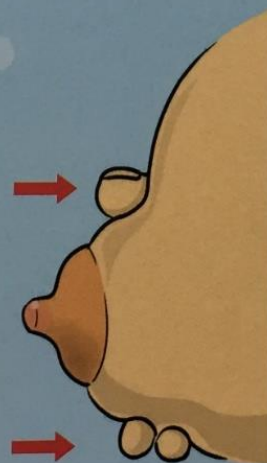
## การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ



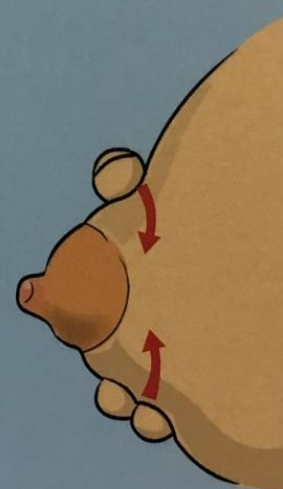
นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3-4 ซม.



กดเข้าหาหน้าอก



บีบนิ้วเข้าหากัน



น้ำนมไหลออกจาก  
ท่อน้ำนม



## ระยะเวลาของการเก็บรักษาน้ำนม

### ตู้เย็นประตูเดียว

ได้ช่องแช่แข็ง

อุณหภูมิไม่เกิน  $4^{\circ}\text{C}$ .

เก็บได้ 3 - 5 วัน

ช่องแช่แข็ง

เก็บได้ 2 สัปดาห์

### ตู้แช่แข็ง

อุณหภูมิต่ำกว่า  $-20^{\circ}\text{C}$ .

เก็บได้ 6 - 12 เดือน

### ตู้เย็น 2 ประตู

ช่องแช่แข็ง

เก็บได้ 3 เดือน

### กระติกน้ำแข็ง

ที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลา

เก็บได้ 24 ชม.







6 เดือนแรก นมแม่อย่างเดียว  
ไม่ให้น้ำ หรืออาหารอื่น

หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น



นมแม่เป็นอาหารหลักของทารกตลอด 1 ปีแรก และเป็นอาหารเสริมหลังจากนั้น



# ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



## ลูก

- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก



## แม่

- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน
- ประหยัด





# การให้นมแม่ให้สำเร็จจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญๆ จากตัวแม่ที่ ตั้งครรถ์ดังต่อไปนี้

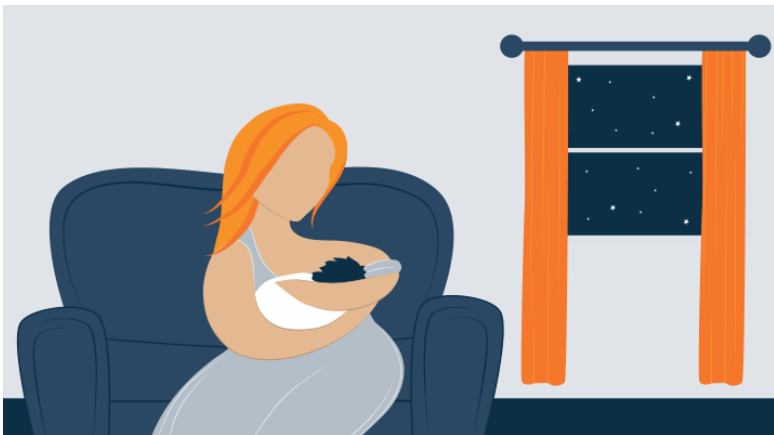
\*\*\*ความตั้งใจ (Breastfeeding intention) แม่และครอบครัวมีความตั้งใจ  
ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

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

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







thank you