



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Nakhon Pathom Rajabhat University

ปฏิบัติการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ดวงพร ภาสุวรรณ

Objective

- นักศึกษาสามารถตรวจเต้านมได้
- นักศึกษาสามารถวัดหัวนมและแปลผล หัวนมปกติ สั้น ยาว
- นักศึกษาสามารถแก้ไขหัวนมสั้น เพื่อเตรียมเต้านม หัวนม ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- นักศึกษาอธิบาย ให้คำแนะนำ เตรียมสตรีตั้งครรภ์เลี้ยงนมแม่ได้





มีรายงานการวิจัยที่เชื่อถือได้หลายชิ้นยืนยันว่า

เด็กที่ได้รับนมแม่ อย่างเดียว อย่างเพียงพอตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุอย่างน้อย 6 เดือน จะมีโอกาส เกิดโรค น้อยกว่าเด็กที่ได้รับนมผสมก่อนวัยอันควร เช่น

	ได้รับนมผสม	ได้รับนมแม่
โอกาสเกิดด้วยโรคท้องเสีย	12.0%	1.0%
โรคหอบหืด	12.0%	7.7%
โรคผื่นแพ้	27.0%	24.0%
โรคเยื่อจมูกอักเสบ	9.0%	6.5%
โรคแพ้โปรตีน	5.5%	0.5%
โอกาสป่วยต้องนอนโรงพยาบาล	7.7%	0.5%

- ทารกที่กินนมผสม มีโอกาสเป็น **โรคภูมิแพ้ (allergy)**

มากกว่า ทารกที่กินนมแม่ 2-7 เท่า

เนื่องจากการกระยะ 6 เดือนแรก มีข้อจำกัดในการย่อย
และสลายโปรตีน ที่แปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย

เช่น โปรตีนจาก นมวัว ถั่ว เนื้อสัตว์

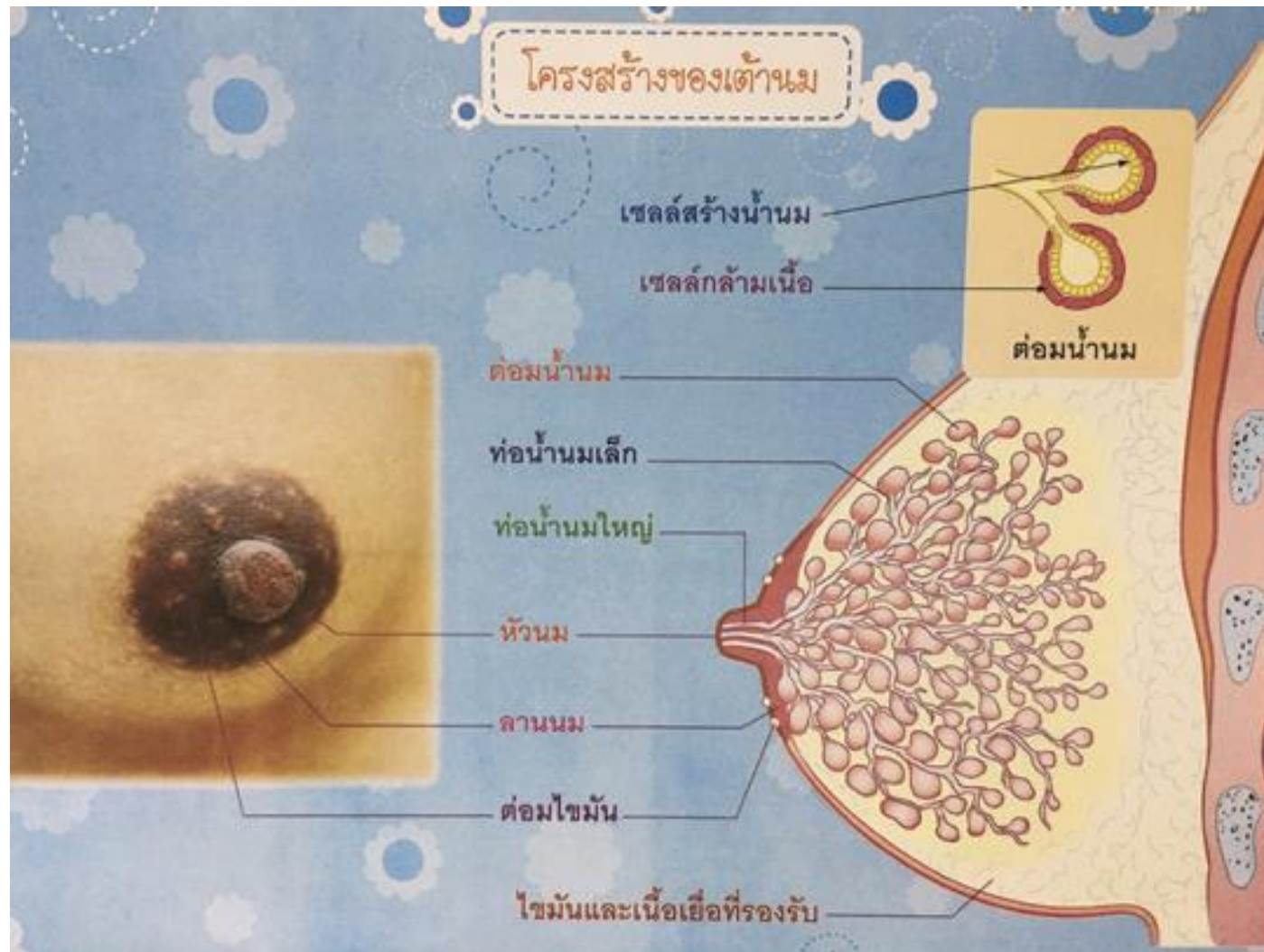
ทำให้เด็กมีโอกาสแพ้อาหารเหล่านี้ได้



Breast Anatomy



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Type of nipple



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Normal nipple



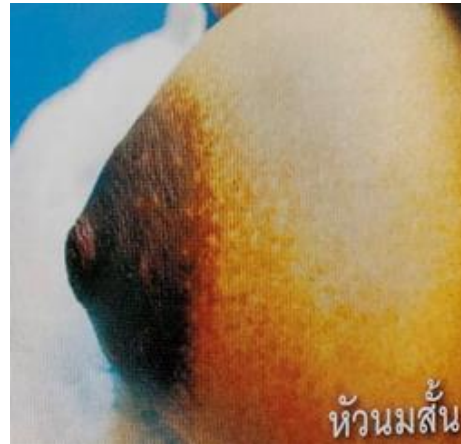
Short nipple



Flat nipple



Prominent



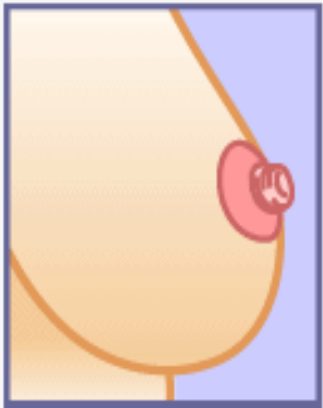
Short



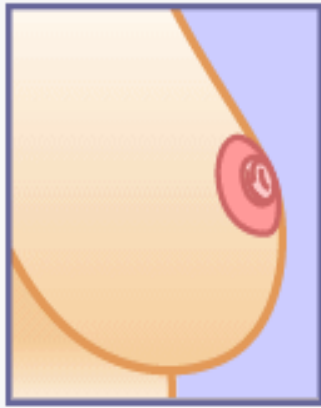
Invert



การตรวจห้วนม โดยวิธี pinch test



1. ลักษณะห้วนมที่ปกติ



2. ลักษณะห้วนมแบน (Flat)



3. การทำPinch test
ใช้หัวแม่มือ และนิ้วชี้ บีบเบาๆที่บริเวณลานห้วนม ห่างจากห้วนมประมาณ1นิ้ว ปกติจะทำให้ห้วนมยื่นออกมา



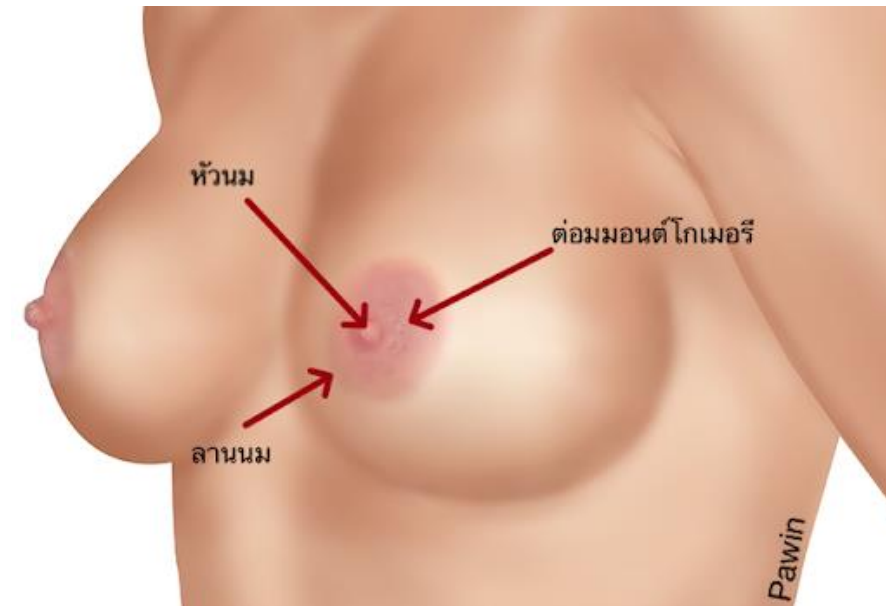
4. ถ้าห้วนมบอด ห้วนมจะบุ๋มลงไปเมื่อทำPinch test



การแปลผลวัดความยาวหัวนม

- Grade หัวนม (Nipple) (ปกติประมาณ 1 cm)
 - Grade 0 = บอดสนิทหรือบวม
 - Grade 1+ = 0.1-0.3 cm หัวนมสั้นมาก
 - Grade 2+ = 0.4-0.6 cm หัวนมสั้น
 - Grade 3+ = 0.7-1 cm หัวนมปกติ

ลานนม (Areola) 5 grade



วัดหัวนมโดยใช้ไม้บรรทัดวัดหัวนม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



เมื่อตรวจเต้านมห้วนมาแล้ว ควรจะลงบันทึกด้วย



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University

บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ส่วนที่ 1

แบบบันทึกคัดกรองการพยาบาลระยะฝากครรภ์ ร.พ. นครปฐม

ตรวจเต้านม ☐ เอกซเรย์ปอด ☐ เอกซเรย์กระดูกสันหลัง

การตรวจเต้านม

ครั้งที่ 1 วันที่..... ผู้สอน

- ☐ ขพบาพห่อแม่
- ☐ การดูเต้านมของหน้าอกและหัวนม
- ☐ ความถ่วงของการฝากครรภ์
- ☐ การปฏิบัติตนเองขณะตั้งครรภ์
- ☐ อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

ครั้งที่ 2 วันที่..... ผู้สอน

- ☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ การเตรียมตัวคลอด
- ☐ การนันทนาการของลูก
- ☐ อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์ทันที

การตรวจเต้านม

วันที่	ขวา	ซ้าย	การแก้ไข	วันนัด	ผู้
	grade	grade		ติดตาม	ปฏิบัติ
Nipple					
Areolar					

บริการหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ส่วนที่ 1

แบบบันทึกคัดกรองการพยาบาลระยะฝากครรภ์ ร.พ. นครปฐม

ตรวจเต้านม ☐ เอกซเรย์ปอด ☐ เอกซเรย์กระดูกสันหลัง

การตรวจเต้านม

ครั้งที่ 1 วันที่..... 12 ธ.ค. 64..... ผู้สอน

- ☒ ขพบาพห่อแม่
- ☒ การดูเต้านมของหน้าอกและหัวนม
- ☒ ความถ่วงของการฝากครรภ์
- ☒ การปฏิบัติตนเองขณะตั้งครรภ์
- ☒ อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์

ครั้งที่ 2 วันที่..... ผู้สอน

- ☐ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ การเตรียมตัวคลอด
- ☐ การนันทนาการของลูก
- ☐ อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์ทันที

การตรวจเต้านม

วันที่	ขวา	ซ้าย	การแก้ไข	วันนัด	ผู้
	grade	grade		ติดตาม	ปฏิบัติ
Nipple	3+	3+			สอน
Areolar	3	3			สอน



Breast examination and nipple grade, areolar grade record



record การตรวจเต้านมในสมุดสีชมพูด้วย

เด็ก	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	การตรวจร่างกายและความผิดปกติที่พบ	การวินิจฉัยและการรักษา	วันที่ ครึ่งต่อไป	สถานที่ ตรวจ
เด็ก	10 ⁺	diagnose	Iodine, Folic acid	25/11/63	ตาม 14
เด็ก	19 ⁺	Tr, Fr, Calc, U/D	not seen gross anomaly, male	23/12/63	ตาม 14
เด็ก	28 ⁺	Pl PP CACG	Pl PP CACG	26/01/64	ตาม 14
เด็ก	32 ⁺	Pl PP CACG	Pl PP CACG	9/3/64	ตาม 14
เด็ก	34 ⁺	Pl PP CACG	Pl PP CACG	9/3/64	ตาม 14

การตรวจเต้านม/เต้านม	
☒ ปกติ	☐ สั้น
☐ บวม	☐ บอด

การคัดกรองเบาหวาน	
วันที่ตรวจ GA	23/12/63
ผลการตรวจ	16.5 mmol/L
GCT mg%	120
OGTT mg%	89



วิธีการแก้ไขความผิดปกติของหัวนม

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



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Syringe puller



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Nipple puller



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University





Breast shell or breast cup(ประทุนแก้ว)



ใช้กรณีลานนมแข็งและหวั่นมบอด แบบ บุ่ม ใส่ทั้งวัน
ถอดล้างผึ่งให้แห้งตอนกลางคืน



การดูแลเต้านม หัวนม

- การรักษาความสะอาดโดยการอาบน้ำตามปกติ และซับเต้าให้แห้งเสมอ
- ไม่จำเป็นต้องทาครีมหรือโลชั่นบริเวณหัวนม เพราะจะไปอุดตันต่อมน้ำนมบนลานนม
- หลีกเลี่ยงการขัดถูแรง ๆ ที่หัวนม หรือดึงเพื่อกำจัดไขมันบนหัวนม เพราะอาจนำไปสู่การเป็นแผล และการอักเสบติดเชื้อได้
- เต้านมขยายใหญ่เพิ่มขึ้น ควรสวมยกทรงที่มีขนาดพอดีเพื่อประคองเต้านมไว้ ยกทรงที่เหมาะสมสำหรับแม่ในขณะตั้งครรภ์
- ไม่ควรหลวมหรือคับแน่นจนเกินไป และไม่ควรใช้ชั้นในแบบมีโครงลวดเหล็ก



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



สอนโรงเรียนพ่อแม่ ไตรมาส 3 เตรียมอุ้มเอาลูกเข้าเต้า





Hoffman's maneuver



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University





การให้นมแม่ให้สำเร็จจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญๆ จากตัวแม่ที่ตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

***ความตั้งใจ(Breastfeeding intention)แม่และครอบครัว
มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

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

***การให้นมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อกลับบ้าน (Continuation
breastfeeding) แม้ว่าจะมีอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ระหว่าง
การให้นมแม่ แม่และครอบครัวจะต้องคอยส่งเสริม ช่วยเหลือ





เมื่อมารดาหลังคลอดมา F/U
จะต้องมาเข้าห้องนมแม่เพื่อ
ติดตามการให้ Breastfeeding
อย่างต่อเนื่อง





พ.ร.บ ควบคุมนมผง Code นม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



สัปดาห์นมแม่ทุกๆ ปีช่วงต้นเดือนสิงหาคม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University





มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



Stock นม



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



การ ตรวจเต้านม สำหรับสตรีตั้งครรภ์



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



1.

Waller's Test

การทดสอบโดยการ
เปลี่ยนลักษณะการดูด
ตามธรรมชาติของเด็ก

เต้านม

คลำดูขนาดของต่อมไขมัน
เพื่อตรวจหาก้อนผิดปกติ

3.



(nipple pump)



2.

Hoffman's Maneuver

การบ่งชี้ความผิดปกติ
ของไขมัน เช่น ไขมันแข็ง
และบวมลงไป

หัวนม

ไม่แตกหรือเปื่อยรอยแยก
ไม่บวมหรือบวมลงไป

4.

สรุป



การให้นมแม่ให้สำเร็จจะต้องประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญๆ
จากตัวสตรีตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

***ความตั้งใจ (Breastfeeding intention) แม่และ
ครอบครัวมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว
6 เดือน

***ให้นมแม่เร็วทันทีในช่วงหลังคลอด (Initial Breast
feeding) หลังคลอดใหม่ๆ ให้นมแม่ทันที ให้ลูกดูด
ภายใน 1 ชั่วโมง ทำSkin to skin contact: SSC

***การให้นมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อกลับบ้าน (Continuation
breastfeeding) อุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ระหว่างการให้
นมแม่ แม่และครอบครัวจะต้องคอยส่งเสริม ช่วยเหลือ



การให้นมแม่ในยุค Covid-19



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



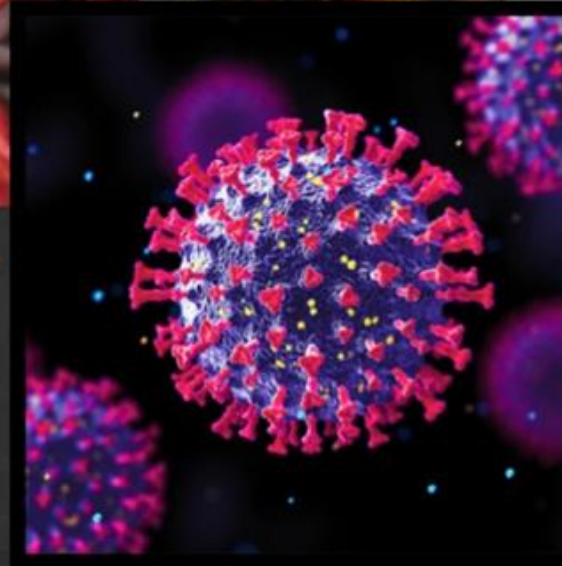


World Breastfeeding Week 2021

Protect Breastfeeding: A Shared Responsibility



InstaMag



รหัส 1 6 2



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University





At breastfeeding clinic



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University

