



ปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาหลังคลอด



อ.ดวงพร ภาสุวรรณ

วัตถุประสงค์ นักศึกษาสามารถ

- นักศึกษาปฏิบัติประเมินเต้านมและหัวนมได้
- แก้ไขหัวนมโดยใช้วิธีต่างๆ
- ช่วยมารดาหลังคลอดเอาลูกเข้าเต้าได้
- สอน ส่งเสริม แนะนำ มารดา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ประเมิน LATCH score ได้
- ลงบันทึกรายงานได้



14 วันที่สำคัญ ถ้าพ้นช่วงนี้ มารดาสามารถเลี้ยงนมแม่ได้ต่อเนื่อง



ประโยชน์ของนมแม่

- ต่อตัวมารดา
- ต่อตัวทารก
- ต่อประเทศชาติ



ประโยชน์ของนมแม่



ANAMAI
NEWS

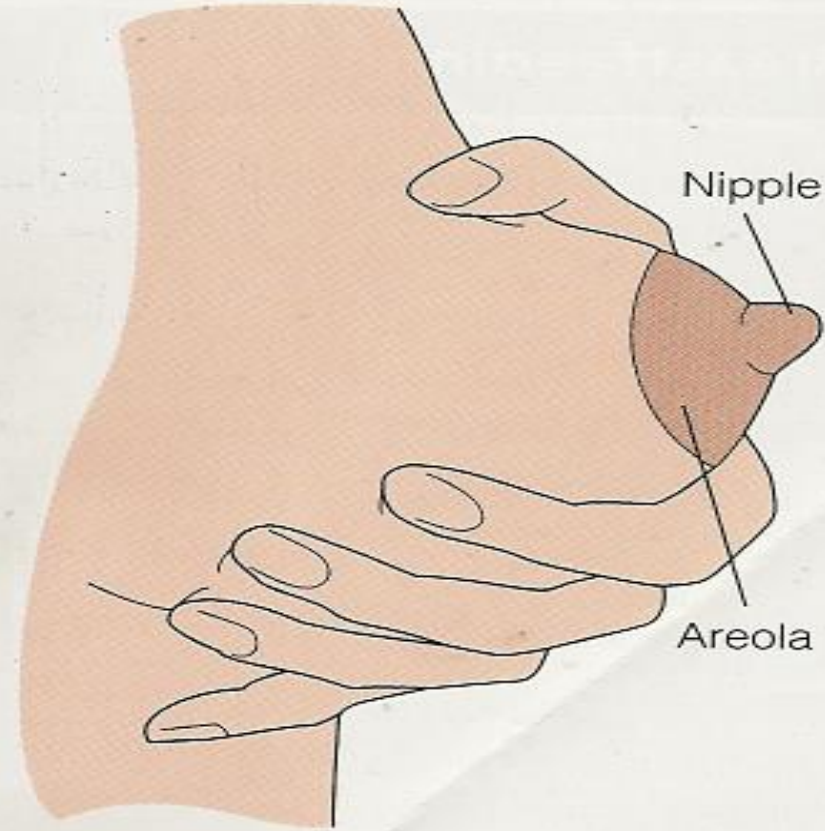
ANAMAI
NEWS



กรมอนามัย แนะนำ **แม่เสี่ยงโควิด-19 ให้นมลูกได้**
ย้ำเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน สร้างภูมิคุ้มกันโรค

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





A

FIGURE 24–4 **A** C-hold. **B** Scissors hold.

Source: Courtesy Childbirth Graphics Ltd., Rochester, NY.





FIGURE 24–7 Mother using electric breast pump and double setup.



A Football hold



B Lying down



C Cradling



D Across the lap

FIGURE 24–2 Four common breastfeeding positions.

Source: *Breastfeeding: A Special Relationship*. Eagle Video Productions, Raleigh, NC. Copyright Lactation Consultants of NC.



FIGURE 24-5 Infant in good breastfeeding position tummy-to-tummy, with ear, shoulder, and hip aligned.

Source: Adapted from Riordan J, Auerbach K: *Breastfeeding and Lactation*. Boston: Jones & Bartlett, 1993, p. 248.

ทำอุ้มเด็ก



Cradle position



Cross cradle position or Across the lap

ทำอุ้มให้นม (ต่อ)



Football hold



ถ้าเอนนอน จะเป็น Lying down position

Hold the baby



จับเธอ ไล่ลม



จับเธอ ไล่ลม



หัวข้อประเมิน	คะแนนประเมิน			การประเมิน								
	2	1	0	วันที่ 1			วันที่ 2			วันที่ 3		
				ช	บ	ค	ช	บ	ค	ช	บ	ค
L = LATCH การเลีย,การอม	แนวเหงือกของลูกอยู่ บนกระเปาะน้ำนม ของแม่ ลิ้นวางได้ รววม ริมฝีปากทั้ง 2 บานออก ดูดเป็น จังหวะ	ต้องพยายามหลาย ครั้ง เจ้าหน้าที่จับ หัวนมแม่ไว้ในปาก ลูกจึงดูดนมได้ อม เฉพาะปลายหัวนม	ลูกง่วงมากไม่ยอม ดูดนม									
A = AUDIBLE เสียงกลืนนม	ได้ยินเสียงกลืนเป็น ช่วง ๆ	นาน ๆ กลืนครั้ง และ กลืนเฉพาะเมื่อมีการ กระตุ้น	ไม่ได้ยินเสียงกลืน									
T = TYPE OF NIPPLE ลักษณะหัวนม	หัวนมยื่นออกมาดี หรือหลังจากการ กระตุ้น	หัวนมแบน หรือยื่น เล็กน้อย	หัวนมบุ๋มเข้าไป									
C = COMFORT ความสบาย	เต้านมนุ่ม ยืดหยุ่นดี หัวนมปกติ แม่รู้สึก สบาย	แม่ปวดเล็กน้อยถึง ปานกลาง	แม่ไม่สบายมากและ เต้านมคัดตึงมาก									
H = HOLD การอุ้มบุตร	ท่าอุ้มถูกต้อง เจ้าหน้าที่ไม่ต้องช่วย	แม่ต้องการความ ช่วยเหลือจาก เจ้าหน้าที่ในการจัด ท่า 1 ชั่วโมง อีกข้างทำ ได้เอง	เจ้าหน้าที่ต้องให้ ความช่วยเหลือแม่ ทุกอย่างในการอุ้ม บุตรกินนม									
รวมคะแนน												
หมายเหตุ คะแนนต่ำกว่า 8 ต้องให้ความช่วยเหลือ												
สรุปการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะอยู่ในโรงพยาบาล												

LATCH
score

การอมหัวนม และดูดนม







Short nipple ภายหลังทำ waller's test







VDO ทำ Hoffman maneuver



ช่วยเอาลูกเข้าเต้า

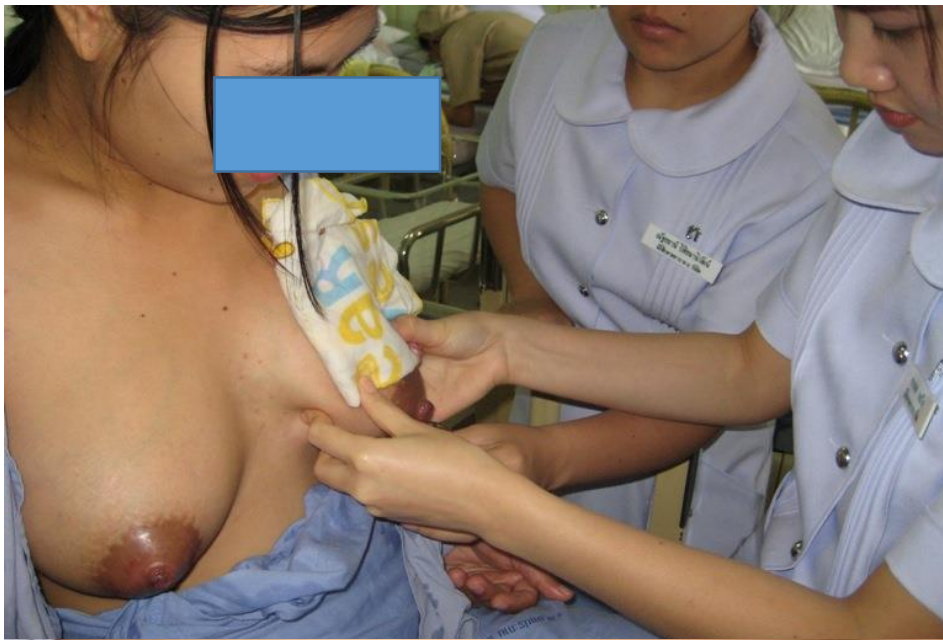


Breast engorgement เต้านมคัดตึง



ประคบร้อน สลับเย็น ป้อนนมช่วย











ห้องรอให้นม ป้อนนมในรพ.สำหรับเด็กทารกป่วย

















สัปดาห์นมแม่ทุกๆ ปีช่วงต้นเดือนสิงหาคม





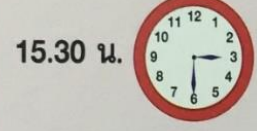
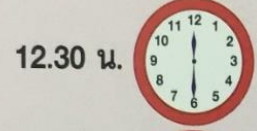
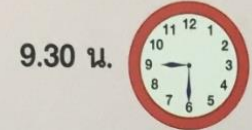


การให้ลูกดูดนม หรือ
บีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
จะมีน้ำนมเพียงพอ โดยไม่ต้องเสริม



แม่ไปทำงาน “หนูก็กินนมแม่ได้”

บีบ เก็บ ตุน...เพื่อลูกรัก



ถึงเวลาเก็บนมแม่



ไปมูนนมแม่



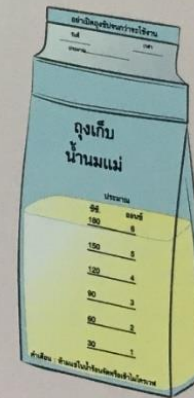
ล้างมือให้สะอาด



นวดเต้านมเบาๆ



บีบเก็บน้ำนมลงใน
ภาชนะที่สะอาด
บีบให้เกลี้ยงเต้า



ปิดภาชนะ
ให้มิดชิดทันที

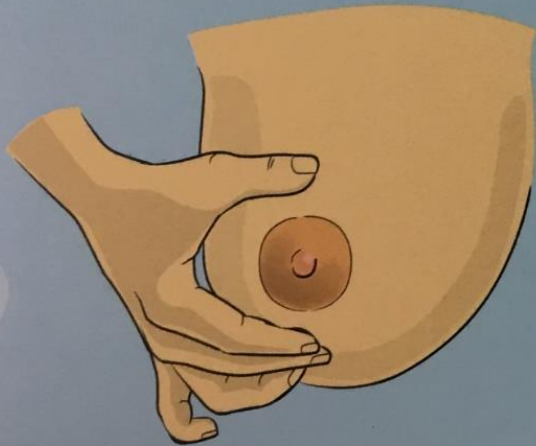


นำแช่ตู้เย็น หรือ
กระติกน้ำแข็ง

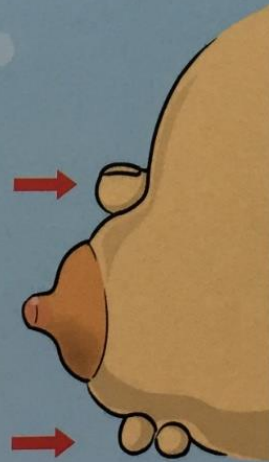
การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ



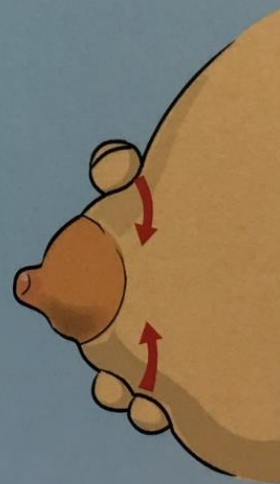
นวดเต้านมและคลึงหัวนม เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3-4 ซม.



กดเข้าหาหน้าอก



บีบนิ้วเข้าหากัน



น้ำนมไหลออกจาก
ท่อน้ำนม

ระยะเวลาของการเก็บรักษาน้ำนม

ตู้เย็นประตูเดียว

ได้ช่องแช่แข็ง

อุณหภูมิไม่เกิน 4°C .

เก็บได้ 3 - 5 วัน

ช่องแช่แข็ง

เก็บได้ 2 สัปดาห์

ตู้แช่แข็ง

อุณหภูมิต่ำกว่า -20°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



สรุป



ส่งเสริมเลี้ยงนมแม่กันนะคะ

