

การปฏิบัติตัวของแม่ให้นมบุตร

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก และผลไม้ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม และเพื่อให้แม่มีพลังงานเพียงพอที่จะผลิตน้ำนมให้ลูก รวมทั้งช่วยซ่อมแซมสุขภาพแม่หลังคลอด
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว หรือหลังให้นมลูกทุกครั้งดื่มน้ำตาม 1 – 2 แก้ว
3. งดดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ยา เหล้า หรือเครื่องดื่มที่มีเหล้าเป็นส่วนผสม
4. หลีกเลี่ยงสารเสพติดอื่นๆ
5. หากเจ็บป่วย อย่าซื้อยารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์



น้ำนมแม่ คือ ของขวัญล้ำค่า
จากแม่สู่ลูก

สานรัก ด้วย “นมแม่”



ด้วยความปรารถนาดีจาก
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลตราด
จัดทำโดย นางสาวมัชฌญาตี หวลนอม
นักศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ระยะเวลาในการให้นมแม่ที่เหมาะสม

1. ควรเริ่มต้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายใน ชั่วโมงแรก หลังเกิด
2. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือน แรกหลังเกิด
3. เริ่มให้อาหารเสริมตามวัยอย่างเพียงพอ และมีคุณค่า ทางโภชนาการอย่างครบถ้วน เมื่อทารกอายุ 6 เดือน และยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมด้วยจนถึงขวบปีที่ 2 หรือนานกว่านั้น



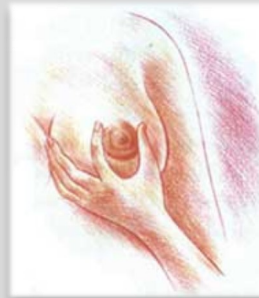
ปัญหา อุปสรรค และการแก้ไขปัญหา ในการให้นมบุตร

1. เต้านมคัด

ทางแก้ไข : ให้ลูกดูดนมแม่หลักตลอดเร็วที่สุดและดูดบ่อยสม่ำเสมอทุก 2 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกต้องการ และบีบน้ำนมที่เหลือออกบ่อยๆ

2. หัวนมแตกหรือเป็นแผล

ทางแก้ไข : ให้ลูกอมหัวนมให้ลึก ปล่อยให้หัวนมแห้งก่อนใส่ ยกทรง ไม่ควรล้างหัวนมด้วยสบู่ หรือยาฆ่าเชื้อต่างๆ



3. หัวนมสั้นหรือแบน

ทางแก้ไข : 1. ใช้นิ้วจับหัวนมดึง ยึดออกแล้วปล่อยให้ดูดซ้ำ 2-3 ครั้ง แล้วจึงให้ลูกดูดนม
2. อุ้มลูกให้กระชับกับตัวแม่ เพื่อให้ลูกอมหัวนม ได้ลึกจนเหงื่ออกลดานหัวนม

4. หัวนมบอดหรือหัวนมบวม

ทางแก้ไข : แม่ต้องมีความมั่นใจว่าสามารถให้ลูกดูดนมได้ ถ้างานหัวนมแม่ตึงคัดให้บีบน้ำนมออก จนหัวนมนิ่ม

5. เต้านมอักเสบ หรือเป็นฝี

ทางแก้ไข : หลีกเลี่ยงการเกิดเต้านมคัดจนเกินไป ให้ลูกดูดนม ให้ถูกวิธีดูดบ่อยและสม่ำเสมอ

6. แม่ต้องไปทำงาน

ทางแก้ไข : บีบน้ำนมเก็บใส่ภาชนะที่สะอาด แล้วนำไปแช่ตู้เย็น

ผลดีของการให้นมแม่ที่ลูกได้รับ

- ⇒ ลดการติดเชื้อของหู
- ⇒ ลดการเกิดโรคภูมิแพ้
- ⇒ อาเจียนลดลง
- ⇒ ลดท้องร่วง
- ⇒ ปอดบวม หลอดลมอักเสบลดลง
- ⇒ เชื้อหุ้มสมองอักเสบลดลง
- ⇒ ได้รับภูมิคุ้มกันเร็วขึ้น
- ⇒ น้ำนมเหลือง(colostrum)จะขจัดน้ำดี เพื่อลดอาการตัวเหลือง
- ⇒ สามารถย่อยได้ง่ายและมีสารอาหาร ครบถ้วน
- ⇒ มีสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม
- ⇒ พัฒนาการเคลื่อนไหว

