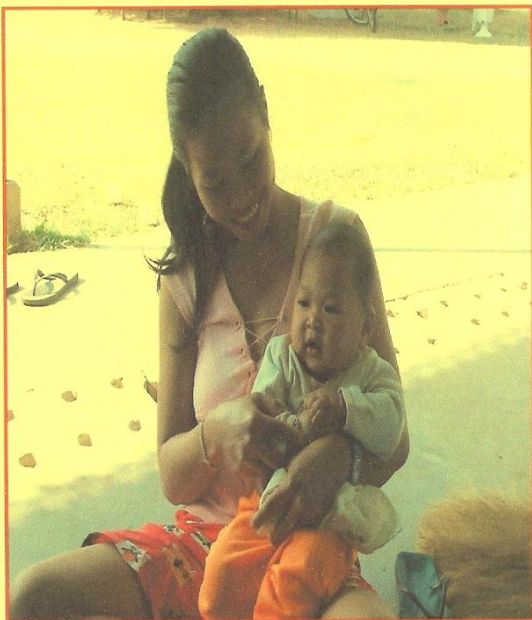


## การเลี้ยงลูก

ด้วย

นมแม่



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนธาตุ

อำเภอหนองสองห้อง

จังหวัดขอนแก่น

โทรศัพท์ 0-4345-6200-3

โทรสาร 0-4345-6202

## ประโยชน์ของนมแม่

### ผลดีต่อแม่

1. มดลูกเข้าอู่เร็ว
2. รูปร่างเข้าสู่สภาพเดิมได้เร็ว
3. เว้นระยะการมีบุตร
4. ลดอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมและรังไข่
5. ประหยัดค่าใช้จ่าย

### ผลดีต่อลูก

1. ได้รับสารอาหารครบถ้วน พอเหมาะไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือโรคอ้วน
2. ได้รับภูมิคุ้มกันลดการเป็นโรคภูมิแพ้
3. ได้รับฮอร์โมนช่วยในการเจริญเติบโต
4. ได้รับความอบอุ่นเกิดความผูกพันระหว่างแม่กับลูก

## การให้น้ำนมเพียงพอ

1. การดูดเร็ว โดยดูดครึ่งชั่วโมงแรกคลั่งคลอด
2. ดูดบ่อย โดยให้ดูดทุก 2 ชั่วโมง
3. ดูดถูกวิธี โดยให้เงือกลูกงับบริเวณลานนม
4. ดูดแต่ละครั้งต้องนานพอ ดูดจนหมดเต้า
5. แม่ไม่เครียด นอนพักผ่อนเพียงพอ
6. ไม่ให้อาหารเสริมหรือน้ำ หรือนมผสมก่อน 4 เดือน
7. แม่ได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่



## วิธีการให้นมลูก

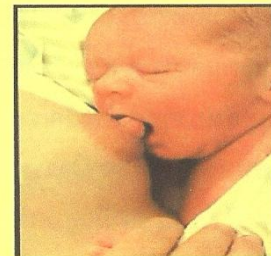
ท่านั่ง อุ้มลูกให้หัวลูกอยู่ข้อศอกใช้หมอนหรือเบาะรองใต้แขนแม่ ตะแคงหน้าลูกเข้าหาแม่



ท่านอนตะแคง แม่และลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากัน ใช้ผ้ารองศีรษะลูก แม่ใช้มือซ้อนเต้านมแม่โดยหัวแม่มืออยู่ข้างบนนิ้วที่เหลืออยู่ข้างล่าง



ท่านอนหงาย แม่นอนหงายจับลูกพาดหน้าอกแม่ ลูกตะแคงหน้าเล็กน้อยเพื่อให้ลูกหายใจสะดวก



### การเก็บน้ำนม

1. ล้างอุปกรณ์ใช้เก็บน้ำนมให้สะอาดและต้มในน้ำเดือด 15 - 300 นาที นำออกมาพักไว้และให้เย็นก่อนใส่น้ำนมในภาชนะ
2. การเก็บน้ำนม เก็บในอุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 เดือน เก็บในตู้เย็น ช่องแช่เย็น ได้นาน 1 เดือน ช่องแช่เย็น ได้นาน 7 วัน
3. การนำน้ำนมมาใช้ ตั้งทิ้งไว้จนหายเย็น ไม่นำมาอุ่นหรือต้มเพราะจะทำให้สารอาหารหรือฮอร์โมนสูญเสียไปกับความร้อน

### การไล่ลมหลังให้นม

ขณะเด็กดูดนมเด็กจะดูดเอาลมเข้าไปด้วย ลมเข้าไปในกระเพาะทำให้เด็กอืดอึด ทำให้กินนมได้น้อย ร้องกวน

### วิธีการ

การอุ้มพาดไหล่ อุ้มเด็กพาดไหล่ให้ค้างเขยกับไหล่ แม่ควรใช้ผ้ากันเปื้อนพาดไหล่เพราะนมที่เด็กเรอออกมามีฤทธิ์เป็นกรดทำให้เกิดผื่นคันได้

จับลูกนอนพาดกับตักให้ส่วนท้องพาดทับหน้าตัก ตบหลังเบาๆทำให้เด็กเรอออกมา

จับพาดหน้าขา เขามือวางที่หน้าท้องเด็กจับให้เด็กนั่งหน้าขาแม่ เขามือลูบหลัง

### ทำไมไม่ให้หน้าแก่ทารกที่กินนมแม่

1. ในน้ำนมแม่มีน้ำ 87% ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทารก
2. น้ำนมแม่มีสารแลคโตเฟอริน ไม่ทำให้ช่องปากลูกเป็นฝ้า
3. ไม่มีการติดเชื้อจากการล้างภาชนะไม่สะอาด
4. ลูกคิดหัวนมยางไม่ดูดนมแม่
5. น้ำไม่ช่วยลดอาการตัวเหลือง ถ้าให้น้ำจะทำให้เด็กตัวเหลือง เพราะคุณนมแม่ได้น้อย

### การป้องกันหัวนมเจ็บหรือหัวนมแตก

1. การเอานมเข้าปากลูก กระตุ้นให้ลูกอ้าปากให้กว้าง โดยเหงือกลูกกดลานนม หากลูกดูดหัวนมให้กดค้างเอาหัวนมออก
2. ให้นมในท่านั่ง ให้ตะแคงหน้าลูกเข้าหาตัวแม่ ลูกไม่แหว่งหน้า
3. ขณะลูกดูดนมให้ตรวจสอบว่าลูกอมบริเวณลานนม
4. ขณะดูดนมริมฝีปากลูกม้วนเข้าในเหงือกให้ค่อยๆ ดึงริมฝีปากล่างออก
5. ให้นมในท่านอน ควรใช้หมอนรองใต้แขน ตัวลูกชิดกับแม่
6. การเอาหัวนมออกจากปากลูก ใช้นิ้วกดค้างลูก หากลูกไม่ยอมอ้าปากให้ใช้นิ้วก้อยสอดเข้าปาก แล้วกดเหงือกให้ลูกอ้าปากก่อนเอาหัวนมออก

### การบีบน้ำนม

การบีบน้ำนมเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนม และยังช่วยลดการคัดตึงเต้านม

### วิธีการ

ใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนขอบลานนมและนิ้วชี้วางอยู่ขอบลานนมด้านล่าง กดนิ้วทั้งสองเข้าหาหน้าอกก่อนแล้วบีบน้ำทั้งสองเข้าหากัน ให้เลื่อนตำแหน่งไปเรื่อยๆ



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนธาตุ