



กุมมือ

การเลี้ยงดูด้วยนมแม่

บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการสร้างความผูกพันที่สำคัญระหว่างแม่ลูก ทำให้แม่และลูกเกิดความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน เชื่อได้ว่าแม่ทุกคนต่างเข้าใจถึงภารกิจนี้กันเป็นอย่างดี ความตั้งใจของแม่ และกำลังใจที่สำคัญจากคนรอบข้าง จะช่วยให้แม่ฝ่าฟันอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปได้

ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ปัจจุบัน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดน้อยลง แม่หลายคนหันไปเลี้ยงลูกด้วยนมผสมแทน ทำให้ความรักความผูกพันระหว่างลูกกับแม่ลดน้อยลง ยิ่งไปกว่านั้นจากการทำวิจัยการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม พบว่า ความฉลาดของเด็กไทยลดน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาได้ในระยะยาว

สมเด็จพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ และรัฐบาลไทย จึงมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน โดยประกาศให้โรงพยาบาลทุกแห่ง มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยใช้บันได 10 ขั้นเป็นแนวทางในการดำเนินงาน

ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้หญิงทุกคนถ้าให้ลูกคุณนมเป็นเวลานานๆ เต้านมก็สามารถสร้างน้ำนมได้ เนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินและออกซิโทซิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แม่หลังคลอด โดยธรรมชาติร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน เพื่อให้มารดาสามารถหลั่งน้ำนมมาใช้ในการเลี้ยงลูกอยู่แล้ว เพียงแต่คุณแม่หลังคลอดต้องให้ลูกคุณนมทุก 2 ชั่วโมง เพิ่มอีกนิดเดียว น้ำนมก็จะไหลมาเทมา แต่ในคุณแม่บางรายมีแต่วิตกกังวลและกลัวนั้นกลัวนี้ จึงทำให้น้ำนมมาช้ากว่าที่ต้องการ เพราะฉะนั้นถ้าตั้งใจจะให้ลูกฉลาด ทำให้ลูกเกิดความผูกพันกับพ่อแม่ ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่านั้น

การที่จะให้น้ำนมดี มีคุณภาพ มีปริมาณมากพอ และทำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้ สิ่งสำคัญ แม่ต้องอยากเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองก่อน



ความสำคัญของนมแม่

ต่อแม่เอง

1. ทางด้านร่างกาย

- ช่วยขับน้ำคาวปลา
- ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- ทำให้น้ำหนักที่เกินมาในระหว่างตั้งครรภ์ลดลงเท่ากับก่อนตั้งครรภ์
- เป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาติ (แต่คุณแม่อย่าชะล่าใจ คุณแม่ควรต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นๆช่วยด้วย ถึงจะได้ผล100%)
- ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม และรังไข่

2. ทางด้านอารมณ์และสังคม

- ส่งเสริมสัมพันธภาพและความผูกพัน ในระหว่างที่ลูกคุณนม แม่จะมีความสุข เนื่องจากมีฮอร์โมนที่สร้างความสุข



- แม่รู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง
- สะดวกสบายสามารถให้ลูกคุณนมได้ตามความต้องการ

3. ทางด้านเศรษฐกิจ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่ต้องซื้อและเตรียมนมผสม
- ประหยัดเวลา
- ลูกเจ็บป่วยน้อยลง ไม่ต้องเสียค่ายา และค่ารักษา

ต่อลูกน้อยที่น่ารัก

1. ทางด้านร่างกาย

- ให้สารอาหารครบถ้วน ทั้งปริมาณและคุณภาพ
- ช่วยในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย กระตุ้นการพัฒนาของ ระบบประสาท สมอง สายตา และเพิ่มไอคิว
- ลดอาการท้องอืด ปวดท้อง อาเจียน เพราะนมแม่ย่อยและดูดซึมง่าย
- ในน้ำนม มีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการติดเชื้อหลายชนิด โดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ ลดการเกิดโรคภูมิแพ้

- ไม่เกิดโรคอ้วน ลดการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

2.ทางด้านอารมณ์และสังคม

- การได้ยินเสียง มองหน้า ประสานสายตา กอดสัมผัส ได้กลิ่นแม่ และได้รับการตอบสนองความต้องการเมื่อหิว เป็นการเริ่มต้นของพัฒนาการทางด้านอารมณ์
- มีความรักความผูกพันกับแม่ ทำให้ลูกมีสุขภาพจิตดี



การที่คุณแม่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ผลดีนั้น ก็ต้องมี การเตรียมตัวที่ดีด้วย การเตรียมตัวดี ก็ถือว่ามีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว ดังนั้น คุณแม่ควรจะรู้ว่าตนเองนั้นทำไปเพื่ออะไร ซึ่งคำตอบก็มีดังนี้ค่ะ

1. เพื่อให้แม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อย
2. เพื่อป้องกันปัญหาหัวนมแตก
3. เพื่อป้องกันเต้านมคัด
4. เพื่อให้ลูกสามารถดูดนมแม่ได้

การเตรียมตัวสำหรับเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ใช่ที่เราจะมาเตรียมเอาเมื่อตอนเราคลอดลูกนะคะ เพราะการเตรียมตัวต้องเริ่มตั้งแต่ที่คุณแม่รู้ว่าจะมีเจ้าตัวน้อยอยู่ในท้องแล้วค่ะ เพราะหากเกิดปัญหากับเต้านมหรือหัวนม แล้วไม่ได้รับการแก้ไข คุณแม่เองก็จะเสียความตั้งใจที่จะให้นมลูกได้เหมือนกัน ในแต่ละช่วงเวลาการเตรียมตัวก็จะแตกต่างกันไปค่ะ จึงถือเป็นกุญแจที่สำคัญดอกหนึ่งที่จะนำพา คุณแม่ไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายหลังคลอดค่ะ

การเตรียมตัวของคุณแม่ในระยะตั้งครรภ์



- เรื่องอาหาร
- เตรียมเต้านม
- เตรียมความรู้ในการอุ้มลูก
รู้ว่าควรอุ้มอย่างไร
- เตรียมความพร้อมของสามี
และครอบครัว ในการให้
การสนับสนุน ให้กำลังใจ
และช่วยแบ่งเบาภาระงาน
บ้าน เพื่อที่คุณแม่ จะได้
มีเวลาในการให้นมลูก

เมื่อคุณแม่ผ่านช่วงเริ่มตั้งครรภ์ไปได้แล้ว ทีนี้
เราก็จะมาเตรียมตัวกันต่อเนืองไปเลยคะ

การเตรียมตัวในระยะตั้งครรภ์

ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่เองจะต้องมี
ความตั้งใจ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์เพื่อให้ให้น้ำนมแม่มีคุณภาพมาก
ที่สุดไว้สำหรับเป็นอาหารมื้อแรกกับลูกน้อย โดยแม่ต้องมี
ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอันดับแรก

ส่วนการเตรียมตัวด้านอื่นๆนั้นก็ ได้แก่ การเตรียมเต้านม
และหัวนมนั่นเองคะ ควรเริ่มการเตรียมตัวดังนี้คะ

ตรวจสอบลักษณะหัวนม



ลักษณะหัวนมปกติ ต้องมีหัวนมยื่นออกมา โดยการวางมือที่ลานนม ถ้าหากนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้สามารถคิบบหัวนมได้ แสดงว่าหัวนมแม่ปกติ ถ้าคิบบไม่ได้แสดงว่าสั้นแต่ถ้าเป็นหัวนมบอดเวลาจับหัวนมจะบวมเข้าไปมากกว่าปกติ

- กรณีพบว่าหัวนมบอดและบวมให้แก้ไขด้วยการใช้วิธีดังต่อไปนี้

วางปลายนิ้วโป้งลงที่ขอบลานนม ในทิศทางตรงกันข้ามกดลงแล้วยืด ผิวหนังออกทางด้านข้างทั้งสองข้างพร้อมกัน แล้วปล่อยให้หัวนมคลายตัว ทำซ้ำสัก 4-5 ครั้ง หลังอาบน้ำเข้า-เย็น เพื่อช่วยให้เมื่อคลอดลูกออกมาแล้วลูกจะสามารถดูดนมแม่ได้



- แม่สามารถดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายได้ตามปกติ
- หลีกเลี่ยงการขูดและแกะคราบน้ำนมที่หัวนม ทำให้หัวนมแตก และอักเสบ ติดเชื้อได้
- แม่ควรสวมยกทรงที่มีขนาดพอดีกับเต้านมในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์
- ถ้ามีน้ำนมซึมออกมาบริเวณหัวนมก็ซับให้แห้ง
- เตรียมใจและคนรอบข้างโดย บอกว่าไม่ต้องซื้อหาจุกนม ขวดน้ำขวดนม มาเป็นของเยี่ยม
- แม่ควรรับประทานอาหารที่มี **ประโยชน์ครบ 5 หมู่** และมีแคลเซียมสูง เช่น นมถั่วเหลือง 4 แก้วต่อวัน ปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียวต่างๆ



การเตรียมตัวในระยะคลอด

- แม่ต้องมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- แม่ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายไม่ให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ดูแลตัวเองไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำและไม่ขัดต่อแผนการรักษา กรณีงดน้ำและอาหาร
- ถ้าแม่สามารถให้ลูกดูดนมได้ทันทีหลังคลอด จะเป็นการช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างแม่กับลูก และจะช่วยเรียกน้ำนมให้มาเร็วขึ้น

ในทุกๆระยะที่คุณแม่ได้มีการเตรียมตัว เหมือนกับการเดินที่ค่อยๆเพิ่มความมั่นคง ไปทีละก้าว ทีละก้าว เหลือเพียงด่านปราการสุดท้ายเท่านั้นที่คุณแม่ต้องผ่านไปให้ ซึ่งถือเป็นความท้าทายประการหนึ่ง นั่นคือ

การเตรียมตัวในระยะหลังคลอด

- เริ่มต้นด้วยความตั้งใจของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เหมือนเคย
- แม่ควรเรียนรู้ทำอุ้มที่ถูกต้องวิธีและกระตุ้นให้ลูกดูดให้บ่อยเท่าที่ต้องการ
- แม่ต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองเกิดความเครียดเพราะนั่นจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นมแม่มีปริมาณลดน้อยลง
- แม่ควรวางเวลาอนหลับพักผ่อนให้พอเพียงกับความต้องการ
- อาหารที่ควรรับประทาน ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ให้จำไว้เสมอว่าแม่กินอย่างไรลูกได้ อย่างนั้น

แม่ต้องรู้ว่าหลักการในการให้นมลูกเพื่อให้เกิด

ประสิทธิภาพ มีด้วยกัน 3 หลักการคือ

1. **ดูดเร็ว** คือ เจ้าหน้าที่จะนำลูกมากระตุ้นให้ดูดนมแม่ทันที ภายในครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงหลังคลอด
2. **ดูดบ่อย** คือ บ่อยเท่าที่ลูกน้อยต้องการ หรือทุก 2-4 ชั่วโมง
3. **ดูดถูกวิธี** คือ การที่ลูกอมหัวนมได้ลึกถึงลานนม และได้ยินเสียงกลืนนมเป็นจังหวะเวลาดูด

3 ข้อ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญที่เจ้าหน้าที่และคุณแม่ทุกคนต้องปฏิบัติร่วมกันค่ะ ไม่อย่างนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็จะไม่เกิดผลสูงสุด

คุณแม่คงสงสัยแล้วใช่ไหมคะว่า เวลาที่ลูกดูด เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เจ้าตัวน้อยนั้นดูดนมได้ถูกวิธีแล้ว เรามีวิธีการสังเกตมาฝากกันค่ะ



วิธีสังเกตว่าลูกดูดนมแม่ได้ถูกวิธี ก็คือ

- ลูกอ้าปากกว้างดี
- คางของลูกจรดกับเต้านมแม่
- ตัวลูกอยู่ในแนวเส้นตรง
- ปากลูกอมทั้งหัวนมและด้านล่างของลานหัวนม
- จมูกลูกไม่ถูกสิ่งใดกดเบียด
- ลูกเริ่มดูดทันที จากนั้นค่อยๆ ปรับจังหวะ ดูดแรงและหนักขึ้น

- ขณะดูดนมสังเกตเห็นขากรรไกรและใบหูของลูกขยับเล็กน้อยตามจังหวะการกลืน
- แม่ลูกต้องสบตากันด้วย



จุดจนเกลี้ยงเต้า

- เพื่อเต้านมจะได้ผลิตน้ำนมใหม่อย่างต่อเนื่อง
- น้ำนมก้นเต้าหรือน้ำนมส่วนหลัง มีไขมันสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองและสายตาของเด็ก

วิธีสังเกตเพื่อให้ลูกดูดนมให้เกลี้ยงเต้า มีดังนี้ค่ะ

คือ หลังให้ลูกดูดนมเสร็จแล้ว เต้านมของคุณแม่จะนิ่มลงทั้งเต้า อาการเจ็บตึงเต้านมจะหายไป ถ้าแม่ลองบีบเต้านม น้ำนมจะออกมาเพียง 1-2 หยดเท่านั้นค่ะ

นอกเหนือจากการเรียนรู้การเตรียมตัวดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แม่ควรรู้ถึงท่าที่ถูกต้องในการให้นมด้วยค่ะ เพื่อที่แม่จะรู้สึกสบายเมื่อให้และเจ้าตัวน้อยก็จะได้นมอย่างเต็มที่เวลาหิว

ทำให้ใช้ในการให้นมลูกมีหลายท่า แต่ที่นิยมมีดังนี้

1. ทำลูกนอนขวางบนตัก (Cradle hold)



เป็นท่าที่อุ้มลูกวางไว้บนตัก มือและแขนประคองตัวลูกไว้ ใหลูกน้อยนอนตะแคง เข้าหาตัวของแม่ ศีรษะลูกจะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ท้ายทอยของลูก จะวางอยู่บริเวณแขนของแม่ มืออีกข้างประคองเต้านมไว้

2. ทำลูกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์

(Modified / cross cradle hold)



ท่าอุ้มคล้ายท่าแรก เพียงแต่เปลี่ยนมือ โดยใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ลูกดูดประคองเต้านม มืออีกข้างรองรับต้นคอและท้ายทอยของ ลูกแทน ท่านี้ เหมาะสำหรับนำลูกเข้ามห้านม จะช่วยในการควบคุม

การเคลื่อนไหวของศีรษะลูกได้ดี (เมื่อลูกโตขึ้น เริ่มสนใจสิ่งแวดล้อม เวลาเมื่อไรมาถึงความสนใจ แล้วชอบหันไปดู ก็จะดึงห้านมแม่ไปด้วย ทำให้แม่เจ็บ ท่านี้จะช่วยคุณแม่ได้มาก)

3. ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)



ลูกอยู่ในท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงาย ขาชี้ไปทางด้านหลังของแม่ มือแม่จับที่ต้นคอ และท้ายทอยของลูก กอดลูกให้กระชับกับสีข้างแม่ ลูกดูคนมจากเต้านม ข้างเดียวกับมือที่จับลูก มืออีกข้างประคองเต้านมไว้ ทำนี้ใช้ได้ดีสำหรับ

- แม่ที่ผ่าท้องคลอด เพราะตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสกับท้องของแม่ที่มีรอยผ่าตัดอยู่
- แม่ที่มีเต้านมใหญ่หรือลูกตัวเล็กเพราะลูกจะเข้าอมจับเต้านมได้ดีกว่า

- แม่ที่คลอดลูกแฝด จะสามารถให้ลูกดูคนมจากสองเต้าพร้อมๆ กันได้

4. ท่านอน (Side lying position)



แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลังและสะโพกตรง ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านล่าง ประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ อาจใช้ผ้าขนหนูที่ม้วนไว้ หรือหมอนหนุนหลังลูก แทนแขนแม่ก็ได้ มือที่อยู่ด้านบน ประคองเต้านม ในช่วงแรกที่เริ่มเอาหัวนมเข้าปากลูก เมื่อลูกดูดได้ดี ก็ขยับออกได้ ทำนี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง หรือให้นมลูกเวลากลางคืน

ข้อควรระวัง

การให้นมทำนี้สำหรับแม่ที่มีเต้านมใหญ่มาก อย่าปล่อยให้
หลังขณะให้นมลูก เพราะเต้านมแม่อาจจะปิดทับจมูกลูก จน
หายใจไม่ออก ถึงขั้นเสียชีวิตได้

สิ่งที่แม่ควรจำ

จับให้ลูกเธอ **หลังลูกกินนมเสร็จ** ให้อุ้มลูกพาดบ่าหรือ
จับนั่งขึ้น ลูบหลังหรือตบหลังเบาๆ ให้เธอลมออกมา ถึงแม้ว่า
บางมือเขาจะไม่เรอก็ไม่เป็นไร บางครั้งเธอแรง อาจมีนมไหล
ตามออกมาได้ เรียกว่า “แหวนนม” แต่ก็ป็นภาวะปกติสำหรับ
ทารก



ปัญหาที่คุณแม่จะพบได้บ่อยจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ
หัวนมสั้น/แบน หรือ หัวนมบอด/บวม

การป้องกันและแก้ไข

1. ถ้าลานนมนิ่ม ยืดหยุ่นดี ลูกสามารถดูดได้ แต่ถ้า
ลานนมแข็ง แม่ควรทำให้ลานนมนิ่ม โดยใส่ปั๊ม
แก้ว และนวดลานนม
2. ควรให้ลูกดูดนมจากเต้า ก่อนป้อนแก้ว ซ้อนหรือ
จุกยาง เพื่อป้องกันลูกปฏิเสธนมแม่
3. หากลานนมแข็งและตึงมาก แม่ควรบีบน้ำนมออก
และนวดคลึงลานหัวนม ด้วยปลายนิ้วหัวแม่มือ
และนิ้วชี้เบาๆ เพื่อให้ลานนมนิ่มลูกจะดูดติดได้ง่าย

4. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเรื่องนมแม่ เพื่อฝึกทักษะที่ช่วยให้ลูกดูดได้ดี
5. แม่อาจใช้อุปกรณ์ช่วยดึงหัวนม (nipple puller) หรือ กระจกนวดเต้านมที่ดัดแปลงมาช่วยดึงหัวนมให้ยืดยาวขึ้น ก่อนนำลูกเข้าสู่นมแม่



6. หากลูกร้องกวนมากแม่อาจบีบนมออกด้วยมือและป้อนนมบีบด้วยแก้วไปก่อนจนลูกสงบ

7. กรณีลูกดูดดี แต่น้ำนมแม่ยังไม่มาและลูกร้องหิว อาจใช้การหยดนมผสม ลงที่หัวนมแม่เป็นระยะๆ เพื่อจูงใจลูกดูดนมจากเต้าให้นานพอจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนอย่างสม่ำเสมอ

หัวนมใหญ่



แม่มักไม่มั่นใจ เพราะคิดว่าปากลูกเล็กดูดไม่ได้ แต่หัวนมมีลักษณะนุ่มและดูไปตามรูปและขนาดปากลูกได้ โดย

1. แม่อาจคลึงหัวนมด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เพื่อให้หัวนมหดเล็กลงกว่าเดิมเล็กน้อย ประมาณ 2-3 มิลลิเมตร

2. ใช้หัวนมเขี่ยปากลูก ฝึกให้ลูกอ้าปากกว้างที่สุด และเคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว อมลึกถึงลานหัวนม
3. ฝึกให้นมลูกทำฟุตบอล เพราะลูกจะแนบหน้ากับเต้านมแม่ได้มากที่สุด

หัวนมยาว



ลูกอาจดูดได้แต่หัวนม ไม่สามารถอมได้ลึกถึงลานนม ทำให้ลูกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ และน้ำหนักลดลง แม่ควรฝึกทักษะกับผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่ เพื่อช่วยให้ลูกน้อย อมได้ลึกถึงลานนม

หัวนมเจ็บและแตกเป็นแผล



มักเกิดจากการให้ลูกดูดนมอย่างไม่ถูกวิธีตั้งแต่แรกเกิด โดยเหงือกของลูกกดบริเวณหัวนม หรืออาจเกิดจากการทำความสะอาดหัวนมผิดวิธี เช่น การใช้ผ้าเช็ดหัวนมแรงๆ , การใช้น้ำอุ่นเช็ดหัวนม, การคึงหัวนม ออกจากปากลูกทันที ในระหว่างดูดนม, แรงดูดที่มากกว่าปกติจากเด็กทารกที่มีฟันงอกได้ลิ้น หรือ จากการติดเชื้อรา

แม่ควรให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธีตั้งแต่แรกเกิด เมื่อลูกอิมจะปล่อยหัวนมออกเอง แม่ไม่ควรดึงหัวนมออกจากปาก ลูกขณะที่ถูกกำลังดูดนมเพราะนั่นเท่ากับทำให้หัวนมแตกได้ง่ายขึ้นไปอีก

การป้องกันและแก้ไข

ควรตรวจสอบท่าให้เห็นว่าลูกอมหัวนมได้ถูกวิธีแล้วหรือไม่ หากทารกมีพังผืดใต้ลิ้นหรือไม่ และปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไข แม่ควรให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เจ็บ หรือ เจ็บน้อยก่อน

เมื่อลูกดูดนมอิม ให้บีบหน้านมออก ทาหัวนมบริเวณแผลที่แตกและปล่อยให้แห้งก่อนใส่เสื้อ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือครีมทา ถ้าเจ็บบริเวณแผลให้ใส่ประทุมแก้วครอบหัวนมเพื่อป้องกันการระคายเคือง บริเวณแผลหากมารดามีอาการเจ็บหัวนมมาก และมีเลือดออก ควรบีบหน้านมออกจากเต้านมและป้อนด้วยถ้วยหรือช้อนชั่วคราว

น้ำนมไหลน้อย หรือ เต้านมคัด

มารดาควรมีความมั่นใจในเรื่องปริมาณน้ำนมที่ไหลน้อย แต่เพียงพอสำหรับบุตรใน 2-3 วันแรกหลังคลอด เนื่องจากระยะ 2-3 แรกเกิด ลูกมีอาหารสะสมในร่างกายเพียงพอแม้ว่าน้ำนมแม่มีน้อย ลูกไม่จำเป็นต้องได้รับอาหารอื่นเพิ่ม การร้องกวนของทารก ไม่ได้แสดงว่าทารกได้รับนมไม่เพียงพอทุกครั้ง มารดาไม่จำเป็นต้องให้นมทุกครั้งที่ลูกร้องกวน ถ้าลูกหิวนมลูกจะร้อง และหันหน้าเข้าหาหัวนม หรือ มารดาจะรู้สึกคัดตึงเต้านม โดยทั่วไป ประมาณทุก 2-3 ชั่วโมง

อาการที่แสดงว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ

- ลูกปล่อยหัวนมเอง
- ลูกดูดนมแม่อย่างน้อย 8 – 10 ครั้งต่อวัน
- ลูกดูดนานประมาณข้างละ 10 – 15 นาที และหลังดูดนม เต้านมแม่จะนิ่มลงกว่าเดิมทั้งเต้า

- หลังลูกอายุ 3 วันไปแล้ว ถ่ายปัสสาวะใสสีเหลืองอ่อนมากกว่า 6- 8 ครั้งต่อวัน อุจจาระ 3-5 ครั้งต่อวัน ปริมาณมากพอควร สีเหลืองทอง ค่อนข้างนิ่ม หรือมีน้ำปนเล็กน้อย หรือบางราย ลูกอาจอุจจาระได้ 10 กว่าครั้งต่อวัน ปริมาณอุจจาระแต่ละครั้งมีจำนวนน้อย
- ใน 2- 3 วันแรกหลังคลอดทารกอาจมีน้ำหนักลดลงได้ แต่ไม่ควรเกิน 7- 10 เปอร์เซ็นต์จากน้ำหนักแรกคลอด

การปฏิบัติตัวของแม่เพื่อส่งเสริมการไหลของน้ำนม

- ควรรับประทานอาหารและน้ำอย่างเพียงพอและเพิ่มจากปกติ 500 กิโลแคลอรี ต่อวัน (เทียบเท่ากับนมสด 3 แก้ว)



- ควรตระหนักว่าความเครียด กังวล และอ่อนเพลีย จะยับยั้งการหลั่งของน้ำนม ดังนั้นควรพักผ่อนให้เพียงพอ

การแก้ไขเต้านมคัดตึง

หากเจ็บเต้านมมาก จับหรือแตะแทบไม่ได้ ให้ประคบด้วยน้ำอุ่นจัดประมาณ 10 นาที นวดเต้านมและบีบน้ำนมออกจากเต้า ด้วยมือจนลานนมนี้่ม และให้ลูกดูดให้ถึงบริเวณลานหัวนม

ในกรณีแม่ใช้มือบีบแล้วแม่เจ็บมากจนทนไม่ได้ อาจใช้เครื่องปั้มนมไฟฟ้าช่วย หรือประคบเต้านมด้วยผ้าเย็นเพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดรับประทานยาระงับปวดถ้าจำเป็น หากแม่มีไข้ อาจหายได้เองภายใน 24 ชั่วโมงไม่จำเป็นต้องการรักษา

หากการมีอาการเต้านมอักเสบ มีอาการบวม แดง ร้อน และมารดา มีไข้สูงตลอดเวลาอาจแสดงถึงการติดเชื้อของเต้านม มารดา ควรมาพบแพทย์

ท่ออุดตัน น้ำนมหรือ เต้านมคัดบางส่วน

มักพบผิวหนังแดงบางส่วน คลำได้ก้อน กดเจ็บ ไม่มีไข้ อาจมีจุดขาวที่หัวนม เกิดจากนมที่คั่งและข้นขึ้นจนอุดตันท่อน้ำนมท่อใดท่อหนึ่ง

เต้านมอักเสบ

มักพบผิวหนังแดงบางส่วน คลำได้เป็นก้อนแข็ง แม่เจ็บมาก มีไข้ ไม่สบาย อ่อนเพลีย เกิดจากน้ำนมคั่งและมีการติดเชื้อร่วมด้วย

สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากแม่ให้ลูกดูดนมไม่บ่อย หรือให้ดูดในระยะสั้นๆ หรือเกิดจากการไหลของน้ำนมบางส่วนไม่ดี เนื่องจากลูกดูดไม่มีประสิทธิภาพ แม่ใช้นิ้วคีบหรือกดเต้านมไว้ขณะให้ลูกดูดนม ใส่เสื้อยกทรงคับ หรือนอนทับเต้านมนานไป

การป้องกันและแก้ไข

- แม่ควรให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี ดูดบ่อยและสม่ำเสมอ เพื่อระบายน้ำนมออกให้เร็วที่สุด หรืออาจบีบนมออกทุก 2-3 ชั่วโมง
- ค้นหาสาเหตุและแก้ไข ป้องกันการเกิดซ้ำ เช่น ใส่เสื้อชั้นในที่พอดี ใช้มือประคองเต้านม แทนการคีบและผ่อนนิ้วให้คลาย

- เปลี่ยนท่าให้นม โดยให้คางลูกกดบริเวณก้อนที่คัด เพื่อช่วยนวด ระบายน้ำนม ออกจากเต้าบริเวณที่มีก้อน คัดได้
- ในกรณีที่แม่เจ็บมาก ไม่รู้สึกดีขึ้นหลัง 24 ชั่วโมง หรือมีหัวนมแตกร่วมด้วย แม่ควรประคบเต้านมด้วย น้ำอุ่นจัด อาจรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการ และปรึกษาแพทย์เพื่อให้ยาปฏิชีวนะ
- ไม่ควรหยุดให้นมแม่ เพราะทำให้การสร้างน้ำนมลด น้อยลง

เต้านมเป็นฝี

คลำได้เป็นก้อนนิ่ม บวมแดงชัดเจนและปวดมาก ต้อง ส่งพบแพทย์เพื่อระบายหนองออก สาเหตุเกิดจากเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือและปล่อยไว้จนอักเสบได้ 2- 3 วัน



การป้องกันและแก้ไข

- แม่ควรให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เป็นฝีอย่างถูกวิธี
- หลังระบายหนองออกจากเต้านมข้างที่เป็นฝีมารดาควร บีบนมออกทุก 2-3 ชั่วโมง อย่างถูกวิธี เพื่อให้มีน้ำนม ให้บุตรหลังจากแผลหายดี

การมีส่วนร่วมของสามี และครอบครัวต่อความสำเร็จ ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดโดย

- กรณีที่แม่ทำงานนอกบ้าน ควรเตรียมอุปกรณ์จัดเก็บ น้ำนม หรือดูแลงานบ้านแทนแม่ เพื่อช่วยให้แม่มีเวลา บีบเก็บน้ำนมให้ลูก
- ช่วยหาอาหารที่มีประโยชน์ และเป็นกำลังใจให้แม่ ตลอดเวลา ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- ในกรณีที่คุณต้องอยู่กับคุณตา คุณยาย ที่ต่างจังหวัด คุณแม่สามารถนำนมแม่บรรจุถุงเก็บน้ำนมและแช่แข็งอย่างถูกวิธี และส่งทางรถโดยสารเพื่อให้คุณตาคุณยาย นำนำนมแม่ มาเลี้ยงหลาน จะช่วยให้หลานได้รับนมแม่ได้ยาวนานและต่อเนื่องมากขึ้น



เคล็ดลับไม่ลับสำหรับคุณแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน

- ต้องมีความมุ่งมั่นว่าเราต้องทำได้
- สร้างความผูกพัน
- ต้องคิดว่า ถ้าเริ่มต้นดี มีชัยไปกว่าครึ่ง
- ทำงานให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ต้องศึกษาทางเลือกต่างๆ ที่มีอยู่และเลือกให้เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

- กรณีมีพี่เลี้ยงเด็ก ต้องเลือกผู้ที่จะยินดี สนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ศึกษาวิธีการเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า
- ปรับตัวเข้ากับตารางชีวิตใหม่
- ทำให้การปั้มนม หรือบิบเก็บน้ำนม เป็นเรื่องที่ง่าย
- ขอแรงสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน
- วันทำงานหาโอกาสให้นมลูกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ปล่อยให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียวเวลาไม่ได้ไปทำงาน
- สนุกกับการให้นมลูกในเวลากลางคืน
- ดูแลตนเองให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ
- ให้ครอบครัวหรือสามี ช่วยเลี้ยงลูก และมีส่วนแบ่งเบภาระจากการทำงานบ้าน

หมายเหตุ

- กรณีไม่มีตู้เย็น ใช้กระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งหล่อรอบขวด เก็บน้ำนม
- การละลายน้ำนมแช่แข็ง ควรนำน้ำนมจากช่องแช่แข็งมาวางทิ้งไว้ 1 คืน ในตู้เย็นช่องธรรมดา เพื่อให้ค่อยๆละลายจนหมด
- น้ำนมที่ละลายแล้วให้ใช้ภายใน 24 ชั่วโมง
- อุ่นน้ำนมโดยแก้วภาชนะที่บรรจุน้ำนมที่ละลายแล้วในอ่างที่มีน้ำอุ่น (ไม่ใช่น้ำร้อน) อย่างช้าๆ เพื่อให้ไขมันที่แยกตัวออกมานั้นผสมเป็นเนื้อเดียวกัน
- ห้ามอุ่น หรือ ละลายในเตาไมโครเวฟ เพราะจะทำให้ น้ำนม เสียคุณค่าอาหารไป

อาหารเพิ่มน้ำนม

ภารกิจที่สำคัญอีกหนึ่งอย่างที่คุณแม่ควรปฏิบัติใน ระยะหลังคลอด เพื่อส่งเสริมการไหลของน้ำนม นั่น คือ การรับประทานอาหารที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ซึ่งได้แก่

- หัวปลี
- ใบกระเพรา
- ฟักทอง
- จิง
- มะละกอสุก
- เม็ดขนุนต้ม



ในระยะหลังคลอด คุณแม่ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากมีสถานการณ์มากมายที่เราอาจคาดไม่ถึง และอาจมีความจำเป็นในการบีบเก็บน้ำนมไว้เพื่อเลี้ยงทารก การเริ่มต้นที่ดีในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ในระยะนี้ จะทำให้เกิดความต่อเนื่องยาวนานได้ดีที่สุด

ประโยชน์ของการบีบเก็บน้ำนม

- เพื่อบรรเทาอาการคัดเต้านม
 - เพื่อประเมินปริมาณของน้ำนม
 - เพื่อเก็บน้ำนมไว้ป้อนลูกในกรณีที่
 - แม่และลูกแยกจากกัน
 - ลูกยังดูดนมแม่ไม่ได้ เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนด
- ทารกเจ็บป่วย
- แม่ยังไม่สามารถให้ลูกดูดนมได้ เช่น หัวนมแตก
- รุนแรง แม่หัวนมบอด
- แม่ไม่สามารถให้นมลูกได้บางมื้อ
 - แม่ไปทำงานนอกบ้าน
- คงไว้ซึ่งการสร้างและหลั่งน้ำนม
 - เก็บสะสมเป็นคลังน้ำนมไว้ให้ลูก
(Own milk Storage)
 - บีบนมทิ้ง ในระยะที่แม่ได้รับยาชนิดที่เป็นอันตรายกับลูก

การบีบน้ำนมมี 2 วิธี

1. การบีบน้ำนมด้วยมือ เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัด ใช้ได้ในทุกที่ และช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วย แม้จะไม่ดีเทียบเท่ากับการดูดนมของลูกก็ตาม
2. การบีบน้ำนมด้วยเครื่องปั๊มนม
 - 2.1 การใช้เครื่องปั๊มนมไฟฟ้าสะดวกแต่มีราคาแพง ควรใช้ในสถานที่ๆมีผู้ต้องการขอคำปรึกษา เช่น โรงพยาบาล คลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในกรณีที่เต้านมคัดมากจนจับหรือแตะไม่ได้
 - 2.2 การใช้เครื่องปั๊มนมมือ อาจสะดวกสำหรับคนยุคใหม่ ที่ต้องการความรวดเร็ว แต่ต้องล้างทำความสะอาด นึ่งหรือต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 10 นาที

หลักการในการบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

เพื่อให้การบีบน้ำนมได้ผลดี คือสามารถบีบน้ำนมที่มีในเต้าออกมาได้มากที่สุด ได้น้ำนมปริมาณมากควรยึดหลักปฏิบัติ 2 ข้อ

1. ก่อนบีบน้ำนม ควรกระตุ้นฮอร์โมน ให้ทำงานได้ดีก่อน เพื่อช่วยให้มีการไหลของน้ำนมจากต่อมน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
2. การบีบน้ำนม ให้ใช้นิ้วบีบไปหลังลานนม เพื่อให้ทำให้น้ำนมส่วนใหญ่ที่อยู่ภายในเต้านม ถูกดันไหลผ่านรูเปิดออกมา

ขั้นตอนการบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

1.เตรียมตัวแม่ เพื่อช่วยให้ฮอร์โมนทำงานได้ดี

การให้ความช่วยเหลือแม่ ทางด้านจิตใจ

- ช่วยแม่ให้เกิดความผ่อนคลายจากความวิตกกังวลและเจ็บปวด

- สร้างความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นในตัวแม่โดยไม่ทำแม่เจ็บขณะบีบน้ำนม

การให้ความช่วยเหลือแม่ทางด้านการปฏิบัติ

- ล้างมือให้สะอาด
- ให้แม่อยู่ในที่สงบ เป็นส่วนตัว ทำใจให้สดชื่นคลายจากกังวล
- นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย
- กระตุ้นเต้านมด้วยการใช้มือลูบเต้านมเบาๆจากฐานไปยังลานนม นวดเบาๆ โดยใช้ฝ่ามือข้าง หนึ่งประคองเต้านมด้านล่าง และใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างหนึ่งคลึงนวดเต้านมเบาๆ เป็นวงกลม เริ่มจากฐานของเต้านมไปยังหัวนม สลับกับกระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึง และคลึงหัวนม

2. วิธีการบีบน้ำนม

- วางปลายนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานห้านม หรือห่างจากห้านม ประมาณ 3 เซนติเมตร ให้ปลายนิ้วทั้ง 2 อยู่ตรงกันข้ามกันเสมอ โดยมีห้านมเป็นจุดศูนย์กลาง
- กดนิ้วทั้ง 2 เข้าหาอกแม่แล้วจึงบีบ 2 นิ้วเข้าหากัน น้ำนมจะพุ่ง
- คลายนิ้วแล้วเริ่มทำซ้ำใหม่ โดย กด บีบ ปล่อย เป็นจังหวะจนน้ำนมออกน้อยลงหรือหมดจึงเลื่อนตำแหน่งนิ้วที่บีบไปตามขอบลานนม เพื่อให้สามารถบีบน้ำนมออกจากท่อน้ำนมได้ทั่วถึง ไม่ควรใช้แรงบีบมากจนทำให้เจ็บหรือใช้นิ้วมือใดเพื่อรีดน้ำนมออกจะทำให้เต้านมและผิวหนังถลอกได้
- ในกรณีที่บีบน้ำนมเก็บ ควรบีบน้ำนมทิ้งก่อน 2-3 ครั้ง แล้วจึงบีบใส่ภาชนะเก็บที่สะอาดปราศจากเชื้อ
- เมื่อบีบน้ำนมเสร็จใช้น้ำนมทาบริเวณห้านม และปล่อยให้ห้านมแห้งจึงใส่ยกทรงปรับให้ตัวเสื้อ รับน้ำหนัก

ตัวเต้าให้พอดี เพื่อพุงเต้านมไว้ ไม่ให้เกิดการถ่วงเจ็บและหย่อนยาน

3. ความถี่ในการบีบน้ำนม

ในกรณีที่ต้องการบีบน้ำนมเก็บไว้ หรือต้องการรักษาปริมาณน้ำนมให้คงมีมากอยู่เรื่อยๆ หรือ ป้องกันเต้านมคัดกรณที่ลูกไม่ได้ดูดนมในระยะนั้น ควรบีบ ทุก 2-3 ชั่วโมง ไม่ควรปล่อยนานกว่า 4 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เต้านมคัดในระยะแรก และต่อมาในระยะยาวจะเป็นเหตุให้การสร้างน้ำนมลดน้อยลง ควรบีบน้ำนมออกเก็บจนเกลี้ยงเต้า หรือ เต้านมนุ่มทั้ง 2 เต้า ซึ่งการบีบแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาเกิน 30 นาที



ข้อแนะนำในการเก็บน้ำนมแม่

- ควรบีบน้ำนมทิ้ง 3 ครั้ง ก่อนบีบเก็บ เพื่อชำระล้างปลายท่อน้ำนม
- บีบน้ำนมจากเต้าลง ในภาชนะไร้เชื้อโดยตรง ซึ่งอาจเป็นแก้วหรือพลาสติกแข็งที่สามารถทำความสะอาดให้ปราศจากเชื้อได้
- ปริมาณน้ำนมที่เก็บในภาชนะควรเท่ากับปริมาณน้ำนมที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อหรือไม่ควรเกิน $\frac{3}{4}$ ของภาชนะที่เก็บ เพื่อป้องกันการขยายตัวของน้ำนม ในกรณีเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง
- ปิดฝาภาชนะให้มิดชิดทันที หลังเสร็จสิ้นการบีบ
- ติดป้ายที่ขวด เพื่อแสดง ชื่อ วันเวลาที่เก็บ ปริมาณที่เก็บ

- วางแผนเก็บน้ำนมที่บีบได้ในตู้เย็นที่มีความเหมาะสมกับปริมาณน้ำนมที่บีบได้
ควรใช้น้ำนมบีบขวดที่บีบไว้แรกๆก่อน

ภาชนะที่ใช้เก็บน้ำนม

คุณแม่อาจใช้ถุงเก็บน้ำนมสำเร็จรูปที่มีขายกันทั่วไปได้ค่ะ



ระยะเวลาที่คุณแม่ควรเก็บน้ำนม

วิธีการเก็บน้ำนม	ระยะเวลา ที่เก็บนมไว้ได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (มากกว่า 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (น้อยกว่า 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (15 องศาเซลเซียส)	1 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา	2-5 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก)	3 เดือน

ภาพแสดงการเก็บน้ำนม ในตู้เย็นประตูแยก



ถึงตรงนี้ เราก็ออยากขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกคนประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นะคะ ก่อนที่คุณแม่จะปิดคู่มือและกลับไปดูแลเจ้าตัวน้อยขอทิ้งท้ายด้วยการแนะนำการคุมกำเนิดหลังคลอดให้คุณแม่กันค่ะ การคุมกำเนิดมี 2 ชนิดค่ะ คือ แบบถาวรและแบบชั่วคราว

แบบถาวร

- **การทำหมัน** การทำหมันนั้นคุณแม่สามารถเลือกได้ตั้งแต่หลังคลอดเลยคะ เพราะมดลูกยังอยู่สูงทำให้ผ่าตัดได้ง่าย เราเรียกว่า หมันเป็ยคะ ถ้าปล่อยเวลาล่วงเลยจนมดลูกเข้าอุ้งไปแล้ว กลับมาทำเราเรียกว่า หมันแห้ง ซึ่งทำได้ยากกว่าแบบแรกคะ

แบบชั่วคราว

มีหลายวิธีด้วยกันที่จะให้คุณแม่เลือกนะคะ

- ถุงยางคุมกำเนิด
- ยาฝังคุมกำเนิด (ชนิด3ปีและ5ปี)
- ยาคุมชนิดรับประทาน (มีชนิดที่ฮอร์โมนต่ำ ไม่ส่งผลกระทบต่อปริมาณของน้ำนมแม่)
- ยาฉีดคุมกำเนิด
- ใส่ห่วงคุมกำเนิด

แต่ละชนิดก็มีความแตกต่างกันไป จะเลือกใช้ให้เหมาะสมอย่างไร เมื่อเลือกแล้วคุณแม่ควรต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้รู้ด้วยนะคะ เพื่อที่ว่าการคุมกำเนิดนั้นจะได้ผล 100%คะ แล้วที่สำคัญอย่าลืมไปตรวจหลังคลอดกันนะคะ เพราะแพทย์จะได้ตรวจร่างกายและประเมินว่าคุณแม่มีอะไรที่ผิดปกติ ภายหลังคลอดบ้าง



คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สารบัญ

พิมพ์ครั้งที่ 1

เรียบเรียงโดย...

ดร.มาลี เกื้อนพกุล

นางสาววิไล ท้วมกลัด

นางสาวนฤมล แสงอ่อน

นางสาววิยดา สุวรรณชาติ

รอ.ณัฏฐา หอมนาน

สงวนลิขสิทธิ์

หน้า

บทนำ	
สารบัญ	
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1
ความสำคัญของนมแม่	2
การเตรียมตัวในระยะตั้งครรภ์	6
การเตรียมตัวในระยะคลอด	9
การเตรียมตัวในระยะหลังคลอด	10
วิธีสังเกตว่าลูกของคุณแม่ได้ถูกวิธี	13
ท่าที่ใช้ในการให้นมลูก	15
ปัญหาที่พบบ่อยจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	20
อาการที่แสดงว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ	26
การปฏิบัติตัวของแม่เพื่อส่งเสริมการไหลของน้ำนม	27
การมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	33
อาหารเพิ่มน้ำนม	35
ประโยชน์ของการบีบเก็บน้ำนม	36
ข้อแนะนำในการเก็บน้ำนมแม่	44
วิธีการคุมกำเนิด	48