

การเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่

เป็นการให้อาหารที่ดีที่สุดแก่ลูก นอกจากทำให้ลูกอึด เติบโตขึ้น กระบวนการให้นมแม่ ยังเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูก จากการที่แม่โอบอุ้มลูกดูนม จากอกแม่ สารอาหารในนมแม่โปรตีนและไขมัน จะช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองลดการเกิดโรคมะเร็งและการติดเชื้อของลูก

ข้อดีต่อแม่และครอบครัว คือแม่ลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านม และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันของแม่และลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ลูกจะเริ่มเรียนรู้การดูดจากเต้านมแม่ให้ได้ น้ำนมแม่เพื่อระงับความหิวส่วนตัวเองก็ต้องเรียนรู้ในการสังเกตลูกและตอบสนองลูกได้อย่างถูกต้อง ด้วยความรักและความเข้าใจ

แนวทางสู่ความสำเร็จของการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องปฏิบัติดังนี้

1. แม่มีความตั้งใจ จริงจังและเชื่อมั่นต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียดหรือกังวลในขณะให้นมแม่จะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมจากเต้าได้มากและเร็ว
3. ให้ลูกได้เริ่มดูดนมแม่โดยเร็วที่สุด ถ้าแม่คลอดเองแม่ควรได้โอบกอดและให้ลูกดูดนมจากเต้าภายใน 30 นาทีแรก หลังคลอด ส่วนแม่ที่ผ่าตัดคลอด ควรได้โอบกอดและให้ลูกได้ดูดนมแม่ภายใน 1-4 ชั่วโมงหลังผ่าตัด แม่เริ่มรู้สึกตัวเป็นปกติ
4. ให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมงหรือตามความต้องการของลูก การดูดบ่อยจะทำให้นมแม่มาเร็วและมามากขึ้นจะช่วยระบายขี้เทา และทำให้ลูกตัวเหลืองน้อยลง

5. ให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี ทำทำให้นมลูกและการที่ลูกอมหัวนมแม่อย่างถูกต้องจะทำให้การดูดมีประสิทธิภาพขึ้น

วิธีการดังนี้

อุ้มลูกให้ลำตัวลูกตะแคงหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่ ท้องลูกแนบท้องแม่ ทุกครั้งไม่ว่าจะอุ้มทำนั่งหรือทำนอน



ปากลูกอยู่ในระดับตรงกับหัวนมแม่ ขยับศีรษะลูกเข้าหาหัวนมแม่ ใช้มือประคองเต้านมส่วนหัวนมเข้าปากลูก ให้ลูกอมหัวนมแม่ลึกจนถึงขอบลานนม

ขณะดูดนม ปลายจมูกของลูกอยู่ชิดเต้านมแม่เหลือช่องหายใจทางปีกจมูก คางลูกจะแนบเต้านมของแม่เวลาลูกดูดนมแม่จะได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นพักๆ



ปัญหาการให้นมแม่

และแนวทางแก้ไข

1. แม่อ่อนเพลียมาก หรือเจ็บแผลผ่าตัดมาก
 - ให้แม่รับประทานยาแก้ปวด หรือให้นมลูกทำนอนเพื่อลดการดึงแผลผ่าตัด และให้แม่ได้นอนพัก
2. ลูกร้องมากขณะให้นมแม่
 - ควรอุ้มปลอบลูกให้หยุดร้องก่อน นำลูกมาดูดนมแม่ ถ้าลูกไม่ยอมดูดไม่ควรบังคับ ให้หยุดพักก่อนจนกว่าลูกจะผ่อนคลายสงบลงแล้วให้นมแม่อีกครั้งไม่ควรอุ้มลูกเขย่าและเดินไปมาอาจนั่งบนเก้าอี้หรือนอนกอดลูกไว้จนเกิดความคุ้นเคยค่อยฝึกใหม่
3. น้ำนมแม่นาน้อย/ยังไม่มา
 - ให้ลูกดูดนมแม่ในทำนอน 1-2 วันแรก เพื่อให้แม่ได้พักก่อน ลูกเองได้เรียนรู้การดูดนมแม่และหลับในอ้อมกอดแม่ ทำให้มีความสบายใจน้ำนมจะออกเร็วขึ้น
4. แม่หัวนมแตก
 - ไม่ต้อง งดดูดนมแม่ แต่หาสาเหตุดูทำอุ้มให้นมของแม่ หรือการอมหัวนมแม่ลึกไม่พอปรับแก้ไขหลังลูกดูดนมแม่ ปีบน้ำนมแม่ ทาหัวนมและผึ้งให้แห้ง

การป้อนนมด้วยแก้ว

(Cup Feeding)

เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุด เมื่อแม่ไม่สามารถให้ลูกดูดนมจากเต้าได้ กรณีมีเหตุผลเพียงพอ เช่นแม่ได้รับยาบางชนิด แม่ป่วยหรือไปทำงาน ลูกที่ไม่สามารถดูดนมแม่เองจากเต้าได้โดยตรง การป้อนนมด้วยถ้วยจะป้องกันทารกเกิดปัญหาการสับสนหัวนมจากการให้นมขวดซึ่งอาจทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้มเหลวในที่สุด

วิธีการ

1. ถ้าทารกไม่อยู่หนึ่งควรห่อตัวและวางผ้ากันเปื้อนไว้ใต้คาง อุ้มทารกโดยใช้ฝ่ามือรองรับที่ศีรษะและต้นคอทารก ผู้ป้อนควรอยู่ทำนอง
2. ใช้ถ้วยแก้วเล็กๆ ขอบเรียบใส่นมเพียงครึ่งถ้วย เพื่อป้องกันนมหกเลอะเทอะขณะป้อน
3. ใช้มือข้างที่ถนัดจับถ้วยแก้วโดยใช้นิ้วก้อยรองหน้าอกทารก วางปากถ้วยแก้วแนบที่ริมฝีปากกลางเอียงถ้วยแก้วจนน้ำนมเข้าปากทารก ห้ามเทนมเข้าปากทารกจะใช้ลิ้นไล่นมเข้าปากและหยุดกลืนน้ำนมเป็นพักๆ ขณะป้อนนมไม่ต้องยกแก้วนมออกจากปากจนกว่าทารกจะอิ่ม
4. หลังป้อนนมควรอุ้มทารกศีรษะสูงลูบหลังให้เรอทุกครั้ง
5. ล้างทำความสะอาดถ้วยแก้วและลูกด้วยน้ำร้อน



ได้รับการสนับสนุนข้อมูลเผยแพร่จากคณะกรรมการ
งานบริการหอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวชกรรม
ในโครงการพัฒนาการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ปี 2553
โทร.02-528-4567 ต่อ 6201

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 10,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ เมษายน 2556



แนวทางสู่ความสำเร็จของ การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3