



# ขั้นตอนการให้นม ดูดเร็ว การดูดบ่อย และดูดถูกวิธี

## การดูดนมเร็วและดูดนมบ่อย

เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างน้ำนมให้เพียงพอ

- การดูดนมเร็ว คือ การให้ลูกดูดนมแม่เร็วภายใน 1 ชั่วโมงแรกเกิด
- การดูดนมบ่อย คือ ต้องให้ดูดมากกว่า 8 มื้อ/วัน ทุก 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง โดยใช้เวลาดูดแต่ละเต้า 10 - 15 นาที

## การอุ้มลูกและการจับลานห้วนนม

เป็นปัจจัยสำคัญของการประสบความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนกลับบ้านควรมีเจ้าหน้าที่สอนให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

## การดูดนมแบบถูกวิธี

1. อุ้มทารกตะแคง ท้องทารกชิดหน้าท้องมารดา
2. ศีรษะ ไหล่ และลำตัวของทารกอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
3. ปากของทารกตรงระดับห้วนนม เมื่อทารกอ้าปากกว้างให้ประคอง ศีรษะทารกเข้าเต้า
4. กดคางให้ริมฝีปากบานออก เอาคางชิดเต้านมอมลึกถึงลานนม
5. ถ้าดูดผิดให้เอาออกและเข้าใหม่
6. ดูดข้างเดียวจนเกลี้ยงเต้า ถ้าทารกยังหิวจึงให้เข้าเต้าอีกข้าง

## การดูดนมแบบไม่ถูกวิธี

อมเฉพาะห้วนนม ริมฝีปากล่างหุบเข้าไม่อ้ากว้าง ก้มหน้าเวลาเข้าเต้า ถ้าดูดนมแม่ไม่ถูกวิธีจะทำให้คุณแม่เจ็บห้วนนมและห้วนนมแตกเป็นแผลได้

ขอบคุณภาพจาก : [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)





# “ลูกได้รับนมแม่ พอหรือไม่”



» ใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด กระเพาะอาหารของทารกแรกเกิดมีความจุเพียง 5 - 7 มิลลิลิตร การประเมินทารกว่าได้รับนมแม่พอหรือไม่ขณะอยู่ในโรงพยาบาล อาศัยการชั่งน้ำหนักทุกวัน โดยปกติทารกครบกำหนดจะมีน้ำหนักลดได้ไม่เกินร้อยละ 7 ของน้ำหนักแรกเกิดในช่วงสัปดาห์แรก

» อาการแสดงของทารกที่ได้รับนมแม่พอ ได้แก่ ลูกหยุดดูดนมเอง นอนหลับนาน 2 - 3 ชั่วโมง

- ในอายุ 3 - 5 วัน ถ่ายปัสสาวะ 3 - 5 ครั้งต่อวัน และในอายุ 5 - 7 วัน ถ่ายปัสสาวะ 4 - 6 ครั้งต่อวัน ลักษณะปัสสาวะสีเหลืองอ่อน ไม่เข้มข้นหรือมีกลิ่นฉุน
- หลังลูกดูดนมเสร็จ เต้านมแม่นุ่มลง
- ถ่ายอุจจาระเป็นสีเหลือง ไม่มีซีเทาปน หลังอายุ 3 วัน

Mother & Child Center

ขอบคุณภาพจาก : [www.freepik.com](http://www.freepik.com)







# “ การปฏิเสธ ดูดนมจากเต้า ”

## »» ปัญหาติดจุก

ระหว่างการดูดนมจากเต้าและการป้อนนมด้วยจุกนมทำให้ทารกปฏิเสธการดูดนมจากเต้า **การป้อนแก้ว** จะช่วยลดความสับสนดังกล่าว

## »» วิธีการป้อนน้ำนมด้วยถ้วย

1. ทารกต้องตื่นและรู้สึกตัวดี
2. ห่อตัวและแขนขาทารก เพื่อป้องกันทารกบิดตัวขณะนม
3. วางผ้ากันเปื้อนเพื่อป้องกันน้ำนมหก
4. จัดทารกอยู่ในท่านั่งตรง หรือ นั่งเกือบตรง
5. ใช้ถ้วยสะอาดที่มีความจุ 30 - 60 มิลลิลิตร และเติมน้ำนมอย่างน้อยครึ่งถ้วย
6. วางถ้วยให้สัมผัสริมฝีปากล่างของทารก เอียงถ้วยให้นมสัมผัสริมฝีปาก ห้ามเทน้ำนมเข้าปากทารก
7. เมื่อทารกได้กลืนน้ำนมจะแลบลิ้น และตัวตวัดน้ำนมเข้าปากเป็นจังหวะ เมื่อทารกอิ่มจะหยุดกินนมเอง โดยทั่วไปไม่ควรเกิน 30 นาที

Mother & Child Center

ขอบคุณภาพจาก : [www.freepik.com](http://www.freepik.com)





# “ การบีบและการปัมน้ำนมจากเต้า ”

## »» การบีบและการปัมน้ำนมจากเต้า

เป็นการทำเพื่อป้องกันหรือแก้ไขเต้านมคัด ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม

## »» การบีบน้ำนมด้วยมือ

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
- ใช้ผ้าอุ่นหรือที่ประคบอุ่น ประคบเต้านมก่อน 3 - 4 นาที ก่อนบีบน้ำนม
- วางนิ้วมือที่อยู่ชิดกัน 4 นิ้ว คลึงเต้านมเบาๆ เป็นวงกลมจากด้านนอกเข้าสู่ด้านใน
- วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว u โดยทิ้ง 2 นิ้ว วางห่างจากหัวนม 3 - 4 เซนติเมตร
- บีบเป็นจังหวะดังนี้ "กด-บีบ-คลาย" กดนิ้วเข้าหาทรวงอก-บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากัน-คลายนิ้วที่บีบออกให้เต้านมเป็นรูปทรงปกติตั้งแต่แรกเริ่ม
- ย้ายตำแหน่งการวางนิ้วมือไปรอบๆ หัวนม
- บีบน้ำนมลงในภาชนะไว้เชื้อ



ขอบคุณรูปจาก : ชุดภาพปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดย คณะกรรมการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย







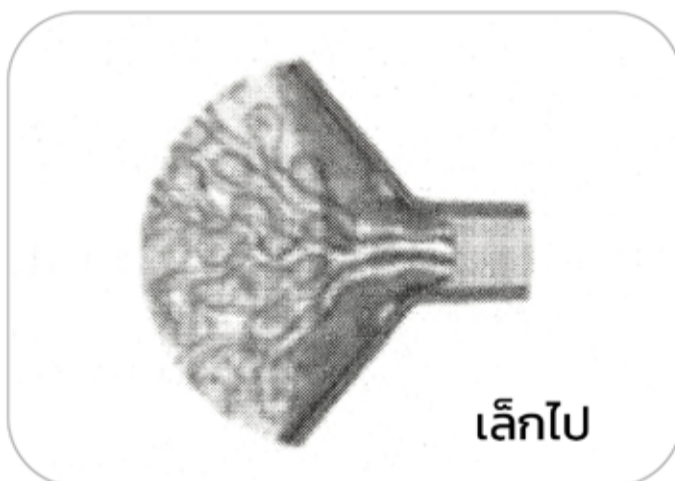
# “ การปัมนมด้วย เครื่องปัมนม ”



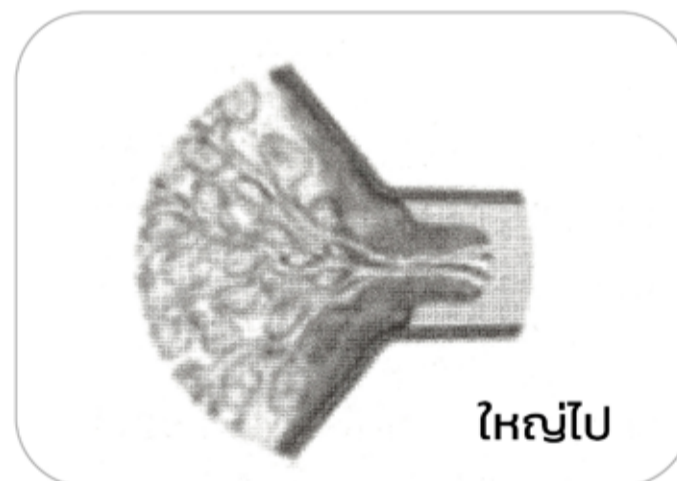
โดยส่วนใหญ่จะทำเพื่อเก็บสต็อกน้ำนมให้ลูกเมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

## » การเลือกเครื่องปัมนม

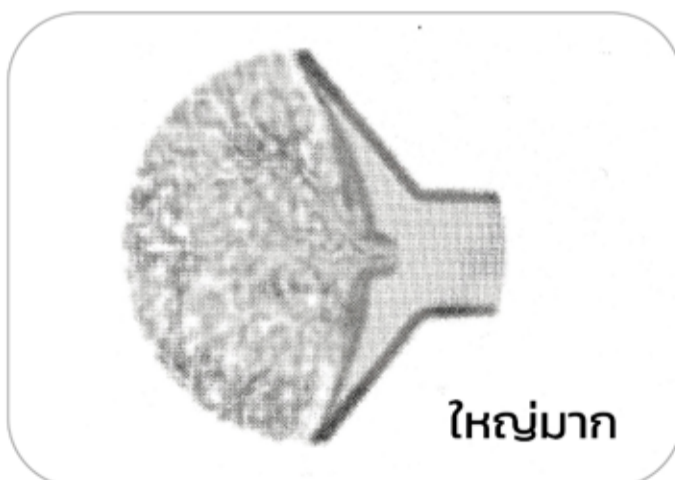
- เลือกชนิดที่สามารถปั๊ม 2 เต้าพร้อมกัน การปั๊มทีละเต้าทำให้ใช้เวลาปั๊ม 2 เท่า
- เลือกขนาดกรวยครอบที่พอเหมาะ คือเมื่อหัวนมถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์จะต้องเคลื่อนได้อย่างอิสระ



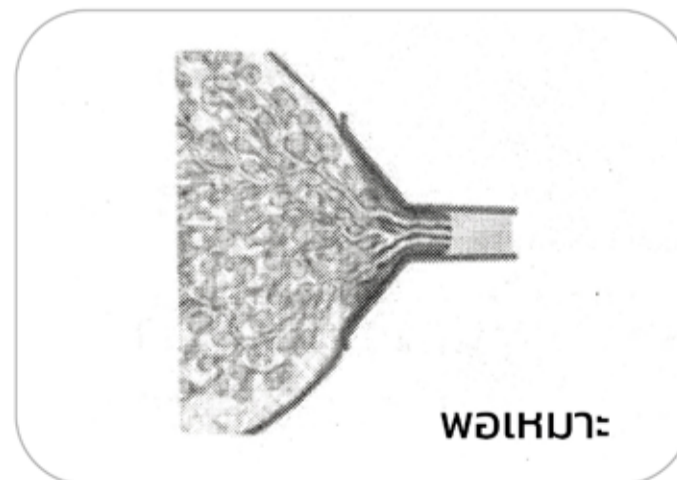
- หัวนมไม่สามารถเคลื่อนได้อย่างอิสระ



- ลานนมถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์มากเกินไป



- กรวยไม่สามารถแนบสนิทกับเต้านม



- เฉพาะหัวนมที่เคลื่อนเข้าไปในอุโมงค์

Mother & Child Center

ขอบคุณรูปจาก : ชมรมเวชศาสตร์ทารกแรกเกิด





# “ การจับกรวย เครื่องปั๊มนม ”



## »» การจับกรวยปั๊มนม

- จับกรวยปั๊มนมให้แนบสนิทกับเต้านม ทำให้เกิดสุญญากาศ
- จับด้วยนิ้วทั้งห้า ให้แรงกดกระจายเท่าๆ กัน
- เมื่อปั๊มนมเสร็จ จะต้องไม่เห็นรอยกดของกรวยบนเต้า

## »» การใช้แรงดูดของเครื่องปั๊ม

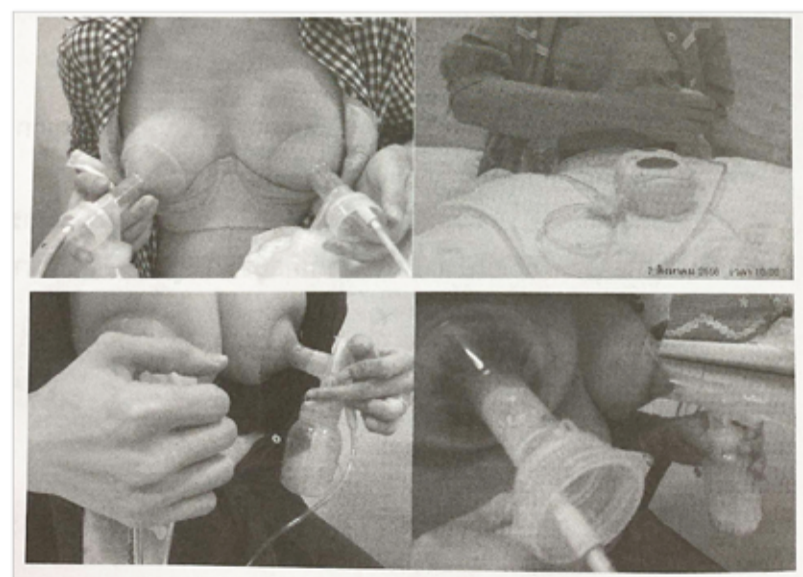
ประเมินจากหัวนมเคลื่อนอย่างอิสระ ลานนมไม่ถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์ น้ำนมถูกระบายออกจากเต้าได้ทั่วเต้า หัวนมไม่รู้สึกรัดเจ็บและไม่เกิดบาดแผล

## »» ระยะเวลาในการปั๊มนม

ควรใช้เวลา 15 - 30 นาที จนน้ำนมเกลี้ยงเต้า



- วิธีจับที่ถูกต้อง นิ้วมือทั้ง 5 นิ้วกระจายบนกรวยและเต้า



- การจับกรวยที่เสี่ยงต่อน้ำนมตีบจากแรงกดมากไป และกระจายไม่เท่ากัน

Mother & Child Center

ขอบคุณรูปจาก : ชมรมเวชศาสตร์ทารกแรกเกิด







# “วิธีการเก็บน้ำนม และระยะเวลาเก็บ”



## วิธีการเก็บน้ำนม

- ควรเก็บน้ำนมในภาชนะที่สะอาดและปิดได้สนิท
- เก็บปริมาณที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อ
- เขียนวันที่และเวลาที่เก็บ และเลือกใช้น้ำนมที่เก่าที่สุดก่อน
- ไม่เก็บน้ำนมบริเวณประตูตู้เย็น

## ระยะเวลาของการเก็บน้ำนม

- น้ำนมที่เก็บอยู่ในอุณหภูมิห้อง 16 - 29 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 3 - 4 ชั่วโมง
- น้ำนมที่เก็บอยู่ในกระติกน้ำแข็ง เก็บได้นาน 24 ชั่วโมง
- น้ำนมที่เก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 5 วัน
- น้ำนมที่เก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็นประตูเดียว (-15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- น้ำนมที่เก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตู (-18 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3 - 6 เดือน
- น้ำนมที่เก็บในตู้แช่แข็ง -20 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 6 - 12 เดือน



• อุณหภูมิห้อง



• กระติกน้ำแข็ง



• ตู้เย็นประตูเดียว



• ตู้เย็น 2 ประตู



• ตู้แช่แข็ง

ขอบคุณรูปจาก : ชุดภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดย คณะกรรมการมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

