

## ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### χ ประโยชน์ต่อลูก χ

- ☑ สร้างความรัก ความอบอุ่นผูกพันทางใจ
- ☑ มีสารอาหารครบถ้วน
- ☑ มีสารควบคุมการเจริญเติบโตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- ☑ ใหม่ สด สะอาด ปลอดภัย มีภูมิคุ้มกันโรค
- ☑ ย่อยง่าย ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูกเป็นยาระบายในตัว
- ☑ สติปัญญาเฉลียวฉลาด เนื่องจากในนมแม่มีสารบำรุงสมองหลายตัว
- ☑ เป็นโรคภูมิแพ้ น้อยลง ไม่อ้วน
- ☑ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานในเด็ก

### χ ประโยชน์ต่อแม่ χ

- ❖ สร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูก
- ❖ มดลูกเข้าอู่เร็วยิ่งขึ้น เป็นมะเร็งเต้านมน้อยลง
- ❖ สะดวก ประหยัด ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์
- ❖ ช่วยให้ผู้ปร่าคุณแม่กลับสภาพปกติเร็วขึ้นเพราะได้ใช้ไขมันที่สะสมไว้มาสร้างน้ำนม
- ❖ ทำให้มีลูกห่างขึ้น ทำให้ประจำเดือนมาช้า
- ❖ ให้ได้ทุกที่ทุกเวลาเมื่อแม่อยู่กับลูก



## จะเริ่มให้นมลูกเมื่อไร

ให้เร็วที่สุดทันทีหลังคลอด เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วยิ่งขึ้น หัวนมที่เหลืองมีคุณค่าอาหารครบถ้วนมีสารต่อต้านเชื้อโรคทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรคสูง **อย่าบีบทิ้ง!**

### χ การให้นมลูกอย่างไร χ

1. ไม่ต้องเช็ดหัวนมและเต้านม
2. แม่ควรนอนหรือนั่งในท่าสบาย
  - **ท่านอน** แม่นอนตะแคงเข้าหาลูก กอดลูกตะแคงเข้าหาแม่ทั้งหัวและลำตัว ให้ใกล้แม่ที่สุด ถ้าตะแคงแต่หัวจะทำให้ลูกกลืนนมไม่สะดวก
  - **ท่านั่ง** อุ้มลูกให้ศีรษะสูง กอดลูกให้ตะแคงเข้าหาแม่ ปากเด็กอยู่ระดับเดียวกับหัวนม ศีรษะลูกต้องไม่แหงน ที่แขนและหลังควรมีหมอนหรือผ้าหนุนป้องกันปวดเมื่อย , ปวดหลัง
3. ใช้มืออีกข้างพยุงเต้านม หัวนมมีมืออยู่ด้านบน อีกส้นนิ้วประคองเต้านมด้านล่าง

4. ใช้หัวนมซ้ายที่ริมฝีปากล่างของลูกเบา ๆ ลูกจะ อ้าปาก สอดหัวนมให้เข้าปากลูกให้ลึก จนมิดลานหัวนม เหงือกลูกวางอยู่ที่ลานหัวนม
5. ควรให้ลูกดูดนมทั้ง 2 ข้าง โดยเริ่มดูดเต้าที่ค้างไว้จากมือก่อน เนื่องจากจะมีสารอาหารไขมันมาก
6. ให้ลูกดูดนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่ลูกต้องการ
7. การเอาหัวนมออกจากปากลูก
  - ควรให้ลูกหยุดดูดนมก่อน
  - สอดนิ้วก้อยเข้าไปที่มุมปากของลูกหรือใช้ปลายนิ้วกดคางเบา ๆ ลูกจะอ้าปาก ดึงหัวนมออกป้องกันหัวนมแตก



8. อุ้มลูกพาดบ่าหรืออุ้มพาดแขนในท่านั่ง แล้วลูบหลังเบา ๆ เพื่อให้ลูกเธอ



## จะให้นมลูกเพียงพออย่างไร

### การให้นมลูกเพียงพอต่ออายุ 3 ดูน

1. **ดูความเร็ว** คำนวณดูหลังคลอดทันที หลังเช็ดเลือด เช็ดไข
2. **ดูบ่อย** คำนวณดูทุก 2 ชั่วโมง หรือวันละ 10 - 20 ครั้ง/วัน เพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างและการหลั่ง น้ำนมมากขึ้น
3. **ดูถูกต้อง** เหยือกของลูกต้องวางอยู่บนลานหัวนม

ถ้าแม่ทำ 3 ดูได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็สามารถ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้เพียงพอต่อความต้องการของลูกอย่างน้อย 6 เดือน

### อาหารที่จำเป็นขณะให้นมลูก

อาหารที่ทำให้คุณแม่มีคุณค่าสูง ในระยะหลังคลอด แม่ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่

หมู่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว เสริมสร้างซ่อมแซมร่างกาย และเพิ่มปริมาณน้ำนม ควรรับประทานเพิ่มจาก

ปกติ 1 – 1.5 เท่า โดยเฉพาะนมควรดื่มบ่อยๆ

หมู่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล รับประทานปกติ

หมู่ 3 พืชและผักใบเขียวต่างๆ รับประทานได้ไม่จำกัด

หมู่ 4 ผลไม้ มีเกลือแร่ วิตามิน รับประทานได้ไม่จำกัด

หมู่ 5 ไขมัน น้ำมันจากพืช – สัตว์ รับประทานตามปกติ

ควรดื่มน้ำมากๆอย่างน้อย 6 – 8 แก้ว หรือ ทุกครั้งหลังให้นมลูก ดื่มน้ำตาม 1 – 2 แก้ว

### คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ลูกนอนเตียงเดียวกับแม่ 24 ชั่วโมง เพื่อสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก สามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้ตลอดเวลา
2. งดเหล้าบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด รวมทั้งยาที่แพทย์ไม่ได้สั่ง เนื่องจากสารเหล่านี้จะออกมาทางน้ำนมแม่ ลูกจะได้รับเข้าไปด้วย จะมีผลเสียต่อลูก
3. ถ้านมแม่ไหลน้อยไม่ต้องกังวล ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ทุกครั้งที่ลูกดูดนม จะกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนม ไม่ควรป้อนน้ำหรือนมผสม จะทำให้ลูกอึดไม่ยอมดูดนมแม่
4. หลังกินนมแม่ห้ามให้น้ำตาม เพราะนมแม่จะมีสารป้องกันเชื้อราในปากลูกอยู่แล้ว
5. น้ำนมแม่ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอดมีปริมาณน้อยแต่ก็เพียงพอสำหรับความต้องการของลูก เนื่องจากลูกได้รับอาหารสะสมตั้งแต่อยู่ในครรภ์
6. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวไม่กินแม่แต่น้ำ จนอายุ 6 เดือนจึงเริ่มป้อนน้ำและอาหารอื่นและให้กินนมแม่ควบคู่กันไปด้วย และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรืออย่างน้อย 2 ปี
7. แม่กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะดื่มนมบ่อยๆ และดื่มน้ำ 1 – 2 แก้วหลังให้นมลูกทุกครั้ง

มาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
กันเถอะ

ลูก  
คือ  
ของขวัญ  
พิเศษ  
สำหรับ  
พ่อแม่



น้ำนมแม่ คือของขวัญล้ำค่า จากแม่ สู่ ลูก

จัดทำโดย

ทอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอดและกลุ่มงานสูติศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

ตอบปัญหาแม่ลูกหลังคลอด

โทร(056) 219888 ต่อ 1302, 1101, 1303

ทั้งในและนอกเวลาราชการ