

**นมแม่** เป็นอาหารที่ดี และเหมาะสมที่สุดสำหรับลูก มีใช้เพียงลูกเท่านั้นที่ได้รับประโยชน์จากน้ำนมแม่ แม่ที่ให้นมลูกก็ได้รับประโยชน์ด้วยเช่นกัน



### ประโยชน์ที่ลูกได้รับ

1. ได้รับสารอาหารครบถ้วนที่จะไปสร้างสมองและร่างกาย
2. ทำให้ลูกมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด แข็งแรง
3. มีภูมิต้านทานโรค
4. ไม่เป็นโรคอ้วน ไม่เป็นโรคภูมิแพ้
5. ย่อยและดูดซึมง่าย ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก
6. คุณแม่และลูกผูกพันกันอย่างใกล้ชิด เกิดความสุขและอบอุ่นทางใจ เป็นรากฐานต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวเข้ากับสังคม

### ประโยชน์ที่แม่ได้รับ

1. สะดวก ประหยัดเงินและเวลา
2. ช่วยขับน้ำคาวปลา
3. มดลูกเข้าอู่เร็ว
4. รูปร่างดี ไม่อ้วน เพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะตั้งครรภ์ ถูกนำมาใช้สร้างน้ำนม

5. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่

### เทคนิคการให้นมแม่

- เริ่มให้ลูกดูดนมให้เร็วที่สุด เท่าที่สามารถทำได้
- ให้ลูกดูดกระตุ้นบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ 8 – 12 ครั้งต่อวัน (ทั้งกลางวัน และกลางคืน)
- ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี โดยลูกอ้าปากกว้างเต็มที่ เพื่อให้ลูกเข้าถึงลานนม และอมได้ลึกพอ

ดังรูป



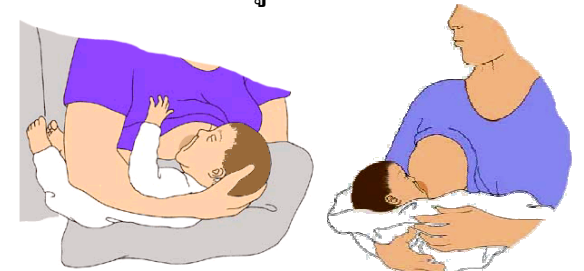
เนื่องจากบริเวณนี้มีท่อน้ำนมไหลมารวมกันเป็นจำนวนมาก การดูดบริเวณนี้จะทำให้น้ำนมไหลดีกว่าการให้ดูดเฉพาะบริเวณหัวนมอย่างเดียว แม่ที่นั่งในท่าสบาย ดูดนมข้างละไม่ต่ำกว่า 10 – 20 นาที



- แม่มีความแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ไม่กังวล อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการให้นม ปลดปล่อยจิตใจให้สบาย น้ำนมจะไหลได้ดีขึ้น อาจฟังเพลงเบาๆ ไปด้วยก็ได้

### ให้นมแม่ถูกวิธี ลูกรักมีความสุข

1. ล้างมือจนถึงข้อศอก ฟอกด้วยสบู่ให้สะอาด
2. แม่นั่งหรือนอนในท่าที่จะให้นมได้สะดวกสบาย
  - 2.1 **ท่านั่ง** แม่นั่งในท่าที่สบายที่สุด มีหมอนหนุนหลังซัก 1 – 2 ใบ เข่างอเล็กน้อย วางเท้าบนเก้าอี้พักเท้า อุ้มลูกให้ศีรษะวางที่ข้อพับแขน จับตัวลูกหันตะแคงเข้าหาตัวแม่ อาจมีหมอนรองรับตัวลูกเพื่อไม่ให้เมื่อย จัดให้ท้องลูกชิดกับท้องแม่ ปากลูกอยู่ระดับเดียวกับหัวนม ศีรษะและลำตัวของลูกอยู่ในแนวตรง ศีรษะสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ดังรูป



- 2.2 **ท่านอน** แม่นอนหนุนหมอน 1 – 2 ใบ ตะแคงเข้าหาลูก จับตัวลูกตะแคงเข้าหาแม่ทั้งศีรษะและลำตัวให้ใกล้กันที่สุดที่ลูกจะสามารถดูดนมได้ถนัด ซึ่งจะเหมาะสำหรับให้นมลูกกลางคืนด้วย ดังรูป





3. ซ้อนเต้านม โดยวาง  
นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน นอก  
ลานนม อีกลี้นิ้วประคองเต้านม  
ด้านล่าง ใช้นิ้วชี้รั้ง  
ผิวหนังใต้นม เพื่อให้หัวนม  
ยื่นออก

4. ใช้หัวนมเขี่ยที่ริมฝีปากล่าง เพื่อกระตุ้นให้ลูกอ้าปาก  
เมื่อลูกอ้าปากกว้างให้เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านม  
โดยเร็ว เพื่อให้ลูกอมหัวนมให้ลึกถึงลานนม เหงือก  
กดบนลานนม

5. เมื่อลูกดูดข้างหนึ่งจนรู้สึกว่เต้านมนิ่ม หรือเบาลง  
จึงเปลี่ยนไปดูดอีกข้าง

6. การเอาหัวนมออกจากปากลูกเมื่อลูกอิม ไม่ยอมคาย  
หัวนม ให้ใช้นิ้วสอดเข้า  
ซอกมุมปากระหว่างเหงือกแล้ว  
ค่อย ๆ ปลดหัวนมออก



### วิธีการไล่ลมหลังลูกดูดนมแม่

- อุ้มพาดบ่าให้หน้าลูกหันไปด้านใดด้านหนึ่ง ลูบหลัง  
ลูกเบา ๆ ขึ้นหรือลงก็ได้
- จับลูกนั่งบนตักตัวตรง ศีรษะตั้งตรงหรือเอนไป  
ข้างหน้าเล็กน้อย ลูบหลังลูกเบา ๆ ขึ้นหรือลงก็ได้

### วิธีดูว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอ

- ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก
- เต้านมแม่คัดตึงก่อนให้นม และนิ่มลงหลังให้นม  
แล้ว
- ลูกสงบ สบาย หลับได้ไม่  
ร้องหิวระหว่างมื้อนม
- ปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
- มีน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ เฉลี่ย 20 – 30 กรัมต่อวัน



### การปฏิบัติตัวของมารดาให้นมลูก

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ  
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผัก และ  
ผลไม้ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม และเพื่อให้แม่มี  
พลังงานเพียงพอที่จะผลิตน้ำนมเพื่อลูก รวมทั้ง  
ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมสุขภาพของแม่หลัง  
คลอด
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว หรือหลังให้นม  
ลูกทุกครั้งดื่มน้ำตาม 1 – 2 แก้ว
3. งดการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ยา เหล้า  
หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม
4. หลีกเลี่ยงสารเสพติดอื่นๆ
5. หากเจ็บป่วย อย่าซื้อยารับประทานเอง ควร  
ปรึกษาแพทย์ เพราะยาบางชนิดผ่านทางน้ำนมสู่  
ลูกได้

# เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เรียบเรียงโดย .. หอผู้ป่วยกุมารเวช 3 ต่อ 1202

ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801