

## นมแม่ดีที่สุดสำหรับการเริ่มต้น

กระทรวงสาธารณสุข ประกาศสนับสนุนให้เด็กไทยได้รับนมแม่อย่างเดียวนานถึง 6 เดือน (ไม่กินแม่แต่น้ำ) และให้ลูกกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนอายุ 1 – 2 ปี

การตัดสินใจของแม่ตั้งแต่เตรียมพร้อมที่จะมีลูก จะเป็นการเริ่มต้นที่ดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะการจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น เริ่มต้นที่หัวใจของแม่ หัวใจที่อยากจะให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก หัวใจที่จะทุ่มเทเพื่อการเรียนรู้และปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จและหัวใจที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

## ได้กลิ่น ได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส นมแม่ ... ทูนมองเด็ก



ลูกกินนมแม่ มีไข้เพียงแต่ได้ “น้ำนมแม่” แต่ลูกจะได้ “ตัวแม่” อยู่ใกล้ชิดด้วย การที่แม่-ลูกได้สัมผัสกัน จะกระตุ้นความผูกพันระหว่างแม่ กับ

ลูก เกิดความเป็นแม่ ความรัก พุ่มพักลูกอย่างใกล้ชิด ห่วงใย ลูกจ ะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น ได้รับความรักเต็มเปี่ยม และได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมทั้งวุฒิปัญญา วุฒิอารมณ์



## นมแม่...มิใช่เพียงแต่อาหาร

ในน้ำนมแม่มีน้ำอยู่ถึงร้อยละ 87 และยังมีสารป้องกันเชื้อราในปากอีกด้วย

- ระยะแรกคลอด น้ำนมแม่มีลักษณะใส
- 2-3 วัน หลังคลอด น้ำนมแม่จะข้น มีสีเหลืองเข้ม เรียกว่า “หัวน้ำนม ” หรือ “น้ำนมเหลือง” มีปริมาณน้อย แต่ มีภูมิคุ้มกันโรคสูงมาก เสมือนวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูก มีสารกระตุ้นการขับถ่ายขี้เทา กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ และป้องกันโรคภูมิแพ้
- ระยะต่อมา น้ำนมจะเป็นสีขาว แบ่งเป็น 2 ส่วน
  - น้ำนมส่วนหน้า ผลิตก่อน ลักษณะใส
  - น้ำนมส่วนหลัง ผลิตทีหลัง มีลักษณะขุ่น ไขมันและพลังงานมาก

## ประโยชน์นมแม่ มหาศาลยิ่งนัก

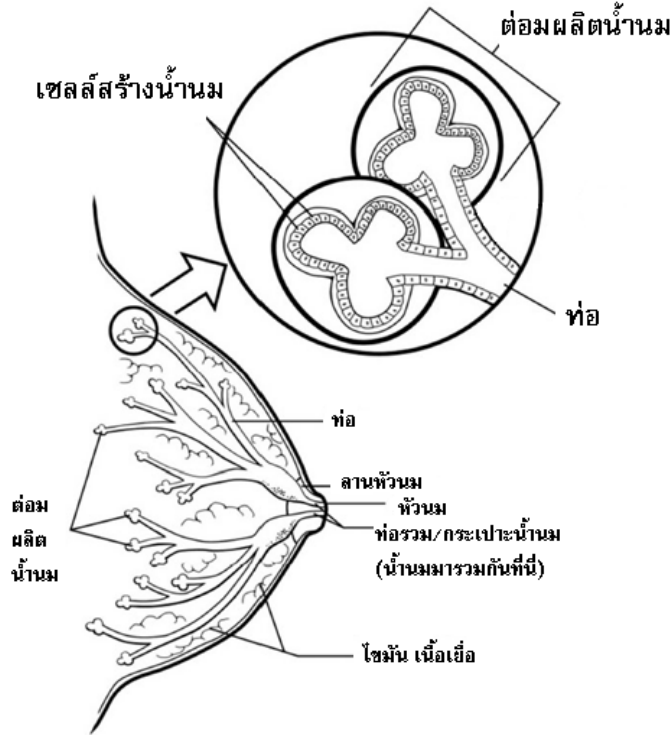
- มีภูมิคุ้มกันโรค
- ย่อยง่าย ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก
- เป็นโรคภูมิแพ้น้อยลง
- ไม่อ้วน
- ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานในเด็ก
- สถิติปัญญาเฉลียวฉลาด มีสารบำรุงสมองหลายชนิด
- สารอาหารครบ ใหม่ สด สะอาด



- ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด
- มดลูกเข้าสู่เร็วยิ่งขึ้น
- เป็นมะเร็งเต้านมน้อยลง
- รูปร่าง น้ำหนักกลับสภาพปกติเร็วขึ้น
- มีลูกห่างขึ้น ประจำเดือนมาช้า
- ประหยัด สะดวก ทุกที่ ทุกเวลา เมื่ออยู่กับลูก

# เต้านมแม่สร้างนมได้อย่างไร

เต้านมประกอบด้วยต่อมน้ำนมและท่อน้ำนม แต่ละเต้าจะมีท่อน้ำนมประมาณ 15 – 25 ท่อ วางแผ่รัศมีจากหัวนมออกไป ต่อมน้ำนมขนาดเล็กมาก (0.12 มิลลิเมตร) รูปร่างคล้ายพวงองุ่น ในแต่ละเต้าจะมีต่อมน้ำนมนับล้านๆต่อม



# จะเริ่มในนมแก่ลูกเมื่อไร

ให้เร็วที่สุดทันทีหลังคลอด เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายแม่ เร่งผลิตน้ำนม ลูกยิ่งดูดนมแม่เร็วเท่าไร น้ำนมแม่ก็จะยิ่งมาเร็วเท่านั้น

# น้ำนมแม่ มาเร็ว มามาก สำเสมอ ต้อง 4 จุด

1. **ดูดเร็ว** ภายในครึ่งชั่วโมง แรกคลอด น้ำนมจะมาเร็ว และป้องกันแม่ตกเลือด
2. **ดูดบ่อย** ทุก 2 ชั่วโมง (10 – 12 ครั้ง/วัน) เพื่อกระตุ้นการสร้าง หลังน้ำนม
3. **ดูดถูกวิธี** ให้ลูกอมให้ลึกถึงลานหัวนม น้ำนมจะออกจากเต้าได้ดี
4. **ดูดให้เกลี้ยงเต้า** ลูกจะได้ น้ำนมส่วนหลัง ลูกจะอึมนมและโตเร็ว

# แม่ต้องเริ่มต้นวันนี้ ให้ถูกต้อง

- **ให้นมลูกครบส่วน** แต่ละครั้งต้องให้นานพอที่จะได้รับถึงน้ำนมส่วนหลัง ซึ่งมีไขมันมาก
- **ให้นมลูกอย่างเต็มที่** ช่วงอายุ 6 เดือนแรก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว
- **ให้นมลูกนานพอ** หลัง 6 เดือน ยังให้กินนมแม่คู่กับอาหารอื่นตามวัยจนลูกอายุ 1 – 2 ปี
- **แม่ต้องใส่ใจสุขภาพ** รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส

เลี้ยงลูก ด้วย **นมแม่**

รักใคร่ ... ไม่เท่าที่แม่รัก



ข้อมูลจาก .. หอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด ต่อ 1302  
ห้องให้คำปรึกษาปัญหาแม่ลูก ต่อ 9833  
จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์  
โทร. 056 – 219888