

## การเอาหัวนมออกจากปากลูก

- ควรจะให้ลูกหยุดดูดนมแม่ก่อน แล้วจึงเอาหัวนมออกจากปากลูก

- สอดนิ้วก้อยเข้าไปที่มุมปากลูก เด็กจะอ้าปากกว้างก็ดึงหัวนมออก เพื่อป้องกันไม่ให้

หัวนมแตก

- กดกลางลูก



## ถ้าเต้านมตึง

- ป้องกันได้โดยให้ลูกดูดนมบ่อยและนาน

- ควรบีบหัวนมออกบ้างด้วยมือ

- การอาบน้ำอุ่นหรือประคบด้วยน้ำร้อนจะช่วยให้อาการคัดตึงบรรเทาลงไปได้หลังประคบควรบีบหัวนมออก



## ระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 6

เดือน หลังจากนั้นเริ่มอาหารเสริม แต่เลี้ยงคู่กับ

นมแม่จนลูกอายุ 2-3 ขวบ



## ตัวอย่างจริงจะมีนมเพียงพอ

1. ดื่มน้ำมากๆ และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ลูกยิ่งดูดบ่อยหัวนมจะมามาก
3. ให้ลูกดูดนมทั้ง 2 ข้างในแต่ครั้ง
4. ไม่ให้นมผสมหรืออาหารเสริมอื่นแก่ลูก



## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- งานห้องคลอด
- งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์



## ให้ลูกดูดนมให้เร็วที่สุด

### ครั้งแรก

- น้ำนมช่วงแรกจะเป็นสีเหลือง จะมีประโยชน์มากในการป้องกันการติดเชื้อ
- ให้ลูกดูดนมบ่อยๆเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วและปริมาณเพิ่มขึ้นพอกับความต้องการ



## ตัวให้ลูกดูดนมทั้ง 2 ตัว

### ในการให้นมแต่ละครั้ง

- การอุ้มลูกให้ถูกท่าและการให้ลูกอมหัวนมได้ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญมาก
- ให้ลูกดูดนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่ลูกต้องการ
- อย่างกังวลถ้ารู้สึกเจ็บหัวนมใน 2-3 วันแรกในไม่ช้าก็จะหายไปเอง
- ควรไถ่ลมให้ลูกระหว่างการทำให้นมและหลังการให้นมทุกครั้ง



## ท่าการให้ลูกดูดนม

### สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

ในระยะแรกคุณอาจจะพบว่าให้ลูกดูดนมในท่านอนจะง่ายกว่า ส่วนศีรษะและหลังควรจะมีหมอนหนุน ลูกควรอยู่ในท่าตะแคงหันหน้าเข้าหาแม่

- คุณแม่อยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย
- ระยะแรกอาจจะลองให้นมแม่ในท่าตะแคง



## คุณแม่ไม่ต้องเกร็งปล่อยให้ตัวตามสบาย



- คุณอาจจะชอบให้ลูกดูดนมในท่านั่งในขณะที่แขนและหลังควรจะมีหมอนหนุน
- การยกเต้านมควรวางนิ้ว 4 นิ้ว ไว้ตอนล่างของเต้านม ส่วนหัวนมมีมืออยู่ตอนบน
- อุ้มลูกให้หันหน้าเข้าหาเต้านม
- ให้หัวนมแตะที่ริมฝีปากล่างของลูกเบาๆ เด็กจะอ้าปากกว้าง
- ให้ปากเด็กอมทุกส่วนของหัวนมและส่วนที่มีสีน้ำตาลรอบๆหัวนม ( areole )
- ประคองศีรษะลูกให้ชิดหน้าอกแม่
- ดึงเอากันลูกชิดกับแม่ลูกสามารถหายใจได้สะดวกเพราะจมูกลูกแหงนขึ้น

