

# Session 6: Milk supply

- 1. Assessment and management of not enough milk**
- 2. Improve milk intake and milk product**



# วัตถุประสงค์

1. อธิบายสาเหตุการได้รับน้ำนมไม่เพียงพอได้ถูกต้อง
2. อธิบายการประเมินการได้รับน้ำนมเพียงพอได้ถูกต้อง
3. อธิบายวิธีการช่วยเหลือแม่ให้มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูบุตรได้ถูกต้อง



# การประเมินการได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

- การได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้แม่มักใช้นมผสมเลี้ยงบุตรแทนนมแม่

## สาเหตุการได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ



- มารดาวิตกกังวล เครียด ขาดความเชื่อมั่น
- ทารกอาจยังดูดนมไม่มีประสิทธิภาพในช่วงแรก
- ให้สารอาหารอื่นเพราะคิดว่าบุตรมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

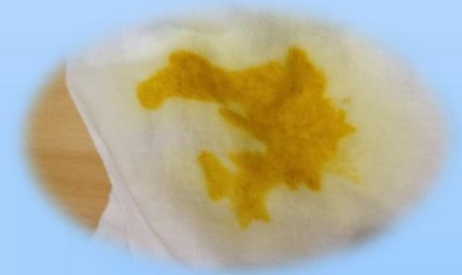
# อาการแสดงที่มารดาคิดว่าทารกได้รับน้ำนมแม่ไม่เพียงพอ

- ทารกร้องไห้บ่อย ตื่นบ่อย
- เอานิ้วมือเข้าปาก
- แสดงอาการหงุดหงิดหลังดูดนม
- ทารกดูดนมบ่อยครั้ง ดูคนานในแต่ละครั้ง
- หรือปฏิเสธไม่ดูดนม
- ทารกถ่ายปัสสาวะน้อย และอุจจาระน้อย แข็งและแห้ง



# มีวิธีประเมินอย่างไรว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอ?

- น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังเกิด
- การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ
- การประเมินโดยใช้ Test weighing



# 1. น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังเกิด

- น้ำหนักทารกแรกเกิดปกติ  $> 2500$  ถึง  $= / > 4000$  กรัม

โดยทั่วไป ในช่วง 3-4 วันแรก น้ำหนักทารกอาจลดลงได้

สัปดาห์แรก ทารกอาจมีน้ำหนักลดลงร้อยละ 7-10 ของน้ำหนักตัวเมื่อแรกเกิด

- ถ้าน้ำหนัก เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิดถือว่าผิดปกติ
- เมื่ออายุ 7-10 วัน น้ำหนักจะเริ่มขึ้น
- ภายใน 10-14 วัน ทารกจะมีน้ำหนักเท่ากับแรกเกิด
- เมื่ออายุประมาณ 5 เดือน น้ำหนักเพิ่มขึ้น เป็น 2 เท่าของแรกเกิด
- เมื่ออายุ 1 ปี ทารกน้ำหนักเพิ่มขึ้น เป็น 3 เท่าของแรกเกิด



# ข้อบ่งชี้ที่แสดงว่าทารกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

- น้ำหนักทารกไม่ขึ้นหรือขึ้นช้า
- ปกติ เมื่ออายุ 6 เดือน ถ้าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ น้ำหนักควรเพิ่มขึ้น = 500-1000 กรัม/เดือน หรือ 125-255 กรัม/สัปดาห์



- ถ้าอายุ 2 สัปดาห์ มีน้ำหนัก น้อยกว่าแรกเกิด
- น้ำหนักเพิ่มน้อยกว่า 500 กรัม ต่อเดือน ถือว่า ผิดปกติ ต้องส่งปรึกษาแพทย์

## 2. การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

- การถ่ายปัสสาวะของทารกที่กินนมแม่
  - วันแรก ถ่ายปัสสาวะประมาณ 1 ครั้ง
  - วันที่สอง ถ่ายปัสสาวะประมาณ 2 ครั้ง
  - ตั้งแต่วันที่ 3 ถ่ายปัสสาวะ 6-8 ครั้งต่อวัน และถ่ายชุ่มผ้าอ้อม





# การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระ

- ทารกที่กินนมแม่
  - 1- 2 วันแรกเกิด ถ่ายเป็น meconium วันละ 1-2 ครั้ง
  - **วันที่ 2** เป็นสีเขียวจางลง มีน้ำปนมากขึ้น บางรายมีสีน้ำตาลปนเม็ดๆ ในอุจจาระ
  - ทารกที่ขับถ่ายชี้เท้าได้ดีในวันแรกๆ เป็นตัวบ่งชี้ว่าได้รับพลังงานจากน้ำนมแม่ได้พอเพียง และลดความเสี่ยงที่จะเกิดตัวเหลือง
  - 3 วันแรกเกิด ถ่ายอุจจาระ 1-3 ครั้งต่อวัน



อุจจาระ 1-2 วันแรกเกิด



# การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระ

อุจจาระของทารกที่กินนมแม่อย่างเดียวจะค่อนข้างเหลว บางครั้งเป็นน้ำ มีสีและลักษณะแตกต่างกันขึ้นกับอายุและอาหารที่แม่รับประทาน

- **หลัง 3 วันแรกเกิด** สีของอุจจาระจะค่อยๆ จางลงจากสีเขียวเข้มเป็นสีเขียวปนเหลือง ลักษณะเหนียวน้อยลงและมีน้ำปนมากขึ้น (transitional stool) มีปริมาณมากขึ้นเฉลี่ย 3-4 ครั้ง/วัน
- **หลังวันที่ 4** อุจจาระสีเหลืองทองนึ่มเหลว มีน้ำปนค่อนข้างมาก เนื้ออุจจาระอยู่ตรงกลางและมีน้ำแผ่ออกโดยรอบ ถือว่าปกติไม่ใช่อาการท้องเสียแต่อย่างใด
- **ในช่วง 2 เดือนแรก** ถ่ายอุจจาระบ่อย 8 – 10 ครั้ง /วัน



\* transitional stool



# การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระ

- สีอุจจาระของทารกอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ จากอาหาร ผักบางชนิด น้ำผลไม้ หรือ วิตามินที่แม่รับประทาน



# อาการที่แสดงว่าทารกได้น้ำนมเพียงพอ



- ทารกแรกเกิด 5 วัน ไม่ควรมี meconium
- ควรถ่ายอุจจาระ  $\geq 2$  ครั้ง / วัน หรือทุกครั้งหลังดูดนม
- เมื่ออายุได้ 1–4 สัปดาห์ ควรถ่ายอุจจาระ  $\geq 5$  ครั้ง / วัน
- อายุได้ 4 เดือน อาจถ่ายอุจจาระวันละ 1 ครั้ง
- ถ้าทารกไม่ถ่ายอุจจาระอาจนึกถึงปัญหาทารกได้รับนมไม่เพียงพอ
- เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระ 2-3 ครั้ง / วัน ขึ้นอยู่กับอาหารตามวัยที่รับประทาน

# สัญญาณที่ดีว่าทารกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอ

- ทารกอายุ 1 เดือน อุจจาระมีสีเหลืองทอง บางครั้งอาจมีลักษณะคล้ายเม็ดมะเขือปนอยู่
- ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 สัปดาห์จะถ่ายมีเนื้ออุจจาระมากพอควรวันละ 3-4 ครั้งขึ้นไป อาจถ่ายกะปริดกะปรอยหลังดูดนมแม่ทุกครั้งได้
- ทารกได้น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) มาก ซึ่งมีน้ำเป็นส่วนประกอบมากกว่าน้ำนมส่วนหลัง ทำให้ผ่านลงไปสู่ลำไส้เร็วกว่า ทำให้มี lactose จำนวนมากที่ลงสู่ลำไส้ ไม่สามารถดูดซึมได้หมด ทำให้มีน้ำออกจากผนังลำไส้เพิ่มมากขึ้น เป็นเหตุให้ถ่ายอุจจาระมีน้ำและลมมาก

**\*\* สามารถแก้ไขได้โดยการให้ลูกดูดนมให้เกลี้ยงเต้า**



### 3. การประเมินโดย Test Weighing

การประเมินว่าน้ำหนักแม่เพียงพอกับความต้องการของทารกหรือไม่

- ชั่งน้ำหนักของทารกก่อนและหลังดูดนม
- ใช้ในกรณีที่ทารกมีปัญหาเท่านั้น เช่น น้ำหนักลดมากกว่าร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด
- **ทำในช่วงภายหลัง 3 วัน ทารกเกิด**



## วิธีการประเมิน : **Test weighing**

- 1. ชั่งน้ำหนักทารกก่อนให้นมแม่** (กรัม) โดยชั่งพร้อมเสื้อผ้าที่ใส่อยู่ หากมีอุจจาระ หรือปัสสาวะ ขณะที่ให้นม ไม่ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม
- 2. ให้ลูกดูดนมแม่อย่างต่อเนื่อง** ไม่น้อยกว่า 15 นาทีหรือจนกว่าจะอิ่ม และเมื่อทารกดูดนมอิ่มแล้ว นำทารกมาชั่งน้ำหนักพร้อมเสื้อผ้าชุดเดิมอีกครั้ง



## วิธีการประเมิน : **Test weighing**



### 3. **คำนวณปริมาณน้ำนมที่ได้โดย**

**น้ำหนักหลังให้นม – น้ำหนักก่อนให้นม = น้ำนมแม่ที่ได้รับ**

**ค่าผลต่างที่ได้ของน้ำหนัก 1 กรัม คิดเป็นนมแม่ 1 มิลลิลิตร**

**เช่น ก่อนให้นมทารกหนัก 2,900 กรัม หลังให้นมชั่งได้ 2,960**

**กรัมแสดงว่า น้ำหนัก เพิ่มขึ้น 60 มิลลิลิตร**

**\* การชั่งน้ำหนักควรทำตลอด 24 ชั่วโมง**

**\* ทารกควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ประมาณ 18-30 กรัมต่อวัน**



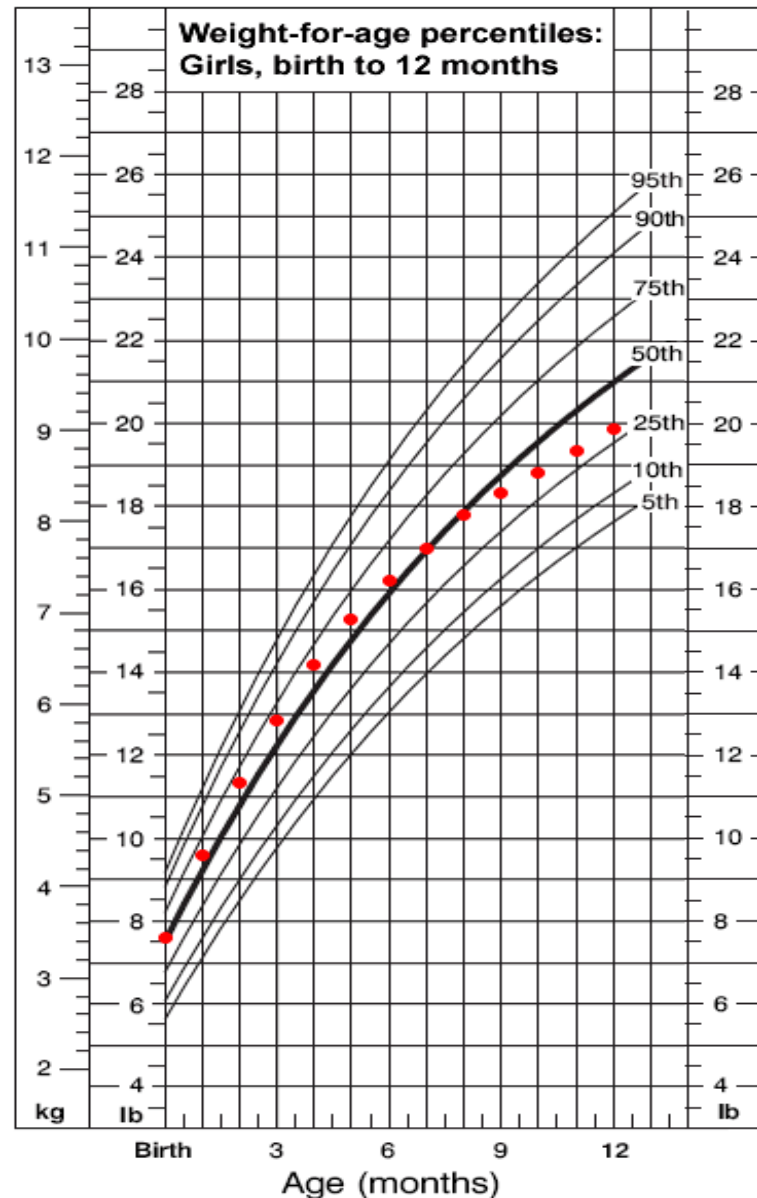
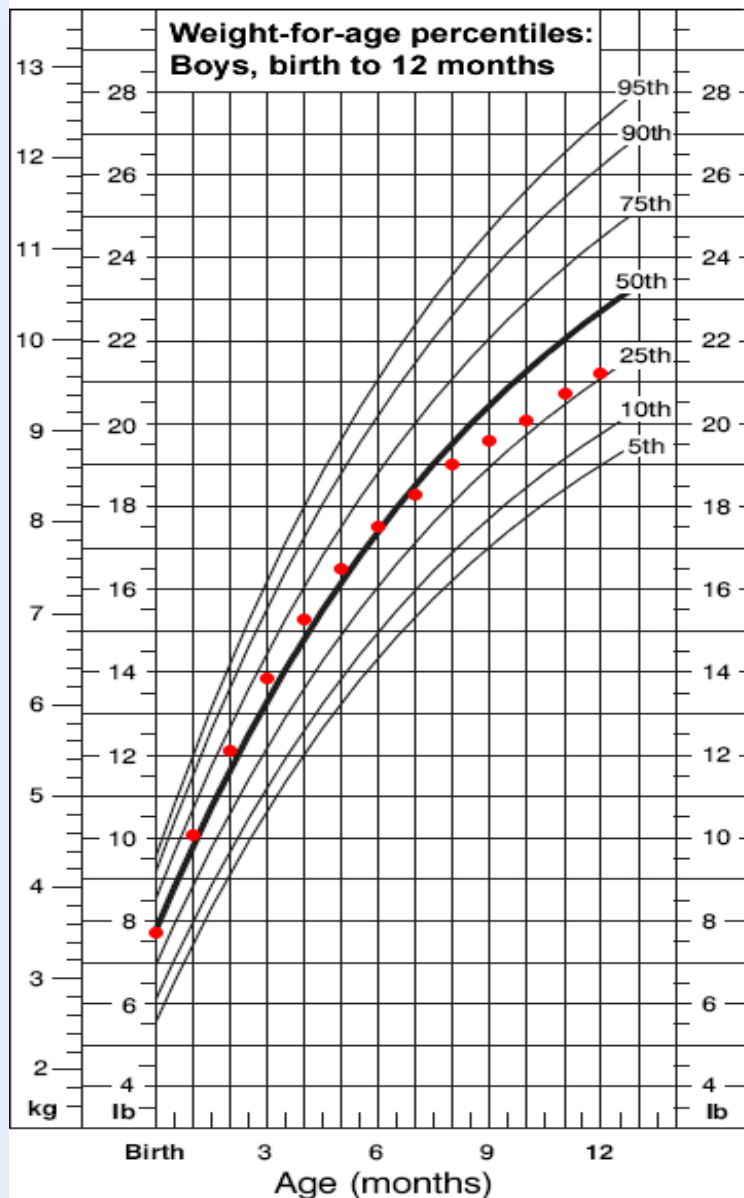


# **Growth Charts – WHO Child Growth Standard**

- **The WHO standards establish growth of the breastfed infant as the norm for growth.**
- **Breastfeeding is the recommended standard for infant feeding. The WHO charts reflect growth patterns among children who were predominantly breastfed for at least 4 months and still breastfeeding at 12 months.**

## Average Growth Patterns of Breastfed Infants

The red points plotted on the CDC Growth Charts represent the average weight-for-age for a small set of infant boys and girls who were breastfed for at least 12 months (see references).



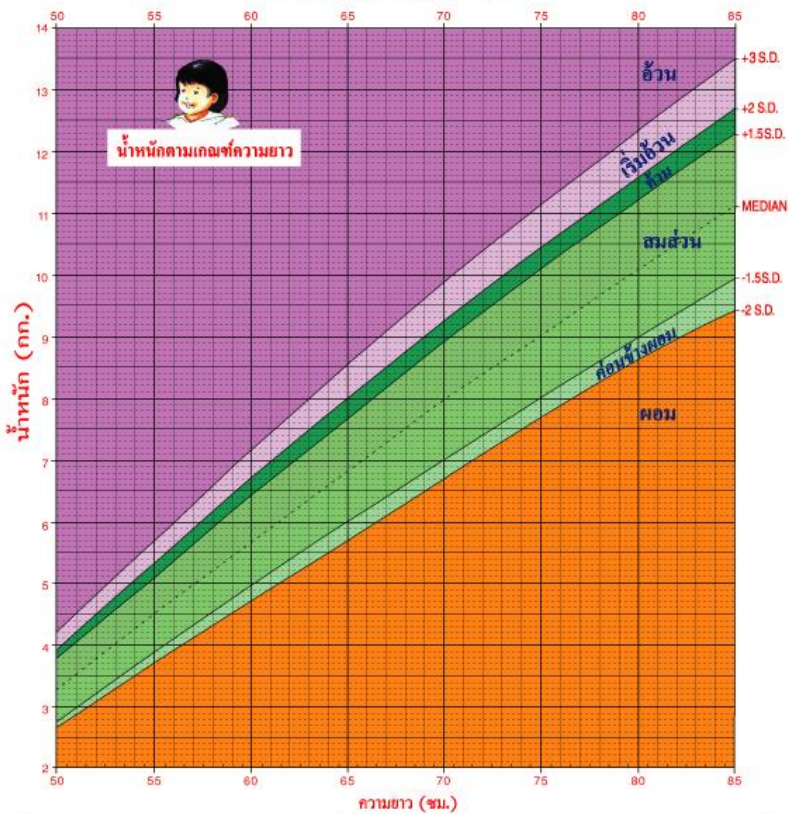
### Sources:

- **Base chart** -- CDC Growth Charts: United States, Published May 30, 2000.

Graphic by [kellymom.com](http://kellymom.com), 2004

- **Breastfed baby data points** -- WHO Working Group on Infant Growth. An Evaluation of Infant Growth: a summary of analyses performed in preparation for the WHO Expert Committee on Physical Status: the use and interpretation of anthropometry. (WHO/NUT/94.8). Geneva: World Health Organization, 1994, p.21.

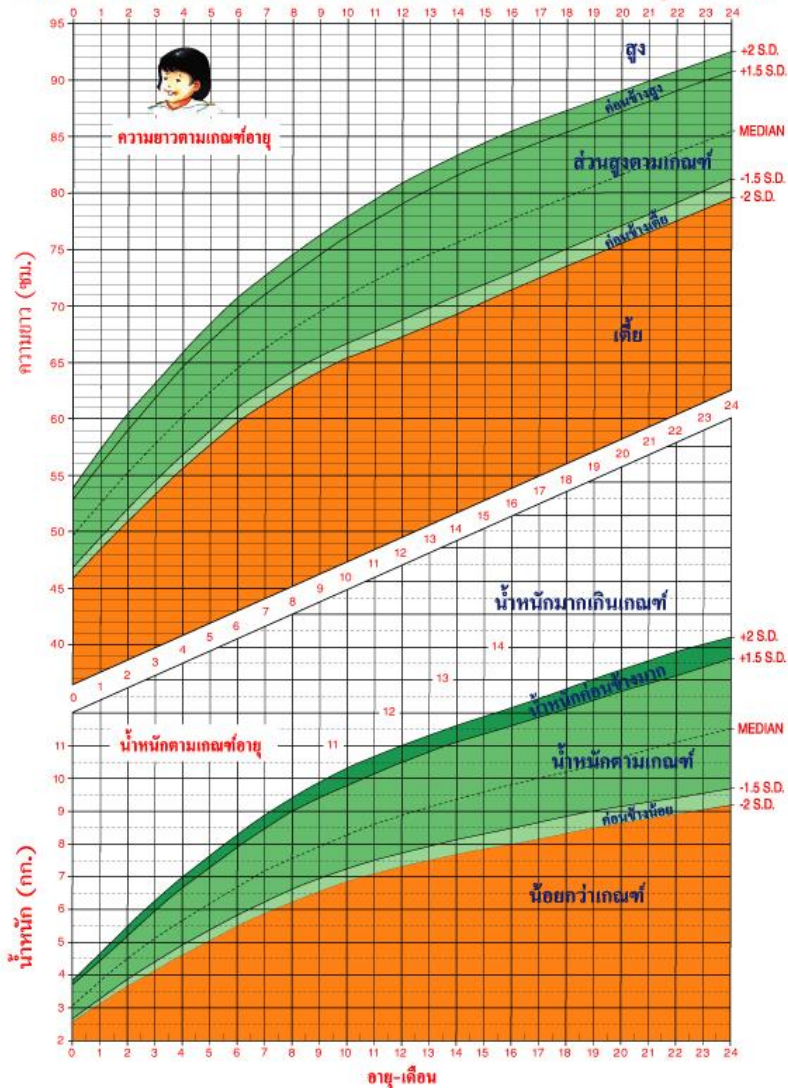
## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 0-2 ปี



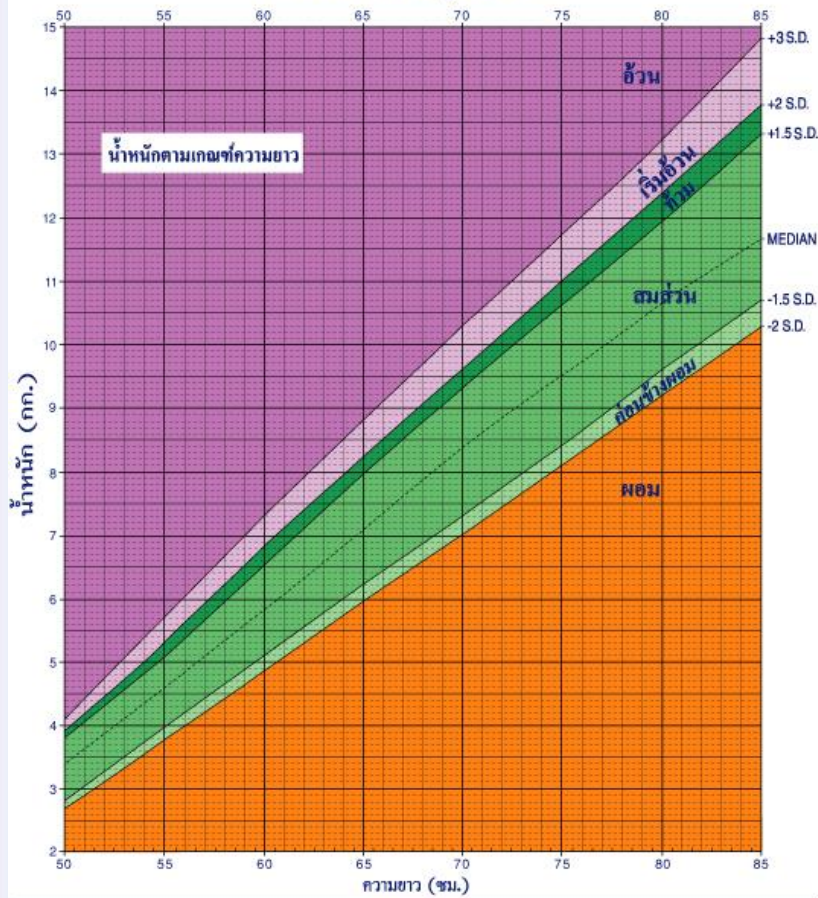
วิธีการอ่านกราฟ		
<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวทแยงมุมที่อยู่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนของตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p>	<p><b>ความยาวตามเกณฑ์อายุ</b> แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวทแยงมุมที่อยู่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับความยาวที่จุดใด ส่วนของตามเกณฑ์ความยาวนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย เตี้ย</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว</b> แสดงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูความยาวตามแนวทแยงมุมที่อยู่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ส่วนของตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เกินอ้วน ไขมัน สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม</p>

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประเทศไทย อายุ : 0-2 ปี - 16 ปี

## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 0-2 ปี



### กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 0-2 ปี



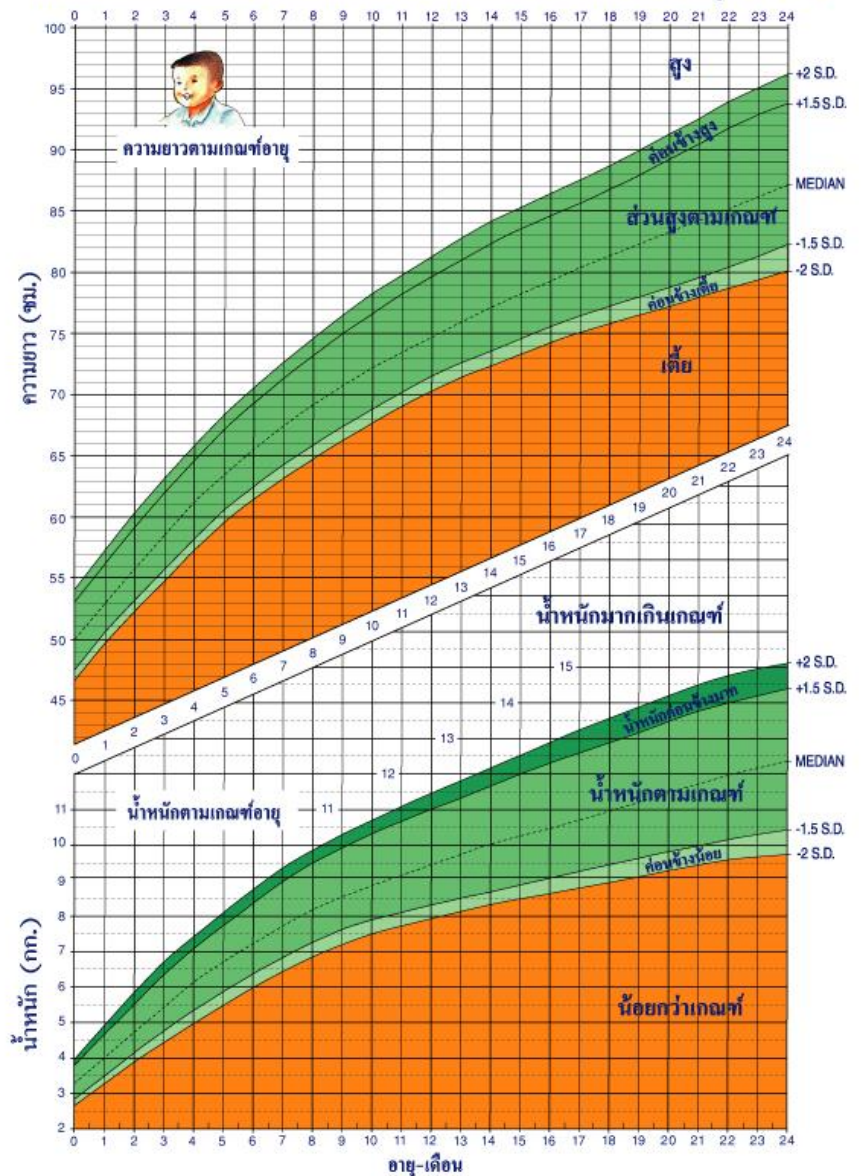
#### วิธีการอ่านกราฟ

**น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก  
ดูจุดตามแนวรอบวงอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :  
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก  
น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

**ความยาวตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง  
ดูจุดตามแนวรอบวงอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับความยาว  
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ความยาวนั้น :  
สูง ค่อนข้างสูง อ้วนสูงตามเกณฑ์  
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

**น้ำหนักตามเกณฑ์ความยาว**  
แสดงความอ้วน-ผอม  
ดูความยาวตามแนวรอบวงอยู่ที่จุดใด  
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก  
ที่จุดใดอ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน  
เริ่มอ้วน เริ่ม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม  
ค่อนข้างน้อย เตี้ย

### กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 0-2 ปี



ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 10 ปี

# การเจริญเติบโตของเด็ก

## เด็กอายุ 6 เดือน

- โดยเฉลี่ย ควรจะสูงขึ้น  $\frac{1}{2}$ -1 นิ้ว หรือ 1.5-2.5 เซนติเมตรต่อเดือน
- น้ำหนักเพิ่มขึ้น 140-200 กรัมต่อสัปดาห์

## เด็กอายุช่วง 6-12 เดือน

- ควรจะสูงขึ้น  $\frac{3}{8}$  นิ้ว หรือ ประมาณ 1 เซนติเมตรต่อเดือน
- น้ำหนักเพิ่มขึ้น 85-140 กรัมต่อสัปดาห์
- น้ำหนักเป็น 3 เท่าแรกเกิดเมื่ออายุ 1 ปี

# การช่วยเหลือแม่ให้น้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูบุตร

## 1. การเริ่มต้นการให้นมแม่ โดยเน้นที่การช่วยเหลือ

- การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับทำอุ้มให้นม
- ถ้าแม่ปฏิบัติได้ถูกต้องจะช่วยป้องกันการได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ



# การช่วยเหลือแม่ให้มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูบุตร

- วิธีการช่วยให้ลูกดูนมแม่โดย

- ประเมินทำอุ้มให้นมบุตร ให้แม่ทำให้ลูกก่อนเพื่อประเมินทักษะของแม่และระดับความต้องการการช่วยเหลือในแต่ละราย
- สาธิตการอุ้มลูกให้ดูนมแม่ที่ถูกวิธี ในรายที่ยังมีทักษะน้อย ให้ฝึกหลายครั้งจนพร้อมและสามารถให้นมลูกด้วยตนเอง
- สร้างความเข้าใจว่าการอุ้มลูกเข้าเต้าให้ถนัดและถูกวิธี จะช่วยให้ลูกได้รับนมแม่อย่างเพียงพอและลดปัญหาการเจ็บและแตกของหัวนมได้

# การช่วยเหลือแม่ให้น้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูบุตร

## 2. การดูแลสุขภาพของมารดา

### 2.1 การรับประทานอาหาร

- แม่ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และ เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 10 เพื่อชดเชยปริมาณอาหารที่ขับออกไป
- ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำที่ใช้ในการสร้างน้ำนม
- งูดูเหี่ยวหรือแอลกอฮอล์ รวมทั้งพวกยาอดองและยาขับเลือดหรือน้ำคาวปลา

### 2.2 การพักผ่อน นอนอย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยปรับ

แบ่งเวลานอนตามระยะเวลาให้นม





# การช่วยเหลือแม่ให้น้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูบุตร

3. การให้ความรู้เกี่ยวกับการหลั่งน้ำนมและพฤติกรรมทารกเพื่อให้แม่เข้าใจพฤติกรรมทารก และสื่อสารกับทารกได้เหมาะสม ช่วยลดความวิตกกังวลและกลัวน้ำนมไม่เพียงพอ



4. การได้รับการสนับสนุนการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จากครอบครัว เปิดโอกาสให้ครอบครัวมีส่วนร่วมรับรู้ เข้าใจเกี่ยวกับการให้นมแม่เพื่อสนับสนุน ช่วยเหลือ กระตุ้นและประคับประคองให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ และประสบความสำเร็จในการให้นม

# สร้างน้ำนมเพียงพอ

สำหรับคุณแม่มือใหม่

• แรกคลอดให้ลูกดูดตามความต้องการของลูก หรือให้ห่มประมาณ 8 - 12 ครั้งต่อวัน

• ลูกต้องดูดนมช่วงกลางคืนด้วย เพราะมีฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์มาก และเป็นการระบายเพื่อสร้างน้ำนมใหม่

• การให้ลูกดูดนมให้ดูดเต้าแรกจนเกลี้ยงเต้า และถ้าไม่อึมิให้ดูดอีกข้างจนอึมิ

• ในมือต่อไปให้ดูดเต้าที่น้ำนมเหลือค้างอยู่

ทำให้เต้าเกลี้ยงบ่อยๆ  
การผลิตน้ำนมจะเร็วหรือเพิ่มขึ้น

น้ำนมคัดเต็มเต้าบ่อยๆ  
การผลิตน้ำนมจะช้าหรือลดลง

## อุ้มลูกให้ถูกต้อง



• ทำนอนขวางบนตัก  
ศีรษะ: ลูกวางบนขอศอก

ลำตัวชิดกับแม่

ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน

ลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง



ทำนอนขวาง  
ประคองศีรษะลูก



ทำอุ้มด้านข้าง



ทำนอน





**Thank You for your attention**