



Session 8

การสนับสนุนการเลี้ยงดูด้วยนมแม่
อย่างต่อเนื่อง (บันไดขั้นที่ 10)

On going support for mothers

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

การเตรียมมารดา ก่อนจำหน่าย

การติดตามและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
หลังจำหน่าย

การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่
ทำงานนอกบ้าน

การให้คำแนะนำในการหย่านม

หัวข้อ
อบรม

2. การเตรียมมารดาก่อน

จำหน่าย

1. การส่งเสริมการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง
ตามหลักบันไดขั้นที่ 10

3. การติดตามและ
สนับสนุนการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่หลัง
จำหน่าย

วัตถุประสงค์

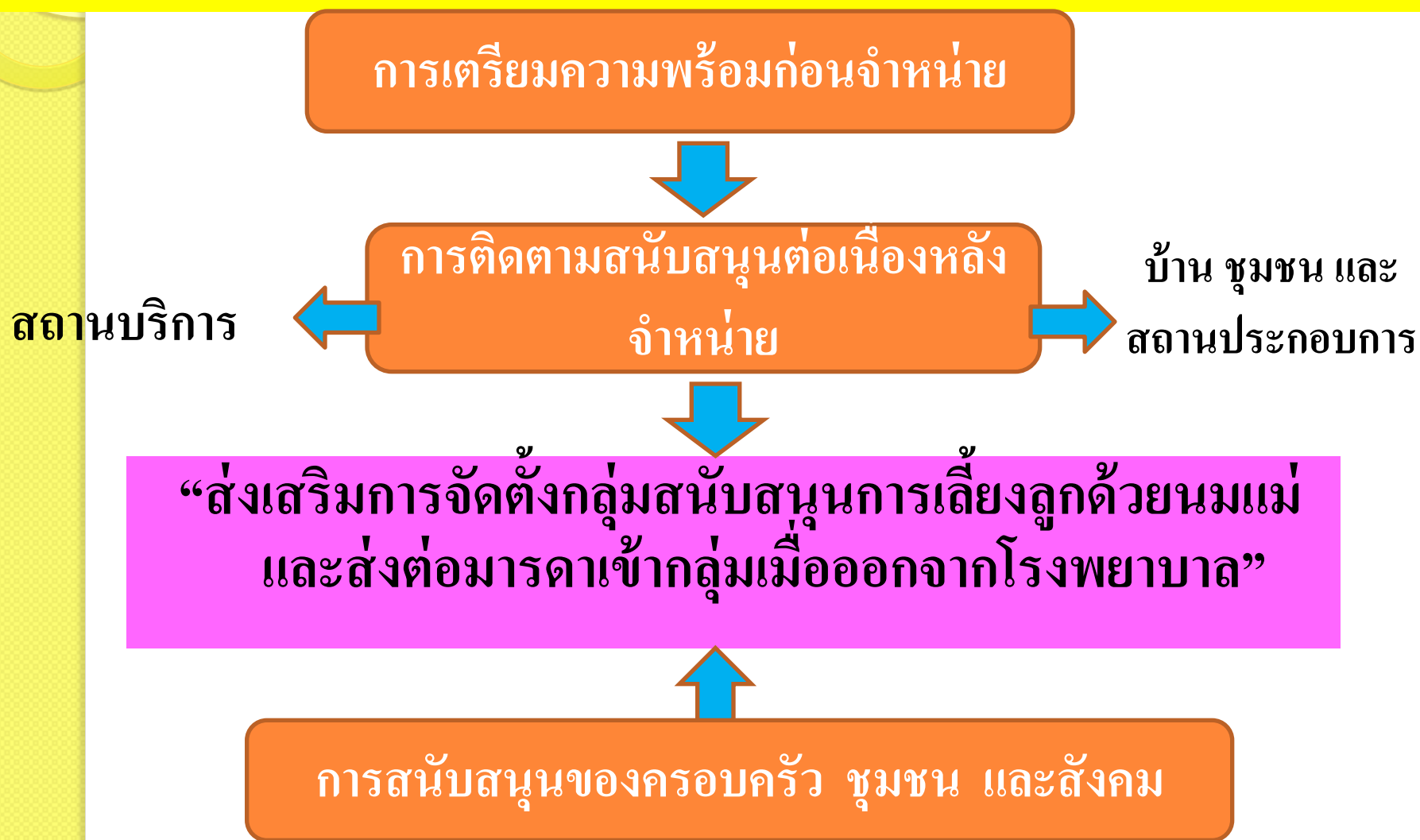
6. การให้
คำแนะนำในการ
หย่านม

5. การสนับสนุนการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน
มารดาที่ทำงานนอกบ้าน

4. การสนับสนุนของ
ครอบครัว ชุมชน และ
สังคมในการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่

1. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

(Sustaining continued breastfeeding for 2 years or longer)



ปัจจัยด้านแม่ที่ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง

(Thulier & Mercer, 2009; Nickel, et al., 2012 Hegney et al., 2008; Brand et al., 2011)

แม่รู้ว่าตนเองมี
น้ำนมไม่เพียงพอ

การให้นมเป็นเรื่องยาก
ไม่สามารถทำได้

เต้านมคัดตึง เจ็บ
หัวนม แห่น้อยแล้ว

ได้รับข้อมูลที่สับสนจาก
บุคลากร ครอบครัว
สังคม สื่อ



ต้องไปทำงาน
ไม่รู้ว่าบีบเก็บ
น้ำนมได้

ขาดการ
สนับสนุนจาก
สามี ญาติ และ
เพื่อน

ไม่ได้รับความ
ช่วยเหลือเมื่อมี
ปัญหา

ปัจจัยด้านระบบบริการที่ช่วยให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างต่อเนื่อง (DiGirolamo, et al., 2008)

ระบบการดูแล : เข้มงวดในการ
ดำเนินงาน การมีส่วนร่วมของญาติ
ประเมินก่อนจำหน่าย มีระบบบันทึก/
เอกสารความรู้

มีระบบการให้ข้อมูลแหล่ง
ประโยชน์/เอกสารแจก

ระบบติดตามสนับสนุน : ต่อเนื่อง เข้าถึง
ง่าย ทัว้ถึง 24 ชั่วโมง หลากหลายรูปแบบ



บุคลากรทุกระดับผ่านการอบรม
มีความรู้ และความชำนาญ

การประสานความร่วมมือ
ระหว่างโรงพยาบาล สถาน
บริการ และกลุ่มช่วยเหลือใน
ชุมชน

ดำเนินการให้เกิดรูปธรรม
ของกลุ่มสนับสนุนใน
ชุมชน



2. การเตรียมมารดา ก่อนจำหน่าย
preparing a mother for discharge

ความรู้และทักษะก่อนจำหน่าย มี
ผลต่อความมั่นใจในการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ (Brand, Kothari
and Stark, 2011)



ความปวด เหนื่อย
ถ้า อารมณ์ไม่ดี วิตก
กังวล ส่งผลต่อการ
สร้าง-หลังน้ำนม
ความมั่นใจใน
ความสามารถ
ตนเอง (Hegney et
al., 2008)

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่เมื่อกลับบ้าน : น้ำนม
น้อย เต้านมคัดตึง หัวนม
เจ็บแตก และกังวลว่าลูกได้
น้ำนมไม่พอ (Scott, et
al., 2001; Hegney et al.,
2008; Brand et al., 2011)

ทำไมต้องเตรียม
ก่อนจำหน่าย??

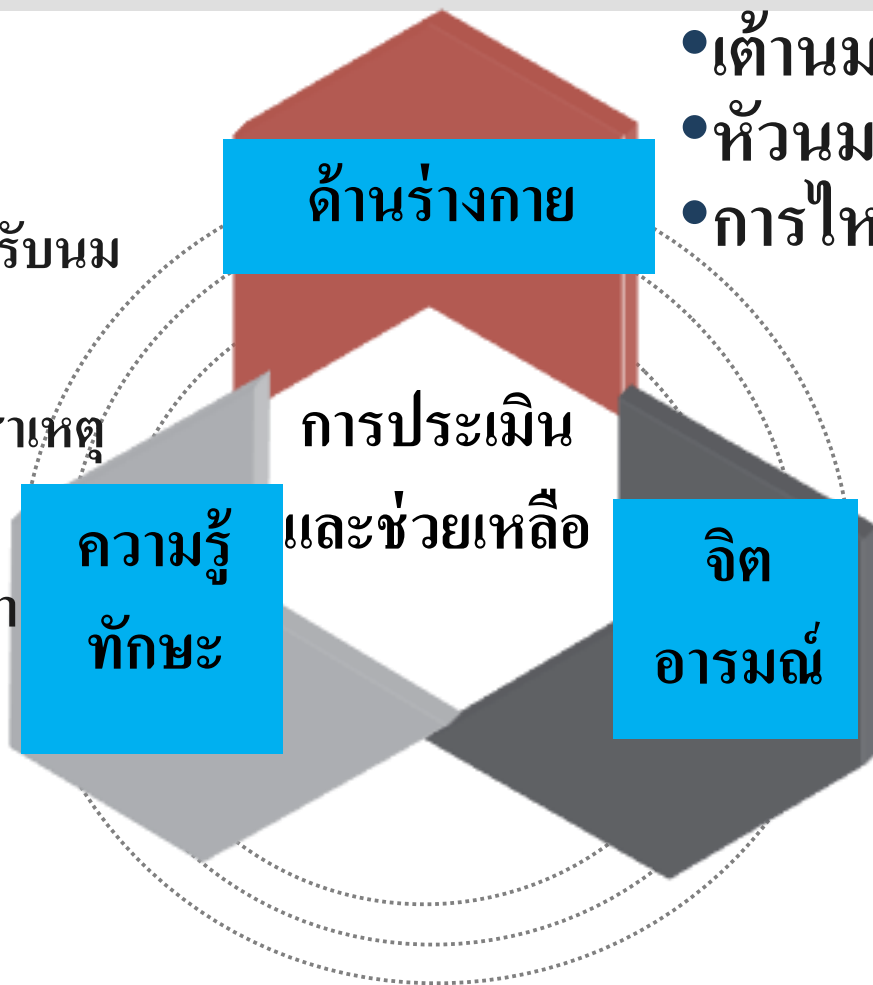
ความเชื่อของครอบครัว มีอิทธิพลต่อ
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Brand et al.,
2011; Hannula, et al, 2008; Dykes,
2011)



แม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนจำหน่าย มีความเสี่ยงสูงในการเลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อน 6 เดือน (McDonald, et al.,2012)

การเตรียมความพร้อมของมารดาก่อนจำหน่าย

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- สื่อสัญญาณทารก
- การประเมินว่าทารกได้รับนมเพียงพอ
- ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น สาเหตุ การแก้ไข
- ช่องทางขอรับคำปรึกษา



- เต้านม
- หัวนม
- การไหลของน้ำนม

- ความเจ็บปวด
- ความเหนื่อยล้า
- ความกังวล

การเตรียมความพร้อมของทารก ก่อนจำหน่าย



ประสิทธิภาพการดูดนม

การอมลึกถึงลานนม
ไม่มีเสียงขณะดูดนม
มีเสียงการกลืนน้ำนม

ความเพียงพอในการ ได้รับน้ำนมแม่

น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
ปัสสาวะ 6 ครั้ง/วัน
อุจจาระ 3-4 ครั้ง/วัน
อุจจาระสีเหลืองทองปน
น้ำ

สภาพร่างกาย ทั่วไป

ไม่มีตัวเหลือง
สัญญาณชีพ
ปกติ

การเตรียมสามี ญาติ และผู้ดูแล

ความรู้ ความเชื่อ การ
ปฏิบัติในการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่

บทบาทการ
สนับสนุนการเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่

จัดให้เข้ากลุ่มสอนสุข
ศึกษา หรือรายบุคคล



ฝึกทักษะการนำ
น้ำนมมาใช้และการ
ป้อนน้ำนมด้วย
แก้ว

สนับสนุนให้ช่วยตั้งแต่อยู่ใน
ใน รพ : ช่วยดูแลทารก
ให้กำลังใจ ช่วยจัดทำให้
นม ช่วยแบ่งเบางานบ้าน

3. การติดตามและสนับสนุน การเลี้ยงดูอีกด้วยนมแม่ภายหลังจำหน่าย

Follow up and support after discharge

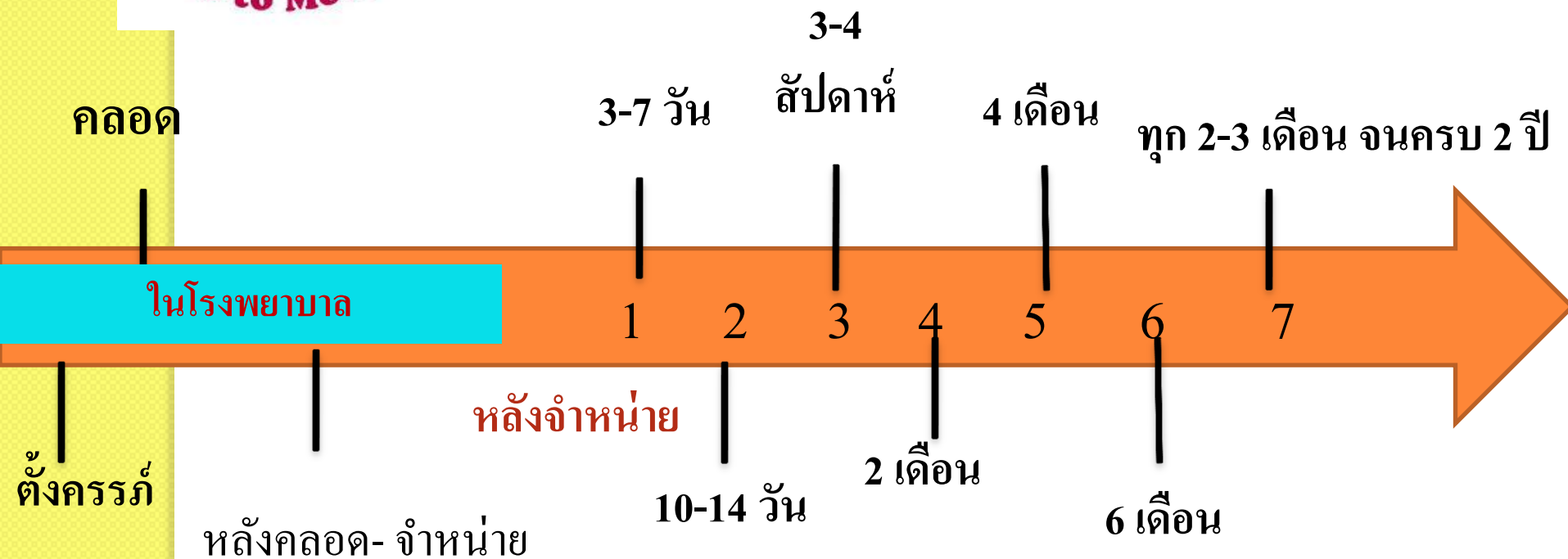


ระบบบริการ
สุขภาพ

กลุ่ม
สนับสนุน



ระบบการติดตามและสนับสนุนการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ โดยบุคลากรสุขภาพ



เป้าหมาย: เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
และเลี้ยงนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี

กิจกรรมการบริการ

1. ประเมินมารดา : เต้านม
ห้วนม น้่านม ทักษะการ
ให้นมแม่ ปัญหาการให้นม
การสนับสนุนช่วยเหลือ
ขณะอยู่ที่บ้าน



4.ให้คำปรึกษา/
ช่วยเหลือ: การจัดทำให้นม
แก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่ การบีบเก็บน้่านม และอื่น ๆ
ตามปัญหาที่ประเมินได้

2. ประเมินทารก: สุขภาพ
ทั่วไป ชั่งน้ำหนัก การได้รับ
อาหารอื่นนอกจากนมแม่

3. ทบทวนคำแนะนำ: ความสำคัญของ
exclusive breastfeeding การปฏิบัติตัวให้มี
น้่านมเพียงพอ feeding on demand การ
ประเมินว่าทารกได้รับน้่านมเพียงพอ การ
บีบเก็บน้่านม การป้อนน้่านมด้วยแก้ว

บริการให้การปรึกษา/ช่วยเหลือ

Face to face, telephone, FB, line

**คลินิกนมแม่ในโรงพยาบาล
(24 ชั่วโมง ที่ PP)**

**เยี่ยมบ้านโดยบุคลากร
ผู้เชี่ยวชาญ/อสม. นมแม่**

**กิจกรรมสนับสนุน
การเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่อย่างต่อเนื่อง**

**จัดตั้งและอบรมกลุ่มสนับสนุนนมแม่ใน
ชุมชน และชักชวนให้มารดาเข้ากลุ่ม
Peer, mother's group, mother to mother
support group**

**ส่งเสริมให้ครอบครัว
สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่**

กลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ครอบครัว
สามี/ ย่า / ยาย

สังคม
นโยบาย/ สื่อ/
ผู้ประกอบการ

ชุมชน
เพื่อน/เพื่อนบ้าน/เพื่อนที่ทำงาน
/peer/mother support group

กิจกรรมกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

รวมกลุ่มกันเอง/บุคลากรจัดตั้ง
สร้างช่องทางการสื่อสารถึงกัน
ใช้สถานที่ตามแต่ตกลงกัน

ให้กำลังใจ
(emotional
support)



แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์การเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่
(information support)

สนับสนุน ช่วยเหลือ
เป็นที่ปรึกษา แก้ไข
ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่
(practical support)

ครอบครัว และ กลุ่มสนับสนุนในชุมชน

ร่วมกับ

การสนับสนุนของบุคลากรสุขภาพ
ที่เกี่ยวข้องเรื่องนมแม่

ประสิทธิภาพในการสนับสนุนการเลี้ยงดูด้วยนมแม่
อย่างต่อเนื่อง



**4. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับ
มารดาที่ทำงานนอกบ้าน
(Protecting breastfeeding for
employed women)**

การกลับไปทำงานช้าหรือเร็ว



การบีบเก็บน้ำนมใน
ระหว่างเวลางาน

การทำงานเต็มเวลา
หรือไม่เต็มเวลา

ปัจจัยที่มีผลต่อ
ระยะเวลาการเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่ใน
มารดาที่ทำงาน
นอกบ้าน

การมีสถานรับ
เลี้ยงเด็กใกล้ที่
ทำงาน

การสนับสนุนของ
ครอบครัวและที่ทำงาน

การให้นมผสมร่วมกับ
นมแม่ หรือลดมือนมแม่ลง

มารดาไม่ทราบว่า
มีวิธีบีบเก็บน้ำนม



การย้ายถิ่นไป
ทำงาน

มารดาตั้งใจจะหยุดให้
นมแม่ก่อนไปทำงาน

ความล้มเหลวในการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน
มารดาทำงานนอกบ้าน

ให้ทารกเริ่มนม
ผสมใน 1 เดือน
หลังคลอด

ไม่สามารถลาคลอด
ได้ตามสิทธิ

มีสิทธิลาคลอด
แต่ไม่ใช้สิทธิ

การวางแผนให้นมแม่ เมื่อต้องไปทำงาน

พาลูกไปทำงานด้วยได้
หรือไม่ ?

มีสถานที่รับเลี้ยงเด็ก
ใกล้ที่ทำงานหรือไม่?

วางแผนหา
ข้อมูล

สามารถลดจำนวนชั่วโมง/วัน
ทำงานได้หรือไม่?



หากแม่-ลูกไม่ได้แยกจากกันเป็นเวลานาน
ไม่จำเป็นต้องบีบเก็บน้ำนม

การวางแผนให้นมแม่ เมื่อต้องไปทำงาน (ต่อ)

ให้นมแม่

เมื่อแม่และลูกอยู่ด้วยกัน

เมื่อลูกเริ่มกินอาหาร
ตามวัย ความต้องการ
นมแม่จะลดลง เหลือ
1-2 ครั้งต่อวัน

กรณีแม่-ลูกต้อง
แยกจากกัน

บีบคั้นน้ำนมแม่
ให้มากพอ

ให้ลูกกินนมแม่ที่บีบเก็บไว้
ในมือที่แม่ไม่อยู่บ้าน

แม่ที่กลับไปทำงาน

หลังลูกอายุมากกว่า 6 เดือน

ให้อาหารเสริมตามวัยแทนนมได้

ให้นมแม่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
และให้นมผสมเท่าที่จำเป็น
(ถ้าจำเป็น)

กรณีบีบน้ำนมได้ไม่มาก

ให้ลูกดูดนมให้มากและบ่อย
ตอนกลางคืน ลูกจะปรับตัวโดยกิน
น้อยในช่วงกลางวัน

แนวปฏิบัติสำหรับมารดา ในการเตรียมตัวกลับไปทำงาน

วางแผนล่วงหน้าร่วมกับ
นายจ้าง ขอสนับสนุน
การบีบเก็บน้ำนมในที่

กำหนดเวลาเริ่มทำงานให้ตรงกับ
วันหยุดสัปดาห์/ศุกร์ เพื่อมีเวลา
ปรับตัวเสาร์-อาทิตย์

ช่วงลาคลอด ให้นมแม่อย่าง
เดียว เพื่อสร้างน้ำนมได้ดี
ก่อนกลับไปทำงาน

ไม่ให้นมผสม จุกนมยาง



ให้นมแม่ตามความต้องการของลูก
เพื่อปรับปริมาณการสร้างน้ำนม
ตามที่ทารกต้องการ

เริ่มบีบเก็บน้ำนมหลัง 1 เดือน
ไปแล้ว หรือ 3-4 สัปดาห์
ก่อนกลับไปทำงาน

ควรบีบน้ำนมช่วงเช้า
30-60 นาทีหลังให้นม
แม่ และ 1 ชั่วโมงก่อน
มีนม

เก็บน้ำนมในช่องแช่แข็งเป็นนมสำรอง
เมื่อไปทำงานให้ใช้นมที่เพิ่งบีบใหม่ๆ
เพื่อให้ทารกได้ปรับตัว

1. เตรียมภาชนะ ล้างมือให้สะอาด
ทำใจให้ผ่อนคลาย นั่งให้สบาย

วิธีบีบ เก็บน้ำนมแม่

ข้อพึงระวัง : ทุกขั้นตอนต้อง
ทำอย่างนุ่มนวล จึงจะไม่เจ็บและ
มีน้ำนมออกมาก และควรบีบ
น้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง

2. อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ ประคบ
เต้านม หรือนวดคลึงเต้านมก่อนบีบ
1-3 นาที เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



3. วางปลายนิ้วหัวแม่มือและ
นิ้วชี้ห่างจากขอบนอกของ
ลานนมเล็กน้อย ในตำแหน่ง
ที่ตรงกันข้ามกัน

4. กดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหา
หน้าอก บีบเข้าหากันเบาๆ ให้ลึกลง
ไปด้านหลังของลานนมเป็นจังหวะ
คล้ายการดูดของทารก

6. นวดคลึงและบีบน้ำนมออกจากเต้าอีก
ข้าง ด้วยวิธีการเดียวกัน ทำสลับกันไปมา
ทั้ง 2 ข้าง จนกว่าจะรู้สึกว่เต้านมนิ่มลง ซึ่ง
จะใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที

5. เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วหัวแม่มือและ
นิ้วชี้ที่กดลานนมไปรอบๆ ให้ทั่ว จนกว่า
น้ำนมจะน้อยลง ใช้เวลาข้างละประมาณ
5-10 นาที

วิธีเก็บน้ำนมแม่



กระติกน้ำแข็ง 24 ชม



อุณหภูมิต่ำ 2-4 ชม



ช่องแช่แข็ง 2 ประตู่ 3 เดือน



ใต้ช่องแช่แข็ง 2 วัน

ช่องแช่แข็ง ตู้ 1 ประตู 2 สัปดาห์



ตู้ไอศกรีม 6-12 เดือน

น้ำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว อาจมี กลิ่นหืน แต่ไม่เสีย

เอาจากช่องแช่แข็งลงมา
ไว้ช่องธรรมดา 1 คืน

เขย่าให้ลูกกินแบบเย็น
ได้ถ้าลูกชอบ

วิธีนำน้ำนมแม่มาใช้

สามารถผสมน้ำนมแม่
ที่บีบหรือปั๊มใหม่ร่วมกับ
น้ำนมแม่ที่แช่เย็น
ใช้ภายใน 24 ชม.



นำมาแช่ในน้ำอุ่น น้ำนมที่
ละลายแล้ว สามารถเก็บ
ในตู้เย็นได้ 24 ชม

ไม่ควรนำนมแช่แข็งที่
ละลายแล้ว กลับไปแช่
แข็งใหม่

น้ำนมที่เหลือจากการป้อนนม
ในถ้วย เก็บได้ถึงมือต่อไป
เท่านั้น

กล่องโฟม กระดาษหนังสือพิมพ์
กระดาษกาว ถุงพลาสติกห่ออุ้งนม



การเตรียม
จัดส่งน้ำนม
แม่ไป
ต่างจังหวัด

อุปกรณ์รักษาความเย็น



1. รองก้นและรอบๆ กล่องโฟมด้านใน ด้วยหนังสือพิมพ์พับหลายๆ

รักษาอุณหภูมิได้ 4-5 ชม

หากใช้อุปกรณ์ทำความเย็น จะเก็บได้นาน

2. เอาถุงนมแม่ซึ่งแช่แข็งแล้ว ใส่ถุงใบใหญ่ มัดปากถุงเพื่อความสะอาด ใส่ลงกล่องโฟมให้แน่น ถ้าถุงนมไม่เต็มกล่อง ให้ยัดนสพ.ให้เต็ม

วิธีการแพคน้ำนมแม่แบบแห้ง



3. ก่อนปิดกล่องทบด้วยนสพ. ปิดกล่องให้แน่น เปะเทปกาวยให้รอบ

1. เตรียมน้ำแข็งทุบและเกลือ 1 ขวด ผสมให้เข้ากัน

2. เอาถุงนมแม่ซึ่งแช่แข็งแล้ว
ใส่ถุงใบใหญ่ มัดปากถุงเพื่อ
ความสะอาด ใส่ลงกล่องโฟม

3. เทน้ำแข็งผสมเกลือ ให้
รอบๆ ถุงนมแม่

วิธีการแพ็ค
แบบใช้
น้ำแข็งและ
เกลือ

4. ก่อนปิดกล่อง โปะด้วยน้ำแข็ง
บนถุงนม ปิดกล่องให้แน่น
แปะเทปกาวยึดรอบ



การฝึกทารกกินนมแม่จากถ้วย/แก้วเมื่อแม่ต้องไปทำงาน

ฝึกให้ลูกกินนมแม่จากถ้วย/แก้ว
7-10 วัน ก่อนแม่ไปทำงาน

ฝึกกินนมจากถ้วย/แก้วตอนที่ทารก
ไม่หิว/ง่วง จะทำให้ต่อต้านน้อย



สอนให้ผู้ดูแลป้อนนมด้วย
ถ้วย/แก้วอย่างปลอดภัย

ผู้ดูแลเป็นผู้ป้อน
โดยแม่ไม่ปรากฏตัว
ให้ลูกเห็น/ได้ยินเสียง/ได้กลิ่น

ให้ผู้ดูแลดื่มนมเมื่อแม่ใกล้
กลับบ้านลูกจะได้ไม่อึ

ให้ผู้ดูแลป้อนนมแม่ในปริมาณที่ลูกต้องการ
อายุ 1-6 เดือน 2-4 ออนซ์/มื้อ
และ 25-35 ออนซ์/วัน

ถ้ามีเวลาน้อย ใช้สูตร 5-15-5

บีบน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง
ใช้เวลา 20-30 นาที

(ช่วงสายและบ่าย บีบ 5 นาที ป้องกันนมคัด

ช่วงพักกลางวัน บีบ 15-20 นาที)



แนวทางปฏิบัติใน
การให้นมแม่และ
บีบเก็บน้ำนมในที่
ทำงาน

แลกเปลี่ยนประสบการณ์
กับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน
และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในวันทำงานให้ลูกคุณนมแม่
สองครั้งในตอนเช้า
(ตอนตื่นนอนและก่อนไปทำงาน)
และหลังกลับจากทำงาน

พูดคุยกับครอบครัวและที่ทำงาน
เพื่อขอความช่วยเหลือ
ลดความเครียด และเหนื่อยล้า

การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในสถานประกอบการ

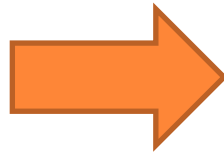
สนับสนุนการจัดตั้ง
“มุมนมแม่”ในที่ทำงาน



อนุญาตให้พนักงาน
“บีบ เก็บ ตุน” น้ํานม
ในระหว่างเวลางาน

ผลดีต่อแม่

- ไม่ต้องหยุดงานเพื่อดูแลลูกป่วย
- แม่ได้พักผ่อนขณะให้นมแม่
- แม่มีโอกาสนใกล้ชิดกับลูก



ผลดีต่อนายจ้าง

- พนักงานกลับไปทำงานได้เร็วขึ้น
- ลาหยุดน้อยลง เนื่องจากลูกแข็งแรง
- มีสมาธิทำงาน ไม่กังวลสุขภาพลูก
- ลดการลาออก พึงพอใจในการทำงาน
- สร้างภาพพจน์ที่ดีแก่นายจ้าง

การให้คำแนะนำในการหย่านมแม่ (Weaning)

เด็กจะค่อยๆลดนมแม่ลงเมื่อได้อาหารอื่น

ควรให้เด็กค่อย ๆ หยุดกินนมแม่เองตามธรรมชาติ (natural weaning)

ไม่มีเวลาที่ระบุแน่นอนว่าเด็กควรหยุดกินนมแม่ตั้งแต่อายุเท่าใด

ขึ้นอยู่กับความพร้อมของเด็กแต่ละคนและความสุขของแม่-เด็ก



สาเหตุของการหย่านมแม่เร็วเกินไปโดยไม่จำเป็น

- ทารกเริ่มมีฟันและกีดหัวนมแม่
- เต้านมอักเสบ
- มารดาต้องไปทำงานนอกบ้าน
- มารดาต้องได้รับยาหรือการรักษาบางอย่าง
- มารดาหรือเด็กเจ็บป่วย/เข้าโรงพยาบาล
- มารดาตั้งครรภ์ใหม่
- ครอบครัวหรือที่ทำงานกดดันให้หย่านมเมื่อเด็กโตขึ้น



การหย่านมแม่อย่างค่อยเป็นค่อยไป

วางแผน
ล่วงหน้า
2 สัปดาห์



การเปลี่ยนแปลงแต่ละขั้น ให้
ห่างกัน 1-3 วัน เพื่อให้ให้นม
แม่ลดลงช้าๆ ไม่เกิดเต้านมคัด

เริ่มลดจำนวนมื้อนมแม่ลง วันละ 1 มื้อ และ
เว้นระยะห่างระหว่างมื้อนมให้นานขึ้น

เริ่มหย่านมแม่ในมือกลางวันก่อน
หย่านมมือกลางคืนทีหลังสุด

ใช้วิธีการต่อรงถ้าเด็กโตพอ

ให้นมแม่เมื่อเด็กร้องขอ
และไม่ให้เมื่อเด็กไม่ขอ

ให้เด็กดูดนมแม่ใน
เวลาที่สั้นลง

เปลี่ยนเวลา
และสถานที่กินนมแม่

เทคนิคการ
หย่านมแม่

เบี่ยงเบนความสนใจ
ของเด็กจากนมแม่

ให้พ่อช่วยในกิจกรรมที่
แม่เคยทำในเวลาที่เป็น
เวลากินนมแม่



ผลกระทบของการหย่านมทันทีทันใด

ต่อเด็ก

- เครียด
- อาจไม่ยอมกินอาหารอื่น
- รู้สึกว่าถูกดึงความรักและ
เต้านมแม่ที่ทำให้เด็ก
มีความสุขออกไป

ต่อมารดา

- ❑ เต้านมคัดตึง ปวด
- ❑ เสี่ยงต่อเต้านมอักเสบ/เป็นฝี
- ❑ เครียด
- ❑ อาจรู้สึกผิดที่ไม่สามารถให้นมลูก
ต่อไปได้
- ❑ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปร
แลคตินเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด
ภาวะซึมเศร้า

คำถาม/ข้อเสนอแนะ

