

# เคล็ดไม่ลับน้ำนมมาเร็ว

## ใน ♥ นมแม่มี

### ฮอร์โมน

หลากหลายชนิด  
ช่วยในการเจริญเติบโต

### วิตามินและเกลือแร่

มีปริมาณเพียงพอดูดซึมได้ดี

### สารกระตุ้นการเจริญเติบโต

ช่วยให้ ลำไส้ สมอ ปะสาท  
เจริญเติบโตสมบูรณ์

### คาร์โบไฮเดรท มีน้ำตาลแลคโตสสูงที่สุด

ช่วยพัฒนาการสมอ และมีโอสิโทแซคคาไรด์มากกว่า  
100 ชนิด ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง

### ไขมัน มีไตรกลีเซอไรด์มากที่สุด

มีโคเลสเตอรอล กรดไขมันจำเป็น DHA และ AA  
ช่วยพัฒนาสมอ ระบบปะสาทและการมอเห็น

### น้ำย่อย มีน้ำย่อยไขมัน ทำให้อุดซึมดี

นำมาใช้ได้สมบูรณ์ น้ำย่อยแปงและอื่นๆ

### โปรตีน มีเวย์โปรตีนเป็นส่วนใหญ่

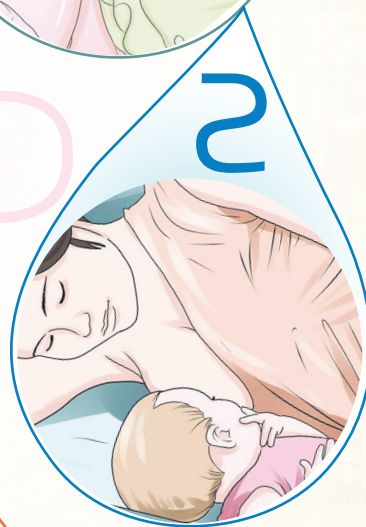
ย่อยง่าย ลดความเสี่ยง  
การเกิดภูมิแพ้  
ลดการทำงานของไต

## หลัก 3 จุด



### ดูดเร็ว

ให้ลูกดูดนมแม่  
ภายในหนึ่งชั่วโมง  
แรกหลังคลอด



### ดูดบ่อย

ให้ลูกดูดนมแม่  
บ่อยตามทีลูกต้องการ  
(ส่วนใหญ่ 8-12 ครั้ง  
ต่อวัน)



### ดูดถูกวิธี

ให้ลูกจับ  
ลานนมให้ลึกพอ  
และดูดอย่างต่อเนื่อง  
ข้างละ 15 - 20 นาที  
หรือจนเกลี้ยงเต้าแล้ว  
สลับไปอีกข้าง



**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ