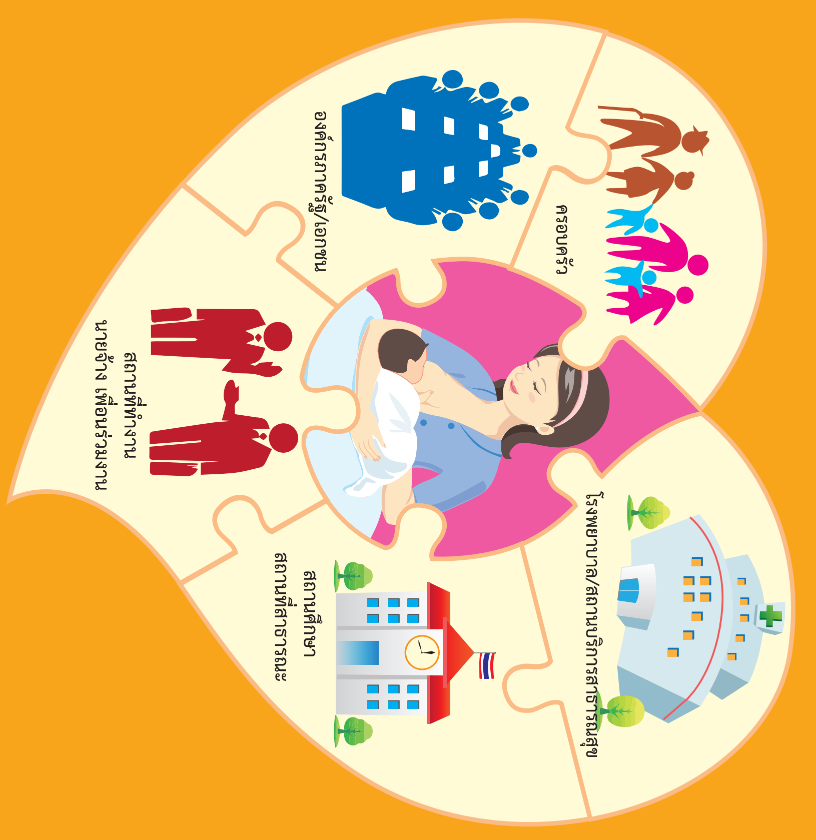
เส้นทางสู่ความสำเร็จ ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



“รวมพลังช่วยเด็กไทยให้ได้กินนมแม่”

“ทุกที่ ทุกคน สนับสนุนนมแม่ได้”

นมแม่อย่างเดียว 6 เดือน & กินนมแม่
พร้อมอาหารตามวัยจนถึง 2 ขวบ
หรือ นานกว่านั้น

เส้นทางเดิน ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะตั้งครรภ์
- หาความรู้เรื่องนมแม่
- ฝึกวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- วางแผนเรื่องงานบ้านและการทำงาน
- เลือก รพ. ที่ส่งเสริมนมแม่

หลังคลอด
- ดูดนมแม่เร็วในชั่วโมงแรกหลังเกิด
- อุ้มลูกให้ถูกท่า
- ดูให้ลูกดูดถึงลานนม
- ดูดนมแม่บ่อยๆ ตามที่ลูกต้องการ 8-12 ครั้ง/วัน
- แม่บีบน้ำนมเป็นก่อนกลับบ้าน

1 เดือนแรก
- ห้ามแตะนมผสม
- ดูดนมแม่อย่างเดียวทุกครั้งที่ลูกหิว
- ประเมินได้ว่าลูกได้นมพอ

2 สัปดาห์ก่อนออกทำงาน
- บีบน้ำนมแม่
- เก็บตุนไว้ให้ลูกล่วงหน้า
- ฝึกคนเลี้ยงป้อนนมแม่ให้ลูก

3 เดือนออกไปทำงาน
- แม่อยู่บ้านให้ลูกดูดนมแม่
- ไปทำงานบีบนมเก็บช่วง สาย เที่ยง บ่าย

6 เดือน
- ให้นมแม่
- เริ่มอาหารตามวัย

เมื่อแม่ไปทำงาน

เมื่อตื่นนอน
- ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ และก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บ

เมื่ออยู่ที่ทำงาน
- บีบเก็บนมสม่ำเสมอประมาณทุก 3 ชั่วโมง

เมื่อกลับถึงบ้าน
- ให้ลูกดูดนมจากเต้าแม่ตามความต้องการของลูก

หาก ติดภารกิจ ให้บีบน้ำนมออกบ้าง ป้องกันเต้านมคัด และคงการสร้างน้ำนม

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนม

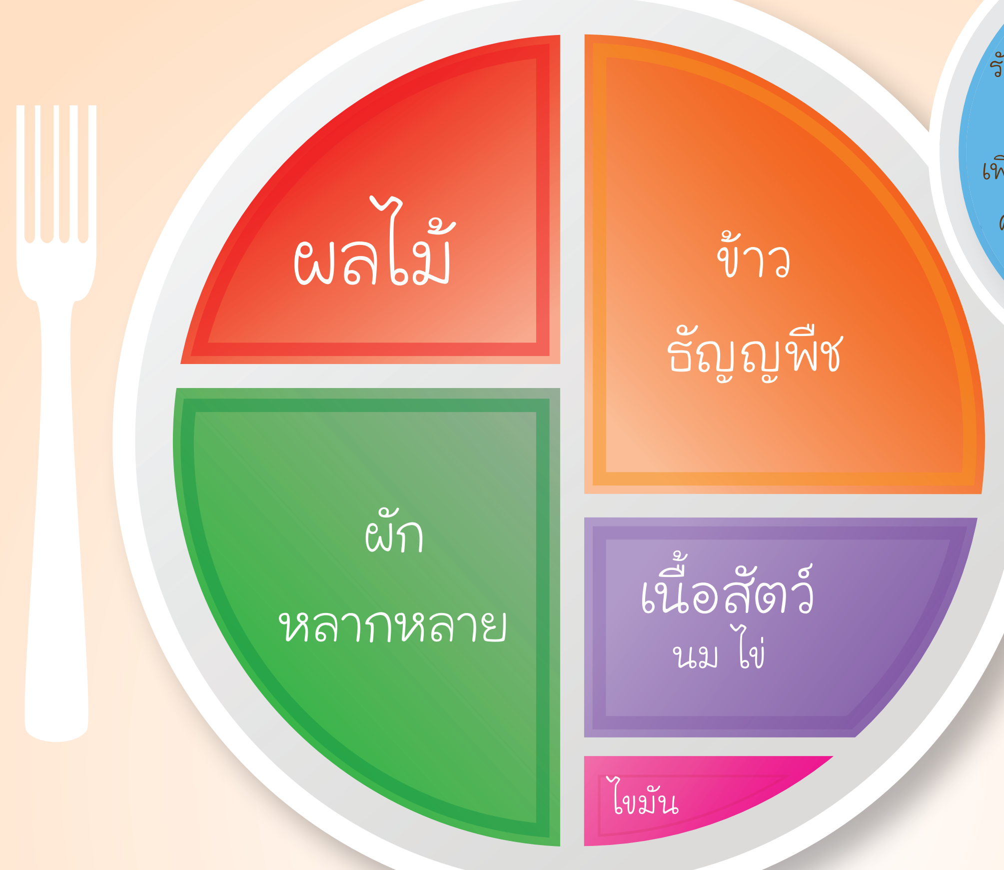
1. นวดและคลึงหัวนมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
2. วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3 - 4 ซ.ม.
3. กดเข้าหาหน้าอก
4. บีบเข้าหากัน
5. น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม

คุณแม่ที่ใช้เครื่องปั๊มนม ควรบีบนมด้วยมือตามหลัง เพื่อเอาน้ำนมส่วนที่ค้างออก

ระบายนมออกได้มากและสม่ำเสมอ น้ำนมจะสร้างมากขึ้น

ระบายนมออกได้น้อย นมค้างอยู่ในเต้า เต้านมคัด น้ำนมสร้างน้อยลงหรือหยุดสร้าง

อาหารสำหรับแม่ให้นมบุตร



คุณแม่ที่ให้นมบุตร รับประทานอาหารทุกชนิดเช่นเดียวกับระยะตั้งครรภ์ เพียงแต่เพิ่มปริมาณอาหารจากความต้องการพลังงานที่เพิ่มประมาณ 500 แคลอรี่

เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับลูก และเสริมสร้างซ่อมแซมสุขภาพของคุณแม่ให้สมบูรณ์

ข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารในหญิงให้นมบุตร

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
- หลีกเลี่ยงอาหารหวาน เค็มจัด ของทอด ไขมันสูง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณวันละ 8-10 แก้ว
- พักผ่อนและออกกำลังกายให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

ผักสดหรือสุก ชนิดใบเขียว และใบเหลือง 6 ทัพพี ให้วิตามิน เกลือแร่ ช่วยในการขับถ่าย

ผลไม้ ควรรับประทานทุกวัน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มื้อละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 4 มื้อ กินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง กินตับอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

ไข่ควรกินวันละ 1 ฟอง มีโปรตีนคุณภาพดี วิตามิน เกลือแร่อีกมาก

นมสด 1 - 2 แก้ว

ข้าว หรือแป้ง ควรทาน 9 - 10 ทัพพี

ธัญญพืช เช่น ข้าวโพด และถั่วต่างๆ

น้ำมันพืช ควรได้รับประมาณวันละ 5 ช้อนชา