

นมแม่ แนนที่สุด

ดีต่อสุขภาพแม่และลูก



ทำอย่างไรให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอ

1. ดูดเร็ว ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
2. ดูดบ่อย ทุกครั้งที่ลูกหิว 8 - 12 ครั้งต่อวัน

3. ดูดถูกวิธี ลูกจะได้น้ำนมเต็มที่



ลูกดูดนมได้ดี ขึ้นอยู่กับท่าอุ้ม



ท่าอุ้ม

มีหลายท่า เลือกท่าที่ถนัด และ สบาย



ท่าอุ้มตะแคงข้าง หรือท่าอุ้มลูกฟุตบอล



ท่าอุ้มมือประคองศีรษะตรงข้ามเต้าที่ลูกดูด



ท่าอุ้มประคองศีรษะบนข้อพับแม่

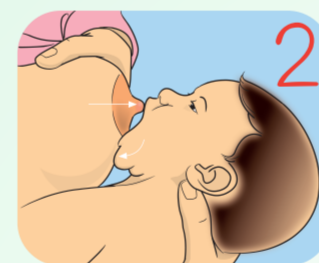


ท่านอน ควรหัดท่านอนคุณแม่จะได้พักผ่อนมากขึ้น

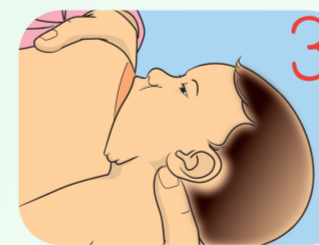
วิธีเอาลูกเข้าเต้าแม่



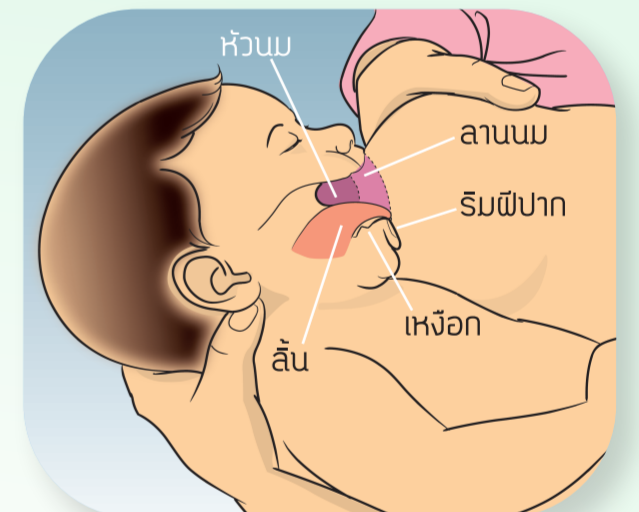
1 ประคองศีรษะให้ลูก แหงนไปด้านหลัง เล็กน้อย คางชิดเต้านม



2 เมื่อลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมแม่ อย่างรวดเร็วและนุ่มนวล อมให้ลึกถึงลานนม



3 ให้ปากลูกอมแนบสนิท กับลานนม ทำให้ลูกดูดนม ได้ดี และแม่ไม่เจ็บหัวนม



• ดูดนมได้ดี หัวนมและลานนมต้องอยู่ลึก ในปากลูก ลิ้นยื่นออกมานอกปาก กัดลานนม รีดน้ำนมออกจากท่อ เมื่อลูกอมจะผลจากตัวเอง

ดูอย่างไรว่าลูกได้นมพอ ดูปัสสาวะ และอุจจาระ ตามตารางข้างล่างนี้

อายุลูก	ปัสสาวะ	อุจจาระ
1 - 2 วัน	ปัสสาวะ 1 - 2 ครั้ง มีสีใส	อุจจาระ 1 - 2 ครั้ง หรือมากกว่า มีสีเขียวเข้ม
3 - 4 วัน	ปัสสาวะ 3 - 4 ครั้ง มีสีใส	อุจจาระ 3 ครั้ง หรือมากกว่า เริ่มเปลี่ยนสีเป็นเหลืองมีสตาร์ด
5 - 6 วัน	ปัสสาวะ 6 - 8 ครั้ง ชุ่มผ้าอ้อม มีสีเหลืองอ่อน	อุจจาระมากกว่า 3 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองมีสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ
7 วัน - 3 สัปดาห์	ปัสสาวะ 6 - 8 ครั้ง ชุ่มผ้าอ้อม มีสีเหลืองอ่อน	อุจจาระมากกว่า 3 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองมีสตาร์ด นุ่มหรือเป็นน้ำ