

1 ในช่วงก่อนคลอด



หาความรู้เรื่องนมแม่ จัดการชีวิต และสร้างความเข้าใจกับครอบครัว

5



หลังคลอด

ให้ลูกดูดนมภายใน 1 ชั่วโมง อุ้มลูก ให้ถูกต้องและเข้าเต้านมถูกวิธี

2



ปรึกษาสูติแพทย์ และกุมารแพทย์

พร้อมแจ้งความประสงค์ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6



เจ็ดวันหลังคลอด

ให้ลูกดูดนมตามความต้องการและต้องตื่น มาให้นมตอนกลางคืน เพราะจะกระตุ้นการ สร้างน้ำนมได้ดี

3



คุยกับนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน

เรื่องระยะบิบบเก็บนมให้ลูกเมื่อกลับมาทำงาน

7



ปรับตัวการนอนที่ไม่เป็นเวลา

และพยายามหาเวลาพักผ่อนขณะที่ลูกหลับ

4



เรียนรู้ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เช่น ทำอุ้มการให้นม เทคนิคการเพิ่มน้ำนม

8



เรียนรู้ในการ

ลดความเครียดด้วยตนเอง



ข้อควรรู้

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมอาหารตามวัยนาน 2 ปี



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ