

สร้างน้ำนมเพียงพอ

คุณแม่มือใหม่

● แรกคลอดให้ลูกดูดตามความต้องการของลูก หรือให้นมประมาณ 8 - 12 ครั้งต่อวัน

● ลูกต้องดูดนมช่วงกลางคืนด้วย เพราะมีฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์มาก และเป็นการระบายเพื่อสร้างน้ำนมใหม่

● การให้ลูกดูดนมให้ดูดเต้าแรกจนเกลี้ยงเต้า และถ้าไม่อิ่มให้ดูดอีกข้างจนอิ่ม

● ในมือต่อใบให้ดูดเต้าที่น้ำนมเหลือค้างอยู่

ทำให้เต้าเกลี้ยงบ่อยๆ
การผลิตน้ำนมจะเร็วหรือเพิ่มขึ้น

น้ำนมคัดเต็มเต้าบ่อยๆ
การผลิตน้ำนมจะช้าหรือลดลง

อุ้มลูกให้ถูกท่า

● ท่านอนขวางบนตัก
ศีรษะลูกวางบนขอศอก



ท่านอนขวาง
ประคองศีรษะลูก



ท่าอุ้มด้านข้าง



ลำตัวชิดกับแม่

ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน

ลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง



ท่านอน



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่