



เส้นทางเดิน ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะตั้งครรภ์

- หากความรู้เรื่องนมแม่
ฝึกวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
วางแผนเรื่องงานบ้านและการทำงาน
เลือก รพ. ที่ส่งเสริมนมแม่



หลังคลอด

- ดูดนมแม่เร็วในชั่วโมงแรกหลังเกิด
- อุ้มลูกให้ถูกท่า
- ดูดให้ลึกถึงลานนม
- ดูดนมแม่บ่อยๆ ตามที่ลูกต้องการ
8-12 ครั้ง/วัน
- แม่ปัมน้ำนมเป็นก่อนกลับบ้าน

2 สัปดาห์ก่อนออกทำงาน

- ปัมน้ำนมแม่
เก็บตุนไว้ให้ลูกสว่างหน้า
ฝึกคนเลี้ยงป้อนนมแม่ให้ลูก



1 เดือนแรก

- ห้ามแทรกนมผสม
ดูดนมแม่อย่างเดียวทุกครั้งที่ลูกหิว
ประเมินได้ว่าลูกได้นมพอ



3 เดือนออกไปทำงาน

- แม่อยู่บ้านให้ลูกดูดนมแม่
ไปที่ทำงานปัมนมเก็บช่วง สาย เกียง บ่าย



6 เดือน

- ให้นมแม่
เริ่มอาหารตามวัย

