

# ทำอย่างไรให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอ

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

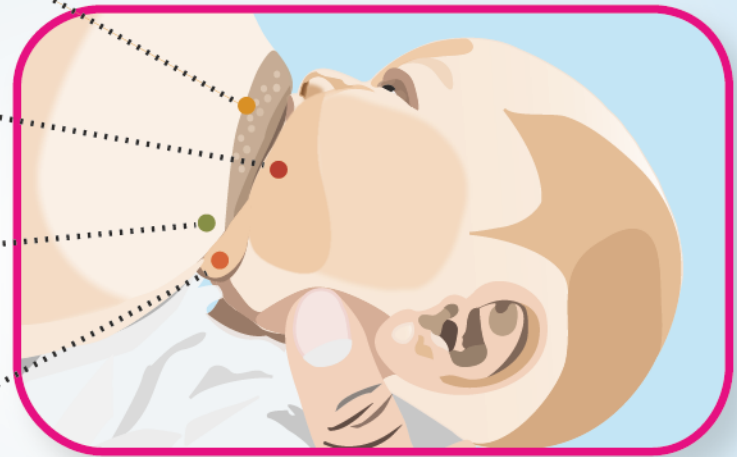
## 3. ดูดถูกวิธีลูกจะได้ น้ำนมเต็มที่

เห็นลานนม  
ด้านบนมากกว่า  
ด้านล่าง

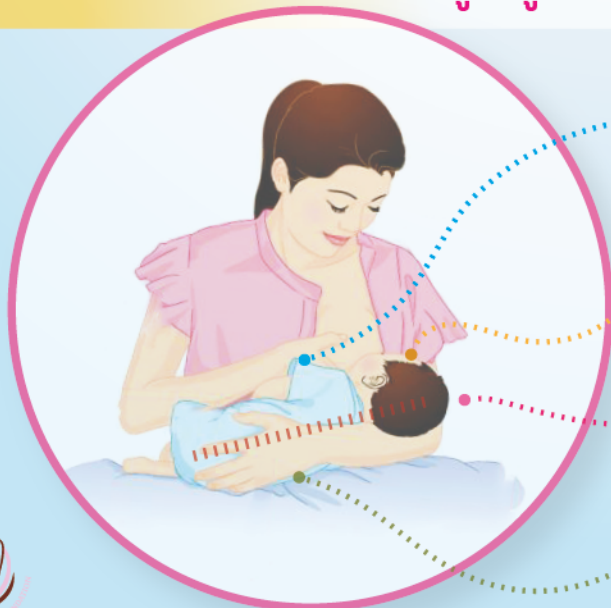
ปากอ้ากว้าง  
แนบสนิทกับ  
เต้านมแม่

คางแนบชิดเต้านม

ริมฝีปากล่าง  
บานออกคล้าย  
ปากปลา



## ลูกดูดนมได้ดี ขึ้นอยู่กับท่าอุ้ม



ลำตัวชิดกับแม่

ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านมแม่

ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน

ลูกได้รับการประคองรองรับอย่างมั่นคง