



ศูนย์ศูนย์วิจัยและพัฒนาแม่และเด็ก



สสส. ส่วนกลางของศูนย์สนับสนุน
การส่งเสริมแม่และเด็ก



กระบวนการดูแลแม่ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**Management and support of infant feeding
in maternity facilities**

พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะตั้งครรภ์



การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์



วัตถุประสงค์

1. อธิบายแนวทางการเตรียมความพร้อมหญิงตั้งครรภ์ด้านร่างกาย จิตใจ
2. ให้สุขศึกษาแก่หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



บันไดขั้นที่ 3



ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบเกี่ยวกับประโยชน์
และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



กลวิธีบันไดขั้นที่ 3



- หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคนที่เข้ามารับบริการต้องได้รับการให้สุขศึกษาหรือมีส่วนร่วมในโรงเรียนพ่อแม่
- ความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกและการตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- มีการทำแผนการสอนและจัดทำสื่อที่มีคุณภาพ
- แจกคู่มือให้มารดานำไปศึกษาด้วยตนเอง



การเตรียมความพร้อม



ร่างกาย

- การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์
- การตรวจเต้านม
- การแก้ไขปัญหาหัวนม

จิตใจ

- ปรับทัศนคติ สร้างความเชื่อมั่น
- หาทางให้ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว



การให้สุขศึกษาแก่หญิงตั้งครรภ์ ประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



❖ ด้านความรู้ เพื่อ..

- สร้างแรงจูงใจ และมีทัศนคติที่ดีในการเลือกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

❖ สอนทักษะวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อ..

- สร้างความมั่นใจว่าแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ
- ป้องกันปัญหาที่พบบ่อยซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้แม่เลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น หัวนมแตก เต้านมคัด น้ำนมไม่พอ



แนวทางการให้สุขศึกษาหญิงตั้งครรภ์



ไตรมาส 1 : พุดคุยสนทนา เพื่อสร้างแรงจูงใจ

- ❖ ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมรับฟัง
- ❖ ประเมินอุปสรรคที่พบบ่อย เช่น ความไม่มั่นใจ การทำงาน
ขาดการสนับสนุนทางสังคม การเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น



ไตรมาส 2 : ให้ความรู้พื้นฐานของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแนวปฏิบัติใน รพ.

ความสำคัญและประโยชน์ของ BF

ความสำคัญของนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ความเสี่ยงการให้นมผสมและอาหารอื่นก่อน 6 เดือน

Bonding and early suckling ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด

อุ้มลูกและดูดนมที่ถูกต้องวิธี

ความแตกต่างระหว่างการดูดนมแม่และนมขวด

ความสำคัญให้แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา สัญญาณหิวของทารก ให้นมลูกตามความต้องการ



แนวทางการให้สุขศึกษาหญิงตั้งครรภ์



ควรเพิ่มเติมในเรื่องต่อไปนี้:

- ❖ ภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์และระยะให้นมบุตร
การแนะนำอาหาร
- ❖ การดูแลเต้านม การทำความสะอาดเต้านม ไม่ควรใช้สบู่
หรือน้ำยาล้างเช็ดหัวนมและลานนมจะทำให้ผิวหนัง
แห้งแตกง่ายและเจ็บ
- ❖ การรักษาเต้านมให้คงรูปทรงด้วยการใส่ยกทรงที่มีขนาด
พอเหมาะ



ไตรมาส 3 : อายุครรภ์ 28, 30 หรือ 32 สัปดาห์
เพื่อเตรียมความพร้อมในระยะหลังคลอด

- ❖ **สาธิตและฝึกปฏิบัติ ทำอุ้มลูกและการดูนมแม่ที่ถูกต้อง**
- ❖ **การคลอดบุตรในแม่คลอดปกติ หรือแม่ C/S เพื่อให้แม่
เริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเร็ว**
- ❖ **วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ทำงานนอกบ้าน**

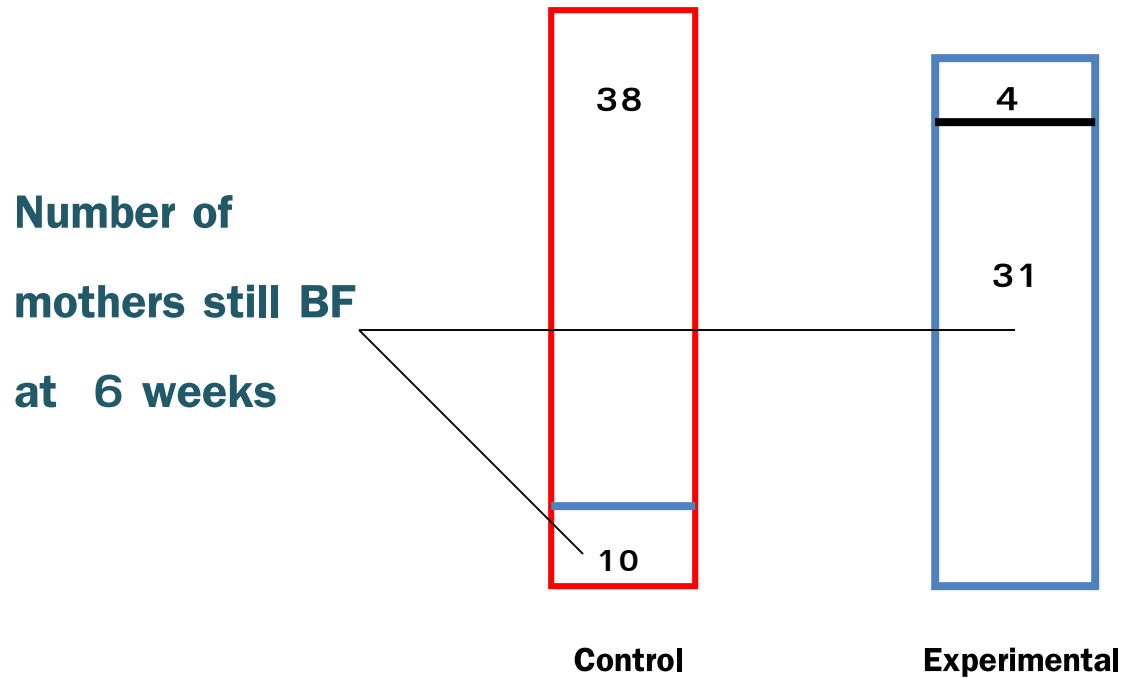






Antenatal education VS postnatal nipple pain , nipple trauma & BF rates

Duffy E, et al. Positive effect of antenatal group teaching session on post-partum nipple pain , nipple trauma and breastfeeding rates. Midwifery 1998;13(4):189-96.



Result– Less nipple pain & trauma



การตรวจและแก้ไขหัวนม



- **ครรภ์แรก**
- **ครรภ์หลังที่เคยมีปัญหาหัวนมผิดปกติ**

การตรวจ : Pinch test

การแก้ไข

- **Hoffman technique**
- **Syring puller**
- **Nipple puller**
- **ปั๊มแก้ว**



ตรวจเต้านม



- ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ทุกราย
- ประเมินซ้ำในไตรมาสที่ 3 เพราะห้วนมและลานนม มีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- ในรายที่พบห้วนมผิดปกติ เช่น ห้วนมบอดใหญ่ หรือยาว ควร
 - ให้คำแนะนำ กลไกการสร้างและหลังน้ำนม
 - สร้างความมั่นใจให้แม่



ลักษณะหัวนมรูปแบบต่าง ๆ



วิธีการประเมินหัวนมและลานนม



Pinch test



หัวนมปกติ
จะยื่นออกมา



หัวนมสั้น
จะเคลื่อนเล็กน้อย



หัวนมบอด
จะจมลงไป



วิธีการแก้ไข



1. Hoffman technique



ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้ เพราะอาจกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้



2. ปฐมแก้ว



3. Syringe puller



4. Nipple puller



วิธีปฏิบัติที่ควรหลีกเลี่ยง



- ไม่ใส่เสื้อยกทรงที่รัด
- ถ้ามีน้ำนมไหล ไม่ควรบีบออก
- ไม่กระตุ้นหัวนมหรือนวดเต้านม
- ไม่ทาครีมที่หัวนม





ศูนย์ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



THANK YOU

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409

www.thaibreastfeeding.org