



# Key skills to successful breastfeeding

พว. ชญาดา สามารถ  
คลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช



A photograph of a clinical office. In the center, a white desk is set up with a pink folder, a telephone, and some papers. An orange office chair is positioned behind the desk. To the right, there are two pink chairs. On the wall behind the desk, a framed picture of a baby is displayed. To the left, there is a white cabinet with glass doors. The room has large windows with light-colored curtains. A pink banner with white text is overlaid across the middle of the image.

คลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โรงพยาบาลศิริราช

27 11:20

## ขอบเขตการให้บริการ

ให้บริการ ให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหา แม่-ลูกที่มีปัญหาในการให้นมแม่ระดับซับซ้อนและรุนแรงตั้งแต่แรกเกิด-2 ปี ทั้งภายในและภายนอกโรงพยาบาล ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

## ขอบเขตการให้บริการ (ต่อ)

โดยมีแม่-ลูกและครอบครัวเป็นศูนย์กลางในการดูแลรักษาพยาบาล เพื่อให้

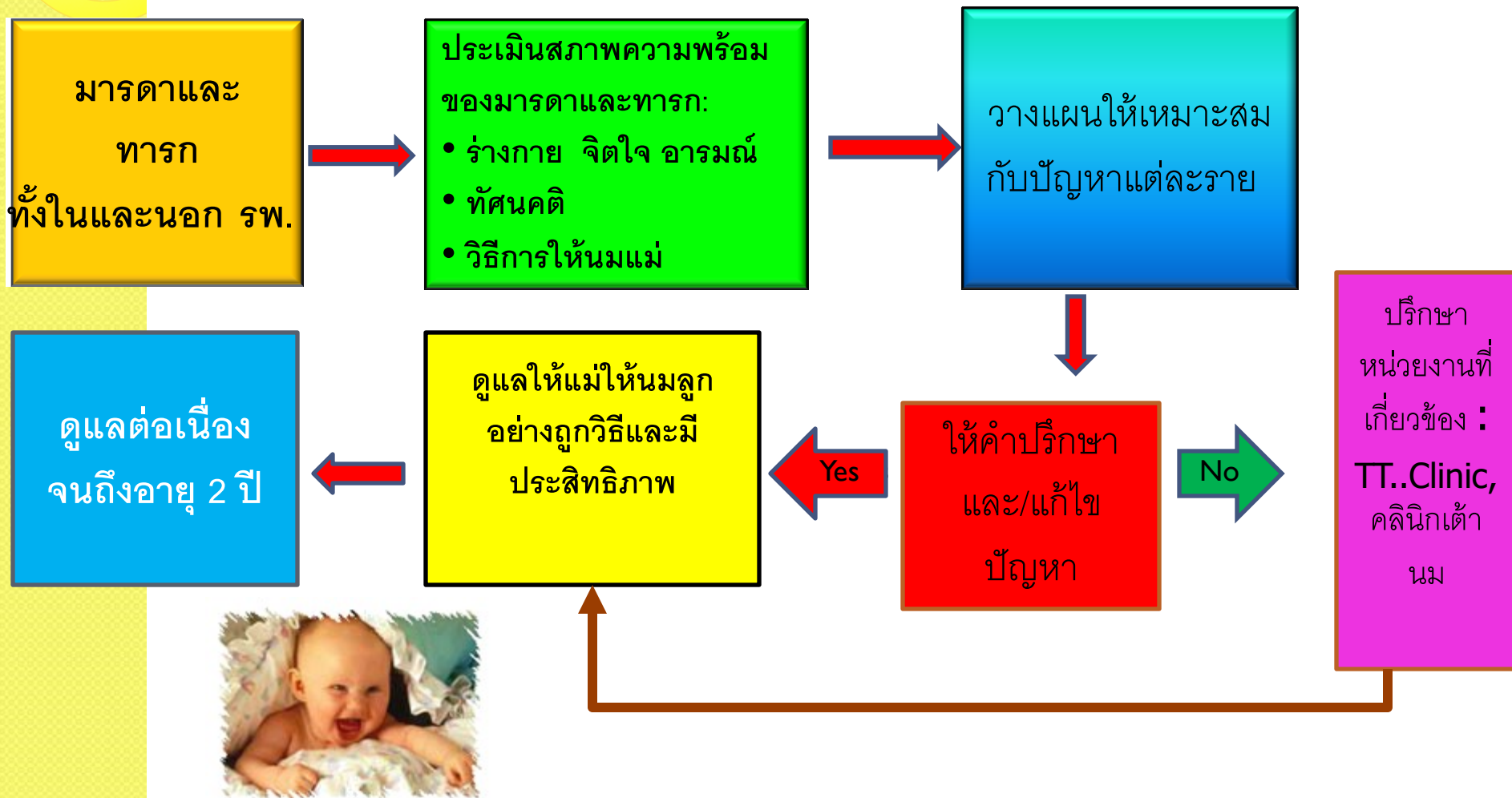
-แม่สามารถกลับมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เป็นปกติ ถูกวิธี มีความสุขและปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนที่ป้องกันได้

-เป็นที่ศึกษา ค้นคว้าและวิจัย

-เป็นที่ดูงานของนักศึกษาและบุคลากรทางการแพทย์

# กระบวนการให้บริการ BF ในคลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงพยาบาลศิริราช

Face to face, telephone, Facebook



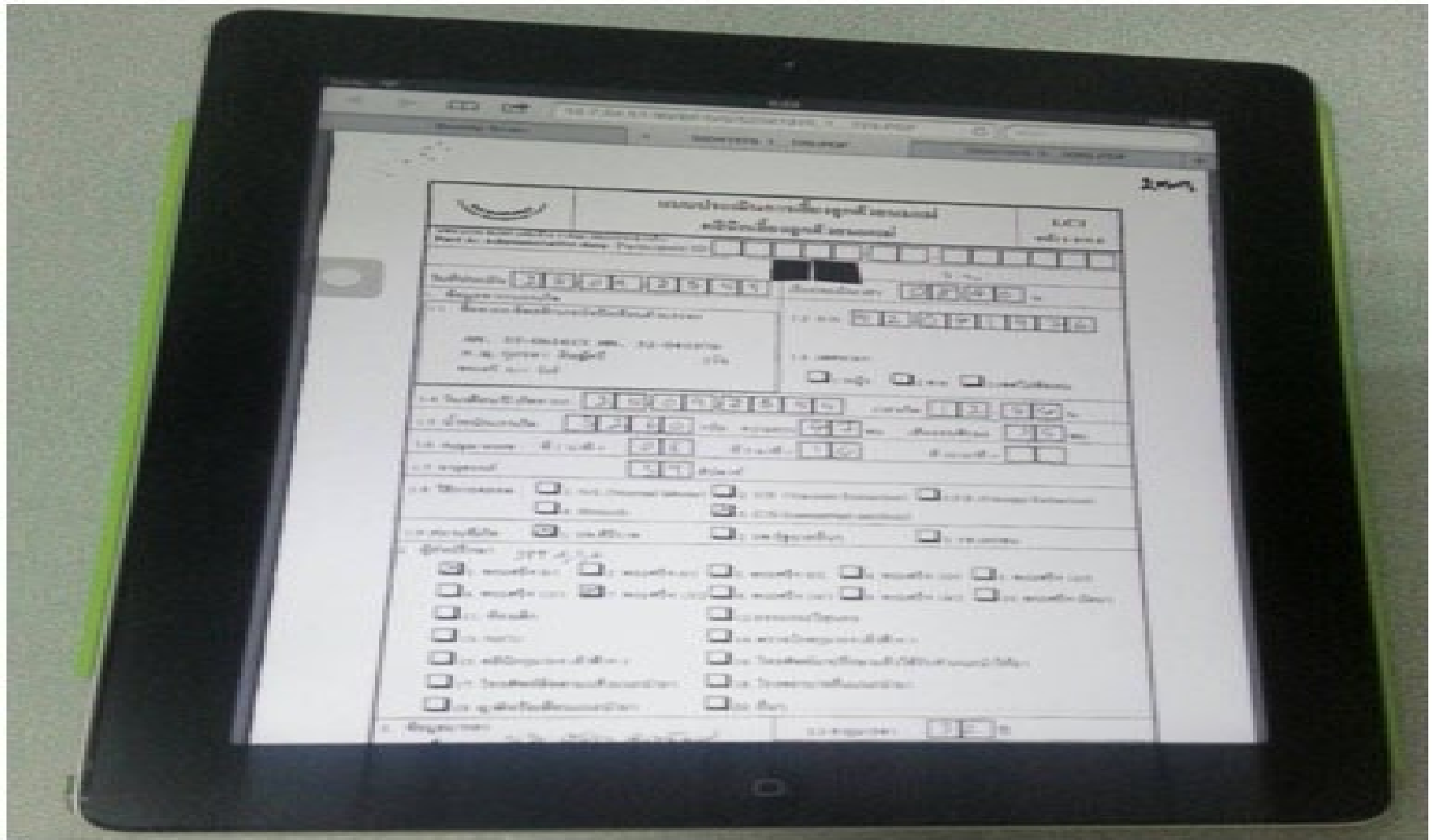
# เทคนิคที่สำคัญในการให้นมแม่

- **Good start**
  1. **Good latch-on and effective suckling**
  2. **Correct Position แม่-ลูก**
  3. **Assessment**
  4. **Oxytocin reflex** ↑

# การซักประวัติ



# การบันทึกข้อมูล





# การใช้แบบประเมิน Siriraj's Areola and Nipple Assessment (SANA)

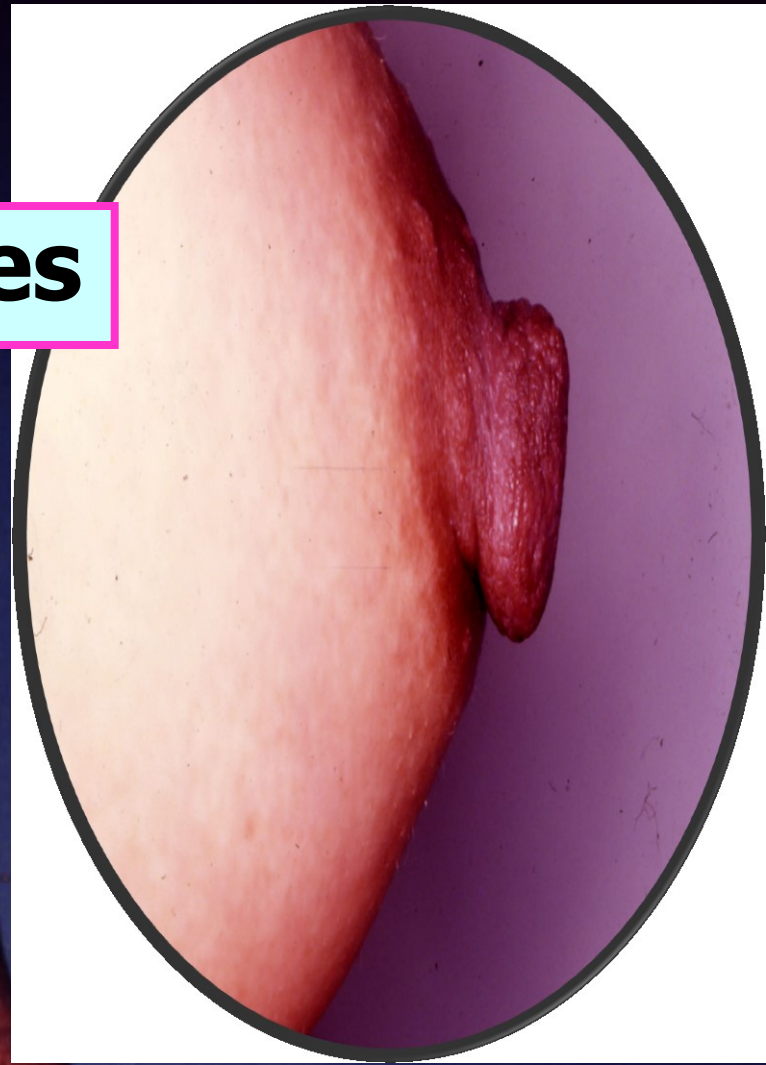
## การตรวจห้วงมความยืดหยุ่นของลานห้วงม



# cracked nipple and tongue tie



# Long and Large Nipples





# การประเมิน เต้านมและน้ำนม

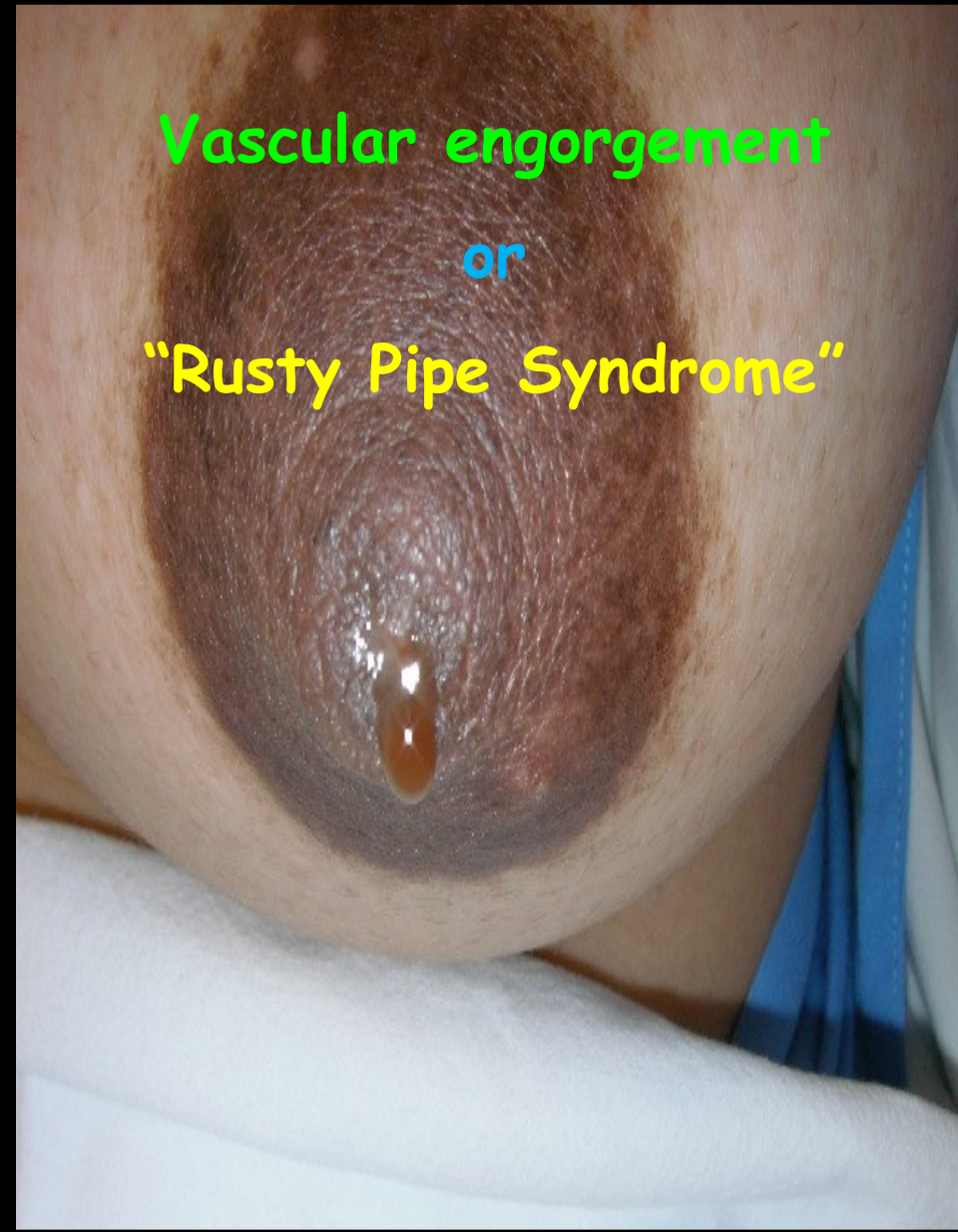
# น้ำนมไม่พอ/น้ำนมน้อย

## เป็นความจริง/คิดไปเอง

- ประเมินน้ำนมถูกวิธีหรือไม่
- ให้ลูกดูดถูกวิธี/ บ่อยพอหรือไม่
- นำหนักลูกขึ้นหรือลดตามเกณฑ์ปกติหรือไม่
- จำนวนอุจจาระ/ปัสสาวะปกติหรือไม่



**Forceful let-down &  
oversupply**



**Vascular engorgement  
or  
"Rusty Pipe Syndrome"**

**Blood in breast milk**

**Breast engorgement**



**Breast abscess**









# ประเมินช่องปากลูกและทำอุ้มให้นมของแม่





## SIRIRAJ TONGUE-TIE SCORE (STT SCORE)

Tongue	Frenulum	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">3</span>	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">2</span>	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">1</span>
		mild	moderate	severe
Nipple	Function	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">3</span>	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">2</span>	 <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">1</span>
	sensation	Tongue at areola <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">4</span>	Tongue at nipple — <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">2</span>	No Latch on — <span style="font-size: 2em; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 10px;">0</span>





# แม่หัวนมสั้นแตกจากลูกที่มี Mild Tongue-Tie





## อาการของทารกที่มีภาวะ Tongue-Tie ที่ควรปรึกษากุมารศัลยศาสตร์

- ❖ ทารกอยากดูดนมแม่ แต่ดูดไม่ติด ร้องกวน
- ❖ ทารกดูดนมแม่ได้ แต่แม่รู้สึกเจ็บหัวนม หรือหัวนมแตก ทั้งที่ทารกอมหัวนมลึกพอและทำให้นมแม่ถูกต้อง
- ❖ ทารกดูดนมแม่ แต่ดูดเบาจนแม่รู้สึกได้และตรวจพบว่าขณะดูดเต้านมบริเวณเหนือลานหัวนมไม่ขยับตามแรงดูดของทารก
- ❖ แม้ทารกดูดนมแม่ได้แม่ไม่เจ็บหัวนม แต่ดูดบ่อยมากและดูดนาน น้ำหนักขึ้นน้อยและแม่ไม่ได้พักผ่อนเพียงพอ

# ฝึกลูกดูดนมแม่ทั้งทำนึ่งและนอน



# ดูดนมได้ดี หมายถึงดูดถูกวิธีมี ประสิทธิภาพ

- ลิ้นโอบใต้ลานห้วนม ริมฝีปากบานออกหุ้มลานห้วนม ด้านล่างมากกว่าด้านบน (asymmetrical latch on)
- ดูดแรงเป็นจังหวะช้าๆ ( slow deep suckling ) และ/หรือ เต้านมกระเพื่อมตามจังหวะที่ดูด หรือเห็นกล้ามเนื้อขากรรไกรขยับตามจังหวะการดูดของลูก
- แม่ไม่เจ็บห้วนมขณะที่ลูกดูดนม

# ฝึกแม่ให้นมลูกด้วยท่าที่สุขสบายผ่อนคลาย



# ฝึกแม่ให้สามารถให้นมลูกอย่างถูกวิธีและมั่นใจ





# การแสดงออกของลูกเมื่อดูนมแม่อย่างมีความสุข



# การแสดงออกของลูกเมื่อคุณแม่แม่อย่างมีความสุข



# เพิ่มพลังอำนาจในตัวแม่

*(empowerment)*

เพื่อให้แม่มีความมั่นใจใน  
ตัวเองเพิ่มขึ้น

โดย

ให้แม่ฝึกปฏิบัติจนลูกสามารถ  
ดูดนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
และมีความสุข



# การมีส่วนร่วมของพ่อในการให้นมแม่







**Twin baby**

# Manual milk expression

B

y

m

o

m



B

y

n

u

r

s

e

# Lactation aid



# Relactation





# Suckling stimulation



# กรณีทารกไม่พร้อมดูด



# Blocked milk ducts



# Breast massage



# Breast massage







จับเครื่องปั้มนมผิดวิธี



จับเครื่องปั้มนมผิดวิธี



# การใช้เครื่องปั๊มนม



# ทางเดินหายใจต้องโล่ง / สอนแม่ให้หยอดน้ำเกลือลูก



# การให้ออกสารเพื่ออ่านบททวนที่บ้าน

## ดูดถูกวิธี

ปัญหาเรื่องน้ำนมแม่มีไม่พอจริงๆ นั้นสาเหตุมักเกิดจากทำให้นม การอมหัวนมไม่ลึกพอ และการดูดไม่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ลูกดูดถูกวิธีมีลักษณะดังนี้

- ลูกนอนตะแคงท้องแนบท้องแม่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่งหรือนอน
- ปากลูกตรงหัวนมแม่ เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาหัวนมอมลึกถึงลานหัวนม
- ขณะลูกดูดปลายจมูกของลูกอยู่ชิดเต้านมเหลือช่องหายใจทางปีกจมูกริมฝีปากบนและล่างบานออกหุ้มลานหัวนมให้กระชับ ลิ้นอยู่ใต้ลานหัวนมเพื่อรีดน้ำนมเข้าปาก คางแนบเต้านม แก้มป้องไม่บุ๋ม
- ขณะลูกดูดนมแม่จะไม่มีเสียงดัง นอกจากได้ยินเสียงกลืนน้ำนมบ้าง

## ข้อบ่งชี้ลูกได้นมแม่พอ

- ลูกดูดนมแม่ทุกครั้งตามต้องการแต่ละมือไม่ควรห่างเกิน 3 ชั่วโมง ในระยะ 3 เดือนแรกเกิด
- ดูดให้เกลี้ยงเต้าที่ละข้าง คือเต้านมแม่นุ่มลงจึงเปลี่ยนข้าง
- บัสสาวะใสสีเหลืองอ่อนมากกว่า 6 - 8 ครั้ง/วัน กรณีได้นมแม่อย่างเดียว
- อุจจาระนุ่มสีเหลืองทอง 3 - 5 ครั้ง/วัน หรือ 10 กว่าครั้ง/วัน ในระยะ 2-3 สัปดาห์แรกเกิด
- น้ำหนักขึ้น 150 - 200 กรัม/สัปดาห์ หรือ 500 กรัม - 1 กิโลกรัม /เดือน ในระยะ 6 เดือนแรกเกิด

6 เดือนแรก - ลูกควรได้นมแม่อย่างเดียว  
หลัง 6 เดือน - เริ่มอาหารตามวัยโดยได้นมแม่  
ต่อเนื่องจนลูกอายุ 1 ½ - 2 ปี

คลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โรงพยาบาลศิริราช

โทร. 0-2419-7000 ต่อ 5994 , 5995

เอกสารสำหรับประชาชน  
เรื่อง

แนวทางสู่ความสำเร็จ

ของ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้จัดทำ นางสาวธิดารัตน์ วงศ์วิสุทธิ พยบ.  
ที่ปรึกษา

ผศ.พญ. สุอารีย์ อันตระการ

รศ. กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร

โครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

# ให้เอกสารเพื่ออ่านทบทวนที่บ้าน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นทั้งการให้อาหารที่ดีที่สุดแก่ลูกและเป็นการเรียนรู้ร่วมกันของแม่และลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 2-3 เดือน โดยลูกจะเริ่มเรียนรู้การดูดจากเต้านมแม่ให้น้ำนมเพื่อระงับความหิว ลูกจะชอบรสชาตินมแม่ เสียงพูด กลืนและสายตาของแม่ ตลอดจนสัมผัสอันอบอุ่นของวงแขนแม่

ส่วนแม่ก็ค่อยๆ เรียนรู้ที่จะวางตัวสบายๆกับลูก ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งจากภาระทั้งหมด เพื่อจะได้สังเกตลูกได้เต็มที่ ว่าลูกชอบให้อุ้มแบบไหน ร้องแบบนี้หมายความว่าอย่างไร ในที่สุดแม่จะสามารถตอบสนองลูกได้ถูกต้องและเข้าใจได้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องของธรรมชาติที่มีความสุขและเป็นประโยชน์

## แนวทางสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. แม่ต้องเรียนรู้ ตั้งใจและมีความเชื่อมั่น
2. แม่ควรปรับอารมณ์และสร้างความรู้สึกที่ดีขณะให้นม หรือบีบน้ำนม เพื่อช่วยให้น้ำนมหลังออกจากเต้าได้เร็วและมาก
3. ลูกได้เริ่มดูดนมแม่โดยเร็ว ภายใน  $\frac{1}{2}$  ชั่วโมงหลังคลอดและต่อเนื่อง
4. ให้ลูกดูดบ่อย และตามต้องการ
5. ให้ลูกดูดถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ
6. สิ่งแวดล้อมสนับสนุน
  - \* ในโรงพยาบาลได้รับคำแนะนำช่วยเหลือจากแพทย์และพยาบาล
  - \* สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและแบ่งเบาภาระงานบ้าน
  - \* สังคมให้การยกย่องชมเชย ถือเป็นเรื่องปกติเมื่อลูกดูดนมแม่ในที่สาธารณะ

## ผลดีของการดูดบ่อย ควรให้ลูกดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือ 8-10 ครั้ง /วัน ตั้งแต่แรกเกิด

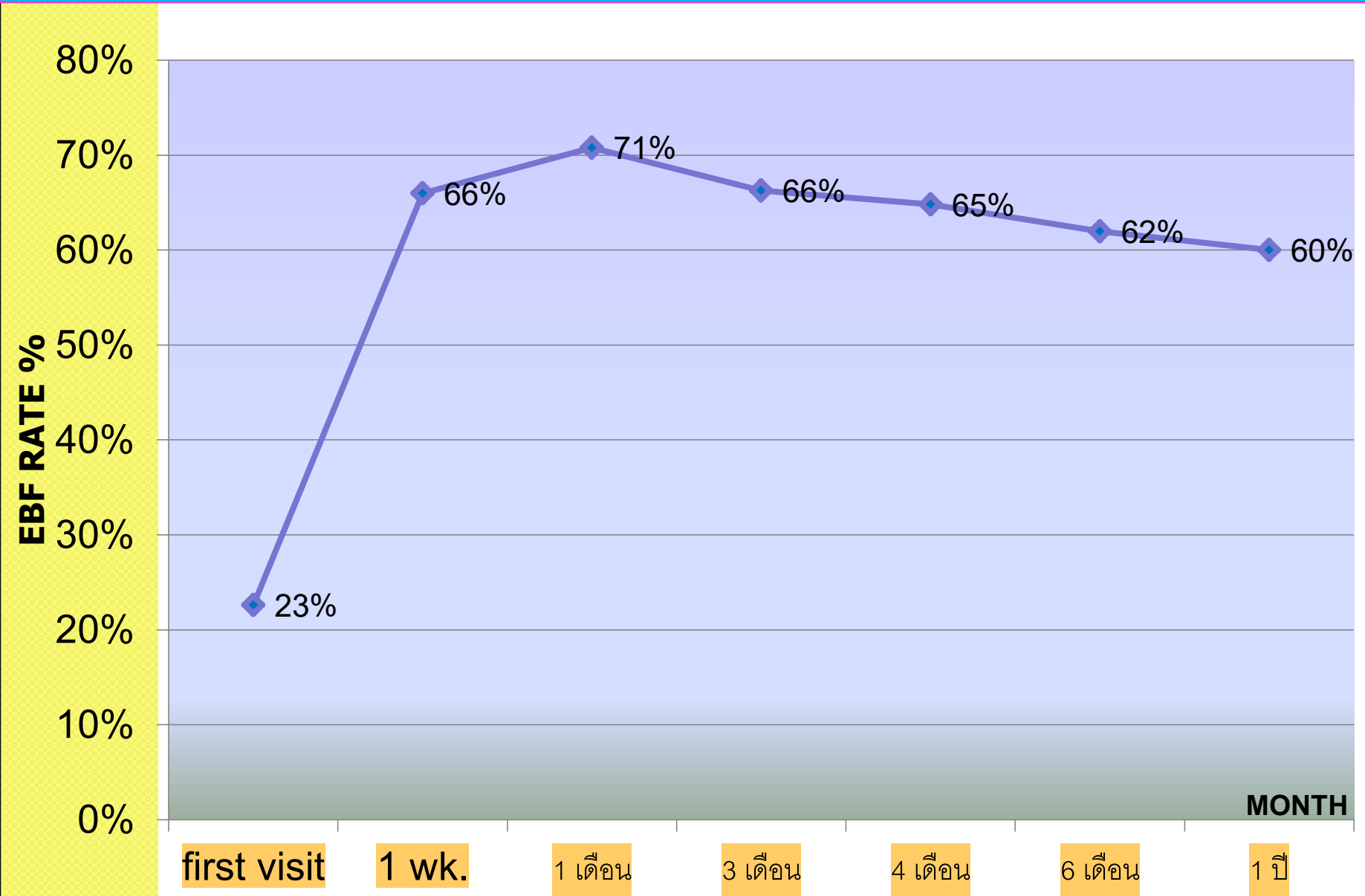
- จะเป็นการกระตุ้นให้นมแม่มาเร็วและมามาก
  - ช่วยระบายขี้เทาทำให้ลูกตัวเหลืองน้อยลง
  - ลดปัญหาต่างๆลง เช่น น้ำนมมาน้อย เต้านมคัด เต้านมอักเสบ ฯ
  - น้ำหนักลูกขึ้นเร็ว
- ระยะนี้ลูกและแม่ควรอยู่ในห้องหรือนอนเตียงเดียวกันจะทำให้ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยและตามต้องการ ลูกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ร้องน้อย สงเสริมให้แม่ลูกเกิดความรักความผูกพัน

# บทบาทสำคัญของบุคลากรส่งเสริม การเลี้ยงดูด้วยนมแม่

“เป็นผู้ประสานเชื่อมโยง

ความสามารถของแม่ในการตอบสนอง  
ความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสม”

# EXCLUSIVE BREASTFEEDING (EBF)



A warm, orange-toned photograph of a woman smiling and holding a baby. The woman is on the right, looking towards the baby on the left. The baby is wearing a white onesie. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting. The overall mood is affectionate and joyful.

“ความฝันของผู้เป็นแม่คนหนึ่งที่ยากทำหน้าที่แม่ให้  
สมบูรณ์ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นจริง”

น้อง เฟรเบต์ และคุณแม่ บพกวัฐ

“ความฝันของผู้เป็นแม่คนหนึ่ง  
ที่ยากทำหน้าที่แม่ให้สมบูรณ์

ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นจริง”



ความสุขที่เราสร้างได้



# My Right



Breastfeeding

พัสณา  
เลี้ยงลูก  
คุณแม่แม่

# สวัสดีค่ะ



ยินดีต้อนรับ ผู้มาเยือนทุกท่าน

Tel. 02-419-5994-5 ในเวลาราชการ