แม่ไปทำงาน หนูก็กินนมแม่ได้

เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน คุณแม่ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ เข้าใจวิธีเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกและมีความตั้งใจจริง ก็สามารถประสบความสำเร็จทั้งในอาชีพการงาน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่ยาก

นมแม่.....ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย
.....ไม่มีนมอื่นใดมาทดแทนได้

นมแม่

- มีสารอาหารครบถ้วน ไม่มีนมใดเลียนแบบได้
- ให้ภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ลูกไม่ป่วยบ่อย
- ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้
- ไม่ต้องกังวลต่อสารปนเปื้อน
- เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างแม่ - ลูก
- ช่วยพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ของลูก

ยี่ห้อนมแม่ดีที่สุด.....มั่นใจได้

นมแม่

- ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันตกเลือด
- ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านม และโรคกระดูกพรุน
- ประหยัดค่านมผงเดือนละมากกว่า 3,000 บาท
- ประหยัดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล เพราะลูกจะไม่ป่วยบ่อย แม่ไม่ต้องลางานบ่อย

เคล็ดไม่ลับสำหรับคุณแม่ทำงาน ที่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ และคลอดบุตรในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อแก้ไขในกรณีที่มีปัญหา
- หาความรู้เรื่องนมแม่
- ปรึกษาสามี และครอบครัว ให้ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- หาผู้ช่วยเลี้ยงดูลูก

ระยะนอนพักในโรงพยาบาล

- แจ้งแพทย์ / พยาบาล ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว
- เรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง
- ฝึกหัดวิธีการบีบ เก็บน้ำนมและฝึกป้อนนมด้วยถ้วย

ระยะลาคลอด

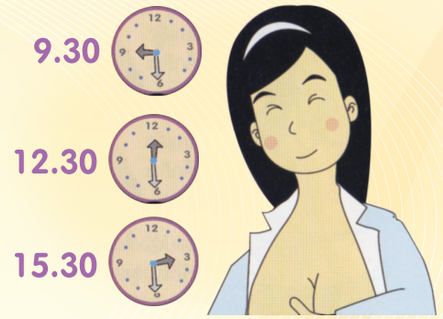
- ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่อย่างเดียวสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้สร้างน้ำนมได้เต็มที่
- ถ้ามีปัญหารีบปรึกษาคลินิกนมแม่
- หลัง 1-2 เดือน เมื่อมีน้ำนมมากพอ ให้เริ่มบีบเก็บน้ำนม
- ฝึกคนเลี้ยงให้มีความชำนาญในการป้อนนมด้วยถ้วย โดยอาจให้ฝึกที่คลินิกนมแม่
- ในกรณีที่คนเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย ***จะเลือกป้อนจากขวด ควรเริ่มหลัง 1-2 เดือน เมื่อลูกดูดนมแม่ได้ดีแล้ว***

- 1-2 สัปดาห์ ก่อนกลับไปทำงาน ฝึกให้คนเลี้ยงคุ้นเคยกับลูก และเริ่มป้อนนมบีบให้ลูก

การให้ลูกดูดนม หรือบีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ และสม่ำเสมอ จะมีน้ำนมเพียงพอ โดยไม่ต้องเสริมนมผง

ระยะเมื่อไปทำงาน

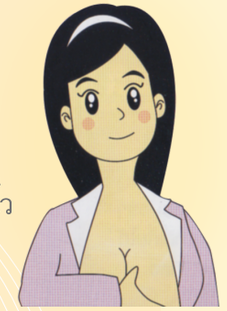
- เมื่อตื่นนอน ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ
- ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บน้ำนม



- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และบ่าย
- กลางวัน ให้คนเลี้ยงป้อนนมที่บีบเก็บไว้
- ขณะอยู่บ้าน ให้ลูกกินนมจากอกอย่างเดียว (เป็นวิธีการกระตุ้นที่ดีที่สุด ทำให้ร่างกายสร้างน้ำนมได้มาก)

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่

- ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนบีบเก็บน้ำนม
- ล้างมือให้สะอาด
- หามุมสงบเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย
- นวดเต้านมเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 1-3 นาที จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- กระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึกถึงลูก



แม่ไปทำงาน หนูก็กินนมแม่ได้

เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน คุณแม่ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ เข้าใจวิธีเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกและมีความตั้งใจจริง ก็สามารถประสบความสำเร็จทั้งในอาชีพการงาน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่ยาก

นมแม่.....ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย
.....ไม่มีนมอื่นใดมาทดแทนได้

นมแม่

- มีสารอาหารครบถ้วน ไม่มีนมใดเลียนแบบได้
- ให้ภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ลูกไม่ป่วยบ่อย
- ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้
- ไม่ต้องกังวลต่อสารปนเปื้อน
- เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างแม่ - ลูก
- ช่วยพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ของลูก

ยี่ห้อนมแม่ดีที่สุด.....มั่นใจได้

นมแม่

- ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันตกเลือด
- ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านม และโรคกระดูกพรุน
- ประหยัดค่านมผงเดือนละมากกว่า 3,000 บาท
- ประหยัดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล เพราะลูกจะไม่ป่วยบ่อย แม่ไม่ต้องลางานบ่อย

เคล็ดไม่ลับสำหรับคุณแม่ทำงาน ที่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ และคลอดบุตรในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อแก้ไขในกรณีที่มีปัญหา
- หาความรู้เรื่องนมแม่
- ปรึกษาสามี และครอบครัว ให้ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- หาผู้ช่วยเลี้ยงดูลูก

ระยะนอนพักในโรงพยาบาล

- แจ้งแพทย์ / พยาบาล ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว
- เรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง
- ฝึกหัดวิธีการบีบ เก็บน้ำนมและฝึกป้อนนมด้วยถ้วย

ระยะลาคลอด

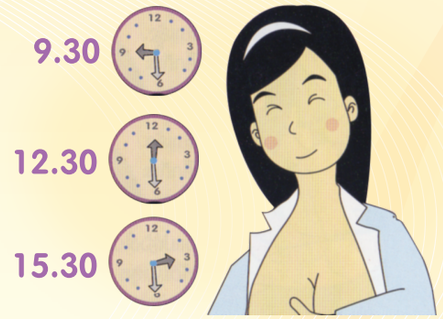
- ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่อย่างเดียวสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้สร้างน้ำนมได้เต็มที่
- ถ้ามีปัญหารีบปรึกษาคลินิกนมแม่
- หลัง 1-2 เดือน เมื่อมีน้ำนมมากพอ ให้เริ่มบีบเก็บน้ำนม
- ฝึกคนเลี้ยงให้มีความชำนาญในการป้อนนมด้วยถ้วย โดยอาจให้ฝึกที่คลินิกนมแม่
- ในกรณีที่คนเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย ***จะเลือกป้อนจากขวด ควรเริ่มหลัง 1-2 เดือน เมื่อลูกดูดนมแม่ได้ดีแล้ว***

- 1-2 สัปดาห์ ก่อนกลับไปทำงาน ฝึกให้คนเลี้ยงคุ้นเคยกับลูก และเริ่มป้อนนมบีบให้ลูก

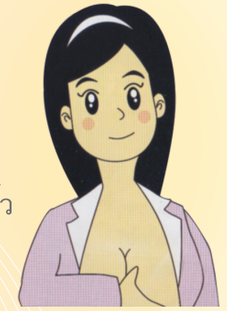
การให้ลูกดูดนม หรือ
บีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ
และสม่ำเสมอ
จะมีน้ำนมเพียงพอ
โดยไม่ต้องเสริม
นมผง

ระยะเมื่อไปทำงาน

- เมื่อตื่นนอน ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ
- ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บน้ำนม



- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และบ่าย
- กลางวัน ให้คนเลี้ยงป้อนนมที่บีบเก็บไว้
- ขณะอยู่บ้าน ให้ลูกกินนมจากอกอย่างเดียว (เป็นวิธีการกระตุ้นที่ดีที่สุด ทำให้ร่างกายสร้างน้ำนมได้มาก)

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่

- ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนบีบเก็บน้ำนม
- ล้างมือให้สะอาด
- หามุมสงบเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย
- นวดเต้านมเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 1-3 นาที จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- กระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึกถึงลูก