



การสื่อสารการเลี้ยงดู
ด้วยนมแม่
(Communication skills)

Factors influencing breastfeeding



■ Knowledge

■ Social stability

■ Motivation

■ Marketing

■ Support

■ Caring chain

■ Fashion

■ Maternity leave



Information from Uppsala, Sweden, 2007

การสื่อสารการเลี้ยงดูที่ดี

หมายถึง การสื่อสารที่จะต้องให้ความเคารพกับความคิด
ความเชื่อ ประเพณี และวัฒนธรรมของแม่

การสื่อสารเป็นประโยชน์ในการ

- รับฟังและเรียนรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อ ระดับของความรู้และ การปฏิบัติของแม่
- สร้างความมั่นใจและยกย่องชมเชยการปฏิบัติที่ดีของแม่
- ให้ข้อมูลแก่แม่ และให้คำแนะนำในการเปลี่ยนแปลง บางอย่างที่เป็น
- วางแผนการติดตามการเลี้ยงดูไปด้วยนมแม่ร่วมกับแม่

การสื่อสารยังสามารถใช้ได้กับ

- ผู้บริหารในระดับนโยบายที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงานของโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก
- บุคลากรที่ต่อต้านการปฏิบัติตามนโยบายของโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก
- ครอบครัวของแม่ โดยเฉพาะผู้ที่ความคิดทางลบและมีอิทธิพลต่อการให้นมของแม่
- บุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานของบุคลากร

หลักสำคัญในการสื่อสาร คือ

- ต้องช่วยให้แม่ เข้าใจปัญหาตนเอง
- มีส่วนในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง
- นำคำแนะนำไปปฏิบัติได้
- บุคลากรจะต้องไม่ใช่ความคิดของตนเองเป็นหลัก หรือชักจูง
แนะนำวิธีแก้ปัญหา
- ในบางครั้งแม่อาจไม่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่ต้องการ
เพียงขอความมั่นใจว่าทำได้ถูกต้องเท่านั้น



ทักษะสำคัญในการสื่อสาร

- การรับฟัง (Listening)
- การเรียนรู้ (Learning)
- การสร้างความมั่นใจ (Building confidence)
- การส่งเสริมสนับสนุน (Giving supports)



การรับฟังและการเรียนรู้

(Listening and Learning skills)

ทักษะที่ 1

ทักษะการสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง

(Using helpful non-verbal communication)

ทักษะที่ 2

การใช้คำถามเปิด

(Asking open question)

ทักษะที่ 3

แสดงกิริยาตอบสนองแสดงความสนใจ

(Using responses and gestures that show interest)

ทักษะที่ 4

การสะท้อนความรู้สึกรักของแม่

(Reflecting back what mother says)

ทักษะที่ 5

การใส่ใจแสดงความเข้าใจความรู้สึกของแม่

(Empathizing – showing that they understand how she feels)

ทักษะที่ 6

หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ตัดสิน

(Avoiding words which sound judging)

ทักษะการสร้างความมั่นใจและการส่งเสริมสนับสนุน (Confidence and support skills) มีดังนี้

ทักษะที่ 7

ยอมรับความคิดและความรู้สึกของแม่

(Accept what mother thinks and feels)

ทักษะที่ 8

ให้การยกย่อง ชมเชยว่าแม่และลูกกำลังในสิ่งที่ถูกต้อง

(Recognize and praise what a mother and baby are doing right)

ทักษะที่ 9

ให้ความช่วยเหลือแม่ในการปฏิบัติ (Give practical help)

ทักษะที่ 10

ให้ข้อมูลที่ตรงกับปัญหาเท่าที่จำเป็น

(Give a little relevant information)

ทักษะที่ 11

ใช้คำพูดง่าย ๆ (Use simple language)

ทักษะที่ 12

ให้ข้อเสนอแนะหรือทางเลือกไม่ใช่คำสั่ง

(Make one or two suggestions, not commands)



ทักษะที่ 1 การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง HELPFUL NON-VERBAL COMMUNICATION

คือ การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ใช้กิริยาสุภาพ
แสดงความสนใจ ให้ความสนใจ ให้เวลา และการสัมผัสที่
อ่อนโยน ให้กำลังใจ โดยไม่ต้องพูด

- ✚ Keep your head level
- ✚ Pay attention
- ✚ Remove barriers
- ✚ Take time
- ✚ Touch appropriately



ทักษะที่ 2 การใช้คำถาม

คำถามเปิด คือ คำถามที่ให้ผู้ตอบมีอิสระในการตอบ เปิดโอกาสให้พูดได้ตามต้องการ เช่น ถามว่า อะไร อย่างไร เมื่อไร ที่ไหน ทำไม เหตุใด ทำให้ได้ข้อมูลมาก

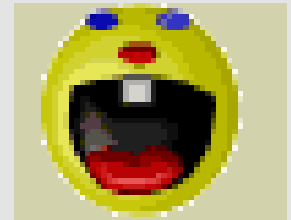
คำถามปิด คือ คำถามที่ตอบว่า ใช่/ไม่ใช่ หรือ ได้/ไม่ได้ หรือให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ตอบไม่มีโอกาสได้ตอบในสิ่งที่อยากตอบ

ตัวอย่างคำถามเปิด-ปิด ให้ผู้ฟังช่วยตอบ

✚ แม่ให้ลูกกินอะไรบ้าง ?

✚ ให้ลูกกินน้ำหรือนมผสมหรืออาหารอื่นบ้าง หรือไม่?

✚ ให้ลูกดูดนมขวดหรือไม่?



✚ เหตุใดแม่จึงตัดสินใจให้ลูกกินนมแม่และนมผสม?

ทักษะที่ 2 :

■ คำถามเปิด : เปิดโอกาสให้ผู้ตอบพูดตามต้องการ เช่น

อะไร อย่างไร เมื่อไร ที่ไหน ทำไม เหตุใดจึง

■ คำถามปิด คือ คำถามที่ตอบว่า ใช่ - ไม่ใช่ หรือ ได้ - ไม่ได้ หรือ ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ตอบอาจจะไม่มีโอกาสได้ตอบสิ่งที่อยากจะพูดหรือสิ่งที่ไม่ได้ให้เลือก

ทักษะที่ 3 การแสดงกิริยาตอบสนองแสดงความสนใจ

ในการสนทนาต้องรับฟังและแสดงออกให้แม่ทราบ
ว่าสิ่งที่แม่พูดน่าสนใจ

การแสดงความสนใจ ตั้งใจฟัง ขณะที่แม่พูด อาจจะ
เป็นการแสดงคำพูดสั้นๆ เช่น ค่ะ ครับ อืม โอ้โฮ เป็นต้น
หรืออาจแสดงท่าทาง เช่น การยิ้ม พยักหน้า มองหน้า
ทำตาโต เป็นต้น



ทักษะที่ 4 การสะท้อนความรู้สึกรักของแม่

เป็นการพูดตอบรับแสดงความเข้าใจในการปฏิบัติของแม่
แสดงให้เห็นว่าคำพูดของแม่น่าสนใจ แม่จึงจะพูดเรื่องราว
ของตนเองมากขึ้น ดีกว่าการถามด้วยคำถามมากมาย
ไม่ควรพูดซ้ำประโยคเดิมของแม่ทุกคำพูด แต่ให้
เปลี่ยนเป็นคำที่มีความหมายเหมือนเดิม

การสะท้อนความรู้สึกรักของแม่

ผู้ให้การศึกษา	สวัสดิ์ค่ะคุณดวงเป็นยังไงบ้างค่ะ?
แม่	ลูกหิวบ่อย ต้องดูตลอดเลย
ผู้ให้การศึกษา	ลูกดูนมแม่บ่อยใช่ไหมคะ?”
แม่	ใช่ค่ะ 4-5 วันนี้ ลูกหิวบ่อยมาก สงสัยว่านมแม่ไม่พอ
ผู้ให้การศึกษา	ลูกเพิ่งหิวบ่อยใน 4-5 วันนี้หรือคะ?
แม่	ใช่ค่ะ พี่สาวบอกว่าต้องให้กินนมผสมบ้าง นมแม่ไม่พอ

ผลสมผสานการสะท้อนความรู้สึกรักของแม่กับรูปแบบอื่น

ผู้ให้การปรึกษา	สวัสดิ์ดีค่ะคุณแป้ง คุณแม่กับน้องเป็นยังไงบ้างคะ?
แม่	ลูกหิวบ่อย ต้องดูแลตลอดเลย
ผู้ให้การปรึกษา	ลูกคุณนมแม่บ่อยใช่ไหมคะ?"
แม่	ใช่ค่ะรู้สึกว่าคุณตอนนี้ลูกหิวบ่อยมาก สงสัยว่านมแม่เริ่มจะแห้งแล้ว
ผู้ให้การปรึกษา	โธ่ !
แม่	มันทำให้ฉันเหนื่อยมาก พี่สาวบอกว่าจะให้นมผสมด้วย ฉันจะได้พักผ่อน
ผู้ให้การปรึกษา	พี่สาวคุณแป้งอยากให้หลานได้นมผสมด้วยหรือคะ?
แม่	ค่ะ พี่สาวบอกว่าฉันโง่มากที่มาทรมานตัวเองอย่างนี้
ผู้ให้การปรึกษา	แล้วคุณแป้งคิดว่ายังไงคะ?"
แม่	แต่ฉันก็ไม่อยากให้ลูกกินนมผสมเลยค่ะ

ทักษะที่ 5 การใส่ใจ เข้าใจในความรู้สึกของแม่

ควรแสดงให้เห็นแม่รู้ว่าผู้ให้คำแนะนำได้ยินและมีความ
เข้าใจในความรู้สึกของแม่ ทั้งความรู้สึกที่ดี และไม่ดีของแม่

ทักษะที่ใช้ คือ การทวนซ้ำ การสรุปความ การชี้

ประเด็นให้เห็นชัด การให้กำลังใจ



ทักษะที่ 5 : การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่

- empathy การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่
- sympathy การแสดงความเห็นใจ ซึ่งเป็นการแสดงความรู้สึกของตัวเอง เป็นการเบนความสนใจไปที่ผู้ให้การศึกษา ไม่ทำให้แม่รู้สึกว่า ผู้ให้การศึกษาเข้าใจในความรู้สึกของแม่
- การแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่ แสดงได้ทั้งความรู้สึกที่ดีและที่ไม่ดีของแม่

การแสดงความเห็นใจแบบ sympathy

ผู้ให้การปรึกษา	สวัสดิ์ค่ะ คุณแจนเป็นยังไงบ้างคะ?
แม่	ลูกไม่ยอมอดนมแม่ค่ะ รู้สึกว่าลูกจะไม่ชอบนมของฉันค่ะ
ผู้ให้การปรึกษา	ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณแจนดีค่ะ ลูกของฉันก็ไม่ยอมอดนมแม่ตอนที่ฉันไปทำงานได้ 1 เดือน
แม่	แล้วคุณทำยังไงคะ?”

การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของแม่ (empathy)

ผู้ให้การปรึกษา	สวัสดิ์ค่ะ คุณแนนเป็นยังไงบ้างคะ?
แม่	ลูกไม่ยอมดูคนแม่ค่ะ รู้สึกว่าลูกจะไม่ชอบนมของฉันค่ะ
ผู้ให้การปรึกษา	คุณแนนคิดว่าตอนนี้ลูกไม่ชอบดูคนแม่หรือคะ?
แม่	ใช่ค่ะ เหมือนกับว่าลูกไม่รักแม่แล้ว เพิ่งเป็นมา 4-5 วันนี่เองหลังจากที่คุณย้ายมา และชอบให้หลานดูคนนมขวด
ผู้ให้การปรึกษา	คุณแนนคิดว่าคุณย่าอยากจะเป็นคนให้นมหลานด้วยตัวเอง ใช่ไหมคะ?
แม่	ใช่ค่ะ คุณย่าต้องการจะเอาลูกไปจากฉันค่ะ

การใส่ใจแสดงความเข้าใจในความรู้สึกที่ดีๆ ของแม่ (empathy)

ผู้ให้การ ปรึกษา	สวัสดิ์ค่ะคุณดาว ให้นมแม่ระยะนี้เป็นอย่างไรบ้าง?”
แม่	ลูกคุณนมได้ดีแล้วค่ะ เวลาเขาดูดเสร็จ คุณเขามี ความสุขเชียวค่ะ
ผู้ให้การ ปรึกษา	คุณดาวคงจะดีใจมากนะคะ ที่การให้นมลูกเป็นไป ได้ด้วยดี
แม่	ใช่ค่ะ ฉันดีใจมากเลยค่ะที่ไม่ต้องให้ลูกกินนมขวด
ผู้ให้การ ปรึกษา	คุณดูมีความสุขกับการให้นมลูกจริงๆ วิเศษมากเลย ค่ะ



การใส่ใจ เข้าใจในความรู้สึกรักของแม่



CO

CI

การเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ

การทวนซ้ำ

การสรุปความ

การชี้ประเด็นให้ชัด

การให้กำลังใจ

การกระจำงในปัญหาของตนเอง

เข้าใจปัญหาของตนเอง

รู้สาเหตุของปัญหา

รู้ความต้องการของตนเอง

คิดแก้ปัญหา

ทักษะที่ 6 หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่เป็นการตัดสิน

ไม่ควรใช้คำพูดที่เป็นการชี้นำ ได้แก่ ถูก ผิด ดี เลว
เหมาะสม เพียงพอ มีปัญหา ล้มเหลว ประสบความสำเร็จ
มีความสุข ปกติ ผิดปกติ และไม่ควรใช้คำพูดเหล่านี้ใน
การถาม เพราะคำเหล่านี้มักเป็นคำถามปิด



การหลีกเลี่ยงคำพูดที่ซ้ำ

ผู้ให้การศึกษา	สวัสดิ์ค่ะคุณแต้ว ลูกคุณนมแม่ดีไหม
แม่	ดีค่ะ
ผู้ให้การศึกษา	คุณแต้วคิดว่านมแม่มีพอไหมคะ ?
แม่	ไม่ทราบค่ะ คงจะพอ เอ หรือว่าจะไม่พอ
ผู้ให้การศึกษา	ลูกน้ำหนักขึ้นดีไหมคะ?”
แม่	ไม่ทราบค่ะ



ตัวอย่างการใช้คำพูดที่แสดงการตัดสิน

คำพูดที่ใช้	Judging question	No-judging question
ดี	ลูกคุณนมดีหรือไม่ ?	ลูกคุณนมเป็นอย่างไร
ปกติ	อุจจาระของลูกปกติไหม ?	อุจจาระของลูกเป็นอย่างไร
เพียงพอ	ลูกน้ำหนักขึ้นดีไหม ?	น้ำหนักของลูกขึ้นเป็น อย่างไรบ้างเมื่อเดือนก่อน
ปัญหา	คุณมีปัญหาเกี่ยวกับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไหม ?	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ คุณเป็นอย่างไรบ้าง
ร้องไห้มาก	กลางคืนลูกร้องไห้มาก เลยใช่ไหม ?	ลูกเป็นอย่างไรบ้างตอนกลางคืน

ทักษะการสร้างความมั่นใจและการส่งเสริมสนับสนุน (Confidence and support skills) มีดังนี้

ทักษะที่ 7

ยอมรับความคิดและความรู้สึกของแม่
(Accept what mother thinks and feels)

ทักษะที่ 8

ให้การยกย่อง ชมเชยว่าแม่และลูกกำลังในสิ่งที่ถูกต้อง
(Recognize and praise what a mother and baby are doing right)

ทักษะที่ 9

ให้ความช่วยเหลือแม่ในการปฏิบัติ (Give practical help)

ทักษะที่ 10

ให้ข้อมูลที่ตรงกับปัญหาทำที่จำเป็น
(Give a little relevant information)

ทักษะที่ 11

ใช้คำพูดง่าย ๆ (Use simple language)

ทักษะที่ 12

ให้ข้อเสนอแนะหรือทางเลือกไม่ใช่คำสั่ง
(Make one or two suggestions, not commands)

เราควรยอมรับ “ความคิดที่ผิดของแม่” อย่างไร

- ก. ไม่ใช่ค่ะ นมแม่ใส่ในระยะแรกเท่านั้น ให้ลูกดูดไปนานๆ ก็จะเข้มข้น
- ข. ใช่ค่ะ นมคุณแม่ใส่ อาจจะมีปัญหาได้
- ค. เข้าใจค่ะว่าคุณแม่กังวลเรื่องน้ำนมของคุณแม่เอง

การยอมรับความคิดและความรู้สึก ของแม่



แม่บางคนเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะรู้สึกสับสนและเป็น
กังวล แต่ผู้ให้คำแนะนำรู้สึกว่ามันไม่เป็นปัญหา ไม่ใช่เรื่อง
ที่ต้องกังวล

ลูกเป็นหวัด ร้องทั้งคืน ไม่ยอมนอน คุณนมแม่แม่ไม่ได้เลย

เราควรยอมรับ **ความรู้สึกของแม่** อย่างไร

เราควรยอมรับ “ความรู้สึกของแม่” อย่างไร

ก. ลูกของคุณแม่ยังดูดีอยู่นี้คะ อย่า
กังวลไปเลยคะ

ข. อย่าร้องไห้เลย ลูกไม่เป็นอะไรหรอก
คะ

ค. คุณแม่เป็นห่วงลูกมากเลยใช่ไหมคะ

ทักษะที่ 8 ให้การยกย่อง ชมเชยว่าแม่และลูกกำลังทำใน สิ่งที่ถูกต้อง

ประโยชน์ของการชื่นชมแม่ คือ

1. เสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองให้กับแม่
2. กระตุ้นให้แม่ปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้อง
3. แม่ยอมรับคำแนะนำจากผู้ให้คำแนะนำได้ง่ายขึ้น



ทักษะที่ 9 ให้ความช่วยเหลือแม่ในการปฏิบัติ

ในบางสถานการณ์ เช่น เมื่อแม่รู้สึกอ่อนเพลีย หิว มีปัญหาในการปฏิบัติ การช่วยเหลือโดยการปฏิบัติจะดีกว่าการพูด

การช่วยเหลือในการปฏิบัติ ได้แก่

- ช่วยจัดท่านอน อำนวยความสะดวกต่างๆ ให้
- ช่วยจัดหาอาหาร หรือเครื่องดื่มให้
- ช่วยจัดทำในการอุ้มลูก การให้ลูกดูดนมแม่

การช่วยเมื่อนมคัด เป็นต้น



ทักษะที่ 10 การให้ข้อมูลที่จำเป็นและสั้นๆ ในทันที



แม่มีความรู้และประสบการณ์ที่หลากหลาย การให้ข้อมูลต้อง

- เหมาะกับเหตุการณ์
- สามารถทำได้ในวันนั้น
- ไม่ควรบอกข้อมูลที่ต้องทำล่วงหน้านานๆ
- ให้ข้อมูลสั้นๆ
- ไม่จำเป็นต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องหรือแก้ไข
ความคิดที่ผิดทันที
- ต้องสร้างความมั่นใจให้แม่ก่อน

ตัวอย่างที่ 1

- แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว น้ำหนักลูกขึ้นดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ ขณะนี้อายุ 3 เดือน ลูกหิวบ่อยขึ้น ดูคนนมแม่บ่อยขึ้น แม่คิดว่านมแม่ไม่พอสำหรับลูก

- วิธีใดเป็นวิธีให้ข้อมูลที่ดี ?



ก. ลูกเติบโตดี แม่อย่างกังวลว่านมไม่พอ ควรให้นมแม่อย่าง
เดียว 6 เดือนเต็ม

ข. เด็กในวัยนี้โตเร็ว ลูกจึงหิวบ่อย แต่น้ำหนักลูกขึ้นดี
เพราะลูกได้รับนมแม่อย่างเดียวยตามที่ต้องการ แสดงว่า
แม่มีน้ำนมมาก ภายใน 2 - 3 วัน ลูกจะปรับตัวได้ดีขึ้น

■ คำตอบข้อ ก.

การบอกว่า “**อย่ากังวล**” ไม่ได้ช่วยให้แม่สบายใจ

■ คำตอบข้อ ข.

อธิบายถึงพฤติกรรมของลูกที่แม่เป็น
กังวล ทำให้แม่กลายเป็นกังวล



ตัวอย่างที่ 2

- แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ 3 เดือน แม่เริ่มให้ลูก
คุณนมขวดด้วย อีก 2 - 3 วันต่อมา ลูกเริ่มท้องเสีย ถ่าย
เป็นน้ำ แม่ถามเจ้าหน้าที่ว่า “ต้องหยุดนมแม่หรือไม่?”
- วิธีใดเป็นวิธีให้ข้อมูลที่ดี

ก. แม่เก่งมากที่ถามหมอก่อนที่จะตัดสินใจหยุดนมตัวเอง
อาการท้องเสียจะหายเร็วขึ้น ถ้าแม่ให้ดูคนนมแม่อย่างเดียว
ต่อ

ข. โอ้ยไม่ได้ อย่าหยุดนมแม่เฉยนะ ลูกจะอาการหนัก
กว่าเดิมถ้าแม่ทำอย่างนั้น

- คำตอบข้อ ก. ไม่ทำให้แม่รู้สึกผิด และไม่บั่นทอนความมั่นใจในตัวเองของแม่
- คำตอบข้อ ข. ทำให้แม่รู้สึกผิด และ บั่นทอนความมั่นใจในตัวเองของแม่

ทักษะ ที่ 11 การใช้ภาษาง่ายๆ



ใช้คำที่แม่เข้าใจ ไม่ควรใช้ศัพท์ทางการแพทย์

ตัวอย่าง

- ก. ลูกต้องอมให้ลึกถึงท่อน้ำนมใหญ่ จะทำให้นมแม่ไหลดี
- ข. ให้ลูกอ้าปากกว้างๆ และให้หัวนมและลานนมเข้าเต็มปาก
ลูกจะดูดได้น้ำนมมากขึ้น

■ คำตอบข้อ ก. แม่ไม่รู้ว่าเพื่อนบ้านมีใหญ่อยู่ที่ไหน

■ คำตอบข้อ ข. แม่จะเข้าใจดีกว่า

ทักษะที่ 12 การให้คำแนะนำ ไม่ใช่คำสั่ง

ตัวอย่าง

แม่ให้ลูกดูนมแม่ 2 ครั้งตอนกลางวัน และ 2 ครั้งตอน
กลางคืน นำหนักลูกลดลง

ข้อใดคือการให้คำแนะนำ ไม่ใช่คำสั่ง ?

ก. แม่ต้องให้ลูกดูนมแม่ ≥ 10 ครั้ง/วัน

ข. ถ้าแม่ให้ลูกดูนมแม่บ่อยกว่านี้ ลูกจะน้ำหนักขึ้นมากกว่านี้

ค. แม่คิดว่าจะให้ลูกดูนมแม่บ่อยกว่านี้ไหม? จะช่วยให้ลูก
น้ำหนักขึ้นมากกว่านี้

■ คำตอบข้อ ก. คือ คำสั่ง

■ คำตอบข้อ ข. และ ค. คือ การให้คำแนะนำ

ยอดมาก !!



คำแนะนำในการสื่อสาร



- ระวังอย่าใช้ทัศนคติหรือประสบการณ์ของตนเองในการประเมินปัญหา
- มีความอดทน ใจเย็น มีท่าที่เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี
- ตั้งใจและพร้อมรับฟัง ให้ความสนใจ ไม่ตัดสินมุมมองของแม่
- ทำให้เป็นปกติให้แม่รู้สึกสบายและมั่นใจ หลีกเลี่ยงการสร้างปัญหา
- ให้คำแนะนำแก่แม่ โดยใช้ resources ของแม่
มืออยู่เอง (ได้แรงบันดาลใจจาก Karolinska University Hospital, Sweden) ให้แม่หรือพ่อเข้าใจภาวะต่างๆ



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะประสบความสำเร็จได้

ถ้า.....

แม่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

เด็กอมห้วนนมและลานนมได้ลึก

และดูดนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เด็กดูดนมบ่อยและดูดนานตามที่ต้องการ

สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

