



การช่วยเหลือมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ในระยะเริ่มต้นหลังคลอด

(Helping with a breastfeeding early postpartum period)

# เนื้อหา

1. ความสำคัญของการส่งเสริมให้แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกัน  
(Importance of rooming-in)
2. การจัดทำให้นมและการให้ลูกอมหัวนม  
(Position & Attachment)
3. การประเมินการดูดนมแม่  
(Breastfeeding assessment)
4. การให้ลูกเป็นผู้กำหนดในการดูดนมแม่  
(Baby-led feeding)

# เนื้อหา

5. การช่วยเหลือนทารกที่นมหุ้มยาก

(Baby who has difficulty attaching to the breast)

6. หลีกเลี่ยงการใช้ขวดนม จุกนม และผลิตภัณฑ์เสริมอื่น ๆ

(avoid bottle, teats and unnecessary supplements)

ความสำคัญของการส่งเสริมให้แม่-ลูกอยู่ใกล้ชิดกัน  
หรืออยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง  
(Important of rooming-in)



# ให้แม่ลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง (Rooming-in)

**บันไดขั้นที่ 7**

**ให้แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชม. ตั้งแต่แรกเกิด (Practice rooming-in allow mothers and infants to remain together-24 hours a day)**

**ที่มา: บันได 10 ขั้น สู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**



# ให้แม่ลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง (Rooming-in)

## การปฏิบัติ

- นำลูกที่ปกติมาอยู่ด้วยกับแม่ในหอผู้ป่วยหลังคลอดตลอดเวลา
- ให้แม่และลูกนอนบนเตียงเดียวกัน หรือให้ลูกนอนบนเตียงของลูกที่ชิดกับเตียงแม่



*ยกเว้น กรณีให้การพยาบาลที่ต้องแยกแม่-ลูก แต่ไม่ควรเกิน 1 ชม.*

# Important of rooming-in

❖ ทำไม? ต้องให้แม่-ลูกอยู่ห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง

## โรงพยาบาล

- ลดค่าใช้จ่าย
- ใช้อุปกรณ์น้อย
- ไม่ต้องเพิ่มคน

## แม่-ลูก

- ลดการติดเชื้อแรกเกิด
- กระตุ้นการสร้างน้ำนม
- ส่งเสริมความผูกพันแม่-ลูก

# Important of rooming-in

❖ การให้ลูกดูนมแม่ภายใน 1 ชม. ส่งผลดี คือ

➤ แม่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มากกว่า

➤ ลูกประสบความสำเร็จในการดูนมแม่ มากกว่า

➤ แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานกว่า



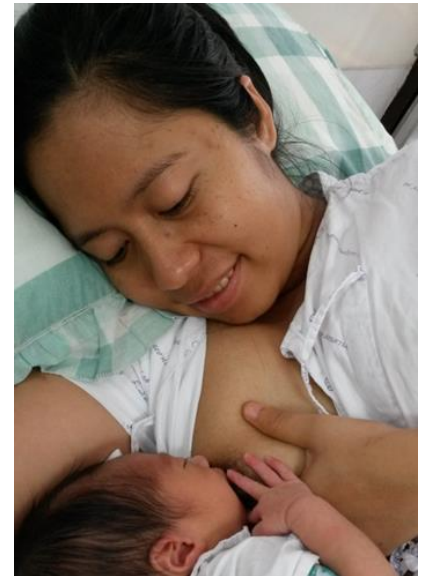
Widstrom และคณะ (1990)





# Important of rooming-in

- ❖ แม่-ลูกอยู่ด้วยกันหลังคลอด ส่งผลดี คือ
  - แม่ – ลูก ใกล้ชิดกัน รู้สึกผูกพันต่อกัน
  - แม่สามารถให้นมลูกได้บ่อยตามต้องการ
  - น้ำนมแม่มาเร็ว ลดการเสริมนมผสม
  - ลูกได้รับหัวน้ำนม (colostrum)  
ช่วยลดการติดเชื้อแรกเกิด



*skin to skin contact* ช่วยให้แม่ผ่อนคลาย สร้างสายสัมพันธ์

แม่ ลูก

# Important of rooming-in

## ❖ แม่-ลูกอยู่ด้วยกันหลังคลอด

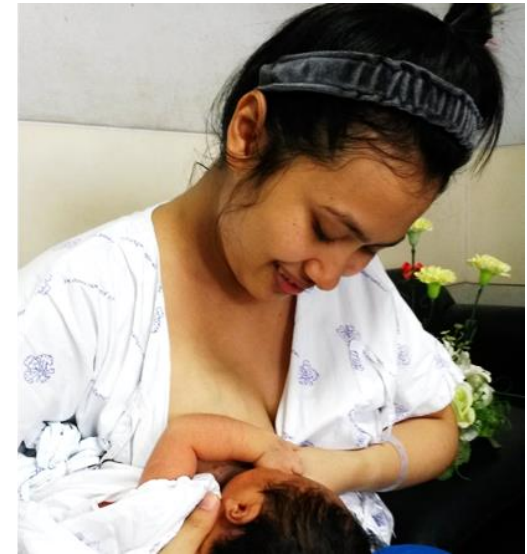
➤ แม่ เรียนรู้ความต้องการ และ

พฤติกรรมกรรมการตอบสนองของลูก

➤ แม่ ไม่ทิ้งลูก หากลูกป่วย แม่ไปเยี่ยม

➤ แม่ มีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูก มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

➤ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ มากกว่า



# แนวคิดการช่วยแม่ให้ประสบความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- เริ่มต้นช่วยเหลือให้ลูกดูดนม  
แม่ทันที โดยเร็วที่สุด
- ให้ทารกกินนมแม่ตามความ  
ต้องการของทารก (แม่สังเกต  
สัญญาณที่แสดงว่าลูกหิว  
หรืออึด)
- ทารกอยู่ในท่าที่เหมาะสม
- อมหัวนมแม่ได้ถูกต้อง



# การจัดท่าให้นม และการให้ลูกอมหัวนม (Positioning & Attachment)



# การจัดทำให้นม (Positioning)

หมายถึง

การที่แม่อุ้มลูกและช่วยให้ลูกอมหัวนมและลานนม  
แม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ท่าอุ้มที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกดูดและกลืนน้ำนมได้ดี

แม่ควรอยู่ในท่าที่ถนัด สะดวก ผ่อนคลาย เหมาะสมกับ  
สภาวะของแม่ และทารกอยู่ในท่าที่ปลอดภัยและสามารถ  
ดูดนมแม่ได้อย่างดี

# หลักการช่วยเหลือในการจัดทำให้นม

- ชั่วโมงแรก หรือหลังคลอดเร็วที่สุด จัดให้แม่ได้โอบกอดลูก ช่วยให้ลูกคุ้นนมแม่ และมีการมองตากัน ระยะแรกยังไม่เห็นการจัดทำ
- 2-3 ชม. หลังคลอด หลังจากแม่ ลูกได้พักแล้ว ช่วยแม่หาท่าให้นมที่เหมาะสม สะดวกสบาย ช่วยเหลือการจัดท่าและเอาหัวนมเข้าปากลูก



# หลักการช่วยเหลือในการจัดทำให้นม (ต่อ)

- แนะนำหลักการจัดทำแม่ ลูกที่ถูกต้อง และให้ลูกได้ดูดนมแม่ตามต้องการ
- ให้แม่หาท่าที่ถนัดและลูกสามารถอมหัวนมได้เองก่อน
- ถ้าแม่ทำไม่ได้ ควรอธิบายและแสดงวิธีการจัดทำโดยใช้ตุ๊กตาให้แม่ดูและทำตาม ไม่จับต้องตัวแม่และลูกโดยไม่ว่าจำเป็น (hand off)



# การจัดท่าให้นม (Positioning)

ประเด็นย่อย...

- การจัดท่าของแม่ (Mother's position)
- ท่าของทารก (Baby's position)
- สาเหตุและผลที่เกิดจากการให้ลูกอมหัวนมแม่ไม่ถูกต้องและแนวทางการช่วยเหลือ



# การจัดท่าของแม่ (Mother's Position)

## หลักการจัดท่าแม่

- ให้แม่อยู่ในท่าที่สบาย มีหมอน หรือ ผ้าม้วนรองหลัง รองแขนหรือวางบน ตักรองรับตัวลูก
- ถ้าเต้านมใหญ่มาก อุ้มลูกแนบชิด ลำตัวแม่ ให้ท้องแม่แนบท้องลูก (tummy to tummy)
- ท่าที่แม่เลือก ควรเป็นท่าที่แม่ถนัด สะดวก และเอาลูกเข้าอ้อมหัวนมได้ดี

การจับเต้า: แม่ควรประคองเต้าขึ้นเล็กน้อย จะช่วยให้ลูกมองตาแม่ได้



# ท่าที่ใช้ให้นมลูก

ท่าแม่ให้นมลูกมีหลายท่า ทั้งท่านั่ง และท่านอน



## การจัดทำให้นมลูกท่าขวางตัก (Cradle Hold)

เป็นท่าอุ้มลูกไว้บนตัก ตะแคง  
ตัวลูกเข้าหาแม่ ศีรษะและลำตัว  
อยู่ในแนวตรง ศีรษะอยู่สูงกว่า  
ลำตัวเล็กน้อย คอไม่บิด คว่ำ  
หรือแอ่นหงาย





## ท่าขวางตัก ( Cradle Hold)

เป็นท่าที่ใช้กันบ่อยที่สุด เนื่องจากทำได้ง่าย

# การจัดทำให้นมลูกท่าขวางตักประยุกต์ (Modified / Cross-Cradle Hold)

▶▶ เปลี่ยนมือจากท่า cradle

ใช้มือข้างเดียวกับที่ลูกดูดประคอง  
เต้านม มืออีกข้างรองรับต้นคอและ  
ท้ายทอยลูก

*ท่านี้ควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะ  
ลูกได้ดี*





## ท่าขวางตักประยุกต์ (Modified/Cross-Cradle Hold)

เป็นท่าที่ดัดแปลงมาจากท่าขวางตัก : เหมาะสำหรับทารกเกิดก่อนกำหนด  
หรือทารกที่มีปัญหาในการดูดนม

## การจัดท่าให้หมลูกทำอุ้มฟุตบอล (Football hold)

- ▶▶ กอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่ ให้ขาของลูกชี้ไปทางด้านหลังของแม่ ลูกคุดนมจากเต้านมข้างเดียวกับฝ่ามือที่จับลูก แหวสันหลังและลำคอของลูกอยู่ในแนวตรง





## ทำอุ้มฟุตบอล (Football Hold)

ทำนี้: เหมาะสำหรับแม่หลังผ่าตัด เพราะลูกจะไม่กดทับแผลหน้าท้อง  
และ เหมาะสำหรับลูกตัวเล็ก ลูกแฝด แม่เต้านมใหญ่ และแม่ที่หัวนมสั้น



## การจัดท่าให้หมลูกท่านอน (Side Lying)

- แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่  
นอนศีรษะสูง หลังและสะโพกตรง  
ให้มากที่สุด
- ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมแม่
- มือที่อยู่ด้านล่างประคองหลังลูก  
หรือใช้ผ้าขนหนูม้วนรองรับ
- มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมใน  
ช่วงแรกที่เริ่มเอาหัวนมเข้าปาก





## ท่านอน (side lying position)

ท่านี้ : แม่สามารถพักหรือหลับไปพร้อม ๆ กับลูกได้ จำเป็นสำหรับแม่ที่ยังอยู่ในระยะอ่อนเพลีย ลูกนั่งลำบาก หลังคลอดใหม่ ๆ

เป็นท่าสำคัญที่ใช้มาก โดยเฉพาะระยะหลังผ่าตัดคลอด แม่ตั้งแผลฝีเย็บ และการให้นมลูกตอนกลางวัน

# การจัดทำให้นมลูกฝาแฝด



# ทำจับเต้านม

การจับเต้านมเพื่อให้หัวนมอยู่ระดับเดียวกับปากลูก มีหลายวิธี

- จับเต้านมโดยใช้นิ้วทั้ง 4 อยู่ด้านล่างและนิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านปลาย ทุกนิ้วอยู่นอกขอบลานหัวนม



แบบ C - hold จะใช้เมื่อแม่อุ้มลูกในท่า Cradle position



แบบ U - hold จะใช้เมื่อแม่อุ้มลูกในท่า Football position

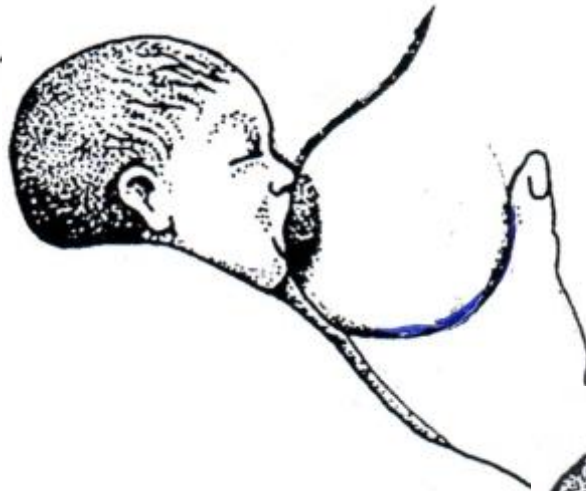


แบบ V - hold จะใช้เมื่อแม่มีมือใหญ่และเต้านมเล็ก แต่ต้องมั่นใจว่านิ้วทุกนิ้วของแม่อยู่นอกขอบลานหัวนม

# วิธีการจับเต้านม



C-hold



U-hold



V-hold

## การจับเต้านมแบบ C-hold

➤ มือแม่พุงเต้านม ใช้ 4 นิ้วพุงเต้านม  
ด้านล่าง นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ให้  
หัวนมอยู่ในระดับเดียวกับปากของทารก

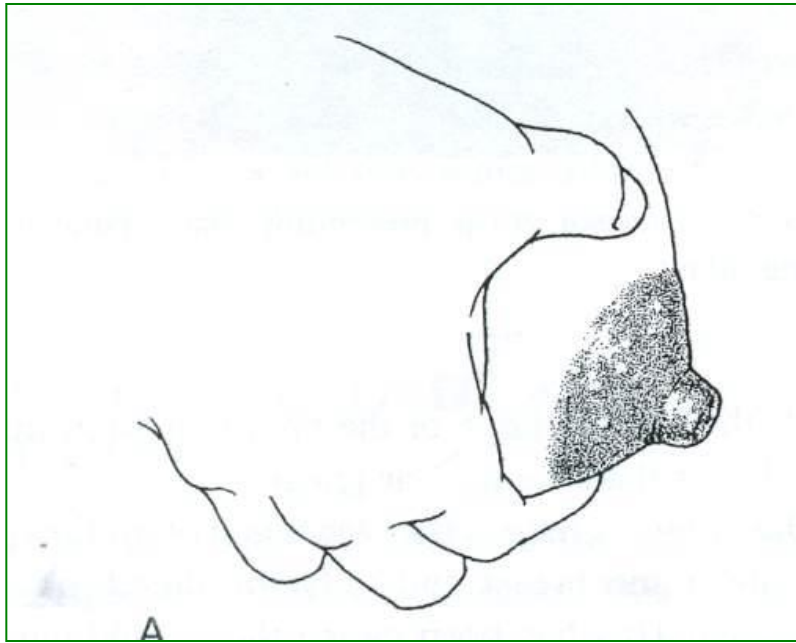
➤ นิ้วของแม่จะต้องอยู่เหนือขอบนอก  
ของลานนมเพื่อให้ทารกอมหัวนมได้ถึง  
ลานนม

➤ หัวนมต้องพุ่งออกอยู่แนวตรงหรือ  
เฉียงต่ำลงเล็กน้อย

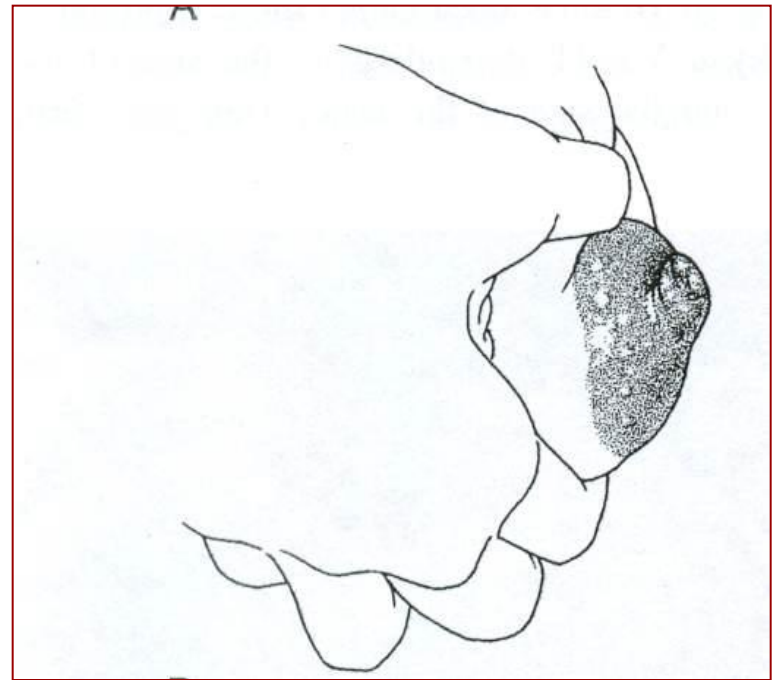
➤ นิ้วหัวแม่มือไม่ควรกดให้หัวนม  
กระดกขึ้นซึ่งเป็นท่าที่ จะทำให้หัวนม  
แตกได้



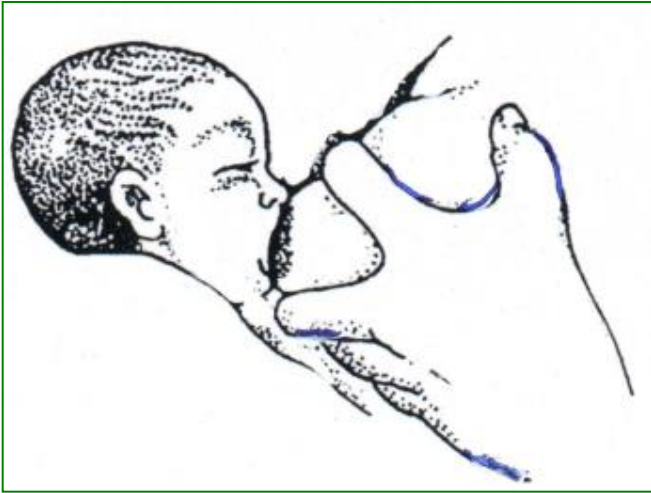
# วิธีการจับเต้านม



ท่าที่ถูกต้อง



ท่าที่ไม่ถูกต้อง



## V-hold

เป็นวิธีการจับเต้านมโดยใช้  
นิ้วชี้และนิ้วกลางคืบ

**ไม่ควรใช้วิธีการนี้** เพราะช่องว่าง  
ระหว่างนิ้วแคบ นิ้วจะขวาง  
บริเวณลานนม ทำให้ทารกอม  
หัวนมได้ไม่ลึกพอ นิ้วอาจกด  
บริเวณท่อน้ำนม ทำให้น้ำนมไหล  
ไม่ดี





## ท่าลูก (Baby's position)

ทารกจะสามารถถอมหัวนมและลานนมได้ดี  
ต้องอยู่ในท่าที่เหมาะสม

การจัดท่าลูกมีหลักสำคัญ 4 ประการ  
(4 key points) ดังนี้

1. ลูกศีรษะและลำตัวตรง
2. ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่
3. ลำตัวลูกชิดกับแม่
4. ลูกได้รับการรองรับทั้งตัว



(ลูกอยู่ในท่าที่สบาย & ดูนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ)

# ท่าลูก (Baby's position)

แม่อุ้มลูกได้ถูกต้องหรือไม่ ?  
สังเกตได้จาก

ลำตัวลูกชิดกับแม่

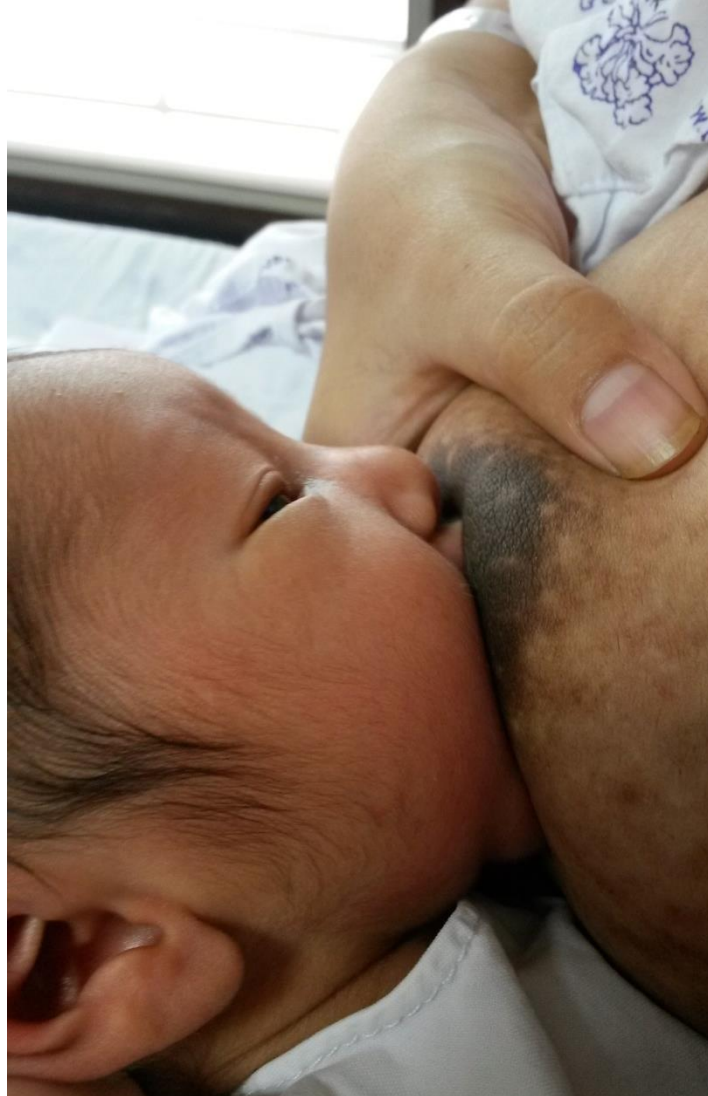
ลูกหันหน้าเข้าหา  
เต้านมแม่

ตัวลูกได้รับการ  
ประคองโดยมีมือแม่  
หรือหมอนรองข้อนิ้ว  
ทำให้รู้สึกมั่นคง

ศีรษะและลำตัวลูก  
อยู่ในแนวเส้นตรง  
เดียวกัน คอไม่บิด



# การให้ลูกอมหัวนม (Attachment or Latch-on)



## การให้ลูกอมหัวนม (Attachment or Latch-on)

- Latch-on เป็นวิธีที่ลูกดูดนมโดยการอมหัวนมเข้าไปในปากให้ลึกถึงลานนม
- อมลานนมส่วนล่างมากกว่าส่วนบน
- คางลูกแนบชิดกับเต้านมส่วนล่าง ทำให้ลิ้นของลูกจะยื่นออกมารีดน้ำนมจากเต้าแม่ได้ดี

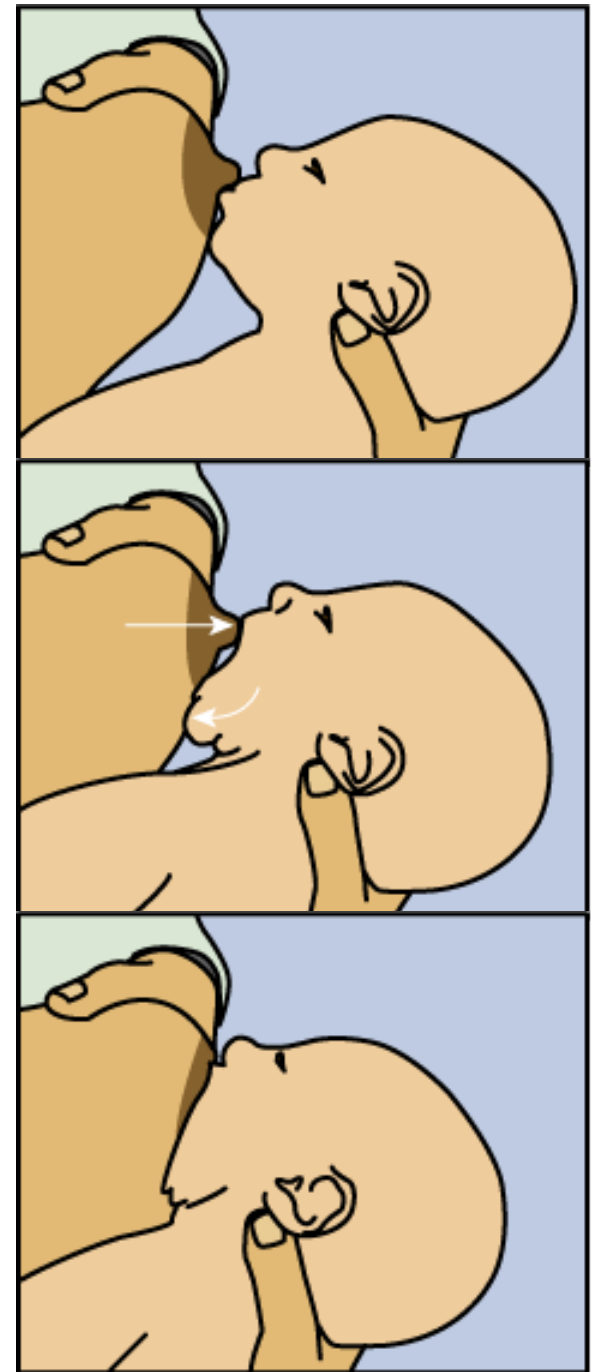
## การให้ลูกอมหัวนม (Attachment or Latch-on)

ข้อดีจากการจัดทำให้ลูกอมหัวนมอย่างถูกต้อง

- ช่วยให้ลูกดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น ปัญหาหัวนมแตก เต้านมคัด เต้านมอักเสบ น้ำนมไม่เพียงพอ ลูกไม่ดูดนม ภาวะสับสนหัวนม เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การหย่านมก่อนกำหนดได้

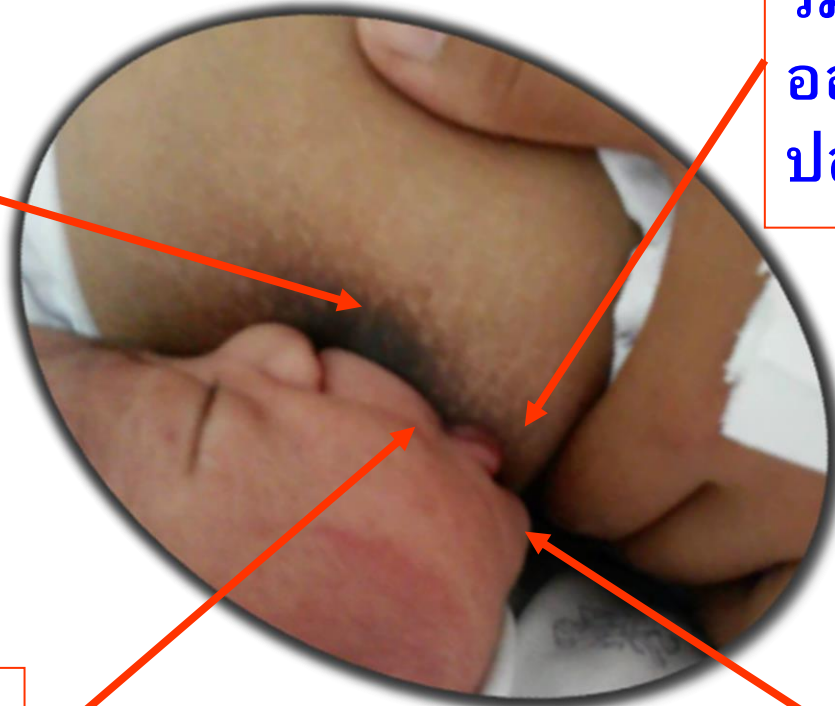
# วิธีช่วยให้ลูกอมหัวนมแม่ (การเอาหัวนมเข้าปากลูก)

- ❖ นำลูกเข้าเต้าโดยให้ด้านคางลูกเข้าเต้าแม่มากกว่า ลูกแหงนคอเล็กน้อย (จมูกลูกจะอยู่ใกล้ระดับหัวนมแม่)
- ❖ เอาหัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างลูกเบาๆ เพื่อกระตุ้น Rooting reflex
- ❖ รอจนลูกอ้าปากกว้าง (เหมือนหาว)
- ❖ นำลูกเข้าหาเต้านม ไม่ใช่ให้นำเต้านมเข้าหาลูก
- ❖ เคลื่อนลูกทั้งลำตัวเข้าหาเต้านม ไม่ใช่เคลื่อนเฉพาะศีรษะลูกเข้าหาเต้านมอย่างเดียว



# ลักษณะของการอม) หัวนมที่ถูกต้อง (4 key signs of good attachment

เห็นลานนม  
ด้านบนมากกว่า  
ด้านล่างในกรณีที่  
ลานนมปกติ



ริมฝีปากล่างบาน  
ออกคล้ายปาก  
ปลา

ปากอ้ากว้างแนบสนิท  
กับเต้านมแม่

คางแนบชิดเต้า

# ลักษณะของการอมหัวนมที่ถูกต้อง

ถ้าลูกอมหัวนมและดูดนมแม่ได้ถูกต้อง

- แม่จะไม่เจ็บ
- ลูกจะดูดแรง เป็นจังหวะช้า ๆ  
สม่ำเสมอ มีจังหวะหยุดพักเป็น  
ช่วง ๆ แก้มป่อง



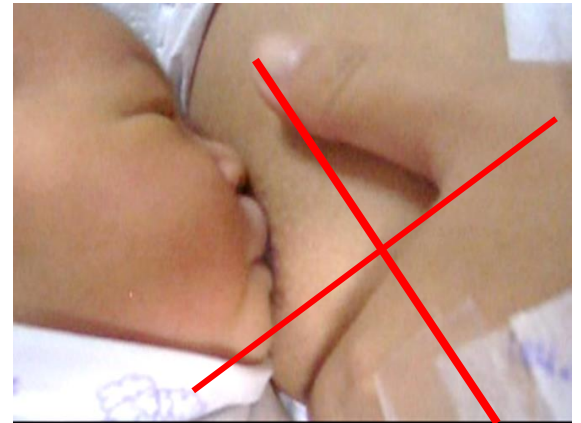


# แสดง การอมหัวนม และการดูดนมที่ถูกต้อง



# ลักษณะการอมหัวนมไม่ถูกต้อง (poor attachment)

- เห็นลานหัวนมด้านล่างมากกว่า หรือเห็นพอ ๆ กัน
- ปากของลูกไม่อ้ากว้าง
- ริมฝีปากล่างของลูกตรง หรือม้วนเข้า
- คางของลูกออกห่างจากเต้าแม่



## ลูกอมหัวนมและดูดนมแม่ไม่ถูกต้อง

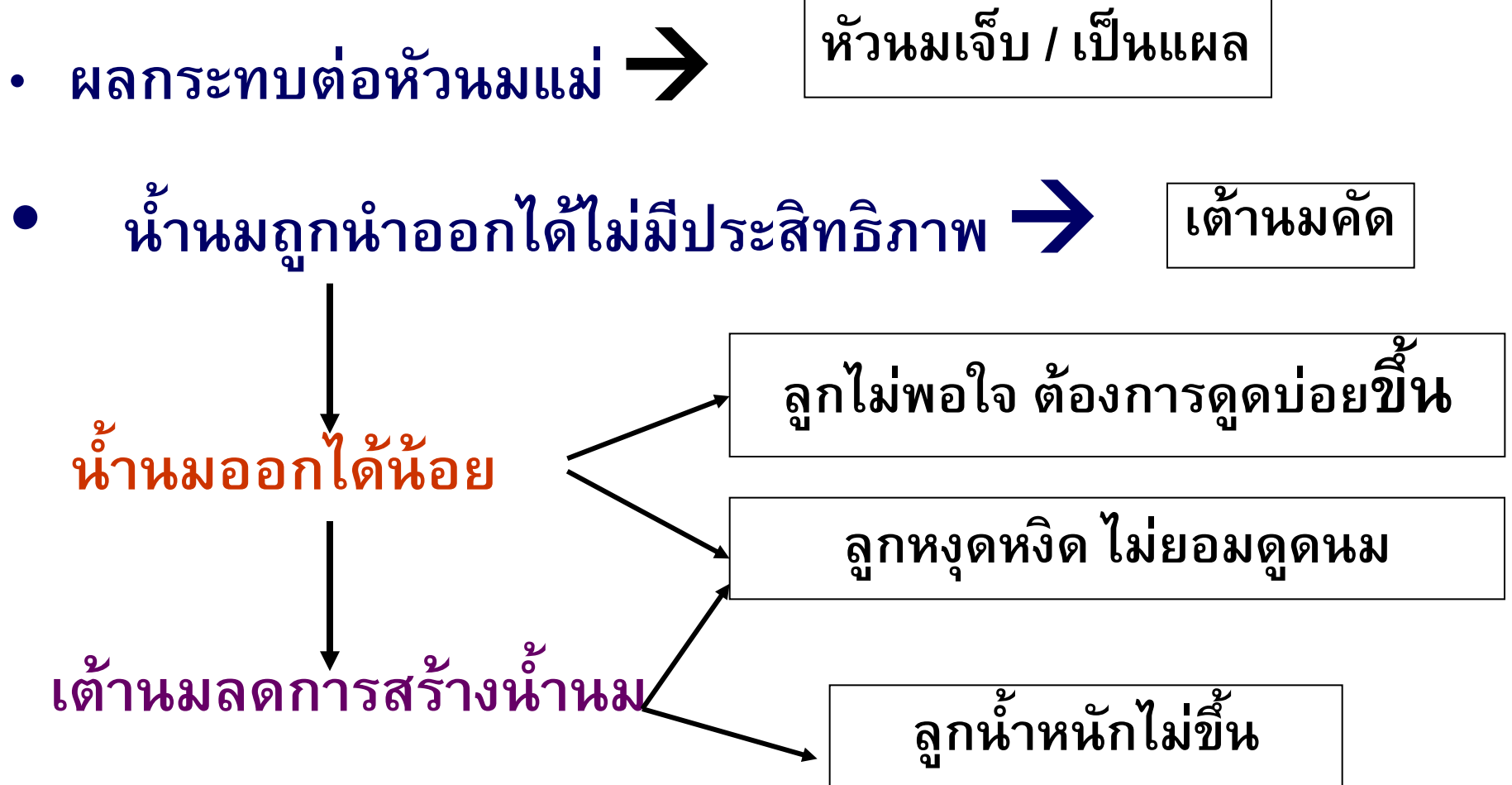
➤ แม่รู้สึกเจ็บหรือไม่สบาย

➤ ลูกดูดนมเร็ว ๆ ตลอด

➤ ลูกแก้มบวม



## ผลของ poor attachment



## สาเหตุของ poor attachment

- ลูกสับสนหวั่นหวง
  - ใช้จุกนมก่อนลูกดูด
  - ใช้นมผสมเสริมในภายหลัง
- ปัญหาด้านกายภาพ
  - ลูกตัวเล็ก / ป่วย อ่อนแอ
  - แม่เต้านมคัด ปัญหาหัวนมสั้น บอด บุ่ม
  - น้ำนมไหลพุ่ง หรือ ไหลน้อย

## สาเหตุของ poor attachment

### แม่ขาดประสิทธิภาพ

- มีลูกคนแรก
- ลูกคนก่อนกินนมผสม
- เริ่มให้ลูกดูดนมแม่ช้า

### ขาดผู้ช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

- ขาดการช่วยเหลือที่บ้าน
- ขาดการสนับสนุนจากสังคม