



การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความสำคัญการประเมิน


- ▶ พิจารณาว่าอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่
- ▶ ให้คำชมเชยเมื่อแม่ปฏิบัติได้ถูกต้อง



วิธีการประเมิน

* การสังเกต

* การซักถาม



การประเมิน: การสังเกตแม่

- ▶ สภาพร่างกาย ลักษณะเต้านม หัวนม
- ▶ สภาพจิตใจ สิ่งแวดล้อม สมาชิกในครอบครัว
- ▶ การอุ้มลูก ทำให้นม การจับเต้านม
- ▶ การเอาหัวนมออกจากปากลูก
- ▶ ความรู้สึกแม่ขณะลูกดูดนม สุขสบาย มีความสุข ดีใจ หรือเจ็บหัวนม



การประเมิน: การสังเกตลูก

- ▶ สุขภาพลูก เช่น หายใจลำบาก ภาวะลิ้นติด ปากแห้งเพดานโหว่
- ▶ การอมหัวนม/ประสิทธิภาพการดูด
- ▶ พฤติกรรมตอบสนองขณะ และหลังดูดนมแม่ (แรกเกิดให้ดู rooting reflex)

ถ้าลูกหันออกจากเต้า ร้องให้ กระจวนกระจาย ไม่ยอมดูดนมแม่ หรือดูดแล้วหลุด ดูดแล้วหยุด แสดงว่ามีปัญหาต้องช่วยเหลือ



▶ ประวัติสุขภาพแม่ ลูก
การตั้งครรภ์ การคลอด
การเจ็บป่วยอดีต-ปัจจุบัน

▶ การเริ่มให้นมลูก

▶ สภาวะของแม่ และการ
คุมกำเนิด

▶ ประสิทธิภาพการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่

▶ สภาพครอบครัว สังคม

▶ การให้นมเสริม

▶ ความรู้สึกของแม่



การประเมินว่าทารกได้รับนมเพียงพอ

วิธีประเมิน พิจารณาได้จาก

- ▶ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังเกิด
- ▶ การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ▶ ประเมินโดยใช้เครื่องมือ เช่น **LATCH, B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form**



ทราบอย่างไร..ว่าลูกได้นมแม่พอ?

- ▶ ได้ยินเสียงกลืนนมขณะลูกดูด หลังลูกดูด เต้านมแม่ที่ตึง...นิ่มลง
- ▶ เมื่ออึมลูกนอนได้นาน หลังสบาย 2-3 ชม.
ไม่ร้องกวนจนกว่าถึงเวลากินนมมื้อต่อไป
- ▶ ขณะให้นมลูก ถ้าเต้าที่ไม่ถูกดูด มีน้ำนมหยด แสดงว่า
➔ แม่มีน้ำนมเพียงพอ
- ▶ ประเมินร่วมกับ..การขั้บถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ และน้ำหนักลูก



น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังเกิด



- ▶ ทารกแรกเกิดปกติ จะมีน้ำหนักแรกเกิด 2500-3500 กรัม
- ▶ ในช่วงสัปดาห์แรกหลังเกิด ทารกอาจจะมีน้ำหนักลดลงจากแรกเกิดได้ แต่ไม่เกินร้อยละ 7 ของน้ำหนักแรกเกิด แต่ถ้าลดลงเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด จะถือว่าเป็นผิดปกติ
- ▶ เมื่อทารกอายุ 7-10 วัน น้ำหนักของทารกจะเริ่มขึ้น โดยจะเท่ากับน้ำหนักแรกเกิดเมื่ออายุ 2 สัปดาห์
- ▶ น้ำหนักขึ้นประมาณ 18-30 กรัม/วัน อย่างน้อย 500 กรัม/เดือน หรือ 125 กรัม/สัปดาห์ ในระยะ 6 เดือนแรก

การสังเกตการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

9

การถ่ายปัสสาวะ

- ▶ ปัสสาวะ 6-8 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมงและชุ่มผ้าอ้อม (อย่างน้อย 1 ครั้งในวันแรก 2 ครั้งในวันที่สอง)

การขับถ่ายอุจจาระ

- ▶ วันที่ 1-3 วันหลังคลอด ทารกที่กินนมแม่จะถ่ายอุจจาระ 1-3 ครั้ง/วัน
- ▶ วันที่ 4-5 หลังคลอด ปริมาณน้ำนมของแม่มีมากขึ้น ทารกจะถ่ายอุจจาระประมาณ 4-5 ครั้ง/วัน หรือไม่ควรต่ำกว่า 3-4 ครั้ง/วัน
- ▶ ลักษณะอุจจาระเป็นสีเหลืองทอง เนื้อละเอียด อาจมีมูกปนเล็กน้อย

การประเมินการให้นมแม่โดยใช้เครื่องมือ

**1. LATCH : ประเมินประสิทธิภาพ
ของการให้นม**

2. B-R-E-A-S-T-FEED

**Observation Form: ประเมิน
การดูดนมที่ถูกต้อง**



ข้อมูล LATCH	คะแนน	รายละเอียด
<p>L = Latch on (การอมหัวนมของทารก)</p>	<p>2 1 0</p>	<p>อมหัวนมได้ถูกต้องคือ ปากอ้ากว้าง ริมฝีปากออกไม่เม้มเข้า คางแหบเต้านม อมลึกถึงลานหัวนมและสามารถดูดนมได้เป็นจังหวะ อมไม่ลึกถึงลานหัวนม อมแค่ระดับหัวนม หรือดูดหลังกระตุ้นหลายครั้ง ไม่สนใจหรืออ้วงซึม ไม่อมหัวนมนม</p>
<p>A = Audible swallowing (การได้ยินเสียงกลืนนม)</p>	<p>2 1 0</p>	<p>ได้ยินกลืนน้ำนมดังชัด เป็นจังหวะ ได้ยินกลืนน้ำนมไม่ชัดเจน/ได้ยินเฉพาะช่วงกระตุ้นการดูด ไม่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนม</p>
<p>T = Type of nipples (รูปร่างและขนาดของหัวนม)</p>	<p>2 1 0</p>	<p>หัวนมปกติ/หัวนมโผล่ขณะทดสอบดึงหัวนม หรือยื่นชัดเจนโดยไม่ต้องดึง หัวนมยื่นเล็กน้อยขณะกระตุ้นดึงหัวนม หรือมีความผิดปกติบ้าง แต่ไม่มาก หัวนมบอด บวม</p>
<p>C = Comfort (ความรู้สึกสบายในการ ให้นมลูกของแม่)</p>	<p>2 1 0</p>	<p>แม่รู้สึกสบายขณะให้นม เต้านมนุ่มยืดหยุ่นดี ไม่ปวด ไม่เจ็บหัวนม แม่รู้สึกเจ็บเล็กน้อยถึงปานกลาง เต้านมไม่ยืดหยุ่น หัวนมแดงมีรอยถลอก แม่รู้สึกไม่สบายอย่างรุนแรง เต้านมคัดตึงมาก หรือหัวนมแดงมากและมี เลือดออก</p>
<p>H = Holding (การให้ความช่วยเหลือแม่ใน การอุ้มลูก)</p>	<p>2 1 0</p>	<p>แม่สามารถอุ้มลูกให้ดูดนมแม่ในท่าที่ถูกต้อง โดยพยาบาลไม่ต้องช่วยเหลือ แม่สามารถอุ้มประคองลูกได้ดีปานกลาง ส่วนใหญ่ถูกต้อง แต่มีบางส่วนต้องแก้ไข แม่ประคองลูกไม่ถูกต้อง ทำให้เข้าเต้าไม่ดี หรือเกิดความไม่สะดวกสบาย ต้องการ ความช่วยเหลือจากพยาบาลตลอดเวลาที่ให้นมลูก ตั้งแต่เริ่มต้น</p>

B-R-E-A-S-T- FEED OBSERVATION FORM

หัวข้อในการประเมิน ได้แก่

- ทำอุ่มลูก (**B**ody position)
- การตอบสนอง (**R**esponses) ของลูก
- ความผูกพันด้านอารมณ์ (**E**motional bonding)
- ลักษณะทางกายวิภาค (**A**natomy) ของเต้า
- การดูดนมจากเต้า (**S**uckling)
- suckling : swallow = 1-2:1
- ระยะเวลาการดูดนม (**T**ime spent suckling)

สังเกตท่าอุ้มลูกที่ถูกต้อง

(Body position)

- แม่อยู่ในท่าสบาย ผ่อนคลาย
- ลำตัวลูกแนบชิดแม่ หันเข้าหาเต้านมแม่
- ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน
- คางลูกชิดเต้าแม่

Body position

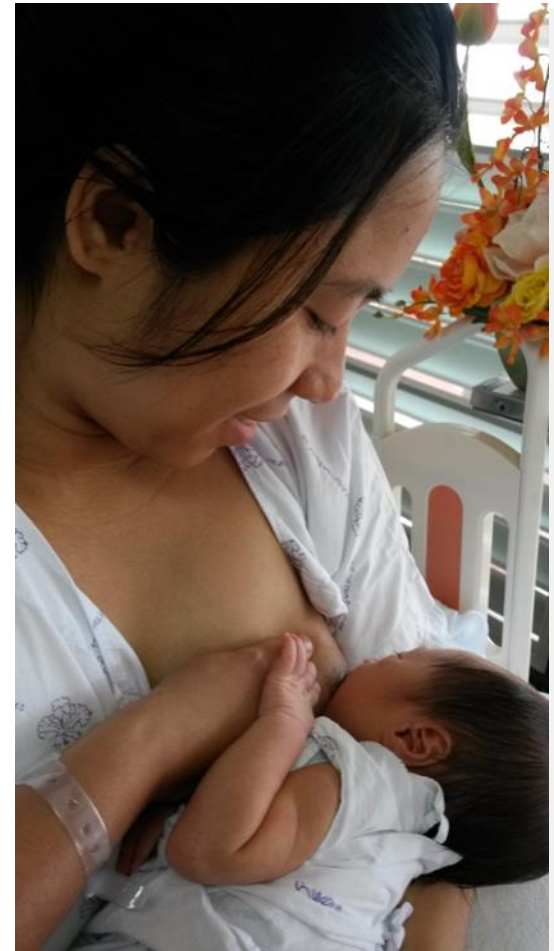


การประเมินโดยใช้

B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form

สังเกตการตอบสนอง (Responses) ของลูก

- ลูกหันหน้าเข้าหาเต้านม
เมื่อหิว (rooting reflex)
- พยายามใช้ลิ้นดูดนม สงบ
และตื่นตัว



การประเมินโดยใช้

B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form

สังเกตความผูกพันด้าน อารมณ์ (Emotion bonding)

- แม่มีความมั่นใจในการ
ให้นมลูก
- แม่ ลูก มองหน้าสบตากัน
- แม่สัมผัสลูกขณะให้ลูกดูดนม

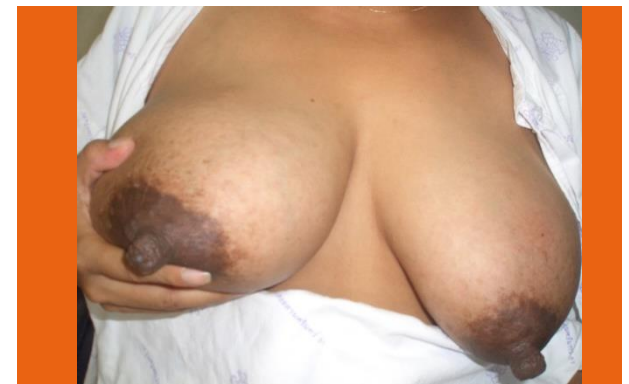


การประเมินโดยใช้

B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form

สังเกตลักษณะทางกายวิภาค (Anatomy) ของเต้านม

- เต้านมแม่โน้มลงหลังให้ลูกดูด
- ไม่มีเต้านมคัด
- หัวนมตั้ง มีความยืดหยุ่น
- ผิวหนังบริเวณเต้านม หัวนมปกติ ไม่แดง ไม่แตก
- ขณะลูกดูด เต้านมมีลักษณะกลม ๆ ไม่ถูกดึงรั้ง



การประเมินโดยใช้

B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form

สังเกตการดูดนมจากเต้า (suckling)

- ลูกอ้าปากกว้าง
- ริมฝีปากล่างบานออก ลิ้นห่อ
รอบลานนม แก้มป้อง
- ดูดนมลึกและช้าเป็นจังหวะ
- เห็นลูกกลืนนม / ได้ยินเสียงกลืน
นมโดยดูด 1-2 ครั้งต่อการกลืน 1
ครั้ง



(suckling : swallow = 1-2 : 1)

การประเมินโดยใช้

B-R-E-A-S-T-FEED Observation Form

สังเกตระยะเวลาการดูด
(time spent suckling)

- เวลาที่ใช้ในการดูด
แต่ละรายแตกต่างกัน
- ลูกดูดนมอิ่มจะคาย
หัวนมออกเอง



เทคนิคการให้นมแม่หลังคลอด

หลักการ 3 ดูด

1. ดูดเร็ว
2. ดูดบ่อย
3. ดูดถูกวิธี



ดูดีเร็ว:

- ช่วยเหลือแม่ได้ฝึกวิธีแม่ให้นมลูกโดยเร็วที่สุดหลังคลอดทันทีที่ลูกมาอยู่กับแม่ ตามที่ลูกต้องการ
- สำหรับแม่ผ่าตัดคลอด ช่วยเหลือแม่ได้ฝึกวิธีการให้นมลูกทันทีที่แม่รู้สึกตัว หรือตอบสนองต่อลูกได้
- แม่ต้องเรียนรู้ลูกตามสื่อสัญญาณทารก

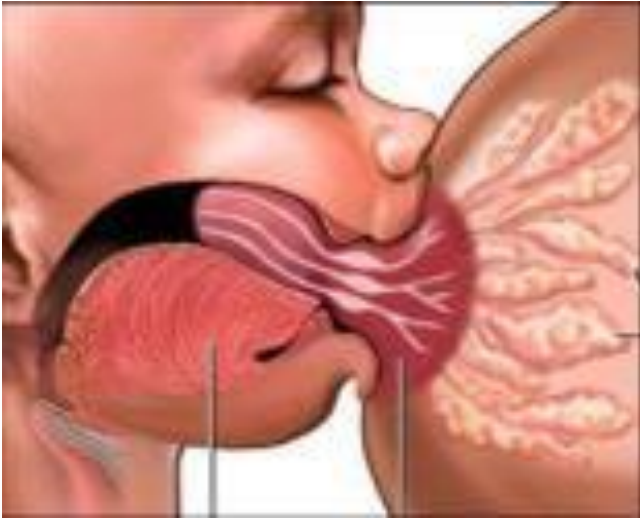


ดูดบ่อย:

21

- ทารกจะดูดนมได้ดีที่สุดเมื่อเวลาหิว
- การให้ทารกดูดนมบ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง จะช่วยให้ทารกได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- ให้นมแม่อย่างน้อย 8 ครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของทารก

ดูดนมวิธี:



- ทารกดูดนมแม่ด้วยการใช้ขากรรไกรล่าง และลิ้น

- มารดาใช้มือช่วยพยุงและขยับเต้านม เพื่อให้หน้านมไหลในตำแหน่งที่พอดีกับปากของทารก

ดูถูกวิธี:

- ควรให้ทารกดูดนมแม่แต่ละข้างให้เกลี้ยงเต้า
- โดยครั้งต่อไปให้ทารกดูดนมแม่จากอีกข้างหนึ่ง
 - วิธีการสลับข้างนี้เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารและแคลลอรี่ที่เพียงพอจากนมแม่

การให้ลูกดูดเกลี้ยงเต้า

ควรปฏิบัติอย่างไร?

- เมื่อน้ำนมออกดี (ส่วนใหญ่~ วันที่ 3 ไปแล้ว)... ให้ดูดจนเกลี้ยงเต้าทีละข้าง
- ถ้าเริ่มให้ข้างซ้าย ลูกดูดหมดเต้า...ยังไม่อิ่ม ... ให้ดูดข้างขวาต่อจนอิ่ม
- มือต่อไปเริ่มให้ข้างขวาก่อน สลับกัน



การให้ลูกดูดเกลี้ยงเต้า

ทำไมต้องให้เกลี้ยงเต้า?

- ลูกจะได้น้ำนมครบทั้ง 2 ส่วน ส่วนหลังมีไขมันสูง ช่วยให้อิ่มหนาน การเจริญเติบโตดี
- กระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น (อาจใช้มือบีบ / pump)
- หากน้ำนมค้างอยู่ในเต้านาน..ทำให้นมคัด..และจะยับยั้งการสร้างน้ำนม ทำให้ต่อมน้ำนมสร้างน้ำนมน้อยลง



แนวทางปฏิบัติในการให้ลูกดูดนมแม่

- อธิบายสิ่งที่แม่ต้องการรู้ และแก้ไขตามสาเหตุที่ทำให้ลูกดูดนมได้ไม่ดี
- ช่วยจัดท่าที่สบาย ผ่อนคลาย
- **เห็นการใช้ Hands-off** คือใช้วิธีสาธิตการปฏิบัติให้แม่ดู และทำตาม (ไม่จับต้องแม่โดยไม่จำเป็น)
- สอนวิธีการให้นมลูก เช่น feeding pattern (ระยะเวลาการดูดนม ลักษณะการดูดนม) การเอาหัวนมออก และการไล่ลม

แนวทางปฏิบัติในการให้ลูกดูนมแม่

- อุ้มลูกแบบเนื้อแนบเนื้อ เพื่อให้ลูกสงบ ช่วยให้ลูกได้สำรวจเต้าและอมหัวนมได้เมื่อลูกพร้อม
- ให้ความลูกในการเรียนรู้การดูดนมแม่ ไม่บังคับให้ดูดขณะที่ร้องไห้ แต่ควรปลอบโยน



วิธีการเอาหัวนมออกจากปากลูก

28

- สอดนิ้วเข้าไปที่มุมปากลูกระหว่างเหงือกบนและล่าง เพื่อให้ลูกหยุดดูดนม
- อย่าดึงหัวนมออกทันทีเพราะจะทำให้หัวนมแตก
- ลูกหยุดดูดและปล่อยหัวนมเองเมื่ออิ่ม หรือต้องการดูดอีกข้าง



วิธีไถ่ลมหลังให้นมลูก

ช่วยเธอโดยอุ้มลูกพาดบ่า



การช่วยเธอ: ควรทำเมื่อลูกดูดนมข้างหนึ่งเสร็จ และทำซ้ำเมื่อลูกดูดอิม

ช่วยเธอโดยอุ้มลูกนั่งตัก



การลูบหลัง: ลูบขึ้นหรือลูบลงก็ได้

การปฏิบัติหลังให้นม

- **ไม่ควรป้อนน้ำตามหลังมือนม**
- **จัดท่าลูกนอนตะแคง หรือ ตะแคงหน้าไปด้านใดด้าน หนึ่ง ประมาณ 30 นาที ช่วย ป้องกันการสำลัก จากการ แหวะนม**



แนวปฏิบัติในการช่วยเหลือให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- บอกประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งประโยชน์ด้านแม่และด้านลูก
- ให้ความรู้และฝึกทักษะ ได้แก่
 - ทำใ้การให้นม
 - ระยะเวลาการดูดนมแม่ และช่วงเวลาในการให้นมลูก

แนวปฏิบัติในการดูแลแม่หลังคลอด

- คอยสนับสนุนช่วยเหลือให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ดูแลเรื่องอาหาร การพักผ่อน ความสุขสบาย สนับสนุนให้บุคคลใกล้ชิด/ญาติมีส่วนร่วม



สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้กำหนดในการดูดนมแม่
ตามที่ลูกต้องการ
(BABY-LED FEEDING)



สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้กำหนดในการดูดนมแม่ตามที่ลูก ต้องการ (Baby-led feeding)

บันไดขั้นที่ 8

สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้กำหนด
ในการดูดนมแม่ตามที่ลูก
ต้องการ (Baby-led feeding)



ที่มา: บันได 10 ขั้น สู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Baby-led feeding

- ▶ ให้ลูกเรียนรู้วิธีเข้าเต้า หรือเป็นผู้กำหนดการดูดนมแม่ด้วยตนเอง
- ▶ ไม่ควรกำหนดระยะเวลาในการดูดนมแม่ ของลูก
- ▶ สัญชาตญาณทารกเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้วิธีดูดนมแม่





สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้กำหนดในการดูดนมแม่ตามที่ลูกต้องการ (Baby-led feeding)

- ให้แม่อยู่กับลูกตลอด 24 ชม.
- แม่ฝึกสังเกตการแสดงอาการหิวของลูก
- การให้ลูกดูดนมแม่แต่ละครั้งต้องให้เกลี้ยงเต้า
- ลูกควรดูดนมแม่แต่ละครั้งจนอิ่มและหลับได้นาน
- ลูกควรดูดนมแม่ให้ได้ 8-12 ครั้งต่อวัน



สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้กำหนดในการดูดนมแม่ตามที่ต้องการ (Baby-led feeding)

- ทารกกินนมแม่ หิวเร็วกว่ากินนมผสม: นมแม่ย่อยง่าย ผ่านกระเพาะเร็วภายใน 1 ½ ชม.
- ให้ลูกกินนมแม่จนอิ่มตามต้องการ: ช่วยเสริมสร้างจุดเชื่อมรับสัญญาณในสมอง และสัมพันธ์ภาพแม่-ลูก

Feeding pattern

- ระยะเวลาการดูดนมทารกประมาณ 15-20 นาที/ครั้ง
- การดูดแต่ละครั้งให้เกลี้ยงเต้า
- ระยะห่างประมาณ 2-3 ชม.
- ความถี่... ประมาณ 8-12 ครั้ง/วัน
- ถ้าลูกหลับนานเกิน 3 ชม.
แนะนำให้ปลุกขึ้นมาดูดนมแม่
และให้นมลูกเมื่อแม่รู้สึกตึงเต้านม



เรียนรู้สื่อสัญญาณทารก (Infant Cues)

- เป็นพฤติกรรมการติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดเพื่อบอกความต้องการของทารก
- เป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างทารกกับสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อมที่ทารกเผชิญอยู่
- ทารกจะแสดงพฤติกรรมสื่อสัญญาณเมื่อต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เลี้ยง
- เป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงภาวะที่ร่างกายมีความสมดุล หรือมีความเครียด



สัญญาณแสดงความหิวของทารก (feeding cues)

- สัญญาณที่แสดงความหิวของทารก เช่น
- การเอามือเข้าปาก / ดูดนิ้วมือ
- ขยับ/เผยอริมฝีปากทำท่าดูดนม
- ขยับปากเข้าหาวัตถุ หันหน้าไปมา ขยับแขนขา/ ดิ้นไปมา



- ร้องไห้เสียงดัง เมื่อหิวมาก ๆ

อาการแสดงว่าลูกได้รับนมเพียงพอ

- พิจารณาได้จาก
- น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงหลังเกิด และการสังเกตการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- อาการที่แสดงว่าแม่มีน้ำนมและลูกได้รับน้ำนม
 - ได้ยินเสียงกลืนนมของลูก
 - เต้านมแม่ตึงก่อนให้นม และนิ่มลงหลังให้นมแล้ว
 - มีน้ำนมไหล หรือแม่รู้สึกว่ามีน้ำนมไหลออกมา