



**ท่านอน**  
Side lying Position



มารดาหนุนหมอนแบบพิงกัน 2 ใบให้มารดาและทารกนอนตะแคงเข้าหากัน จัดท่าทารกให้ศีรษะอยู่เหนือลำตัวเล็กน้อย ใช้แขนประคองลำตัวทารกให้ชิดกับลำตัวมารดา อาจจะใช้ผ้าหรือหมอนมาหนุนหลังลูกได้ ใช้มืออีกข้างประคองเต้าช่วยในช่วงแรกที่ทารกเริ่มดูด เมื่อทารกอ้าริมฝีปากกว้างให้เคลื่อนเข้าหาหัวนมมารดา

**วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่**  
**อย่างเพียงพอ**

- เต้านมมารดาคัดตึงก่อนให้นมและเบาลงชัดเจนหลังจากทารกดูด
- ทารกสงบพักได้ไม่ร้องกวนระหว่างมีอนม
- ทารกปัสสาวะ  $\geq 6$  ครั้ง, อุจจาระ  $\geq 4$  ครั้ง /วัน
- น้ำหนักตัวของทารกขึ้นวันละ 30 – 50 กรัม/วัน และอยู่ในเกณฑ์ปกติ

**ท่าจับเรือ...หลังให้นมเสร็จ**

เพื่อลดอาการแน่นท้อง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ทารกแหวะนม



1. ทำอุ้มพาดบ่า ลูบหลังลง ประมาณ 5-10 นาที
2. ทำนั่งบนตัก โดยมือข้างหนึ่ง ประคองบริเวณคางด้านหน้า และหน้าอกไว้ ใช้มืออีกข้างลูบหลังลง ประมาณ 5-10 นาที

**บริการของคลินิกนมแม่**

- ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่
- ให้คำปรึกษามารดาหลังคลอดที่มีปัญหาเต้านมและหัวนม เช่น หัวนมแตก เต้านมอักเสบ ท่อน้ำนมตัน / White dot
- ให้คำปรึกษามารดาน้ำนมน้อยไม่มั่นใจ ในการให้นมบุตร
- ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในกรณีทารกไม่ยอมดูดนมแม่

**หมายเหตุ : มีค่าบริการทางการแพทย์**



**คลินิกนมแม่**

ห้อง 6517 ชั้น 6  
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
เปิดบริการทุกวัน ยกเว้นวันเสาร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์  
เวลา 08.00 – 18.00 น. / Tel. 02 - 2004490

# คลินิกนมแม่

คลินิกนมแม่ ให้บริการมารดาและทารกที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดามีปัญหาหัวนมและเต้านม เช่น หัวนมแตก หัวนมสั้น ท่อน้ำนมตัน มีจุดWhite dot น้ำมน้อย ไม่มั่นใจในการให้นมบุตร ตลอดจนให้คำปรึกษาและช่วยเหลือทารกที่ไม่ยอมดูดนมมารดา

## ประโยชน์ของน้ำนมแม่

### ต่อทารก

นมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วนทำให้ทารกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้

### ต่อมารดา

ก่อให้เกิดความรักความผูกพันซึ่งกันและกันระหว่างมารดากับทารก มดลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันการตกเลือด ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ มะเร็งเยื่อโพรงมดลูกและมะเร็งเต้านม อีกทั้งยังเป็นวิธีการคุมกำเนิดได้อีกด้วย

## เทคนิค 3 จุด

ที่ช่วยให้มารดามีน้ำนมเพียงพอ

- ดูดเร็ว ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอดเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว
- ดูดบ่อย ทุก 2-3 ชั่วโมง
- ดูดถูกวิธี ลูกอ้าปากกว้าง อมได้ลึกถึงลานนมคาง แนบเต้า ปลายจมูกชิดเต้านม ริมฝีปากบนและล่างบานออกคล้ายปากปลา

## ท่าในการให้นม

มารดาที่ให้นมบุตร จะต้องเรียนรู้ถึงท่าทางการให้นมบุตรอย่างเหมาะสม เพื่อให้ทารกอยู่ในท่าที่สบายสามารถดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมารดาไม่เสี่ยงต่อการหัวนมแตก หรือเป็นก้อน หากการดูดไม่เกลี้ยงเต้า หรือรู้สึกไม่สุขสบายขณะให้นมทารก

### ท่านอนขวางบนตัก Cradle Hold



อุ้มทารกให้นอนตะแคงเข้าหาตัวมารดา ศีรษะและลำคอวางอยู่บนข้อพับแขนข้างเดียวกับเต้านม ข้างที่ทารกดูด แขนและมือโอบกอดทารกไว้ ให้ศีรษะของทารกอยู่เหนือลำตัวเล็กน้อย ใช้มืออีกข้างประคองเต้านมเป็นรูปตัว U หรือตัว C จากนั้นเมื่อทารกอ้าริมฝีปากได้กว้างให้เคลื่อนริมฝีปากเข้าให้ตรงกับหัวนมมารดา

### ท่านอนขวางบนตักประกบ Cross Cradle Hold



อุ้มทารกให้เข้าหามารดาใช้มือและแขนคนละข้างกับเต้าที่ให้ทารกดูดประคองบริเวณต้นคอและท้ายทอยของทารกและใช้มืออีกข้างประคองเต้าข้างที่จะดูดไว้ เมื่อทารกอ้าปากกว้างให้เคลื่อนริมฝีปากเข้าให้ตรงกับหัวนมมารดา

### ท่าอุ้มลูกฟุตบอล Football Hold



ให้ทารกนอนในท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงายด้านข้างลำตัวมารดาข้างที่จะดูดนม ใช้มือและแขนข้างเดียวกับเต้านมกอดกระชับตัวทารกโดยที่ส่วนขาอยู่ทางด้านข้างลำตัวมารดา มืออีกข้างประคองเต้านมเป็นรูปตัว U หรือตัว C เมื่อทารกอ้าริมฝีปากกว้างให้เคลื่อนริมฝีปากเข้าหาหัวนมมารดา