



พญ. รัชพร รัตนมาลี
กุมารแพทย์สาขาทารกแรกเกิดและปริกำเนิด
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ รพ. รามาธิบดี
คลินิกนมแม่ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์
รพ. รามาธิบดี โทร. 02-200- 4490



แผนพับการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

5. ไม่ให้น้ำ หรือ อาหารอื่นแก่ทารกแรกเกิด
6. มารดาควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด
7. มารดาควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
8. ก่อนกลับบ้าน มารดาและครอบครัวควรมีความมั่นใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และนำทารกมาติดตามหลัง กลับบ้านตามแพทย์นัด

หากมีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ปรึกษาศูนย์คลินิกนมแม่



การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่

นมแม่ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิดทุกราย มีสารอาหารและประโยชน์มากมาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยทั้งความรู้และการฝึกฝน รวมทั้งความตั้งใจและอดทน มารดาควรเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระยะเริ่มตั้งครรภ์จนถึงระยะหลังคลอด เพื่อให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบ่งเป็น 2 ระยะคือ

1. ระยะตั้งครรภ์
2. ระยะหลังคลอด

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะตั้งครรภ์

1. หาความรู้เกี่ยวกับนมแม่ให้มากที่สุดจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเช่น มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี้ยงอาหารสุกๆดิบๆ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติด
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ตรวจครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
5. แนะนำสามีและญาติให้มีบทบาทในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6. ดูแลเต้านมเพื่อเตรียมพร้อมให้นมลูก
 - อาบน้ำปกติ ไม่ใช้สบู่ ครีมหทา หรือขัดถูบริเวณหัวนม
 - สวมเสื้อชั้นในขนาดที่เหมาะสม ไม่หลวมหรือแน่นเกินไป
 - ตรวจสอบและแก้ไขความผิดปกติของหัวนมและลานนมก่อนคลอด ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญ

“ ความยืดหยุ่นของลานนมและหัวนมสำคัญต่อการดูดนมมากที่สุด ”

ขนาดของเต้านมไม่สัมพันธ์กับปริมาณการสร้าง
น้ำนม

การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะมารดาหลังคลอด

ทารกหลังเกิด ใช้หลักการ “3 ดูด” เพื่อให้นมแม่ผลิตและมีปริมาณเพียงพอสำหรับทารก

1. “ดูดเร็ว” คือ ให้ทารกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังเกิดหรือเร็วที่สุด
2. “ดูดบ่อย” คือ ให้ทารกดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมงทั้งกลางวันและกลางคืน และดูดได้บ่อยตามต้องการ
3. “ดูดถูกวิธี” คือ ทำอุ้มของแม่และการดูดจากเต้าของทารกถูกต้องโดย ลูกดูดถึงลานนม ไม่ใช่หัวนมและดูดให้เกิดลิ้นงัด

“ โดยรวมใช้หลักการที่เรียกว่า 3 ดูดคือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธีและเกลี้ยงเต้า ”

4. ไม่ใช่หัวนมหลอก หัวนมยาง ขวดนมแก่ทารกแรกเกิดในช่วงอายุประมาณ 30-45 วัน เพื่อป้องกันภาวะสับสนหัวนม

ภาวะสับสนหัวนม คือ ทารกไม่ยอมดูดนมจากเต้ามารดา ยอมดูดนมจากขวดนมอย่างเดียวเนื่องจากติดความเร็วของการได้กินนมจากขวดนม

วิธีป้องกันภาวะสับสนหัวนม คือ งดการใช้ขวดนมในช่วงอายุประมาณ 30-45 วัน เมื่อทารกเข้าเต้ามารดาได้ดีร่วมกับน้ำนมแม่เต็มที่ จึงเริ่มให้ทารกกินนมจากขวดนมได้

