



วิธีให้นมลูก การให้นมลูกหลังคลอด สำหรับคุณแม่มือใหม่

ภาษา

วิธีให้นมลูก การให้นมลูกหลังคลอด สำหรับคุณแม่มือใหม่

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 1, 2020

น้ำนมแม่เป็นอาหารสำคัญสำหรับทารก เป็นวัคซีนหยดแรกของลูก เพราะในน้ำนมแม่อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ดึงดูดระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี และยังมีค่าสำคัญในการช่วยพัฒนาการทางสมอง อาทิ ดีเอชเอ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ดีต่อสมองลูกน้อย การให้นมลูกอย่างถูกวิธีตั้งแต่แรกคลอด จะช่วยให้น้ำนมแม่มีอย่างเพียงพอ ให้นมลูกได้อย่างต่อเนื่องจนครบ 6 เดือน

สรุป

- แม่ให้นมลูก โดยให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าจะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมของแม่ และการให้นมลูกอย่างถูกวิธี จะช่วยให้คุณแม่ไม่เจ็บหัวนม และให้นมลูกได้อย่างราบรื่น
- แม่ให้นมลูก ด้วยสูตรสำเร็จการให้นมลูก คือ เทคนิค 3 ดูด ได้แก่ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิธีให้นมลูก ด้วย 3 จุด สูตรสำเร็จ
- สัญญาณการให้นมลูก ที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมแม่ได้ถูกวิธี
- นานนมไม่พอ คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง
- นมแม่ วัคซีนหยุดแรกของลูก
- 8 วิธีให้นมลูก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ
- ข้อควรระวังที่คุณแม่ไม่ควรทำช่วงให้นมลูก

วิธีให้นมลูก ด้วย 3 จุด สูตรสำเร็จ

เทคนิคสำคัญ เมื่อแม่ให้นมลูก คือ สูตรสำเร็จ 3 จุด ประกอบด้วย

1. **จุดเร็ว:** คุณแม่หลังคลอดควรให้ทารกดูดนมทันทีหลังคลอด ภายใน 1 ชั่วโมง โดยทารกควรนอนอยู่บนอกแม่ ให้แม่ได้กดแบบเนื้อแนบเนื้อ จะทำให้ทารกตื่นตัว เมื่อทารกดูดเร็ว จะส่งเสริมการทำงานของฮอร์โมนโปรแลคติน ช่วยกระตุ้นกระบวนการสร้างน้ำนม ส่งผลให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมมาเร็วขึ้น
2. **จุดบ่อย:** ควรให้นมลูกบ่อย ๆ โดยให้ลูกดูดนมอย่างน้อยทุก 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่ลูกต้องการ
3. **จุดถูกวิธี:** ลูกควรเข้าเต้าอย่างถูกวิธี การให้นมลูกอย่างถูกวิธี น้ำนมแม่จะเกลี้ยงเต้า ทำให้ผลิตน้ำนมมาได้เยอะ เพียงพอต่อความต้องการของทารก

สูตรสำเร็จ 3 จุด เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกระตุ้นน้ำนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 3 วันแรกหลังทารกเกิด

สัญญาณการให้นมลูก ที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมแม่ได้ถูกวิธี

ลูกต้องอมหัวนมลึกถึงลานนม โดยที่แม่ต้องส่งหัวนม ลานนมเข้าปากลูก เมื่อให้นมลูกได้ถูกวิธี จะสังเกตได้ว่าทารกค้างซัดเต้าและจมูกเข็ด โดยจมูก แก้ม และคาง จะสัมผัสกับเต้านม ขณะดูดแก้มป้องและมีเสียงกลืนนมเป็นจังหวะ



น้ำนมไม่พอ คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง

สูตรสำเร็จ 3 ดูด ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี จะช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของทารก เพราะการดูดของลูกจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนม ถ้าน้ำนมไม่ถูกดูด หรือไม่ถูกบีบจนเกลี้ยงเต้าอย่างสม่ำเสมอ อาจส่งผลให้ปริมาณน้ำนมลดลงได้

หากต้องการให้น้ำนมของแม่เพิ่มขึ้น สามารถบริโภคผักผลไม้ที่ช่วยให้กระตุ้นให้ร่างกายของแม่มีน้ำนมเยอะ หรือทานอาหารเพิ่มน้ำนมเสริมได้ เช่น

- หัวปลี
- ใบกระเพรา
- ใบโหระพา
- เมล็ดขุ่นต้ม
- พริกไทย
- ขิง
- ฟักทอง
- มะรุม
- ใบแมงลัก
- กุยช่าย
- ตำลึง
- มะละกอ
- ฟักทอง
- พุทรา

นมแม่ วัคซีนหยดแรกของลูก

น้ำนมแม่เปรียบได้กับวัคซีนหยดแรกของลูก เป็นอาหารมหัศจรรย์ที่มีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะใน 3-4 วันแรก ที่ร่างกายของแม่จะผลิตน้ำนมเหลืองหรือโคลอสตรัม (Colostrum) หัวน้ำนมที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุด น้ำนมแม่จึงเป็นวัคซีนหยดแรก ช่วยสร้างความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับทารก องค์การอนามัยโลก และกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ จึงได้แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

8 วิธีให้นมลูก เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

1. หลังคลอดลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุด

ควรให้ทารกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด เพราะการให้นมลูกภายใน 40 นาทีถึง 1 ชั่วโมง จะเป็นการกระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมแม่ วิธีนี้ยังช่วยให้กระบวนการสร้างน้ำนมทำงานได้ดี ผลิตน้ำนมให้มาเร็วขึ้น

2. แม่ต้องรู้วิธีให้นมที่ถูกต้อง

วิธีให้นมลูกอย่างถูกต้อง ศีรษะลูกควรอยู่สูงกว่าส่วนลำตัว ให้แม่ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางกดส่วนเต้านม บริเวณขอบวงปานนมด้านบนและล่างไว้ ไม่ให้ปิดหรือเบียดจุ่มกทารกขณะดูดนม ช่วยให้ลูกดูดนมสะดวกขึ้น โดยการดูดนมที่ถูกต้อง แม่ต้องเห็นลานนมเหนือริมฝีปากบนมากกว่าด้านล่าง ลูกต้องอมหัวนมลึกถึงลานนม ปากของทารกอ้ากว้างแนบเต้านมแม่ ริมฝีปากล่างของทารกบานออก คางชิดเต้านม แม่ให้นมลูกอย่างถูกวิธี แม่จะไม่รู้สึกเจ็บขณะทารกดูดนม

3. ทารกต้องกินนมแม่เท่านั้น

องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ แนะนำว่า ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด จากนั้นควรให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารเสริมตามวัย เพราะนมแม่มีสารอาหารสำคัญ และยังมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยปกป้องเด็กจากการเจ็บป่วย

4. แม่ลูกควรอยู่ด้วยกัน 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด

การส่งเสริมให้แม่ลูกอยู่ใกล้ชิดกันตลอด 24 ชั่วโมงตั้งแต่แรกเกิด จะช่วยลดการติดเชื้อแรกเกิด กระตุ้นการสร้างน้ำนม และส่งเสริมความผูกพันระหว่างแม่กับลูก ให้เกิดสายใยที่แน่นแฟ้นมากขึ้น

5. ลูกดูดนมแม่ได้บ่อยตามที่ต้องการ

การให้นมลูก แม่ให้นมลูกได้บ่อยเท่าที่ต้องการ ทารกจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ให้ลูกได้กินทุกครั้งที่หิว จะช่วยกระตุ้นให้นานนมมาเร็ว โดยเฉพาะในช่วงหลังคลอด

6. ไม่ให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

การให้ลูกดูดหัวนมยาง หรือจุกหลอก อาจทำให้ทารกติดจุกหลอกได้ และการใช้จุกหลอกเป็นเวลานานติดต่อกัน จะส่งผลต่อสุขภาพฟันของลูกได้

7. อบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

คุณแม่ควรได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธี จากโรงพยาบาลหรือคลินิกนมแม่ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะที่เพียงพอในการให้นมลูก สามารถอุ้มลูกเข้าเต้าได้อย่างถูกวิธี

8. แม่ทำงานต้องวางแผนให้นมลูก

หากคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน ควรวางแผนให้นมลูก โดยตอนเช้าก่อนไปทำงานให้ลูกดูดรอบหนึ่งจนเกลี้ยงเต้า ในระหว่างวันให้นาสต็อกนมแม่มาป้อนให้กับทารก โดยสต็อกนมแม่ที่แช่แข็งไว้ควรนำลงมาแช่ในช่องธรรมดา ก่อน 1 คืน หากต้องการอุ้มนมให้ลูกน้อยด้วยวิธีที่ถูกต้อง ให้แช่ถุงเก็บน่านมในน้ำอุ่นเพื่อให้นมละลาย

ข้อควรระวังที่คุณแม่ไม่ควรทำช่วงให้นมลูก

แม่ให้นมลูกควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และดื่มน้ำในปริมาณมากพอ เพื่อให้ร่างกายผลิตน่านมคุณภาพ โดยคุณแม่ให้นมลูกควรเลือกรับประทานอาหาร และมีข้อควรระวัง ดังนี้

- ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ กึ่งสุกกึ่งดิบ และอาหารหมักดอง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชาและกาแฟ
- ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่หรือสารเสพติดอื่น ๆ
- การช้ยาหรือรับประทานอาหารเสริม ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้ง

คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และสามารถให้ต่อเนื่องได้

นานถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด อุดมไปด้วยแหล่งอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการของระบบต่าง ๆ ทั้งการสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และพัฒนาการทางสมอง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน่านมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน่านม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น่านมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง

- เทคนิค 3 จุด เพิ่มปริมาณน่านมให้ลูกได้รับ อย่างคาดไม่ถึง, ราม่า แชนแนล
- สัญญาณหิวของทารก, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์