

วิธีการป้อนนม ทารกของคุณ
เป็นการตัดสินใจ
ของคุณ
(โดยมีข้อมูลประกอบ)



衛生署
Department of Health



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



Baby Friendly Hospital Initiative
Hong Kong Association
愛嬰醫院香港協會



เนื้อหา

ทำการตัดสินใจโดยมีข้อมูลประกอบในการป้อนนมทารกของคุณ...1

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....3

การเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับเด็กทารก.....8

การป้อนนมทารกในช่วงแรก: สิ่งที่คุณต้องรู้

ตอนที่ 111

ตอนที่ 219

ทำการตัดสินใจโดยมีข้อมูลประกอบในการป้อนนมทารกของคุณ

1

ขอแสดงความยินดีด้วย! คุณคงตื่นเต้นที่จะได้ต้อนรับทารกของคุณแน่ ๆ ในฐานะที่เป็นคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ คุณจำเป็นต้องเรียนรู้และเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อรับบทบาทของพ่อแม่ **การเรียนรู้ทักษะและความรู้ในการเลี้ยงดู**ตั้งแต่เนิ่น ๆ นั้นสามารถช่วยให้คุณเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข และเลี้ยงทารกให้มีสุขภาพดีและน่ารักน่าชังได้อย่างสบาย ๆ

วิธีการป้อนนมทารกถือเป็นการตัดสินใจอย่างแรกที่สำคัญในการเลี้ยงดู งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า**โภชนาการที่มีคุณภาพสำหรับทารกและเด็กเล็ก**นั้นสามารถส่งเสริมการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการทางสมอง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และ**ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตลอดชีวิต**แก่ทารกของคุณได้ นอกเหนือจากการเลือกโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับการเจริญเติบโตของทารกแล้วนั้น ความใกล้ชิดระหว่างคุณกับทารกในระหว่างการป้อนนมแม่ยังช่วยสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูกผ่านการทำความเข้าใจในความต้องการและนิสัยใจคอของทารกได้อีกด้วย นี่เป็นการเริ่มต้นในการเรียนรู้ทักษะการเลี้ยงดูที่ดี



???

ฉันควรเลี้ยงทารกอย่างไรเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดีที่สุด

คุณอาจรู้สึกสับสนเล็กน้อยกับคำแนะนำต่าง ๆ จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย บริการสุขภาพครอบครัวของกรมอนามัยจึงได้จัดเตรียมข้อมูลที่ครอบคลุม และถูกต้องตาม **หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ล่าสุด** สำหรับพ่อแม่มือใหม่ในการตัดสินใจอย่างมีข้อมูลประกอบ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อทารก

3



น้านมแม่ประกอบด้วยแอนติบอดี เซลล์ที่มีชีวิตและส่วนประกอบอื่น ๆ ที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของทารกได้

น้านมแม่มีสารอาหารที่เป็นธรรมชาติและครบถ้วนองค์ประกอบของน้านมแม่จะปรับเปลี่ยนตามความต้องการของการเจริญเติบโตของทารกใน ระยะต่าง ๆ

น้านมแม่มีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยและดูดซึม นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องของ พัฒนาการของสมอง ดวงตา และอวัยวะอื่น ๆ อีกด้วย

ทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จะฉลาดกว่าและมีสุขภาพที่ดีกว่า

การสัมผัสใกล้ชิดและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับทารกในระหว่างการป้อนนมแม่จะช่วยกระชับสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับทารกและช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของทารกด้วย





รสชาติของน้ำนมแม่
เปลี่ยนไปตามสิ่งที่แม่
รับประทาน ทารก
สามารถสัมผัสกับ
รสชาติของอาหารที่
หลากหลายผ่านน้ำนม
แม่ได้ ซึ่งสิ่งนี้สามารถ
ช่วยให้ทารกยอมรับ
อาหารใหม่ ๆ ได้ง่าย
ขึ้นเมื่อมีการให้อาหาร
แข็ง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
ในครอบครัว
ทรัพยากรทางสังคม
และเป็นมิตรต่อสิ่ง
แวดล้อม



ทารกของคุณจะเป็นผู้นำเมื่อ
คุณปั๊มนมแม่จากเต้า ร่างกาย
ของคุณจะผลิตน้ำนมในปริมาณ
ตามความต้องการของทารก
ซึ่งจะช่วยลดโอกาสการปั๊มนม
ที่มากเกินไปและลดโอกาสการ
เกิดโรคอ้วนในเด็กในอนาคต
อีกด้วย

การปั๊มนมแม่จากเต้าจะ
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการ
เสียชีวิตของทารกที่
*กะทันหันที่ไม่คาดคิด
และที่ไม่สามารถอธิบาย
ได้ในระหว่างการนอน
หลับ



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อ ผู้เป็นแม่

5



ช่วยให้มดลูกกลับมามี
ขนาดปกติ **ลดความเสี่ยง**
ในการตกเลือด และโลหิต
จางหลังคลอดบุตร



ช่วยในการ**เผาผลาญไขมัน**
และลดน้ำหนักที่เพิ่ม
ขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน
ระยะยาว**ช่วยลดความ**
เสี่ยงของโรคมะเร็งรังไข่
และโรคมะเร็งเต้านม



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น
สะดวกสบายเนื่องจาก
สามารถป้อนนมทารกได้
ทุกที่ทุกเวลาเมื่อแม่อยู่
กับทารก



ข้อกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

6

- ทั้งคุณและทารกต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ทักษะการป้อนนมที่ถูกต้อง
- ทารกของคุณจำเป็นต้องได้รับการป้อนนมบ่อย ๆ และคุณอาจรู้สึกเหนื่อยในช่วงเดือนแรกได้ คุณจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ
- เนื่องจากคุณไม่สามารถรู้ได้ว่าทารกของคุณได้รับน้ำนมไปมากน้อยแค่ไหน คุณอาจกังวลว่าทารกของคุณไม่ได้รับน้ำนมที่เพียงพอ หรือคุณผลิตน้ำนมออกมาได้ไม่เพียงพอ
- ปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่:
 - สถานพยาบาลคลอดบุตรไม่ได้มีการใช้แนวทางปฏิบัติสายสัมพันธ์แม่ลูก
 - บางสถานการณ์ที่คุณต้องแยกจากทารกของคุณ เนื่องด้วยเหตุผลทางด้านสุขภาพของทารกและมารดา หรือในตอนที่คุณต้องกลับไปทำงาน



หากคุณมีข้อกังวลใด ๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณสามารถขอคำแนะนำได้จากศูนย์บริการสูติรีเวชของคุณ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพคนอื่น ๆ การเตรียมพร้อมที่ดีก่อนการคลอดบุตรนั้นสามารถช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ง่ายขึ้น หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โปรดติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์บริการสุขภาพครอบครัวของกรมอนามัย



จุลสาร ความรัก เริ่มต้นด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่...
<http://s.fhs.gov.hk/ymavo>



รหัสคิวอาร์ของคลิป์วิดีโอ ความรัก · เริ่มต้นด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บนไบป्लीว
<http://s.fhs.gov.hk/6s5u9>



จุลสารการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
<http://s.fhs.gov.hk/e122r>



คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ข้อมูลออนไลน์)
<http://s.fhs.gov.hk/4kp2t>



จุลสารแนวทางปฏิบัติของพนักงาน - ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปพร้อมกับการทำงาน
<http://s.fhs.gov.hk/i9uvr>

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 เป็นของขวัญ
 จากธรรมชาติสำหรับ
 แม่และทารก



การเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับเด็กทารก

8

หากแม่ไม่สามารถป้อนนมแม่ได้เนื่องจากเหตุผล
เฉพาะบางอย่าง หรือตัดสินใจที่จะไม่ป้อนนมแม่
นมผงสำหรับเด็กทารกเป็นสิ่งเดียวที่แทนนํานมแม่ได้



ความยืดหยุ่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับเด็กทารก:

- ให้คนอื่นเลี้ยงทารก เพื่อที่แม่จะสามารถจัดการเวลาของตัวเองให้มีความยืดหยุ่นได้มากขึ้น
- ให้สมาชิกในครอบครัวได้สัมผัสใกล้ชิดกับทารกในขณะที่ป้อนนมอยู่ นอกจากนี้พวกเขายังสามารถเลี้ยงทารกในตอนกลางคืนให้ได้อีกด้วย
- ทำให้การป้อนนมทารกของคุณในที่สาธารณะเมื่อมีคนอื่นอยู่ใกล้ ๆ สะดวกมากขึ้นในบางโอกาส
- การเลี้ยงลูกด้วยนมจากอาหารเสริม ในกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเดียวหลังจากที่แม่กลับมาทำงานต่อ

แม่บางคนอาจพบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผงนั้นสะดวก
แต่ความจริงแล้วการเลี้ยงลูกด้วยวิธีนี้สามารถทำให้เกิด
ปัญหาหลายอย่างได้

ข้อเสียของการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับเด็กทารก:

เมื่อเปรียบเทียบกับทารกที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ส่วนผสมของนมผงสำหรับเด็กทารก ไม่สามารถให้สารอาหารที่ดีที่สุด สำหรับการเจริญเติบโต รวมไปถึง พัฒนาการของสมอง ตาและอวัยวะอื่น ๆ ของทารกได้ | <ul style="list-style-type: none"> • นมผงสำหรับเด็กทารกนั้น ย่อยยากกว่า และอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกบ่อยขึ้น |
| <ul style="list-style-type: none"> • เมื่อเปรียบเทียบกับทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ ทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมผงนั้น เสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้ (เช่น โรคผิวหนังอักเสบ) พวกเขาอาจมีอาการแพ้โปรตีนใน นำนมวัวด้วย | <ul style="list-style-type: none"> • นมผงสำหรับเด็กทารกผลิตขึ้นโดยการกลั่นและแปรรูปนํ้านมวัว จึงไม่มีแอนติบอดีและเซลล์ภูมิคุ้มกันที่ยังมีชีวิตอยู่ ทำให้ทารกมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากยิ่งขึ้น (เช่น ไข้หวัด ปอดบวม หูชั้นกลางอักเสบ และท้องเสีย) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • ทารกต้องรอการเตรียมนมผงเวลาที่ หิว ดังนั้นจึง ไม่ใช่เรื่องง่ายและสะดวกเสมอไป |

นมผงสำหรับเด็กทารกไม่ได้ปลอดภัย:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • การปนเปื้อนจากแบคทีเรียหรือสารเคมีสามารถเกิดขึ้นในระหว่าง กระบวนการการผลิต การขนส่ง การเก็บรักษาและการเตรียมนมได้ | <ul style="list-style-type: none"> • อุปกรณ์ปั๊มนมต้องมีการฆ่าเชื้อโรคก่อนที่จะนำมาใช้ในการปั๊มนมแต่ละครั้ง และต้องปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการเตรียมนมผงเพื่อลดความเสี่ยงจากการเลี้ยงลูกด้วยนมผง |
|--|---|

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสำหรับเด็กทารก:

- ทารกไม่ต้องเป็นผู้นำเมื่อป้อนนมด้วยขวดนม หากผู้ดูแลไม่สังเกตเห็นความหิวหรือความอึดของทารก ทารกอาจได้รับนมมากเกินไปและอาจกลายเป็นเด็กที่มีน้ำหนักเกิน "การทานเยอะ" ไม่ได้หมายถึง "สุขภาพที่ดีขึ้น"
- เมื่อบุคคลอื่นป้อนทารก ผู้เป็นแม่จำเป็นต้องคว้าโอกาสนี้เพื่อใช้เวลาในการสานสัมพันธ์กับทารกของตัวเอง
- การเลี้ยงทารกด้วยนมผงทำให้ค่าใช้จ่ายในบ้านเพิ่มสูงขึ้น รวมไปถึงการซื้อนมผง ขวดนม จุกนม อุปกรณ์ฆ่าเชื้อ และอื่น ๆ อีกทั้งยังมีค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เนื่องจากทารกมีแนวโน้มที่จะป่วยมากขึ้น
- มีความเป็นไปได้ที่ยี่ห้อนมผงสำหรับเด็กทารกที่ทารกของคุณทานอยู่นั้นจะไม่มีขาย ซึ่งสิ่งนี้สามารถสร้างความกังวลที่ไม่จำเป็นสำหรับพ่อแม่ได้



การป้อนนมแม่จากเต้าโดยตรงเป็นวิธีการที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด หลังจากการพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว หากคุณยังตัดสินใจที่จะป้อนด้วยขวดนม (ทั้งน้ำนมแม่จากการบีบเก็บหรือนมผง) คุณต้องเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้เกี่ยวกับวิธีการที่ปลอดภัยมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คุณสามารถสอบถามผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสำหรับข้อมูลดังต่อไปนี้ หรือเข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ บริการสุขภาพครอบครัว ของกรมอนามัย



แนวทางสู่การป้อนนมด้วยขวดนม (จุลสาร)
<http://s.fhs.gov.hk/6tt2k>

การรับประทานเพื่อสุขภาพสำหรับทารกและเด็กเล็ก - การป้อนนม
 (ใบปลิว) <http://s.fhs.gov.hk/0864y>





การป้อนนมทารก ในช่วงแรก: สิ่งที่คุณต้องรู้

ส่วนที่ 1

1. ส่วนประกอบเพิ่มเติมในนมผงสำหรับเด็กทารก (เช่น โพรไบโอติกส์) ดีเทียบเท่าน้ำนมแม่ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและส่งเสริมสุขภาพทารกของคุณ



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่:

- 😊 น้ำนมแม่ประกอบไปด้วยแอนติบอดีธรรมชาติที่เฉพาะตัว เซลล์ที่มีชีวิต และอื่น ๆ ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคของทารกให้แข็งแรงมากขึ้น
- 😊 น้ำนมแม่ให้สารอาหารที่ครบถ้วนในการส่งเสริมการเจริญเติบโต
- 😊 การสัมผัสอย่างใกล้ชิดระหว่างคุณกับทารกของคุณในช่วงป้อนนมแม่จากเต้านั้นช่วยให้ทารกรู้สึกปลอดภัย ด้วยวิธีนี้จึงช่วยกระตุ้นสายสัมพันธ์แม่ลูกและส่งเสริม พัฒนาการ ทาง สมองของทารก

นมผงสำหรับเด็กทารก:

- 😞 นมผงนั้นไม่มีแอนติบอดีธรรมชาติ โปรตีนโกรทแฟคเตอร์หรือ เซลล์ที่มีชีวิตที่ช่วยขจัดโรค
- 😞 ส่วนประกอบเพิ่มเติมนั้นมีไว้เพื่อเลียนแบบส่วนประกอบของน้ำนมแม่ ซึ่งหลักฐานนั้นมีไม่เพียงพอที่จะพิสูจน์ว่าสารประกอบเพิ่มเติมเหล่านี้ส่งผลดีต่อสุขภาพทารกของคุณได้ในระยะยาว
- 😞 มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการปนเปื้อนในระหว่างการผลิต การจัดเก็บ และกระบวนการการขนส่ง
- 😞 การจัดการที่ไม่เหมาะสมในระหว่างการเตรียมนมผงสามารถนำไปสู่การเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ซึ่งเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายของทารก

(โปรดอ่านบทที่ 1 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มภาระทางกายให้แก่มาร



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจเพิ่มภาระให้คุณ แต่คุณสามารถทำการปรับเปลี่ยนเพื่อช่วยให้ดีขึ้นได้



ไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือเลี้ยงด้วยนมผง ทารกแรกเกิดของคุณจำเป็นต้องได้รับการป้อนนมบ่อยครั้งทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงเดือนแรก ซึ่งทำให้คุณรู้สึกเหนื่อย อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณป้อนนมทารกจากเต้า สอริโมนะผลิดออกมา ซึ่งมีผลทำให้คุณภาพการนอนหลับของคุณดีขึ้น



ระหว่างช่วงเวลานี้ คุณสามารถ:



นอนหลับขณะทารกของคุณกำลังหลับได้



ลดการมาเยี่ยมของแขกเพื่อให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

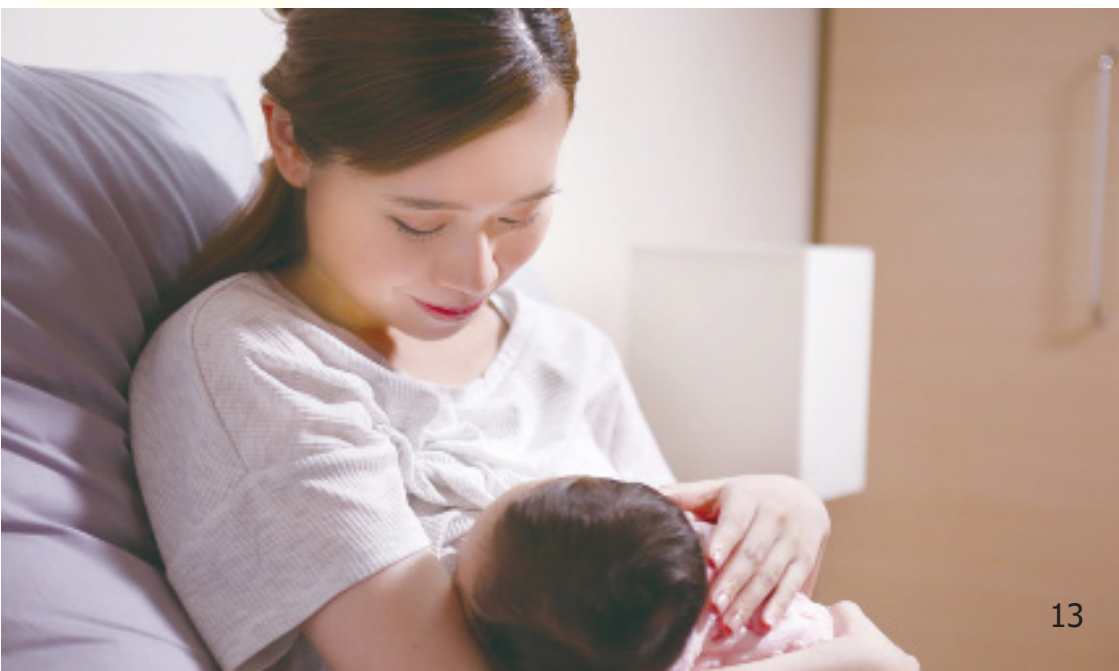


ทำงานบ้านให้น้อยลงหรือขอให้ผู้อื่นช่วย



ตั้งแต่ระยะเวลา 1 เดือนเป็นต้นไป ทารกของคุณอาจต้องได้รับการป้อนนม 7-8 ครั้งต่อวันและนอนหลับนานขึ้นในตอนกลางคืน ซึ่งในเวลานี้ คุณจะใช้เวลาพักผ่อนมากขึ้น

(โปรดอ่านบทที่ 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



3. คุณและคนรักของคุณควรสัมผัสแบบแนบชิดกันอย่างใกล้ชิดกับทารกของคุณบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการป้อนนมแม่จากเต้าหรือป้อนด้วยนมผง



การสร้างความสัมพันธ์หรือสายใยรักระหว่าง พ่อแม่และทารกนั้นจะช่วยให้เรื่องของการพัฒนาการทางสมอง



เริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์ พ่อแม่สามารถเชื่อมสัมพันธ์กับทารกของพวกเขาได้ตลอดเวลาผ่านการลูบที่ครรภ์อย่างอ่อนโยน พูดคุย และร้องเพลง



ทั้งคุณและคนรักของคุณสามารถสัมผัสแบบแนบชิดกับทารกของคุณได้มากขึ้น โดยเฉพาะก่อนป้อนนม หรือเมื่อทารกของคุณร้องไห้

การสัมผัสแบบแนบชิดโดยตรงและใกล้ชิดนั้นสามารถ:



ทำให้ทารกของคุณมีความมั่นคงทางอารมณ์และเสริมสร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้



ให้ความอบอุ่นแก่ทารกของคุณและทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจ และการหายใจของเขาคงที่



ช่วยให้ร่างกายของคุณผลิตฮอร์โมนที่ส่งเสริมการหลั่งน้ำนมแม่และการหดตัวของมดลูก



ตอบสนองความต้องการของทารกได้อย่างทันท่วงที

(โปรดอ่านบทที่ 1 และ 2 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



4. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เหมาะกับแม่ที่มีอาการดังต่อไปนี้: หวัมนแบนหรือกลับหัว เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี หรือเป็นไขหวัด



มีภาวะทางการแพทย์เพียงไม่กี่อย่างเท่านั้นที่จะ
ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เหมาะสม



แม่ที่มีภาวะดังต่อไปนี้สามารถป้อนนมทารกจากเต้าได้:



การมีหวัมนแบนหรือกลับหัว: นอกจากหวัมนแล้ว ทารกยังใช้ฐานหวัมน
เป็นส่วนใหญ่ในระหว่างการตึมนมจากเต้า ดังนั้นคุณสามารถป้อนนม
ทารกจากเต้าได้



หากคุณเป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี ทารกจะได้รับอิมมูโนโกลบูลินไวรัส
ตับอักเสบบีและวัคซีนหลังคลอดไม่นานเพื่อป้องกันไม่ให้ติดเชื้อจากนม
แม่ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ปลอดภัยที่จะป้อนนมทารกด้วยนมแม่



หากคุณเป็นหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ แอนติบอดีในน้ำนมแม่สามารถเสริม
สร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกได้ โดยทั่วไปแล้วยาที่ใช้สำหรับไข้หวัดและไข้
หวัดใหญ่เหมาะสมสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร



โปรดขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหากคุณมีคำถามใด ๆ

(โปรดอ่านบทที่ 7 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



5. การให้ทารกนอนในเปลข้างเตียงนอนของคุณนั้นช่วยให้คุณตอบสนองความต้องการของเขาได้ทันเวลา



การแบ่งปันห้องกับทารกของคุณและการอยู่ใกล้ชิดช่วยให้คุณเข้าใจความต้องการของทารกได้ดีขึ้นและตอบสนองได้ทันทั่วทั้ง



เมื่อคุณสังเกตเห็นสัญญาณความหิวในช่วงแรกของทารก เช่น อ้าปาก หรือเอานิ้วเข้าปาก คุณสามารถเริ่มป้อนนมแก่เขาได้



หากคุณป้อนนมทารกในท่านอนราบ คุณควรวางทารกกลับเข้าไปในเปลหลังป้อนนมเพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุต่าง ๆ

(โปรดอ่านบทที่ 2 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

6. คุณควรมีตารางการป้อนนมและกำหนดปริมาณที่แน่นอนสำหรับการป้อนนมในแต่ละครั้ง



ทารกทุกคนมีจังหวะการทานนมของตัวเอง บางครั้งทารกอาจต้องได้รับการป้อนนมบ่อยขึ้นและบางครั้งนอนมากขึ้น นอกจากนี้ปริมาณที่ได้รับต่อการป้อนนมอาจแตกต่างกันไปอีกด้วย



ทารกควรเป็นผู้นำในช่วงการให้นมไม่ว่าจะด้วยนมแม่จากเต้าหรือนมผง ไม่สนับสนุนการป้อนนมตามกำหนดเวลาและไม่สนับสนุนให้มีการกำหนดจำนวนต่อการป้อนนม



เริ่มการป้อนแบบตอบสนองเมื่อคุณสังเกตเห็นสัญญาณการดูดนมของทารกในช่วงต้น



ตราบนิดที่ผ้าอ้อมของทารกของคุณเปียกและมีการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่เพียงพอในทุกวันและมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างน่าพอใจ หมายความว่าเขาได้รับน้ำนมที่เพียงพอ

(โปรดอ่านบทที่ 2 และ 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

7. ปริมาณของ "นํ้านมแรก" (นํ้านมเหลือง) ที่ผลิตในช่วงสองสามวันแรก หลังคลอดมีปริมาณน้อย จันทรป้อนนมทารกของจันด้วยนมผงสำหรับเด็กทารกก่อนและเริ่มป้อนนมทารกหลังจากนํ้านม "มีการกระตุ้น"



ทารกที่สมบูรณ์แข็งแรงจะเกิดมาพร้อมกับน้ำและแหล่งสารอาหารสำรองที่เพียงพอ ทารกต้องการน้ำนมเหลืองในช่วงสองสามวันแรกเท่านั้น



ประโยชน์ของน้ำนมเหลือง:



น้ำนมเหลืองเข้มข้นช่วยให้ทารกเรียนรู้และประสานทักษะการดูดนม การกลืน และการหายใจไปพร้อม ๆ กัน



น้ำนมเหลืองปริมาณเล็กน้อยพอดีกับกระเพาะของเด็กแรกเกิดที่มีขนาดเท่ากับลูกแก้ว



น้ำนมเหลืองประกอบด้วยแอนติบอดีและเซลล์ที่มีชีวิตมากมายซึ่งนับว่าเป็นการฉีดวัคซีนตามธรรมชาติครั้งแรกให้กับทารกของคุณ



การเลี้ยงทารกของคุณด้วยนมผงสำหรับเด็กทารกจะลดความอยากดูดนมจากเต้าและส่งผลกระทบต่อการผลิตน้ำนมของคุณด้วย

(โปรดอ่านบท 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

8. การป้อนนมผงสำหรับเด็กทารกและน้ำเปล่าแก่ทารกด้วยขวดนม และจุกกีดกันไม่ส่งผลกระทบต่อการเล่นลูกด้วยนมแม่



น้ำนมแม่เป็นน้ำมากกว่า 80% ดังนั้นทารกที่รับประทานน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวจึงไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเพิ่ม



การป้อนนมผงสำหรับเด็กทารก น้ำ หรือน้ำผสมน้ำตาลกลูโคสเป็นอาหารเสริมแก่ทารกของคุณ:



ลดความอยากนมแม่ของทารกและยังทำให้การผลิตน้ำนมลดลงด้วย



ลดความแข็งแรงของเยื่อกระเพาะในกระเพาะอาหารของทารกที่สร้างได้โดยการเลี้ยงด้วยนมแม่เท่านั้น ดังนั้นจึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและโรคภูมิแพ้



การดูดที่ขวดหรือจุกยางนั้นต่างกับการดูดที่เต้านมโดยสิ้นเชิง



การให้ทารกของคุณดูดนมจากขวดหรือดูดจุกยางก่อนอายุครบ 1 เดือนอาจส่งผลกระทบต่อเรียนรู้ที่จะดูดนมที่เต้าอย่างถูกต้อง



หากจำเป็นต้องป้อนนมที่ปั๊มเก็บไว้หรือนมผงชงแก่ทารก คุณอาจพิจารณาป้อนทารกในปริมาณหนึ่งช้อนหรือถ้วยเล็ก ๆ ได้

(โปรดอ่านบทที่ 1, 2, 4 และ 5 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

9. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมแม่จะลดลงหลังจากฉันทดบุตรแล้ว 6 เดือน ดังนั้นฉันสามารถหยุดป้อนนมทารกได้



องค์การอนามัยโลก แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วงอายุ 6 เดือนแรก เมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือนควรให้อาหารแข็งที่ละน้อยและควรป้อนนมบุตรจนอายุครบ 2 ปีหรือมากกว่านั้น



ไม่จริง!



น้ำนมแม่ประกอบด้วยสารอาหารที่หลากหลายและร่างกายของคุณสามารถปรับสารอาหารได้ตามความต้องการของทารกในช่วงพัฒนาการต่าง ๆ



โอกาสที่จะมีอาการแพ้อาหารจะลดลง หากคุณเริ่มป้อนอาหารใหม่ ๆ ให้ทารกในขณะที่ป้อนนมแม่อยู่



ความสามารถของทารกของคุณในการสร้างแอนติบอดีจะเริ่มพัฒนาขึ้นเมื่ออายุ 2-3 ปีเท่านั้น แอนติบอดีตามธรรมชาติ เซลล์สิ่งมีชีวิต และส่วนประกอบอื่น ๆ ในน้ำนมแม่ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้



ยิ่งคุณเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานเท่าไร ยิ่งดีต่อสุขภาพของทั้งคุณและทารกมากเท่านั้น



โดยทั่วไปแล้วไม่มีหลักเกณฑ์ที่ยากและรวดเร็ว วิธีที่ดีที่สุดคือให้คุณและทารกช่วยกันว่าจะหย่านมเมื่อใดและอย่างไร

(โปรดอ่านบทที่ 1 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)





การป้องกันทารก ในช่วงแรก: สิ่งที่คุณต้องรู้

ส่วนที่ 2



1. ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าทารกของฉันได้รับนมเพียงพอ

- 😊 ยิ่งทารกของคุณรับประทานนมมากเท่าไร เขาจะปัสสาวะและอุจจาระออกมา
มากเท่านั้น
- 😊 ทารกของคุณจะอุจจาระเป็นสีเขียวเข้ม เหนียว (ขี้เทา) หลังคลอด จากนั้น
อุจจาระจะค่อย ๆ นิ่มเป็นสีเหลืองหรือเขียวในสองสามวันแรก
- 😊 คุณจะรู้ว่าทารกของคุณได้รับนมเพียงพอหรือไม่โดยการตรวจสอบผ้าอ้อมที่
เปียกและการขับถ่ายอุจจาระ
- 😊 เป็นเรื่องปกติที่ทารกของคุณจะน้ำหนักลดลงเนื่องจากสูญเสียน้ำในช่วงไม่กี่
วันแรกหลังคลอด แต่หลังจากนั้นจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

(โปรดอ่านบทที่ 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



สัญญาณที่บอกว่าเริ่มหิว

2. จะรู้ได้อย่างไรว่าทารกของฉันหิว

- 😊 เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องปล่อยให้ทารกของคุณเป็นผู้นำขณะการป้อนนม ดังนั้นคุณจะต้องรู้สัญญาณแรกเมื่อเธอหิว
- 😊 สัญญาณ ความหิวช่วงแรกในทารกของคุณ เช่น การอ้าปาก การเอามือเข้าปากของเธอ หรือการส่งเสียงดูด



- 😊 การร้องไห้หรืออแงเป็นสัญญาณของความหิวที่ค่อนข้างช้าไปแล้ว เป็นเรื่องยากมากขึ้นที่จะทำให้ทารกที่ร้องไห้แบบเด๋วนมได้อย่างเหมาะสม และนั่นอาจขัดขวางการดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพได้

(โปรดอ่านบทที่ 2 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

3. ยิ่งทารกดูดนมจากเต้านมมากเท่าไร จันก็ยิ่งผลิตน้ำนมได้มากขึ้นเท่านั้น

- 😊 หลังจากน้ำนมของคุณมี "การกระตุ้น" เต้านมของคุณจะค่อย ๆ ผลิตน้ำนมในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของทารก
- 😊 เมื่อทารกของคุณดูดนม ร่างกายคุณจะสร้างฮอร์โมนผลิตน้ำนม
- 😊 อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่สามารถนำน้ำนมออกจากเต้านมอย่างมีประสิทธิภาพได้ เต้านมของคุณจะผลิตสารที่หยุดการผลิตน้ำนมที่ทำให้ปริมาณน้ำนมลดลง
- 😊 การดูดนมบ่อย ๆ และมีประสิทธิภาพคือหนทางที่ดีที่สุดที่ช่วยให้เต้านมของคุณผลิตน้ำนมได้เพียงพอ



(โปรดอ่านบทที่ 2 และ 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

4. ในช่วงไม่กี่สัปดาห์แรก ทารกของจันจำเป็นต้องได้รับน้ำนมบ่อย ๆ จันต้องให้น้ำนมทารกอย่างน้อย 8 ถึง 12 ครั้งต่อวัน

- 😊 ในช่วงไม่กี่สัปดาห์แรก ท้องของทารกแรกเกิดมีขนาดเล็ก ดังนั้นจำเป็นต้องให้การป้อนนมบ่อย ๆ
- 😊 ทารกแรกเกิดมีแนวโน้มว่าจะซี้เซาและบางทีอาจไม่ตื่นขึ้นมาทานนม ดังนั้นคุณจำเป็นต้องป้อนนมทารกของคุณอย่างน้อย 3 ถึง 4 ครั้งในวันแรก
- 😊 ตั้งแต่วันที่สองเป็นต้นไป ทารกของคุณจะตื่นตัวมากขึ้นและต้องการให้ป้อนนมประมาณ 8 ถึง 12 ครั้งต่อวัน
- 😊 ร่างกายของคุณสร้างฮอร์โมนผลิตน้ำนมในตอนกลางคืน การป้อนนมแม่ในช่วงกลางคืนจะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม



(โปรดอ่านบทที่ 3 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

5. การวางตำแหน่งและการแนบติดที่ถูกต้องเป็นหัวใจสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ



ตำแหน่งการป้อนนมแม่ที่ถูกต้องและการช่วยให้ทารกแนบติดกับเต้านมของคุณได้ดีเป็นหัวใจสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ ทั้งคุณและทารกของคุณต้องเรียนรู้ในการป้อนนมแม่ โดยเฉพาะในช่วงไม่กี่วันแรกหลังคลอด อย่าลังเลที่จะมองหาคำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ



ตำแหน่งการป้อนนมที่เหมาะสม:



ร่างกายของคุณและทารกจะได้รับการประคับประคองอย่างดีเพื่อให้คุณทั้งสองคนรู้สึกสบายระหว่างกาป้อนนมบ่อย ๆ



วิธีนี้ช่วยให้คุณนำทารกของคุณเข้าเต้านมได้ง่ายขึ้น และช่วยให้เขาแนบติดอย่างเหมาะสมกับเต้านม



ทารกของคุณสามารถกระตุ้นเต้านมของคุณให้ผลิตน้ำนมมากขึ้นด้วยการแนบติดที่ดี (โปรดอ่านบทที่ 4 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

6. ฉันสามารถบีบน้ำนมเมื่อแยกจากทารกชั่วคราว หรือเมื่อเต้านมของฉันคัด



หากคุณไม่สามารถป้อนนมทารกของคุณได้โดยตรง (เช่น เมื่อทารกป่วยหรือต้องเข้ารับการรักษารในโรงพยาบาล หรือเมื่อคุณกลับไปทำงาน) คุณสามารถบีบและเก็บน้ำนมของคุณไว้ได้



วิธีนี้ช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าเต้านมจะได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอและช่วยให้น้ำนมของคุณมีปริมาณเพียงพอสำหรับการป้อนนมอย่างต่อเนื่อง



เมื่อเต้านมของคุณมีอาการคัดและคุณไม่สามารถป้อนนมทารกได้ในทันที คุณก็สามารถบีบน้ำนมบางส่วนเพื่อบรรเทาความไม่สบายตัวและลดความเสี่ยงของอาการท่อน้ำนมอุดตันได้



หากทารกไม่พอใจหลังจากการป้อนนมจากเต้าโดยตรง แม่อาจบีบน้ำนมและป้อนนม ซึ่งจะกระตุ้นให้เต้านมผลิตน้ำนมมากขึ้น



(โปรดอ่านบทที่ 5 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)

7. การปั๊มนมแม่จากขวดนมให้ทารกของฉันทันทีดีกว่าการปั๊มนมแม่จากเต้าโดยตรงเพราะฉันรู้แล้วว่าเขากินในปริมาณแค่ไหน



ทารกที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่จะดูดนมเมื่อหิวและพอใจเมื่ออิ่ม การปั๊มนมทารกตามความต้องการของเขานั้นสำคัญมากกว่าการรู้ปริมาณในการทาน โดยแท้จริงแล้วทราบใดที่ผ้าอ้อมเปียกเพียงพอ หมายความว่า เขาได้รับน้ำนมเพียงพอ



ข้อดีของการปั๊มนมแม่จากเต้าโดยตรง:



ทารกของคุณจะเป็นผู้นำในระหว่างการปั๊มนมเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของเขา



การสัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้ออย่างใกล้ชิดช่วยให้ทารกของคุณรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย อีกทั้งยังช่วยกระชับสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่อีกด้วย



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยตรงช่วยส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใบหน้า ช่องปาก และกระดูกขากรรไกรของทารก รวมทั้งลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในหูชั้นกลางอีกด้วย



ข้อที่ควรทราบก่อนปั๊มนมทารกของคุณด้วยขวดนม:



ปริมาณของน้ำนมอาจไม่เหมาะสมกับความต้องการที่แท้จริงของทารก หากผู้ให้การดูแลเป็นผู้นำในการปั๊มนม



คุณอาจเจ็บเต้านมหรือหัวนมของคุณ หรือมีอาการกล้ามเนื้อที่มือตึง หากคุณใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมในการบีบน้ำนมหรือปั๊มนม



(โปรดอ่านบทที่ 1 และ 5 ใน "ความรักเริ่มต้นจากการปั๊มนม..." และ จุลสารเรื่อง "สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการปั๊มนม" สำหรับรายละเอียด)

8. ขอความช่วยเหลือทันทีหากคุณมีปัญหาใด ๆ ขณะป้อนนมทารกของคุณ



สมาชิกในครอบครัวสามารถให้ความช่วยเหลือในการดูแลทารกแรกเกิดได้ วิธีนี้จะทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้นน้อยลงและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะเป็นเรื่องที่สนุกมากขึ้น



เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้อนนมทารกขณะตั้งครรภ์ เข้าร่วมและปรึกษากับคนรักของคุณและครอบครัวของคุณในการตัดสินใจเกี่ยวกับการป้อนนม



คนรักของคุณ ปู่ย่าตายายของทารกของคุณ และตลอดจนแม่เลี้ยงหรือบุคคลใดก็ตามที่อยู่ร่วมกับคุณเมื่อคุณคลอด



หากคุณตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่าลืมปรึกษากับ:



แพทย์สูติรีเวชและพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณที่สถานพยาบาลคลอดบุตร: แจ้งให้พวกเขาทราบถึงแผนของคุณที่จะป้อนนมทารกทันทีที่เป็นไปได้หลังจากคลอดบุตร



หัวหน้างานของคุณในที่ทำงาน: ปรึกษาเรื่องการเตรียมพร้อมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปทำงาน



ขอความช่วยเหลือทันทีหากคุณมีปัญหาใด ๆ ในการป้อนนมทารกของคุณ

(โปรดอ่านบทที่ 8 ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม... สำหรับรายละเอียด)



หากคุณต้องการรับทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกัน
ทารก คุณสามารถอ่าน

ความรัก เริ่มต้นจากการป้องกัน...

<http://s.fhs.gov.hk/ymavo>



คุณสามารถถามผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสำหรับ
จุลสาร "แนวทางสู่การป้องกันด้วยขวดนม" หากคุณต้องการ

<http://s.fhs.gov.hk/6tt2k>



Family Health Service

เว็บไซต์ www.fhs.gov.hk

สายด่วนข้อมูล 24 ชั่วโมง: 2112 9900