เวอร์ชัน 2020

愛嬰醫健康院
Baby-Friendly MCHC

ความรัก เริ่มต้นจาก การป้อนนม.....

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

มอบของขวัญสุดล้ำค่าให้กับลูกของคุณ...

ถึงพ่อและแม่

หนูจะไปเกิดแล้วนะ

ในขณะที่พ่อกับแม่ยุ่งอยู่กับการเตรียมเปลและของอื่น ๆ ให้หนู พ่อกับแม่เคยคิดที่จะให้ของขวัญสุดล้ำค่าที่ทำให้หนูแข็งแรงและสุขภาพดีไหม ใช่ นั่นคือน้ำนมแม่

หนูเติบโตขึ้นทุก ๆ วันในครรภ์ของแม่ หนูหวังว่าหนูจะได้กินนมแม่ สัมผัสถึงความอบอุ่นและปลอดภัยขณะที่แม่กอดหนู หนูจะได้รับสารอาหารทุกอย่างที่หนูต้องการในการเติบโตและแอนติบอดีจากธรรมชาติและเซลล์ภูมิคุ้มกันที่มีชีวิตในการรักษาสุขภาพของหนู

หนูรู้ว่าพ่อแม่บางคนเลือกที่จะเลี้ยงลูกของพวกเขาด้วยนมผงสำหรับเด็ก นมผงนั้นทำมาจากนมวัวและไม่มีสารอาหารที่เทียบเท่ากับน้ำนมแม่ธรรมชาติ นมผงไม่มีแอนติบอดีและไม่มีสารอาหารตามความต้องการของหนู ซึ่งอาจมีอันตรายอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

หนูหวังจริง ๆ ว่าพ่อกับแม่จะอ่านจุลสารเล่มนี้อย่างละเอียดถี่ถ้วนเพื่อเรียนรู้ว่าทำไมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึงช่วยหนูได่ในระยะยาว หนูแทบจะรอไม่ไหวแล้วที่จะได้มีความสุขกับการที่พ่ออยู่ข้าง ๆ แม่ในตอนที่หนูดูดนมแม่

จาก...ลูกสุดที่รักของพ่อกับแม่

สารบัญ

บทที่ 1 - เริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันเถอะ

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 5
การให้นมจากเต้าโดยตรง 6
เลี้ยงลูกน้อยให้ฉลาดและมีความสุข 8
การเชื่อมความสัมพันธ์กับทารกของคุณ 9
เริ่มเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 10

บทที่ 2 - ลูกน้อยของคุณคลอดแล้ว

การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้ออย่างใกล้ชิด 14
การให้นมที่ตอบสนองความต้องการของทารก 16
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งกลางวันและกลางคืน 20
ให้แม่และทารกอยู่ในห้องเดียวกัน 21
เคล็ดลับสำหรับการให้นมทารกในเวลากลางคืน 22
เคล็ดลับในการเพิ่มปริมาณน้ำนม 24
การผลิตนมแม่ตอบสนองความต้องการของทารก 28

บทที่ 3 - เส้นทางการให้นม

เส้นทางการเลี้ยงดู 30
ทารกของฉันกินนมเพียงพอหรือไม่ 44

บทที่ 4 - การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: ทักษะการปฏิบัติ

"กลไกการหลั่งน้ำนม" คืออะไร 46
การแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้นมบุตร 48
จุดที่สำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สะดวกสบาย 51
ตำแหน่งการให้นมลูกที่เหมาะสม: 52
I. ใช้ตำแหน่งการป้อนนมให้บ่อย 52
II. การอุ้มทารก 54
III. นำทารกเข้าใกล้เต้านม 55
เอกสารแนบที่ดี 55
การดูดนมที่มีประสิทธิภาพ 56
การแนบติดและการดูดนมที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ 57
การฝึกให้นมจากเต้านม 58
เคล็ดลับในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง 59
การออกไปข้างนอกพร้อมกับทารก 60
คุณแม่ที่ทำงาน 62

บทที่ 5 - การบีบน้ำนม

เมื่อไหร่ที่คุณควรบีบน้ำนม..... 66
วิธีการบีบน้ำนมด้วยมือ 67
วิธีการเก็บน้ำนมที่บีบเก็บไว้..... 68
วิธีการละลายน้ำนมแม่แช่แข็งก่อนป้อนนม 70
วิธีการให้นมด้วยน้ำนมที่บีบเก็บไว้..... 71

บทที่ 6 – อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร

รับประอาหารที่ดีในระหว่างการป้อนน้ำนม 72
แผนการรับประทานอาหารประจำวันของมารดาที่ให้นมบุตร 74
แม่ที่ให้นมบุตรควรเลี่ยงอาหารบางประเภทหรือไม่ 74
เคล็ดลับโภชนาการสุดพิเศษสำหรับมารดาที่เลี้ยงลูกด้วย
นมและเป็นชาวมังสวิรัติ 75

บทที่ 7 - คำถามจากแม่

ลูกที่ดื่มนมแม่ต้องการอาหารเสริมหรือไม่..... 76
ลูกของฉันอายุ 1 เดือนและยังมีอาหารตัวเหลือง
ฉันควรเปลี่ยนให้ดื่มนมผงไหม..... 78
ฉันควรหยุดให้นมขณะทานยาหรือไม่ 79

บทที่ 8 - สภาพหรือปัญหาระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อาการเจ็บหัวนม..... 80
อาการบาดเจ็บของหัวนม 80
ท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบ..... 82
น้ำนมแม่ที่มากเกินไป..... 86
ต่อมน้ำนมเสริม 88
จุดสีขาวบนหัวนม 88
การติดเชื้อรา..... 89
สายด่วนการให้บริการและเว็บไซต์ของสถาบันต่าง ๆ
ที่มีประโยชน์ 91

บทที่ 1 - เริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันเถอะ

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ทารกควรได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ควรค่อย ๆ ให้อาหารแข็งเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน เพื่อให้โภชนาการที่ตรงกับความต้องการของพวกเขา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถทำได้จนทารกมีอายุ 2 ปีขึ้นไป

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทารก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดความเสี่ยงของ:	โรคท้องร่วง
	การติดเชื้อในทรวงอก
	โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
	หูชั้นกลางอักเสบ
	โรคอ้วน
	โรคเบาหวานในอนาคต
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยในเรื่อง:	การย่อยอาหาร
	การยอมรับอาหารที่หลากหลาย

สร้างความสัมดระหว่างแม่แ

*ทารกที่คลอดก่อนกำหนด มีภาวะตัวเหลือง มีอาการป่วยนั้นต้องการการเลี้ยงดูด้วยนมแม่มากยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด

*ลดความเสี่ยงภาวะลำไส้เน่าในทารกแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนด

แม่:

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดความเสี่ยงของ:

- โรคมะเร็งเต้านมและโรคมะเร็งรังไข่
- ภาวะตกเลือดหลังคลอด
- โรคเบาหวาน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดความอ้วน

ช่วยประหยัดเวลาและเงิน

สะดวกและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

พันธ์ที่ใกล้ชิ
ละทารก

ประกอบด้วยแอนติบอดีธรรมชาติที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

ในระหว่างการตั้งครรภ์ แอนติบอดีจะถูกถ่ายโอนไปยังทารกก่อนคลอดผ่านรก แอนติบอดีเหล่านี้จะหมดไปช่วงประมาณ 6 เดือนหลังคลอด ในช่วง

2 ถึง 3 ปีแรกหลังคลอด ทารกจะสามารถติดเชื้อได้ง่ายเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันยังไม่สมบูรณ์ น้ำนมแม่ประกอบด้วยแอนติบอดีธรรมชาติ เซลล์ภูมิคุ้มกันที่มีชีวิต เอนไซม์ ฯลฯ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ทันท่วงที

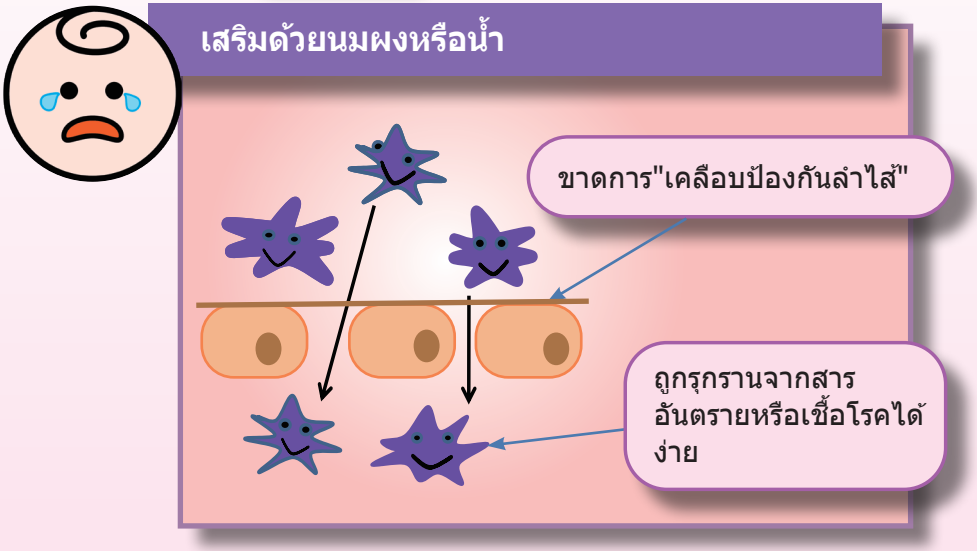
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวให้พลังงาน และโภชนาการ ที่ทารกต้องการทั้งหมดในช่วง 6 เดือนแรก ของชีวิตพวกเขา

ให้โภชนาการที่ครบถ้วนซึ่งส่งเสริมการเจริญเติบโต

น้ำนมแม่เป็นสารที่มีชีวิต แม่สามารถผลิตน้ำนมแม่ที่มีสารอาหารหลากหลาย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะทางชีวภาพและตอบสนองความต้องการของทารกในระยะต่าง ๆ ของการเจริญเติบโต สารอาหารในน้ำนมแม่ เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 (เช่น DHA) และทอรีน ช่วยให้ทารกพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สมอง ดวงตา และระบบย่อยอาหาร การเพิ่มส่วนผสมต่าง ๆ ในนมผงสำหรับทารกเป็นการเลียนแบบน้ำนมแม่ ปัจจุบันยังมีหลักฐานไม่เพียงพอที่บ่งชี้ว่าส่วนผสมเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพของทารกในระยะยาว

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว

แอนติบอดีและส่วนประกอบอื่นใน**น้ำนมแม่ที่ให้ทารก**นั้นช่วยปกป้องกระเพาะอาหารของทารกเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



การเสริมอาหารที่ไม่จำเป็นด้วยนมผงหรือน้ำ
จะลดความต้องการนมแม่ของทารก
ส่งผลให้การผลิตน้ำนมแม่ลดลง

การให้นมจากเต้าโดยตรง

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้จำกัดที่ส่วนประกอบของน้ำนมแม่...

❖ ทั้งแม่และลูกจะหลั่ง "ฮอร์โมนแห่งความรัก" (oxytocin) ออกมาระหว่างการสัมผัสทางผิวหนัง ขณะการให้นมทารกซึ่งจะช่วยเพิ่มความผูกพัน ...

สำหรับทารก:
กระตุ้นพัฒนาการทางอารมณ์ สติปัญญาและสมองให้กลายเป็นเด็กน้อยที่มีความสุขและมั่นใจ

สำหรับแม่:
ผ่อนคลายร่างกายและจิดใจ ทำตัวให้มีความสุข เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักของแม่...
เป็นผลที่ดี กับการเลี้ยงดู

❖ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยตรงช่วยในการตอบสนองต่อการป้อน
(โปรดดูรายละเอียดในหน้า 16-19)

- วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการรับประทานมากเกินไปคือ**ให้ทารกเป็นผู้นำในการให้นม** ซึ่ง**จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคอ้วนและโรคเบาหวานในอนาคต**

- ทารกที่ได้รับการให้นมจากเต้าโดยตรง **มีแนวโน้มที่จะมีการสบฟันที่ผิดปกติน้อยกว่า (เช่น ฟันยื่น)**

แม่บางคนต้องการทราบปริมาณที่แน่นอนของนมที่ทารกกินและเลิกให้นมจากเต้าโดยตรง อย่างไรก็ตาม นมที่กินนั้นแตกต่างกันไประหว่างทารกและการให้นม แม่ที่สังเกตสัญญาณของทารกอย่างใกล้ชิดจะตอบสนองความต้องการทางร่างกายและจิตใจของทารกได้ดีกว่า (โปรดดูรายละเอียดหน้า 16)

เลี้ยงลูกน้อยให้ฉลาดและมีความสุข

การมีปฏิสัมพันธ์ กับทารกในครรภ์ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองของทารก

ช่วงประมาณ 20 สัปดาห์ ทารกในครรภ์อาจรับรู้ถึงเสียงรอบข้างตัวและรับรู้อารมณ์ของแม่

แม่ที่ตั้งครรภ์จะมีปฏิสัมพันธ์กับทารกในครรภ์ได้มากโดย:

- การค่อย ๆ ลูบท้องที่โตขึ้น
- การรับรู้การเคลื่อนไหวของทารก
- การพูดคุยกับลูก
- การร้องเพลงให้ลูกฟัง
- การฟังเพลงกับลูก (ห้ามเล่นเพลงที่ท้องโดยตรง)

พี่ชายหรือพี่สาวคนโตสามารถร่วมสนุกได้อีกด้วย เพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีของความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในครอบครัว

การเชื่อมความสัมพันธ์กับทารกของคุณ

หลังการคลอด พ่อแม่สามารถ:

* มีส่วนร่วมในการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับทารก
* ให้แม่และทารกอยู่ในห้องเดียวกัน
* สังเกตและตอบสนองกับทารกบ่อยขึ้น: การให้นมที่ตอบสนองความต้องการของทารก การกอด การปลอบโยน การพูดคุย และร้องเพลงให้เขาฟัง

หากพ่อแม่ให้ทารกอยู่ใกล้ ๆ พวกเขา และตอบสนองความต้องการของลูกอย่างทันท่วงที ทารกจะเป็นลูกน้อยที่มีความสุขและมั่นใจ

สายสัมพันธ์ที่ชิดใกล้และสายใยรักระหว่างพ่อแม่และทารก

- ถ้าทารกรู้สึกถึงความรัก พวกเขาจะหลั่ง "ฮอร์โมนความรัก" ออกมาแทนฮอร์โมนความเครียด
- สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างสมองของทารก และสร้างพื้นฐานสำหรับสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต
- นอกจากนี้ยังช่วยหลั่ง "ฮอร์โมนความรัก" ของพ่อแม่ ซึ่งช่วยเพิ่มความผูกพันและทักษะการเลี้ยงดู
- ทารกจะรู้สึกปลอดภัย สงบ และร้องไห้น้อยลง

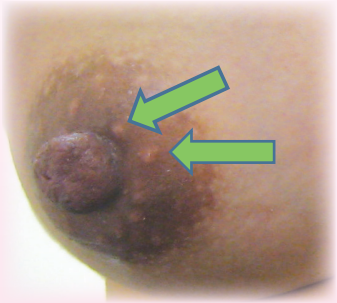
เริ่มเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์

เต้านมของคุณเริ่มเตรียมให้นมลูกในช่วงที่คุณตั้งครรภ์และเริ่มผลิตน้ำนมเหลืองในช่วงไตรมาสที่สอง

คุณรู้หรือไม่

การเปลี่ยนแปลงของเต้านมเริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์

แม่ที่ตั้งครรภ์อาจรู้สึกถึงอาการเต้านมคัดแน่นและฐานหัวนมที่เริ่มคล้ำ แม้ว่าจะผลิตน้ำนมปริมาณเพียงเล็กน้อย บางรายอาจมีอาการเต้านมเกินขนาดเล็กใต้รักแร้ (อ่านหน้า 88) หรือมีต่อมไขมันอยู่ที่ผิวของฐานหัวนม (ดังที่แสดงด้านล่าง)



ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงระยะให้นมบุตร จะมีต่อมไขมันที่ขยายใหญ่ขึ้นและเด่นชัด (หรือที่เรียกว่าตุ่มไขมันบริเวณลานนม) ปรากฏอยู่บริเวณฐานหัวนมและหลั่ง

- ออยล์: ป้องกันความแห้งกร้านของฐานนมและหัวนม
- สารต้านจุลชีพ: ป้องกันการติดเชื้อทางผิวหนัง
- สารที่มีกลิ่นของแม่: ช่วยนำทารกให้มาที่เต้านม

ไม่มีความจำเป็นในการทำความสะอาดหัวนมของคุณก่อนการป้อนนมลูก

คุณรู้หรือไม่

ขนาดของเต้านมไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม

ปริมาณน้ำนมแม่ที่ผลิตได้ไม่สัมพันธ์กับขนาดของเต้านม แม้ว่าจะมีขนาดค่อนข้างเล็ก แต่ทั้งหมดขึ้นอยู่กับความสามารถในการกักเก็บของเต้านม ทารกของคุณจะเพิ่มความถี่ในการกินนมหากจำเป็น เพื่อรักษาปริมาณการกินน้ำนมแม่ทั้งหมดต่อวัน

รับชมวิดีโอ:

http://s.fhs.gov.hk/st76x

หัวนมแบนหรือกลับหัวไม่มีผลต่อการให้นมแม่จากเต้านมโดยตรง

หากทารกดูดนมได้อย่างถูกต้อง เขาจะดึงหัวนมและบริเวณฐานหัวนมส่วนมากเข้าปาก ไม่ใช่แค่หัวนมเท่านั้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยความพยายามร่วมกันของแม่ ทารก และครอบครัว ในการเรียนรู้ ปรับตัว และเอาชนะอุปสรรคร่วมกัน

☹ ทารกบางคนอาจดูดนมได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ และอาจมีภาวะน้ำหนักลดผิดปกติ ภาวะร่างกายขาดน้ำ หรืออาการตัวเหลืองอย่างรุนแรง

☹ แม่บางคนอาจรู้สึกอึดอัดเนื่องจากความหวาดระแวงและความเครียด ในขณะที่บางรายอาจมีอาการเจ็บหัวนม อาการท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมอักเสบ เนื่องจากทักษะการให้นมลูกที่ไม่ถูกต้อง

แม่ที่ตั้งครรภ์ควรเตรียมตัวตั้งแต่เนิ่น ๆ ทำความคุ้นเคยกับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขอความช่วยเหลือจากครอบครัว แม่ส่วนใหญ่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จหากพวกเขาขอความช่วยเหลือตั้งแต่เนิ่น ๆ เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้น

โปรดอ่าน:
"วิธีการป้อนนมทารกของคุณ
เป็นการตัดสินใจของคุณ (โดยมีข้อมูลประกอบ)"

http://s.fhs.gov.hk/4rqx8

การพูดคุยก่อนคลอด

กลุ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การฝึกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ยิ่งกินนมแม่นานเท่าใด ก็ยิ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่และทารกมากขึ้นเท่านั้น

บทที่ 2 - ลูกน้อยของคุณคลอดแล้ว

ลูกน้อยของคุณต้องปรับตัวให้เข้ากับโลกใหม่ภายนอกครรภ์ของแม่ เมื่อเขาเติบโตและพัฒนา เขาจะส่งสัญญาณบ่งบอกความต้องการของเขา **พ่อแม่ควรสังเกต ทำความเข้าใจ** และตอบสนองต่อความต้องการทางร่างกายและจิตใจของลูกน้อย เพื่อช่วยให้เขาคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม

รับชมวิดีโอ

http://s.fhs.gov.hk/d92u0

การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้ออย่างใกล้ชิด

ในห้องคลอด:

ในช่วงแรกของเวลาทอง ตั้งแต่การมีสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อจนถึงการดูดนมแม่ครั้งแรก ทารก

1. พิงบนหน้าอกที่เปลือยเปล่าของแม่

2. ดมกลิ่นของแม่

3. มองที่แม่

4. คลานไปที่เต้านม

5. แล้วดูดเต้านมแม่เลย!

* ซึ่งเป็นการส่งต่อความอบอุ่นและความรู้สึกรักจากคุณไปสู่ทารกภายนอกครรภ์ของคุณ **ให้ความอบอุ่น ทำให้การเต้นของหัวใจและการหายใจ**ของทารกคงที่ และ**ให้ความรู้สึกปลอดภัย**
* การสัมผัสกับแบคทีเรียประจำถิ่นในร่างกายของแม่จะช่วยในการเจริญเติบโตของแบคทีเรียประจำถิ่นของทารก

เคล็ดลับ

แนวทางปฏิบัติในการคลอดบุตรที่เป็นมิตรกับแม่ เช่น การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อที่มีในโรงพยาบาลหลายแห่ง โปรดสอบถามรายละเอียดที่สถานพยาบาลคลอดบุตรของคุณ

การสัมผัส แบบเนื้อแนบเนื้อกับทารกของคุณบ่อย ๆ :

- ช่วยกระตุ้นกลไกในการหลั่งน้ำนมและ**ช่วยในการไหลของน้ำนม**
- **ปลอบโยน**ทารกของคุณ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาร้องไห้)
- กระชับ**สายสัมพันธ์**ระหว่างคุณและทารกของคุณ

ในระหว่างที่ให้นมแม่และสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับทารกของคุณ โปรดทราบว่า:

- แม่สามารถใช้ท่ากึ่งเอนไปด้านหลังหรือนั่ง แทนการนอนบนเตียง
- ไม่ควรปิดปากและจมูกของทารก
- ให้ความสนใจกับสีผิวและการหายใจของทารก
- แม่ควรวางลูกน้อยกลับเข้าในเปลหากรู้สึกง่วงนอน

การให้นมที่ตอบสนองความต้องการของทารก

การตอบสนองที่ทันท่วงทีของพ่อแม่ต่อความต้องการของทารก มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของทารก ซึ่งช่วยสร้างความสัมพันธ์รักและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

รับชมวิดีโอ

http://s.fhs.gov.hk/rheg0

ป้อนนมทารกของคุณทันทีเมื่อเขาส่งสัญญาณหิวในช่วงแรก

การขยับตัว

การอ้าปาก

การหันหน้า มองหา / ยึดแน่น

หยุดให้นมทารกเมื่อเขาแสดงสัญญาณ ของการอิ่ม

- สัญญาณของการอิ่ม: ดูดช้าลง ผ่อนแขนและเท้าปล่อยเต้านม ดูพอใจหรือเคลิ้มหลับไป

- ไม่ว่าจะให้นมแม่หรือนมผงสำหรับทารก **ควรให้ทารกตัดสินใจว่าจะเริ่มหรือหยุดเมื่อใด**
- การให้นม**ไม่จำเป็นต้องมีตารางเวลาที่เข้มงวด**และปริมาณในแต่ละครั้ง**อาจไม่เท่ากัน**

การร้องไห้หรืองอแง เป็นการส่งสัญญาณความหิวที่ค่อนข้างช้า

ห้ามรอจนกระทั่งทารกของคุณหิวมากและเริ่มร้องไห้ก่อนให้นม เพราะอาจมีผลต่อการดูดนมที่มีประสิทธิภาพ

ถึงแม้ปากของทารกจะอ้ากว้าง แต่ลิ้นจะม้วนขึ้นและขัดขวางการแนบติดที่ถูกต้อง

คุณสามารถทำให้ทารกสงบได้ด้วยการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อก่อนให้นม

การให้นมแม่ที่ตอบสนองความต้องการของทารกไม่เพียงแต่ให้**สารอาหาร** กับทารก แต่ยังช่วยสร้าง**ความรัก ความสบายใจ** และ**ความเชื่อใจ**ระหว่างแม่และทารก

ทารกที่กินนมจากเต้าโดยตรง**จะไม่ได้รับนมมากเกินไป**

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นตัวเลือกแรกในการตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของทารก การดูดนมจากเต้าช่วยเติมเต็มความต้องการของทารกให้รู้สึกใกล้ชิดและได้รับความรักจากแม่ ซึ่ง**ทำให้รู้สึกปลอดภัย**

แม่สามารถให้นมเพื่อ **ปลอบโยน**และ**ดูแล**ทารก เวลาที่เขาร้องไห้ เศร้าซึม งอแง เหงา หรือหงุดหงิด เช่น หลังฉีดวัคซีน

ช่วยในการให้นมจากเต้าโดยตรงและ**เพิ่มปริมาณน้ำนม**

แม่สามารถให้นมทารกเพื่อตอบสนองความต้องการ**ทางร่างกายและจิตใจ**ของตัวเองได้ เช่น:

- ❖ เวลาที่เธอต้องการกอดทารก
- ❖ ก่อนเธอออกไปข้างนอก
- ❖ เวลาเธอรู้สึกเต้านมคับ

เมื่อทารกโตขึ้น แม่อาจตอบสนองความต้องการของทารกด้วยวิธีอื่น

โปรดอ่าน:

การเลี้ยงดูอย่างมีความสุข 2 - ชุดการเลี้ยงดูบุตร 2 การดูแลแบบตอบสนองสร้างความผูกพันกับทารกของคุณ

http://s.fhs.gov.hk/3sicq

การเลี้ยงดูอย่างมีความสุข 3 - ชุดการเลี้ยงดูบุตร 7 การเชื่อมความสัมพันธ์กับทารกของคุณ - สำหรับพ่อแม่ที่มีทารกอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ

http://s.fhs.gov.hk/w2ueg

นอกจากนี้พ่อแม่ที่ไม่สามารถให้นมลูกจากเต้าโดยตรงควรตอบสนองความต้องการของทารกอย่างทันท่วงที

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งกลางวันและกลางคืน

ให้นมทารกของคุณ**บ่อย ๆ** ตามความต้องการของเขาทั้ง**กลางวัน**และ**กลางคืน**ในช่วงสองสามสัปดาห์แรกหลังคลอด

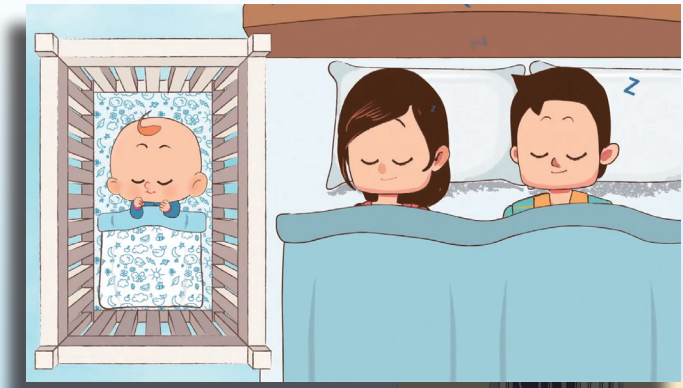
- ซึ่งเหมาะกับท้องเล็ก ๆ ของทารกมากกว่า
- ทำให้ทารกมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและโตขึ้น
- การให้ทารกอยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ทั้งกลางวันและกลางคืนให้ความรู้สึกปลอดภัยและความรู้สึกถึงความรัก
- การนำนมออกจากเต้าบ่อย ๆ จะทำให้น้ำนมผลิตเพิ่มขึ้น (โปรดอ่านหน้า 28-29)
- ฮอร์โมนผลิตน้ำนมจะหลั่งออกมามากขึ้นในตอนกลางคืน ซึ่งจะช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม
- ป้องกันน้ำนมคั่งที่ลดอาการนมคัดและความเสี่ยงของท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมอักเสบ (โปรดอ่านหน้า 32, 82-85)

ให้แม่และทารกอยู่ในห้องเดียวกัน

ให้ทารกนอนในเปลที่อยู่ข้างเตียงแม่ ทั้งกลางวันและกลางคืน:

- ซึ่งสะดวกสำหรับแม่ในการตอบสนองความต้องการของทารกอย่างทันท่วงที
- การที่แม่และทารกอยู่ใกล้กันและทำความรู้จักกันจะช่วยพัฒนาสมองของทารก
- แม่มีความมั่นใจในการดูแลทารกของเธอมากขึ้น
- ช่วยลดความเสี่ยงของโรคไหลตายในทารก

การนอนหลับฝันดีอย่างปลอดภัย
http://s.fhs.gov.hk/086ly



เคล็ดลับ

โรงพยาบาลหลายแห่งสนับสนุนการให้แม่และทารกอยู่ในห้องเดียวกัน โปรดสอบถามรายละเอียดที่สถานพยาบาลคลอดบุตรของคุณ

เคล็ดลับสำหรับการให้นมทารกในเวลากลางคืน

- ทำให้ห้องมืดและเงียบ
- วางเปลไว้ข้างเตียงของแม่เพื่อที่เธอจะได้สังเกตทารกของเธอได้ทันเวลา ป้อนนมอย่างทันท่วงที และทำให้ทารกร้องไห้น้อยลง
- แม่อาจนอนตะแคงเวลาป้อนนมทารก
- เตรียมสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้ในห้องล่วงหน้า

เคล็ดลับสำหรับพ่อ:

- ช่วยเหลือแม่ ชื่นชมเธอและยอมรับในความพยายามของเธอ
- ให้กำลังใจและช่วยให้แม่ได้พักผ่อนให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ แบ่งปันงานอื่น ๆ ในการดูแลทารก เช่น ลูบให้หายใจดีขึ้น เปลี่ยนผ้าอ้อม และอาบน้ำทารก ฯลฯ
- เตรียมเครื่องดื่ม ขนม และหมอนไว้ให้แม่เวลาที่ให้นมทารก

อยู่ใกล้ชิดและตอบสนองทารกของคุณให้บ่อยขึ้น

แม่และทารกเรียนรู้และปรับตัวตลอดวัน:

- เมื่อแม่ให้นมตามความต้องการของทารก การผลิตน้ำนมจะอยู่ตัวมากขึ้นและทักษะการให้นมของเธอจะดีขึ้น
- นอกจากนี้ทารกจะค่อย ๆ พัฒนารูปแบบการให้นมที่สม่ำเสมอมากขึ้น

เคล็ดลับในการเพิ่มปริมาณน้ำนม

เริ่มให้นมทารกเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลังคลอด ให้เริ่มสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับทารกของคุณและป้อนนมโดยเร็วที่สุดเพื่อให้ทารกของคุณเรียนรู้ที่จะดูดนมก่อนที่น้ำนมจะ "มีการกระตุ้น" (โปรดอ่านหน้า 14)

การให้นมที่ตอบสนองความต้องการของทารก

ทารกแรกเกิดของคุณจะต้องการกินนมแม่บ่อย ๆ เพราะท้องของเขามีขนาดเล็กมาก คุณต้องสังเกตสัญญาณความหิวช่วงแรกและให้นมเขาโดยไม่จำกัดเวลาหรือปริมาณ (โปรดอ่านหน้า 16-19)

การให้นมในเวลากลางคืน

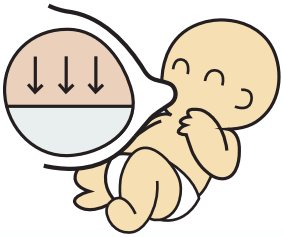
ทารกของคุณไม่รู้วันเวลาที่เขาขอกินนม การให้ทารกของคุณนอนในเปลข้างเตียงของคุณนั้นง่ายสำหรับคุณในการให้นมเขา คุณมีฮอร์โมนผลิตน้ำนมมากขึ้นในเวลากลางคืน ดังนั้นการป้อนนมในเวลากลางคืนช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม (โปรดอ่านหน้า 20-22)

ต้องมั่นใจว่าทารกของคุณดูดนมอย่างถูกต้อง

หากทารกของคุณดูดนมอย่างถูกต้อง เขาจะได้รับน้ำนมเพียงพอและคุณก็จะไม่เจ็บหัวนม ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพหากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (โปรดอ่านบทที่ 4)

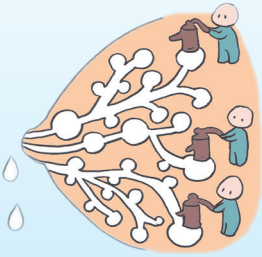
การดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ และให้นมบ่อย ๆ

ต้องมั่นใจว่านำน้ำนมแม่ออกอย่างมีประสิทธิภาพ



การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อก่อนการให้นมแม่ช่วยทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น อย่างไรก็ตาม หากทารกของคุณดูดนมได้ไม่ดี ให้บีบเก็บน้ำนมไว้หลังจากป้อนนม (โปรดอ่านหน้า 28-29)

การบรรเทาอาการเจ็บปวด



"ความเจ็บปวด" ทุกประเภท รวมทั้งบาดแผลและอาการเจ็บเต้านม สามารถลดการไหลของน้ำนมได้ คุณสามารถบรรเทาอาการเจ็บปวดโดยใช้ยาแก้ปวด (พาราเซตามอลเหมาะสำหรับแม่ที่ให้นมทารก) ประคบเย็นที่เต้านม หรือปรับท่าที่สบายให้นมทารก (โปรดอ่านบทที่ 4)

พักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับขณะทารกของคุณหลับ ให้ครอบครัวของคุณหรือผู้ช่วยเหลือทำงานบ้าน ทำงานบ้านง่าย ๆ และลดการมาเยือนของแขกเพื่อให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น

รับประทานอาหารอย่างถูกสัดส่วน

รักษาสมดุลอาหารให้คุณมีสารอาหารเพียงพอเพื่อให้แน่ใจว่าน้ำนมของคุณมีคุณภาพ แม่ที่ให้นมทารกควรดื่มน้ำและน้ำซุปให้มากขึ้นหากกระหายน้ำ (โปรดอ่านบทที่ 6)

เคล็ดลับ

อาจต้องใช้เวลาสองสามวันหรือหลายอาทิตย์ในการเห็นผล

ห้ามเสริมอาหารด้วยน้ำหรือนมผงสำหรับทารก

การให้น้ำหรือนมผงสำหรับเด็กจะเติมเต็มท้องขนาดเล็กของทารก ลดความต้องการนมแม่ของเขา และส่งผลให้เกิดการผลิตน้ำนมที่น้อยลง

ห้ามใช้จุกนมหลอกสำหรับทารกหรือขวดนม

การดูดจุกนมแตกต่างจากการดูดเต้านม จุกนมอาจส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และการกินนมแม่อย่างมีประสิทธิภาพของทารกบางคน (โดยเฉพาะทารกที่คลอดก่อนกำหนด) หากคุณต้องการใช้จุกนม คุณอาจพิจารณาใช้เมื่อทารกอายุเกิน 1 เดือนหรือเมื่อให้นมทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

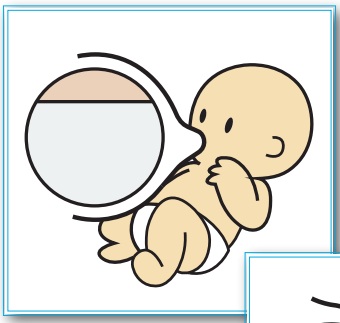
หลีกเลี่ยงการบีบเก็บน้ำนมแม่มากเกินไป

การบีบเก็บมากเกินไปอาจทำให้มีการผลิตนมแม่มากเกินไปส่งผลให้เต้านมคัด เพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดตันของท่อน้ำนมและเต้านมอักเสบ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

น้ำนมแม่เป็นสารที่มีชีวิต

ที่เปลี่ยนไปตามการให้นมแต่ละครั้งและแต่ละวันเพื่อให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของทารกคุณ

การผลิตนมแม่
ตอบสนองความต้องการของทารก

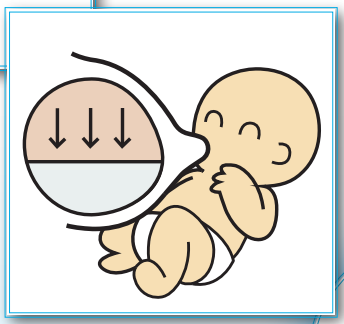


ทารกเริ่มดูดเต้านม

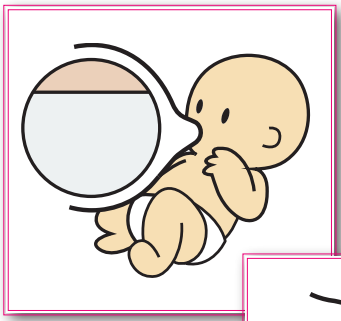
การดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ

และ

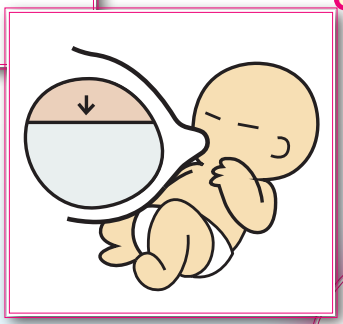
การให้นมบ่อยๆ



การผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้น



ทารกเริ่มดูดเต้านม



การดูดนมอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

หรือ

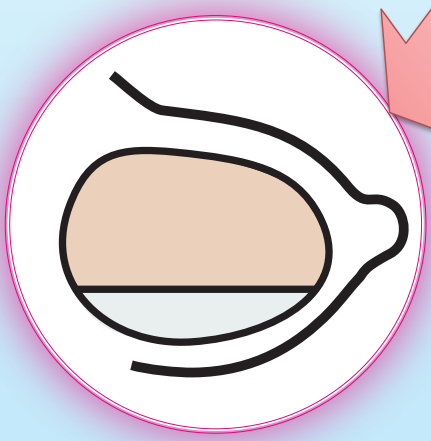
การป้อนนมบ่อยครั้ง

น้ำนมแม่ที่อยู่ในเต้านม

สารจากเต้านม

น้ำนมที่ผลิตได้จะค่อย ๆ ลดลง

มีเหลืออยู่มาก = มีมากเกินไป



การผลิตของน้ำนมลดลง

บทที่ 3 - เส้นทางการให้นม

ฉันสามารถ

- ให้นมทารกของฉันโดยเร็วที่สุด **ห้ามรอจนกระทั่งน้ำนม "มีการกระตุ้น"**
- ให้นมตามความต้องการของทารก ให้นมอย่างน้อย 3-4 ครั้งในวันแรก
- **เข้าหาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพในการฝึกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** เพื่อประเมินว่าทารกของฉันแนบติดได้อย่างถูกต้อง
- วางทารกของฉันในเปลข้างเตียงของฉัน ดังนั้นฉันจะสามารถสังเกตความต้องการของทารกได้ง่ายและตอบสนองได้อย่างทันท่วงที
- นอนหลับในเวลาเดียวกันกับทารกของฉันและลดการมาเยือนของแขกเพื่อพักผ่อนให้มากที่สุด

หากคุณไม่สามารถให้นมทารกจากเต้าได้โดยตรง:
คุณต้องบีบเก็บนมบ่อย ๆ ภายใน 2 ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อที่คุณจะได้ให้นมทารกด้วยน้ำนมเหลืองและกระตุ้นการผลิตน้ำนมอย่างต่อเนื่อง

รับชมวิดีโอ

http://s.fhs.gov.hk/48vyr

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับน้ำนมเหลือง

- เต้านมของคุณเริ่มผลิตน้ำนมเหลืองในช่วงไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์
- คุณจะ**ไม่มีอาการเต้านมคัด**เนื่องจากน้ำนมเหลืองมีปริมาณน้อย
- นอกจากนี้น้ำนมเหลืองที่ข้นยังช่วยให้ทารกของคุณเรียนรู้และประสานความสามารถในการดูดนม การกลืน และการหายใจ
- น้ำนมเหลืองเต็มไปด้วยแอนติบอดีเป็น **"วัคซีนธรรมชาติ" เข็มแรกของทารกคุณ**

รับชมวิดีโอ

http://s.fhs.gov.hk/tane8

กิจกรรม	ตื่นตัวมากที่สุดใน 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด จากนั้นจะง่วงนอนใน 10 ชั่วโมงถัดไป (อาจจะตื่นขึ้นมาหนึ่งครั้งหรือสองครั้งในระหว่างนั้น)
ขนาดของกระเพาะอาหาร	ประมาณ 5-7 มล. ขนาดของน้ำนมเหลืองนั้นจะมีขนาดประมาณลูกแก้ว
รูปแบบการให้นม	ต้องให้อย่างน้อย 3-4 ครั้งในวันแรก (โดยปกติแล้วทารกจะมีนมสำรองไว้เพียงพอที่จะรับมือกับความต้องการ)
ผ้าอ้อมเปื้อน	อย่างน้อยหนึ่งครั้ง อุจจาระครั้งแรกสุดของทารกต้องเหนียวสีเขียวเข้ม
ผ้าอ้อมเปียก	อย่างน้อย 1 ครั้ง
น้ำหนัก	การลดน้ำหนักทางสรีสะวิทยาในระดับที่ไม่รุนแรง
โรคดีซ่านในเด็กแรกเกิด	โดยทั่วไปไม่ปรากฏให้เห็น

*ข้อมูลในตารางด้านบนและในหน้า 33, 37 อ้างอิงมาจาก**ทารกที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง**

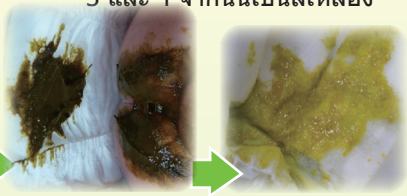
ฉันสามารถ

- วางเตียงเด็กไว้ข้างเตียงของฉันได้ เพื่อที่ฉันจะได้สังเกตลูกของฉันและตอบสนองความต้องการของลูกฉันได้อย่างง่ายดาย
- ห้ามจำกัดความถี่ในการให้นม ให้นมทารกเมื่อ**สังเกตเห็นอาการหิวในช่วงต้น** โดยทั่วไปทารกต้องการนม **8-12 ครั้ง**ต่อวัน
- กระตุ้นให้ทารกเกิดปฏิกิริยาตอบโต้กลับก่อนให้นม (โปรดอ่านหน้า 48-49)
- ทารกจะต้องกินนมทั้งสองเต้าในระยะนี้
- ใช้โอกาสเข้าหาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพเพื่อฝึกอบรมการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ เพื่อประเมินว่าทารกของฉันติดและดูดนมได้อย่างถูกต้องหรือไม่
- สังเกตดู**ปัสสาวะและอุจจาระ**ของทารกเพื่อให้แน่ใจว่าเขาได้รับนมที่เพียงพอ
- โดยเฉพาะการให้นมลูกของฉัน ห้ามเติมนมผงหรือน้ำลงไป
- พักผ่อนให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ให้คำนึงถึงการเข้ามาเยี่ยมจากบุคคลอื่น ๆ หากจำเป็น
- รับประทานอาหารที่สมดุลและดื่มน้ำหรือน้ำซุปให้มากขึ้น

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ "นมมาแล้ว"

* การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจะส่งผลต่อปริมาณการผลิตน้ำนมแม่และทำให้เต้านมคับ
* อาการบวมที่เกิดจากเต้านมคับจะขัดขวางการไหลของน้ำนมทำให้ทารกดูดนมได้ยากขึ้น ความรู้สึกคับของเต้านมจะค่อย ๆ บรรเทาลงภายใน 12 ถึง 24 ชั่วโมง
* เพื่อช่วยในการไหลของน้ำนม คุณสามารถ:
  - ☆ เริ่มให้นมลูกให้เร็วที่สุดและบ่อยครั้งได้
  - ☆ บีบน้ำนมออกมาเล็กน้อยเพื่อทำให้ฐานหัวนมนุ่มขึ้น สิ่งนี้ช่วยให้ทารกของท่านติดและดูดนม
  - ☆ ประคบเย็นที่เต้านมของท่านด้วยประคบน้ำแข็ง ผ้าเย็น หรือใบกะหล่ำปลี
  - ☆ ทานยาแก้ปวด พาราเซตามอล (พานาดอล) เหมาะสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร

หากท่านมีอาการคัดตึงที่เต้านมนานกว่า 24 ชั่วโมงหรือไม่มี "น้ำนมเข้ามา" ในวันที่ 4 หลังคลอด ท่านควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยเร็วที่สุด

กิจกรรม	เมื่อเทียบกับวันแรก ฉันกระตือรือร้นและตื่นตัวมากขึ้น แต่ไม่สามารถบอกได้ว่ามันเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน ฉันสามารถตื่นขึ้นมาได้ง่ายและให้สัญญาณที่แตกต่างกันไป รวมถึงการร้องไห้ เพื่อแสดงความต้องการของฉัน (โปรดอ่านหน้าต่อไปนี้ "ทารกร้องไห้")
ขนาดของกระเพาะอาหาร	ขนาดประมาณลูกปิงปอง ประมาณ 22-27 มล.
รูปแบบการให้นม	โดยปกติจะต้องให้นมอย่างน้อย 8-12 ครั้งในสองสามวันแรก (กระเพาะของทารกยังเล็กอยู่จึงต้องให้อาหารบ่อย ๆ)
ผ้าอ้อมเปื้อน	อุจจาระครั้งแรกของทารก เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้มในวันที่ 3 และ 4 จากนั้นเป็นสีเหลือง  อย่างน้อยวันละสองครั้ง
ผ้าอ้อมเปียก	ในวันที่ 1 และ 2 อย่างน้อยวันละ 1-2 ครั้ง ในวันที่ 3 และ 4 ผ้าอ้อมที่ค่อนข้างหนักอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อวัน
น้ำหนัก	ลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง บางทารกอาจเริ่มมีน้ำหนักตัวตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป
โรคดีซ่านในเด็กแรกเกิด	ระดับของเม็ดสีที่เรียกว่าบิลิรูบินในเลือดเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้ผิวหนังและดวงตาเปลี่ยนสีเป็นสีเหลือง

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับโรคดีซ่านในเด็กแรกเกิด

* ให้ไปที่ศูนย์การอนามัยแม่และเด็กภายใน 1-2 วันหลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือติดตามผลตามกำหนด
* ให้คุณแน่ใจว่าทารกของคุณกินนมแม่เพียงพอ ซึ่งมันสามารถลดความเสี่ยงของโรคดีซ่านที่รุนแรงได้
* อย่าป้อนน้ำ น้ำกลูโคส หรือนมผงเพิ่มเติม

มินิอินเทอร์ลูด (1): "คืนที่ 2"

"เมื่อวานลูกของฉันนอนหลับสบาย แต่เมื่อคืนเขาก็รู้สึกไม่สบายตัวและหลับไปหลังจากดูดนมได้ไม่นาน ตอนที่ฉันถอดเขาออกจากเต้านมเขาก็ร้องไห้! หรือว่าน้ำนมของฉันมีไม่เพียงพอหรือเปล่า"

"หน้าอกของคุณแม่ดีที่สุดเลย!"

- ได้พักผ่อนมาทั้งวันแล้ว วันนี้ผมรู้สึกตื่นตัวขึ้นมาก นี่เป็นโลกที่น่าตื่นเต้นและน่าสนใจ:
  - ผมอยู่ท่ามกลางแสงไฟ เสียง และกลิ่นแปลก ๆ...
  - ผมถูกคลุมตัวแล้วทิ้งให้นอนคนเดียวในเปล...
  - ตอนนี้ลุงและป้าที่ผมไม่คุ้นเคยกำลังสัมผัสผมอยู่...
- หน้าอกของคุณแม่อบอุ่นและปลอดภัย หนูมีความสุขมากที่ได้ฟังเสียงหัวใจและเสียงของแม่

"นี่เป็นช่วงปรับตัวของทารก"

- ขั้นตอนการคลอดทำให้ทารกของคุณเหนื่อยล้าหลังจากพักผ่อนเต็มวันแล้วนั้น ทารกของท่านจะตื่นตัวในวันที่สองโดยเฉพาะตอนกลางคืน
- วงจรการนอนหลับของเด็กแรกเกิดนั้นสั้นมาก พวกเขาจะตื่นได้ง่าย
- เนื่องจากทารกมีกระเพาะอาหารขนาดเล็กและนมน้ำเหลืองจะถูกดูดซึมได้ง่าย ดังนั้น ทารกจะรู้สึกหิวภายในหนึ่งชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น ทารกจึงจำเป็นต้องให้นมบ่อย ๆ
- การดูดนมบ่อย ๆ ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม
- แม่จะปล่อยให้ทารกดูดนมบ่อย ๆ และมีการสัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้อจะทำให้ทารกปรับตัวเข้ากับโลกใหม่ที่น่าตื่นเต้นและเรียนรู้ที่จะดูดนมแม่ได้ง่ายขึ้น

ฉันสามารถ

ตั้งแต่ 5 วันหลังคลอดถึง 1 เดือน

- ฉันสามารถให้ลูกอยู่ในห้องเดียวกันได้ เพื่อทำความเข้าใจกันและตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างง่ายดาย
- สังเกตสัญญาณหิวในช่วงต้นและให้นมตามนั้น โดยทั่วไปทารกของฉันต้องการนม 8-12 ครั้งต่อวัน
- **ป้อนนมทารกด้วยเต้านมข้างเดียว**ก่อนจนกว่าเต้านมจะนิ่มแล้ว**ค่อยให้นมอีกข้างถ้าจำเป็น**
- สังเกตดู**ผ้าอ้อมที่เปียกและการเคลื่อนไหวของลำไส้**ของทารกเพื่อให้แน่ใจว่าทารกได้รับนมที่เพียงพอ
- พักผ่อนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยงีบหลับเมื่อทารกกำลังงีบหลับ รับประทานอาหารที่สมดุลและดื่มน้ำหรือน้ำซุปให้มากขึ้น

เคล็ดลับ

- ไปที่ศูนย์การอนามัยแม่และเด็กหรือคลินิกกับทารกของท่านเพื่อติดตามสุขภาพของทารกและวิธีการให้นมทารก
- หาโอกาสพบผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพเพื่อฝึกการให้นมลูก เพื่อประเมินว่าทารกของท่านติดและดูดนมได้อย่างถูกต้องหรือไม่

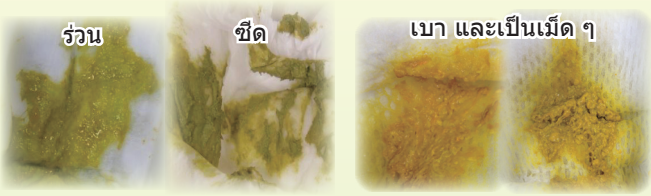
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ "ระยะเวลาการสอบเทียบ"

การผลิตน้ำนมจะปรับตามความต้องการในช่วง 3 ถึง 5 สัปดาห์แรก:

- หากน้ำนมแม่ไม่ได้ระบายออกอย่างมีประสิทธิภาพเต้านมของท่านจะผลิตสารที่ไปยับยั้งปริมาณน้ำนม
- **การดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพและบ่อยครั้ง**ของทารกของคุณจะช่วยกระตุ้นให้เต้านมของคุณผลิตน้ำนมได้เพียงพอต่อความต้องการของทารก
- คุณแม่บางท่านจำเป็นต้องเพิ่มการไหลออกของน้ำนมเพื่อรักษาการผลิตน้ำนม (โปรดอ่านบทที่ 5)
- ในทางกลับกัน หากคุณแม่ผลิตน้ำนมมากจนรู้สึกคัดตึงที่เต้านมบ่อย ๆ คุณแม่จำเป็นต้องควบคุมการผลิตน้ำนมให้น้อยลง (โปรดอ่านหน้า 86-87)

ยิ่งท่านให้นมมาก
ก็ยิ่งผลิตน้ำนมได้มากขึ้น!

เข้าใจฉัน

กิจกรรม	วงจรการนอนหลับยังสั้นอยู่ ฉันจะมีช่วงของการนอนหลับแบบเงียบสงบและหลับแบบตื่นตัว ฉันตื่นได้ง่ายไม่ว่าจะเป็นกลางวันหรือกลางคืน
ขนาดของกระเพาะอาหาร	ประมาณ 60-80 มล วันที่ 7-10 ขนาดของไข่
รูปแบบการให้นม	* ประมาณ 8-12 ครั้งต่อวัน ระยะเวลาในการให้นมทารกแต่ละครั้งจะแตกต่างกันไประหว่างตั้งแต่ 10 นาทีถึง 40 นาที * เมื่อกระเพาะของทารกเจริญขึ้น ทักษะการดูดนมของทารกก็จะดีขึ้นและปริมาณน้ำนมของแม่ก็จะเพิ่มขึ้น ทารกจะได้รับน้ำนมประมาณ 7-8 ครั้งต่อวันเมื่ออายุ 1 เดือน * ทารกบางคนไม่ว่าจะกินนมแม่หรือกินนมผง อาจทำให้แม่ต้องให้นมบ่อยมากขึ้นในบางช่วงของวัน แล้วค่อยนอน 4 ถึง 5 ชั่วโมง พฤติกรรมนี้เรียกว่า **"การดูดนมถี่ติด ๆ กันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง"** ซึ่งมักเกิดขึ้นในตอนเย็นหรือตอนกลางคืน
อุจจาระ	 **ลักษณะอุจจาระปกติ** อุจจาระอาจมีสีเหลือง อมเขียว หรือน้ำตาล อาจมีการเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่เพื่อความถี่และลักษณะ โดยปกติอย่างน้อยวันละสองครั้ง แต่อาจมากถึง 7 ถึง 8 ครั้ง เนื่องจากฤทธิ์ยาระบายอ่อน ๆ ของน้ำนมแม่
ผ้าอ้อมเปียก	ผ้าอ้อมหนักและเปียกอย่างน้อย 5 ถึง 6 ชิ้นต่อวัน (เทียบเท่ากับประมาณ 3 ช้อนโต๊ะหรือน้ำ 45 มล. ในผ้าอ้อม)
น้ำหนัก	น้ำหนักแรกเกิดจะกลับคืนมาในเวลาประมาณ 1 ถึง 2 สัปดาห์จากนั้นลดลงเรื่อย ๆ
โรคดีซ่านในเด็กแรกเกิด	โดยปกติระดับของบิลิรูบินจะคงที่ประมาณ 1 สัปดาห์จากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง

อาการตัวเหลืองเป็นเวลานานอาจเกิดขึ้นในทารกที่กินนมแม่บางคน และอาจอยู่ได้ถึงสองสามสัปดาห์ โดยปกติแล้วจะไม่รุนแรง และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก โปรดทำตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่อไป

มินิอินเทอร์ลูด (2): "ทารกร้องไห้"

"ทารกของฉันเอาแต่ร้องไห้จนกว่าจะได้กินนมหรือนอนหลับ ฉันกลัวว่าการอุ้มลูกทุก ๆ ครั้งที่ลูกร้องไห้จะทำให้ลูกเอาแต่ใจ และทำให้ลูกติดฉัน ฉันควรทำอย่างไรดี?"

โปรดอ่านหนังสือเล่มเล็ก "การเลี้ยงดูชุดที่ 3 - ทารกร้องไห้"

http://s.fhs.gov.hk/laolz

"คุณแม่ คุณพ่อครับ ผมมีเรื่องจะบอกมากมายเลยล่ะครับ!"

"การตอบสนองอย่างทันท่วงทีต่อทารกที่ร้องไห้อยู่นั้น ไม่ทำให้เขาเอาแต่ใจ แต่จะทำให้เขาเป็นเด็กที่มั่นใจและมีความสุขมากกว่า"

- ทารกทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ความรู้สึกไวและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมของแต่ละคนแตกต่างกัน
- ในช่วงสองสามเดือนแรก ทารกของท่านพยายามอย่างมากที่จะปรับตัวเข้ากับโลกใหม่ภายนอกครรภ์
- เมื่อทารกของท่านร้องไห้ท่านสามารถ:

กอดเขาและสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับเขา

ให้นมเขา

ร้องเพลงและพูดคุยกับเขา

- การเพิกเฉยต่อทารกของท่านที่กำลังร้องไห้จะทำให้ทารกรู้สึกกังวล สูญเสียความมั่นใจในผู้ดูแล และทำให้เขายึดติดมากขึ้น
- สำหรับทารกที่ร้องไห้แบบหยุดไม่ได้ โดยไม่มีสาเหตุยังไม่มีวิธีที่เป็นหลักฐานในการจัดการกับการร้องไห้นี้ แต่โชคดีที่การร้องไห้อย่างหนักทุกวันมักจะหายไปเมื่อทารกอายุ 3 ถึง 4 เดือน

เคล็ดลับ

ในขณะที่พยายามใช้วิธีต่าง ๆ ในการจัดการกับการร้องไห้ของทารก ผู้ปกครองโปรดอดทนและเรียนรู้ที่จะยอมรับว่านี่คือวิถีที่ทารกเป็น

ฉันสามารถ

หลังจากเดือนแรก

- ตอบสนองความต้องการของทารกได้ทันที
- ป้องกันการอุดตันของท่อน้ำนม/เต้านมอักเสบ **หลีกเลี่ยงการปล่อยให้นมอยู่ในเต้านมนานเกินไป**
- **ให้นมทารกของฉันเป็นเวลา 6 เดือน**โดยไม่ต้องเติมนมผงหรือน้ำเปล่าโดยไม่จำเป็น
- แนะนำอาหารแข็งให้ทารกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน ให้นมแม่ต่อไปจนกว่าจะถึง **2 ปีขึ้นไป**หรือหย่านมตามธรรมชาติ

การทำความเข้าใจ "ขั้นตอนการคงสภาพน้ำนมแม่"

- การผลิตน้ำนมจะคงที่หลังจากการวัดขนาดในช่วง 3-5 สัปดาห์แรก ไม่ว่าแม่จะให้นมบุตรหรือปั๊มนม (ความรู้สึกคัดแน่นเต้านมน้อยลง)
- แม้ว่าการผลิตน้ำนมจะไม่เพิ่มขึ้นอย่างแน่ชัดในช่วง ไม่กี่เดือนข้างหน้า แต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบพิเศษสามารถตอบสนองความต้องการในการเติบโตของทารกในช่วง 6 เดือนแรกได้

เคล็ดลับ

สำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาผลิตนมมากเกินไป อาจรู้สึกว่าเต้านมคับตึง/อิ่มบ่อย ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดตันของท่อและเต้านมอักเสบ (โปรดอ่านบทที่ 8)

❖ ปฏิสัมพันธ์กับทารก

❖ เมื่อทารกอายุ 2 ถึง 3 เดือน ฉันสามารถช่วยสร้างกิจวัตรก่อนนอนได้โดยการงีบหลับตอนกลางวันเป็นประจำ และกระตุ้นให้ทารกหลับไปเอง (โปรดอ่านหนังสือเล่มเล็ก "เพลงกล่อมเด็ก 1: การพัฒนารูปแบบการนอนหลับปกติ")

http://s.fhs.gov.hk/7uwho

❖ หากทารกตื่นขึ้นมากลางดึก ฉันจะปล่อยให้เขาได้เรียนรู้ที่จะกล่อมตัวเองให้หลับอีกครั้ง เมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน (ไม่จำเป็นต้องให้นมตอนกลางคืน)

หากท่านมีปัญหาในการให้นมบุตร (รวมถึงท่อที่อุดตันหรือเต้านมอักเสบ) โปรดขอคำแนะนำจากแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ สำหรับรายละเอียดโปรดอ่านหน้า 91:

- **ศูนย์การอนามัยแม่และเด็ก/คลินิกนมแม่ที่สถานพยาบาลที่คุณคลอดบุตร**
- **สายด่วนการให้นมบุตร**
- **โครงการสนับสนุนผู้ช่วยเหลือการให้นมบุตร**

หลังจากเดือนแรก

กิจกรรม

- ตื่นตัวได้นานขึ้น และกระฉับกระเฉงมากขึ้นในตอนกลางวัน นอนหลับได้นานขึ้นในตอนกลางคืน ดังนั้นการให้นมจึงมีความเข้มข้นมากขึ้นในช่วงตอนกลางวัน
- ทารกมีความต้องการและรูปแบบการนอนที่แตกต่างกันไป

รูปแบบการให้นม

ค่อย ๆ พัฒนากิจวัตรการให้นมและลดความถี่ในการให้นมลง ทารกทุกคนมีรูปแบบการดื่มนมที่ไม่ซ้ำกัน สิ่งนี้เปลี่ยนแปลงไปตามอัตราการเติบโต อัตราการเผาผลาญ และระดับของกิจกรรมในระยะต่าง ๆ
นี่เป็นตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงความอยากอาหารมีดังนี้:

"ช่วงที่ร่างกายของทารกเจริญเติบโตอย่างพุ่งพรวดในช่วงสั้น ๆ": ทารกต้องการกินนมบ่อยขึ้นพร้อมกับผ้าอ้อมเปียกที่มากขึ้นกว่าปกติ ลักษณะนี้อาจใช้เวลาไม่กี่วันไปจนถึงมากกว่าหนึ่งสัปดาห์ คุณแม่ควรเลี้ยงทารกตามความต้องการของพวกเขา การผลิตน้ำนมจะเพิ่มขึ้นตามความต้องการของพวกเขา

"เบื่อนม": เนื่องจากการเจริญเติบโตทางสรีรวิทยาของทารกแรกเกิดครบกำหนด ซึ่งปริมาณนมที่ต้องการอาจช้าลงหรือลดลงเล็กน้อย จนกว่าพวกเขาจะตื่นตัว กระฉับกระเฉง และไม่มีความรู้สึกไม่สบายกาย ท่านสามารถมั่นใจได้ อย่าพยายามบังคับให้นมทารก คุณสามารถให้นมในมุมที่เงียบสงบสำหรับทารกที่มีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและไม่มีสมาธิได้ง่าย

"เลิกกินนมตอนกลางคืน": ทารกจะหยุดกินนมตอนกลางคืนตามความต้องการของพวกเขาเอง โดยปกติหลังจากเดือนที่ 3 ทารกจะเริ่มค่อย ๆ พัฒนากิจวัตรประจำวัน กิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน ทารกประมาณครึ่งหนึ่งสามารถนอนหลับได้นาน 6 ชั่วโมงในตอนกลางคืน และพวกเขามักจะ**หลับไปเองถึงแม้ว่าพวกเขาจะตื่นขึ้นมากลางดึกก็ตาม**

อุจจาระ

เมื่อให้นมแม่กับทารกอายุประมาณ 1 เดือน ทารกอาจ**เริ่มมีอุจจาระน้อยลงหรือไม่มีเลยเป็นเวลาหลายวัน** นี่เป็นเรื่องปกติตราบใดที่อุจจาระยังนิ่มอยู่ ไม่มีอาการอาเจียน หรือท้องอืด และทารกจะกระปรี้กระเปร่า และมีการผายลมทุกวัน

ทารกที่กินนมแม่โดยเฉพาะบางรายอาจมีอุจจาระบ่อยขึ้น ลักษณะนี้ใช้ได้จนกว่าอุจจาระของทารกไม่เป็นน้ำหรือเป็นฟอง และทารกยังแข็งแรงอยู่

หากท่านยังคงมีคำถามเกี่ยวกับลักษณะอุจจาระของทารก โปรดขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือศูนย์การอนามัยแม่และเด็ก

น้ำหนัก

การเพิ่มน้ำหนักจะช้าลงหลังจาก 2 ถึง 3 เดือนแรกและทารกอาจกินนมน้อยลง ดังนั้นให้สังเกตความหิวและความอิ่มของทารก หลีกเลี่ยงการให้นมมากเกินไป

ทารกของฉันกินนมเพียงพอหรือไม่

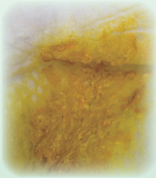
ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เพื่อให้แน่ใจว่าทารกกินนมที่เพียงพอ:

1. เป็นที่พึงพอใจ

2. **ปัสสาวะออกมาในปริมาณที่เหมาะสม**

โปรดดูรายละเอียดในหน้า 31, 33 และ 37 หากทารกมีผ้าอ้อมเปื้อนหลังจากป้อนนมแต่ละครั้ง แสดงว่าพวกเขาได้รับนมเพียงพอแล้ว

3. อุจจาระเพียงพอ



โปรดอ่านหน้า 31, 33 และ 37

4. น้ำหนักเพิ่มขึ้น

ทารกบางคนอาจแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ แม้ว่าพวกเขาจะได้รับนมเพียงพอแล้ว:

- ❖ ร้องไห้บ่อย
- ❖ ตื่นบ่อย
- ❖ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการให้นมอย่างกะทันหัน เช่น เพิ่มจำนวน/ระยะเวลาในการให้นม หรือทารกรู้สึกไม่พอใจหากแม่ให้นมเพียงเต้าเดียวในการป้อนครั้งเดียวตามปกติ

สิ่งเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจตามปกติและความต้องการของทารก โปรดอ่าน:

- ❖ หน้า 37 - การดูดนมถี่ติด ๆ กันในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
- ❖ หน้า 38-39 - ทารกร้องไห้
- ❖ หน้า 42 - ช่วงที่ร่างกายของทารกเจริญเติบโตอย่างพุ่งพรวดในช่วงสั้น ๆ
- ❖ การเลี้ยงดูชุดที่ 5 - เพลงกล่อมเด็ก 1: การพัฒนารูปแบบการนอนหลับปกติจุลสาร

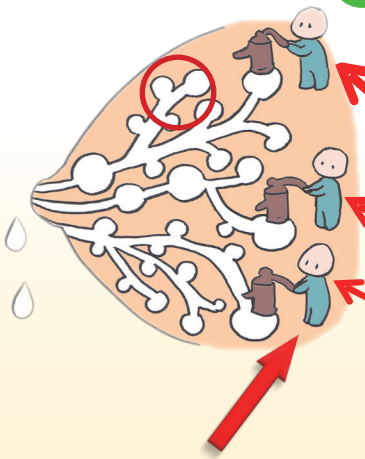
http://s.fhs.gov.hk/7uwho

บทที่ 4 - การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: ทักษะการปฏิบัติ

"กลไกการหลั่งน้ำนม" คืออะไร

1 เซลล์จากต่อมน้ำนมผลิตนมแม่ จากนั้นจะถูกเก็บไว้ในถุงเล็ก ๆ และท่อน้ำนม

5 จากนั้นนมแม่จะถูกบีบเข้าไปในท่อที่ใหญ่กว่าและไหลออกมา



4 เมื่อได้รับสัญญาณ เซลล์กล้ามเนื้อรอบถุงและท่อจะหดตัว

2 ถุงและท่อน้ำนมห่อหุ้มด้วยกล้ามเนื้อเล็ก ๆ

3 เมื่อทารกเริ่มดูดนม ฮอร์โมนแห่งความรัก" (oxytocin) จะหลั่งออกมาและส่งสัญญาณไปยังร่างกายของคุณ

กลไกที่ดีช่วยให้น้ำนมไหลได้อย่างราบรื่น

ปัจจัยที่เพิ่มกลไกการหลั่งน้ำนม:

- ไม่รู้สึกเจ็บปวด
- **การสัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้อ**
- การดูดนมของทารกของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ
- ดู ฟัง หอม และกอดทารกของท่าน
- รู้สึกมั่นใจ
- รู้สึกผ่อนคลาย
- พักผ่อนเพียงพอ

ปัจจัยที่ยับยั้งกลไกการหลั่งน้ำนม:

- **พบเจอกับความเจ็บปวด**
- การแยกจากทารก
- การดูดนมของทารกของคุณที่ไม่มีประสิทธิภาพ
- ขาดความมั่นใจ
- อารมณ์ด้านลบและความวิตกกังวล
- รู้สึกเหนื่อย

เมื่อกลไกการหลั่งน้ำนมเกิดขึ้น คุณแม่บางคนอาจมีปฏิกิริยาดังต่อไปนี้:

- รู้สึกเสียวแปลบในทรวงอก
- น้ำนมไหลพุ่งออกมา
- น้ำนมหยดจากหน้าอก
- การหดตัวของมดลูก

ถึงแม้ว่าคุณแม่บางคนไม่พบปฏิกิริยาใด ๆ เลยก็ตาม แต่ก็ยังสามารถให้นมลูกได้

การแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการให้นมบุตร

คุณสามารถใช้วิธีการต่อไปนี้เพื่อกระตุ้นกลไก การหลั่งน้ำนม ของคุณก่อนการให้นมโดยตรงหรือการไหลออกของน้ำนม:

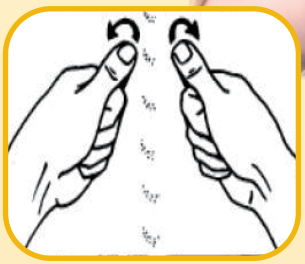
❖ **การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ**กับทารกของคุณ

❖ นวดหน้าอกของท่านเบา ๆ

❖ ประคบอุ่นที่เต้านมของท่าน (น้อยกว่า 3 นาที)

❖ ผ่อนคลายตัวเองด้วยการฟังเพลง อาบน้ำอุ่น นึกถึงลูกน้อยของท่าน ดูรูปถ่ายหรือวิดีโอของลูกน้อย

❖ ให้สามีของคุณหรือสมาชิกในครอบครัวนวดหลังให้คุณ



เตรียมตัวและดูวิดีโอสั้น ๆ ล่วงหน้า

ทักษะการปฏิบัติ:

โครงร่างของทักษะ

http://s.fhs.gov.hk/xvxu6

แม่และตำแหน่งการดูแลของทารก

http://s.fhs.gov.hk/abwuu

นำทารกเข้าใกล้เต้านม

http://s.fhs.gov.hk/104so

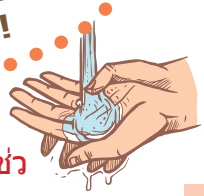
เอกสารแนบที่ดี

http://s.fhs.gov.hk/m2ypj

การดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ

http://s.fhs.gov.hk/u8gt0

จุดที่สำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สะดวกสบาย



การให้นมแม่ในท่าที่สบายช่วยป้องกันกล้ามเนื้อเกร็งและช่วยให้น้ำนมไหล

- หลัง แขน และขา ของคุณต้องได้รับการรองรับเป็นอย่างดี

- หลีกเลี่ยงการให้ทารกของท่านสวมเสื้อผ้ามากเกินไป ซึ่งอาจไปขัดขวางการให้นมบุตร

การคลายเสื้อผ้าของทารกที่ไปสัมผัสกับผิวหนังไม่เพียงแต่ช่วยให้ทารกเข้าใกล้เต้านม แต่ยังช่วยให้ทารกรู้สึกอบอุ่นด้วยอุณหภูมิร่างกายของคุณ

เคล็ดลับ

คุณแม่สามารถปรับวิธีการเลี้ยงดูทารกได้เมื่อให้นมลูกตอนโต

ตำแหน่งการให้นมลูกที่เหมาะสม:

I. ใช้ตำแหน่งการป้อนนมให้บ่อย

เหมาะที่สุดสำหรับ

: แม่ท้องแรก

: เรียนรู้การดูดนม

การให้นมบุตรในช่วงเปลี่ยนผ่าน

วิธีการ

ประคองศีรษะและคอของทารกของท่านด้วยฝ่ามือเดียว ให้นมอีกข้าง

เหมาะที่สุดสำหรับมือใหม่

เหมาะที่สุดสำหรับ

: หน้าอกใหญ่ หัวนมแบน หรือกลับหัวหลังคลอดโดยการผ่าตัดคลอด ท่ออุดตัน

: ทารกคลอดก่อนกำหนดจะอ่อนแอในการดูดนม ลังเลที่จะดูดนมที่หน้าอก

ถือฟุตบอล

วิธีการ

ประคองศีรษะและคอของทารกของท่านด้วยฝ่ามือเดียว ป้อนนมโดยให้เต้านมอยู่ข้างเดียวกัน

เหมาะที่สุดสำหรับ

: เชี่ยวชาญเทคนิคการดูดนมแล้ว

เปลถือ

วิธีการ

ประคองศีรษะและคอของทารกด้วยปลายแขนของท่าน ป้อนนมโดยให้เต้านมอยู่ข้างเดียวกัน

เหมาะที่สุดสำหรับ

: ให้นมตอนกลางคืน คุณแม่รู้สึกเหนื่อย

: เชี่ยวชาญเทคนิคการดูดนมแล้ว

ตำแหน่งนอนตะแคง

วิธีการ

ให้ทารกนอนตะแคง

ตำแหน่งกึ่งนอนเอน

เหมาะที่สุดสำหรับ

: น้ำนมแม่ผลิตมากเกินไป

: ลังเลที่จะดูดนมของคุณ

วิธีการ

ให้ทารกอยู่ใกล้หน้าอกของท่านโดยใช้แรงโน้มถ่วง

II. การอุ้มทารก

1. ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเส้นตรง คอไม่บิดหรืองอไปข้างหน้า

2. โดยให้ทารกหันหน้าเข้าหาเต้านมของคุณ, ท้องของเขาจะอยู่ใกล้กับท้องของคุณ

3. ประคองคอของทารกโดยให้ศีรษะเอียงไปด้านหลังเล็กน้อย

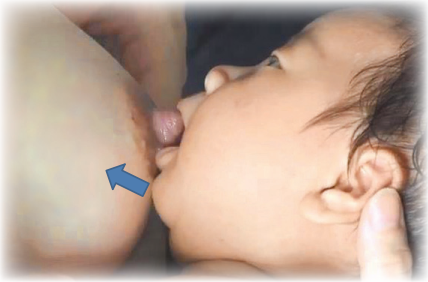
4. เลื่อนจมูกของทารกไปที่หัวนม/ปล่อยให้จมูกของทารกอยู่ในระดับเดียวกับหัวนม

เคล็ดลับ

การจัดตำแหน่งที่เหมาะสมช่วยในการยึดติดของทารก ทำให้การดูดนมมีประสิทธิภาพและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่หัวนม

III. นำทารกเข้าใกล้เต้านม

1. เมื่อทารกอ้าปากให้รีบนำทารกเข้าเต้าของคุณ **ให้คางของทารกสัมผัสกับเต้านมก่อน**



หัวนมชี้ไปที่ส่วนด้านในของขากรรไกรบน

หากปากของทารกใกล้ชิดแล้ว ให้ถูหัวนมเบา ๆ กับริมฝีปากบนของทารกแล้วปากของทารกจะเปิด

2. ปล่อยให้ริมฝีปากล่างของทารก**สัมผัสกับส่วนล่างของฐานหัวนมของท่าน**ในขณะที่ริมฝีปากบนปิดหัวนม

เอกสารแนบที่ดี

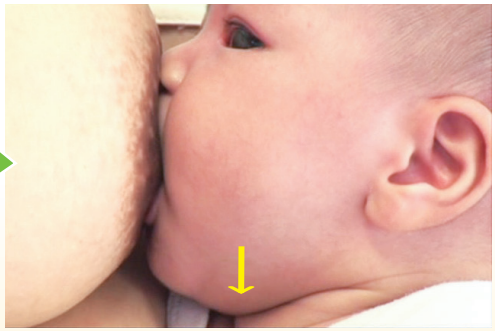
หากทารกของท่านยึดติดได้ดี เขาจะเอาหัวนมทั้งหมดเข้าปากและฐานหัวนมส่วนใหญ่ของคุณ คุณสามารถดูที่:

- **ปากอ้ากว้าง**ราวกับกำลังหาว
- **ริมฝีปากล่างยื่นออกมา**
- **คางสัมผัสเต้านมของคุณ**
- **ส่วนบนของฐานหัวนมสัมผัสมากกว่าส่วนล่าง**

การดูดนมที่มีประสิทธิภาพ

หากทารกของคุณดูดนมได้ดี คุณสามารถดูที่:

- **แก้ม** ของทารกจะ**กลม** ขณะดูดนม
- **การดูดนมและการกลืนมีจังหวะยาว**และช้า ยังมีการหยุดดูดนมเป็นครั้งคราว คุณอาจจะได้ยินแม้กระทั่งเสียงกลืน



การดูดนมอย่างตั้งใจ:
คุณอาจเห็นคางของเขาขยับลง

- เมื่อทารกของคุณได้รับนมเพียงพอแล้ว เขาจะปล่อยเต้านมและ**ดูรู้สึกพอใจ**

การแนบและการดูดนมที่มีประสิทธิภาพ

- **คุณไม่รู้สึกเจ็บ**ขณะให้นม
- หลังจากป้อนนม **เต้านมของคุณจะนุ่มขึ้น**
- **หัวนมหลังจากที่ทารกแนบติดและดูดนมอย่างเหมาะสม:**

หัวนมกลับคืนรูปร่างเดิม หรือมี**รูปทรงกระบอกยืดออกเล็กน้อย**

การแนบติดและการดูดนมที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ

การแนบติดที่ไม่เหมาะสม

- ปากของลูกคุณเปิดออกไม่กว้างพอ
- ริมฝีปากของลูกคุณหันไปด้านหน้า (รูปที่ 1) หรือหันเข้าข้างใน (รูปที่ 2)
- แก้มของลูกคุณไม่ได้สัมผัสกับเต้านม
- ด้านล่างของบริเวณรอบหัวนมของคุณเปิดมากกว่าด้านบน

(รูปที่ 1)

การดูดนมที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ:

- แก้มของลูกคุณถูกดึงเข้าและมีรอยบุ๋ม
- ลูกของคุณทำ เสียงจ๊อบแจ๊บหรือเสียงดังแทนที่จะเป็นเสียงกลืน

(รูปที่ 2)

การแนบติดและการดูดนมที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ

- คุณจะ**ไม่รู้สึกเจ็บ** เมื่อให้นมบุตร
- หลังให้นม หน้าอกของคุณจะแข็ง**และเพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดตัน**
- **หัวนมหลังจากที่ทารกแนบติดและดูดนมอย่างเหมาะสม:**

หัวนมของคุณถูก**กดให้แบน**
คุณควรสอบถามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

การฝึกให้นมจากเต้านม

เคล็ดลับ

หากทารกไม่ได้แนบกับเต้านมเป็นอย่างดี หรือคุณรู้สึกเจ็บหัวนม คุณสามารถเอานิ้วเข้าไปในปากของทารกและค่อย ๆ ถอนปากทารกออกจากเต้านม และลองใหม่อีกครั้ง

การฝึกให้นมจากเต้านม

- การป้อนนมที่ตอบสนองความต้องการของทารก: ให้นมลูกของคุณเมื่อเขาส่งสัญญาณหิวก่อนเวลา (โปรดอ่านที่หน้า 16-19)
- ขั้นตอนเบื้องต้นในการป้อนนมกระตุ้นกลไกการหลั่งนมด้วยการสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ (โปรดดูรายละเอียดในหน้า 48-49)
- ลองการป้อนนมในท่าทางที่แตกต่างกันและฝึกป้อนนมในตำแหน่งที่เหมาะสมเพื่อช่วยประคองทารกของคุณ
- สังเกตว่าทารกของคุณแนบติดเป็นอย่างดีหรือดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสำหรับการฝึกการเลี้ยงลูกด้วยนม เมื่อคุณพบปัญหาใด ๆ

ทั้งแม่และทารกต่างก็ต้องการเวลาในการปรับตัวเข้าหากันรวมทั้งการฝึกฝน!

เคล็ดลับในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะง่ายขึ้นหากคุณมีความชำนาญในทักษะข้างต้นแล้ว เคล็ดลับต่อไปนี้จะช่วยให้คุณป้อนนมต่อไปได้:

- ให้ครอบครัวของคุณเข้าใจว่ายิ่งคุณให้นมทารกนานเท่าไหร่ ยิ่งดีต่อสุขภาพคุณและทารกเท่านั้น เพื่อที่จะได้รับการช่วยเหลือจากพวกเขา (โปรดอ่านที่หน้า 1-7)
- การป้อนนมที่ตอบสนองความต้องการของทารก (โปรดอ่านที่หน้า 16-19)
- ทำให้คุณคุ้นชินกับทักษะการบีบน้ำนม (โปรดอ่านที่หน้า 66-67)
- ขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุดหากคุณมีปัญหากับการป้อนนม (โปรดอ่านที่หน้า 91)
- รักษากิจกรรมทางสังคมตามปกติสำหรับมารดาที่ให้นมลูก / ครอบครัว (โปรดอ่านที่หน้า 60-61)
- วางแผนการทำงานก่อนที่จะกลับมาทำงาน (โปรดอ่านที่หน้า 62-65)
- เข้าร่วมโครงการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน (โปรดดูโครงการตามคำแนะนำจากโรงพยาบาลหรือศูนย์การอนามัยแม่และเด็ก)

การออกไปข้างนอกพร้อมกับทารก

แม่ที่ให้นมลูกหลายคนยังคงให้นมต่อในตอนที่พวกเขาทำกิจกรรมทางสังคมปกติ

การป้อนนมที่ร้านอาหาร

การป้อนนมที่ห้างสรรพสินค้า

การป้อนนมเมื่อใช้รถขนส่งสาธารณะ

ประโยชน์ของการป้อนนมทุกเวลาและทุกที่:

- ตอบสนองต่อความต้องการของทารกอย่างทันที
- ช่วยปลอบประโลมความกังวลของทารกเมื่ออยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย
- หลีกเลี่ยงนมคัดหรือท่อน้ำนมอุดตัน

เสื้อผ้าที่สะดวกสบายสำหรับมารดาเพื่อให้ป้อนนมได้ตลอดเวลา

เสื้อผ้าที่มีช่องเปิดซึ่งออกแบบมาเพื่อการป้อนนม

เสื้อชั้นในที่ไม่มีโครง

เสื้อผ้าที่สามารถปลดกระดุมด้วยมือข้างเดียวได้

ผ้าคลุมให้นมหรือผ้าพันคอ

การเตรียมตัวก่อนจะออกไปข้างนอก:

ค้นหาตำแหน่งที่ตั้งของสถานดูแลเด็กทารกและ สถานที่ที่เป็นมิตรต่อการป้อนนมลูก ใกล้กับจุดหมายปลายทาง

- คุณสามารถค้นหารายชื่อสถานดูแลเด็กในสถานที่ราชการจากเว็บไซต์ของกรมอนามัย http://s.fhs.gov.hk/vggcd

- สัญลักษณ์พิเศษที่ติดบนสถานที่ที่เป็นมิตรต่อการป้อนนมลูกคุณสามารถป้อนนมทารกในสถานที่นี้ได้ www.SayYesToBreastfeeding.hk

คุณแม่ที่ทำงาน: การรวมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เข้ากับการทำงาน

การอาศัยอยู่ในเมืองที่วุ่นวาย ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะป้อนนมลูกต่อหลังจากกลับมาทำงาน การช่วยเหลือจากครอบครัวและการเตรียมการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ คุณสามารถปรึกษาและพูดคุยกับฝ่ายบริหารก่อนที่คุณจะกลับมาทำงานเกี่ยวกับความตั้งใจของคุณและความช่วยเหลือเฉพาะที่คุณต้องการ เพื่อที่คุณจะสามารถบีบน้ำนมในที่ทำงานได้

แผ่นพับ"แนวทางปฏิบัติของพนักงาน - ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปพร้อมกับการทำงาน
http://s.fhs.gov.hk/i9uvr

แผ่นพับ "คู่มือนายจ้าง - การจัดตั้งสถานที่ทำงานที่เป็นมิตรกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่"
http://s.fhs.gov.hk/zeq4h

ในช่วงเวลาสองสัปดาห์สุดท้ายของการลาคลอด:

- การฝึกบีบน้ำนมด้วยมือ
- หากคุณเลือกที่จะใช้ที่ปั๊มนม คุณต้องเข้าใจการทำงานของที่ปั๊มและฝึกปั๊มนมด้วยที่ปั๊ม
  โปรดอ่านคู่มือผู้ใช้ผลิตภัณฑ์
- เรียนรู้ที่จะจัดการกับนมที่บีบเก็บ
  (โปรดอ่านที่หน้า 68-71)
- ให้ลูกของคุณได้ปรับตัวเข้ากับการป้อนนมทางเลือกอื่นที่นอกเหนือจากการป้อนนมแม่จากเต้าโดยตรง
  - ◇ และป้อนนมในปริมาณและความถี่ที่สอดคล้องกัน หลีกเลี่ยงการป้อนนมที่มากเกินไปเมื่อคุณอยู่ในที่ทำงาน ไม่เช่นนั้นหากมีการให้นมมากเกินไปจะลดความต้องการดูดนมของทารกและจะลดปริมาณน้ำนมลงตามลำดับ

สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการปั๊มนม
http://s.fhs.gov.hk/77pgb

การบีบน้ำนมเพื่อสำรองไว้:

ปริมาณของน้ำนมบีบเก็บที่จำเป็นต้องเก็บสำรองไว้ขึ้นอยู่กับแผนการป้อนนมลูกของคุณหลังจากกลับมาทำงาน

- สำหรับการป้อนนมทารกโดยเฉพาะ หากคุณประมาณปริมาณน้ำนมที่บีบเก็บไว้ในช่วงหยุดพักให้น้ำนมควบคู่ไปกับการป้อนน้ำนมจากเต้าโดยตรง เมื่อคุณไม่ได้ทำงาน น้ำนมนี้ควรเพียงพอต่อความต้องการของทารกในแต่ละวัน โดยปกติแล้วการสำรองน้ำนมมารดาไว้หนึ่งถึงสองวันถือว่าเหมาะสมแล้ว
- หากคุณคาดว่าภาวะการหลั่งนมหลังจากกลับมาทำงานไม่เหมาะสม คุณจำเป็นต้องค่อย ๆ ลดจำนวนครั้งในการป้อนนมเพื่อป้องกันเต้านมคัด

เคล็ดลับ

มารดาบางคนจะเก็บน้ำนมไว้เท่าที่พวกเขาทำได้ก่อนที่จะกลับมาทำงานโดยการบีบน้ำนมมากเกินไป ซึ่งวิธีนี้จะเพิ่มการหลั่งน้ำนม อย่างไรก็ตาม หากพวกเขาไม่สามารถถอนการให้น้ำนมได้ถูกเวลาหลังจากกลับมาทำงาน วิธีนี้จะเพิ่มความเสี่ยงให้ท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบได้

ส่วนประกอบของน้ำนมแม่เปลี่ยนไปเมื่อทารกโตขึ้น เนื่องจากน้ำนมที่สดใหม่เหมาะกับความต้องการของทารกมากที่สุด เราจึงไม่แนะนำให้กักตุนน้ำนมไว้มากเกินไป

ตัวอย่างการฝึกหัด:

เหตุการณ์ที่ 1: คุณคาดว่าในระหว่างทำงาน จำนวนครั้งที่คุณหยุดพักให้น้ำนมนั้นใกล้เคียงกับจำนวนครั้งที่คุณให้น้ำนมจากเต้าโดยตรง

ใช้เวลาหนึ่งถึงสองสัปดาห์ในการฝึกเพื่อแทนที่การให้น้ำนมจากเต้าโดยตรงด้วยการบีบน้ำนมและให้ทารกคุ้นชินกับการให้น้ำนมที่บีบเก็บไว้โดยผู้ดูแล

เหตุการณ์ที่ 2: คุณคาดว่าจำนวนครั้งที่คุณหยุดพักให้นมในที่ทำงานน้อยกว่าจำนวนครั้งที่คุณให้นมจากเต้าโดยตรง

วิธีที่ 1: ใช้เวลาในช่วงที่ไม่ได้ทำงาน (ช่วงเวลาพักกลางวัน ช่วงพักก่อนหรือหลังทำงาน) หรือทำให้ระยะเวลาในการหยุดพักให้นมแต่ละครั้งสั้นลงเพื่อที่จะมีช่วงเวลาหยุดพักให้น้ำนมมากขึ้น

วิธีที่ 2: หากคุณมั่นใจพอสมควรว่าช่วงเวลาหยุดพักให้นมน้อยกว่าจำนวนครั้งในการให้น้ำนมจากเต้าโดยตรง คุณควรค่อย ๆ ลดจำนวนครั้งในการให้น้ำนมลงใน 1 ถึง 2 สัปดาห์ เพื่อเป็นการป้องกันเต้านมคัด

ตัวอย่าง:

คุณมีช่วงเวลาหยุดพักให้นม 2 ครั้งในระหว่างเวลาทำงาน หากจำเป็นต้องให้นมทารก 3 ครั้งในช่วงเวลานี้ คุณต้องปรับจากการให้นม 3 ครั้งเป็นการบีบน้ำนมสองครั้ง

- ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของการลาคลอด บีบน้ำนมช้ากว่าเวลาปกติที่คุณให้นมลูก 30 นาที ตามด้วยการเลื่อนเวลาออกไปอีก 30 นาทีใน 3 วันต่อมา ในวันที่คุณกลับมาทำงาน คุณสามารถบีบน้ำนมสองครั้งตอนอยู่ในที่ทำงาน และให้น้ำนมจากเต้าโดยตรงกับทารกเมื่อกลับถึงบ้าน

- การผลิตน้ำนมอาจลดลง หากคุณมีช่วงหยุดพักให้น้ำนมน้อยหรือไม่มีเวลาให้นมเลยในระหว่างการทำงาน หากคุณต้องการรักษาปริมาณน้ำนมไว้:
  - ☆ การให้น้ำนมจากเต้าโดยตรงเมื่อคุณอยู่บ้าน คุณอาจจะบีบน้ำนมที่เต้านมข้างหนึ่งในขณะที่อีกข้างนั้นให้นมลูกของคุณ
  - ☆ คุณสามารถให้น้ำนมจากเต้าโดยตรงตามที่ทารกต้องการในช่วงสุดสัปดาห์และช่วงวันหยุด
  - ☆ ทารกบางคนอาจกินนมน้อยลงเมื่อดูดนมจากขวด แต่อาจกินนมมากขึ้นเมื่อดูดนมจากเต้านมแม่ ให้น้ำนมที่บีบเก็บกับลูกในปริมาณที่เหมาะสม หรือสูตรที่เหมาะสมตามความต้องการของลูกและต้องไม่บังคับให้นม
  - ☆ อย่าจงใจบังคับทารกของคุณให้เลิกกินนมในตอนกลางคืน หากทารกของคุณไม่ได้กินนมในตอนกลางคืน คุณสามารถบีบน้ำนมก่อนที่คุณจะนอนได้
- อาหารเสริมอย่างนมผงอาจจำเป็น หากน้ำนมที่บีบเก็บไม่เพียงพอสำหรับทารก แต่ต้องเลี่ยงการให้นมผงที่มากเกินไป

บทที่ 5 - การบีบน้ำนม

เมื่อไหร่ที่คุณควรบีบน้ำนม

คุณและทารกของคุณต้องแยกออกจากกันชั่วคราว:
เพื่อที่จะรักษาปริมาณน้ำนมไว้ ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังจากคลอด บีบนมอย่างน้อย 8 ครั้งต่อวันและอย่างน้อยหนึ่งครั้งหลังเที่ยงคืน

เต้านมของคุณมีน้ำนมล้น:
บีบ**น้ำนม** ออกมาเล็กน้อย เพื่อทำให้บริเวณรอบเต้านมนิ่มและง่ายต่อการให้ทารกดูด

คุณยังคงให้น้ำนมทารกต่อหลังจากกลับมาทำงาน:
เริ่มเตรียมตัว 2 สัปดาห์ก่อนกลับมาทำงาน (โปรดอ่านที่หน้า 62-65)

ท่อน้ำนมอุดตัน / เต้านมอักเสบ:
หากทารกปฏิเสธที่จะดูดนมหรือน้ำนมยังมีการอุดตันหลังจากป้อนนม บีบน้ำนมเก็บไว้ให้**มากที่สุด**เท่าที่คุณสามารถทำได้

เมื่อการผลิตน้ำนมไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก:
คุณอาจบีบน้ำนมหลังจากให้น้ำนมจากเต้าโดยตรงซึ่งจะช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม เมื่อการดูดนมของทารกมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความถี่ในการบีบน้ำนมลงเพื่อเลี่ยงการผลิตน้ำนมที่มากเกินไป

เคล็ดลับ

* การบีบน้ำนมมากเกินไปอาจทำให้ผลิตน้ำนมมากเกินไปและเพิ่มความเสี่ยงให้เต้านมอักเสบ (โปรดอ่านที่หน้า 86-87)
* คุณไม่จำเป็นต้องตรวจดูปริมาณน้ำนมของคุณด้วยการบีบน้ำนม คุณสามารถรู้ได้ว่าทารกของคุณได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่จากการตรวจดูปัสสาวะอุจจาระของเขา (โปรดอ่านที่หน้า 44-45)

วิธีการบีบน้ำนมด้วยมือ

แม่ที่ให้นมลูกทุกคนควรเรียนรู้การบีบน้ำนมด้วยมือในกรณีที่จำเป็น

1. ล้างมือของคุณให้สะอาดก่อนจะบีบน้ำนมและเตรียมภาชนะที่สะอาดและมีช่องเปิดกว้าง
2. บทนำสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (โปรดดูรายละเอียดในหน้า 48-49)
3. วางนิ้วโป้งและนิ้วชี้ (เป็นรูปตัว C) 3 ซม. จากฐานของหัวนมของคุณ
4. กดนิ้วลงไปที่หน้าอกและบีบเนื้อเต้านมที่อยู่ลึกสุด จากนั้นปล่อย ทำ 'บีบและปล่อย' ซ้ำอีกครั้ง
5. หากน้ำนมไม่ไหลอย่างต่อเนื่อง คุณอาจบีบไปที่ ส่วนอื่นบริเวณรอบ ๆ เต้านมเพื่อบีบน้ำนมออกมาให้หมด
6. คุณสามารถนวดเต้านมของคุณเบา ๆ ทุกครั้งเพื่อให้น้ำนมไหลดีขึ้น
7. เมื่อน้ำนมไหลช้าลงให้เปลี่ยนไปยังเต้านมข้างอื่น เปลี่ยนแบบนี้ 3 ถึง 5 ครั้งจนกว่าเต้านมของคุณจะนิ่ม โดยปกติแล้วขั้นตอนทั้งหมดนี้จะใช้เวลา 20 ถึง 30 นาที
8. เต้านมนิ่มขึ้นหลังจากมีการบีบน้ำนมอย่างดี

อย่าถูผิวบริเวณเต้านม

วิธีการใช้ที่ปั๊มนม

กรุณาอ่าน "สิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับที่ปั๊มนม" จุลสารและคู่มือผู้ใช้ผลิตภัณฑ์

http://s.fhs.gov.hk/77pgb

เคล็ดลับ

การบีบน้ำนมหรือการปั๊มนมไม่ควรรู้สึกเจ็บ หากคุณรู้สึกเจ็บโปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทันที

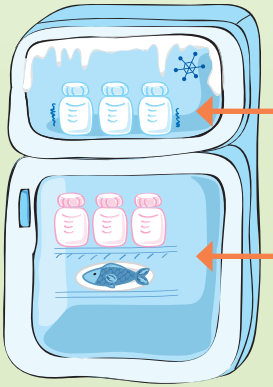
วิธีการเก็บน้ำนมที่บีบเก็บไว้

น้ำนมเป็นอาหารล้ำค่าสำหรับทารกของคุณ คุณควรเก็บน้ำนมให้ถูกต้องในถุงเก็บน้ำนม ภาชนะพลาสติกหรือแก้วปลอดเชื้อที่มีฝาปิดแน่นในอุณหภูมิห้อง หรือในตู้เย็น

เก็บน้ำนมที่บีบเก็บไว้ในปริมาณที่ใกล้เคียงกับปริมาณน้ำนมที่ทารกต้องการในการให้นมหนึ่งครั้ง เนื่องจากต้องทิ้งน้ำนมที่เหลือ

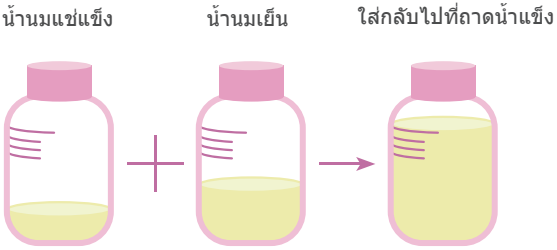
โปรดดูคำแนะนำในการเก็บที่ด้านล่าง:

ข้อกำหนดในการเก็บ/อุณหภูมิ	ช่วงเวลาแนะนำในการเก็บ	
	น้ำนมที่เพิ่งบีบออกมา	น้ำนมละลายที่นำออกมาจากแช่แข็ง
ช่องแช่แข็ง (≤ -18°C)	6 เดือน	ห้ามแช่แข็งน้ำนมซ้ำ
ช่องแช่เย็นของตู้เย็น (4°C)	4 วัน	1 วัน (นับจากเวลาที่น้ำนมละลายหมดแล้ว)
กระเป๋าเก็บอุณหภูมิและเจลเก็บความเย็น	24 ชั่วโมง	-
อุณหภูมิห้อง (≤ 25°C)	4 ชั่วโมง	1-2 ชั่วโมง



ควรเก็บน้ำนมแม่ไว้ที่ชั้นบนของตู้เย็น ไม่ควรเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็นซึ่งมีอุณหภูมิไม่คงที่ อาหารที่ยังไม่ปรุงควรเก็บแยกไว้ชั้นด้านล่าง

- ไม่สามารถเติมน้ำนมแม่ที่เพิ่งบีบออกมาลงในน้ำนมที่แช่แข็งโดยตรง
- คุณควรแช่เย็นน้ำนมแม่ในตู้เย็นเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงก่อนเติมลงในน้ำนมแม่ที่แช่แข็ง
- ปริมาณน้ำนมที่แช่แข็งต้องมากกว่าน้ำนมแม่ที่แช่เย็นเพื่อหลีกเลี่ยงน้ำนมแช่งแข็งละลาย



คุณรู้หรือไม่

น้ำนมแม่จะแยกออกเป็นชั้น ๆ หลังการแช่เย็น น้ำนมแม่ชั้นบนสุดประกอบด้วยไขมันและมีสีเหลืองอ่อนซึ่งถือว่าปกติและสามารถกินได้ เพียงแค่ค่อย ๆ คนน้ำนมก่อนป้อนนม

น้ำนมแม่ที่ละลายหรือแช่แข็งอาจจะมีรสชาติและกลิ่นเฉพาะ เนื่องจากปฏิกริยาเคมีระหว่างเอ็นไซม์และไขมันในน้ำนมแม่ หากน้ำนมแม่ที่บีบเก็บไว้ไม่มีกลิ่นเปรี้ยวหรือบูดและถูกเก็บไว้อย่างถูกต้องก็ปลอดภัยที่จะป้อนทารกของคุณ อย่างไรก็ตาม ทารกบางคนอาจปฏิเสธที่จะดื่มน้ำนมแม่ที่ละลายหรือแช่แข็งเพราะรสชาติ

เคล็ดลับ

หากคุณจำเป็นต้องเก็บน้ำนมไว้สำหรับทารกที่ยังโตไม่เต็มวัยหรือทารกที่ป่วย โปรดปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในโรงพยาบาล

วิธีการละลายน้ำนมแม่แช่แข็งก่อนป้อนนม

น้ำนมแช่แข็ง:

วางน้ำนมแช่แข็งไว้ที่ช่องแช่เย็นของตู้เย็นในคืนก่อนการป้อนนมเพื่อให้น้ำนมค่อย ๆ ละลาย อีกทางเลือกหนึ่งก็คือละลายน้ำนมแช่แข็งด้วยการวางขวดนมให้น้ำประปาไหลผ่าน

น้ำนมที่แช่เย็น:

คุณสามารถให้นมทารกของคุณด้วยน้ำนมแช่เย็นโดยตรงได้ หากจำเป็นคุณสามารถอุ่นน้ำนมโดยการวางขวดนมในน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 40°C เพื่อให้น้ำนมละลาย (ทดสอบอุณหภูมิของน้ำนมด้วยการใช้หลังมือ หากรู้สึกอุ่นแสดงว่าอุณหภูมิถูกต้อง)

ห้ามอุ่นน้ำนมแม่บนเตาหรือในเตาไมโครเวฟโดยตรงเนื่องจากอุณหภูมิที่ร้อนเกินไปจะทำลายสารอาหาร การอุ่นน้ำนมในเตาไมโครเวฟอาจทำให้น้ำนมร้อนไม่สม่ำเสมอซึ่งอาจจะลวกปากของทารกของคุณได้

เคล็ดลับ

น้ำนมแม่ที่ละลายหรืออุ่นแล้วต้องดื่มภายใน 2 ชั่วโมงและควรทิ้งน้ำนมที่เหลือ

แหล่งอ้างอิง: การเก็บที่เหมาะสมและการเตรียมน้ำนม ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ กระทรวงสุขภาพและบริการมนุษย์สหรัฐ (2019)

วิธีการให้นมด้วยน้ำนมที่บีบเก็บไว้

ต้องให้น้ำนมแม่ที่เตรียมไว้กับทารกภายในสองชั่วโมง

ทารกของคุณจะเป็นผู้นำในการป้อนนม หยุดป้อนนมหากทารกของคุณแสดงสัญญาณอิ่มเพื่อหลีกเลี่ยงการป้อนนมมากเกินไป

คุณสามารถใช้แก้วเล็ก ๆ ป้อนน้ำนมแม่ที่บีบเก็บไว้ให้กับทารกของคุณ

- อุ้มทารกของคุณในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน
- เอียงแก้วเล็กน้อยและพักไว้ที่ริมปากล่างของทารก เพื่อที่ริมฝีปากของเขาจะสัมผัสกับน้ำนมได้
- ให้ทารกของคุณเลียหรือจิบน้ำนมในถ้วย
- ปล่อยให้ทารกของคุณควบคุมความเร็วในการดื่มนม ห้ามเทนมลงในปากของลูก
- เป็นเรื่องปกติที่น้ำนมจะรั่วออกจากมุมปากของลูกตอนที่กำลังดื่มนม

เคล็ดลับ

ควรให้น้ำนมที่บีบเก็บไว้กับทารกที่ยังโตไม่เต็มวัยด้วยแก้วเล็ก ๆ หรือช้อน

อุปกรณ์ป้อนนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว

ต้องล้างและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ป้อนนมทั้งหมด (ถ้วยเล็ก ช้อน ขวดนม จุกนม และอื่น ๆ) ก่อนนำมาใช้

คำแนะนำเกี่ยวกับการป้อนนมด้วยขวดนม
http://s.fhs.gov.hk/6tt2k

บทที่ 6 – อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร

มารดาที่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหารที่สมดุล และเลือกอาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีน กรดโฟลิคและกรดไขมันโอเมก้า 3 (รวมไปถึง DHA และ EPA) รับประทานวิตามินรวมเตรียมตั้งครรภ์หรืออาหารเสริมแร่ธาตุที่มีส่วนประกอบของไอโอดีนเพื่อช่วยให้ทารกได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากน้ำนมแม่

รับประอาหารที่ดีในระหว่างการป้อนน้ำนม

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร
http://s.fhs.gov.hk/e122r

- รับประทานอาหารที่หลากหลาย:
  - ประกอบไปด้วยเนื้อ ปลา ไข่ และผลิตภัณฑ์นมทุกวัน
  - เลือกอาหารที่มีธัญพืชเยอะอย่างเช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และขนมปังโฮลวีท
  - รับประทานผักและผลไม้มากขึ้น
  - ดื่มน้ำหรือซุปมากขึ้น
- ทำให้มั่นใจว่าคุณได้รับสารอาหารที่เพียงพอ:
  - **กรดไขมันโอเมก้า 3:** รับประทานปลาในปริมาณที่พอเหมาะและปลาที่หลากหลาย
  - **ไอโอดีน:** รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีนและอาหารเสริมที่มีส่วนประกอบของไอโอดีน
  - **แคลเซียม:** รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียน (อย่างเช่น นม น้ำนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม และเต้าหูที่ปรุงรสด้วยเกลือแคลเซียม)
  - **ธาตุเหล็ก:** รับประทานเนื้อและปลาในปริมาณที่พอเหมาะ รับประทานผักสีเขียวเข้มและถั่วเมล็ดแห้ง
- หลีกเลี่ยงการให้นมมากเกินไป
- จำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง และอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันทรานส์ นำน้ำมันหรือไขมันออกจากอาหารและซุป
- ห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
- ปรึกษาแพทย์แผนจีนก่อนรับประทานยาสมุนไพรแผนโบราณหรือยาบำรุงสุขภาพ

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกรดไขมันโอเมก้า 3

- กรดไขมันโอเมก้า 3 ประกอบไปด้วย DHA (กรดโดโคซะเฮกซะอีโนอิก) และ EPA (กรดไอโคซาเพนตาอีโนอิก) DHA เป็นกรดไขมันสำคัญในการพัฒนาสมองและดวงตาของทารก
- ปลาคือแหล่งกำเนิดหลักของ DHA ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาแฮลิบัตเป็นแหล่งที่อุดมไปด้วย DHA ปลาทรายแดง ตาโตและปลาจะละเม็ดก็ประกอบไปด้วย DHA
- แนะนำให้รับประทานอาหารเสริม DHA สำหรับแม่ที่ไม่รับประทานปลา

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับไอโอดีน

http://s.fhs.gov.hk/iodineen

- ไอโอดีนจำเป็นสำหรับการทำงานปกติของต่อมไทรอยด์
- ทารกก่อนหรือหลังเกิดนั้นต้องการไอโอดีนที่เพียงพอในการเจริญเติบโตและการพัฒนาของสมอง การขาดไอโอดีนสามารถทำลายสมองที่กำลังพัฒนา
- องค์การอนามัยโลกแนะนำให้มารดาที่ตั้งครรภ์และให้นมบุตรนั้นบริโภค**ไอโอดีน 250 ไมโครแกรม** ต่อวันเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของทารกทั้งก่อนและหลังเกิด
- ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ในพื้นที่ไม่ได้รับไอโอดีนเพียงพอจากอาหารของพวกเขา เพื่อให้มั่นใจว่าได้รับไอโอดีนเพียงพอ ผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรนั้นควร:
  - ◇ รับประทานวิตามินรวมเตรียมตั้งครรภ์ที่มีส่วนประกอบของไอโอดีน/แร่ธาตุที่หลากหลาย ปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือนักโภชนาการของคุณ หากคุณต้องเลือกอาหารเสริม ตรวจดูว่ามีส่วนประกอบของไอโอดีนหรือไม่
  - ◇ ใช้เกลือเสริมไอโอดีนแทนเกลือแกงในการทำอาหาร เก็บเกลือไว้ในภาชนะที่มีปิดแน่นและมีสี และเติมเกลือลงไปก่อนเสิร์ฟ
  - ◇ เลือกอาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีน อย่างเช่น อาหารทะเล ปลาทะเล ไข่ นม และผลิตภัณฑ์นม คุณสามารถเลือกรับประทานขนมที่มีโซเดียมต่ำหรือสาหร่ายทะเลที่มีไขมัน

แผนการรับประทานอาหารประจำวันของมารดาที่ให้นมบุตร

กลุ่มอาหาร	จำนวนการรับประทานต่อวัน	ตัวอย่างการบริโภค*
ธัญพืช	4-5	ข้าวหรือเส้นก๋วยเตี๋ยวเล็ก 1 ชาม เส้นก๋วยเตี๋ยว 1¼ ชาม เส้นมักกะโรนีหรือเส้นสปาเก็ตตี้ 1½ ชาม
ผัก	4-5	ผักที่ปรุงสุก ½ ชาม; ผักที่ยังไม่ปรุง 1 ชาม
ผลไม้	3	แอปเปิ้ลและส้มขนาดกลาง (ขนาดใกล้เคียงกับหนึ่งกำมือผู้หญิง); กีวี 2 ลูก; ผลไม้หั่นเต๋า ½ ถ้วย
เนื้อและอาหารทางเลือก	6-7	เนื้อดิบ/ปลาดิบ/ไก่ดิบ 40 กรัม ไข่ 1 ลูก เต้าหู้ก้อนเนื้อแน่น ¼ ถ้วยที่ปรุงสุกแล้ว 6-8 ช้อนชา
นมและอาหารทางเลือก	2	นมไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม 1 ถ้วย ชีสที่ผ่านกระบวนการ 2 แผ่น โยเกิร์ต 1 กล่อง (150 กรัม)
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ในปริมาณที่พอเหมาะ	
ของเหลว	10	น้ำหนึ่งถ้วยหรือซุปบาง ๆ หนึ่งชาม

* 1 ชาม = 250 ถึง 300 มล. 1 ถ้วย = 240 มล.

แม่ที่ให้นมบุตรควรเลี่ยงอาหารบางประเภทหรือไม่

* การที่แม่หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดเป็นการปกป้องทารกจากอาการแพ้หรือไม่
ไม่มีความจำเป็นที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดในระหว่างการให้นม เว้นแต่คุณหรือ ทารกของคุณมีอาการแพ้อาหารบางชนิด หากคุณสงสัยว่าทารกของคุณ มีอาการแพ้อาหารที่รับประทานเข้าไป ปรึกษากับแพทย์ของคุณเพื่อขอคำแนะนำ

* ฉันสามารถดื่มกาแฟหรือชาได้หรือไม่
การได้รับคาเฟอีนมากเกินไปสามารถส่งผลกระทบกับระบบประสาทส่วนกลางของทารกและอาจทำให้พวกเขาตื่นตัว **แม่ที่ให้นมบุตรควรจำกัดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** ลองใช้กาแฟหรือชาที่ไม่มีคาเฟอีนเป็นเครื่องดื่มทางเลือก

* ฉันสามารถดื่มแอลกอฮอลล์ได้ไหม
แอลกอฮอลล์ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพและกระทบต่อการตัดสินใจ แอลกอฮอลล์อาจจะลดปริมาณผลิตน้ำนมและสามารถส่งต่อไปยังทารกผ่านทางเต้านมและ ส่งผลต่อการพัฒนาของทารก **พวกเราไม่แนะนำให้มารดาที่ให้นมบุตรดื่มแอลกอฮอลล์หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ต่าง ๆ**

เคล็ดลับโภชนาการสุดพิเศษสำหรับมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมและเป็นชาวมังสวิรัติ

★ วิตามินบี 12

- ☆ วิตามินบี 12 มีประโยชน์สำหรับพัฒนาการทางด้านสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้นมารดาที่ให้นมบุตรควรจะบริโภควิตามินบี 12 ในปริมาณที่เหมาะสม
- ☆ มารดาอาจได้รับวิตามินบี 12 จากนม ชีส โยเกิร์ต ไข่และอาหารที่มีวิตามินบี 12 เช่น ธัญชาติอาหารเช้า นมถั่วเหลือง หรือเครื่องดื่มที่ทำจากถั่ว
- ☆ มารดาต้องรับประทานอาหารเสริมวิตามินบี 12 หากไม่รับประทานไข่หรือผลิตภัณฑ์นม

★ กรดไขมันโอเมก้า 3

- ☆ มารดาสามารถรับประทานเมล็ดแฟลกซ์ วอลนัท หรือใช้น้ำมันผักซึ่งมีกรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิกในปริมาณสูง (ALA) เพื่อเพิ่มความเปลี่ยนแปลงกรดไขมันจำเป็นในร่างกาย อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการเปลี่ยนกรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิกให้เป็นกรดไขมันจำเป็นในร่างกายให้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล มารดาทีเป็นมังสวิรัติอาจจะต้องรับประทานอาหารเสริมกรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิก

บทที่ 7 - คำถามจากแม่

(1) ลูกที่ดื่มนมแม่ต้องการอาหารเสริมหรือไม่?

วิตามินดี

- นมจากเต้า ไม่ใช่แหล่งวิตามินดีที่ดีสำหรับทารก การพาทารกไปรับแสงแดดช่วยให้ร่างกายทารกผลิตวิตามินดีที่เหมาะสม
- หากลูกของคุณรับแสงแดดเพียงเล็กน้อยหรือมีความเสี่ยงที่จะขาดวิตามินดีสูง การรับประทานวิตามินดีเสริมวันละ 10 ไมโครกรัม สามารถช่วยรักษาระดับวิตามินดี หากคุณรู้สึกกังวล กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณหรือเภสัชกร

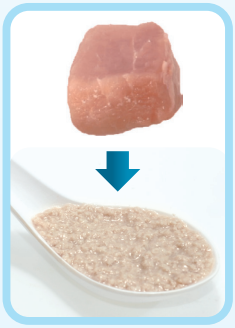
- ทารกไม่สามารถรับวิตามินดีที่เพียงพอจากน้ำนมมารดาได้เพียงอย่างเดียว ถึงแม้ว่ามารดาจะรับประทานอาหารเสริมก็ตาม การพาทารกไปรับแสงแดดจึงได้ผลดีกว่า

ข้อมูลผู้ปกครอง: วิตามินดี
http://s.fhs.gov.hk/lddn7

ธาตุเหล็ก

เมื่อทารกที่สุขภาพดีและครบกำหนดมีอายุประมาน 6 เดือน

- ธาตุเหล็กที่สะสมในร่างกายของทารกถูกใช้ไปเกือบหมด แต่ความต้องการธาตุเหล็กของทารกนั้นยังคงเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากน้ำนมแม่มีปริมาณธาตุเหล็กจำนวนจำกัด น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวไม่สามารถตอบสนองความต้องการของทารกได้
- ทารกควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กในปริมาณที่เหมาะสมในทุก ๆ วัน
  - ◇ ข้าวที่มีธาตุเหล็กหรืออาหารธัญพืช
  - ◇ ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กในเนื้อ ปลาและไข่แดงได้ง่ายมากขึ้น
  - ◇ ผักใบเขียวและถั่วแห้ง การรับประทานอาหารเหล่านี้พร้อมกับผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น
  - ◇ เมื่อทารกของคุณรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก เช่น เนื้อ ไข่แดง และผักใบเขียวในทุก ๆ วัน คุณสามารถค่อย ๆ แทนด้วย



- หากทารกไม่รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กให้เพียงพอในทุก ๆ วัน ทารกอาจจะต้องการอาหารเสริม กรุณาปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรหากคุณกังวล

(2) ลูกของฉันอายุ 1 เดือนและยังมีอาหารตัวเหลือง ฉันควรเปลี่ยนให้ดื่มนมผงไหม

อาการตัวเหลืองของทารกที่ดูดนมมารดาบางคนอาจจะคงอยู่ยาวนาน และโดยปกติจะลดลงภายใน 2 ถึง 3 เดือน อาการนี้เรียกว่าภาวะตัวเหลืองที่สัมพันธ์กับการดูดนมแม่ ซึ่งเป็นอาการที่ไม่รุนแรงและก่อให้เกิดอันตรายกับสุขภาพทารก การให้นมลูกคุณอย่างเพียงพอ ซึ่งดูได้จากปริมาณปัสสาวะและอุจจาระที่เหมาะสมและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นปกติ จึงไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนให้เป็นนมผง

อย่างไรก็ตาม ยังมีพยาธิอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุของอาการตัวเหลือง แพทย์ของคุณจะทำการตรวจเลือดหรือตรวจสุขภาพเพื่อกำจัดภาวะพยาธิบางชนิดที่สำคัญแต่หายาก ได้แก่ การอุดตันของท่อน้ำดีตั้งแต่กำเนิด หากสาเหตุจากพยาธิอื่น ๆ ถูกยับยั้ง คุณยังสามารถให้นมลูกเพื่อให้สารอาหารและการป้องกันที่ดีที่สุด

(3) ฉันควรหยุดให้นมขณะทานยาหรือไม่

ยาส่วนใหญ่ซึ่งรวมไปถึงยาแก้หวัด ยาแก้ปวด หรือยาปฏิชีวนะนั้นทำงานด้วยกันได้การให้นมลูก การรักษาด้วยยาบางประเภทห้ามให้นมลูก เช่น ยาต้านมะเร็ง โดยปกติแล้วปริมาณยาเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะผ่านเข้าสู่น้ำนมของคุณ ปริมาณยาที่อยู่ในน้ำนมนั้นน้อยกว่าปริมาณยาที่ทารกจำเป็นต้องได้รับในตอนที่ไม่สบาย ทารกที่มีอายุครบกำหนดและสุขภาพดีสามารถนำยาปริมาณเล็กน้อยออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ แอนติบอดีในน้ำนมแม่สามารถเสริมสร้างภูมิต้านทานทารกได้

การหยุดให้นมลูกโดยไม่จำเป็นหรือการบีบน้ำนมของคุณทิ้งเป็นการปฏิเสธน้ำนมที่มีค่าของลูกคุณและยังลดการผลิตน้ำนม ทารกบางคนอาจจะไม่ดูดเต้านมได้อย่างถูกต้องหลังจากที่ดูดนมขวด

ก่อนการรับประทานยาหรือยาสมุนไพรใด ๆ คุณควรจะปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงหรือผลข้างเคียงในการให้นมลูกหรือการผลิตน้ำนม

คำถามที่พบบ่อย
เกี่ยวกับการให้นม
http://s.fhs.gov.hk/4kp2t

บทที่ 8 - สภาพหรือปัญหาระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในช่วงกระบวนการให้นมลูกนั้น แม่บางคนอาจจะพบกับอุปสรรคและยอมแพ้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับคุณแม่ทุก ๆ คน หากคุณแม่ระบุและแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องในช่วงพัฒนาทักษะการเลี้ยงดู คุณแม่จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับการให้นมลูก

อาการเจ็บหัวนม

ในช่วงแรกของการให้นม มันเป็นเรื่องปกติที่คุณจะมีอาหารเจ็บหัวนมเล็กน้อยเมื่อลูกของคุณดูดนมหรือเมื่อคุณเริ่มบีบน้ำนม มันอาจจะเจ็บสักพักหนึ่ง แต่ระยะเวลาและความอดทนจะช่วยให้ความเจ็บปวดค่อย ๆ หายไป

หากมีอาการเจ็บหัวนมในระหว่างการให้นม สาเหตุส่วนใหญ่อาจจะมาจากการแนบติดของทารกที่ไม่เหมาะสม หรือคุณแม่ใช้ปั๊มน้ำนมไม่ถูกต้อง การแก้ปัญหาเบื้องต้นของการแนบติด และการบีบน้ำนมด้วยวิธีที่เหมาะสม ช่วยป้องกันอาการเจ็บหัวนม

ขอความช่วยเหลือได้จากศูนย์การอนามัยแม่และเด็กหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสูขภาพ หากคุณมีอาการปวดหัวนมอย่างต่อเนื่อง

อาการบาดเจ็บของหัวนม

สาเหตุ
ทารกแนบติดไม่ถูกต้องหรือหัวนมเสียดสีกับแผ่นป้องกันหัวนมตอนกำลังปั๊มนม

การจัดการ:

1. วิธีการดูแลหัวนมและบรรเทาอาการเจ็บหัวนม:

- ❖ อาบน้ำได้ตามปกติ แต่อย่าทำความสะอาดหัวนมด้วยน้ำหรือสบู่บ่อยมากนัก เนื่องจากอาจจะชะล้างน้ำมันบนผิวคุณและเพิ่มความแห้งและแตกของผิว
- ❖ หลังจากให้นมแล้ว บีบน้ำนมออกมาเล็กน้อยและทาให้ทั่วหัวนม จากนั้นปล่อยให้มันแห้ง
- ❖ คุณอาจจะใช้ครีมลาโนลินหรือไฮโดรเจลทาบนหัวนมเพื่อรักษาความชุ่มชื้นและเสริมสร้างรักษา
- ❖ รับประทานยาแก้ปวด ถ้าจำเป็น

2. พัฒนาเทคนิคการให้นมลูก

มีประสิทธิภาพสูงสุด

- ❖ ค้นหาการสอนให้นมบุตรจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ
  - ◇ พัฒนาทักษะการเลี้ยงบุตรด้วยนม และมั่นใจว่าการแนบติดและการดูดนมที่เหมาะสม (สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ่านบทที่ 4)
  - ◇ เรียนรู้ท่าทางที่หลากหลายของการให้นมและหาตำแหน่งที่เหมาะที่สุดสำหรับคุณและลูกน้อยของคุณ
- ❖ หากมีการใช้ปั๊มน้ำนมต้องมั่นใจว่าขนาดของแผ่นแปะหัวนมพอดีกับหัวนม ตำแหน่งของแผ่นแปะหัวนมถูกต้อง ระดับการดูดสบาย และมีระยะเวลาการปั๊มเหมาะสม

สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการปั๊มนม
http://s.fhs.gov.hk/77pgb

เคล็ดลับสำหรับการให้นมลูก/การบีบน้ำนมเมื่อหัวนมเจ็บ/บาดเจ็บ

- ✱ ป้อนนมให้ลูกคุณ เมื่อเขาส่งสัญญาณหิวในช่วงแรก
- ✱ บทนำสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (กรุณาอ่านหน้า 48-49)
- ✱ เริ่มให้นมลูกคุณในข้างที่ไม่เจ็บ หรือข้างที่เจ็บน้อยกว่า และเปลี่ยนอีกข้างเมื่อกลไกการหลั่งน้ำนมเกิดขึ้น
- ✱ หากคุณรู้สึกเจ็บอย่างต่อเนื่องระหว่างให้นมลูกคุณสามารถสอดนิ้วเข้าไปที่มุมปากของทารกแล้วค่อย ๆ เอาเขาออกจากเต้านมแล้วลองอีกครั้ง (โปรดดูรายละเอียดในหน้า 58)

ท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบ

สาเหตุ:

การนำน้ำนมออกจากเต้านมอย่างไม่มีประสิทธิภาพจะ ทำให้น้ำนมคั่งในเต้านมซึ่งทำให้เกิดการอุดตันของท่อน้ำนมหรือเกิดแม้กระทั่งโรคเต้านมอักเสบ การติดเชื้อแบคทีเรียอาจจะเกิดขึ้นตามมา เหตุการณ์เหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเวลาในช่วงการให้น้ำนม

เหตุการณ์เหล่านี้อาจจะส่งผลให้น้ำนมคั่งในเต้านม:

- การลดลงทันทีของความถี่การให้นมบุตร/การบีบนม เช่น พลาดการให้นมลูก
- การบีบน้ำนมที่ไม่ถูกต้อง
- แรงกดเฉพาะที่ในท่อน้ำนม: เต้านมถูกกดในช่วงที่นอนหลับ การสวมใส่บราที่มีโครงหรือบราที่แน่น แผ่นแปะหัวนมจะถูกกดอย่างหนักบนเต้านมเมื่อทำการปั๊ม
- การผลิตน้ำนมมากเกินไป
- การอุดตันของท่อน้ำนม: จุดสีขาวบนหัวนม

- แม่รู้สึกเหนื่อยหรือเครียด
- การดูดนมของทารกที่ไม่มีประสิทธิภาพ

การบาดเจ็บของหัวนมอาจจะนำไปสู่การติดเชื้อของแบคทีเรีย ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของเต้านมอักเสบ / ฝีที่เต้านม

อาการ:

	ท่อน้ำนมอุดตัน	เต้านมอักเสบ
เต้านมหรือบริเวณรอบ ๆ เต้านม	หากมีลักษณะเป็นก้อน อาจจะรู้สึกเจ็บ	ก้อนในเต้านมที่เจ็บปวดอย่างรุนแรงและอาการบวมของเต้านมที่ไม่ดีขึ้นหลังจากการให้นมลูก
ผิวที่บอบบาง	อาจจะเกิดรอยแดงเล็กน้อย	มีรอยแดงและอาจรู้สึกแสบ
อุณหภูมิร่างกาย	อาจจะมีไข้ต่ำ	ไข้หวัด (โดยปกติมีอุณหภูมิมากกว่า 38.5°C)
อื่น ๆ	-	รู้สึกหนาวสั่น เหนื่อยล้า หรือมีอาการปวดทั่วไป

เคล็ดลับ

หากสามารถระบายน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ:

✱ ดยปกติแล้ว **ท่อน้ำนมอุดตัน**จะดีขึ้นภายใน **24 ถึง 48 ชั่วโมง** หากก้อนเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น รู้สึกแสบหรือปวดมากขึ้น หรือหากผู้เป็นแม่มีไข้ขึ้นสูง (มากกว่า 38.5°C) ผู้เป็นแม่อาจจะมีอาการเต้านมอักเสบซึ่งควรขอคำแนะนำจากแพทย์ให้เร็วที่สุด

การจัดการ:

1. ขอคำแนะนำจากแพทย์ให้เร็วที่สุด

❖ คุณอาจจะขอความช่วยเหลือจากคลินิกให้นมบุตรของสถานพยาบาลที่คุณคลอดบุตร (หากเลือกได้) ศูนย์อนามัยแม่และเด็กหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพอื่น ๆ (กรุณาอ่านหน้าที่ 91)

2. พัฒนาการไหลของนม

- ต้องมั่นใจว่าการแนบติด และการดูดนมของทารกนั้นทำอย่างเหมาะสมในช่วงการให้นมและบีบน้ำนมอย่างถูกต้อง (กรุณาอ่านบทที่ 4 และ 5 และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพ)
- เมื่อกลไกการหลั่งน้ำนมเกิดขึ้น (กรุณาอ่านหน้า 46-47) ให้นวดอย่างเบามือในบริเวณที่เจ็บโดยเคลื่อนที่ขึ้นและลงไปมาที่หัวนม อย่ากดแรงเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บของเต้านม

เคล็ดลับสำหรับการให้นมบุตรเมื่อท่อน้ำนมตันหรือเต้านมอักเสบ

- การฝึกการป้อนอาหารที่ตอบสนองความต้องการของทารก: ให้นมลูกของคุณ/บีบนมของคุณเป็นประจำ
- การแนะนำการให้นมลูก เช่น การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อเพื่อกระตุ้นกลไกการหลั่งน้ำนม (สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ่านที่หน้า 48-49)
- หากน้ำนมไหลไม่ต่อเนื่อง
  - เลี้ยงลูกของคุณด้วยเต้านมที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ ให้เปลี่ยนไปที่เต้านมข้างอื่นเมื่อกลไกการหลั่งน้ำนมเกิดขึ้น ซึ่งช่วยส่งเสริมการไหลของน้ำนม
  - ลองตำแหน่งที่แตกต่างในการให้นมลูกเพื่อให้คางของลูกสามารถวางใกล้กับบริเวณที่น้ำนมอุดตัน
- ท่อน้ำนมตั้งอยู่ในเต้านมอย่างผิวเผินและถูกกีดขวางได้อย่างง่ายดายโดยการกดเบา ๆ คุณแม่ที่มีเต้านมขนาดใหญ่สามารถยกเต้านมขึ้นได้ในช่วงการให้นมลูกและการบีบน้ำนม ให้สังเกตด้วยว่าพื้นที่บาดเจ็บโดนกดทับหรือไม่

3. การรักษา

- รับประทานยาบรรเทาอาการแก้ปวด เช่น พาราเซตามอลและยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) ให้ตรงตามเวลา อาจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด กระตุ้นกลไกการไหลของน้ำนมและทำให้การไหลของน้ำนมดีขึ้นได้

- ผู้เป็นแม่อาจจะต้องรับประทานยาปฏิชีวนะหากมีอาการเต้านมอักเสบอย่างชัดเจน การรักษาจะใช้เวลา 10 ถึง 14 วัน ซึ่งยังช่วยบรรเทาอาการและป้องกันการเกิดฝีได้อีกด้วย
    - อาการเจ็บเต้านม โดยปกติแล้วจะดีขึ้นใน 48 ถึง 72 ชั่วโมง หลังจากการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ อย่างไรก็ตามหากก้อนนั้นยังคงอยู่หรืออาการปวดแย่ลงอาจจะเกิดเป็นฝีได้ ให้ไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด ประมาณ 3 เปอร์เซ็นของอาการเจ็บเต้านมอาจกลายเป็นฝีได้
- แม่ที่รับประทานยา เช่น ยาแก้ปวดและยาปฏิชีวนะซึ่งทำงานได้กับการให้นมลูกสามารถให้นมลูกต่อไปได้

4. อื่นๆ

- พักผ่อนและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- การประคบเย็นเต้านมหลังจากการให้นมลูกหรือการบีบน้ำนมเพื่อบรรเทานมคัดและอาการเจ็บปวด
- แม่บางคนเลือกที่จะรับประทานอาหารเสริมเลซิตินเพื่อให้น้ำนมอ่อนลง และทำให้การไหลของน้ำนมดีขึ้น แต่หลักฐานทางการแพทย์ที่ใช้สนับสนุนนั้นมีอยู่จำกัด
- การภาพบำบัดช่วยลดอาการบวม อักเสบ และอาการปวด

5. การป้องกันปัญหาเกิดซ้ำ:

- แก้ปัญหาและจัดการสาเหตุของอาการเต้านมอักเสบ ป้ออองกันการเกิดปัญหาซ้ำ (สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ่านที่หน้า 82)

เคล็ดลับ

หากก้อนในเต้านมยังคงอยู่ในช่วงการให้น้ำนม กรุณาขอความช่วยเหลือจากแพทย์ครอบครัวของคุณเพื่อหาสาเหตุทางพยาธิวิทยาอื่น ๆ

น้ำนมแม่ที่มากเกินไป

มารดาผลิตน้ำนมเกินกว่าความต้องการของทารก

สาเหตุ:

- แม่มีความสามารถในการผลิตนมได้อย่างยอดเยี่ยม
- วิธีการป้อนนมที่ไม่เหมาะสมกระตุ้นการผลิตนมมากเกินไป ยกตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนเต้านมเมื่อเต้านมแรกยังไม่นิ่ม
- การบีบนมเกินความต้องการของทารกในแต่ละวัน

อาการ:

- เต้านมจะเต็มเร็วหลังจากการให้นม แม่อาจจะมีอาการปวดตึงบางครั้งบางคราว
- การไหลของน้ำนมมีความรวดเร็ว จึงทำให้ทารกสำลัก หรือแม้กระทั่งผลักเต้านมออกไป
- ทารกต้องการให้ป้อนนมอยู่บ่อยครั้งและปัสสาวะหรืออุจจาระเหลว

การจัดการ:

- การป้อนนมที่ตอบสนองความต้องการของทารก (สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ่านหน้าที่ 16)
- การลดปริมาณนม (โดยปกติแล้วใช้เวลาสองสามวันหรือหนึ่งอาทิตย์)
  - สำหรับแม่ที่ให้นมลูกโดยตรง:
    - ให้นมลูกของคุณด้วยเต้านม 1 ข้างจนกระทั่งมันนิ่ม
    - หากทารกหยุดการดูดนมและเต้านมยังไม่นิ่มลง คุณอาจจะต้องป้อนทารกด้วยเต้าเดิมเมื่อทารกต้องการดื่มนมอีกครั้งในอีกสองสามชั่วโมง
  - แม่ที่บีบน้ำนมให้ทารกสามารถลดความถี่ในการปั๊มนมได้หรือปริมาณของนมได้รับจากการบีบแต่ละครั้ง จนกระทั่งปริมาณนมทั้งหมดตอบสนองความต้องการของทารกในแต่ละวัน
  - ในช่วงนี้ หากคุณรู้สึกเจ็บปวดจากเต้านมคัดในระหว่างการให้นม คุณสามารถบีบน้ำนมในปริมาณเล็กน้อยเพื่อหลีกเลี่ยงท่อน้ำนมตัน

❖ หากคุณแม่ต้องการทำให้การไหลของนมช้าลงในช่วงการให้น้ำนม เธอสามารถ

◇ ใช้ตำแหน่งท่านอนหงาย (สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ่านที่หน้า 53)
◇ ถือเต้านมด้วยท่าถือกรรไกร
◇ หากพื้นที่บริเวณรอบ ๆ เต้านมบวมเกินไป คุณสามารถบีบน้ำนมปริมาณเล็กน้อยเพื่อช่วยให้ลูกของคุณแนบติดกับเต้านม

❖ ใช้ถุงน้ำแข็งเพื่อบรรเทาความไม่สบายตัวจากเต้านมที่คัดตึง
❖ ค้นหาการสอนให้นมบุตรแบบมืออาชีพหรือปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์

ความเสี่ยง:
ปริมาณที่เกินความต้องการอาจจะเพิ่มโอกาสให้เกิดท่อน้ำนมตันหรือเต้านมอักเสบ

ความเข้าใจเรื่อง*นมส่วนหน้า* และ*นมส่วนหลัง*

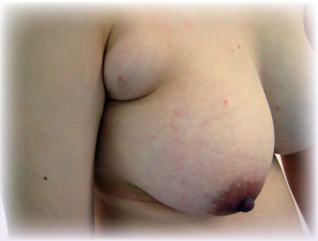
✱ นมส่วนหน้าคือนมที่มีไว้สำหรับตอนที่ลูกของคุณเริ่มดูดนมจากเต้า นมส่วนหน้าคือแหล่งโภชนาการ ปริมาณไขมันในนมจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อทารกยังดูดนม ซึ่งมันคือนมส่วนหลังที่เป็นแหล่งของพลังงาน
✱ นมส่วนหน้าและนมส่วนหลังไม่สามารถจำกัดความได้โดยความยาวของการป้อนนม และปริมาณของนม
✱ ปล่อยให้ลูกของคุณดูดนมจากเต้านมในครั้งแรกจนกระทั่งเต้านมนิ่ม หากลูกของคุณยังไม่อิ่ม ให้ย้ายไปอีกเต้า จากนั้นทารกจึงสามารถดื่มทั้งนมหน้าและนมหลังอย่างเพียงพอเพื่อให้ได้สารอาหารที่สมดุล
✱ หากมารดาผลิตน้ำนมมากเกินไป น้ำนมส่วนหน้าอาจจะทำให้ท้องทารกอิ่มแน่น
  ◇ เนื่องจากน้ำนมส่วนหน้านั้นดูดซึมและย่อยง่าย ในทารกอาจจะรู้สึกหิวอีกในไม่ช้าและต้องการให้ป้อนนมบ่อยครั้ง
  ◇ การดื่มนมส่วนหน้ามากเกินไปอาจจะเป็นสาเหตุให้เกิดลมในช่องท้อง ซึ่งนำไปสู่อาการท้องอืดและจุกเสียดท้อง ทารกปัสสาวะและอุจาระเหลวอีกด้วย

ต่อมน้ำนมเสริม

ต่อมน้ำนมเสริมหมายถึงเนื้อเยื่อของต่อมน้ำนมขนาดเล็กที่เติบโตใต้รักแร้นอกเหนือจากเต้านม ซึ่งเป็นภาวะที่มีมาแต่กำเนิดและพบได้บ่อย บางครั้งยังมีเหมือนหัวนมเสริมขนาดเล็กคล้ายไฝเกิดขึ้นอีกด้วย เพื่อตอบสนองต่อผลของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ต่อมน้ำนมเสริมนี้อาจเติบโตและผลิตน้ำนมแม่ได้

หลังจากที่มีน้ำนม "เกิดขึ้น" เนื้อเยื่อเหล่านี้อาจบวมและเจ็บปวดและน้ำนมอาจหยดจากหัวนมเสริม ซึ่งอาการเหล่านี้มักจะเบาลงภายในหนึ่งสัปดาห์และไ ม่ส่งผลต่อการให้นมบุตร

การจัดการต่อมน้ำนมบวม



- การให้นมลูกต่อไป
- ห้ามนวดต่อมน้ำนมที่บวมขึ้นมา
- ให้ใช้การประคบเย็นหรือรับประทานยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการบวมและอาการเจ็บปวด
- ปรึกษาแพทย์ของคุณหากมีอาการอักเสบ

จุดสีขาวบนหัวนม

สาเหตุ:

จุดสีขาวบนหัวนมเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการอุดตันของช่องเปิดท่อน้ำนมไปยังหัวนม

การแก้ปัญหา:

- คุณอาจจะทำให้หัวนมของคุณอุ่นเพื่อทำให้ผิวนุ่มลงก่อนการป้อนนม จากนั้นก็ปล่อยให้ลูกของคุณดูด การอุดตันจะถูกกำจัดโดยแรงของการขับน้ำนมในช่วงกลไกการไหลของน้ำนม

❖ หากจุดสีขาวยังคงอยู่หลังจากการป้อนนม คุณสามารถทำให้หัวนมของคุณอุ่นอีกครั้ง และถูเบา ๆ ด้วยผ้าขนหนูหยาบ หลังจากนั้นบีบเบา ๆ ตรงพื้นที่รอบ ๆ จุดสีขาวด้วยนิ้วของคุณเพื่อนำนมที่แห้งแล้วออกจากท่อน้ำนม

เคล็ดลับ

หากไม่ดีขึ้นหลังจากทำตามข้อแนะนำด้านบน กรุณาขอความช่วยเหลือจากศูนย์อนามัยแม่และเด็กหรือแพทย์ครอบครัวของคุณ

การติดเชื้อรา

โรคเชื้อราอาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเวลาแต่โดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นหลังจากการเลี้ยงลูกด้วยนมคงที่ หรือในตอนที่แม่เพิ่งรับประทานยาปฏิชีวนะ

อาการ:

❖ เจ็บปวด
- ◇ เป็นพัก ๆ อาจจะใช้เวลานานกว่าหนึ่งชั่วโมง
- ◇ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นรอบ ๆ หัวนม สามารถแพร่กระจายไปยังเต้านมหรือแม้กระทั่งหลังหรือไหล่
- ◇ รู้สึกเหมือนเข็มทิ่ม ปวดอย่างรุนแรงหรือแสบร้อน
- ◇ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นหลังจากการให้นม การปั๊มน้ำนมหรือทั้งในช่วงการให้นมหรือการปั๊มนม

❖ หัวนมอาจจะมีลักณะปกติหรือมีอาการดังต่อไปนี้
- ◇ หัวนมมีสีชมพู หรือผิวแห้งและลอก
- ◇ ผิวแตกและหายช้า
- ◇ มีรอยแดงคันรอบหัวนม
- ◇ มีรอยสีขาวขนาดเล็ก (อาจจะมีมากกว่า 1 รอย)

❖ ทารกอาจมีเชื้อราในปากหรือเป็นผื่นผ้าอ้อม

การแก้ปัญหา:

- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
  - **ใช้ยาต้านเชื้อรา** (หรือรับประทานยา) ตามที่แพทย์จ่ายยาให้ ระยะเวลาการรักษาอาจจะใช้เวลา**อย่างน้อย 2 สัปดาห์** ในขณะเดียวกันนี้แพทย์อาจจะจ่ายยารักษาเชื้อราให้ทารกของคุณเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
  - ให้รับประทานยาแก้ปวด เมื่อต้องการ
- การรักษาสุขอนามัย:
  - **ล้างมือเป็นประจำ** โดยเฉพาะก่อนการให้นมหรือหลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อม
  - **ต้องให้หัวนมแห้งตลอด** โดยใช้แผ่นซับน้ำนมที่ระบายอากาศได้และเปลี่ยนเป็นประจำ
  - สิ่งของที่มาสัมผัสโดยตรงกับเต้านมของคุณและช่องปากของทารก รวมไปถึงชุดชั้นใน ยางกัด และจุกนมหลอกควรจะทำการล้างและฆ่าเชื้อ (สามารถต้มได้โดยใช้เวลา 20 นาที) หลังจากใช้แล้วและให้เก็บในพื้นที่ที่แห้ง**และมีการระบายอากาศที่ดี**
- ปรับเปลี่ยนอารมณ์ของคุณ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารสมดุลและออกกำลังอย่างเหมาะสม สามารถช่วยเพิ่มภูมิต้านทานของคุณได้
- มารดาอาจจำเป็นต้องลดอาหารที่มีน้ำตาล คาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสี (เช่น ข้าวและขนมปังขาว) อาหารหมัก (เช่น ขนมปัง แอลกอฮอลล์ และเชื้อรา) และผลิตภัณฑ์นม

เคล็ดลับ

มารดาสามารถให้นมได้ต่อในช่วงที่เป็นโรคเชื้อรา แต่น้ำนมที่บีบออกมานั้นควรจะดื่มให้หมดภายใน 1 วัน

หากคุณพบปัญหาการให้นมบุตรกรุณาขอคำแนะนำให้เร็วที่สุดจากองค์กรด้านล่างนี้:

บริการอนามัยครอบครัว กรมอนามัย

- เยี่ยมชมศูนย์อนามัยแม่และเด็ก
- โทรสายด่วนการเลี้ยงลูก 3618 7450

การบริการสายด่วนจัดขึ้นโดยโรงพยาบาลภายใต้สถานพยาบาล: (มารดาที่คลอดบุตรในโรงพยาบาลเหล่านี้สามารถใช้บริการนี้ได้ กรุณาติดต่อก่อนขอความช่วยเหลือจากแพทย์)

Prince of Wales Hospital	3505 3002 (บันทุกข้อความตลอด 24 ชั่วโมง)
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital	2595 6813 (วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 14.00 ถึง 15.30 น.)
Queen Elizabeth Hospital	3506 6565 (วันจันทร์ถึงวันศุกร์: 14.00 ถึง 17.00 น.)
United Christian Hospital	2346 9995 (9.00 ถึง 18.00 น. หลังจาก 18.00 น. บันทึกข้อความเพียงอย่างเดียว)
Tuen Mun Hospital	2468 5702 (บันทึกข้อความ 9.00 น.ถึง 21.00 น.)
Queen Mary Hospital	2255 7381 (บันทึกข้อความ 8.00 น. ถึง 20.00 น.)
Kwong Wah Hospital	3517 2175 / 3517 8909 (สายด่วนภาวะซึมเศร้าหลังคลอดตลอด 24 ชั่วโมง)
Princess Margaret Hospital	2741 3868 (บันทึกข้อความตลอด 24 ชั่วโมง)

สมาคมโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกแห่ง Hong Kong 2838 7727 (9.00 น. ถึง 21.00 น.)

สมาคมให้นมบุตรแห่ง Hong Kong 2540 3282 (บันทึกข้อมูล 24 ชั่วโมง)

กุมารแพทย์ / สูตินรีแพทย์ / แพทย์ประจำครอบครัวของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมบุตร กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ด้านล่าง:

บริการอนามัยครอบครัว กรมอนามัย www.fhs.gov.hk
สมาคมโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกแห่ง Hong Kong
www.babyfriendly.org.hk
สมาคมให้นมบุตรแห่ง Hong Kong
www.breastfeeding.org.hk
La Leche League Hong Kong www.lll-hk.org

รับชมวิดีโอ

http://s.fhs.gov.hk/3hbbg

ขอแนะนำ:

- เลี้ยงลูกน้อยให้ฉลาดและมีความสุข
- การให้นมที่ตอบสนองความต้องการของทารก
- การให้นมทารกทั้งกลางวันและกลางคืน
- เส้นทางการเลี้ยงดู

Family Health Service
เว็บไซต์: www.fhs.gov.hk
สายด่วนข้อมูล 24 ชั่วโมง: 2112 9900

เนื้อหาของอัลปสารนี้จะไม่ค่อยได้รับการปรับปรุง กรุณาดูที่เว็บไซต์ของบริการสุขภาพครอบครัว กรมอนามัย

FHS-BF 12A (เนื้อหาปรับปรุงใหม่ 08/2022)