

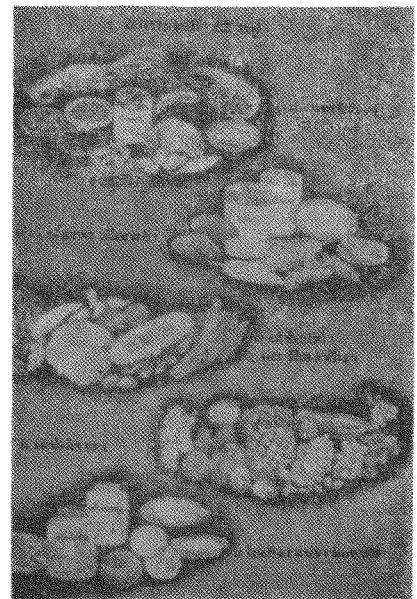
คำบรรยายประกอบภาพชุด การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของศูนย์วิจัย ร.พ. รามาธิบดี

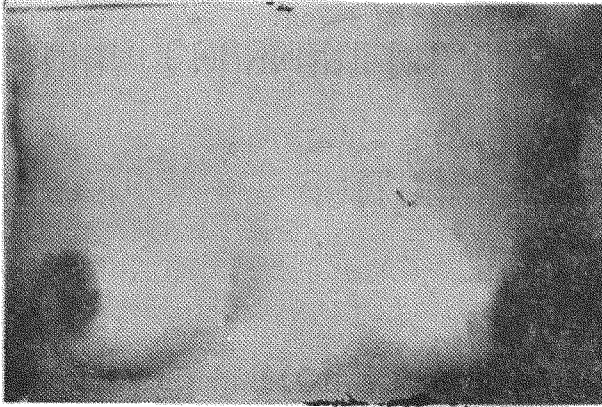
โดยความเอื้อเฟื้อจาก พ.ญ. พรรณวิจิ ทัศนอมสินธุ์



"น่านมคนมีไว้สำหรับเลี้ยงลูกคน" น่านม
แม่จึงเหมาะสมและดีที่สุดสำหรับทารก

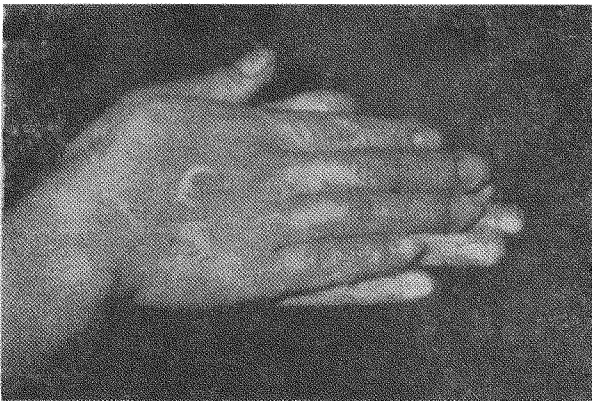
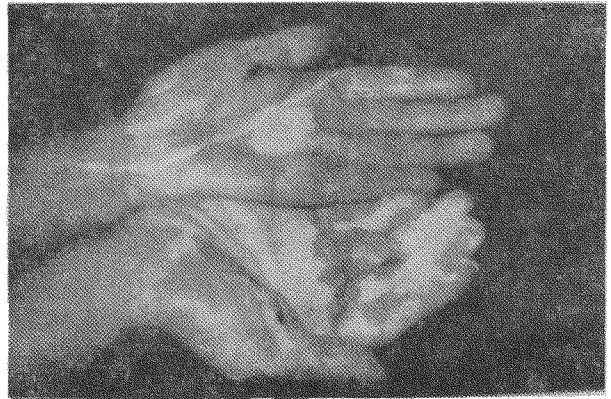
การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะต้องเริ่มตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์และคลอดมา จนถึงระยะให้นมแม่ควรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ โดยควรเพิ่ม อาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา นม ผักใบเขียว และผลไม้ต่างๆ เพื่อให้ได้ทั้งโปรตีน กำลังงาน แร่ธาตุและวิตามินอย่างเพียงพอ





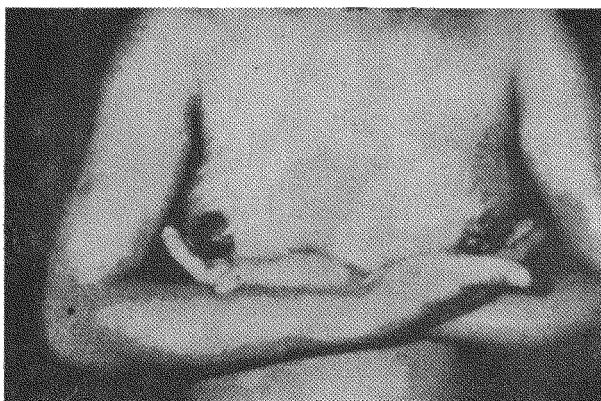
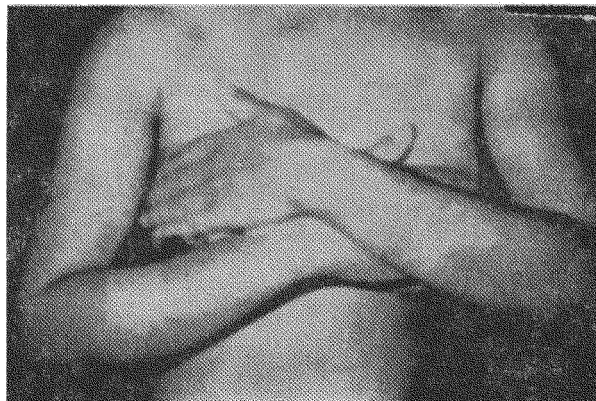
ในระยะ 3 เดือนก่อนคลอด โดยปกติผิวหนังจะหลังน้ำมันออกมา ทำให้ห้วนมและบริเวณรอบ ๆ ห้วนมไม่แตกแห้ง หล่อเลี้ยงผิวบริเวณเหล่านี้ให้แข็งแรงสิ่งที่ควรปฏิบัติในระยะนี้ คือ ควรชะล้างห้วนมให้สะอาดขณะที่อาบน้ำ ไม่ควร ใช้สบู่เพราะอาจทำให้ห้วนมแตกได้

หลังจากทำความสะอาดห้วนมแล้ว ควรนวดเต้านม เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนไปสู่เต้านม



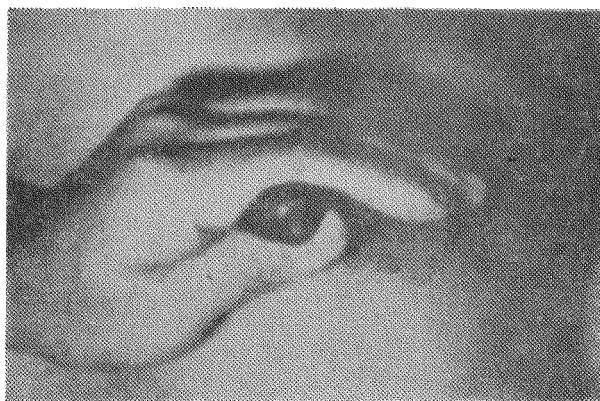
โดยลูบมือทั้ง 2 ข้างด้วยน้ำมันมะกอกหรือโลชั่นให้ทั่ว

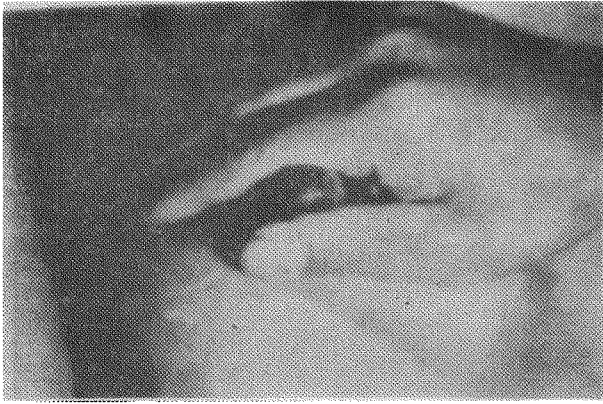
เอามือนวดเต้านม โดยใช้มือขวานวดเต้านม
ข้างซ้าย และมือซ้ายนวดเต้านมข้างขวาเริ่ม
จากส่วนบนของเต้านมก่อน



นวดเบาๆ ลงมาทางส่วนล่างของเต้านม
แล้วเริ่มจากข้างบนใหม่อีก นวดประมาณ
5 ครั้ง

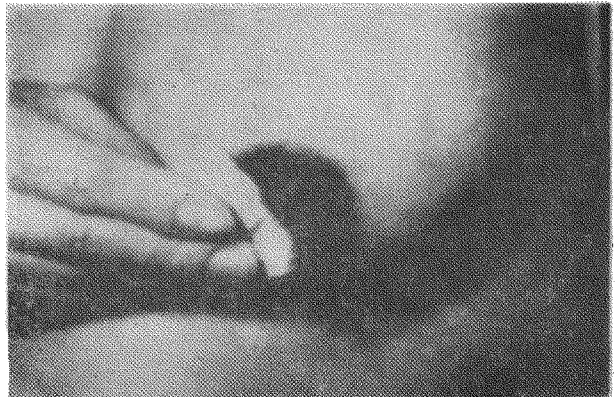
ต่อไปใช้หัวแม่มือและนิ้วชี้จับที่หัวนม คลึง
เบาๆ แล้วดึงหัวนมให้ยื่นออกมา 2-3 ครั้ง
หัวนมจะได้ออกมาพอเหมาะที่เต็กจะดูดและ
ยังทำให้หัวนมแข็งแรงไม่แตก เพราะน้ำมัน
ช่วยป้องกันไว้





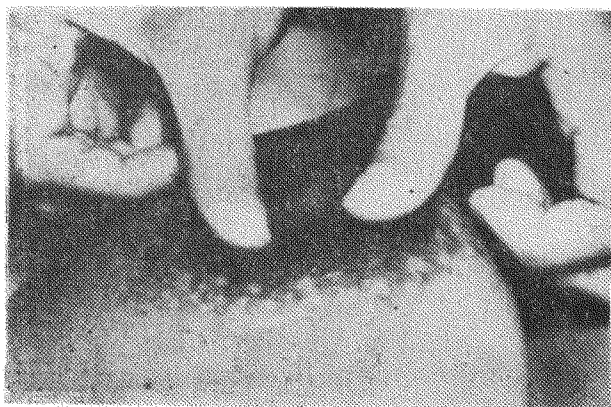
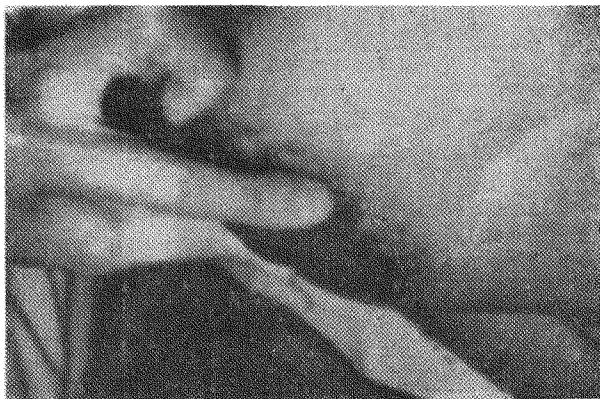
ในระยะ 6 อาทิตย์ก่อนคลอด เต้านมจะคัด
ตึง ต่อมน้ำนมพร้อมที่จะทำงาน ระยะนี้
เมื่อนวดกับเต้านมแล้ว ใช้มือข้างหนึ่งประ
คองเต้านมขึ้นมา ใช้หัวแม่มือและนิ้ว
ของมืออีกข้างหนึ่งจับหัวนมบีบเบา ๆ แล้ว
เลื่อนไปรอบ ๆ หัวนม

การทำเช่นนี้จะมีน้ำนมออกมา 2-3 หยด
เป็นน้ำสีเหลืองใสๆ ควรดูให้น้ำนมไหลออก
มาตามรูน้ำนมที่หัวนมได้สะดวก เพื่อจะได้
ไม่เกิดการอุดตันของรูน้ำนม อันเป็นเหตุให้
เกิดการคัดคั่งของน้ำนม เมื่อถึงเวลาที่ต่อม
น้ำนมหลั่งน้ำนมออกมาจะได้ไหลสะดวก ไม่
เกิดการคัดหรือเจ็บปวดเฉพาะที่



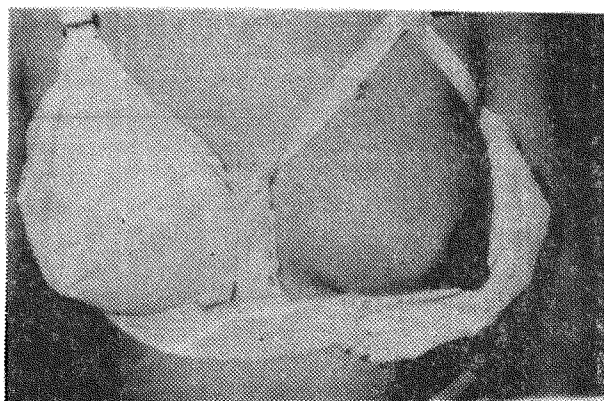
หัวนมบอดหรืออยู่ลึก

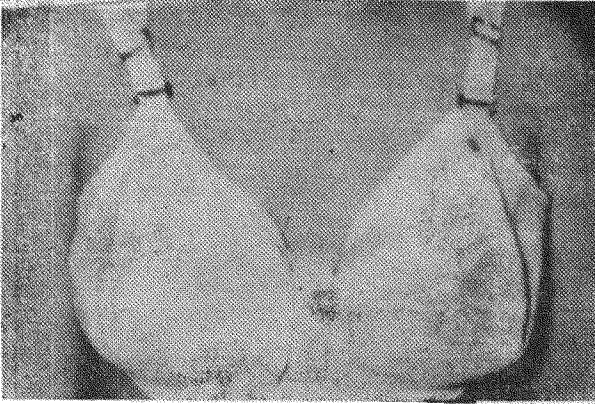
วิธีดึงหัวนมที่บอด ทำวันละหลายๆ ครั้ง
จะช่วยให้หัวนมยื่นออกมาพอให้ลูกดูดได้



การกดกระตุ้นให้หัวนมยื่นออกมา

ในระยะหลังของการตั้งครรภ์และระยะให้นม
ลูก เต้านมจะขยายใหญ่และมีน้ำนมมาก
ควรใส่เสื้อยกทรงขนาดพอเหมาะยกพยุงเต้านมไว้ เพื่อป้องกันมิให้กล้ำเนื้อและผิวหนัง
ถูกคันยืดย่นเสียทรวงทรงได้





ควรใส่เสื้อยกทรงลักษณะนี้ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 7 เดือนขึ้นไปและใส่อยู่ตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน เสื้อยกทรงชนิดเปิดด้านหน้า ให้ลูกคุณแม่ได้สะดวกและใช้ใส่ได้จนตลอดถึงระยะให้นมลูกด้วย

ในระยะของการให้นม ควรให้บ่อยๆ อาจจะทุก 2-3 ชม. เพราะแม่จะมีน้ำนมคั่งและเจ็บปวด ให้ลูกดูดได้ตามที่ต้องการ เมื่อคุณแม่ข้างหนึ่งแล้วควรอุ้มพาดบ่า ทบหลังเบาๆ เพื่อให้เด็กเรอเอาลมออก แล้วจึงดูดอีกข้างหนึ่งก่อนอ้อม แล้วอุ้มพาดบ่าให้เรออีกครั้งหนึ่ง

