

ชวนคุณแม่่มือใหม่ มาเรียนรู้วิธีให้นมลูกกันค่ะ

อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย คือ น้มนมแม่ ซึ่งเปรียบได้กับวัคซีนหยดแรกที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก เนื่องจากนมแม่มี ซินไบโอติก ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย เพื่อให้คุณแม่่มือใหม่ ที่ยังไม่เคยให้นมลูกด้วยนมแม่เอง ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เรามีเคล็ดลับสำหรับแม่ให้นมลูก ดังนี้

วิธีให้นมลูกและเคล็ดลับการให้นมลูก

- นั้งให้สบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง
- อุ้มลูกไว้แบบชิดและพยายามให้ศีรษะ ไหล่ และตัวลูกอยู่ในแนวตรง
- ให้จมูกของลูกอยู่ตรงบริเวณหัวนม แล้วใช้นิ้วชี้เย็บปากเบาๆ
- เมื่อลูกอ้าปากกว้าง ให้อุ้มลูกเข้าหาเต้านม (ไม่ใช่ยื่นตัวคุณแม่เข้าหาลูก)
- คุณแม่จะรู้ว่าลูกดูดนมลูกวิธีหรือไม่จากการสังเกตริมฝีปากล่างซึ่งควรเผยออก และส่วนเดียวที่คุณแม่จะมองเห็นได้คือ ส่วนที่อยู่เหนือริมฝีปากบนที่อยู่บริเวณลานหัวนม (บริเวณที่เป็นสีเข้มรอบหัวนม) และคุณแม่ต้องคอยฟังเสียงกลืนของลูกด้วย

- ถ้าลูกเอามือปิดปากไปมาอยู่เสมอ ให้ใช้ผ้าห่อตัวลูกไว้เพื่อให้แขนแนบอยู่ข้างลำตัว

อย่าเพิ่งตกใจถ้าลูกหยุดดูดนมเป็นครั้งคราว เพราะเป็นเรื่องปกติ ถ้าคุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวขณะที่ลูกกินนม บางทีอาจเป็นเพราะท่านั่งของคุณหรือวิธีการดูดนมของลูกที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นเพราะทำให้คุณแม่อาจผ่อนคลายด้วยการวางลูกไว้บนหมอนสำหรับให้นม

ทำให้นมลูกที่ถูกต้อง จะทำให้ลูกน้อยได้รับนมอย่างเต็มที่ และยังช่วยให้ทั้งคุณแม่ และลูกรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย

1. ท่านั่งอุ้มห่อล้อม

ทำให้นมลูก แบบนั่งอุ้มห่อล้อม ทำได้โดยให้คุณแม่อุ้มลูกวางนอนขวางบนตัก ใช้มือและแขน โอบลูกนอนตะแคงเข้าหาแนวท้องแม่ ศีรษะลูกอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ส่วนท้ายทอยลูกอยู่บริเวณแขนของคุณแม่ และใช้มืออีกข้างช่วยประคองเต้านม



2. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล

ทำให้นมลูก แบบอุ้มลูกฟุตบอล ทำได้โดยอุ้มลูกน้อยให้อยู่ในท่ากึ่งนอนตะแคงกึ่งนอนหงาย ขาชี้ไปทางด้านหลังของแม่ โดยใช้มือคุณแม่ประคองที่ต้นคอลูกไว้แล้ว กอดลูกให้กระชับทางด้านสีข้างของคุณแม่ ลูกน้อยจะดูดนมข้างเดียวกับมือที่คุณแม่จับลูกไว้



3. ท่านอนตะแคงเข้าหากัน

ทำให้นมลูกทำนี้ให้คุณแม่นอนศีรษะสูงเล็กน้อย โดยตะแคงหันหน้าเข้าหาลูกให้ศีรษะลูกอยู่ใกล้กับระดับเต้านมคุณแม่มากที่สุด ปากลูกจะอยู่ตรงกับหัวนมแม่ ใช้มือประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้



แนะนำว่า ในไม่ช้าคุณแม่ก็จะสามารถเรียนรู้ท่าทางสบายๆ ที่เหมาะสำหรับตัวคุณและลูกได้ หากคุณแม่พบปัญหาลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ลองปรึกษาสูติแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ หรืออ่านข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อรับทราบข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ได้

แม่ให้นมจะแน่ใจได้อย่างไร ว่าลูกได้รับน้ำนมที่เพียงพอ

ปกติลูกจะคายหัวนมออกเมื่ออิ่ม แต่บางครั้งลูกอาจหยุดดูดระหว่างที่กินนมแม่ ดังนั้นจึงควรใช้เวลาลูกตัดสินใจว่าพอหรือไม่

วิธีสังเกตง่ายๆ ว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่ คือ

- ลูกมีท่าทางพอใจเมื่อใกล้อิ่ม
- น้ำหนักลูกเพิ่มขึ้นอย่างปกติ โดยในระยะ 3 เดือนแรก น้ำหนักลูกจะขึ้นประมาณเดือนละ 600-800 กรัม จากนั้นน้ำหนักจะขึ้นในอัตราช้าลง น้ำหนักจะเป็น 2 เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุประมาณ 5 เดือน และเป็น 3 เท่า เมื่ออายุประมาณ 1 ปี
- ลูกนอนหลับได้ดี ไม่อแง และตื่นขึ้นมาทานนมทุก 2-3 ชั่วโมง

- คุณไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บที่เต้านมและหัวนมจนเกินไป
- รู้สึกว่าเต้านมโล่งและเบาขึ้นหลังจากให้ลูกกินนม
- ลูกมีสีผิวที่ดีและตึงกระชับ โดยเมื่อกดลงไปผิวลูกจะแดงขึ้น

สัญญาณบ่งบอกว่าลูกอาจต้องการนมเพิ่ม

- ลูกดูไม่กระปรี้กระเปร่า ร้องกวนตลอดเวลา หงุดหงิด ไม่พอใจและไม่ร่าเริง หลังจากกินนมแล้ว
- ขณะกินนม ลูกดูดเสียงดัง หรือไม่ได้ยินเสียงกลืน ซึ่งแสดงว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธี อ่าน เคล็ดลับเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ที่นี่
- สีผิวของลูกเหลืองขึ้น
- ผิวลูกยังคงอุ่นอยู่หลังจากผ่านไปหนึ่งสัปดาห์
- ลองให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้น โดยอุ้มลูกไว้แนบตัว ถ้าลูกลังอยากกินนมอีก เขาจะหันหน้าเข้าหาเต้านมเอง
- บางครั้งคุณแม่อาจพบว่าลูกยังไม่อิ่มแม่จะให้นมถี่ขึ้นแล้ว หากเป็นกรณีนี้ คุณควรปรึกษากุมารแพทย์

ชวนคุณแม่มือใหม่ มาเรียนรู้วิธีให้นมลูกกันค่ะ



องค์การบริหารส่วนตำบลช้างมิ่ง

โทรศัพท์ : 042-165607

E-mail : Changing.SN@gmail.com

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลช้างมิ่ง