

เคล็ดลับคุณแม่

มือใหม่
สู่คุณแม่มือโปร



“ดูดเร็ว” “ดูดบ่อย” “ดูดถูกวิธี”

เพื่อให้ลูกคุ้นชินกับการดูดนม และช่วยกระตุ้นการผลิตนมของแม่ต้องใช้ปฏิบัติการ 3 ดูด

ดูดเร็ว

ให้ลูกดูดนมเร็วที่สุด ควรดูดตั้งแต่อยู่ในห้องคลอดเลยยิ่งดี

ดูดบ่อย

ทารก สามารถหิวนมได้ทั้งวัน ควรให้เค้าดูดนมได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เฉลี่ยวันละ 8 ครั้งขึ้นไป

ดูดถูกวิธี

การดูดนมถูกวิธี จะช่วยให้ลูกดูดนมได้เต็มอ้มและเกลี้ยงเต้า



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- แข็งแรง
- ฉลาด
- อารมณ์ดี
- สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก



- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ลดน้ำหนัก
- ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่
- กระดูกพรุน
- ประหยัดค่าใช้จ่าย

ช่วงอายุกับการกินนมแม่

แรกเกิดถึง 6 เดือน

ให้กินนมแม่อย่างเดียว
ไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น

6 เดือน - 1 ปี

ให้กินนมแม่
เป็นอาหารหลัก
และกินอาหารเสริม
ตามวัย

1 ปีขึ้นไป

กินอาหารสำหรับเด็กเล็กและเสริม
ด้วยนมแม่

ทำอุ้ม ให้นม



การดูดนมที่ถูกต้อง จะช่วยให้ลูกดูดนม
ได้อย่างสะดวกเต็มอุ้ม ดูดได้หมดเต้า
และป้องกันการบาดเจ็บกับ
นมแม่ที่อาจเกิดขึ้นได้



1. ทำนอนขวาง

- ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัว
- ใช้แขนประคองท้ายทอยให้สูงขึ้นเล็กน้อย
- มืออีกข้างประคองเต้านม หรือปล่อยสบาย

2. ทำนอนขวางแบบประคองศีรษะ

- ลูกนอนตะแคงเข้าหาตัว
- ใช้แขนประคองท้ายทอยให้สูงขึ้นเล็กน้อย
- มืออีกข้างประคองต้นคอ หรือท้ายทอย



เคล็ดลับคุณแม่มือใหม่สู่คุณแม่มือโปร



<https://youtu.be/7334yL1eqzk>