

K
E
Y
W
O
R
D

ນມແກ່ງ

ຖຸນມຈຳໃຫບໝູນາເຮົ້ອງນມແນ່
ສຳເນົາຫັນບຸຄຄະກາຍ/ສ້າງາຍ/ລົງ
ໃຫ້ຕຳກຳປົກຈາກຈົບດູນແນ່

ຕົກນໍາ

ການເຫື່ອງຄູກຫ້ວຍໝາຍແນ່ມີໃໝ່ມີປະໂຍບນີ້ແກ່ເພົາະຄຸມຄ່າຮອດສາງອາຫານຕ່ອງວ່າຈາກເທົ່ານີ້ ແຕ່ຂັ້ນເປັນຊຸດເວັ້ມດັ່ງ ເປັນຫຼຸນໃນການເຫື່ອງຄູກເບື້ອງດັ່ນຕ່ອກກັບການຫົວໜາການທາງດ້ານແທນປັບປຸງຢາ ສ່ວນອະ ແລະອາວຸມໝໍ່ຫ້ວຍກ່າວໄທດ້ຄູກມີໂຄກສະເດີນໄດ້ເປັນຄູກໃຫ້ຖຸ້ກໍ່ພວກອມດ້ວຍຫຼຸດປັບປຸງຢາ ອາຮມນໍ້າ ຖຸ່ມດ້ວຍ ຄວາມອອກຄື້ນ ແລະປະສົບຜອດສໍາເລົດໃນລື້ອກໃນຫ້ອາຫານນີ້ ແຕ່ ຈາກສຳພາພລັງຄມໄທຂອ້ນທີ່ເປັນດືອນໄປ ທ່ານໄທມີຊູປະຮັດຄຫລາຍອ່ານໃນການເຫື່ອງຄູກຫ້ວຍໝາຍແນ່ມີໄທສໍາເລົດ ອາທິ ຢູ່ຫຼຸດທີ່ອອກທ່າງນານນອກບ້ານນາກຂຶ້ນ ສຶກສົງໃນການຈາກຄອດມີຈຳກັດ ສັກຍະດວຍຮອບຄວັງເປັນແບບຄວບຄວັງເທື່ອວານາກຂຶ້ນ ໃນມີຄູກໃຫ້ຖຸ້ໃນບ້ານໄຟເປົ້າກົມາ ມາຮາທີ່ຕ້ອງການເຫື່ອງຄູກຫ້ວຍໝາຍແນ່ມີຊື່ອາຄປະບົງການແກ້ໄຂ ປະກອບດັບການໂພ່າຍ່າຍຊີດກົມທີ່ການອາຫານໃນນັ້ນທີ່ໄສເຕືອນກົດແກ້ນໝາຍແນ່ມີຊື່ພົບໄດ້ເສມອວ່າ ເນື່ອນັ້ນ ປະສົບປັບປຸງຫາ ເຊັ່ນ ພ່າເຈັບຫວັນນ ນ້ຳນໍາໄໝພອ ແລ້ວຄວາມມັນໃຈ ໃນມີກົມກົມ ຊົງຫັນໄປເຫື່ອງຄູກຫ້ວຍໝາຍແນ່ມີຄົມພົບ

ໃນການກັບກຳມາດຫຼັງຈາກທີ່ຕືດຂັດ ການເຕີນກາງໃນເມືອງໃຫ້ຖຸ້ອ່າງເຊົ່ນໃນກຸງຫະຫຼາດຫານແຄວນີ້ມີປັບປຸງກໍາມາກ ການຕືດຂັດເຊື່ອສ່າງກາງໂທຣັກພົກທີ່ທ່າໄດ້ສະຄວກ ລວມເງື່ອມາກ ຄວິດິກິນແນ່ມີສົດບັນຫຼຸຂ່າຍເທິກແກ່ຫຼັກສື່ ມາຫາຮືນ ແລະໄວ່ຫຍານາລື້ອງໄຈ້ໄດ້ເປັດບັນຫຼຸກາງໄທ່ຕ່າງປັບປຸງຫາ ກາງໂທຣັກພົກທີ່ໂຄຍມືຊຸດປະສົງຄໍເທື່ອຂ່າຍແນ່ມີທີ່ຕ້ອງການປະກົມປັບປຸງຫາ ແຕ່ ໄຟສະຄວກຫວີ່ອມີສໍາມາວດເຕີນກາງມາໂຮງພານາດໄດ້ ກ່າວຍປັບປຸງຫາສາມາຮັດກິໄໄດ້ໂຄຍການໃຫ້ທີ່ຄໍາແນະນຳແລະປະກົມກົມທີ່ແມ່ ໄຟຕ້ອອງເຊີຍເວົາເທັນກາງມາໂຮງພານາດ ສາມາຮັດຫ່ວຍກິໄປໆຫາໄດ້ກັນພ່າວີ່

การจัดทำ key word สำหรับการตอบปัญหาทางโทรัศน์ในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่ให้คำปรึกษาและยังไม่สามารถตอบออกได้ทุกเรื่อง แต่ผู้เรื่องที่พบบ่อยในบริบทคนไทยจากประสบการณ์ของคณิตนิยมและภาษาอย่าง เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน การจัดทำหัวข้อโดยนี้เกิดขึ้นจากความร่วมมือของทุกนราแพทย์ สูตินาท และพยาบาลฯ จากหลายโรงพยาบาล โดยได้วิเคราะห์เนื้อหาทุกหัวข้อว่า เกี่ยวกับงานของทุนสิ่งแวดล้อมสุขภาพ และสถาบันสุขภาพเดิมที่ราชวิถีนี้

ตอนทำรายงานห้องเป็นอย่างเช่นว่าหันดูเมื่อเดือนนี้จะมีประชุมน้ำเสียบุคลากรที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาปัญหาการเดินทางกลับตัวอยู่หมัดเพื่อให้เด็กไทยได้มีโอกาสได้รับทุนการศึกษาที่ดีที่สุดในระยะเวลากันของชีวิต เดินทางเป็นตู้ใหญ่ที่มีคุณค่าต่อเด็กคนไทยและโลกต่อไป

หมายเหตุ

ຄະນະທຳການ

1. ແພທ່ອທິງຈວາງວານ ແລ້ວທີ່ມີ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
2. ແພທ່ອທິ່ງຕີරາງວານ ກວົດຕີວາ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
3. ແພທ່ອທິ່ງມີມາ ໂຄງນາ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
4. ແພທ່ອທິ່ງສູວາວິ່ນ ອັນຄວະກາ
ຄະນະພາຫາສາສຕ່ວິວຽສພຍານາດ
5. ແພທ່ອທິ່ງຖຸມາ ຖືສີປີ
ຄະນະພາຫາສາສຕ່ວິວມາວິທະຍາດັບອອນແກ່ນ
6. ແພທ່ອທິ່ງຍຸພຍະ ແທ່ະເຫານີສ
ໄຮພາບາອເຈີ້ຍຸກຮູງປະຫວັກໝໍ
7. ແພທ່ອທິ່ງຈິນຕົກນັດ ເກມມຄີ ດັບຍຸດຍາ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
8. ນາງບັດກີ ມາຄຸຫິນ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
9. ນາງສ່າວີຄວັດຄົນ ວິໄວ້ສູຫຼົງ
ຄະນະພາຫາສາສຕ່ວິວຽສພຍານາດ
10. ນາງຕ້າວວິໄລກອນ ດ້ວຍວິລັນນະ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
11. ນາງສ່າວີປີຍະນາດ ຫວ່າມມາສຸກ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
12. ນາງວິໄລວັກໜ້າ ບຸນບຽນ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ
13. ນາງວາສ່ານ ນາມຄານ
ໄຮພາບາຄພວະປົກເກລົ້າ ຈັນກຸງ
14. ນາງສ່າວີໂຄຍາ ວິໄນ້ເວກ
ສຕາບັນດຸຂກາພເທິກແຫ່ງຊາດີມຫາວາສີນ



ຄ່າອະນຸສຳຈານແນ

● ແມ່ນເພີ້ນມັດໂອໃນຮະບະເປົປາທີ່ນາກຫຼັງຄອດ	1
● ແມ່ນກົງວຽວ່າເພີ້ນມະຈະມີພອກຫົວໄມ້ພວກ	3
● ພ້ວມເຈີບແຂວແກກ	4
● ພ້ວມຫົ້ນ ແນະ ນອກ ບູນ	6
● ພ້ວມໄຫວງ	8
● ພ້ວມໝຍາວ	9
● ຖຸດຫາວົກຄ້າຍຫານອອກທີ່ຫົວແນ (White dot)	10
● ຖຸດຄຸ່ມໃສທີ່ຫົວແນ (Bleb dot)	
● ເຕັກມະເຕັດ ຕິດ (Full breast)	11
● ເຕັກມະຕົດ (Engorgement)	12
● ເຕັກມອັກເສັນ (Mastitis)	13
● ກົດນເຈີບທີ່ເຕັກມ (Plugged duct)	14
● ອາຫາຣນບໍາຮູ້ນໍາກມ	16
● ອາຫາຣທີ່ແມ່ວັບປະການມີຜອກຫຼັກຫົວໄມ້	17
● ອາຫາຣແລດອກທີ່ມີນອດຕໍ່ອຸກ	18



● ให้นมสูกแม่กินกาแฟได้หรือไม่	19
กาแฟมีผลต่อการให้นมสูกหรือไม่	
● ยาคุมกำเนิดจะทำให้ให้น้ำนมลดลงหรือไม่	20
● แม่ต้องการลดน้ำหนักหันมาดูดดูด	21
● การให้นมสูกแม่	22
● สูกกินนมแม่ควรแยกกันนอนหรือไม่	23
● ล้าแม่ต้องการเรียกเม็ดวัวไปพากษาจะทำอย่างไร	24
● อย่างให้สูกกลับมา กินนมแม่ใหม่	25
หลังจากที่หยุดกินนมแม่ไปแล้ว	
● ล้าแม่ต้องกินยาระหัวงให้สูก	26
● หลานนมแม่มีอะไรดี	27
● แม่ท้องເຊື້ອให้สูກกินนมแม่ได้หรือไม่	28
● แม่ท้องสูกต้องกินยาระบายน สูกกินนมแม่ได้หรือไม่	29
● แม่เป็นอีสุกอิสิ สูกกินนมแม่ได้หรือไม่	30
● การเก็บรักษานม และการนำมายใช้	31

ថាជប័ណ្ណការងារជុំ

✿ ពិនិត្យអាមេរិកសាស្ត្របែងចែង	37
✿ ភាពីសិទ្ធិ ហើយសោរួក ហើយដឹង ឥឡូវពីពីនីមួយៗ	38
✿ ឯកាហាមបានា ឲ្យពីនិងមានគុណភាព	39
✿ ឯកគុណភាពខ្លះគឺមាន ឯកខ្លះនៅលើមួយគុណ	40
✿ ឯកគុណភាពសាក់ក្រោះ	41
✿ ឯកកិននិមួយៗដែលអីគឺវាទីនៃនានា	42
✿ ឯកនៅមិនមែនគុណភាពម៉ោងទេ	43
✿ ឯកត្រូវបាបីអាមេរិក ឬបែកអាមេរិក ឬក្រោមមិនមែនគុណភាព	44
✿ ឯកកិននិមួយៗដោយការដែកខ្លួនឱ្យ	46
✿ ឯកវិជ្ជា colic	50
✿ ឯកចាយ 1 - 2 ពីនីមួយៗ	51
✿ ឯកនៅមិនមែនគុណភាពម៉ោងទេ (ពិគុណមិគុណ) nipple confusion	52
✿ ឯកដីកិននិមួយៗដែលទេរី	53
✿ ឯកចំណុះកិននិមួយៗ (ឯកចាយ 4 - 5 ពីនីមួយៗ)	54
✿ ភាពីសិទ្ធិសោរួកទៅការក្រោមធម្មុទ្ទិ	56
✿ ឯកចាយ 4 ពីនីមួយៗ ដែលកិននិមួយៗ	58
✿ ឯកចាយ 6 ពីនីមួយៗ ឯកកិននិមួយៗដែលបាន	60
✿ ឯកចាយ 6 ពីនីមួយៗ កិននិមួយៗដែលបាន	61
✿ កិននិមួយៗទី 6 ពីនីមួយៗ ដីរីនិង	63
✿ ឯកដីកិននិមួយៗ	64
✿ ឯកចាយ 1 ឆ្នាំ ពីនីការអោនអិល	65

แม่รู้ว่าดูแลลูกอย่างไรให้ดีที่สุด

เมื่อเด็กมีน้ำนม不足

- ✿ สร้างความผันผวนใจว่า การผลิตน้ำนม 2-3 วันแรกยังน้อยแต่พอเพียงกับลูก
- ✿ ถูกบังคับให้ดื่มน้ำนมมากในระหว่างแรก
- ✿ ถ้าห้ามดื่มน้ำนมนานเกินไป อาจก่อให้เกิดอาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายในคราวภายใต้พอดี
- ✿ น้ำนมจะมาหากันได้เมื่อถูกดูดนมช่วงๆ ถูกบังคับให้ดื่มน้ำนมบ่อยๆ

แนะนำ

- ✿ ทำถุงถุงไว้
- ✿ บอกให้ดักการถูกบังคับ ถูกบังคบ
- ✿ ควรจะสอนว่าถูกถูกบังคบไว้หรือไม่ ถูกบังคบถือว่าเป็นการบังคบ



ทำถุง



สอนทารก

● ถูกต้องการการก่อตัวให้ถูกต้องเท่าเทียม เมื่อถูกห้าม น้ำหนักมากกว่า

● ประเพณีน้ำหนัก

● ให้ถูกคุณสมบัติถูกต้อง

● ให้ถูกคุณสมบัติของครึ่งความความต้องการ และไม่ควรเว้นกัน 3 ชั่วโมง

๑๙/นิยมอย่างไร ถูกช่วงเวลา

● หยุดน้ำหนักแม่ครรภ์ในตอนแม่เพื่อกระตุ้นให้ถูกต้องให้เมื่อเริ่มคุณสมบัติ

● ขณะถูกคุณสมบัติควรทำจังหวะให้ลับบาก ไม่เครียด พิงเพลงเบา ๆ

● บันทึกจำนวนปัสสาวะ อุจจาระ ทั้งน้ำหนัก

● ถ้าทำไม่ได้ ให้หาคนมาช่วยหรือมาพาบที่คลิปนิรภัยแม่

แม่ลงยาอว่าป้าบาน/จะมีพอนด์อย่างไร

อาการที่พบบ่อยๆ

สร้างความผันแปรไว้ แม่จะเป็นผู้แพ้ภัยต่อเมื่อถูกดูดูกริบ

- ให้แม่เล่าให้ฟัง สอบถามลักษณะ ข้อมูลทั่วไปของแม่ - อุบัติเหตุ น้ำหนัก วิธีการดูดนมของลูก การกินยาคุมกำเนิดและยาพักผ่อนทั่วไปของแม่

● ประเมินผ้าแห้ง position และ latch on อธิบายกลไกของการสร้างผ้าแห้ง การดูดนมที่ถูกวิธี

● ถ้ามีแผนของแม่ให้มีหัวเรื่องแม่และลูกด้านดีสกินเพื่อสร้างความคุ้นเคย

● ทดสอบผ้าแห้งบนหน้อนนม เพื่อรู้ใจให้ถูกต้องเมื่อเริ่มน้ำนม

● ขณะถูกดูดตามแม่ควรทำจีตใจให้สบาย ไม่เครียด พิงเพียงเบาๆ

● บันทึกจำนวนปัสสาวะ อุจจาระ

● หลังคลอดจากเด็ก ถ้าถูกไม่ถูกให้ใช้แก้ว ช้อนปืน แล้วค่อยๆ กดจนหยุดลง จนให้เห็นถึงแต้มแม่อย่างเดียว

● แม่ต้องรับประทานอาหารหลักให้ครบ ๕ หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ถ้าน้ำนมน้อยหรือ ๗ ต้องปรึกษาแพทย์ และ/หรือพบผู้เชี่ยวชาญ อาจเกิดจากแม่คงเดือดหลังคลอด (post partum haemorrhage) ทำให้สร้างน้ำนมได้น้อยหรือ ๗ ทำให้ทรงก้มลงไม่ได้ (failure to thrive)

หัวนมเจ็บและแตก

สาเหตุที่ทำให้หัวนมเจ็บ

ควรช่วยเหลือแม่ให้ถูกต้องตามนี้เพื่อไม่ควรหยุดให้หันมามี



แนะนำ

สอบถามแพทย์เหตุ ของหัวนมเจ็บ แล้ว

- ✿ poor latch on / ถูกอ้าปากไม่กว้าง บนเต็หัวนม บนไม่เรียบ

- ✿ ห้าดูมให้หันไม่ถูกวิธี / ไม่มีหมอนรองตัวถูก / ถูกไม่ได้ พอกหัวนมคงทึบตัว

- ✿ เด้านมตัดตึง ทานนมแข็ง

- ✿ ถูกนิพัตน์คิดได้สิ้น

- ✿ การอ่อนหัวนมออกจากปากถูกไม่ถูกวิธี



หัวนมเจ็บ



หัวนมเจ็บ
ไม่เป็นไปตามที่ควรจะเป็น

แบบชี้ วิธีแก้ไข ความล่าเหลือ

แนะนำวิธีให้ถูกต้องพัฒนาให้มีลักษณะดังนี้

- ✿ ถ้าสามารถดึงหัวร่องเชือก บีบฝาแนมออก / นวดให้นิ่มก่อน
- ✿ ปรับท่าผู้มีหัวร่องเป็นตัวแหน่งถูกไปสูงทั้งสองข้างเดิน
- ✿ ถูกข้างที่ไม่เป็นแมลงก่อน
- ✿ ช่วยให้ถูกต้องพัฒนาให้มีลักษณะดังนี้
- ✿ ถ้าเกิดไข้แล้วให้ถูกถูกอังเชิบพัฒนาให้พากถูกมาพบถูกเชื้อยาชาตุ
- ✿ ถ้าเจ็บจนทนไม่ไหว บีบฝาแนมหายแผล ให้ยาแก้ปวด และเมื่อ

ให้หมด

- ✿ เมื่อถูกหลบไม่ให้ถูกต้องพัฒนามาก
- ✿ บีบฝาแนมประทุมทุก 3 ชั่วโมง และ cup feed ก่อน
- ✿ ถ้าเป็นมากให้ใช้ปุ่มแก้วครอบปีองกันการเสียดฟัน
- ✿ ในใช้สูญ แยกก่อสองต่อท้า/พ่องพัฒนา
- ✿ ถ้าไม่ดีซึ่น แนะนำให้นำพบที่คลินิก/แพทย์

หนังสือแบบบอตบุ๊น

แบบเรียนภาษาไทย

- สร้างความสนุกให้การสร้างน้ำมันเชื้อเพลิงกับการท่องศูนย์แหล่งเรียนรู้
- สอนความลึกซึ้งของหัวข้อที่สำคัญทางวัฒนธรรม เช่น บอตบุ๊น บ่อ บ่อ บ่อ เป็นต้น
- ถ่ายทอดความรู้ทางวิชาชีพ เช่น ช่างปืน ช่างจักรกล ช่างไฟฟ้า ช่างแม่ค้าฯลฯ



ความคิดเห็น

- ควรปรับเปลี่ยนเนื้อหาอยู่บ่อยๆ เช่น แพทช์ พยานาครอในอดีต นิกราช ฝ่ากครรภ์หรือคดินิกนัมมม เพื่อให้เด็กได้รับการเรียนรู้ที่หลากหลาย มีความน่าสนใจและน่าเรียนรู้มากยิ่งขึ้น
- ในกรณีที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนในการเรียนรู้หัวข้อ เช่น เครื่องดื่ม ต่างๆ หัวข้อ แนะนำให้เด็กได้รับค่าตอบแทนเพื่อให้เด็กมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

น่องคลอด

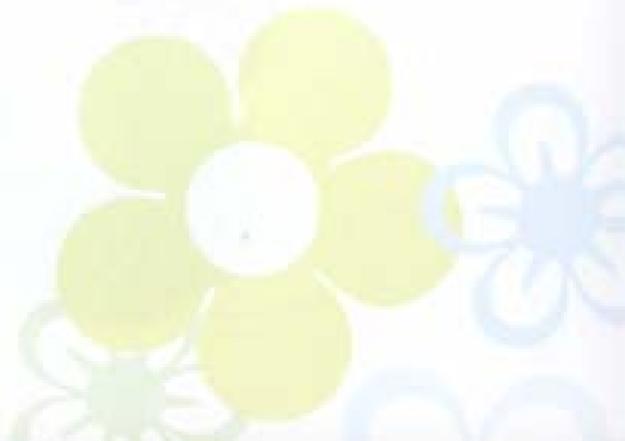
✿ ถ้าคุณไม่ได้ ให้ผ้าبابที่คลิปนกหันดี เพื่อจะได้ยกไข่ให้ทันการ
โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องความแน่นที่เรียกว่า

✿ ถ้าคุณได้ แต่ยังมีปัญหา เช่น เด้านมเข้ม ต้องคลิป เจ็บ หัวนม
แตก ควรสอบถามแพทย์ผู้รับเชิญมาช่วย วิธีการเอาถูกคุณแม่ (latch on)
ท่าถูม (position) ท่านหันหุน (support) และวิธีของการติดข้อตื้น
(tongue tie) โดยสรุปก็ว่า ถูกมีลักษณะ มีพังผืดติดไว้ที่ลิ้นไม่สามารถ
ยกขึ้นพ้นริมฝีปากออกนอกปากได้ และควรหาโอกาสพบปรึกษา
หรือนิยันแบบแม่

✿ ถ้ามีปัญหา เช่น หัวนมเข้มเจ็บให้เลิกนั่งท่าถูม และถูกหัน
ไม่เล็ก

✿ จัดท่าถูมและวิธีการถูกที่ถูกต้องเพื่อป้องกันหัวนมเป็นแผล

✿ ถ้าสถานะแม่ดี เด้านมคลิป ให้บีบฟันนมออก เพื่อแก้ไขให้
สถานะนุ่มนิ่ม





หัวนมในช่อง



แบบอย่างการดูแล

ถูกคุณครีด นัดต้องสอนแม่ในการใช้หัวนมเรียบริบมีปากถูก เพื่อ
การดูแลให้ถูกอ้าปากกว้าง

- ✿ ใช้นิ้วคลึงหัวนม (Nipple rolling) เพื่อช่วยให้หัวนมมีขนาด
เล็กลงได้บ้าง

- ✿ ใช้หัวนมเรียบปากถูกเพื่อการดูแลให้ถูกอ้าปากกว้างที่สุดแล้ว
จึงเคลื่อนศีรษะถูกเข้าหาเด้านมโดยเริ่ง เพื่อให้เห็นถูกถูกลับให้ถึงด้าน
หัวนมได้มากที่สุด

- ✿ ใช้ท่าถืมเข้าเด้าน้ำชา (football hold position) โดยให้ตัวแม่
ของถูกแนบเข้าแม่จะช่วยให้อมได้ถึกยึดสถานะ (latch on) ท่าได้ถูก
ที่สุด ใช้มือประคองศีรษะและท้าอยထอย ถ้าถูกคุณได้ถูกต้อง หายถูกจะ
และบริเวณเด้านม

- ✿ สร้างความมั่นใจในการฝึกหลาช ฯ ครึ่ง
- ✿ ถ้าถูกยังสูดไม่ได้ควรมาดูแลนิgnun เมื่อหัวนมที่รอดีขึ้นมา
ให้ถูกคุณจะแน่ใจ โดยป้อนนมให้ถูกจากก้น / ข้อน



ໜັງນມຍາວ

ເຫັນກຳນົດກຳຕົວ

“ພຍາຍາມໃຫ້ອູກຄູດໄດ້ລຶກນີ້ຂາຍນິມ”

ແນະນຳ

- ✿ ໃຫ້ອູກຄູດໄທລຶກນີ້ຂາຍນິມ ດ້ວຍອູກຄູດແລ້ວຫົວໝາກໃກ້ໃຫ້ໜຳນິມ
ນີ້ຍັງ ແກ່ະແນ່ມ່ວນທີ່ຫົວໝາກເຈັບ ຫົວໝາກແຕກໄດ້
- ✿ ປັບເຕັນມະເຫົນຂອງຄານນມຂອງອູກຄູດເພື່ອຮ່ວຍໃຫ້ໜຳນິມເຂົ້າ
ປ່າກອູກ
- ✿ ອາຈໃຫ້ກໍາ football hold position ພ້ອມກໍາທ່ານອນ
- ✿ ນັດຕິຄວາມຍອດຝ້າຫຼັກຂອງທ່ານກາກ





จุดขาวคือจ่ายหนองที่หัวนม (white dot) จุดตุ่นไวส์ที่หัวนม (bleb dot)

จุดของนมที่หัวนม

- ◉ อธิบายว่า เป็นตุ่มอุดตัน บริเวณรูเปิดของหัวนม อาจมีตัวตนเป็นตุ่มขาวเหมือนหนอง หรือเป็นตุ่มพองเด็ก บริเวณรูหัวนม
- ◉ ถูกขาวคือจ่ายหนองที่หัวนม มักเป็นผลจากการติดเชื้อ มัน และหรือเม็ดอนุภัติจากถุงนมออกในท่อน้ำ ทำให้น้ำนมไหลไม่ดี ถูกตุ่นใส่ที่หัวนม มักเกิดจากการเสียดฟันหรือถูกกดดัน
- ◉ แม่ซึ่งสามารถให้น้ำนมถูกได้ตามปกติเพราจะไม่ใช่หนอง ถ้าถูกถูกวิธีและถูกบีบออกหุตไปยังไงได้



จุดขาวคือจ่ายหนองที่หัวนม
(white dot)



จุดตุ่นไวส์ที่หัวนม
(bleb dot)

แนะนำ

- ◉ แม่ควรเป็นน้ำนมออกก่อนให้ถูกถูกดัน ให้ถูกถูกดันที่เป็นก่อนทุกเมื่อเพราจะถูกถูกดูดตัวแรง ช่วยให้ไขมันที่ถูกดูดถูกดูดออก
- ◉ ถ้าไม่ถูกดัน และมีอาการเจ็บปวดในเต้านมมากขึ้นคล้ายเรื้อรัง ควรรีบมาปรึกษาที่คลินิกกุมารชั้นสูงที่ใกล้คุณไปท่อง

เต้านมเต็ง ชิบ (Full breast)



เต้านมเต็ง ชิบ

- ✿ ให้ฟันไปว่าเป็นภาวะที่พบได้ปกติ เป็นเรื่องของน้ำนมเติมเต้า ของเด็ก ไม่ใช่คัดเจ็บและไม่แข็ง ต้องอึดหุ่นได้
- ✿ เพื่อจากมีการสร้างผ่านมาได้มาก อาจพบได้ในแม่ที่ให้นม ลูกไม่ทันต่อเด็กในแต่ละครั้ง หรือน้ำนมภายในเต้ายังคงหายใจกามาไม่ มากพอ
- ✿ แม่จะรู้สึกว่าเต้านมมาเติมเต้า ก่อนถึงเวลาให้นมลูกครั้ง หลังไป แต่ยังไม่ถึงขั้นเต้านมคัด อีกขณะจะหัก แข็ง ตึง อาจรู้สึกเจ็บ และเต้านม涨ไปหมด

แก้ไข

- ✿ ให้ถูกถูบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมงและถูอย่างถูกวิธี เต้านม จะนุ่มลง และแม่จะรู้สึกสบายขึ้น



เต้านมคัด (Engorgement)

อาการที่พบบ่อย

ให้แม่เข้าใจว่า ดีอภาระที่มีน้ำนมเต็มเต้ามากเกินจนระบบออกไถออก ทำให้เต้านมเกิดเป็นก้อนแข็ง เสียความยืดหยุ่น เช่น ตัวร้อน มีเวลียงเป็นพัน แม่อาจมีไข้ต่ำ ผักใบเขียว 38.5 °C และไข้พานเกิน 24 ชั่วโมง

การดูแล

- ประคบน้ำอุ่นจัดอย่างน้อย 10 นาที เพื่อเพิ่มการบวบตื้อ ดีง

- บีบนำ้มหอยอก จนคลานหัวนมนิ่มด้วยมือ หรือใช้ Electric breast pump และให้อุ้งคด
- อุ้งปอย อุ้งกรีวีนและมีประดิษฐ์ภาพ
- นอนพัก เพื่อเป็นการคลายเครียด
- ยาจี้ร้อน Paracetamol



เพ้านมอักเสบ (Mastitis)

อาการของเพ้านมอักเสบ

ประเพณีเด้านมแม่

- ✿ เป็นก้อนบนนม แสดงว่าบุตรมาก มีไข้สูงหรือไข้้นานกว่า 24 ชั่วโมง แม่รู้สึกไม่สบาย อ่อนแพ้ออ

ยาดมดูด

- ✿ ไม่ดูดให้ถูกถูกต้อง เพราะจะทำให้ถูกเสบมากขึ้น จนเป็นฝ้า พบแพทย์เพื่อให้ยาปฏิชีวนะ ควรพิจารณาให้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เนื่องจากจำเป็นต้องได้รับการซ่อมแซมเรื่องการป้องกัน การป้องกัน (ในสถานการณ์ เด็กพาระบุน) และช่วยให้แม่ได้ดูแลตัวเองที่ดีขึ้น



- ✿ แนะนำบีบผ่านมืออย่าง 3 ชั่วโมง เพื่อลดภาวะผ่านมือเดือนเด็ก และแม่จะรู้สึกสบายขึ้น



ลูกนอนเจ็บที่เต้าชัก (Plugged duct)

อาการ

แม่จะมีอาการผิวหนังแดงบ้างส่วน คล้ำไปด้วยก้อน กดเจ็บ “ถ่วงมาก ไม่ไห้ได้ รู้สึกอบน้ำดี”

- ✿ คลายเครียด ให้กำลังใจ
- ✿ ระบบนำทางมืออกให้เร็วที่สุด และมากที่สุด ด้วยวิธีให้อุ่นๆ ก่อน
- ✿ ปรับท่าดูด ให้คล่องตัวนี้ไปด้านที่เป็นก้อน
- ✿ ให้อุ่นๆ ด้วยที่ตัดก้อนทุกมื้อ จนกว่าจะหาย
- ✿ ให้อุ่นๆ บ่อยและอย่างสม่ำเสมอ
- ✿ ล้างใช้ หรือเด้านมบริเวณที่มีพังพืด

การดูแล

- ✿ สอบถามแพทย์หาก เช่น แม่ที่เด้านมเดิน เด้านมตัดดึง ไม่ใส่เสื้อชั้นในคัน ทำดูดไม่ติดฯ
- ✿ ประคบด้วยน้ำอุ่นจัด และบีบนำ้มือออกก่อนให้อุ่นๆ บนมือ
- ✿ นวดคลึง บริเวณก้อน ต้องทำอย่างอุ่นๆ
- ✿ เปลี่ยนท่าให้แน่น เช่น จาก Cradle เป็น football hold position

- ✿ หลังถูกดูดนม ล้าอังมีก้อนและเจ็บ ควรบีบหัวนมออกช่วงการบีบนำนม ให้อันเป็นไฟฟารอบเด้า เพื่อป้องกันการเกิด plugged duct ทำร้ายหัวนม
- ✿ ให้ยาแก้ปวดและรีบกษาแพทซ์
- ✿ ล้ามืออาการในระยะที่ถูกได้รับอาหารยืนแม้ว เช่นหลังอาถรรพ์ เมื่อนาน อาจให้ถอยของอาหารยืนชั่วคราว เพื่อถูกจะได้ดูดนมแม่ ป้องกันแมลงชีน โดยกลับมากินนมแม่อีกครั้ง เมื่อหายแล้วก่อน เพราะถูกทำจะถูกแมลงทำให้ก้อนไปมันหยุดออกไม่ได้



อาหาร/บ้ำชุ/งปานม

- ✿ ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่าอาหารจะส่งร่างกายให้มากขึ้น
- ✿ แต่เชื่อที่คิดกันว่า กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เท่ากับสม ปริมาณ เพียงพอ
- ✿ แม่ต้องไม่เครียด
- ✿ ให้ลูกดูดูกันไว้ และดูดบ่อย จะทำให้น้ำนมมากขึ้นพอต่อ ความต้องการของลูก



อาหารที่ไม่ควรทานมีผลต่ออุจานสื้อไม้

- ✿ อาหารที่แม่รับประทานมีผลต่ออุกเป็นความเจ็บ
- ✿ แม่ควรรับประทานอาหารให้ได้สักส่วน ๕ หยด ไม่เพิ่มเป็น ห้า หรือ ไส้เดือน
- ✿ เป็นอาหารธรรมชาติ สะอาด ปลอดภัย
- ✿ ระบะแรกหัดดดอยควรเพิ่มปริมาณอีก ๑ มื้อ (๕๐๐ กิโล แคลอรี่) ต่อวัน
- ✿ ระบุเมนูอาหาร เช่น นม ๒ แก้ว, ข้าวผัด ๑ ชาม + ผลไม้ ห้า หรือ ๓ แก้ว
 - ✿ แนะนำอาหารที่ควรกิน ไม่ควรกิน เช่น ซอสมะเขือเทศ
 - ✿ เมืองของหมักดองที่ไม่สะอาด
 - ✿ เมือกอาหารที่มีคุณค่า จะทำให้ได้วันสารอาหารที่เพียงพอ
 - ✿ สรุปด้วยรับประทานอาหารครับ ๕ หยด ในปริมาณที่เพียงพอ ก็จะทำให้อุกได้วันสารอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอต่อแม่พั้ง
 - ✿ ให้สังเกตว่า แม่กินอะไรแล้วอุกมีอาการดีดดับ เป็น มีน้ำท้องเสีย ปวดท้อง ร้อนๆ กวน

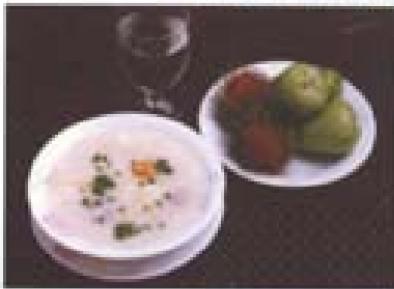
อาหารชีวภาพ/ลดน้ำหนัก

หลังอาหาร

功用นะ : อาหารชีวภาพลดน้ำหนักต้องอะไร

- ✿ แนะนำอาหารที่มีประโยชน์
- ✿ แนะนำอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเช่นอาหารมันๆ กดดอง อาหารที่ไม่สะอาด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟอิ่น และอาหารที่มีรสจัดมาก

ตัวอย่างอาหารที่เป็นประโยชน์



เจ็บมีลูคามแม่คินเดียแพ้ได้นะสี่วัน
ภายนอกมีผลต่อการดูแลน้ำนมลูกน้ำสี่วัน

แนะนำ

กาแฟมีคาเฟอีนซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานหัวใจและระบบประสาทให้เร่งด่วน

- ✿ อาการขึ้นอยู่กับปริมาณและการดื่มที่กิน
- ✿ เมื่อดื่มกาแฟได้ แต่ไม่ควรกิน 2 ช้อนชาต่อวัน หรือ 2 ถ้วยต่อวัน
- ✿ ถ้ากินมากอาจมีผลต่อถุงใต้ตา เช่น มีอาการกระวนกระวาย หูร้อง นอนหลับยาก หรือเท่าเดิม
- ✿ ถ้ากินแบบเรื่องรังษีทำให้อุดรทัย ขาดธาตุเหล็ก
- ✿ สารอีนที่มีคาเฟอีนได้แก่ ชา ช็อคโกแลต โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมชนิดต่าง ๆ
- ✿ อาจใช้กาแฟชนิดไม่มีคาเฟอีน (Caffeine free)
- ✿ แนะนำเครื่องดื่มอื่น เพื่อสุขภาพ เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้



ยาคุณลักษณะทางน้ำหนักลดลงส่อไป

- ✿ ถ้าตั้งไม่มีเพศสัมพันธ์ให้ชะลอการใช้ยาคุมกำเนิด หลังคลอด 6 สัปดาห์
 - ✿ แนะนำให้ดูง่ายอนามัย ถ้าจะมีเพศสัมพันธ์
 - ✿ หลังคลอด 6 สัปดาห์แล้วจึงต้องใช้ยาคุมกำเนิด ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด หรือยาฉีดคุมกำเนิด ถ้าเกิดปริมาณน้ำนม หากผู้นำมลพัฒนาให้บีบกระซิบหน้าแม่ เริ่มการดูดนมแม่ หากไม่พื้นที่ ให้เปลี่ยนผ้าอ้อมวิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น การใส่ท่อวง
 - ✿ ไม่ควรเว้นระยะให้ดูดนมแม่ห่างกันนานเกิน 4 - 6 ชั่วโมง เพราะการดูดนมแม่นับอยจะช่วยการคุมกำเนิดด้วย
 - ✿ หากต้องการใช้ยาเก็บคุมกำเนิดควรเลือกใช้ยา progestogen only pill ไม่ควรใช้ยาคุมกำเนิดชนิด雌孕二合丸 (progestogen + estrogen) เพราะจะทำให้นมแม่สร้างได้น้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน 6 สัปดาห์แรก

แบบห้องอาหาร/ลดน้ำหนักด้วยคลังค์ฉบับ

ข้อควรระวัง

- ✿ ไม่ควรลดน้ำหนักใน 2 เดือนแรกหลังคลอด
- ✿ ถ้า้น้ำหนักแม่ซึ่งมากกว่า 4-5 กิโลกรัม ไม่ควรคิดถึงการลดน้ำหนัก
- ✿ ทำเพื่อการควบคุมอาหารหลังคลอดอายุ 2 เดือน
- ✿ ถ้าแม่อยากรอดูน้ำหนัก เพราะผู้หญิงน้ำหนักมากเกินกว่าปกติ เช่น หลังคลอดแม่ผู้หญิงน้ำหนักเกินกว่าก่อนตั้งครรภ์ 20 กิโลกรัม อาจใช้ชีวิตคนน้ำหนักโดยคุณปรีມอาจพั้งงาน อาหาร แต่ต้องได้อาหารใหม่น้อยกว่า 1,700 กิโลแคลอรี่
- ✿ การออกกำลังกายเสริมจะทำให้แม่ฟื้ดฟูส่วนกระชับมากขึ้น

แนะนำ

- ✿ แม่ควรผันน้ำหนักคุณไว้มากกว่าก่อนตั้งครรภ์ 4 กิโลกรัม
- ✿ แม่ควรรับประทานอาหารถูกสุ่ว ต้มน้ำมาก ๆ ให้คุณแม่แห้งบอๆ (เพราะถูกคุณแม่ แม่ต้องใช้พลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี่/วัน)
- ✿ หลังคลอดอายุ 6 เดือน น้ำหนักของแม่จะเข้าที่ลง
- ✿ ออกกำลังกาย

ภาษาในน้ำมูกาเเพด

น้องน้ำมูกาเเพด

- สามารถให้นมความปกติ โดยให้คุณพ่อคนหนึ่งให้คุณแม่วันละ 2 คนໂຄຍໃช ท่า foot ball หรือใช้ถั่วนอน แต่ต้องมีคนช่วย

แบบง่าย

- ความมานิกที่คุณนิทานแม่



ลูกดูนนนแม่คุ้ยไเยาคั้นบอนธีอ่าเม

- ★ ถ้าถูกนอนกับแม่ แม่จะให้นมถูกใต้สะโพก ถูกได้รับการใบบอกหมายเหตุให้เกิดความรัก ความอบอุ่น
- ★ ต้องระวังในการให้ถูกนอนเดี่ยวเดียวกับแม่คือ พ่อหรือแม่ที่นอนด้วย ในไฟฟ้านยา เหตัว หรือสูบบุหรี่ เพื่อผลความเสี่ยงที่จะนอนกดทับถูก





ลักษณะที่ต้องการ/ใช้ชี้ยมตัวไปทำงาน จะทำอย่างไร

แนะนำวิธีการดูแลรักษา

- ✿ ซื้อชุดใหม่
- ✿ ซ่อมที่แม่ค่าคลอต หรือให้ถูกกินนนมแม่จากเด็ก
- ✿ 2 เดือนแรกกินนนมแม่จากเต้าอย่างเดียว จะได้นมแม่มากให้ถูกกินการดูดจากเต้า หลังจากนั้นค่อยกินนมจากแก้ว / ชาม
- ✿ แนะนำการบีบ - เก็บน้ำนม
- ✿ แนะนำชี้อุจกนมนิ่ม ๆ ที่คล้ายหัวนมแม่ ต่อเมื่อถูกขณะดูด ฯลฯ ฯลฯ เด็ก ๆ จะดื่มน้ำนมแม่
- ✿ ถ้าไม่แน่ใจให้มารับการฝึกที่ศูนย์น้ำนมแม่



อยาดในชุดคลับมาศินนัมไนน์ น้องสาวนุ่ดคินนี่มแม่ปุ่งลัว

การจัดเตรียมของใช้

- ✿ ถ้าถูกเลิกกิจกรรมแม่ห้าไม่เกิน 1 เดือน ต้องสามารถให้น้ำนมแม่กลับมาได้
- ✿ แม่ต้องใช้เวลาและพยายามอย่างมาก
- ✿ ที่สำคัญคือ ถ้าแม่ไม่ผันใจให้มารักเด็กนิกรหมาแม่

แนะนำ

- ✿ สร้างสัมพันธภาพใหม่ โดยการอุ้มถูกมากตลอดทั้งวัน ให้ถูกสูดลมหายใจช่วงนอนอย่างที่ถูกเริ่มเบื่อมหลังจากให้ถูกสูดลมแม่แทบทุก
- ✿ อุ้มถูกสูดลมจากเต้าป้อม 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน หยดน้ำนมสองบนหัวนม เพื่อกระตุ้นให้ถูกสนใจ เมื่อถูกสูดลมแม่
- ✿ ถ้าถูกไม่ยอมถูกให้บีบกระดูกแต้มนมเพื่อบีบนำนมเข้าปากถูกกระดูกให้ถูกเริ่มสูดลมแม่ลึกคื้อ
- ✿ แม่ควรบีบนำนมออกทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้มามากและเร็วขึ้น
- ✿ ขณะถูกสูดลมแม่ แม่ควรผ่อนคลาย 深呼吸 ฯ ไม่เครียด
- ✿ ในบางกรณีที่ทำไม่สำเร็จอาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วย ควรหากิจกรรมที่คิดนิกรหมาแม่



วิถีทางมีต้องดินดายจากน้ำท่วงในน้ำมูลๆ

การจัดการน้ำท่วง

ผลบกามร่วมกับกินยาอื่นไว ชื่อยาอื่นไว เป็นยาประเทกษาให้น

- ✿ ควรจะสอนชื่อยาในการคิดผ่วงก้าวเป็นยาประเทกษาให้
- ✿ แม่พื้นที่ของการตรวจเชื้อนหือใจ

ภัยแล้ง

จังเป็นยาที่ไม่มีข้อห้ามเบนบีดีดี

- ✿ โดยทั่วไปยาผ่านทางน้ำนมไม่ต้อง 1% ซึ่งพบว่ามีน้อยมาก เมื่อเทียบกับปริมาณที่เราให้ถูกกินเพื่อรักษาไว้คงจะถูก
- ✿ แม่ควรกินยาหลังให้ถูกกินจนหมดแม่เสร็จใหม่ๆ

จังเป็นยาที่มีข้อห้าม แบบจังๆ เช่น

- ✿ งอกกินหมาแม่ในช่วงที่แม่ใช้ยา
- ✿ ให้บีบัน้ำนมแม่ทิ้ง เพื่อคงสภาพน้ำนมและเมื่อรู้สึกเด็กน้ำนมหดหู่ให้บีบออกทุก 2-3 ชั่วโมง

หัวข้อที่ 4/เมื่อไหหัด

น้ำนมแม่

- ให้ถูกกินนมแม่อ่อนเพียง อย่างน้อย ๖ เดือน หลังถูกอายุ ๖ เดือนให้นมแม่ และอาหารเสริมตามวัย จนถึง ๒ ปี
- เมื่อถูกและแม่พร้อมที่จะหย่านมแม่ โดยไม่มีนิจทั้ง ๒ ฝ่าย
- ถ้าถูกพูดคุยเรื่อง ควรพูดคุยกับถูกทุกวัน ชักจูงให้ถูก กินนมแม่ถึงขีดจำกัด
 - ปรับเปลี่ยนให้กระซับเด้านอกเข็น คือ ฯ ปรับระยะเวลา การบีบเก็บน้ำนมให้นานขึ้น
 - ป้องกันอาการคัดตึงเด้านม ควรหยอดนมที่栎หน่อย คือ ฯ ลดการให้นมแม่จนในที่สุดไม่มีอาการปวดคัดเด้านม
 - อย่าให้ถูกภรรยาถูกบังคับ ควรผ่อนปรน ถูกทำที่จะถูก คือ ฯ ลดนมแม่ลงวันละเมื่อสองครึ่ง
 - เปิดใจการให้นมแม่ เช่นให้หัดตื่นจากน้ำ หรือการน้ำ ฯ ลดการดูดน้ำนมที่ตอนกลางคืน ปรับอาหารเสริม (วันละ ๒ มื้อ) หรือลดนมวัน

แผนท่องลีบีนี้จัดวิชานมแม่ใจน้ำอ่าว

หลักการ

- ✿ โดยทั่วไป ผู้คงให้ถูกกันแน่นหนาที่สุด โดยให้แม่รับประทานความสะอาด เช่น ต้องถ่ายมือก่อนให้นมถูก เพราะแม่ต้องขึ้นเด้าให้นมถูก
- ✿ คุณครุยภาพแม่ให้ดี เพื่อให้แม่มีสภาวะไม่ขาดน้ำ การดูแลน้ำนมจะได้ดี
- ✿ ถ้าแม่เมียการรุนแรง เช่นเพลิง ชาหน้ามาก จะต้องพิจารณาให้ส่วนน้ำนมเป็นรายๆ
- ✿ ถ้าแม่ได้วันยา ควรสอบถามเชื้อชา เพื่อถูくるเป็นยาที่จะมีน้ำนมแม่ หรือเป็นยาต้องห้ามหรือไม่



แม่ท้องพอดีต้องดูแลดินดีมาก
ลูกคลานบันดาลให้ดีๆ ดูดีๆ อย่าไม่

ผลลัพธ์

ให้เก็บได้ ควรสอนสื่อสารข้อความที่แม่เก็บเพื่อตรวจสอบผล
ร่างกายเดียวของยา

แนะนำ

✿ แนะนำแม่พอดีกับอาหารและกับยา

ห้ามยกตัวยกเรือนที่ไม่ต้องใช้อาหาร เช่น

ห้ามประทานอาหารเผ็ดไว น้ำ

กากยันวิหาร ตีมน้ำมาก ๆ หลัง

ห้ามประทานอาหารเผ็ดไว

✿ ถ้าจำเป็นต้องใช้อาหารให้

เลือกใช้อาหารที่นุ่นก่อนจะกิน



แม่เป็นอีสุกอีใส จุดดีนั้นจะไม่ได้ชนเสื่อไม้

จุดดีในแม่

- ✿ ประเพณีแม่ที่รักเป็นมาทุกวัน
- ✿ อุยกอย่างเท่าไหร่
- ✿ ถ้าแม่เกิดลังเป็น ไม่แน่น่าให้หันแม่
- ✿ ให้แม่คงสภาพพ่อ娘ไว้ โดยการบีบหัวแม่มืออก
- ✿ ให้หายใจมาดูแลอุยกะหนน จนกว่าแม่จะต้องกลับเก็บหมัดหึ้งตัว
แล้ว ซึ่งให้อุยกะหนนแม่ได้
- ✿ ควรพาอุยกมาพบแพทย์ เพื่อประเมิน เกราะอุยกอย่างที่คุณ
จากแม่ได้



เทคนิคการชี้บีบ เจ็บ ใจนั้นๆ

หากคุณคิดว่าชีบ ใจนั้นๆ

1. ระวังเรื่องความสะอาดควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนเดินทาง
2. หากมีสูบบุหรี่ ผ่อนคลาย จะช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำนม
3. อาจประคบเต้านมด้วยผ้าซูบหัวร้อน 3-5 นาที ก่อนนวดเต้านม จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
4. นวดเต้านมเป็นวงกลมไปรอบๆ ตามด้วยการบีบเบาๆ เริ่มจากบริเวณขอบนอกของเต้านมเข้ามาอีกเรื่อยๆ วนๆ
5. การดูดหัวนมเบาๆ โดยการใช้นิ้วที่อยู่หัวคึงหัวนม
6. บีบหัวนมออก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนส่วนหัวนมด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้าม กดเข้าหาหัวนมออกก่อน แล้วค่อยๆ บีบหัวเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมาก
7. ทำชาไทย กล-ปีบ-ปล้อ เป็นจังหวะไปรอบๆ โดยถ้าตัวแห้งพังที่วางน้ำไว้บริเวณรอบเต้านม เพื่อให้น้ำนมไหลออกจากการเปล่าน้ำนมทุกอัน
8. เก็บไม้กางเขนและถุงที่เคลือบไว้ เช่น ถุงนอน ถุงเก็บน้ำนมแม่ ทำความสะอาดภายในให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้
9. เมื่อบีบหัวนมเสร็จแล้ว ให้เช็ดหัวนม 2-3 หยด ป้ายหัวนมแล้วซ้ำ ปัดอ้อยให้แห้ง แล้วจึงใส่ถุงห้อง



การเด็บช์ลากานนแม่

1. เก็บน้ำนมในปริมาณที่ถูกกินหมดพอต่อไปแต่ละนื้อ
2. เมื่อเก็บน้ำนมเสร็จควรปิดภาชนะให้มิดชิดทันที เสียงวันที่และเวลาที่เก็บไว้ จัดเรียงตามลำดับก่อนหลัง
3. ถ้ามีน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแข็งของตู้เย็น

ระยะเวลาการเด็บช์ลากานนแม่

วิธีการเก็บ / ระยะเวลาที่เก็บได้

❖ เก็บในอุณหภูมิก้อง (>25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
❖ เก็บในอุณหภูมิก้อง (<25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
❖ เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
❖ เก็บในตู้เย็นช่องธรรมชาติ	2-3 วัน
❖ เก็บในตู้เย็นช่องแข็งช่องแข็ง (ประคุณเดียว)	2 สัปดาห์
❖ เก็บในตู้เย็นช่องแข็งช่องแข็ง (ประคุณแยก)	3 เดือน

* ควรเก็บไว้ในบริเวณที่เย็นที่สุด และ ให้ช่องน้ำแข็ง ไม่เก็บไว้ที่ประคุณเดียว เพราะอุณหภูมิจะไม่คงที่ ทำให้เก็บได้ไม่นาน



อาหาร/น้ำนมแบบช้อนชิบ ก่ออุณหภูมิในอุ้งคดี

- นมที่เก็บในช่องแข็งเย็นธรรมชาติ ให้น้ำนมร้อนให้กินเพื่อให้หายເธິນ หากต้องการประຫັດเวลา สามารถแช่เย็น (ไม่ใช້ຝ່າວົອນຈັດ ພະທັມໃຊ້ໃນໂຄຣເວັບ)
- นมที่เก็บในช่องแข็งชິງ ໄຟໃສ່ນມເກົ່າກອນ ເພື່ອຈະນໍາມາໃຊ້ໃຫ້ຫ້າຍຄອນໄວໃນຂອງธรรมชาตາ 1 ດີນ ເພື່ອໃຫ້ຂະດາຍ
- นมທີ່ລະຄາຍຫດັບແຈ້ງເຮັດວາ ໂມ່ນໍາໄປແປ່ນເຊື້ອີກ
- นมທີ່ກິນໄມ່ຫັນ ໄທ້ຖື່ນໄປ ໂມ່ເກີນໄວ້ກິນຕ່ອ

อาหาร/น้ำนมผ้าจ่องช้อน (Cup Feeding)

- ໄຟ້້ານໍາມແມ່ໃນດ້ວຍປະນາຍຕົ່ງດ້ວຍ
- ປະຄອງຫຼຸກໃຫ້ຢູ່ໃນທ່ານຳດ້ວຍຄວາ ທີ່ອຄວົງນັ້ນຄວົງນອນນັກຂອງຜູ້ປຶອນ ດ້ວຍຫຼຸກທີ່ໜ້າກອາຍຕ້ອງທີ່ຫຼຸກໄຫ້ແນ່ໜ້າ ເພື່ອປຶອງກັນຫຼຸກປຶກດ້ວຍໃມໄທ້ນໍາຫຼຸກ
- ຈະປາກດ້ວຍບ່ອນວິນມີປາກຄ່າຂອງຫຼຸກ ເມື່ອດ້ວຍໄຟ້້ານໍາມສັນດັບວິນມີປາກຫຼຸກ ຫຼຸກຈະຈິບນໍານໍາມແມ່ເຂົ້າປາກເອງ ອ່ານໍາເຫັນນໍາມເຂົ້າປາກຫຼຸກເພົ່າຫຼຸກອາຍຄ້າລັກໄດ້
- ໄຫ້ເວົາຫຼຸກໄດ້ພັກເປັນຮະຍະໆ





จุลเด็นน์แม่

ถุงเก็บน้ำนมแม่ ช่วยให้แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน มีภาระน้ำเก็บน้ำนมแม่ไว้ให้ถูกกัน โดยประยุกต์เนื่องที่ในการเก็บ และสะดวกในการพกพาไปเก็บน้ำนมจากที่ทำงานมาให้ถูก



- ถุงทำจากพลาสติกประเภท Low Density Polyethylene ชนิดที่ใช้บรรจุอาหาร
- สามารถเก็บโดยวางหั่นในครึ่งชิ้นได้ทั้งช่องซี่หรือรวมมาและซ่อนซึ้ง
 - ขนาดบรรจุได้ถึง 6 ออนซ์ หรือประมาณ 180 มล.
 - มีช่องออกบริมาณน้ำนมในถุงให้ล็อกเก็ตได้
 - ปากถุงเป็นชิป ป้องกันการรั่วซึม
 - มีที่ให้บันทึกวัน เวลาที่เก็บและปริมาณน้ำนมที่เก็บได้

วิธีใช้จุลเด็นน์แม่

1. บีบนมหรือปั๊มน้ำนมเก็บในถุงโดยตรง หรืออาจเก็บในภาชนะจะดีกว่า แล้วจึงเทใส่ถุง
2. แบ่งเก็บในปริมาณที่ถูกต้องของการให้นมต่อเดือน ควรให้เหลืออากาศอยู่ในถุงบาง เพราะเมื่อแข็งชื้น น้ำนมจะเกิดการขยายตัว
3. วิธีซึบปิดให้สนิท บันทึกวันที่ เวลาที่เก็บและปริมาณที่ส่วนบนของปากถุง

កំភាសាហូល
អី?



ลิขิตนมแม่ถ่ายอุจจาระบ่อย

อาการท้องรบกวน

- ✿ เด็กดูดนมได้ดีหรือไม่
- ✿ มีอาการอ่อนตัวหรือร่วมด้วยหิวโภชนาญาณ เช่น ใช้อาเจียน ท้องอืด ร้องไห้ ล้ามีแนวหน้าให้พบแพทย์
- ✿ จำนวนครั้งที่ถ่ายอุจจาระเป็นจำนวนมากกว่าเดิม กันและหิวโภชนาญาณ
- ✿ ลักษณะของอุจจาระ มีมูก เสื่อม กลิ่นเหม็นแน่น แสดงถึงมีการติดเชื้อ ต้องปรึกษาแพทย์

แนะนำ

✿ ให้ความรู้เกี่ยวกับการถ่ายอุจจาระของเด็กที่กินนมแม่ ถ้าอยู่ในช่วงเดือนแรก สามารถถ่ายอุจจาระ 8-12 ครั้งต่อวัน หรือถูกครั้งที่กินนมแม่ ลักษณะ อุจจาระจะเป็นเหลือง เนียน อ่อนผุ่ม หลังจากนั้น จะถ่ายอุจจาระน้อยลง แต่เมื่อมาถึงมากขึ้น อาจ มีอุจจาระที่เป็นบางครั้งได้ ถือเป็นปกติ



✿ ถ้าอุจจาระบ่อยเป็นน้ำ แต่ถูกถูบน้ำด้วย น้ำหนักซึ่งสามารถปิดตัด การถ่ายบ่อยอาจเกิดจากการให้รับน้ำนมล่วงหน้า (fore milk) ซึ่งมี น้ำตาล (lactose) มากเกิน แนะนำให้ดูดนมแต่ละชั้นจนกว่าจะหมดแล้ว จะได้รับน้ำนมล่วงหน้า (hind milk) สมควรจะให้อาหารที่ดี



อาการเจ็บท้อง หรืออาเจียน หรือแน่นท้อง หลังรับประทานอาหาร

อาการเจ็บท้อง

- ✿ ปริมาณ ถักษา ซึ่ง ความดัน ความดันสูงของไบอฟลูต
- ✿ น้ำหนักแรกลดลง น้ำหนักปัจจุบัน หรือ ชั้งครึ่งถูกทับเท่าไหร่
- ✿ เสือกอยู่บนได้ที่หรือไม่
- ✿ กินนมหรืออาหารอื่นร่วมด้วยหรือไม่ ปริมาณที่ให้/ถือ
- ความดันของการให้
- ✿ จำนวนครั้งของการถ่ายถูกจำกัด และปัสสาวะ

แนะนำ

- ✿ ถ้าประเมินแล้วเป็นเพียงการถ่ายออก และพะวงน้ำ แนะนำให้ขับเรอหรือถุงเรอ ก่อนนอน อาจฉีดคีราเมตุ้ง 45 ยูวิค
- ✿ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือน้ำหนักไม่เพิ่ม หรือ ต่ำกว่าเกณฑ์ที่ให้ ปรึกษาแพทย์



อุปนิสัยบ้าน ไปต้นมาดูดูชีวิต

- ✿ ให้สอนความซ้อมมือเพื่อหาความสามารถของการหัดบันนาน
 - ✿ ตามอายุ (ปัญหาเรื่องการพับใบไม้เก็บอยู่น้อยกว่า 3 เดือน)
 - ✿ ทารกควรทำหน้าที่อ่อนกำหนด หรือก่อตัวทำหน้าที่
 - ✿ น้ำหนักแรกเกิด
 - ✿ เวลาไหน : ก่อตัววันหรือกลางคืน
 - ✿ พอดพนาห์ที่รู้ว่าโง่ สองปีก็รู้ไม่
 - ✿ การกินนม ปริมาณผ่านมือ
 - ✿ ปั๊สกระเบื้องเคลื่อน (> 6 ครั้งต่อวันหรือไม่และต้องมี 1 ครั้งที่เปียกสูง)
 - ✿ การห่อผ้าเด็ก
 - ✿ การเข็บป่วยของลูก
 - ✿ ยาที่แม่กิน เช่น ยาหอบหื้้า ยาสมุนไพร ยานอนหลับ
 - ✿ ถ้าประเพณีพบร้าเด็กนิปกติ (เช่นกล่าววันถ้าอนกิน 3 ข้าวโมง ปลูกไม่ตีน กินเมล็ดอ้อยลง มีใช้ชีม) พร้อมเม่นใจ ให้บีบงานพทธ์

แบบฝึก

- ✿ ถ้าอายุไม่ถึง 1 เดือน (ปกตินอนนาน 16-20 ชั่วโมงต่อวัน ควรปลูกมาดูดนมแม่ทุก 3 ชั่วโมง กรณีหัดบันนาน ปลูกไม่ตีนแน่ ไม่ดูดนมแม่ ยอมให้คนนอนดูแล 6 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น ควรจะเติบ)
- ✿ ถ้าให้นมดูดนมเสริม ให้ดูดนมดูดนม

ลูกดูดนมแม่ข้างเดียว วิจัยไม่ยั่งอุด

แนวคิด

- ✿ ข้างที่ถูกไฟฟ้ายอมดูด ให้ใช้ท่า football hold position
- ✿ ถ้าถูกปฏิเสธความมานีกที่คิดนิทานมายัง





ลูกคุณแม่ล่าสุด

- ✿ ประเมินอาการทารก
- ✿ ประเมินความผิดปกติของทารก
 - * ปากแพร่ง เพศคนใหม่
 - * อาการหัวดูด
 - * อาการหายใจหอบเมื่อเรื่อย
- ✿ ประเมินน้ำนม และการให้อาหารผู้ช่วยน้ำนม

แนะแนว

- ✿ ใช้ท่าศีบบุพเพ และกอดเนื้อนมด้านล่างเบ้าๆ เพื่อทดสอบความแข็งของน้ำนม
- ✿ บีบนำนมส่วนหน้าไปๆ ออก 1-2 ช้อนโถะ หรือจนกว่านมทุ่งน้อยลง จึงค่อยให้ถูกดูด
- ✿ เปลี่ยนท่าการซับ ใช้ท่านอน หรือ football hold position
- ✿ ถ้าลูกน้ำไม่ได้ ให้บีบเกลากฎีเขียวชาตุ

ลูกคิดบันนมแม่แล้วมีตัวเนี้ยวเลือดออกนาน

น้ำนมลักษณะ

- ✿ ต้องหาสาเหตุของปัญหาค้าเหห์ื่องในพาราก ก่อนที่จะพยายามเป็นผลจากการกินนมแม่
 - ✿ สอนbamyaถูก
 - ✿ น้ำนมแรกคลอคน้ำนมักปัจฉุบันหรือยันน้ำนมก้าวที่ซึ่งควรสูดท้าย
 - ✿ อาการผิดปกติอื่น เช่น อาเจียน ทารอก การถ่ายถุงจากอาการท้องถูก ท้องเมื่อย ปริมาณและรี ของถุงขาวะ ปัสสาวะ จะคือถุงกระหน่อมกรว่างกว่าปกติหรือไม่ เป็นต้น
- ✿ ประเมินปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ถูกตัวเหห์ื่อง เช่น หมู่เดื่อต้มชาที่แม่ได้รับระหว่างคลอดและหลังคลอด มีปัญหาการคลอดล้าบาก ผีนาดเจ็บศีรษะ (cephalhematoma), G6PD, ต่อมไครอฟท์หัวงานผิดปกติ เป็นต้น

แนวทาง

- ✿ แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อประเมินและวางแผนในการดูแลรักษา ติดตามพาราก
- ✿ ถ้าได้รับการประเมินจากแพทย์แล้วว่าค้าเหห์ื่องเกิดจาก exclusive breastfeeding และเพิ่กปอกตื้นช่องแรงตี อาการค้าเหห์ื่องไม่มาก ไม่จำเป็นต้องหยุดนมแม่ แต่ต้องติดตามสุขภาพ และระดับของ bilirubin
 - ✿ ถ้ามีสาเหตุต้องรักษาความเสียหาย

โรคไม่ยั่งยืนดูดนม/แม่จากวัว

แบบจำลอง

- ✿ ให้แสดงความอิ่มที่กับแม่ที่ซองให้นมถูก
- ✿ ให้กอดของปีอนหัวใจซ้อน หรือพาว
- ✿ ให้รีบดูดถูกอย่างมีเหตุผล มีตักษะนิ่ม ใกล้เคียงกับหัวนมแม่ หมอนถูกการณ์ที่ ให้อ่อนนิ่มนวลไปส่วนเพื่อหัวนมถูกนุ่ม เอ้าปากถูก พยายพาถ่ายเดิน ให้แม่หัวใจถูกเข้าใจดูดถูกดูดแลนั่นถูก ถูกจะคุ้ด เห็นออกจะกระหายน้ำ มีน้ำนมให้ดู ถูกจะเรียนรู้ว่าทำอย่างนี้ได้น้ำนม ควรดึงเวลาดึงอย่างน้อย 14 วัน
- ✿ ระยะเวลาที่เริ่มเปิดต่องต่องคือเป็น ค่อยไป ตอนการณ์ที่ หือกตอนไก่ต้ม
- ✿ ใช้ห้าอุ้มกินชุดเหงื่อในกินนมจากเด็ก
- ✿ เดือกดูแลนิ่กช่วงที่แม่ไม่ถูก
- ✿ เครียดบุคคลที่จะช่วยปีอนนม เช่น พี่เต็ง หรือ อุ้มตี้
- ✿ ถ้าอึงปฏิเสธ ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- ✿ ถ้าถลางวันถูกไม่ยอมถูก หรือถูกจากชุดได้น้อยให้ถูกถูก พยายมาจากการเด็กจะเรียนในเวลากราดคืน
- ✿ หลังถูก 6 เดือน ฝึกถูกให้ถูกหัดคืน

จุดสวีบดันบ้านชี หงะอุล นสีอカラชาajanหัวมนุษย์ดูดนม

แนวคิดฯ ของการพัฒนา

สอนตามมาตรการผลลัพธ์ ถ้าการปฏิรูปเมือง การหนี้หน้าือออกจากเด็กนักเรียน

✿ ผู้ปกครองเมินพูดว่า น้ำนมไม่ดี ให้คำแนะนำน้ำดื่มน้ำ

- ✿ ช่วยให้ถูกศูนย์แมมในช่วงแรก ๆ น้ำนมแพ้มาก พูดเรื่อง เด็กจึงกระซາกหัวนมเพื่อทดสอบปริมาณน้ำนมเข้าปาก หารหาความใช้มือจับเด็กนักเรียน บริเวณลักษณะหัวนมให้อุดในลักษณะ คล้ายคีบบุหรี่ และกดเนื้อนมด้านล่างเบา ๆ เพื่อกันน้ำนม ไม่ให้ไหลทุกครั้งเด็กปากถูก เมื่อให้ไปถึงกระยะเด็กนักเรียนนี้จะ น้ำนมพูดันน่องลงจึงหยุดคีบ เป็นต่อจากมาใช้มือประคองเด็กนักเรียน



- ✿ บีบหัวนมส่วนหน้าที่มีลักษณะไข่ ๆ ออกก่อนประมาณ 1-2 ช้อนได้ หรือจนกว่าจะเห็นว่าหัวนมเริ่มชั้น เพื่อผลิตน้ำนม แล้วจึงให้ถูกถูก
- ✿ แม่ใช้ท่าหมอนให้นมถูก เพื่อทดสอบว่าถูก
- ✿ อาจจะต้องใช้ 3 วิธี ข้างต้นร่วมกัน



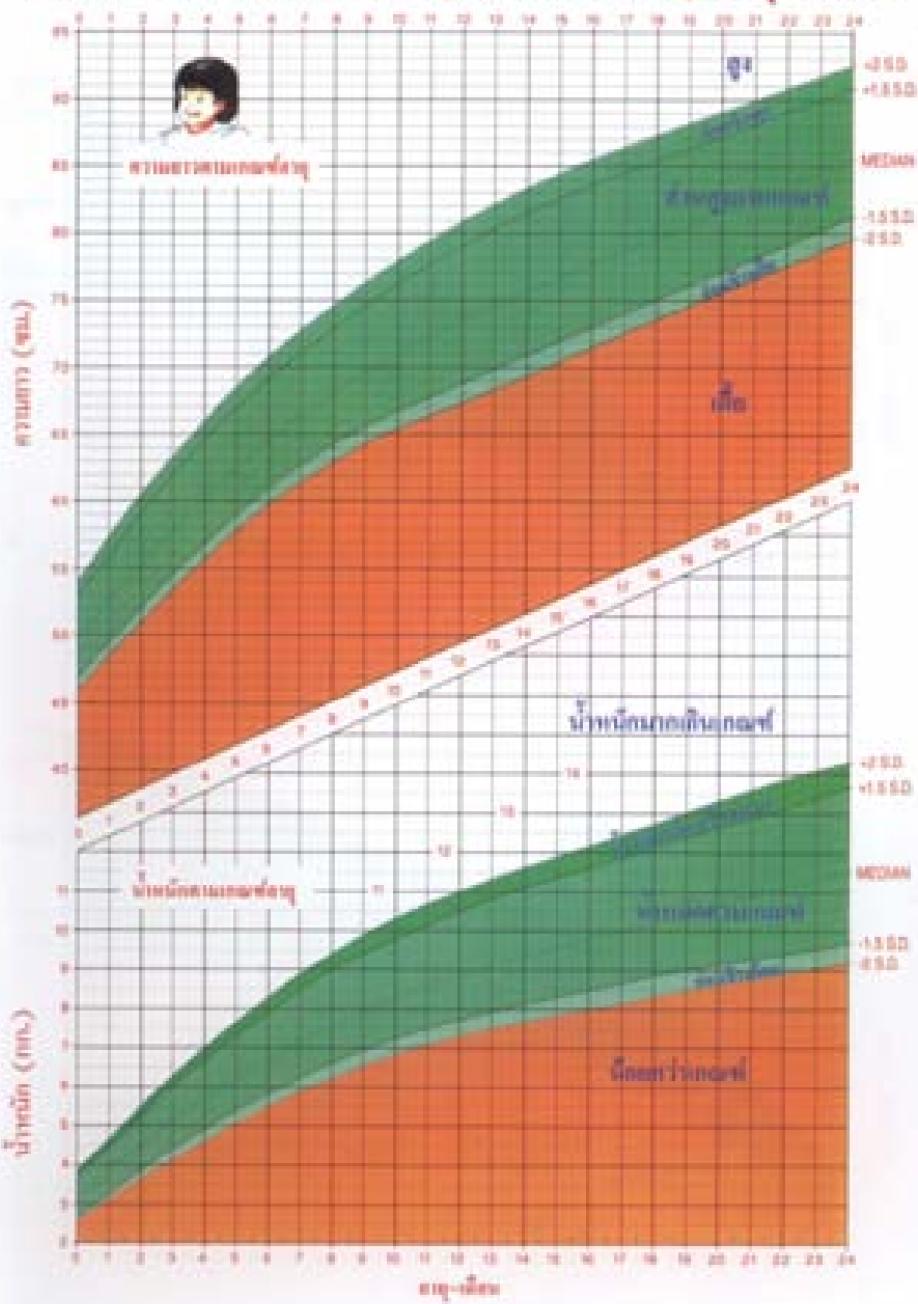
- ✿ ถ้าประเมินพบว่าหัวนมไม่อ่อง
 - ✿ ให้แม่ใช้มือที่ประคองเด้านอกหัวนมซ้ายบีบหมัดรีบถูกถูก คลุกนม (breast compression)
 - ✿ ถ้าถูกยังไม่อึนให้เปลี่ยนแม่ถูก
 - ✿ ถ้าประเมินพบว่าถูกสนใจที่น้ำนมต้อง เช่น ถูกอาทิตย์ 3 เดือนขึ้นไป
 - ✿ ควรหาหมุนเช่น
 - ✿ หลีกเลี่ยงสิ่งที่มาระบุนความสนใจของถูกอย่างเด็ดขาด

ชุดคิจกรรมแนวทักษะด้านนักเขียนป้อง

นักเขียนป้อง

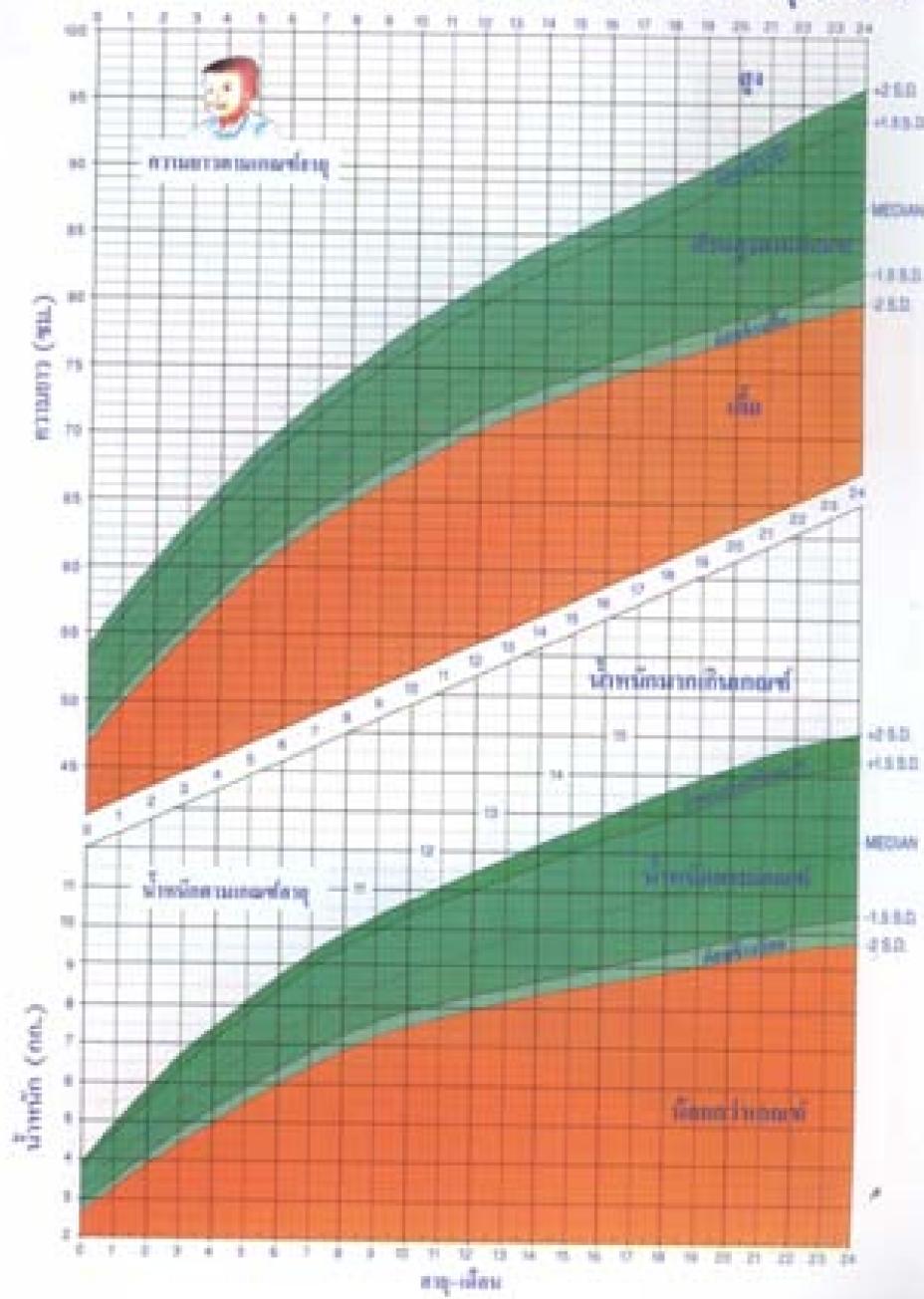
- ✿ สอนภาษาอยูู่่ก
 - ✿ น้ำหนังแรกตลอด น้ำหนังปีงบบัน หรือน้ำหนังที่ซื้อครึ่งสุดท้าย
 - ✿ อาการผิดปกติอื่น เช่น อาเจียน ถ่ายอกร อาการท้องอูก ห่องเสือ บริษัทอย่างจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น
 - ✿ วิธีให้น้ำ ทำสูญ การอม การดูด จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่ให้ อุบกเพลียร่วง
 - ✿ ประเมินบริษัทอย่างแม่นแม่น
 - ✿ ประเมินอาหาร บริษัท แหล่งคุณภาพ แหล่งอื่น ที่แม่กินมาก - น้อย เพียงไร

กราฟแสดงเกณฑ์ตัวอย่างน้ำหนักเด็กไทย ช่วงวัยเด็ก 0-2 ปี





กราฟแมสต์อเกณฑ์ที่จัดอันดับการเจริญเติบโต ของเด็กชาย อายุ 0-2 ปี



ผู้ดูแล

- ✿ อธิบายเกณฑ์ปักติดของน้ำหนักพักร่างกายเด็ก ชั้นประถมอายุ 500 - 1,000 กรัม ใน 1 เดือน
 - ✿ ถ้าต้องอยู่ในเกณฑ์ ควรให้กินเพิ่มไข่ว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์
 - ✿ ถ้าน้ำหนักเพิ่มน้อย เช่น น้อยกว่า 500 กรัม ต่อเดือน ควรแนะนำให้เพิ่มน้ำหนักโดย
 - ✿ ให้ดูคนแม่ป่วย ๆ ไม่ปล่อยให้นอนนานเกิน 3 ชั่วโมง
 - ✿ แนะนำให้ดูคนแม่แต่ละช่วงจนเกลี้ยงเต้า จะได้ใช้บันจากน้ำนมส่วนหลัง (hind milk) เพื่อเพิ่มน้ำหนัก และลดอุจจาระได้อาหารที่ดี
 - ✿ แนะนำแม่รับประทานอาหารให้ได้พอดีงาน เพียงพอ เช่น เพิ่งจำนวนอาหารอีก 1 มื้อ รวมเป็น 4 มื้อ ต่อวัน ใน 1 มื้อ ควรได้ 500 กิโลแคลอรี่ เช่น ข้าวราดแกง 1 ขาน ไส้ไส้ดาว 1 ถูก หรือเพิ่มน้ำ 3 แก้วต่อวัน (กินปกติ 3 มื้อ และเพิ่มน้ำ 3 แก้วต่อวัน, เพิ่อมอาหารเป็น 4 มื้อต่อวัน)
 - ✿ ถ้าเป็นปัญหาท่าผู้นั่ง การออม การถูต ให้ปรับ position และ latch on สองถูก
 - ✿ ถ้าทำไม่ได้ หรือไม่ดีเท่านั้น ให้พบแพทย์



ลูกชักอ๊อก Colic

ส่วนไหนที่บวบ?

- ✿ ประเพณีอาการร้อง เวลาที่มีอาการ เวลาที่กลับมาปกติ
- ✿ มีอาการมีดีปักที่อินร่วมด้วยหัวใจใน เช่น ไข้ อาร์เซนิค ถ้าหากอาการที่อ่อนยุก ห้องเดือด บริเวณอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

เม็ดยา

- ✿ อาการ colic ผักจะร้องเป็นเวลา และหายเอง เวลาหายจะดูเป็นปกติทุกอย่าง หากจะต้องไม่มีอาการมีดีปักที่อินร่วมด้วย
 - ✿ อุ้มยุก และปลดบอนโดยลูกตัวอย่างน้ำเปลี่ยงย้อนไปหน้า หรือเปิดเพลงเบาๆ
 - ✿ อาจจะอุ้มหือโดยตัวมือ ฯ ไม่เข้าหัวหืออุ้มแรง ฯ
 - ✿ กินนมแล้วให้ไถ่ลมทุกครั้ง
 - ✿ ถังน้ำดื่มคละสี เช่น หรือมีเพลิงเบาๆ
 - ✿ ถ้าไม่ดีขึ้น หรือมีอาการมีดีปักที่อินร่วมด้วย ให้พับบทก์

อายุ 1-2 เดือน ท้อซุด

อาการ

- ✿ ให้นม่ออื้นอาการร้องไห้ของลูกของลูก
- ✿ ลูกด่าย 1 ครั้งต่อวัน เป็นภาวะปกติที่พบได้ในเด็กอายุ 1 - 2 เดือน ท้องลูกคือ ลุขาระเรื่อง ถ่ายยาก
- ✿ ให้อาหารที่ลูกได้รับ เช่น นมแม่ นมผง อาหารอื่นๆ

แนวโน้มลักษณะ

✿ ขอบอกว่า Exclusive breastfeeding พ่อไม่ให้แม่มั่นใจ ว่าเด็กที่กินนมแม่มีโอกาสเกิดท้องลูกน้อยมากโดยเด็ดขาดอย่างเช่น ในระยะที่กินนมแม่มอย่างเดียว เพราะเด็กท้องลูก มักเกิดจากไขมัน บางชนิดรวมถึงกับผลเดือนเป็นก้อนแข็ง รวมถึงกับอุจจาระจะทำให้เด็กเบ่งถ่ายยาก มักพบในเด็กกินนมแม่

✿ เด็กอายุ 1 เดือนมักเข้าระบบโคลเวิร์ (growth spurt) นมที่กินจะถูกนำไปใช้ในการเจริญเติบโตทั้งหมด ทำให้มีการก่อการณ์น้อยลง เพราะฉะนั้นเด็กไม่จำเป็นต้องถ่ายอุจจาระทุกวัน

✿ ถ้าอุจจาระพื้ต้านะจะเป็นเนื้อเนียนนิ่ม ลีบเหลือง ไม่ต้องกังวล ว่าลูกท้องลูก ให้สังเกตว่าลูก มีอาการไม่สบายร้องขอและถ่ายยาก ถ่ายอุจจาระเรื่อง ท้องอื้อ อาเจียน หรือมีดัวเหลือง ให้ปรึกษาแพทย์

✿ ห้ามทานอุจจาระหรือหนีน้ำชา ก่อนได้วันค่ำปีก่อนจากแพทย์
 ✿ ในการนี้ที่แม่ต้องการให้น้ำส้มหรือเครื่องดื่มน้ำ แนะนำว่า ให้ช่วงนอนกับปีก่อนลูกท้องลูก แต่จะทำให้ลูกอยากกินนมแม่น้อยลง และอาจทำให้ท้องเสียด้วย



จุดไม่เข้มดูดนมแม่จากเต้า (ติดขวดนม) Nipple confusion

อาการตามท่องถุ

- ✿ อาดููก
- ✿ บริมปากห้านมแม่ เด้านม หัวนมแม่เป็นขอร่างไว
- ✿ ให้กินนมอีนหรืออน้ำก่อนกินนมแม่ หรือไม่
- ✿ ควรเป็นคนเดื่อยดู

แบบตรวจ

- ✿ ล้าแม่ต้องการให้อุ้กคุกนมแม่จากเต้า ให้น้ำที่คลินิกนมแม่
- ✿ ระหว่างรอที่จะมาให้ปฏิบัติตั้งนี้
 - ✿ ถูมูกสัมผัสถันหน้าอกแม่ใหม่เมื่ออุ้กหัดบันให้แม่เลียหัวนม
แม่ไว้ในปากอุ้ก เพื่อสร้างความคุ้นเคย
 - ✿ ให้อุ้กคุกกระดิ่นนมแม่ ก่อนให้นนมแม่
 - ✿ ล้าอุ้กปฏิเสธนมแม่ ให้คุกนมแม่ก่อนจนอุ้กหายจากการหดหู่หัวใจ จึงให้อุ้กนมแม่
 - ✿ ให้อุ้กนมแม่ และหยดนนมผอมช่วย เพื่อรู้ว่าให้อุ้กคุกนม
แม่ได้ด้านนี้
 - ✿ ใช้ Lactation aid

จะให้น้ำนมคิดถึงบ้าเมื่อไหร่

แนวคิด

- ✿ กินนมแพะต่างเดียว 6 เดือนไม่ต้องให้กินน้ำ หรืออาหารเสริมอื่น
- ✿ ให้น้ำเมื่อถูกใจให้อาหารเสริมความต้องการ
- ✿ ให้น้ำเมื่อถูกต้องกันชา



อุปกรณ์นัดนิมนต์อย (อายุ 4-5 จีว)

ส่วนงานที่บูรณา

- ✿ อายุของเด็ก
- ✿ ความต้องการดื่มน้ำ ดื่มน้ำอุ่น
- ✿ การหล่อเทียน / บริหมายเทียน
- ✿ ทำที่ให้แนม
- ✿ วิธีถู และวางเด็กนอน
- ✿ ระยะเวลาที่ให้นมในแต่ละครั้งนานเท่าไหร่
- ✿ คุณภาพของเด็กเรื่อยไป
- ✿ ดื่มน้ำมืออาการย่ำแย่ เช่น ร้อง คุตปาก คุตมือ อาจเพราเป็นๆ หรือจากสาเหตุอื่น เช่น ปัสสาวะบ่อย

แนวทางฉุกเฉิน

- ✿ หากอายุ 2 ลับคลาทแรก อาจคุณบ่อของเพราะคุตบังไม่ได้มากน้ำนมสร้างน้อยอยู่
- ✿ อายุน้อยกว่า 3 เดือน คุณมากทุก 2 - 3 ชั่วโมง ถือว่าปกติ
- ✿ อายุมากกว่า 3 เดือน คุตห่างชื่น เป็นทุก 3 ชั่วโมง ถือว่าปกติ ถ้าคุตบ่อยให้ติดต่องเรื่องแม่เม้นมหุ่ง ใช้วิธีการการตอบข้อ 34 ถูกและบิดหน้าหนึ่น ผิดชอบ หรือกระซາกหัวนม ขณะคุณนม

อาหาร

- ✿ ต้าเกี่ยวกับท่านอนให้กอดให้แน่น ให้วางลงในช่องแรก และต่อๆ ๆ คลายออก หรือ ปรับมาให้นมในท่านอน
- ✿ การนีท์ก็ลัวว่าถูกจะได้บนไม่พอ ให้ประเมิน การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ



อาหารคลื่นสีน้ำเงินชีบากาชาดจะเปลี่ยนเมื่อไหร่

แนะนำ

- ✿ นมแม่อายุเที่ยวเดือนที่สองต้องการเติบโตของอุගูนอายุ 6 เดือน ถ้าแม่ไม่มีอุปกรณ์และสามารถให้นมแม่ได้อย่างเพียงพอ ห้ามจากนั้นจึงเป็นต้องให้อาหารเสริมแก่ทารกเพื่อให้ร่างกาย มีการเจริญเติบโต พัฒนาการตามปกติ
- ✿ ถ้าไม่สามารถให้นมแม่อายุเที่ยว 6 เดือน อาหารเสริมควรเริ่มน้อยทารกอายุ 4 - 6 เดือน
- ✿ การให้อาหารเสริมเพื่อช่วยพัฒนาการเดียว การกินอาหารที่ไม่ใช่อุกกาบาต
- ✿ การให้อาหารเสริม เป็นการเพิ่มความพร้อมให้ทารกสามารถเดือดกลืนกินอาหารเองได้ เมื่ออายุ 1 ขวบควรกินอาหาร 3 มื้อ เพื่อให้ได้อาหารครบถ้วนสำหรับการเจริญเติบโต และพัฒนาการ

รับประทานในอาหารคลื่นสีน้ำเงิน

- ✿ ก่อนอายุ 4 - 6 เดือน ไม่จำเป็นต้องให้粒大米饭 เพราะนมแม่ และนมผงคัดแปลงมีวิตามินซี พอกเพียงกับความต้องการของอาหารและลดความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุร้ายๆ





✿ อายุ 4 - 6 เดือน ให้เริ่มเป็นอาหารกึ่งแข็งกึ่งเหลว เช่น ข้าวบดนำผงจีดใช้แอลกอ เนื้อสัตว์ (หมู ไก่ ปลา ตับ) ผักสุกบด เช่น พิกัด แครอท มะเขือเทศ

✿ อายุ 6 เดือนให้อาหารเสริม

1 มื้อ ควรพัชรา 2 ช้อนโต๊ะ เนื้อสัตว์ คึ่ง - 1 ช้อนโต๊ะ ใช้แอลกอคึ่งถูก

✿ อาหารชนิดใหม่ควรเริ่มน้ำละอ่อนๆ ด้านใน 1 - 2 สปุล่าที่หลังจากนั้นไม่แพ้ใจให้อาหารชนิดใหม่

✿ ไม่ควรใส่เครื่องปูรุ้งสี เพื่อให้การกัดคุณเดียวกับอาหารตามธรรมชาติ ไม่ติด ปากหวาน หรือ เติม

✿ คำนึงถึงความสะอาด

✿ ใช้ชาร์ชาร์เริ่มน้ำอายุ 7 เดือนขึ้นไป เหราจะออกสูบพั่งร่าง

✿ อายุ 8 - 9 เดือนให้อาหารเสริม 2 มื้อ อาหารว่าง 1 มื้อ ให้ทางกรหบบจันอาหารกินเองบ้าง เช่น พิกัดของนึง มันเต้มหันเป็นชิ้นอาจ ไม่ให้อาหารที่แมชชีน เช่น ถั่วตีธง หรือ เมล็ดข้าวโพด

✿ อายุ 1 ปี ให้อาหารเสริม 3 มื้อเป็นอาหารหลัก อาหารว่าง 1 มื้อ นมแม่ 3-4 มื้อต่อวัน

✿ ด้านนมแม่ยังมีทดสอบให้แม่จันหากอายุ 2 ปี



อาหารการคึก อายุ 6 เดือน

กินนมและอาหาร 1 มื้อ



อาหารการคึก อายุ 7 เดือน

กินนมและอาหาร 1 มื้อ



อาหารการคึก อายุ 8-9 เดือน

กินนมและอาหาร 2 มื้อ



อาหารการคึก อายุ 10-12 เดือน

กินนมและอาหาร 3 มื้อ





ชุดอาหาร 4 เดือน ไม่คินนม, ไข่ลิ้นช้า

ส่วนประกอบ

- ✿ กินนมแม่ หรือนมผงกิน กินวันละกี่เม็ด ผื่อจะเท่าไหร่
- ✿ ถ้ากินนมแม่ ให้ประมีนนมวานน้านนมแม่ที่ซั่งเมื่อยู่
- ✿ บรรยายการดึงนมต้องหันที่บ้าน

อาหาร

- ✿ ถ้าปริมาณน้ำนมแม่เพียงพอ ยังไม่ต้องให้อาหารเสริม
- ✿ สามารถให้นมแม่อร่อยเดียวได้ถึง 6 เดือน จึงค่อยให้อาหารเสริม
 - ✿ นมแพะกินต่อได้จนถึงอายุ 2 ปี
 - ✿ นมสด UHT ให้เริ่มหลังอายุ 2 ปี เพื่อป้องกันการแพ้แพนเซร์วิส
 - ✿ อาหารเสริมควรเป็นอาหารธรรมชาติ ไม่ปุ๋ย化 ไม่เค็ม ไม่หวาน เริ่มให้ตั้งแต่อายุ 7 - 8 เดือน
 - ✿ เวลาป้อนข้าวหรือหน้า ให้ป้อนอยู่กับที่ ไม่เดินป้อน หรือเปิด TV หรือมีอะไรเด่นที่จะสนใจเสียเวลาเดือน
 - ✿ หาหมูสับอยู่กัน 2 คนช่วยกันหน้า หรือ อาหารเสริม
 - ✿ รอให้พิราบแล้วให้กิน
 - ✿ อายุ 6 เดือน ข้าว 1 เม็ด, อายุ 9 เดือน ข้าว 2 เม็ด, อายุ 1 ปี ข้าว 3 เม็ด



ชุดอาหาร ๖ เดือนคุณแม่นำข้อมูล

ข้อควรทราบ

- ✿ ประเพิ่นจำนวนครัวเรือนให้ถูกต้องต่อวัน
- ✿ ประเพิ่บปริมาณอาหารเสริมความวัยที่ให้มากหรือน้อย ไม่ใช่ทางหนึ่งใน
- ✿ เป็นธรรมชาติของเด็กหลัง ๖ เดือนจะดูดนมได้อย่างเต็มที่ ๖ - ๘ ครั้งต่อวัน ถือว่าปกติ และช่วงนี้เด็กจะโตเร็ว
 - ✿ ประมีนน้ำหนัก และการเจ็บป่วย

แนะนำ

- ✿ ให้ดูดนมแม่แต่ละครัวเรือนให้มาก และงานเหมือนเดิม
- ✿ อาหารเสริม ถ้าให้มาก ต้องลดปริมาณลง (ตัวอย่างเด็กอายุ ๖ เดือน ต้องการอาหารเสริม ๑ มื้อ ต่อวัน ประมาณเด็กตัว ๒ ข้อนอนโด๊ะ + ไข่และครัวเรือน + ตับครัวเรือนโด๊ะ)
- ✿ ถ้าให้อาหารเสริมที่มีระหว่าง ให้ลด หรือเลิก ให้กินอาหารธรรมชาติแทน



อายุ ๖ เดือน คินชิโนะไม่ยอมลิ้นข้าว

พฤติกรรม

- ✿ ให้ประเพณีชนิดของอาหารที่กิน
- ✿ รับป้อน
- ✿ ลิ้งแหวดด้อม

แนะนำ

- ✿ ถูกยังเด็กเพื่อเริ่มกิน อาจกินได้ทีละน้อย โดยเริ่มจากน้ำสูบ ก่อน ต่อมาเป็นอาหารที่เหลว ໄส เพราะจะถูกเคียงได้น้ำนมมาก่อน
- ✿ ให้อาหารธรรมชาติ ควรบดละเอียด ไม่ปุ่งรุ่ง
- ✿ ก่อนกินข้าว $1/2 - 1$ ชั่วโมง ไม่ควรให้อะไร รอให้พิ่ง และ พัฒนาที่ ไม่เดินปีก
- ✿ ลดอาหารหวาน เช่น กล้วย อาหารเสริมที่มีรสหวาน เพราะ ถูกจะเดือดกินแต่ขอหวาน ไม่กินข้าว
- ✿ ปฏิบัติให้ตนน้ำเสียง เป็นเวลา อย่าง ใจเย็น ไม่กรดร ถูก จะเลือกความรู้สึก



หลักอย่าง 6 เดือน อาหารตามวัย-นม ต้องพอเพียง



- 4 เดือน นมแม่กับอาหารเด็ก
- 6-8 เดือน (7 nn. - 700 มลกรัม)
- 9-11 เดือน (8 nn. - 800 มลกรัม)
- 12 เดือน (10 nn. - 1,000 มลกรัม)

เด็กอายุ 1 ปี หลังร่างกายของเด็กเริ่ม ประมวลน้ำ 500 มลกรัมต่อวัน

เด็กอายุ 2 ปี หลังร่างกายของเด็กเริ่ม ประมวลน้ำ 550-600 มลกรัมต่อวัน

(ที่มา: กลยุทธ์ Global Strategy on Infant and Young Child Feeding R.A. 2002²

สำนักงานอนามัยโลก UNICEF)

ตัวอย่างอาหารเด็กในวัยเด็ก แรกเกิด จนถึงเด็กวัยหัดเดิน

อายุ 7 เดือน	นมแม่ 4 ช้อนส้อม _____	50 มลกรัม
	ให้กินตอน 1 ว� _____	75 มลกรัม
	เม็ดสาหร่าย หรือ ไข่ หรืออัลมอนด์ หั่น ลง 1-1/2 ช้อนส้อม _____	30 มลกรัม
	ถั่ว 1-2 ช้อนส้อม 1-1 ½ ช้อนส้อม _____	50 มลกรัม
	ผลไม้ เช่น กะหล่ำปลีหั่น成 1 ถุง _____	50 มลกรัม
	นมสูตร 200 มลกรัม _____	200 มลกรัม
อายุ 9 เดือน	นมแม่ 5-6ช้อนส้อม _____	70 มลกรัม
	ให้กินตอน 1 ว� _____	75 มลกรัม
	เม็ดสาหร่าย 2 ช้อนส้อม _____	40 มลกรัม
	ถั่ว 1-2 ช้อนส้อม 2 ช้อนส้อม _____	60 มลกรัม
	ผลไม้ เช่น กะหล่ำปลีหั่น成 1 ถุง _____	60 มลกรัม
	พืชผักต้มสุกหั่น成 5 ถุง _____	45 มลกรัม
	นมสูตร 250 มลกรัม _____	250 มลกรัม



ดินน้ำเน่นลัง ๐ เดือน ดีนดีจ้าว

แนะนำ

- ✿ ผู้ที่อุด ลมบอชุนให้ถูกกับน้ำนมแม่เพื่อจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- ✿ แลตเจ้าเป็นค่องให้อาหารอื่นตามความต้องการของร่างกายที่เพิ่มขึ้นตามวัย เพื่อให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการปกติ
- ✿ ให้กำลังใจ และสร้างความมั่นใจให้บันนมแม่ต่อ



จุดพื้นที่น่าดึงดูดทั่วไป

แนวคิด

- ✿ ขณะถูกกัด ให้คุณแม่ใช้มืออุบบวิเวณทราบ จากหูมาทางเบาารูกกระดานของการกัดทั่วไปมุมมุมมุมมุม
- ✿ อย่าใช้วิธีกด ปืนacula กด เพื่อให้ถูกอ้าปาก เพราะถูกจะยิ่งกัดมากขึ้น
- ✿ ก่อนให้รับเครื่องดื่มไปควรฉีกถุงก่อนให้ถูกถุงคนหูคุย ตอนให้ถูกอ้าปากกว่าจะ ยอมหัวนม อย่ากัด
- ✿ ปิดเพื่อและหัวหน้าเชือ เพื่อให้ถูกรู้ว่าถูกจะโกรธ แม่ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งตัวถูกจะไม่กัดอีก
- ✿ หูคุยบนอกถูกกว่าน้ำเงินน้ำ แม้ในไฟกินน้ำ เพราะถูกสามารถรับรู้ได้
- ✿ ให้สอบถามว่ามีของเด่นที่เป็นยาัง หรือของชอบเดียวก่อนให้กินนมแม่หรือใน ถ้ามีควรจะ
- ✿ ฉีกถูกให้อ้าปาก ตอนให้รับนมถูกไว้
- ✿ ไม่ควรซื้อของเด่นที่เป็นยาังให้ถูกกัด

ชุดอายุ 1 ปี ต้องดูแลอย่างไรบ้าง

แนะนำ

- ✿ สนับสนุนให้อุํกเกินจนแม่เข่นถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่า
- ✿ เนริยมความพร้อมการทาร์นมแม่
 - * เริ่มหากคนอื่นดูแลแทนหนึ่งวันละ 1-2 ชั่วโมง และเพิ่มเวลาคนที่จะอุํกไปเรื่อยๆ
 - * คุณอาจเริ่งอาหารเสริมตามวัยให้เพื่อเพิ่มพลังและเหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1 ปี
 - * ช่วงเย็นหรือกลางคืน อาจจะดูแลที่ห้องนอนให้เด็กกับคนเดียวกันหรือเด็กกับพ่อ
 - * แม่เปลี่ยนผ้าอุํกสัก 2-3 ครั้ง น้ำหนอน
 - * บีบหัวนมเข้าปากอุํกเพื่อให้หัวนมไหลเร็ว กรณีอุํกอยู่นานเด่น
 - * ให้อุํกหัดเดี่ยวอาหารอื่น
 - * ฝึกอุํกเกินจนจากพ่อ

ພາລັກທ້ອງຕາງຈົ່ວມະນຸດເພີ່ມເສີ່ມ ສາມາກວ່າຈຳລັບຄົນໄດ້ກີ

1. “ເຊື່ອຍອູກຕ້າຍ ນະແມ່ ຄວາມຮູ້ ຄູປິບປັດ” ສ່າງໂຮງ ຈຶດຕິພັນທານ, ວິວະພອນ
ນິຕ່ຽນນັກ, ສິວາການໝໍ ສວັດຕິວາ, ບາຮນາວິກາຣ, ຕິມພົກຮ່ວງທີ 2
ກູဂູຖາພໍທານທາງ: ກູມາເກຫພເວລີຍເກາ 2546.
2. Ruth A. Lawrence. Breastfeeding A Guide for the medical
profession, 5th ed. Missouri: Mosby; 1999.
3. Barbara Wilson-Clay, Kay Hoover. The Breastfeeding Atlas,
3rd ed. LactNews Press. 2005
4. <http://www.lalecheleague.org>
5. <http://www.breastfeeding.com>
6. <http://www.babyfriendlyusa.org>
7. <http://www.wellstart.org>
8. <http://www.waba.org.my>

หนังสือเพื่อเพิ่มพัฒนาชีวิต
เพื่อเป็นแนวทางให้แก่บุคลากรทางการแพทย์
ถูกใจค่าครองใช้ในการให้คำแนะนำที่พัฒนาด้วย
ให้ในการสอนปัญหาทางไตรศพท์ โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก
สำนักงานกองทุนสวัสดิภาพและกิจกรรมทาง
และสถาบันพุทธศาสนาตีกัณฑ์ชาติมหาราชินี



978-614-422-295-8

