# 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล

**คุณแม่ให้นมบุตร**

**บทความ**

ก.ย. 25, 2019

เชื่อว่าคุณแม่มือใหม่หลาย ๆ คน น่าจะเคยผ่านช่วงเวลาที่หนักใจ หรือท้อใจกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถือเป็นสารอาหารจากธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย รวมถึงยังมีสารอาหารที่จะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของลูกให้ทำงานได้ดีขึ้น และมีพัฒนาการทางสมองและร่างกายที่ดีอีกด้วย
อ่านเพิ่มเติม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ


- อาหารเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมมีอะไรบ้าง
- อาหารบำรุงน้ำนมควรเน้นสารอาหารแบบไหน
- 3 เคล็ดลับวิธีเพิ่มน้ำนมแม่ให้เพียงพอกับลูกน้อย
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนมแม่ ช่วยเพิ่มน้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล
- ไขข้อข้องใจ อาหารบำรุงน้ำนมแม่


ความกังวลหลักของคุณแม่หลังคลอดมีหลายปัจจัย เช่น กลัวน้ำนมไม่ไหลหรือมีน้ำนมไม่เพียงพอกับความต้องการของลูก คุณแม่บางคนเจอลูกปฏิเสธเต้านม ไม่มีการดูดกระตุ้นเพื่อเพิ่มการผลิตน้ำนมตามธรรมชาติ การใช้เครื่องปั๊มนมไม่ถูกวิธี หรือคุณแม่ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ รวมไปถึงสารอาหารที่จะช่วยบำรุงคุณแม่ในระหว่างการให้นมลูก เพื่อลดความกังวลต่าง ๆ เหล่านี้ เราได้สรุปแนวทางและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่ให้น้ำนมลูกน้อยได้อย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องอย่างมีประสิทธิภาพ

## อาหารเพิ่มน้ำนม บำรุงน้ำนมมีอะไรบ้าง

คุณแม่ที่ต้องการเพิ่มน้ำนม จำเป็นต้องได้รับสารอาหารเพียงพอ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ สำหรับคุณแม่ให้นมบุตรร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 2,500 Kcal/วัน เพิ่มขึ้นมากกว่าตอนตั้งครรภ์ จึงควรรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกายเพื่อให้ร่างกายนำมาใช้

ผลิตเป็นน้ำนม ในกรณีที่คุณแม่น้ำนมไม่ไหล ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารอย่างหลากหลาย และมีสารอาหารครบถ้วน จึงเป็นสิ่งสำคัญและช่วยเพิ่มน้ำนมคุณแม่ได้ ยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสม

- **อาหารจำพวกผลไม้** อาทิ มะละกอสุก อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามินเอ บี ซี ธาตุเหล็ก และแคลเซียมสูง มะขาม นิยมใช้กิ่งหรือต้นมะขาม อินทผลัม อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ คุณแม่บางท่านอาจจะทานอินทผลัมตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ เพื่อช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมดลูก ช่วยให้การบีบตัวของมดลูกระหว่างการคลอดได้ดี
- **อาหารจำพวกผัก** อาทิ หัวปลี สุดยอดผักเรียกน้ำนม มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ขิง อุดมด้วยแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี ใบกะเพรา มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ฟักทอง มีวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน
- **อาหารจำพวกธัญพืช** อาทิ งาดำ แหล่งแคลเซียมชั้นดี ช่วยบำรุงน้ำนมให้มีปริมาณมากยิ่งขึ้น อัลมอนด์ อุดมไปด้วยวิตามินอีและโอเมก้า 3 บำรุงให้น้ำนมที่ได้รับมีคุณภาพ ข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีต มีใยอาหารสูงช่วยลดปัญหาท้องผูกได้
- **อาหารจำพวกผลิตภัณฑ์จากนม** อาทิ นมวัว ที่มีสารอาหารครบถ้วน เสริมสร้างแคลเซียม โดยคุณแม่ให้นมควรดื่มอย่างน้อยวันละ 2-3 แก้ว
- **อาหารจำพวกเนื้อสัตว์** อาทิ ปลาแซลมอน ปลาทู ปลากะพง ทำให้ได้รับกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 และ DHA เพิ่มขึ้นซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาทางสมองและระบบประสาทของทารก โดยควรรับประทานปลาทะเลอย่างหลากหลาย เนื้อหมู เนื้อไก่ รับประทานประมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ หรือเทียบเท่ากับไข่ไก่ 1 ฟองต่อมื้อ

# อาหารบำรุงน้ำนมควรเน้นสารอาหารแบบไหน

## อาหารบำรุงน้ำนม  กลุ่มที่ 1

เป็นสารอาหารที่ช่วยเพิ่มความเข้มข้นและปริมาณของน้ำนมแม่ รวมถึงส่งผลต่อสุขภาพของลูกน้อยที่ดี

- **วิตามินบี 1** พบได้ในอาหารจำพวก ปลา เนื้อหมู ถั่ว ธัญพืชต่าง ๆ
- **วิตามินบี 2** พบได้ในอาหารจำพวก อัลมอนด์ ถั่วต่าง ๆ เนื้อแดง ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง ไข่ ชีส
- **วิตามินบี 6** พบได้ในอาหารจำพวก ปลา เนื้อสัตว์ปีก ถั่วลูกไก่ ธัญพืชตระกูลถั่ว มันฝรั่ง ผลไม้อบแห้ง กล้วย
- **วิตามินบี 12** พบได้ในอาหารจำพวก หอย ตับ โยเกิร์ต ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง ไข่ ปู กุ้ง อาหารที่หมักจากยีสต์ตามธรรมชาติ
- **วิตามินเอ** พบได้ในอาหารจำพวก มันเทศ แครอท ผักใบเขียวเข้ม เครื่องใน ไข่
- **วิตามินดี** พบได้ในอาหารจำพวก ปลาที่มีกรดไขมันจำเป็นสูง น้ำมันตับปลา
- **โคลีน** พบได้ในอาหารจำพวก ไข่ ตับวัว ตับไก่ ถั่วพีนัท
- **ซีลีเนียม**  พบได้ในอาหารจำพวก อาหารทะเล ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่าง ๆ
- **ไอโอดีน** พบได้ในอาหารจำพวก สาหร่ายทะเล ตับ นม เกลือไอโอดีน

## อาหารบำรุงน้ำนม กลุ่มที่ 2

เป็นสารอาหารที่มีผลต่อสุขภาพแม่โดยตรง ช่วยในการฟื้นตัวหลังคลอด  เป็นสารอาหารที่ไม่ได้ช่วยเพิ่มความเข้มข้นของสารอาหารในน้ำนมแม่ แต่ช่วยบำรุงสุขภาพโดยการเพิ่มสารอาหารให้แก่คุณแม่ให้นม

- **โฟเลต** พบได้ในอาหารจำพวก ผักใบเขียว หน่อไม้ฝรั่ง อะโวคาโด ถั่วต่าง ๆ
- **แคลเซียม** พบได้ในอาหารจำพวก ผักใบเขียว นม โยเกิร์ต
- **ธาตุเหล็ก** พบได้ในอาหารจำพวก เนื้อแดง เนื้อหมู เนื้อสัตว์ปีก ถั่วต่าง ๆ ผักสีเขียว
- **ทองแดง** พบได้ในอาหารจำพวก ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วต่าง ๆ อาหารทะเล เครื่องใน มันฝรั่ง
- **สังกะสี** พบได้ในอาหารจำพวก หอยนางรม เนื้อแดง เนื้อหมู เนื้อสัตว์ปีก ถั่วต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์จากนมวัว

# 3 เคล็ดลับวิธีเพิ่มน้ำนมแม่ให้เพียงพอกับลูกน้อย

## 1. ให้ลูกดูดนมจากเต้าของคุณแม่เป็นประจำ

เนื่องจากการผลิตน้ำนมของแม่เป็นกระบวนการอุปสงค์ อุปทาน ถ้าลูกดูดเยอะ ดูดบ่อย น้ำนมก็จะผลิตเยอะ แต่ถ้าลูกดูดน้อย น้ำนมก็ผลิตน้อย ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติ โดยวิธีการกระตุ้นน้ำนมและเพิ่มน้ำนมที่ดีที่สุด ในกรณที่คุณแม่น้ำนมไม่ไหล คือการใช้เทคนิค ดูดเร็ว ให้ลูกดูดนมจากเต้าทันทีหลังคลอด เพื่อกระตุ้นน้ำนมครั้งแรก โดยให้ลูกน้อยดูดนมให้ได้วันละ 8-12 ครั้ง หรือตามที่ลูกต้องการ ดูดนาน ให้ลูกดูดนมข้างละประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าลูกจะเลิกดูดเอง

## 2. การปั๊มน้ำนม

ในช่วงหลังคลอดแรก ๆ คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้ดูดนมจากเต้าให้ได้มากที่สุด นอกจากจะเป็นการกระตุ้นน้ำนมและเพิ่มน้ำนมแล้ว ยังช่วยให้ลูกน้อยได้รับน้ำนมที่มีประโยชน์จากคุณแม่อีกด้วย แต่สำหรับแม่บางท่าน เมื่อครบกำหนดลาคลอดแล้วต้องเริ่มกลับไปทำงาน การปั๊มนมก็เป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ลูกได้มีน้ำนมดื่มอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโดยส่วนใหญ่ในช่วง 6 เดือนแรก อาจต้องปั๊ม 8-12 ครั้งต่อวัน หรือ ทุก 2-4 ชั่วโมง และควรปั๊มในช่วงรอบดึก อย่างน้อย 2 รอบต่อคืน และใช้เวลาใน

การปั๊มประมาณครั้งละ 15-20 นาที เพื่อให้ได้ปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ

ในกรณีที่คุณแม่น้ำนมเยอะ อาจพิจารณารอบการปั๊มให้พอ เพื่อไม่ให้เกิดการอุดตันของเต้านม และเมื่ออยู่ที่ทำงานหรือข้างนอก คุณแม่ก็ควรที่จะปั๊มให้ได้ทุก 3-4 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมอย่างเพียงพอ และคุณแม่ต้องควรหมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องปั๊มนมให้ปลอดเชื้ออยู่เสมอ พร้อมสำหรับการใช้งานครั้งถัดไป ทั้งนี้การดื่มให้เพียงพออย่างน้อย 3-4 ลิตรต่อวันก็มีส่วนช่วยให้ปั๊มนมดียิ่งขึ้น

## 3. ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของคุณแม่ให้นมบุตร

- รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต  โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน  ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาดองเหล้า  ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา  กาแฟ
- งดอาหารรสจัด เช่นหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ  ไม่ตรากตรำทำงานหนักเกินไป
- ออกกำลังกายพอประมาณ
- กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
- เมื่อมีอาการผิดปกติใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

# 10 วิธีกระตุ้นน้ำนมแม่ ช่วยเพิ่มน้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล

## 1. เริ่มให้นมลูกเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้

ควรให้นมภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด เพราะประโยชน์นมแม่  ช่วยส่งผลดีต่อลูกน้อยและช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ในระยะยาว และยังเป็นการเพิ่มความอบอุ่นระหว่างแม่กับลูกน้อยได้อีกด้วย

## 2. ให้นมถี่ขึ้นหรือตามความต้องการของลูก

การดูดกระตุ้นจะส่งสัญญาณให้ร่างกายสร้างน้ำนมเพิ่มมากขึ้น ช่วยเพิ่มน้ำนม กรณีแม่น้ำนมไม่ไหลและลูกไม่ยอมกินนมจากเต้า คุณแม่อาจใช้วิธีการปั๊มนมให้ถี่ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายสร้างน้ำนมเพิ่มมากขึ้น

## 3. ปั๊มนมระหว่างมื้อให้นม

ยิ่งน้ำนมเกลี้ยงเต้ามากเท่าไหร่ การผลิตน้ำนมยิ่งมากขึ้น และเร็วขึ้นเท่านั้น ซึ่งการปั๊มนมต่ออีกประมาณ 10 นาทีหลังจากให้ลูกเข้าเต้า จะช่วยให้นมเกลี้ยงเต้ามากยิ่งขึ้น และร่างกายจะผลิตน้ำนมมากขึ้น

## 4. ดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น

เนื่องจาก 90% ของน้ำนมคือน้ำ น้ำจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการผลิตน้ำนม ในช่วงให้นม ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตรต่อวัน และดื่มน้ำอย่างน้อย 250 มิลลิลิตร ทุกครั้งหลังให้นม

## 5. นอนพักให้มากขึ้น ลดสิ่งรบกวนที่ทำให้เครียดหรือเหนื่อย

การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ร่างกายสามารถเพิ่มการผลิตน้ำนมมากขึ้น ดังนั้นในบางเวลา คุณแม่อาจจะขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างให้ช่วยดูแลงานบ้านอื่น ๆ เพื่อที่คุณแม่จะได้มีเวลาพักผ่อนและสามารถให้นมลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 6. ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้พลังงานที่เพียงพอ

ในช่วงให้นมลูก ร่างกายของแม่จะต้องการพลังงานมากขึ้น 300-500 กิโลแคลอรี่ต่อวัน  ดังนั้นการเพิ่มน้ำนมที่ดี คุณแม่ควรทานอาหารให้ได้พลังงานที่เพียงพอ

## 7. ทานอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนม

พืชผัก และอาหารบางชนิด มีสารอาหารที่อาจช่วยเพิ่มน้ำนมได้ ควรเลือกพืชผักเหล่านี้มาประกอบอาหาร และทานให้หลากหลายในแต่ละวัน

## 8. การทำ Power Pumping

การปั๊มนมให้ลูกเป็นรอบ ๆ เลียนแบบการดูดของลูก เพื่อบอกร่างกายว่าต้องการน้ำนมมากขึ้น ทำให้ร่างกายสร้างน้ำนมเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง โดยการทำ Power pumping จะให้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จะมีการปั๊มสลับกับการหยุดพัก โดยใช้เทคนิคเพิ่มน้ำนม ปั๊ม 20 นาที/พัก 10 นาที/ ปั๊ม 10 นาที/พัก 10 นาที/ปั๊ม 10 นาที

## 9. ทานสมุนไพรเพิ่มน้ำนม

สมุนไพรบางชนิดสามารถเพิ่มน้ำนมหรือในกรณีที่น้ำนมไม่ไหลได้ อาทิ Fenugreek, Blessed thistle, Fennel, Milk thistle เป็นต้น แต่เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญการให้นมแม่ก่อนทานยาหรือสมุนไพรต่าง ๆ

## 10. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ หรือยาที่อาจลดการสร้างน้ำนม

การดื่มแอลกอฮอล์ หรือ การสูบบุหรี่ จะทำให้การสร้างน้ำนมลดลง รวมถึงยาบางชนิดก็อาจทำให้การสร้างน้ำนมลดลงได้

# ไขข้อข้องใจ อาหารบำรุงน้ำนมแม่

- **อาหารเพิ่มน้ำนมและกระตุ้นน้ำนม** อาทิ แกงเลียงหัวปลี ไก่ผัดขิง กระเพราหมูสับ ฟักทองผัดไข่น้ำพริกมะขาม (รสไม่จัด) ผัดกุยช่ายใส่ตับ ซึ่งเป็นอาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่ชั้นดี และในระหว่างวันอาจจะดื่มน้ำขิงร่วมด้วย โดยคุณแม่ควรเลือกสูตรหวานน้อยหรือไม่หวาน เพื่อลดความเสี่ยงน้ำตาลสูง
- **อาหารที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง** ควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกนมถั่วเหลือง ข้าวสาลี ข้าวโพด และถั่ว เพราะอาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ งดหรือลดเครื่องดื่มและขนมที่มีสารคาเฟอีน แต่ในบางครั้งหากคุณแม่มีความต้องการดื่มกาแฟ ก็สามารถดื่มได้ แต่ต้องเว้นช่วงปั๊มนมหรือเข้าเต้าประมาณ 2-3 ชั่วโมงและมีคาเฟอีนในปริมาณน้อยกว่า 200 มิลลิกรัม หรือดื่มกาแฟไม่เกินวันละ 1-2 แก้ว หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาจส่งผลทางอารมณ์ของลูกน้อย งดอาหารปรุงไม่สุกและอาหารค้างคืนเพราะอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียได้ง่าย และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อพัฒนาการที่ดีทางด้านสมองของลูกน้อย
- **ผลไม้เพิ่มน้ำนม** อาทิ มะละกอ ใช้เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ ป้องกันโรคนิ่ว บำรุงผิว และช่วยกระตุ้นให้น้ำนมแม่มากขึ้น กล้วย มีโพแทสเซียมสูง เหมาะสำหรับคุณแม่หลังคลอดนั้นสามารถกินกล้วยเพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกาย พุทรา เมื่อรับประทานเป็นประจำ จะช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมมากขึ้น รวมถึงยังช่วยบำรุงร่างกายของคุณแม่หลังคลอดได้ดี และแคนตาลูป เป็นผลไม้ที่ให้น้ำมาก คุณแม่ที่เพิ่งให้นมลูกไปจึงต้องการน้ำเพื่อมาทดแทนสิ่งที่ขาดหายและเพื่อปรับสมดุลในร่างกาย
- **เครื่องดื่มบำรุงคุณแม่หลังคลอดที่สามารถดื่มได้** อาทิ น้ำขิง นอกจากเพิ่มน้ำนมให้ลูกได้ยังสามารถช่วยคุณแม่ควบคุมน้ำหนักหลังคลอดด้วย เนื่องจากขิงช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยกระบวนการเผาพลาญ ทำให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนดีขึ้น และน้ำหัวปลี ซึ่งหัวปลีมีสรรพคุณที่โดดเด่นในการบำรุงน้ำนมแม่ได้เป็นอย่างดี เพราะมีแคลเซียมสูง โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคกระเพาะอาหาร และยังบำรุงเลือดได้ดีอีกด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงแนวทางบางส่วนที่จะช่วยให้คุณแม่สามารถให้นมแก่ลูกน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพและยาวนานต่อเนื่อง เพราะในนมแม่จะมีสารอาหารครบถ้วน มีสารอาหารบำรุงสมอง

อย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ เออาร์เอ และ มีจุลินทรีย์สุขภาพในตระกูลบิฟิโดแบคทีเรียม อาทิ บี แล็กทิส ช่วยปรับสมดุลในระบบทางเดินอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ ทำให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรง สมวัย พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกทั้งการให้นมแม่เป็นหนึ่งในวิธีการเลี้ยงดูลูก ที่ช่วยก่อให้เกิดสายสัมพันธ์ และกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าของลูก “การให้นมแม่จึงถือเป็นของขวัญที่มีค่าที่สุดแก่ลูกน้อยนั่นเอง”

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม**

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

**อ้างอิง:**


1. Boonchalerm P, et al. J Nurs Sci Vol 30 No 4 October - December 2012
2. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
3. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. ลดอ้วนหลังคลอด ไม่ต้องพึ่งยา ให้ลูกดูด "นม" ทุกวัน ช่วยรีดไขมัน เพิ่มเผาผลาญ, กรมสุขภาพจิต
5. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง, โรงพยาบาลวิชัยเวช


อ้างอิง ณ วันที่ 16 ตุลาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น