คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

วิธีให้นมลูก คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง

ต.ค. 3, 2025

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งสำคัญหลังคลอด โดยเฉพาะสำหรับคุณแม่มือใหม่ การเริ่มให้นมลูกตั้งแต่วันแรกจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปกป้องลูกจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการสร้างสายใยรักระหว่างแม่และลูกไปพร้อมกัน การทำความเข้าใจวิธีให้นมที่ถูกต้องและการรู้วิธีรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปอย่างราบรื่น ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน ส่งเสริมพัฒนาการทั้งร่างกายและสมอง ขณะเดียวกันก็ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณแม่ในการดูแลลูกด้วย

คำถามที่พบบ่อย

การใช้จุกหลอกมีผลเสียต่อการให้นมแม่หรือไม่?

คลิก

การใช้จุกหลอกมีผลเสียต่อการให้นมแม่ได้ ซึ่งการให้จุกหลอกเร็วเกินไปอาจรบกวนการดูดนมจากเต้า ทำให้ลูกดูดไม่ถูกวิธี ดูดสั้น หรือไม่ยอมดูด ส่งผลให้เต้านมคัด น้ำนมไม่เพียงพอ และหัวนมแตกได้ นอกจากนี้หากใช้จุกหลอกแทนมื้ออาหารหรือใช้มากเกินไป ยังทำให้ลูกได้น้ำนมน้อยลง น้ำหนักตัวลดลง

ถ้ามีน้ำนมเยอะเกินไปจนคัดเต้านมตลอดเวลา ควรทำอย่างไร?

คลิก

หากคุณแม่มีน้ำนมเยอะจนเต้านมตึงหรือคัดอยู่ตลอด การดูแลตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ จะช่วยลดอาการคัดเต้านมและทำให้ลูกดูดนมสะดวกขึ้น ได้แก่

- ประคบร้อนก่อนให้นม 5 - 10 นาที กระตุ้นน้ำนมไหล
- ประคบเย็นหลังให้นม 10 นาที ลดปวดและบวม
- นวดเบา ๆ ขณะลูกดูด ช่วยผ่อนคลายและทำให้ น้ำนมไหลดี
- หากลานหัวนมแข็งตึง ลูกจะดูดนมได้ลำบาก คุณแม่สามารถบีบน้ำนมออกเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ลานนมนิ่มลง ทำให้ลูกอมหัวนมและดูดนมได้ง่ายขึ้น
- ให้ลูกดูดบ่อยขึ้น ทุก 2 - 3 ชั่วโมงหรือเมื่อต้องการ

- หากเจ็บเต้านมมาก ให้พักจากการให้ลูกดูดเต้า
- หลีกเลี่ยงขวดนมหรือการใช้จุกหลอกบ่อย ๆ ป้องกันลูกสับสน
- สวมยกทรงพยุงเต้านม ที่มีขนาดพอดี ไม่คับจนเกินไปหรือมีขอบลวด

น้ำนมส่วนหน้าและส่วนหลังแตกต่างกันอย่างไร จำเป็นต้องให้ลูกดูดจนเกลี้ยงเต้าหรือไม่?

คลิก

น้ำนมส่วนหน้าและส่วนหลังมีความแตกต่างกัน คือ น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) มีลักษณะใส ไขมันต่ำ แต่มีวิตามิน แร่ธาตุ และน้ำตาลแลคโตสเพียงพอ ช่วยพัฒนาสมอง ระบบประสาท และกระตุ้นการขับถ่าย ส่วนน้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) จะมีลักษณะข้นกว่า มีไขมันและโปรตีนสูง ช่วยให้ลูกอิ่มและเพิ่มน้ำหนัก ทำให้ลูกขับถ่ายเป็นปกติ ดังนั้นคุณแม่ควรให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้า เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าทางโภชนาการจากน้ำนมทั้งสองส่วนครบถ้วน

สรุป

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำคัญที่สุด เพราะน้ำนมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนหยดแรกของลูก โดยเฉพาะในช่วง 1 - 3 วันแรกหลังคลอด ซึ่งน้ำนมเหลืองอุดมไปด้วยสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และภูมิคุ้มกันที่ช่วยปกป้องลูกจากโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง การมองเห็น และระบบขับถ่ายของลูกให้ทำงานได้ดีตั้งแต่แรกเกิด องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟจึงแนะนำให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น การให้นมลูกช่วยเสริมภูมิต้านทาน ปกป้องลูกจากเชื้อโรค สร้างลำไส้แข็งแรง ส่งเสริมสมองและสายตา เพิ่มไอคิว ฟื้นตัวจากโรคได้เร็ว ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน และเบาหวาน อีกทั้งยังสร้างความผูกพันระหว่างแม่ลูก ทำให้ลูกอบอุ่นและมั่นใจ ขณะเดียวกัน การให้นมแม่ยังช่วยทำให้แม่ลดความเสี่ยงมะเร็งบางชนิด โรคหัวใจ กระดูกพรุน ฟื้นตัวเร็วหลังคลอด น้ำหนักลด และประหยัดค่าใช้จ่ายค่านมผงและค่ารักษาพยาบาล
- การให้นมลูกอย่างถูกต้องช่วยกระตุ้นน้ำนมให้มาเร็วและเพียงพอ โดยเทคนิคสำคัญคือ “3 ดูด” ได้แก่ ดูดเร็ว เริ่มให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอดภายใน 15 - 30 นาทีแรกเพื่อกระตุ้นน้ำนม ดูดบ่อย ให้ลูกดูดทุก 2 - 3 ชั่วโมงหรือวันละ 8 - 12 ครั้งตามความต้องการ และดูดถูกวิธี วางคางลูกแนบเต้า เปิดปากกว้าง อมลานนมลึกพอ เพื่อไม่ให้เจ็บและกระตุ้นน้ำนมได้เต็มที่ นอกจากนี้คุณแม่ควรอยู่ใกล้ลูกตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อสร้างความอบอุ่นและสายใยรัก ควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียวใน 6เดือนแรก การเรียนรู้วิธีให้นมที่ถูกต้องและบีบนมหรือปั๊มนมเมื่อจำเป็นช่วยให้มั่นใจว่าน้ำนมเพียงพอ แม้คุณแม่ต้องกลับไปทำงาน การวางแผนปั๊มนมและให้ลูกดูดนมจากเต้าทุกครั้งที่ทำได้ จะช่วยให้ลูกได้รับนมแม่ต่อเนื่อง ส่งผลดีต่อทั้งลูกและคุณแม่
- การเลือกท่าให้นมที่เหมาะสมไม่เพียงช่วยให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ แต่ยังทำให้คุณแม่รู้สึกสบายไม่เมื่อยล้า ตัวอย่างเช่น ท่าอุ้มนอนขวาง ท่าอุ้มฟุตบอล ท่านอนขวางแบบประยุกต์ ท่านอนตะแคง ท่าเอนหลัง หรือท่าอุ้มตั้งตรง โดยทุกท่าควรประคองศีรษะและลานนมให้ลูกอมลึกพอ
- การดูดนมที่ถูกวิธี สังเกตได้จากปากลูกอ้าออกกว้าง ลิ้นสัมผัสลานนม คางแนบกับเต้านม และได้ยินเสียงกลืนนมเป็นจังหวะ เมื่อลูกดูดนมได้ถูกต้อง จะได้รับน้ำนมเพียงพอ น้ำนมไหลดี เต้านมแม่คัดตึงน้อยลง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงสำคัญที่สุด?
- วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอ
- ข้อควรรู้และข้อควรระวังสำหรับแม่ให้นมลูก
- คำถามยอดฮิตของแม่ให้นม

ทำไมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงสำคัญที่สุด?

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมพัฒนาการตั้งแต่วันแรก นมแม่ช่วยปกป้องลูกจากโรค ลดความเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วย และวางรากฐานสุขภาพที่แข็งแรงในระยะยาว

นมแม่ วัคซีนหยดแรกของลูก

น้ำนมแม่เปรียบเสมือน วัคซีนหยดแรก ที่คอยปกป้องลูกตั้งแต่วันแรกของชีวิต เพราะน้ำนมเหลือง หรือ โคลอสตรุ้ม (Colostrum) ถือเป็น อาหารมื้อแรกแสนล้ำค่าของลูกรัก ที่ร่างกายแม่ผลิตได้โดยธรรมชาติใน 1 - 3 วันแรกหลังคลอด อุดมด้วย สารภูมิคุ้มกันอย่าง อิมมูโนโกลบูลิน เอ (Immunoglobulin A) และจุลินทรีย์ดีที่ช่วยเสริมภูมิต้านทาน ปกป้องลูกจากเชื้อโรค นอกจากนี้ยังมีวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างสมอง การมองเห็น และระบบขับถ่ายให้ลูกแข็งแรง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 6 เดือนแรก สำคัญอย่างไร

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 6 เดือนแรกสำคัญมาก เพราะนมแม่เป็นอาหารที่สมบูรณ์ที่สุดสำหรับทารก ทั้งด้านโภชนาการ การเสริมภูมิคุ้มกัน และสารต้านอนุมูลอิสระ องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ จึงแนะนำให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

เพราะในนมแม่อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมอง อีกทั้งยังมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้และการติดเชื้อ ทำให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย พร้อมด้วยจุลินทรีย์สุขภาพหลายชนิด เช่น บี แล็กทิส (B. *lactis*) ในกลุ่ม บิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ เสริมภูมิคุ้มกัน และวางรากฐานสุขภาพที่ดีในระยะยาว

นอกจากโภชนาการและภูมิคุ้มกันแล้ว การให้นมแม่ยังเป็นช่วงเวลาแห่งความผูกพัน ผ่านการโอบกอดและสบตา ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และเติบโตอย่างมั่นคงทั้งกายและใจ

ประโยชน์ของนมแม่สำหรับลูก

นมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารและองค์ประกอบที่จำเป็นต่อร่างกายและพัฒนาการของลูก มีประโยชน์หลากหลายต่อการเจริญเติบโต สุขภาพ และการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

- **นมแม่เหมือนวัคซีนหยดแรก ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน**

สารภูมิคุ้มกันจากนมแม่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์เพราะอุดมด้วยสารภูมิคุ้มกัน เช่น สารเซอร์เคทเทอรี่ ไอจีเอ (Secretory IgA) และที-ลิมโฟไซต์ (T-lymphocyte) ที่ช่วยดักจับและทำลายเชื้อโรคในลำไส้ ผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ ทำให้ลูกแข็งแรงตั้งแต่วันแรก

- **ส่งเสริมสุขภาพลำไส้และแบคทีเรียดี**

โพรไบโอติก และสารนิวคลีโอไทด์ (Nucleotide) ในนมแม่ช่วยให้แบคทีเรียดีในลำไส้เจริญเติบโตอย่างสมดุล และช่วยให้เยื่อบุผิวลำไส้ของทารกพัฒนารวดเร็ว พร้อมรับมือเชื้อโรคประจำถิ่นได้ดียิ่งขึ้น

- **พัฒนาสมองและไอคิว**

งานวิจัยพบว่าทารกที่กินนมแม่มีแนวโน้มไอคิวสูงขึ้น 3 - 4 จุด และกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายยาว (เช่น DHA, ARA) ในนมแม่ ยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาสมองและการมองเห็น ทำให้สมองและการมองเห็นของลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ช่วงแรกเกิด

- **ลดความเสี่ยงติดเชื้อและฟื้นตัวเร็ว**

ลูกที่ได้รับนมแม่จะมีความเสี่ยงติดเชื้อน้อยกว่า และยังฟื้นตัวจากโรคได้รวดเร็วกว่า

- **ลดความเสี่ยงโรคเมื่อโตขึ้น**

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องใน 3 เดือนแรกช่วยลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคอ้วน และลดความเสี่ยงเบาหวาน

- **สร้างความผูกพันและความปลอดภัย**

การให้นมแม่ช่วยสร้างสายใยรัก ส่งต่อความอบอุ่น และกระตุ้นความรู้สึกปลอดภัย ทำให้ลูกมั่นใจและมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดี

ประโยชน์ที่คุณแม่ได้รับจากการให้นมลูก

นอกจากนมแม่จะมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกแล้ว การให้นมลูกยังส่งผลดีต่อสุขภาพของคุณแม่ด้วย ได้แก่

- **ลดความเสี่ยงต่อโรค**

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อบุผิว โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และความดันโลหิตสูง

- **ฟื้นตัวเร็วหลังคลอด**

ช่วยให้มดลูกหดตัวและฟื้นตัวเร็ว ลดความเสี่ยงภาวะตกเลือด

- **น้ำหนักลดและเผาผลาญไขมัน**

ช่วยให้น้ำหนักลดลงเร็ว และเผาผลาญไขมันสะสมจากช่วงตั้งครรภ์

- **ประหยัดค่าใช้จ่าย**

คุณแม่สามารถจะประหยัดเงินได้เดือนละ 4,000 - 5,000 บาทจากค่านมผง และลดค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาล เพราะลูกป่วยน้อยลง

วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกวิธีเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้น้ำนมผลิตได้เพียงพอและต่อเนื่อง การเข้าใจวิธีให้นมลูก ตั้งแต่ท่าให้นม จนถึงตารางเวลากินนมที่เหมาะสม จะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารเต็มที่และเสริมภูมิคุ้มกันตั้งแต่วันแรก การเรียนรู้เทคนิคง่าย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้การให้นมลูกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีให้นมลูก ด้วย 3 ดูด สูตรสำเร็จ

การกระตุ้นน้ำนมที่ดีที่สุดในการเลี้ยงลูกคือ ให้ลูก ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดนาน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยวิธีนี้ช่วยให้น้ำนมผลิตอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการของลูก แม้ในช่วง 2 - 3 วันแรกหลังคลอด ที่ลูกอาจดูดนมน้อย ร่างกายแม่ก็จะค่อย ๆ ปรับสมดุลเพื่อผลิตน้ำนมให้เหมาะกับลูก หากใช้เทคนิคนี้อย่างต่อเนื่อง น้ำนมจะเพียงพอและมีคุณภาพ ทำให้การให้นมลูกเป็นไปอย่างราบรื่น

สูตรสำเร็จ 3 ดูด สำหรับแม่ให้นมลูกประกอบด้วย

1. **ดูดเร็ว** - เริ่มให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอด ภายใน 15 - 30 นาทีแรก เพื่อสร้างการกระตุ้นน้ำนมครั้งแรก
2. **ดูดบ่อย** - ให้ลูกดูดนมอย่างสม่ำเสมอ ทุก 2 - 3 ชั่วโมง หรือวันละ 8 - 12 ครั้ง ตามความ

ต้องการของลูก หากลูกร้องงอแงหรือแสดงสัญญาณหิว ก็ควรให้ดูดทันที
3. **ดูดถูกวิธี** - วางคางลูกแนบกับเต้า เปิดปากกว้างคล้ายปากปลา อมลานนมให้ลึกพอสมควร เพื่อไม่ให้แม่รู้สึกเจ็บและช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เคล็ดลับเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่แค่การให้อาหาร แต่ยังเป็นการมอบความรัก ความอบอุ่น และภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดให้กับลูก คุณแม่หลายคนอาจกังวลว่าจะทำได้ต่อเนื่องหรือไม่ แต่จริง ๆ แล้วหากรู้เทคนิคและเตรียมตัวอย่างเหมาะสม การให้นมแม่ก็ไม่ยากอย่างที่คิดค่ะ มาลองดู 8 เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จและมั่นใจมากขึ้น

1. เริ่มให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอด

คุณแม่ควรเริ่มให้ลูกดูดนมภายใน 15 - 30 นาทีแรกหลังคลอด การเริ่มต้นเร็วจะช่วยสร้างสายใยรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นที่ลูกรับรู้ได้ทันที ลูกจะคุ้นเคยกับการดูดนม และแม่ก็จะเข้าใจความต้องการของลูกได้ง่ายขึ้น

2. ทารกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว

ในช่วง 6 เดือนแรกลูกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยไม่ควรให้น้ำ อาหาร หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ยกเว้นมีคำแนะนำจากคุณหมอ เพราะสมองของลูกกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว ขณะที่กระเพาะอาหารยังเล็ก การให้นมแม่เพียงอย่างเดียวจึงเพียงพอแล้ว เพราะนมแม่มีน้ำที่เป็นส่วนประกอบหลักและให้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน

3. แม่และลูกควรอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชั่วโมง

หลังคลอดคุณแม่และลูกควรอยู่ใกล้ชิดกันตลอดเวลา การอุ้มลูกแนบอกจะช่วยให้ลูกได้รับความอบอุ่น คุ้นเคยกับการดูดนมตั้งแต่ชั่วโมงแรก ทำให้การให้นมแม่ต่อเนื่องในระยะยาวง่ายขึ้น

4. เรียนรู้วิธีให้นมที่ถูกต้อง

การให้นมที่ถูกวิธี คืออุ้มลูกเข้าหาตัวให้อยู่แนวเดียวกับแม่ ประคองศีรษะให้อมหัวนมและลานนมลึกพอที่ลิ้นจะรีดน้ำนมออกโดยไม่กัดริมฝีปาก ดูดเป็นจังหวะพร้อมเสียงกลืนนุ่ม ๆ เพื่อให้น้ำนมไหลอย่างต่อเนื่อง แม้ในช่วงที่แม่กับลูกต้องแยกกัน คุณแม่สามารถใช้การบีบน้ำนมหรือปั๊มน้ำนมอย่างน้อย 8 ครั้งต่อวัน และบันทึกปริมาณน้ำนมใน 2 สัปดาห์แรก เพื่อประเมินว่ามีเพียงพอหรือไม่ค่ะ

5. ให้ลูกดูดนมบ่อยตามความต้องการ

ลูกควรได้ดูดนมบ่อยตามความต้องการ โดยไม่ควรเว้นช่วงเกิน 3 ชั่วโมง วิธีนี้ช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน ฝึกทักษะการดูดนม และกระตุ้นให้น้ำนมแม่ผลิตได้เพียงพอและรวดเร็ว หลังคลอดควรอยู่ร่วมห้องกับลูกเพื่อให้นมได้สะดวกที่สุด หากคุณแม่รู้สึกเหนื่อย สามารถนอนตะแคงให้ลูกดูดนมได้ วิธีนี้ช่วยให้แม่พักผ่อนได้ค่ะ

6. หลีกเลี่ยงหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

ควรหลีกเลี่ยงการใช้หัวนมยางหรือหัวนมปลอม เพราะอาจทำให้ลูกสับสนระหว่างการดูดนมแม่กับหัวนมปลอมค่ะ การดูดนมแม่ ลูกจะใช้ลิ้นและกรามรีดน้ำนมจากกระเปาะน้ำนม ขณะที่หัวนมปลอมไม่ต้องออกแรงเลย บางครั้งลูกจึงยังไม่คุ้นชินกับเต้านมแม่ และอาจปฏิเสธการดูดนมจากแม่ได้ค่ะ

7. เตรียมตัวและเรียนรู้การให้นมแม่อย่างถูกวิธี

คุณแม่ควรเลือกฝากครรภ์ในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการให้นมแม่ เพราะที่นี่จะมีบริการสอนให้นมแม่ รวมถึงอบรมการบีบนม ปั๊มนม และการเก็บน้ำนมอย่างถูกต้อง ทีมแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ และเจ้าหน้าที่จะช่วยแนะนำอย่างใกล้ชิด ทำให้คุณแม่มั่นใจ ให้นมลูกได้อย่างปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และยังสร้างสายใยความรักอบอุ่นระหว่างแม่และลูกด้วยค่ะ

8. ให้นมแม่ต่อเนื่อง แม้คุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

พอถึงเวลาที่คุณแม่ต้องกลับไปทำงาน หลายคนกังวลว่าจะให้นมลูกต่ออย่างไร จริง ๆ แล้วทำได้ค่ะ เพียงแค่มีการวางแผนล่วงหน้าเล็กน้อย คุณแม่สามารถใช้เวลาพักระหว่างทำงานปั๊มน้ำนมเก็บไว้ได้ โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำว่า 6 เดือนแรก ควรให้ลูกดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นจึงค่อยเริ่มอาหารตามวัยควบคู่กับนมแม่ต่อไปได้ถึง 2 ปีหรือมากกว่า สิ่งที่ช่วยได้มากคือการเรียนรู้วิธีปั๊มนมและเก็บนมอย่างถูกต้อง และให้ลูกได้ดูดนมจากเต้าทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น ตอนเช้าก่อนไปทำงาน หลังเลิกงาน ตอนกลางคืน และวันหยุด เพราะการดูดจากเต้าจะช่วยกระตุ้นให้สร้างน้ำนมได้ดีกว่าการปั๊มเพียงอย่างเดียว แบบนี้ลูกก็จะได้กินนมแม่ได้นานที่สุดค่ะ

ท่าให้นมลูก สำหรับคุณแม่มือใหม่

การเลือกท่าให้นมลูกที่เหมาะสมไม่เพียงช่วยให้ลูกได้รับน้ำนมเต็มที่ แต่ยังทำให้คุณแม่รู้สึกสบายไม่เมื่อยระหว่างให้นม แต่ละท่าจะมีวิธีจัดตัวลูกและวางมือแม่แตกต่างกัน เพื่อให้ทั้งแม่และลูกผ่อนคลายและปลอดภัย โดยท่าให้นมที่ถูกต้องและเหมาะสมมีดังนี้

ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่
(Cradle Hold)

1. ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่ (Cradle Hold)

อุ้มลูกนอนขวางบนตัก โดยให้ศีรษะวางบนแขนแม่ ปลายแขนรองรับแผ่นหลังและก้นของลูก ตะแคงตัวลูกเข้าหาหน้าอกแม่ให้แนบชิดกัน อีกมือคอยประคองเต้านมเพื่อช่วยให้นมลูกได้สะดวก

ท่าอุ้มลูกฟุตบอล
(Clutch Hold/Football Hold)

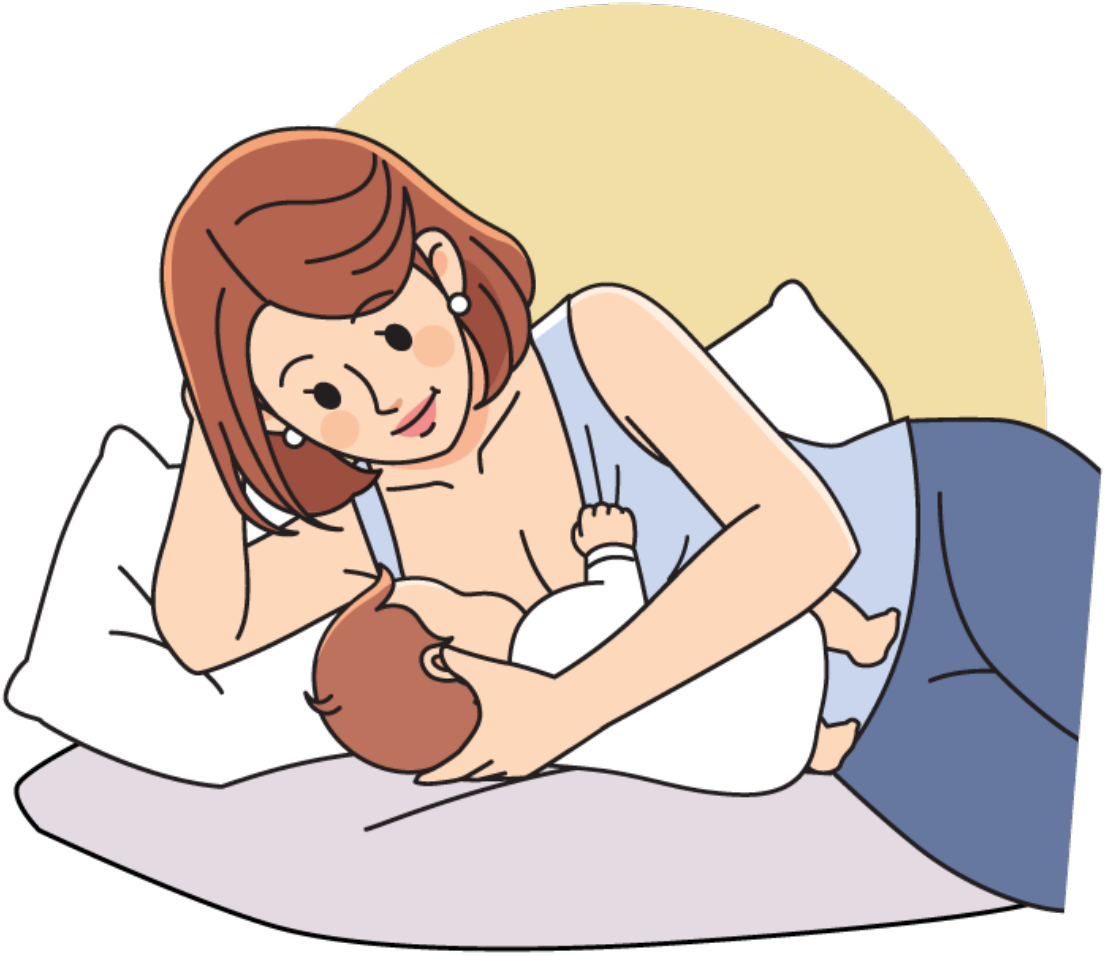
2. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

วางหมอนหนุนข้างลำตัว แล้วอุ้มลูกให้อยู่แนบแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้นม ศีรษะลูกวางใกล้เต้านม ขาของลูกยื่นไปทางด้านหลังของแม่ ใช้มือแม่ประคองที่ต้นคอและท้ายทอยให้แนบกับสีข้าง ส่วนอีกมือพยุงเต้านม เพื่อให้ลูกนอนสบายระหว่างดูดนม

ท่านอนขวางบนตักแบบประยุกต์
(Modified/Cross Cradle Hold)

3. ท่านอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

คุณแม่อุ้มลูกวางพาดขวางบนตักเหมือนท่านอนขวางทั่วไป แต่เปลี่ยนการวางมือเล็กน้อย โดยให้ใช้มือฝั่งตรงข้ามกับเต้าที่จะให้นมคอยประคองศีรษะและลำคอของลูก ส่วนอีกข้างช่วยพยุงเต้านมเพื่อให้ลูกดูดนมได้อย่างมั่นคงและสบาย



ท่านอนตะแคง
(Side Lying Position)

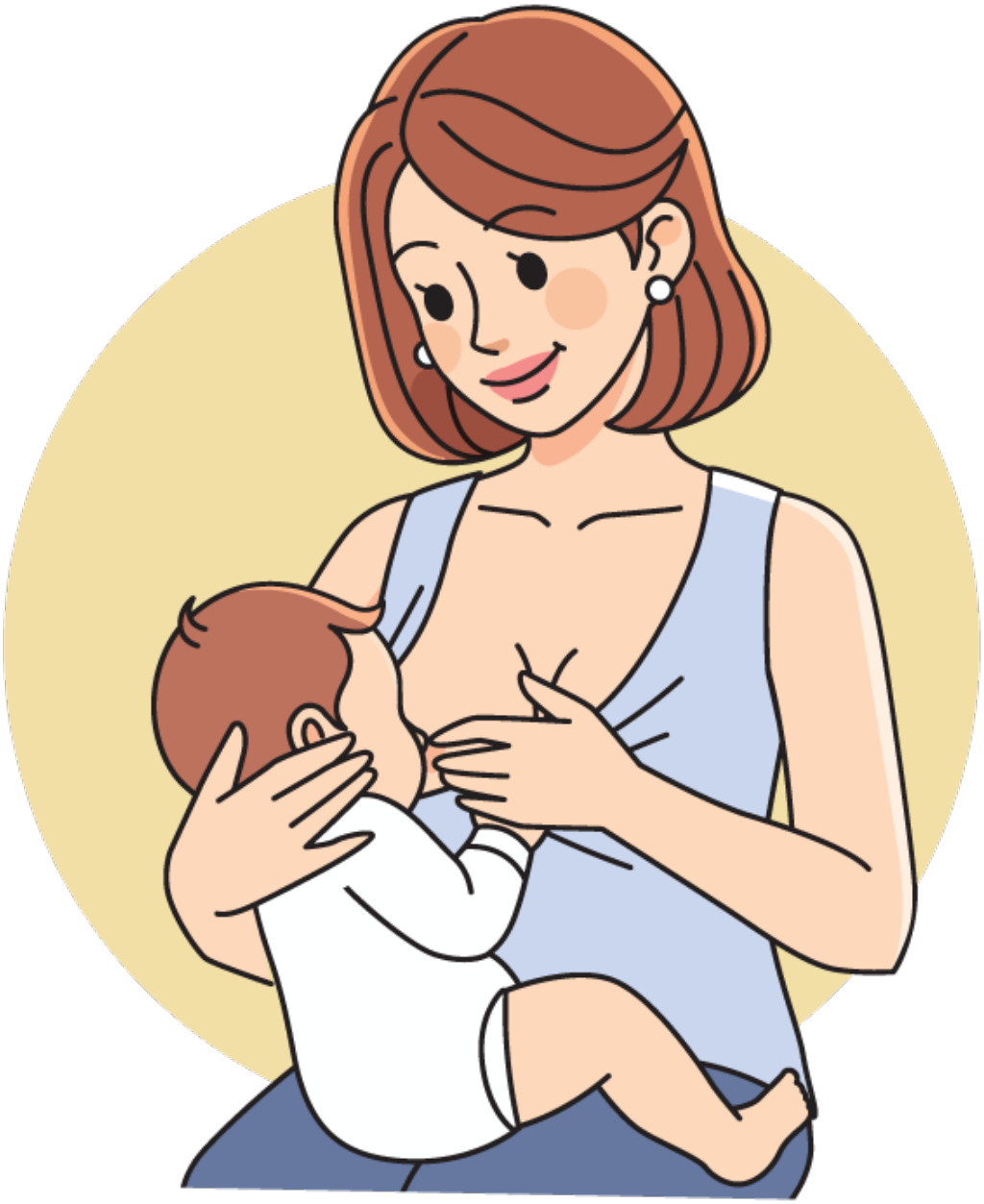
4. ท่านอนตะแคง (Side Lying Position)

ให้แม่และลูกนอนตะแคงเข้าหากัน โดยแม่ยกศีรษะสูงเล็กน้อย จัดหลังและสะโพกให้อยู่ในแนวตรง วางปากลูกตรงกับหัวนม มือด้านล่างช่วยประคองตัวลูกให้ชิดลำตัว สามารถใช้ผ้าขนหนูม้วนหรือหมอนรองหลังลูกแทนแขนได้ ส่วนมือด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกเพื่อช่วยนำหัวนมเข้าปากลูก เมื่อลูกเริ่มดูดนมได้ดีแล้ว สามารถปล่อยมือด้านบนและประคองเฉพาะต้นคอและหลังเพื่อให้ลูกดูดนมอย่างผ่อนคลายค่ะ

ท่าเอนตัว
(Laid-back Hold)

5. ท่าเอนตัว (Laid-back Hold)

คุณแม่สามารถเอนตัวเอนหลังอย่างสบายแล้ววางลูกบนหน้าอก ใช้มือโอบประคองตัวลูกให้อยู่ใกล้ตัว ศีรษะลูกเอียงเล็กน้อยเพื่อให้หายใจสะดวก ลูกจะดูดนมได้อย่างปลอดภัยและสบายใจค่ะ



ท่าตั้งตรง
(Upright or Standing Baby)

6. ท่าตั้งตรง (Upright or Standing Baby)

คุณแม่อุ้มลูกตั้งตรง ขาลูกคร่อมต้นขาคุณแม่ ศีรษะและลำตัวของลูกเอนเล็กน้อย ใช้มือประคองศีรษะลูกให้ตรงกับตำแหน่งของเต้านม ลูกจะสามารถดูดนมได้สะดวกและช่วยให้คุณแม่รู้สึกใกล้

ชิดกับลูกมากขึ้นค่ะ

สัญญาณการให้นมลูก ที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมแม่ได้ถูกวิธี

การอมหัวนมและดูดนมอย่างถูกต้องช่วยให้แม่สร้างน้ำนมได้ดี ทารกควรอมหัวนมให้ลึกถึงลานนม พร้อมใช้ลิ้นไล้บริเวณลานนมซึ่งมีท่อน้ำนมใหญ่ เพื่อดูดน้ำนมเข้าสู่ปาก

สัญญาณของการดูดนมแม่ได้ถูกวิธี ได้แก่

- ปากของทารกเปิดกว้างและแนบสนิทกับเต้านมแม่
- เห็นลานนมด้านบนเหนือริมฝีปากบนมากกว่าด้านล่าง
- ริมฝีปากล่างของทารกบานออกอย่างเป็นธรรมชาติ
- คางของทารกแนบชิดเต้านมแม่
- ได้ยินเสียงลูกกลืนนมเป็นจังหวะระหว่างการดูด
- ริมฝีปากของลูกเปียกชื้นหลังหยุดดูดนม
- เต้านมแม่ข้างที่ไม่ได้ดูด มีน้ำนมไหลออกมา
- เต้านมที่คัดตึง นุ่มลงหลังลูกดูดนม

ข้อควรรู้และข้อควรระวังสำหรับแม่ให้นมลูก

การให้นมลูกไม่ได้เป็นแค่การดูแลท่าดูดนมให้ถูกต้องหรือปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ แต่คุณแม่ยังต้องระมัดระวังเรื่องอาหาร การใช้ชีวิต และสุขภาพตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพน้ำนมและความปลอดภัยของลูก การเข้าใจข้อควรรู้และข้อควรระวังจะช่วยให้คุณแม่ให้นมลูกต่อเนื่อง ส่งต่อน้ำนมที่มีคุณภาพดี และทำให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง

คุณแม่ให้นมลูก ควรเลี่ยงอาหารอะไรบ้าง ?

รู้ไหมคะว่า อาหารที่คุณแม่กินนั้นมีผลโดยตรงต่อน้ำนมแม่และสุขภาพของลูก ดังนั้น คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มบางชนิด ดังนี้

1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ไม่ว่าจะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ไม่ปลอดภัย เพราะแอลกอฮอล์สามารถผ่านเข้าสู่น้ำนม ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสมองและสุขภาพของทารก รวมถึงกระทบต่อสุขภาพคุณแม่เองด้วย

2. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ มีคาเฟอีน อาจส่งผลให้ลูกนอนหลับยาก

3. อาหารทะเลบางชนิด

แม้อุดมด้วยโปรตีนและโอเมก้า 3 (Omega 3) แต่ควรเลือกอย่างระมัดระวัง เพราะอาหารทะเลบางชนิดมีความเสี่ยงปนเปื้อนสารปรอท ซึ่งอาจส่งผลต่อระบบประสาทและพัฒนาการของลูกได้

4. อาหารดิบหรือสุกไม่ทั่วถึง

อาหารประเภทซูชิ แหนมดิบ ปลาร้า หรืออาหารค้างคืน อาจปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้คุณแม่มีอาการท้องเสียหรืออาหารเป็นพิษได้

5. ผลไม้รสเปรี้ยวจัด

ผลไม้รสเปรี้ยวที่มีกรดสูง อาจทำให้ลูกจุกเสียด แน่นท้อง หรือเป็นผื่นแพ้ได้ หากต้องการเสริมวิตามินซี อาจเลือกผลไม้ที่อ่อนโยนต่อท้อง เช่น มะม่วงสุก

6. นมวัว

ทารกบางรายอาจแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งทำให้เกิดอาการท้องอืด ถ่ายผิดปกติ หรือมีน้ำหนักเพิ่มเร็วเกินไป การที่แม่ดื่มนมวัว อาจทำให้ลูกได้รับโปรตีนนี้ผ่านน้ำนมและเกิดอาการแพ้ได้

7. อาหารรสจัด

รสชาติของน้ำนมอาจเปลี่ยนไปหากคุณแม่กินเผ็ดจัดหรือรสเข้มเกินไป ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ลูกหงุดหงิด ร้องบ่อย หรือนอนยาก

แม่ให้นมฉีดวัคซีน ลูกกินนมได้หรือไม่?

คุณแม่ให้นมสามารถฉีดวัคซีนได้เกือบทุกชนิด ทั้งวัคซีนเชื้อเป็น และวัคซีนเชื้อตาย โดยวัคซีนส่วนใหญ่ ไม่ส่งผลต่อลูก และสามารถให้นมได้ตามปกติ

อย่างไรก็ตาม มีวัคซีนบางชนิดที่ต้องระวัง เช่น

- **วัคซีนฝีดาษ** - อาจแพร่เชื้อไปยังลูกได้
- **วัคซีนไข้เหลือง** – ควรหลีกเลี่ยงหากไม่จำเป็น แต่ถ้าคุณแม่ต้องเดินทางไปในพื้นที่ที่มีโรคระบาดจริง ๆ ควรให้คุณหมอช่วยประเมินและให้คำแนะนำในการฉีดวัคซีน

ข้อควรระวัง: แม้ว่าวัคซีนส่วนใหญ่ปลอดภัยสำหรับแม่ให้นม แต่การฉีดวัคซีนควรทำภายใต้คำแนะนำของคุณหมอเท่านั้น

แม่ให้นมลูก ทำสีผมได้ไหม?

คุณแม่ให้นมลูกสามารถทำสีผมได้ค่ะ จากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ การทำสี

ผมขณะให้นมถือว่าปลอดภัย เพราะสารเคมีในสีผมไม่ซึมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อคุณแม่หรือลูก สมาคมกุมารแพทย์อเมริกา (American Academy of Pediatrics หรือ AAP) ระบุว่า ยังไม่มีหลักฐานว่าสีผมมีผลต่อคุณภาพน้ำนมแม่

แม้ว่าการทำสีผมขณะให้นมจะถือว่าปลอดภัย แต่คุณแม่ก็ควรระมัดระวังเมื่อต้องทำสีผมขณะให้นมลูก ดังนี้

- ทดสอบสีผมก่อนใช้ เพื่อป้องกันการแพ้
- สวมถุงมือ และทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ทุกครั้ง
- เลือกพื้นที่ที่อากาศถ่ายเท หรือทำกลางแจ้ง
- ให้ลูกอยู่ห่าง ขณะทำสี
- ล้างผมและหนังศีรษะให้สะอาด หลังทำสี

คำถามยอดฮิตของแม่ให้นม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจไม่ราบรื่นเสมอไป คุณแม่ให้นมลูกหลายคนมักเจอปัญหา เช่น น้ำนมไม่พอ หัวนมแตก ลูกไม่เข้าเต้า หรือดูดนมแรงเกินไป จนทำให้ท้อและหยุดให้นม ทั้งที่จริง หากเข้าใจสาเหตุและรู้วิธีแก้ไขอย่างถูกต้อง ก็จะให้นมได้ต่อเนื่อง ลูกได้รับน้ำนมเต็มที่ และคุณแม่ให้นมลูกได้สำเร็จ

เคล็ดลับทำให้มีน้ำนมมากพอ

- ให้ลูกดูดนมในท่าที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกสามารถดูดน้ำนมได้เต็มที่
- กระตุ้นน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ โดยให้ลูกดูดนมหรือปั๊มนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง อย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที
- สลับให้ลูกดูดนมทั้งสองข้าง และให้เต้าละ 2 ครั้ง อย่าเว้นช่วงให้นมนานเกิน 3 ชั่วโมง
- ทุกครั้งที่ให้นมลูกหรือปั๊มนม ควรตรวจสอบว่าน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- ขณะให้นม ลูกดูดไม่ออกหรือไม่เพียงพอ สามารถบีบเต้าช่วยให้ลูกดูดนมได้ง่ายขึ้น
- กินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ พร้อมอาหารบางชนิดที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม เช่น ใบกะเพรา ขิง หัวปลี เพื่อให้ร่างกายมีพลังและสารอาหารเพียงพอสำหรับการผลิตน้ำนม
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสร้างน้ำนมได้ดี
- คุณแม่ควรพักผ่อนให้เพียงพอและผ่อนคลาย ไม่เครียด เพราะฮอร์โมนออกซิโทซินที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมจะทำงานได้ดีขึ้นเมื่อคุณแม่รู้สึกสบายและมีความสุข
- ก่อนให้นม ลองนวดหรือประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นประมาณ 3–5 นาที จะช่วยให้น้ำนมไหลดี ปั๊มออกง่าย และลดอาการท่อน้ำนมตันหรือเต้านมเป็นไต

หัวนมแตก เกิดจากอะไร ป้องกันได้อย่างไร ?

หัวนมแตก มักเกิดจากการที่ลูกอมไม่ลึกถึงลานนม ทำให้แรงดูดไปกดที่หัวนมและน้ำนมออกไม่เต็มที่ รวมถึงการใช้เครื่องปั๊มนมแรงเกินไป ปั๊มนาน หรือกรวยไม่พอดี นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากการให้ลูกดูดนมแรง ดูดนมนานขณะที่น้ำนมยังน้อย หรือการดูแลหัวนมไม่ถูกวิธี เช่น เช็ดแรงเกินไปหรือใช้สบู่ค่ะ

วิธีป้องกันและดูแล

- อุ้มลูกให้นมในท่าที่ถูกต้อง ให้ลูกอ้าปากกว้างและอมลึกถึงลานนม
- ใช้แผ่นป้องกันหัวนมหรือปั๊มนม/บีบนมช่วยเมื่อเจ็บมาก
- ทำความสะอาดหัวนมด้วยน้ำต้มสุก
- ทาน้ำนมแม่ที่แผลหัวนมแตก แล้วปล่อยให้แห้งเอง
- ประคบผ้าอุ่น 3–5 นาทีก่อนให้นม ช่วยให้น้ำนมไหลง่าย ลดเจ็บและลดท่อน้ำนมอุดตัน

น้ำนมใสเป็นน้ำ ต้องปั๊มทิ้งหรือไม่ ?

น้ำนมใสหรือ “น้ำนมส่วนหน้า” ไม่จำเป็นต้องปั๊มทิ้งค่ะ น้ำนมชนิดนี้มีน้ำเป็นส่วนประกอบประมาณ 80% จึงดูใสและมีไขมันน้อยกว่า แต่ยังอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่เพียงพอต่อความต้องการของทารก มีน้ำตาลแลคโตสที่ช่วยเสริมพัฒนาการสมองและระบบประสาท กระตุ้นการขับถ่าย รวมถึงช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและธาตุเหล็กได้ดี นอกจากนี้ หากลูกมีภาวะท้องผูก ยังสามารถใช้น้ำนมส่วนหน้านี้ช่วยกระตุ้นการถ่ายได้ด้วยค่ะ

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำอย่างไรดี ?

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า หรือดูดนมจากเต้า อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ การสังเกตและหาสาเหตุอย่างรอบคอบจะช่วยให้สามารถแก้ไขได้ตรงจุด และช่วยให้ลูกกลับมาเข้าเต้าได้ตามปกติ สาเหตุที่พบได้บ่อย เช่น

• ไม่ยอมเข้าเต้าตั้งแต่แรกคลอด

มักเกิดจากน้ำนมแม่ยังมีไม่เพียงพอ เมื่อลูกดูดไม่ออกก็จะหงุดหงิดและไม่อยากกินต่อ ในกรณีนี้คุณแม่ควรพยายามให้ลูกเข้าเต้าให้บ่อยขึ้น เพื่อช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม และไม่ควรรีบใช้นมขวด เพราะการดูดจากขวดง่ายกว่า ทำให้ลูกสับสนและกลับมาเข้าเต้ายากค่ะ

• ไม่ยอมเข้าเต้าภายหลัง

ถ้าลูกเคยดูดเต้าเป็นปกติ แต่จู่ ๆ ไม่ยอมดูด อาจมีสาเหตุจากฟันกำลังขึ้น เจ็บเหงือก หรือห่วงเล่นถูกสิ่งแวดล้อมดึงความสนใจไป นอกจากนี้อาจมีภาวะเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น หูอักเสบ คออักเสบ หรือคัดจมูก ก็จะทำให้ลูกดูดนมลำบากและงอแงได้

• เต้านมคัดหรือหัวนมแข็ง

ทำให้ลูกดูดลำบาก ควรบีบน้ำนมออกเล็กน้อยให้เต้านมนิ่มก่อน แล้วจึงให้ลูกดูด พร้อมทั้งจัดท่าให้นมให้ถูกต้อง เมื่อลูกเริ่มคุ้นเคยก็จะกลับมาดูดได้ตามปกติ

ลูกสำลักนม เพราะน้ำนมมากเกินไป ทำอย่างไรดี ?

คุณแม่ที่มีน้ำนมไหลแรงหรือปริมาณมาก อาจทำให้ลูกดูดนมไม่ทัน น้ำนมพุ่งลงคออย่างรวดเร็ว จนเกิดการสำลักได้

สัญญาณที่บ่งบอกว่าน้ำนมแม่มีมากเกินไป มักสังเกตได้จากพฤติกรรมลูกและสภาพหัวนม เช่น

- ลูกดิ้น กระสับกระส่าย หรือสำลักระหว่างดูดนม เพราะกลืนตามไม่ทัน
- หลังให้นมเสร็จ หัวนมซีดขาวหรือมีรอยพับ ซึ่งแสดงว่าลูกพยายามใช้ลิ้นดันหัวนมเพื่อลดแรงน้ำนม

เพื่อป้องกันปัญหานี้ คุณแม่สามารถบีบน้ำนมออกก่อนหรือปั๊มเก็บไว้เป็นสต๊อก จะช่วยให้น้ำนมในเต้าไม่มากเกินไป ทำให้ลูกดูดนมได้สบาย และลดความเสี่ยงต่อการสำลักค่ะ

คุณแม่ให้นมลูก ควรให้ลูกดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และสามารถให้ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือมากกว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน พัฒนาสมอง ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง และสร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูก เพื่อให้น้ำนมเพียงพอและมีคุณภาพสำหรับลูก คุณแม่ควรสังเกตพฤติกรรมและความต้องการของลูก ดูแลโภชนาการและการพักผ่อนของตัวเอง รวมถึงเข้าใจวิธีให้นมที่ถูกต้อง หากคุณแม่พบปัญหา ข้อสงสัย หรือมีความกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรรีบปรึกษาคลินิกนมแม่หรือคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องสำหรับทั้งแม่และลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- 4 วิธีชงนมผงให้ลูก พร้อมขั้นตอนเตรียมน้ำชงนมที่ถูกต้อง

อ้างอิง:

1. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. น้ำนมแม่ ภูมิต้านทานที่ดี ช่วยลดโอกาสเจ็บป่วยให้กับลูก , โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
3. นมแม่มีประโยชน์ กรมอนามัย แนะ ทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. นมแม่แน่แค่หกเดือน จริงหรือ? ทำอย่างไรจึงให้นมลูกได้ถึงสองปีหรือนานกว่า? , unicef.org
5. 11 เหตุผลที่ลูกควรกินนมแม่ , โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
6. เทคนิค 3 ดูด เพิ่มปริมาณน้ำนมให้ลูกได้รับ อย่างคาดไม่ถึง , คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ , โรงพยาบาลเวชธานี
8. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ , โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่

9. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ , โรงพยาบาลกรุงเทพ ภูเก็ต
10. ท่าในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรอ , โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
11. Attachment of the breast ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉันทิกา จันทร์เปีย , ศูนย์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสุขภาพเด็กปฐมวัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. Breastfeeding (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) , สูติศาสตร์ล้านนา ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13. น้ำนมน้อย อยากเพิ่มน้ำนมแม่ สาเหตุ และวิธีแก้ไข , โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
14. การเพิ่มน้ำนมหลังคลอด , พรีเมียร์ โฮม เฮลท์ แคร์ โรงพยาบาลธนบุรี
15. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
16. ภาวะหัวนมเจ็บ (Sore nipple) และหัวนมแตก (Cracked nipple) ในแม่ให้นมบุตร , ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
17. น้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง ต่างกันอย่างไร , พรีเมียร์ โฮม เฮลท์ แคร์ โรงพยาบาลธนบุรี
18. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง , โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
19. Vaccinations , cdc.gov
20. How to Dye Your Hair Safely If You're Breastfeeding , parents.com
21. เรื่องที่ควรรู้เกี่ยวกับจุกหลอก ข้อดี-ข้อเสียของจุกหลอก (Pros and Cons of Pacifier) , drnoithefamily.com
22. ภาวะเต้านมคัด , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้