

เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอด สารอาหารจากแม่สู่ลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 5, 2022

น้ำนมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุด อุดมไปด้วยสารอาหารนานาชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย คุณแม่รู้หรือไม่ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากดีต่อลูกแล้ว ยังดีต่อคุณแม่อีกด้วยค่ะ
อ่านเพิ่มเติม

ลูกกินนมแม่ แล้วดีอย่างไร

1. นมแม่มีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพของลูกน้อย
2. ช่วยในการพัฒนาสมองของลูก เพราะ น้ำนมแม่ คือ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาความฉลาดทางสมองและอารมณ์
3. ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี
4. ป้องกันการแพ้โปรตีนและลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้



การให้นมแม่ยังส่งผลดีต่อคุณแม่อีกด้วย

1. ช่วยเผาผลาญแคลอรี ถือเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนักหลังคลอดได้ดี
2. ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว เมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) จะหลั่งออกมามากขึ้น ทำให้มดลูกหดตัวเร็ว ลดอาการเลือดออกหลังคลอด หรือ อาจเรียกว่า มดลูก 'เข้าอู่' ได้เร็ว
3. ลดความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอด เพราะ ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) มีคุณสมบัติด้านการซึมเศร้าในระยะยาว รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยต้านอาการของโรคซึมเศร้าได้ดี
4. ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย เพราะการตีดนมจากอกแม่ อาจไม่จำเป็นต้องซื้ออุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการให้นมเด็กมากนัก ทำให้ช่วยประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายได้เป็นอย่างดี



น้ำนมน้อย ปัญหาคาใจคุณแม่มือใหม่

สาเหตุน้ำนมมาน้อย เกิดจากสภาวะร่างกายของคุณแม่ที่อาจผลิตน้ำนมได้น้อย หรือมีปัญหาในการหลั่งน้ำนม เช่น

- การป้อนนมไม่ถูกวิธี ป้อนนมไม่ถูกท่า การที่ลูกดูดนมไม่เกลี้ยงเต้า ทำให้น้ำนมค้างอยู่ในเต้า อาจส่งผลให้การผลิตน้ำนมลดลง
- ปัญหาสุขภาพของคุณแม่ ไม่ว่าจะเป็น ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนขณะตั้งครรภ์ ภาวะโลหิตจาง ภาวะรกค้าง (Retained Placenta) การคลอดก่อนกำหนด อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายคุณแม่ผลิตน้ำนมได้น้อย
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หากคุณแม่มีความผิดปกติของฮอร์โมนในร่างกาย หรือคุณแม่ที่มีความเครียด อาจทำให้ร่างกายยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน เป็นผลให้ร่างกายผลิตและหลั่งน้ำนมได้น้อยลง
- ปัจจัยด้านพฤติกรรมอื่นๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่



เทคนิควิธีเพิ่มน้ำนม แก้ไขปัญหาน้ำนมมาน้อย

1. กระตุ้นด้วยการดูดนมของลูก ด้วยเทคนิคดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดถูกวิธี
2. กระตุ้นน้ำนมด้วยการนวด
3. กระตุ้นน้ำนมด้วยอาหาร

นมแม่ มีประโยชน์ ช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อทารก เปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่ต่อสู้พัฒนาการทั้งทางร่างกายและ พัฒนาการทางสมอง เตรียมพร้อมให้ลูกฉลาด สมองไว อีกทั้งยังเสริมสร้างความผูกพันของคุณแม่และลูกน้อย

ติดตามเคล็ดลับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ที่นี้

- รวม 6 เคล็ดลับเด็ด สำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ
- การทำสต็อกนมแม่และวิธีละลายนมแม่เพื่อไม่ให้เสียคุณค่าสารอาหาร
- Digital Parenting Class คลาสออนไลน์สำหรับคุณแม่มือใหม่

