

ดูดเกลี้ยงเต้า



เป็นเรื่องที่คุณแม่หลายคนคาดไม่ถึง กับการดูดนมแม่จากอก ทำไมต้องรีดน้ำนมให้เกลี้ยงเต้าด้วย ข้อนี้พลาดไม่ได้จริงๆค่ะ เพราะน้ำนมของแม่มีสองส่วน คือ น้ำนมแม่ส่วนหน้า และน้ำนมแม่ส่วนหลัง นมแม่ส่วนหลังจะมีโปรตีนและไขมันสูงกว่านมส่วนหน้า ลักษณะข้นกว่า นมแม่ส่วนหลังมีไขมันดี อุดมไปด้วย omega AA ARA มีคอเรสเตอรอลที่จะสร้างใยสมอง ซึ่งในนมผงไม่มีคอเลสเตอรอลชนิดนี้ และไม่สามารถเลียนแบบได้



น้ำนมส่วนหน้า

น้ำนมส่วนหลัง

ทราบได้อย่างไรว่าลูกดูดน้ำนมเกลี้ยงเต้า

- ๑ หลังให้ลูกดูดนมเสร็จแล้ว เต้านมที่มึ่มลงทั้งเต้า
- ๑ อากาศเจ็บตึงที่เต้านมหรือที่เรียกว่านมคัดก็หายไปด้วย
- ๑ ถ้ายังไม่แน่ใจให้ลองบีบเต้านมดู น้ำนมจะไม่พุ่งแต่ออกมาเพียง 1-2 หยดเท่านั้น

เคล็ดลับ 4 จุด ที่จะให้น้ำนมแม่ไหลมาเทมา



เทคนิค 4 จุด

ของการดูดน้ำนมแม่จากเต้า



งานสุขศึกษา
โรงพยาบาลท่ามาย จังหวัดเพชรบุรี

ดูดเร็ว

เทคนิคในข้อนี้เน้นให้คุณแม่ทุกคนหลัง

คลอดบุตรแล้ว หากฟื้นตัวดีแล้วและลูกอยู่ในสภาพร่างกายปกติให้นำมาดูดกระตุ้นนมแม่ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การดูดกระตุ้นนี้ **ทำได้เลยไม่ต้องรอให้มีน้ำนม** ต้องกระตุ้นทุก สองชั่วโมง ครั้งละ 10 นาที ทั้งสองข้าง

คุณแม่คลอดธรรมชาติ ค่อนข้างได้เปรียบในข้อนี้เพราะหลังคลอด 2 -6 ชั่วโมง อาการปวดแผลและเมื่อยล้าจากการคลอดจะทุเลาลงแล้ว สามารถเตรียมความพร้อมในการให้นมบุตรได้ทันที



คุณแม่คลอดโดยการให้สูติศาสตร์หัตถการคลอดโดยใช้เครื่องดูดสุญญากาศหรือคลอดโดยใช้คีม อาจพักฟื้นตัวนาน ส่วนคุณแม่กลุ่มปัสสาวะหลังต้องนอนราบ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง การให้นมมือแรก ต้องหลังจากที่คุณแม่ปลอดภัยแล้ว

ดูดบ่อย



ทิวเมื่อไหร่ก็แะมา คำนึงใช้กับทารกแรกเกิด 48 ชั่วโมงแรกหลังคลอดไม่ได้เนื่องจากทารกพกป็นโตมาด้วย หมายถึงทารกมีปริมาณสารอาหารที่ได้จากรกของแม่ก่อนคลอดออกจากท้องแม่ เพราะฉะนั้นทารกส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมหลับใน 48 ชั่วโมงแรกหลังคลอด คุณแม่เห็นลูกหลับไม่กล้าปลุก ไม่ได้คะ คุณแม่ทำผิด **ถึงแม้ลูกจะหลับ คุณแม่ก็สามารถปลุกลูกให้คุณนมแม่ได้เลยทุก 2 ชั่วโมง** สม่ำเสมอ ช่วยกระตุ้นน้ำนมมาเร็วมากขึ้น

ดูดถูกวิธี

ดูดถูกวิธีมีผลต่อสุขภาพแม่และลูก คือ หากลูกดูดถูกวิธี จะได้รับน้ำนมอิมท้อง นอนหลับ ไม่ร้องกวน หากลูกดูดผิดวิธี แม่หัวนมแตก เจ็บ ท้อแท้ อียากหยุด ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะหมดไป หากคุณแม่ใช้เทคนิคดูดถูกวิธี มีดังนี้

@ ปากลูกต้องเปิดกว้าง เพื่ออมหัวนมให้ลึกที่สุดจนมิดลานนม ถ้าลานนมกว้างก็ให้อมให้มากที่สุด คางแนบเต้า ปลายจมูกชิดหรือแตะเต้านม และริมฝีปากบน-ล่างบานออก เบะ ๆ ลักษณะเหมือนปากปลา คางของลูกจรดกับเต้านมแม่ จมูกลูกไม่ถูกสิ่งใดกดเบียด

@ ขณะดูดนม สังเกตเห็นขากรรไกรและใบหูของลูกขยับเล็กน้อยตามจังหวะการกลืน ลูกออกแรงดูดน้ำนมจากเต้าแม่โดยใช้ลิ้นรีดน้ำนมเป็นจังหวะสม่ำเสมอ หากมีน้ำนมแล้วแม่จะได้ยินเสียงลูกกลืนนมเป็นจังหวะ

@ ลูกหยุดดูด แม่กระตุ้นใต้คางเบาๆ เพื่อให้ลูกดูดต่อ หากลูกเอาปากออกจากหัวนมแม่ ไม่ดูดต่อ หมายถึงลูกอิม

