



# Position

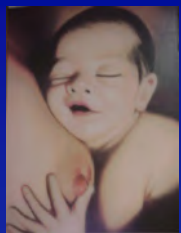
งานพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



breastfeeding



breastfeeding



- ทำในการให้นมแม่มีด้วยกันหลายวิธีทั้งทำนั่งและทำนอน แต่ละวิธีจะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน
- อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในท่าใด ควรยึดหลักว่าแม่จะต้องอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลายไม่ว่าจะเป็นทำนั่งหรือทำนอน
- ท้องลูกแนบท้องแม่เสมอ ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนม ลำตัวลูกอยู่แนวตรง คอไม่บิด ศีรษะอยู่สูงกว่ากระเพาะอาหารเล็กน้อย







**cradle**



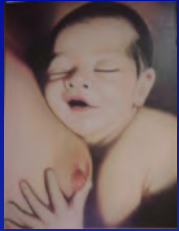
**Cross cradle**



**Football hold**



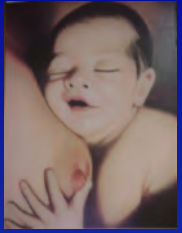
**breastfeeding**



# cradle

- ลูกนอนขวางบนตัก ตะแคงเข้าหาแม่ ท้องลูกแนบชิดท้องแม่
- ใช้แขนพาดค้ำหลังของลูก ฝ่ามือซ้อนบริเวณก้นและต้นขา
- ศีรษะลูกอยู่ตรงข้อพับของแขนแม่ และอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย
- ศีรษะและลำตัวของลูกอยู่ในแนวตรง





# Cross cradle

- คล้ายท่าแรก เพียงแต่เปลี่ยนมือ โดยใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ลูกดูด ประคองเต้านม มืออีกข้างรองรับต้นคอและท้ายทอยของลูก ท่านี้เหมาะสำหรับนำลูกเข้าอมหัวนม และแม่ที่หัวนมสั้น





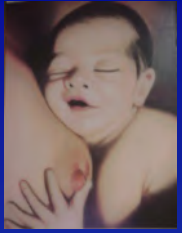


# Football hold

ลูก อยู่ในท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงาย มือจับที่ต้นคอและท้ายทอยของลูก กอดตัวลูก กระชับกับสีข้างของแม่ ให้ขาของลูกชี้ไปทางด้านหลังของแม่ ลูกดูคนนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก มืออีกข้างประคองเต้านมไว้  
ท่านี้ใช้ได้ดีสำหรับ

- แม่ที่ผ่าท้องคลอด เพราะตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสกับท้องของแม่ที่มีรอยผ่าตัดอยู่
- แม่ที่มีเต้านมใหญ่หรือห้วนมนั้น ถ้าอุ้มท่านี้จะมองเห็นปากลูกได้ดีกว่า และมือจะควบคุมการเคลื่อนไหวของศีรษะลูกได้ง่าย
- แม่ที่คลอดลูกแฝด ซึ่งจะสามารถให้ลูกดูคนนมจากทั้งสองเต้าพร้อมๆ กันได้





# Side Lying

- แม่ลูกนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูง หลังและสะโพกตรง ให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านล่างประคองหลังลูกไว้ มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกๆ ที่เริ่มเอาหัวนมเข้าปากลูก เมื่อลูกดูดได้ดี ก็ขยับออกได้ ควรมีผ้าขนหนูที่ม้วนไว้ รองด้านหลังของลูก และแขนของแม่ด้วย  
ท่านี้เหมาะสำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ต้องการพักผ่อน หรือให้นมลูกเวลากลางคืน







งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช





งานพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

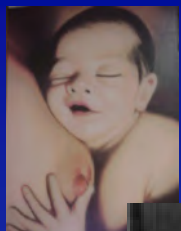




งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช







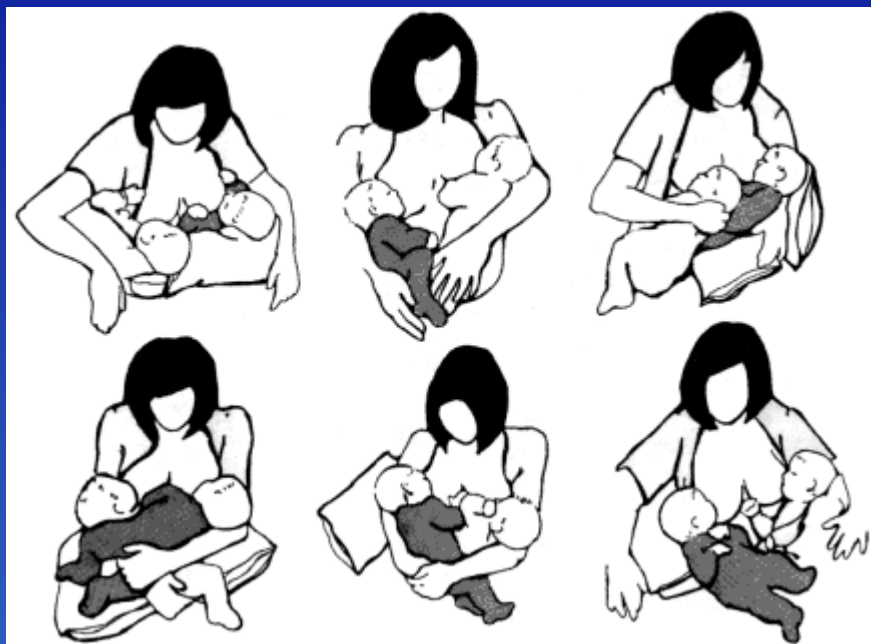
งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



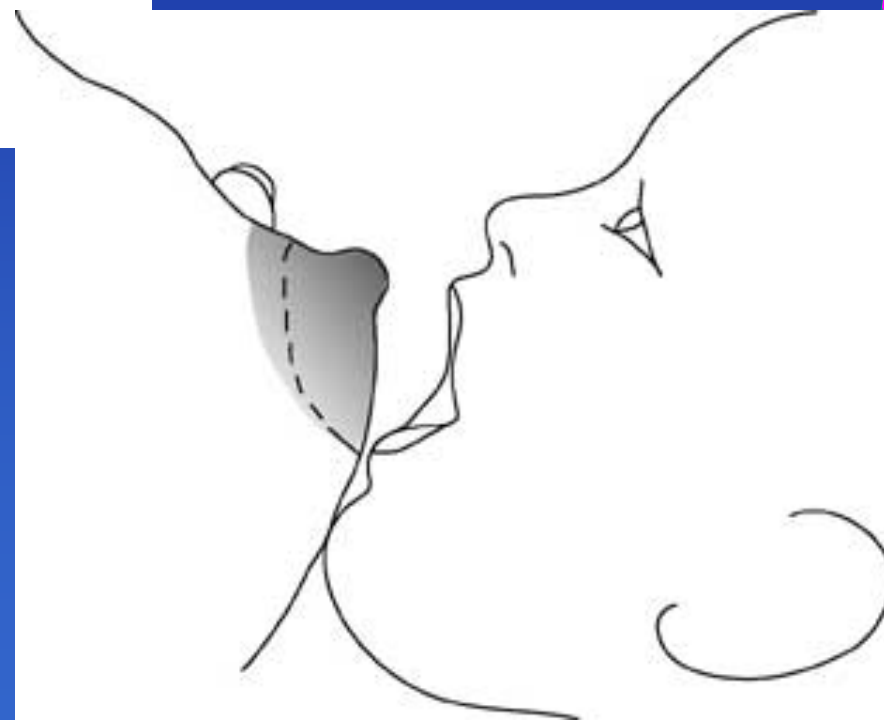
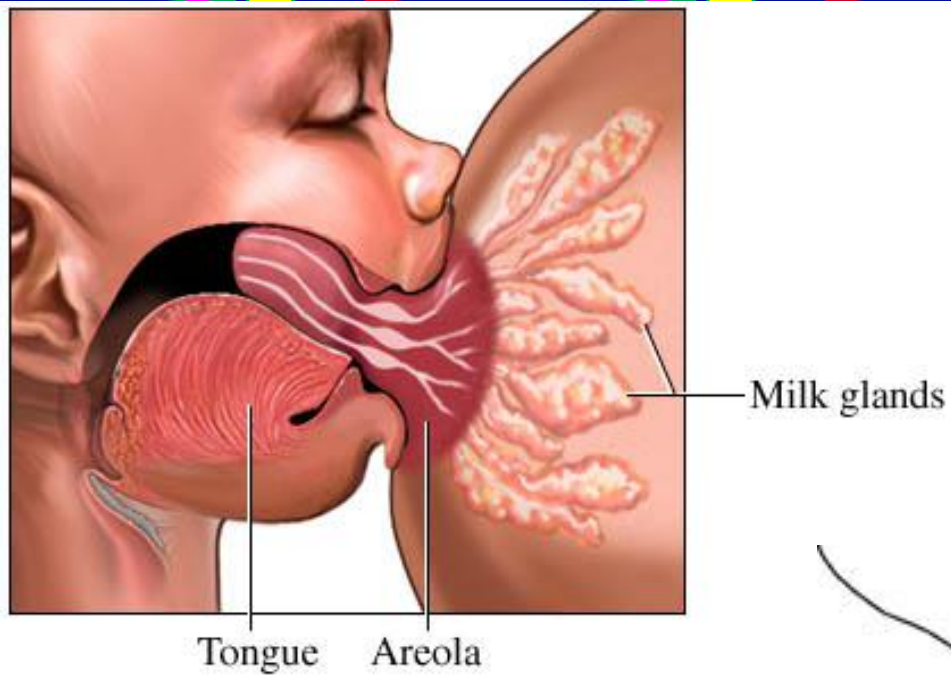




## ทำให้นม

- <http://video.about.com/breastfeeding/Breast-Feeding-Positions.htm>







## Latch on

<http://www.youtube.com/watch?v=ZIn0LTkejls>



- <http://www.youtube.com/watch?v=cSb3XT88YxY>





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



breastfeeding



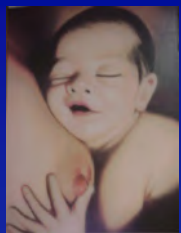




# นมแม่ กับ ภาวะแทรกซ้อน

แม่เจ็บป่วย  
ลูกเจ็บป่วย  
แม่ได้รับยา





## ยาที่ควรหลีกเลี่ยงในระยะให้นมบุตร

- ยาเคมีบำบัด มีผลต่อเมตาบอลิซึมของเซลล์ทารกที่ได้รับนมแม่
- ยา หรือ สารเสพติด เช่น amphetamine , cocaine , Heroin , กัญชา , นิโคติน
- สารประกอบกัมมันตภาพรังสี เช่น copper 64 , radioactive sodium , iodine 131
- ยากลุ่มที่ยังไม่ทราบผลชัดเจน เช่น ยากลุ่ม anti-anxiety , anti-psychotic chloramphenicol , metronidazole ( มีรายงานว่าเกิดการกลายพันธุ์ในห้องทดลอง ถ้าจำเป็นต้องใช้ยา แนะนำให้เป็น single dose และหยุดในนมแม่ 12-24 ชม. เพื่อให้ยาขับออกจากร่างกาย
- phenobarbital , atenolol , aspirin ,





## ยาที่ให้ได้ในระยะให้นมบุตร

- acetaminophen , amoxycillin
- คาเฟอีน ไม่เกิน 2 – 3 แก้ว ต่อ วัน
- Gentamicin
- ponstan
- pethidine
- PTU







## แม่เบาหวาน

ควรดูแล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดีตั้งแต่ตั้งครรภ์  
เพราะถ้าทารกเกิด hypoglycemia แรกคลอด ก็ต้องแยกจากแม่  
ในรายที่ยังต้องให้ยาหลังคลอด

- ยาฉีด (อินซูลิน) ปลอดภัย ปกติจะพบในน้ำนมแม่อยู่แล้ว
- ยาชนิดรับประทาน ออกทางน้ำนม ควรหลีกเลี่ยง

Metformine พบในน้ำนมแม่ค่อนข้างน้อย ระวังในทารกที่โตยังทำงาน  
ไม่เต็มที่ / preterm



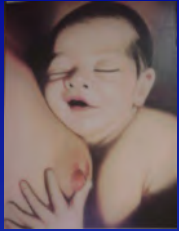


## แม่ความดันโลหิตสูง

### ยาที่ใช้ได้

- แมกนีเซียมซัลเฟต
- Hydralazine
- Methyldopa
- Nifedipine
- Propanolol ,labetalol
- Atenolol มีรายงานว่าทำให้ทารกหัวใจเต้นช้า
- ยาขับปัสสาวะ





แม่ hyperthyroidism

PTU ก่อนข้างปลอดภัย

ให้ลูกกินนมก่อนกินยา

ให้ลูกกินนมหลังกินยา 3-4 ชม.













## แม่ลูกแยกกัน

แม่ป่วย ลูกดี

- ช่วยให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุก 2- 3 ชม.
- ให้กำลังใจ
- ดูแลความสบายของแม่
- ให้ข้อมูล





แม่ดี ลูกป่วย

- พาแม่ไปให้นมลูก ทุก 2- 3 ชม.
- ให้กำลังใจ
- ให้ข้อมูล
- เตรียมเต้านม
- สอนการบีบเก็บน้ำนม





งานการพยาบาลสูติศาสตร์ — นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

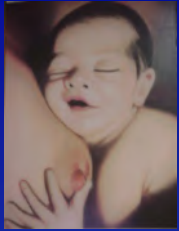




แม่ป่วย ลูกป่วย

- ห้องเด็ก เตรียมลูก
- หอผู้ป่วย เตรียมแม่
- การให้ข้อมูล
- จัดการภาวะสุขภาพให้คืนโดยเร็ว
- ให้ลูกได้ดื่มนมแม่ โดยเร็วที่สุด





## วิธีป้อนด้วยแก้ว ทำ อย่างไร

เตรียมแก้วโดยการล้างให้สะอาด ต้มในน้ำเดือด นาน 10 นาที  
แก้วที่ใช้ควรเป็นแก้วยาเพราะใส เห็นระดับน้ำนมได้ชัดและมีขีด  
บอกปริมาณน้ำนม และพอดีกับปากลูก

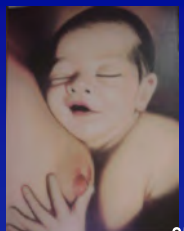


น้ำนมบิบที่อยู่ในแก้วไม่ควรเกิน ครึ่ง แก้ว  
เพื่อเอียงแก้วป้อนลูกได้ถนัดและพอดี นมจะไม่หกเปื้อนลูก

อุ้มลูกให้อยู่ในท่าหนึ่ง เอนศีรษะไปข้างหลังเล็กน้อย ใช้ฝ่ามือประคองต้นคอลูก  
ใช้มือข้างที่ถนัดจับแก้ว วางแก้วที่ริมฝีปากล่าง วางนิ้วแตะบนนอกลูก  
เอียงแก้วให้ น้ำนมอยู่ที่ขอบแก้วเสมอ ลูกจะใช้ลิ้นจิบน้ำนมเข้าปาก  
และพักเป็นระยะๆ จนน้ำนมหมดแก้ว ไม่เทน้ำนมเข้าปากลูก  
เพราะจะทำให้ลูกหงุดหงิดไปด้านหลัง และลูกอาจติดการไหลเร็วของน้ำนม  
ทำให้ปฏิเสธไม่ยอมดูดนมแม่ หรืออาจทำให้ลูกสำลักได้

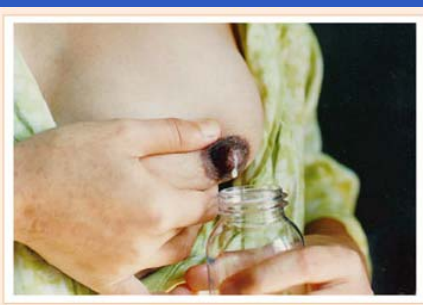






## การเก็บนมบีบ

- บีบน้ำนมจากเต้าลงในภาชนะไร้เชื้อโดยตรง ซึ่งอาจเป็นขวดนมหรือ ถุงเก็บน้ำนม
- ปริมาณน้ำนมที่เก็บในภาชนะเท่ากับปริมาณนมที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อ
- ปิดฝาภาชนะให้มิดชิดทันที หลังเสร็จสิ้นการบีบ
- ติดป้ายที่ขวด เขียนชื่อ วันที่และเวลา และปริมาณที่เก็บ
- เก็บไว้ในตู้เย็นส่วนที่เย็นที่สุดทันที อย่าวางไว้ที่ประตูตู้เย็น
- ใช้น้ำนมที่เก่าที่สุดก่อน





วิธีเก็บ	เวลาเก็บ	
	ทารกเจ็บป่วย	ทารกปกติ
อุณหภูมิห้อง น้อยกว่า 25°ซ มากกว่า 25°ซ	1 ชั่วโมง 1 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง 1 ชั่วโมง
ตู้เย็น - 4° ซ ( ใต้ช่องแช่แข็ง ) 4° ซ ( ช่องธรรมดาชั้นแรกด้านใน )	24 ชั่วโมง -	- 3 - 5 วัน
ช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 1 ประตู) ช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู) (-14° ซ)	ไม่แนะนำให้ใช้ 3 เดือน	2 สัปดาห์ 3 เดือน





## การนํานมที่เก็บออกมาป้อนทารก

- นํานํานมจากช่องแช่แข็ง มาวางในช่องธรรมดา 1 วัน เพื่อให้ค่อยๆละลาย
- นํานมที่ละลายแล้วต้องใช้ภายใน 24 ชั่วโมง
- เมื่อจะนำมาใช้ นำออกจากตู้เย็นมาวางในอุณหภูมิห้อง ห้ามต้ม หรือ  
เข้าไมโครเวฟ
- นํานมเมื่ออยู่นอกตู้เย็น ต้องใช้ภายใน 1 ชม.
- ถ้าทารกกินไม่หมด ให้ทิ้ง ไม่นำกลับไปแช่ตู้เย็น เพื่อใช้อีก





# Latch on

<http://www.youtube.com/watch?v=ZIn0LTkejls>



## ทำให้แน่น

- <http://video.about.com/breastfeeding/Breast-Feeding-Positions.htm>
- <http://www.youtube.com/watch?v=cSb3XT88YxY>

