

บันได 10 ขั้น  
สู่ความสำเร็จในการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่





# ขั้นตอน 10 ขั้น สู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## (The Ten Steps to Successful Breastfeeding)

คือ แนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก \* ซึ่งมีการสรุป  
ขั้นตอนการปฏิบัติทั้งด้านการสนับสนุนและการให้ความรู้ที่สำคัญไว้  
10 ประการเพื่อช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ




01



มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลาย  
ลักษณะอักษรที่สื่อสารกับบุคลากรทางการ  
แพทย์และสาธารณชนทุกคนได้เป็นประจำ



☆



วันที่ 1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่  
สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ



• นโยบายอย่างน้อยต้องประกอบด้วยเรื่อง

- บันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การไม่รับบริจาคนมผสมฟรี หรือซื้อในราคาถูก  
ไม่แจกขวดนม-หัวนมให้แม่

• นโยบายต้องใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจได้ง่าย มีให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลแม่ทุกคน  
และจัดแสดงไว้ในที่ที่ให้การดูแลแม่ทุกแห่ง


- กรณีแม่ติดเชื่อเอช ไอ วี มีแนวทางในการช่วยแม่  
ตัดสินใจเลือกใช้วิธีการให้นมลูกที่เหมาะสม




02

ฝึกอบรมบุคคลากรทางการแพทย์  
และสาธารณสุข ทุกคนให้มีทักษะที่  
จะนำนโยบายนี้ไปปฏิบัติ





## ขั้นที่ 2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ทุกคนให้มีทักษะที่จะนำนโยบายนี้ไปปฏิบัติ

- ปฐมนิเทศเทศบาลนครเรื่องนโยบาย และการให้อาหารทารก
  - จัดอบรมบุคลากรที่ปฏิบัติงานทางคลินิกด้านมารดาทารกและปฏิบัติงานมานานไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ระยะเวลาในการฝึกอย่างน้อย 18 ชั่วโมง
  - ความรู้ต้องครอบคลุมสาระสำคัญที่จำเป็น เช่น ประโยชน์นมแม่ ความเสี่ยงในการเลี้ยงด้วยนมผสม กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม เป็นต้น
- 

03

ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึง  
ประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



☆

ชั้นที่ 3 ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และ  
วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

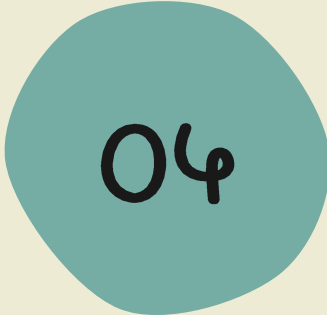
☁️ ○

• คำแนะนำจะต้องครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้

- ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การเริ่มต้นดูดนมแม่เร็ว
- ความสำคัญของการให้ลูกอยู่กับแม่ตลอดเวลาหลังเกิด
- ความสำคัญของการให้นมตามความต้องการของลูก
- ความสำคัญของการให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนและให้ร่วมกับ อาหารตามวัย
- จะทราบได้อย่างไรว่าลูกได้น้ำนมเพียงพอ
- ความเสี่ยงจากการให้นมผสม การใช้ขวดนมและหัวนมปลอม







☆  
 ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูดนตรีแม่ภายใน  
 เครื่องชั่วโมงแรกหลังคลอด



☆

ขั้นที่ 4 ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูดนมแม่ภายใน  
ครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด

☁ ○

“วางลูกบนอกแม่เนื้อแนบเนื้อหลังเกิดทันที อย่างน้อย 1 ชั่วโมง”

- จัดห้องคลอดให้อบอุ่น เหมาะสม
- อนุญาตให้สามีหรือญาติเข้าในห้องคลอด
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดการเจ็บปวดในระยะคลอด
- เลื่อนการปฏิบัติต่างๆ เช่น การหยอดตา ชั่งน้ำหนักลูก
- เจ้าหน้าที่ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือแม่
- ไม่ให้กลูโคส หรือของเหลวอื่นโดยไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์



# วิธีปฏิบัติไอบกอดเนื้อแนบเนื้อ

- ☆ ให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา
- วางลูกให้นอนคว่ำบนหน้าอกแม่โดยหันหน้าลูกเข้าหาหัวนมของแม่
- ปล่อยให้ลูกคลานเข้าหาหัวนมแม่และเริ่มดูดนมด้วยตนเองเมื่อลูกพร้อม \*
- อย่ารบกวนกระบวนการช่วยตนเองของลูก



05

สอนแม่ให้รู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ  
วิธีการทำให้น้ำนมมีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่  
จะต้องแยกจากลูก





ขั้นที่ 5 สอนแม่ให้รู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีการทำให้น้ำนม  
มีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่จะต้องแยกจากลูก

- บุคลากรแผนกหลังคลอด ช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกอย่างถูกวิธี ภายใน 6 ชั่วโมง หลังคลอด
- ให้เหตุผลการทำให้นมเพียงพอ และการให้นมแม่อย่างเดียว
- สอนเทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่ด้วยมือแก่แม่ทุกคน
- สร้างความมั่นใจการมีน้ำนมพอ
- ช่วยแม่ที่ลูกต้องได้รับการดูแลพิเศษ เรื่องการบีบเก็บน้ำนมให้ลูก บ่อย ๆ ภายใน 6 ชั่วโมงหลังเกิด



06

อย่าให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นแก่  
เด็กแรกเกิดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมี  
ข้อบ่งชี้ทางการแพทย์





วันที่ 6 อย่าให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกเกิด  
นอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

- ไม่มีขวดน้ำหรือขวดนมในหอผู้ป่วยหลังคลอด
- ถ้าดูดนมจากเต้าไม่ได้ ให้ป้อนนมแม่ที่บีบไว้ด้วยแก้ว
- การให้น้ำหรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกเกิดไม่ว่าจะก่อนเริ่มต้นให้นมแม่ หรือให้เพิ่มเติมจากนมแม่ด้วยเหตุผลต่าง ๆ มีผลทำให้น้ำนมแม่มาช้า และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงได้



07

ให้แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกันตลอด

24 ชั่วโมง






☆



## ขั้นที่ 7 ให้แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง



- แม่ลูกได้ใกล้ชิดกันตลอดเวลา
- เสริมสร้างความรักความผูกพันแม่ลูก
- ลดค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาล
- การแยกลูก เป็นอุปสรรคต่อการเริ่มต้นให้นมและการสร้างน้ำนมของแม่ และเพิ่มโอกาสการติดเชื้อของลูกจากสิ่งแวดล้อมในห้อง



☆

“แม่และลูกหลังคลอดปกติ ควรได้อยู่ห้องเดียวกันทั้งกลางวันและกลางคืน บนเตียงเดียวกันหรือมีเตียงเด็กอ่อนไว้ข้างเตียงแม่ ยกเว้น มีการให้การพยาบาลที่ต้องแยกแม่ลูก ซึ่งไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง”





08

สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่  
ตามต้องการ



## ขั้นที่ 8 สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ตามต้องการ

- Feeding on cue หมายถึงอาการที่ลูกแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะดูดนมแล้ว
- กระตุ้นแม่ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ นานตามความต้องการของลูก อย่างไม่จำกัดเวลา และให้ดูดจนอิ่มในแต่ละมื้อ
- ถ้าลูกหลับนานเกิน 2-3 ชั่วโมง แนะนำให้ปลุกลูกให้ดูดนมแม่ และให้ลูกดูดนมเมื่อรู้สึกตื่นเต้านมและดูดให้เกลี้ยงเต้า



09

อย่าให้ลูกดูดหัวนมยางหรือ  
หัวนมปลอม





ขั้นที่ 9 อย่าให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

- กลไกการดูดนมแม่และนมขวด ทำให้เกิดการสับสนหัวนม
- ไม่ควรมีขวดนม หัวนมใช้ในแผนกหลังคลอด

“ในกรณีที่จำเป็นต้องให้นมด้วยวิธีอื่น สามารถเลือกใช้ การป้อนด้วยถ้วยแก้วหรือป้อนด้วยช้อน หลอดหยดยา หรือหลอดฉีดยาแทน”



10



ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยง  
ลูกด้วยนมแม่และส่งแม่ไปติดต่อกับกลุ่ม  
ดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก

ขั้นที่ 10 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
และส่งแม่ไปติดต่อกับกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก

- แม่ควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและในชุมชน
- มาตรฐานนี้ครอบคลุมถึง การสนับสนุนแม่อย่างต่อเนื่องทุกรูปแบบ
  - การนัดมาตรวจหลังคลอด
  - คลินิกสุขภาพเด็กดี
  - การเยี่ยมบ้าน
  - การให้บริการการปรึกษาทางโทรศัพท์
  - การมีคลินิกนมแม่บริการในโรงพยาบาลหรือชุมชน



# แบบประเมินความรุนแรงแม่

1. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยยังไม่ต้องให้อาหารอื่นแม้แต่น้ำเพราะนมแม่อย่างเดียวมากพอกับการให้ลูกเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมอง อย่างน้อยกี่เดือน

ตอบ = 6 เดือน

2. ควรให้ลูกกินนมแม่ให้นานที่สุดกี่เดือน

ตอบ = ทานได้เรื่อยๆ ถึง 2 ปี





# แบบประเมินความรู้คุณแม่

3. คุณคิดอย่างไรกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ก. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนต่อร่างกายลูกมากกว่านมผสม
- ข. นมแม่จะทำให้เด็กมีสติปัญญาดี ไม่ป่วยบ่อย พัฒนาการทางอารมณ์ดี เกิดความรักความอบอุ่น
- ค. ลูกทุกข้อ

ตอบ = ค. ลูกทุกข้อ



# แบบประเมินความรู้คุณแม่

๔. ข้อดีของนมแม่มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ย่อยง่าย ท้องไม่อืด ไม่ต้องเสียเงิน
- ข. ลูกฉลาด นมแม่เหมือนเป็นวัคซีนชนิดแรกของลูก
- ค. ลูกทุกข้อ

ตอบ = ค. ลูกทุกข้อ

**ประโยชน์ของน้ำนมแม่ต่อลูกน้อย**

- 1. ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
- 2. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเต้านม
- 3. ลดการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ปอดบวม และโรคหัด
- 4. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองและพัฒนากล้ามเนื้อให้ดีขึ้น
- 5. ลดความเสี่ยงของโรคอ้วน
- 6. ลดโอกาสท้องเสีย ลำไส้อักเสบ และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
- 7. ลดโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เมื่อโตขึ้น เช่น เบาหวาน อ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดัน
- 8. ป้องกันการค้ำแข็งแรง เกิดฟันผุในวัยเด็ก

# แบบประเมินความรู้นมแม่

5. หลักการให้นมแม่เพื่อให้ให้น้ำนมไหลดีใช้หลักอะไร

ตอบ = 4 ข้อ คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ดูดให้เกลี้ยงเต้า

 <p><b>ดูดเร็ว</b></p> <p>ให้เริ่มดูด นมแม่ตั้งแต่ว่า หลังคลอด ได้เลยทันที</p>	 <p><b>ดูดบ่อย</b></p> <p>ให้ดูดเสมอ ยามลูกหิว เพื่อช่วยให้ น้ำนมไหล</p>	 <p><b>ดูดถูกวิธี</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ครอบลานนม</li><li>- คางชนเต้า</li><li>- ใบหู, ขากรรไกร ขยับตอนดูด</li></ul>	 <p><b>ดูดเกลี้ยงเต้า</b></p> <p>น้ำนมมีส่วน หน้าและหลัง ต้องดูดให้ ได้ทั้งหมด</p>
---	---	---	---

# แบบประเมินความรู้คุณแม่

6. การให้ลูกดูดนมแม่ข้อใดถูกต้องวิธี

ตอบ = อุ้มลูกหันเข้าตัวแม่และให้ลูกอมให้ถึงลานนม



# แบบประเมินความรู้นมแม่

7. ประโยชน์ที่แม่ได้รับเมื่อเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่คือข้อใด

- ก. ทำให้หมดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น, ป้องกันและลดความเสี่ยงการตกเลือดหลังคลอด
- ข. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และตกเลือดหลังคลอด
- ค. ถูกทุกข้อ

ตอบ = ค. ถูกทุกข้อ



# แบบประเมินความรู้คุณแม่

8. ในระหว่างให้ลูกกินนมแม่ ผู้เป็นแม่ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ข. ลดความเครียด นึกผ่อนคลาย เบี่ยงนอ ไม่ควรลดน้ำหนัก
- ค. งดทุกข้อ

ตอบ = ค. งดทุกข้อ



**โภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร**  
 โภชนาการดี แม่แข็งแรง ลูกน้อยสมบูรณ์  
 อาหารที่ดีของลูกเริ่มต้นที่นมแม่



เตรียมร่างกาย  
ของแม่  
ให้พร้อมเพื่อ?



ใช้การ  
ผลิตน้ำนม



มีพลังงาน  
เพียงพอ



เตรียมสาร  
สุขภาพคุณแม่

**ดื่มนมทุกวัน**



**ดื่มนมรสจืด**  
วันละ 2-3 แก้ว  
(1 แก้ว ปริมาตร 200 มล.)

อาจเลือกอาหารชนิดอื่น  
ทดแทนนม 1 แก้ว

**หันมากินปลา**  
ตับและไข่



**กินปลาเมื่อละ**  
4 ซัปดาห์กินข้าว

(อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง)

**ใส่ใจผักและผลไม้**



**กินผัก**  
เมื่อละ 2 ทวีป

เน้นผักที่เข้มเข้มน้ำม เช่น กุยช่าย  
จึง ในแมงลัก ผักคอง ใบกะเพรา  
หัวบีบ ผักกาดหอม มะเขือ เป็นต้น

**เต้าหู้แข็ง**



ปริมาณ 4 ซัปดาห์กินข้าว

**กินตับ**



เมื่อละ  
4 ซัปดาห์กินข้าว

(สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง)

**กินผลไม้**



เมื่อละ  
2 ส่วน

**ปลาเล็กปลาอ้อย**  
2 ชิ้นกินข้าว



**โยเกิร์ต**



ปริมาณ 1 ถ้วยครึ่ง

**กินไข่ทุกวัน**



วันละ 1 ฟอง

นมมี 1 ส่วน ปริมาณเท่ากับนมที่ลูกกินต่อวัน

วัยลูก	นมที่ควรดื่ม
1-3 ปี	นมที่ควรดื่ม นมแม่หรือนมที่ดัดแปลง
3-4 ปี	นมที่ควรดื่ม นมแม่หรือนมที่ดัดแปลง
4-5 ปี	นมที่ควรดื่ม นมแม่หรือนมที่ดัดแปลง
6-12 ปี	นมที่ควรดื่ม นมแม่หรือนมที่ดัดแปลง

จัดทำโดย: สถาบันโภชนาการ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โทร 02-8416600 # 1084/1085  
 หน่วยงานผู้จัดทำ: ภาควิชาโภชนาการและโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
 หน่วยงานผู้สนับสนุน: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
 ภาควิชาโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# แบบประเมินความรุนแรง

9. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับใครบ้าง

ตอบ = พ่อ แม่ และทุกคนในครอบครัว

10. ควรเตรียมตัวพร้อมสำหรับในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่เมื่อไร

ตอบ = เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์







# Thanks!



นางเบญจมาศ แก้วเกตุ พยาบาลวิชาชีพ  
หน่วยงานเวชกรรมสังคม



CREDITS: This template has been created by Slidesgo, and includes icons by Flaticon, infographics & images by Freepik and content by Sandra Medina

