

8. ไม่นำจุกนมยาง หรือ หัวนมปลอมให้ลูก โดยเฉพาะในระยะ 1-2 เดือนแรก ซึ่งลูดยังดูดนมไม่เก่ง จุกนมยางทำให้ลูกติดใจ และเลิกดูดนมแม่ได้



9. ถ้าแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน ให้แม่ฝึกบีบเก็บตุนน้ำนม ตั้งแต่ลูกอายุ 1-2 เดือน และประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนไปทำงาน ฝึกให้ลูกกินนมที่เก็บไว้ ควบคู่กับการดูดนมจากเต้า



10. ไม่ควรให้น้ำในระยะ 6 เดือนแรก ให้แต่นมแม่อย่างเดียวพอ



11. ในระยะ 1 เดือนแรก เด็กที่กินนมแม่มักถ่ายบ่อยแทบทุกมื้อที่กิน อุจจาระอาจข้น มีน้ำปน บางทีเหนียวข้นเป็นเม็ด บางครั้งเป็นน้ำสีเหลืองทอง กลิ่นเปรี้ยวๆ ให้สังเกตว่าถ้าลูกเดิบโตปกติ ไม่กวนเป็นเรื่องปกติ ถ้าไม่สบายใจให้ปรึกษาแพทย์

12. ย่างเข้าเดือนที่ 2 ทารกบางคนไม่ค่อยถ่าย บางคนถ่าย 1-2 สัปดาห์ครั้ง แต่ครั้งอุจจาระออกมาก นิ่มเป็นปกติ เด็กเดิบโตแข็งแรงดี เป็นเรื่องปกติ ถ้าถ่ายแข็ง มีเลือดปนเช่นนี้ไม่ปกติ ปรึกษาแพทย์ โดยทั่วไปกินนมแม่อย่างเดียวท้องไม่ผูก



ด้วยรักและห่วงใย



นมแม่
เคล็ดลับ
การเลี้ยงลูกให้ฉลาด



เคล็ดลับ การเลี้ยงลูก ให้ฉลาด



การเลี้ยงลูกให้ฉลาด

ทั้งความฉลาดทางปัญญา (IQ)
และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
โดยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว
ตั้งแต่แรกเกิดจนอายุครบ 6 เดือน

หลังจากนั้นให้กินนมแม่

ร่วมกับอาหารเสริมตามวัยจนอายุ 2 ปี



12 ข้อแนะนำ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ให้ลูกดูดนมแม่ทันทีหลังคลอด
เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว

2. ระยะ 2-3 วันแรก น้ำนมแม่ยังน้อย
พยายามให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว
ดูดบ่อยๆ น้ำนมจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น

3. ห้ามเสริมนมผสม หรือให้นมผสมแทน
นมแม่เพราะนมผสมทำให้
ลูกดูดนมแม่น้อยลง
การสร้างน้ำนมแม่จะน้อยลงและแห้ง

4. สร้างความมั่นใจในนมแม่
ลูกร้องบ่อยไม่ได้หมายความว่า ลูกหิวเสมอไป
การอุ้มปลอบ ลูกจะสงบลงได้
ถ้าลูกหิวมักจะทำปากไข้หาเต้านม
แม่อุ้มลูกได้ไม่ต้องกลัวว่าจะติดมือ



5. วิธีให้ลูกดูดนม แม่อุ้มลูกถูกท่า

คืออุ้มตัวลูกให้ตะแคงเข้าหาเต้านม
ปากลูกอยู่ในระดับหัวนม

ถ้าไม่ถนัดให้หาหมอนรองหลังแม่
หรือรองตัวลูก ลูกอมหัวนมถูกวิธี

คือให้ลูกอมหัวนมมิดลานนม
อย่าให้ดูดเฉพาะหัวนม

เพราะจะทำให้หัวนมแตกได้

6. ให้ลูกกินนมแม่แต่ละครั้ง
ให้กินมากและนานพอ

จะได้นมเต็มที่ถึงน้ำนมส่วนหลังเต้า
ลูกจะได้น้ำนมที่มีไขมันสูง
ดีต่อร่างกายและสมองของลูก

7. ให้ลูกกินนมมือต่อไป

ควรให้ลูกดูดนมเต้าเต็มก่อน
จนเกลี้ยงเต้า จะช่วยกระตุ้น
การสร้างน้ำนมมือต่อไป

