



สูตรใหม่ | Enfalac A+ 360° | MFGM PRO

Enfalac

A⁺



MFGM PRO

นมผงสำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป
17 มก. ARA 34 มก./100 กิโลแคลอรี

น้ำหนักสุทธิ 400 กรัม

DGI

GOAT MILK
INFANT FORMULA

ดีจี1 อาหารทารกเตรียมจากนมแพะ



โปรตีนจากนมแพะ



สูตร 1 สำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี
นมแม่ดีที่สุดสำหรับการ



ห้องน้ำ



ENVIRONMENT



ลานตรงระเบียงหลังบ้าน
ไม่มีที่กัน เสียงต่อการพลัดตก
ด้านล่างเป็นที่สูง



Problem & Goals of treatment

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
1. <u>ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</u> 1.1 ลูกได้กินนมผสมร่วมกับนมแม่ โดยส่วนมากดูจากขวดนมเป็นหลัก เนื่องจากมารดามีลูกแฝด จึงคิดว่าน้ำนมของตนนั้นไม่เพียงพอ ลูกมักมีเสียงครี๊ดคราด ในจมูก อึดแน่นท้อง และแหะนมบ่อย	• ชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการใช้นมผสม • ให้ติดตามดาทราบและตระหนักถึงประโยชน์ของนมแม่ • ให้มารดาตระหนักถึงความจำเป็นในการปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอและวิธีการเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง • ประเมินและสอนวิธีการตรวจดูปริมาณน้ำนมให้กับมารดา

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
1. <u>ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</u> 1.2 ลูกมีอาการติดขวดนม เนื่องจากระหว่างวันมารดาให้ดูดนมแม่ และนมผสมจากขวดนมเป็นหลัก ลูกเข้าเต้าไม่เก่ง ไม่ยอมดูดนมแม่จากเต้า	• สอนวิธีเข้าเต้าอย่างถูกวิธีให้กับมารดา • ชี้ให้เห็นถึงข้อเสียจากการให้ลูกดูดนมจากขวด

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
1. <u>ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</u> 1.3 ทุกครั้งที่ลูกร้องกวน มารดาจะคิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอ จึงให้ป้อนนมทุกครั้งที่ยร้อง	• ให้ความรู้แก่บิดามารดาทราบว่า ทุกครั้งที่ลูกร้องกวน อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ไม่ใช่เพียงแค่การได้น้ำนมไม่เพียงพอเท่านั้น • ให้บิดามารดาตระหนักว่า การให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมง ครั้งละ 15-20 นาทีนั้นเพียงพอแล้ว

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
<u>2. ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ</u> 2.1 มารดาวางแผนจะมีบุตรคนต่อไปในอีก 2-3 ปีข้างหน้า จึงเลือกที่จะคุมกำเนิดด้วยวิธีการกินยาไปก่อน	• แนะนำวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ รวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาในการคุมกำเนิดของแต่ละวิธี ทั้งชนิดถาวร และชั่วคราวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เพื่อการคุมกำเนิดในระยะ 2-3 ปี ก่อนจะมีบุตรคนถัดไป

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
<u>3. ปัญหาด้านสภาพสิ่งแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ</u> 3.1 น้ำชายยังคงสูบบุหรี่ไฟฟ้าในบริเวณบ้านอยู่ 3.2 มีการเผาขยะและใบไม้เป็นประจำในบริเวณใกล้บ้าน	• ให้น้ำชายและทุกคนในครอบครัวตระหนักถึงโทษของบุหรี่ และการเพิ่มโอกาสให้เด็กเป็นโรคภูมิแพ้และหอบหืดมากขึ้นได้ • รณรงค์ให้คนในชุมชนเห็นถึงโทษของการเผาขยะ • หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นควัน

Problem & Goals of treatment

Problems	Goals of treatment
<u>3. ปัญหาด้านสภาพสิ่งแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ</u> 3.3 บริเวณที่ใช้เลี้ยงเด็กเป็นระเบียบ มีที่กั้นห่าง และมีความสูงมาก เสี่ยงต่อการตกลงบ่อน้ำและพื้นดินด้านล่าง	• ชี้ให้บิดามารดาเห็นถึงความสำคัญของการป้องกันก่อนการเกิดอันตราย เช่น การพลัดตก • ส่งเสริมให้บิดามารดาวางแผนทำรั้ว หรือที่กั้นเพื่อป้องกันเหตุไม่พึงประสงค์

Problem & Goals of treatment

3.3 บริเวณที่ใช้เลี้ยงเด็กเป็นระเบียง มีที่กั้นห่าง และมีความสูงมาก เสี่ยงต่อการตกลงป้อน้ำและพื้นดินด้านล่าง



Prevention and Health Promotion

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. อธิบายถึงความสำคัญของการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง และประโยชน์ของนมแม่เมื่อเทียบกับนมผสม

- ผลดีต่อสุขภาพของแม่

1. ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง hormone oxytocin ทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น
2. ช่วยการคุมกำเนิด เนื่องจากกีดการทำงานของรังไข่ โดยแม่ที่เลี้ยงนมลูกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะมีโอกาสตั้งครรภ์ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอดน้อยกว่าร้อยละ 2 แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้วแนะนำให้คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย(1)
3. ช่วยลดน้ำหนักแม่ในระยะหลังคลอด โดยน้ำหนักจะค่อยๆลดประมาณ 0.6-0.8 kg/เดือน เนื่องจากมีการเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมไว้ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ทำให้แม่กลับมามีรูปร่างที่สวยงามได้เร็ว มีการศึกษาว่า การให้นมแม่ถึงอายุ 1 ปี แม่จะมีน้ำหนักใกล้เคียงกับเมื่อก่อนตั้งครรภ์
4. ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งรังไข่ชนิดเยื่ออบุผิว กรณีถ้าให้นานกว่า 18 เดือน (แต่ถ้าให้ระยะสั้นๆ จะลดโอกาสการเกิดแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกและมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม ในสตรีวัยที่มีประจำเดือน ยิ่งให้นมนาน ก็ยังมีผลในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. อธิบายถึงความสำคัญของการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง และประโยชน์ของนมแม่เมื่อเทียบกับนมผสม

- ผลดีต่อสุขภาพทารก

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยการสร้างจุลินทรีย์ประจำถิ่น (Microbial colonization) บนผิวหนังของลูกชนิดเดียวกับแม่ มีสาร prebiotics ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของ Bifidobacterium ในลำไส้ทารก นอกจากนี้ในน้ำนมแม่มียังมีสารนิวคลีโอไทด์หลายชนิด ช่วยทำให้เยื่อลำไส้ในลำไส้ทารกเจริญเติบโตเร็ว เพื่อรองรับการสัมผัสกับเชื้อประจำถิ่น การได้รับ sIgA บนบริเวณลานนมซึ่งจะไปดักจับเชื้อโรคบนเยื่อผิวหนังลำไส้ และเยื่อผิวหนังอวัยวะอื่นๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังมี T-lymphocyte ทำหน้าที่จับกินเชื้อโรคที่มากเกาะเยื่อผิวหนัง โดยภาพรวม ทำให้ลดอัตราการตายของทารกและเด็ก โดยเฉพาะจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจ และโรคอุจจาระร่วง

2. ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ โรคหืด โดยมีการศึกษาว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 3 เดือน ช่วยลดโอกาสการเกิด atopic dermatitis และโรคหืด

3. เสริมสร้างสมองให้่องไวในการเรียนรู้ เพิ่มระดับเชาว์ปัญญา จึงทำให้ทารกเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพที่ดี เติบโตสมวัย ในนมแม่จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโมเลกุลยาว ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเจริญของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตาเมื่ออายุ 6 เดือน

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. อธิบายถึงความสำคัญของการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง และประโยชน์ของนมแม่เมื่อเทียบกับนมผสม

- ผลดีต่อครอบครัว

1. ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสม
2. เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ลูกมีอาการติดขวดนม เนื่องจากแม่คิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอจึงให้ดื่มนมผสมเสริมทางขวดนม
การช่วยเหลือ

1. ประเมินการมีน้ำนมของแม่และลักษณะที่แสดงว่าลูกได้น้ำนมพอ
2. ในกรณีที่น้ำนมพอ ควรสร้างความมั่นใจให้กับแม่ว่ามีน้ำนมพอ อธิบายให้แม่เข้าใจสาเหตุที่แม่เข้าใจผิดว่าลูกได้น้ำนมไม่เพียงพอ รวมทั้งติดตามแม่ และแก้ไขปัญหาย่างสม่ำเสมอ
3. ให้ความรู้แม่ถึงลักษณะที่แสดงว่าแม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ลูกมีอาการติดขวดนม เนื่องจากแม่คิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอจึงให้ดื่มนมผสมเสริมทางขวดนม

ลักษณะที่แสดงว่าแม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก ได้แก่

- 1 มีเต้านมตึง ไม่เจ็บก่อนให้นมลูกและนุ่มลงหลังให้ลูกดูด
- 2 มี let down reflex (น้ำนมไหลในข้างที่ไม่ได้ดูด)
- 3 มีเสียงลูกดูดกลืนนมเป็นจังหวะขณะดูดนม ริมฝีปากลูกเปียกชื้นหลังหยุดดูดนม

ลักษณะที่บ่งชี้ว่าแม่มีน้ำนมไม่เพียงพอ เช่น

ไม่มีการขยายขนาดของเต้านมในช่วง 3-5 วันหลังคลอด ไม่มีน้ำนมไหลต่อเนื่องขณะบีบนมในวันที่ 4-5 หลังคลอด

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ลูกมีอาการติดขวดนม เนื่องจากแม่คิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอจึงให้ดื่มนมผสมเสริมทางขวดนม
- ทดสอบปริมาณน้ำนม และให้กำลังใจมารดาว่าตนมีน้ำนมเพียงพอ
 - ให้ความรู้ว่าการกินนมจากเต้าไม่ได้ทำให้ลูกสำลักอย่างที่แม่เข้าใจ การดูดจากขวดเสี่ยงต่อการสำลักมากกว่า
 - อธิบายผลเสียของการให้กินนมทางจุกขวดนมในเด็กทารกวัยแรกเกิด 2 เดือนแรก ทำให้เด็กติดจุกขวดนม เกิดความสับสนและไม่ยอมกินจากเต้านมแม่

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ลูกมีอาการติดขวดนม เนื่องจากแม่คิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอจึงให้ดื่มนมผสมเสริมทางขวดนม

ข้อเสียอื่นๆจากการใช้ขวดนม

1. รูปปากไม่สวย มีผลต่อโครงสร้างฟันได้
2. ทำให้ท้องอืดง่าย เพราะอาจดูดลมในขวดเข้าไปเยอะ
3. มีความเสี่ยงอ้วนได้ง่าย เพราะบางทีลูกอิ่มแล้ว แต่แม่พยายามให้กินให้หมดขวด
4. สะดวก แต่อาจทำให้หงุดหงิดง่าย เพราะต้องได้กินทันที

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สอนและแนะนำวิธีการเข้าเต้าที่เหมาะสมแก่เด็กทารก

จากเดิมแม่ใช้ Modified cradle position C-hold : Latch score 4

แนะนำการจัดท่าอย่างถูกต้องมากขึ้น เพิ่มการ support ต่อคอเด็ก และ ลำตัวมากขึ้น และแนะนำให้ใช้มือช่วยบีบเต้านมระหว่างการให้นมช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น และ ลดอาการดูดไม่ทันใจ ประเมินได้ Latch score 8

Prevention and Health Promotion

ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

LATCH SCORE

	ก่อนสอน	หลังสอน
Latch On	1	2
Audible	2	2
Type of Nipple	2	2
Comfort	2	2
Hold	1	2
Total	8	10

Prevention and Health Promotion

ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ

แนะนำวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆรวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาในการคุมกำเนิดของแต่ละวิธี ทั้งชนิดถาวรและชั่วคราวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้อง

กรณีที่ยังไม่มีแผนจะมีลูกอีกในระยะเวลาอันใกล้ จึงไม่แนะนำ การใช้ OCPs ในการคุมกำเนิด เนื่องจากต้องรับประทานทุกวันอย่างสม่ำเสมอ อาจเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น จึงแนะนำยาฉีดหรือยาฝังซึ่งเหมาะสมกับมารดามากกว่า

Prevention and Health Promotion

ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ

1. อธิบายให้มารดาทราบว่าลูกยังมีโอกาสได้รับควันบุหรี่ที่ติดมากับเสื้อผ้าของน้ำชาย หรือมีโอกาสดูรับกลิ่นควันหากน้ำชายสูบบุหรี่ในบริเวณใกล้ๆ ซึ่งจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ และหอบหืดมากขึ้น

นอกจากนี้บุหรี่ยังมีโทษมากกว่าประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ต่อเดือนปริมาณมาก จึงแนะนำให้ผู้ชายเลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว

Prevention and Health Promotion

ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ

2. อธิบายให้มารดาทราบว่าลูกมีโอกาสดำรงชีพจากการเผาไหม้ เเผาขยะ ซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งเด็กและผู้คนอื่นๆ ในครอบครัว แนะนำให้อยู่ในห้องปิดหากมีการเผาขยะ รวมไปถึงรณรงค์ให้มีการกำจัดขยะด้วยวิธีอื่นในหมู่บ้าน

Prevention and Health Promotion

ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ

3. อธิบายถึงความเสี่ยงของพื้นที่ที่ใช้เลี้ยงเด็ก ควรมีรั้วรอบ ขอบปิดมิดชิด เนื่องจากเสี่ยงต่อการพลัดตกจากที่สูง โดยเฉพาะเมื่อเด็กสามารถเคลื่อนไหวด้วยการคว้าเองได้ ตลอดจนถึงเริ่มคลาน การเลี้ยงดูเด็กด้วยความประมาท หรือการขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด จะทำให้เด็กได้รับอันตราย เกิดการบาดเจ็บ ตลอดจนถึงเสียชีวิตได้