

ພາດທີ 7

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເປັນຫຍັງນົມແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ	105
ຍ້ອນຫຍັງການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງອື່ນຈຶ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍ	106
ໂລກເອດສ (HIV/AIDS) ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່	106
ວິທີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ	107
ສໍາລັບເດັກເກີດໃໝ່	107
ສໍາລັບເດັກທົ່ວໄປ	107
ຄໍາແນະນຳສໍາລັບແມ່	109
ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກນອກບ້ານ	111
ການໃຊ້ມືບີບນໍ້ານົມອອກ	112
ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ບັນຫາທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ	114
ຄວາມກັງວົນຍ້ານບໍ່ມີນໍ້ານົມພຽງພໍໃຫ້ລູກ	114
ຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຫົວນົມ ແລະ ບັນຫາຕ່າງໆ	114
ການເຈັບນົມ ແລະ ນົມໄຄ່	116
ກໍລະນີພິເສດ	118
ການໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ລູກທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການເອົາໃຈໃສ່ແບບພິເສດ	118
ຖ້າແມ່ບໍ່ສະບາຍຈະເຮັດແນວໃດ	120
ເມື່ອແມ່ຕັ້ງທ້ອງ	120
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	121

ທ່ານສາມາດເອົານົມໃຫ້ລູກຍາມໃກກິນຍາມໃດກໍໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ມັນກໍບໍ່ມີບັນຫາອັນໃດເກີດຂຶ້ນ. ເຖິງວ່າທ່ານຈະມີບັນຫາໃດໜຶ່ງກໍຕາມທ່ານກໍຍັງມີທາງອອກ ແລະ ກໍສາມາດສືບຕໍ່ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄດ້. ໃນພາກນີ້ຈະປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຫຼາຍປະການ.

HLI Health Leadership International
Field Draft Copy

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່



ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນວິທີທີ່ປະຕິບັດກັນມາເປັນເວລາດົນນານແລ້ວອັນໜຶ່ງ ແລະ ກໍເປັນວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງທັງ ພາໃຫ້ເດັກມີສຸຂະພາບດີ. ແຕ່ວ່າໃນເມື່ອໂລກປ່ຽນໄປ ແມ່ຍິງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງ ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອສາມາດລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ນສິ່ງຈຳເປັນເພາະວ່າ:

**ເປັນຫຍັງນົມ
ແມ່ຈຶ່ງດີທີ່ສຸດ**

- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານດີເລີດຊະນິດດຽວທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງ ແຂງແຮງສົມບູນດີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍຢຸດເລືອດອອກພາຍຫຼັງການຄອດລູກ.
- ນົມແມ່ປົກປ້ອງເດັກບໍ່ໃຫ້ເຈັບເປັນແລະເກີດມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ໂລກເບົາຫວານ, ມະເຮັງ, ຖອກຫ້ອງ ແລະ ປອດອັກເສບ. ລະບົບການຕ້ານ ທານພະຍາດຈະຖືກຖ່າຍທອດຈາກແມ່ໄປຫາລູກ ຜ່ານທາງນ້ຳນົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງແມ່ຈາກການເປັນບາງພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ ພະຍາດມະເຮັງ ແລະ ອາການກະດູກຜຸ້ຍ
- ເວລາແມ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມນັ້ນ, ນົມແມ່ແມ່ນພ້ອມຕະຫຼອດເວລາເພື່ອໃຫ້ລູກ ກິນ, ນົມແມ່ຍັງເປັນນົມທີ່ສະອາດ ແລະ ມີ ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມສຳລັບລູກຢູ່ ສະເໝີ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກມີຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະ ອົບອຸ່ນ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຖືພາອີກຢ່າງໄວວາເກີນໄປ.
- ນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ຊື້.

ດີທີ່ສຸດຕ້ອງໃຫ້ລູກ ກິນນົມຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງປີ. ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທຳ ອິດບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ກິນຢ່າງອື່ນ, ໃຫ້ກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ.

HLLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ຍ້ອນຫຍັງ ການລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມ ຢ່າງອື່ນຈິ່ງ ເປັນ ອັນຕະລາຍ ຕໍ່ເດັກ.

ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ຜະລິດນົມທຽມອອກມາ ແມ່ນຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຢາກໃຫ້ແມ່ຂອງເດັກທັນມາໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກແທນທີ່ຈະໃຫ້ກິນນົມແມ່. ຈຸດປະສົງກໍ່ຍ້ອນວ່າບໍລິສັດເຫຼົ່ານັ້ນ ຢາກຂາຍນົມທຽມເພື່ອຫວັງກຳໄລ ການເອົານົມທຽມໃຫ້ລູກກິນນັ້ນມັນເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ປອດໄພແກ່ເດັກ. ເດັກນັ້ນບໍ່ລ້ານທີ່ກິນນົມທຽມມັກຈະເປັນໂລກຂາດສານອາຫານ, ບາງຜູ້ກໍ່ມັກເຈັບ, ບາງຜູ້ກໍ່ເສຍຊີວິດ.



- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆ ເຊັ່ນວ່າ: ນົມກະປ່ອງ ຫຼື ນົມທີ່ໄດ້ຈາກສັດບໍ່ສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້.
- ນົມທຽມ ຫຼື ນົມອື່ນໆ ອາດພາໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະ ເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄດ້. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມເຕົ້ານົມ, ຂວັນນົມ ຫຼື ນໍ້າຕົ້ມພົດບໍ່ດົນເທົ່າທີ່ຄວນເດັກກໍ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອຈຸລິນຊີ ແລະ ຖອກທ້ອງ.
- ເມື່ອເດັກກິນນົມແມ່ເດັກກໍ່ຈະໃຊ້ລິ້ນດູດນົມ ຊຶ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບການດູດນົມທຽມ ຈາກເຕົ້ານົມ. ການໃຫ້ເດັກດູດນົມຈາກເຕົ້າຊຶ່ງມີຂວັນນົມ ທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງ ເດັກກໍ່ຈະລືມວິທີດູດນົມຈາກແມ່ຕົນເອງ ເພາະວ່າເດັກໄດ້ຮຽນວິທີດູດນົມຈາກເຕົ້າ ຊຶ່ງແມ່ນວິທີດູດທີ່ຕ່າງກັນ. ຖ້າເດັກບໍ່ດູດ ນົມແມ່ ຢ່າງເຕັມສ່ວນນົມແມ່ກໍ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການຜະລິດລົງ ແລະ ໃນທີ່ສຸດເດັກກໍ່ຈະຢຸດເຊົາກິນນົມແມ່ຢ່າງສິ້ນເຊີງ.
- ການໃຊ້ນົມທຽມລ້ຽງລູກພາໃຫ້ເບື້ອງເງິນຄ່າ. ສໍາລັບລູກນ້ອຍຄົນໜຶ່ງພໍແມ່ຈະຕ້ອງຊື້ນົມຝຸ່ນປະມານ 40 ກິໂລໃນປີທໍາອິດ. ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນມື້ໜຶ່ງເພື່ອຊື້ນົມຝຸ່ນ ແລະ ເຊື້ອໄຟ້ເພື່ອຕົ້ມນໍ້າໃຫ້ພົດກໍ່ອາດມີມູນຄ່າຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດທີ່ຄອບຄົວຫາໄດ້ ຫຼື ອາດຈະຫຼາຍກວ່າລາຍໄດ້ໜຶ່ງເດືອນ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ຖືກລ້ຽງດ້ວຍນົມຂອດມັກຈະເຈັບເປັນ ແລະ ກໍ່ເສຍຊີວິດ.

ໃນປີໜຶ່ງຂ້ອຍຈະສາມາດຊື້ນົມຝຸ່ນຫຼາຍເທົ່ານີ້ໄດ້ບໍ່?



ພໍແມ່ບາງຄົນພະຍາຍາມປະຢັດໂດຍໃສ່ນົມ ຝຸ່ນໜ້ອຍເອົານໍ້າຮ້ອນໃສ່ຫຼາຍໆ. ການກະທໍາແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດສານອາຫານ, ເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ມັກເກີດພະຍາດເຈັບເປັນຢູ່ເລື້ອຍໆ.



ໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກ ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເປັນໂລກເອດສຕ້ອງໄດ້ຕັດສິນໃຈຫາວິທີທີ່ປອດໄພທີ່ສຸດເພື່ອໃຫ້ອາຫານລູກຂອງຕົນ. ນາງຕ້ອງໄດ້ປຽບທຽບ ຫຼື ຊົ່ງຊາຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງລູກກັບຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV) ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ເບິ່ງໜ້າ 293.

ສຳລັບເດັກເກີດໃໝ່

ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ແມ່ຄວນເອົານົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດໂລດ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຢຸດການຕົກເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່ໄວງ່າຍ. ການສຳພັດທາງຜິວໜັງລະຫວ່າງແມ່ກັບລູກ ແລະ ການດູດນົມຂອງລູກນັ້ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມແມ່ເລີ່ມໄຫຼວຽນ.

ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດໃໝ່ຕ້ອງກິນນົມແມ່ຢາດທຳອິດທີ່ມີສີເຫຼືອງ (ຫົວນ້ຳນົມແມ່) ຊຶ່ງຈະອອກຈາກນົມ ແມ່ພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ມື້ຫຼັງຈາກຄອດລູກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ນັ້ນອຸດົມສົມບູນໄປ ດ້ວຍສານອາຫານ ທີ່ລູກນ້ອຍຕ້ອງການ ແລະ ຍັງຊ່ວຍເດັກໃຫ້ປ້ອງກັນພະຍາດໄດ້ອີກ. ຫົວນ້ຳນົມຂອງແມ່ຍັງຊ່ວຍລ້າງລຳໄສ້ໃຫ້ລູກ, ຊຶ່ງວ່າໃນເວລານີ້ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະເອົາຢາພື້ນເມືອງຫຼືຢາຕົ້ມໃດໆໃຫ້ເດັກກິນ.

ສຳລັບເດັກທົ່ວໄປ

ໃຫ້ເດັກດູດນົມທັງສອງເບື້ອງແຕ່ວ່າຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ໝົດສາກ່ອນແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ດູດ ເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ. ນົມສີຂາວທີ່ຕາມນົມສີເຫຼືອງອອກມາພາຍໃນ 2 ຫຼື 3 ນາທີຕໍ່ມານັ້ນຈະອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍໄຂມັນຫຼາຍກວ່ານົມສີເຫຼືອງ. ເດັກອ່ອນຕ້ອງການໄຂມັນ ແກ່ຮ່າງກາຍ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກດູດເບື້ອງໜຶ່ງໃຫ້ແລ້ວສາກ່ອນຈຶ່ງດູດເບື້ອງຕໍ່ໄປ. ເດັກຈະຢຸດເອງເມື່ອອິ່ມແລ້ວຫຼື ຢາກປ່ຽນເບື້ອງ. ຖ້າເດັກກິນແຕ່ເບື້ອງດຽວຈົນອິ່ມ ຄັ້ງຕໍ່ໄປກໍຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດອີກເບື້ອງໜຶ່ງ.

ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ເວລາລູກຫິວ ທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະກິນນົມທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ, ໃນຊຸມເດືອນທຳອິດ ເດັກຍິ່ງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍທີ່ສຸດ. ໃຫ້ລູກກິນນົມຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຍິ່ງໃຫ້ລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດນົມແມ່ກໍຍິ່ງຜະລິດຫຼາຍຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໃນຊ່ວງ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກກິນເຂົ້າປຽກ, ນົມຝຸ່ນ ຫຼື ນ້ຳຕານເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ເຂດຮ້ອນ ກໍຕາມເພາະວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໜ້ອຍລົງ ຫຼື ອາດຈະເກີດຜົນຮ້າຍໃຫ້ແກ່ເດັກກໍເປັນໄດ້.

ວິທີເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ

ເມື່ອເດັກຫິວນົມ, ຫົວນ້ຳ, ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື ຕ້ອງການຄວາມອົບອຸ່ນສະບາຍ, ເດັກກໍຈະແອ່ວຫາແມ່. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເດັກຕ້ອງການຫຍັງໃຫ້ເອົານົມໃຫ້ກິນສາກ່ອນ.

ໃຫ້ລູກນ້ອຍໃກ້ຊິດກັບແມ່ ຍາມກາງຄືນເພາະວ່າຈະງ່າຍໃນການເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ. ເວລາກິນນົມແມ່ກໍສາມາດນອນໄປພ້ອມໆກັບລູກເລີຍ.



ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເອື້ອມ

ເວລາເດັກດູດນົມ ເດັກຈະກິນອາກາດເຂົ້າໄປພ້ອມ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຢູ່ຍາກ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເດັກໃຫ້ເອື້ອມລົມອອກໂດຍການອຸ້ມເດັກພາດໃສ່ບ່າ ຫຼື ເອິກຂອງທ່ານ ແລະ ລູບຫຼັງເດັກ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຂວ່າຢູ່ຕັກ ແລ້ວ ເອົາມືລູບຫຼັງເດັກ ທັງສອງວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຢູ່ສະບາຍ ຫຼື ວ່າຖ້າເດັກມັກຮ້ອງໃຫ້ກໍເຮັດແບບນີ້ຈະຊ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

HLA Health Partnership
Field Draft Copywriting

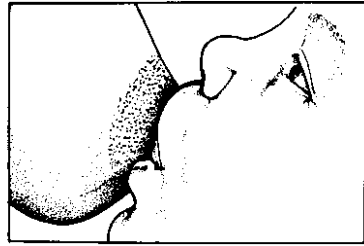
ວິທີອຸ້ມເດັກອ່ອນ

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງອຸ້ມລູກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກດູດນົມງ່າຍ ແລະ ກິນນຳນົມໄດ້ງ່າຍ. ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ໃນທ່າສະບາຍ ເພື່ອໃຫ້ນຳນົມອອກດີ. ເອົາມືໂຊມຫົວລູກໄວ້ເວລາລູກດູດນົມ. ຫົວ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຄວນຢູ່ໃນທ່ານອນຊື່. ລໍຖ້າໃຫ້ລູກອ້າປາກ ແລ້ວຈຶ່ງກອດເອົາລູກເຂົ້າດູດນົມ ເດັກຄວນອົມຫົວນົມເລັກເຂົ້າໄປໃນປາກ ຈຶ່ງກິນນົມໄດ້ເຕັມສວນ.

ເວລາເອົານົມໃຫ້ລູກ ກິນບໍ່ໃຫ້ບົບຫົວນົມ



ເດັກໄດ້ກິນນົມເຕັມປາກ



ເດັກບໍ່ໄດ້ກິນນົມພຽງພໍປາກກໍ່ບໍ່ເຕັມ

ໜ້າເອິກຕໍ່ໜ້າເອິກ, ຄາງເດັກຢູ່ກັບນົມແມ່

ຫຼັງແມ່ຕ້ອງຊື່



ໂຊມຫົວເດັກໄວ້ ແລະ ຢຽດຮ່າງກາຍເດັກໃຫ້ຊື່.

ໃຫ້ເດັກດູດໝົດຫົວນົມ ແມ່ບໍ່ໃຫ້ດູດພຽງແຕ່ ຂ້ວນນົມ.

ຮ່າງກາຍເດັກຢູ່ຊື່ ແລະ ປິ່ນ ຕົວເຂົ້າຫາແມ່

ຖ້າເດັກແດງເກີດໃໝ່ ໃຫ້ໂຊມກັນຂອງລູກເວລາກິນນົມ



ວິທີນີ້ກໍ່ແມ່ນທ່າດີຄືກັນ ໃຊ້ໝອນ ຫຼື ແພຕ່າງໝູນຮ່າງກາຍເດັກໄວ້ ໃຫ້ສະບາຍ.

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃຫ້ທ່ານປຶກສາ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຄີຍລ້ຽງລູກມາແລ້ວ. ບາງເທື່ອເຂົາຜູ້ນັ້ນກໍ່ອາດຊ່ວຍ ເຫຼືອທ່ານໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ອສບ ຊຳ. ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ນົມຝຸ່ນໃສ່ເຕົ້າໃຫ້ລູກ ກິນ ເພາະວ່າລູກຂອງທ່ານຈະບໍ່ດູດນົມແມ່ຍ້ອນວ່າການດູດເຕົ້ານົມ ແລະ ນົມແມ່ມັນຕ່າງກັນ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມໃຫ້ລູກດູດນົມຕົນເອງ. ທ່ານອາດ ຈະໃຊ້ເວລາດົນໜ້ອຍໜຶ່ງຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ວ່າເດັກມັກກິນນົມຢູ່ໃນທ່າໃດ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມແມ່ຕາມຄວາມຖະໜົດຂອງເຂົາ.

Health Partnership International
Field Data Collection

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອາການສະແດງຂອງເດັກເວລາທີ່ທ່ານອຸ້ມບໍ່ຖືກທ່າ ຫຼື ເດັກໄດ້ອົມນົມ ຫ້ອຍຫຼາຍປານໃດຢູ່ໃນປາກ ຂອງເຂົາ, ທ່ານອາດຮູ້ເຫັນທັນທີຖ້າວ່າທ່ານອຸ້ມ ເດັກກິນນົມບໍ່ຖືກທ່າ:

- ຖ້າວ່າເດັກຫົນຫວາຍ, ໄຫ້ ຫຼື ວ່າບໍ່ຢາກກິນນົມ ອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອນກິນນົມ ບໍ່ຖືກ.
- ຖ້າເດັກບໍ່ປິ່ນຕົວມາຫາແມ່ກໍຈະກິນນົມຍາກເພາະວ່າເດັກຈະນອນບົດຄົງ ແລະ ອ່ວາຍປາກມາກິນນົມ.
- ຖ້າທ່ານສັງເກດເຫັນເດັກອົມຫົວນົມພຽງຫ້ອຍດຽວນັ້ນ ສະແດງວ່າເດັກບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງ ເຕັມສ່ວນ ຕາມທີ່ເດັກຕ້ອງການ.
- ຖ້າເດັກດູດໄວ ແລະ ມີສຽງອອກມາ ສະແດງວ່າເດັກກຳລັງຕ້ອງການນົມໃນປະລິມານ ຫຼາຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ເດັກໄດ້ກິນນົມບົດໜຶ່ງແລ້ວ ເດັກກໍຈະເລີ່ມດູດຊ້ຳເປັນບາດເລີກໆ ແລະ ກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ຫົວນົມເປັນບາດ ທ່ານອາດຍູ້ນົມຂອງທ່ານເຂົ້າປາກເດັກໃຫ້ເລີກໆ.

ການກິນອາຫານຂອງຜູ້ເປັນແມ່ໃນໄລຍະໃຫ້ລູກ ກິນນົມ

ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍເພື່ອພື້ນຕົວຈາກການຖືພາ, ເພື່ອມີແຮງລ້ຽງລູກ ແລະ ເພື່ອເຄື່ອນໄຫວວຽກຕ່າງໆໃຫ້ໄດ້ດີ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງການອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍທາດ ໄປຣຕິນ, ໄຂມັນ, ທັງໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາຍໆ. ຕ້ອງດື່ມນ້ຳສະອາດ, ດື່ມນົມ, ຢາຕົ້ມ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍໆ. ຖ້າບໍ່ລຽບແມ່ດີ ລູກກໍໄດ້ຮັບນົມແມ່ຢ່າງພຽງພໍ



ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ



ບາງຄົນມັກເຊື່ອວ່າແມ່ກຳໃໝ່ ຄວນຄະລຳອາຫານຫຼາຍຢ່າງ. ແຕ່ວ່າຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍທັງ ດ້ານປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບຜູ້ ເປັນແມ່ອາດຈະຂາດສານອາຫານ (ເບິ່ງໜ້າ 166), ເປັນໂລກເລືອດຈາງ ແລະ ພະຍາດອື່ນໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ໄດ້ຮັບອາຫານ ພິເສດໃນໄລຍະໃຫ້ລູກກິນນົມ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ດີແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະຕ້ອງໃຫ້ກິນແຕ່ສິ່ງມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຂອງແມ່. ການກິນອາຫານດີພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນ ແມ່ແຂງແຮງດີ ແລະ ພື້ນຕົວໄວ. ແມ່ຍິງຕ້ອງການອາຫານພິເສດ ອີກຖ້າວ່າ:

- ລາວລ້ຽງລູກແຝດດ້ວຍນົມແມ່.
- ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ ແລະ ໄລຍະດຽວກັນກໍກຳລັງຖືພາ.
- ມີລູກຖີ່ໄລຍະຖືພາສັ້ນກວ່າ 2 ປີ.
- ໃນກໍລະນີເຈັບເປັນ ຫຼື ສຸຂະພາບອ່ອນແອ.

ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນແລະດື່ມ ໃຫ້ພຽງພໍກັບຄວາມຫິວຂອງ ຕົນ. ໃຫ້ຫຼີກຈາກເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຢາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ. ກິນນ້ຳ ສະອາດ ແລະ ໝາກໄມ້, ນົມ ແລະ ຕົ້ມຢາພື້ນເມືອງ ຍັງດີກວ່າກາເຟ ແລະ ນ້ຳອັດລົມ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ການມີລູກຫ່າງ

ການມີລູກຫ່າງໝາຍເຖິງການມີລູກຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຫາ 3 ປີ. ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງແມ່ແຂງແຮງ ເພື່ອສາມາດມີລູກໄດ້ອີກໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ສໍາລັບແມ່ບາງຄົນເຫັນວ່າການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຕົນເອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດມີລູກຫ່າງໄດ້. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນໜ້າ 218.

ການໃຫ້ອາຫານເພີ່ມແກ່ລູກ

ຖ້າວ່າເດັກຢູ່ໃນໄວ 4 ຫາ 6 ເດືອນບໍ່ຄ່ອຍກິນນົມຢ່າງເຕັມອີ່ມ, ຫຼື ຖ້າວ່າເດັກມີລັກສະນະຄືກິນນົມບໍ່ອີ່ມ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ເດັກດູດນົມເພີ່ມຕື່ມເພື່ອໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດນໍ້ານົມໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າກໍ່ພໍແລ້ວ. ເພາະວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຈະດູດນົມ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ນົມແມ່ກໍ່ອາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນກໍລະນີນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນຫຼາຍກວ່າເກົ່າອີກພາຍໃນ 5 ວັນ. ຖ້າວ່າເດັກຍັງກິນນົມບໍ່ອີ່ມຢູ່ແມ່ຄວນນໍາອາຫານຢ່າງອື່ນມາຊ່ວຍ.

ເດັກຈະກຽມພ້ອມຮັບອາຫານນອກຈາກນົມແມ່ໃນເມື່ອ:

- ເດັກມີອາຍຸ 6 ເດືອນ, ຫຼື ແກ່ກວ່ານັ້ນ.
- ເດັກເລີ່ມຄວ້າໃສ່ອາຫານຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ເທິງໂຕະອາຫານ.
- ເດັກບໍ່ປະຕິເສດອາຫານ ເມື່ອເຮົາເອົາໃຫ້ເດັກກິນ (ບໍ່ຄາຍອາຫານອອກ).

ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນຫາໜຶ່ງປີແມ່ຕ້ອງໃຫ້ນົມແກ່ລູກຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ເຖິງແມ່ນເດັກຈະກິນອາຫານຫຼາຍຢ່າງແລ້ວກໍ່ຕາມ ເດັກກໍ່ຍັງຕ້ອງການນົມແມ່ຫຼາຍເໝືອນເດີມ. ໃຫ້ທ່ານເອົານົມໃຫ້ລູກກິນໄປພ້ອມໆກັບການໃຫ້ອາຫານຕ່າງໆ 2 ຫາ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ທໍາອິດໃຫ້ເລີ່ມເອົາອາຫານອ່ອນ, ເຊັ່ນເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນສາກ່ອນ. ບາງຄົນເພິ່ນເອົານົມແມ່ປົນໃສ່ເຂົ້າປຽກໃຫ້ລູກກິນ ທ່ານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຊື້ອາຫານເດັກທີ່ມີລາຄາແພງ.



ບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນອາຫານ ຫຼື ເຄື່ອງດື່ມອື່ນໆນອກຈາກນໍ້ານົມແມ່ ກ່ອນອາຍຸ 4 ເດືອນ.

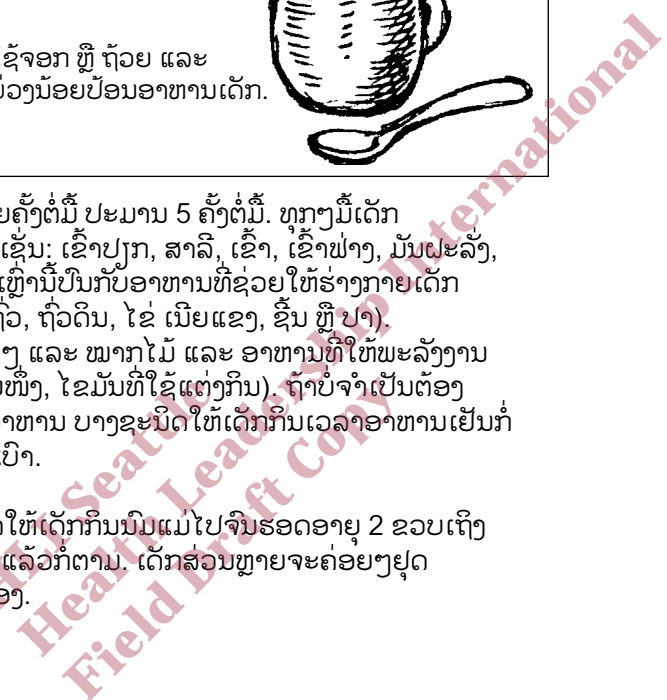
ນຸ່ງນອາຫານທຸກປະເພດ ໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດຈົນເດັກສາມາດຫຍ້າດ້ວຍຕົນເອງໄດ້.

ໃຊ້ຈອກ ຫຼື ຖ້ວຍ ແລະ ບ່ວງນ້ອຍປ້ອນອາຫານເດັກ.

ຄ່ອຍເພີ່ມອາຫານຂະນິດໃໝ່ໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະໜ້ອຍ. ເມື່ອຮອດ 9 ເດືອນຫາ 1 ປີ ເດັກສາມາດກິນອາຫານເກືອບໝົດທຸກຢ່າງຖ້າວ່າເຮັດໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດດີ.

ເດັກຄວນກິນອາຫານຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້ ປະມານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ທຸກໆມື້ເດັກຄວນໄດ້ຮັບອາຫານຫຼັກ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າປຽກ, ສາລີ, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຟ້າງ, ມັນຜະລັ່ງ, ມັນຕົ້ນ). ໃຫ້ເອົາອາຫານເຫຼົ່ານີ້ປົນກັບອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເດັກເຕີບໂຕໄວ (ເຊັ່ນ: ໝາກຖົ່ວ, ຖົ່ວດິນ, ໄຂ່ ເນີຍແຂງ, ຊີ້ນ ຫຼື ປາ). ໃຫ້ເດັກກິນຜັກທີ່ມີສີ່ອ່ອນໆ ແລະ ໝາກໄມ້ ແລະ ອາຫານທີ່ໃຫ້ພະລັງງານ (ຖົ່ວດິນ, ນໍ້າມັນໝືດໜ້ອຍໜຶ່ງ, ໄຂ່ມັນທີ່ໃຊ້ແຕ່ງກິນ). ຖ້າບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງແຕ່ງອາຫານ 5 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ອາຫານ ບາງຂະນິດໃຫ້ເດັກກິນເວລາອາຫານເຢັນກໍ່ໄດ້ໃນລັກສະນະອາຫານເບົາ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານກໍ່ອາດໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ໄປຈົນຮອດອາຍຸ 2 ຂວບເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຖືພາໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະຄ່ອຍໆດູດກິນນົມແມ່ດ້ວຍຕົວເດັກເອງ.

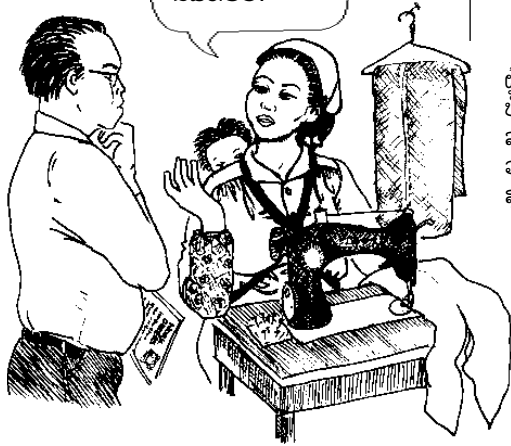


ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມັກຈະອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານ ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ແຕ່ຢ່າງໜ້ອຍ ເດັກກໍ່ຄວນໄດ້ກິນນົມແມ່ໃນໄລຍະ 6 ເດືອນທໍາອິດ.

ເມື່ອແມ່ຕ້ອງ ເຮັດວຽກ ນອກບ້ານ

ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານນັ້ນ ມີ ຄວາມຈໍາເປັນຕ້ອງການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ບາງຄັ້ງຄາວແມ່ອາດເອົາລູກນ້ອຍໄປເຮັດ ວຽກນໍາປະມານ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ໃນວິທີນີ້ແມ່ສາມາດເອົານົມໃຫ້ ລູກກິນໄດ້ງ່າຍ. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງກໍ່ ຄືວ່າອາດຈະໃຫ້ຜູ້ຜູ້ແລເດັກເອົາ ລູກໄປຫາແມ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ລູກຂ້ອຍອາດຈະ ເຈັບຖ້າບໍ່ໄດ້ກິນ ນົມຂ້ອຍ.



ຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ເຮັດການ ບໍ່ຕ້ອງໄດ້ເລືອກ ລະຫວ່າງ ວຽກເຮັດງານທໍາ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງລູກນໍາ.

ຖ້າມີບ່ອນລ້ຽງເດັກຢູ່ໃກ້ບ່ອນ ເຮັດວຽກແມ່ກໍ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນ ນົມໃນເວລາພັກຜ່ອນເຮັດວຽກ. ນາຍຈ້າງບາງຄົນອາດຈະຈັດ ໃຫ້ມີເຮືອນລ້ຽງເດັກຢູ່ບ່ອນ ເຮັດວຽກ ເພື່ອໃຫ້ລູກຈ້າງສາມາດ ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນ ແລະ ຢູ່ໃກ້ຊິດລູກ.

ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຄໍາແນະນໍາບາງຢ່າງເພື່ອຮັບປະກັນໃຫ້ລູກ ໄດ້ກິນນົມຂອງແມ່ໃນຂະນະທີ່ຕ້ອງໄປເຮັດວຽກ:



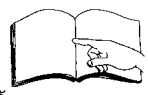
ເອົາລູກໄປເຮັດວຽກນໍາ ເປັນເວລາ 6 ເດືອນ



ຫຼື ໃຫ້ຄົນເອົາລູກໄປຫາ ແມ່ເມື່ອເຖິງເວລາກິນນົມ.

ໃນເວລາທີ່ທ່ານຢູ່ນໍາລູກ ທ່ານຄວນເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຕ້ອງການ. ຖ້າທ່ານນອນກັບລູກເວລາກາງຄືນ ເດັກກໍ່ຈະມີໂອກາດໄດ້ກິນນົມຫຼາຍ. ຊຶ່ງການກິນ ນົມຂອງລູກຈະເຮັດໃຫ້ນົມຂອງທ່ານຜະລິດນໍານົມຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.

ບາງກໍລະນີ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກກິນນົມໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ. ຖ້າທ່ານຢາກໃຫ້ລູກກິນນົມຄົນອື່ນຄວນຈະໄດ້ຜ່ານການກວດຫາເຊື້ອ ເອດສເສຍກ່ອນ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສ (HIV/AIDS) ໃນເວລາທີ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມນັ້ນ.



ເຊື້ອເອດສ (HIV) ແລະ ໂລກເອດສ (AIDS), 284
ການລ້ຽງລູກດ້ອຍນົມແມ່ ແລະ
ເຊື້ອເອດສ (HIV), 293

Health Partnership International
Field Draft Copy

ການຍິຍເອົາ

ວິທີໜຶ່ງທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດເອົານ້ຳນົມໃຫ້ລູກຂອງຕົນກິນໄດ້
 ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຕົນໄປເຮັດວຽກນັ້ນ ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຍາດເວລາບົບນ້ຳນົມຂອງ
 ຕົນອອກໃສ່ເຕົ້າ ແລ້ວຈາກນັ້ນໃຫ້ຄົນຊ່ວຍເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນທີ່ເຮືອນ.

ນ້ຳນົມແມ່ໄວ້

ໃຫ້ລູກກິນ

ຖ້າແມ່ມີນ້ຳນົມຫຼາຍ
 ເກີນຄວາມຕ້ອງການ
 ຂອງລູກຕົນເອງລາວ
 ກໍສາມາດບົບນ້ຳນົມ
 ອອກແລ້ວເອົາໃຫ້ເດັກ
 ຄົນອື່ນທີ່ແມ່ຂອງເດັກ
 ນັ້ນບໍ່ສະບາຍ ຫຼືວ່ານ້ຳ
 ນົມບໍ່ທັນມາ.



ແຕ່ລະມື້ທ່ານສາມາດບົບເອົານ້ຳ
 ນົມຂອງທ່ານອອກ 2 ຫາ 3 ເທື່ອ.

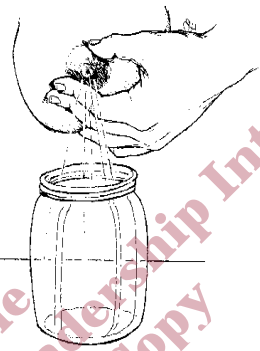
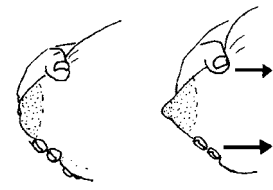


ຈາກນັ້ນກໍເອົານົມເກັບຮັກສາໄວ້ ຫຼື
 ໃຫ້ຄົນໄປສົ່ງນົມເພື່ອເອົາໃຫ້ລູກກິນ.

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະຈຳເປັນບົບນ້ຳນົມອອກ, ຖ້າວ່ານົມຂອງທ່ານເບັງຫຼາຍ, ຫຼື
 ບາງເທື່ອລູກຂອງທ່ານອາດຈະກິນນົມໜ້ອຍ ຍ້ອນເຫດຜົນໃດໜຶ່ງ ແລະ
 ທ່ານກໍຢາກຮັກສາຄວາມສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມຂອງທ່ານເອງໄວ້ໃຫ້ດີສະເໝີ.

ວິທີໃຊ້ນ້ຳນົມອອກ.

1. ລ້າງໂຖປາກກ້ວາງທີ່ມີຝາປິດ
 ດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ແລ້ວເອົາໄປຕາກແດດໃຫ້ແຫ້ງດີ.
 ເມື່ອຈະເອົາໂຖມາໃຊ້ໃຫ້ຕົ້ມນ້ຳ ຮ້ອນພິດ 20 ນາທີ ແລ້ວ
 ເອົາມາຖອກໃສ່ໂຖ ແລະ ປະໄວ້ປະມານ 2
 ຫາ 3 ນາທີ. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງຖອກນ້ຳອອກ.
2. ລ້າງມືຂອງທ່ານ ໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບໂຖ ຫຼື ນົມຂອງທ່ານ.
3. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານໄປຢູ່ບ່ອນມີດຽບ. ເວລາບົບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ທ່ານຄິດເຖິງລູກຢູ່ໃນໃຈ.
 ຊຶ່ງມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ນົມໄຫຼວຽນດີ. ໃນຂະນະບົບໃຫ້ທ່ານມີໃຈອົດທົນ ແລະ ວາງຕົວໃຫ້ສະບາຍ.
 ຄ່ອຍໆມຸ່ງນົມຂອງທ່ານແລ້ວໃຊ້ມື ຫຍັບເຂົ້າຫາຫົວນົມ.
4. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມອອກດີໃຫ້ໃຊ້ນິ້ວໂປ້ ແລະ ນິ້ວອື່ນໆ
 ນັ້ນເຂົ້າຂົ້ວນົມແລ້ວໃຊ້ມືເນັ້ນເຂົ້າ
 ຫາເອິກຂອງທ່ານ (ບໍ່ໃຫ້ບົບຮັດຫົວນົມ
 ເພາະວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາຍາກ). ຈາກນັ້ນໃຫ້
 ປ່ອຍມືແລ້ວສືບຕໍ່ເຮັດຄືເກົ່າ. ໃຊ້ມືເນັ້ນອ້ອມໄປມາ
 ບ່ອນຜິວສີຄໍາໆຂອງນົມ. ທໍາມະດາແລ້ວແມ່ນທ່ານ
 ຈະບໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບຈັກໜ້ອຍເລີຍ.
 ໃຫ້ທ່ານປຸ່ນເບື້ອງໄປມາຫຼາຍເທື່ອ,
 ຈົນກວ່ານ້ຳນົມຈະອອກມາໝົດ.
5. ຄັ້ງທໍາອິດຈະມີນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກລອ
 ງບົບຫຼາຍເທື່ອນ້ຳນົມຈະອອກມາຫຼາຍ. ໃຫ້ບົບນ້ຳ
 ນົມອອກປະມານເຄິ່ງຈອກຊຶ່ງເທົ່າ ກັບຈຳນວນທີ່ລູກ
 ເຄີຍກິນ, ຕໍ່າສຸດ 3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. (ຜູ້ທີ່ເອົານ້ຳນົມໄປສົ່ງ ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ
 ຢູ່ນອກເມັດ ຫຼື ໄປທາງດ້ານຫຼັງ,
 ກໍຈະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່ານ້ຳນົມພໍກິນຫຼືບໍ່.) ຖ້າທ່ານເລີ່ມບົບນ້ຳນົມໃຫ້ລູກກິນ
 ບົບປະມານ 2 ອາທິດກ່ອນທີ່ ຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານທ່ານກໍຈະສາມາດບົ
 ບນ້ຳນົມ ອອກໄດ້ຫຼາຍພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ເມື່ອທ່ານອອກ
 ໄປ ເຮັດວຽກທ່າໆໄກຈາກລູກກໍບໍ່ມີບັນຫາເລື່ອງໃຫ້ ນົມແກ່ລູກ.

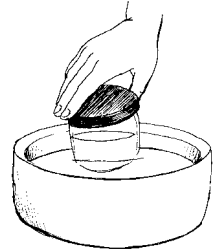


File Sharing International

ວິທີເກັບຮັກສານ້ຳນົມທີ່ບິບອອກແລ້ວ.

ເກັບນ້ຳນົມໄວ້ໃນແກ້ວທີ່ສະອາດ ແລະ ບົດຝາ (ເບິ່ງຕາມຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ 2 ຢູ່ໜ້າກ່ອນນີ້, ໜ້າ 112) ທ່ານສາມາດເກັບຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໂຖເກົ່າທີ່ທ່ານໃຊ້ບິບນົມນັ້ນ. ເອົາໂຖນັ້ນໄວ້ບ່ອນເຢັນບໍ່ໃຫ້ນ້ຳນົມທີ່ບິບອອກແລ້ວຖືກແສງແດດ. ສາມາດເອົາໄວ້ຮອດແປດຊົ່ວໂມງ. ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມບົດຝາໃຫ້ແໜ້ນແລ້ວຝັງລົງບ່ອນດິນຊາຍປຽກຊຸ່ມ ຫຼື ເອົາຜ້າແພປຽກມາຫຸ້ມຫໍ່ໃຫ້ບໍລິເວນອ້ອມໂຖປຽກຢູ່ຕະຫຼອດ. ວິທີນີ້ຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ເຖິງ 12 ຊົ່ວໂມງ.

ນ້ຳນົມທີ່ບິບອອກແລ້ວນັ້ນອາດປ່ຽນສີ. ເນື່ອງຈາກວ່າສີຂອງນ້ຳນົມນັ້ນຈະມາຈາກອາຫານທີ່ທ່ານກິນ ເຂົ້າໄປ. ບໍ່ວ່າຈະມີສີໃດກໍຕາມນ້ຳນົມຂອງທ່ານກໍ ເປັນສິ່ງທີ່ດີຕໍ່ລູກຂອງທ່ານສະເໝີ.



ທ່ານສາມາດເອົາໂຖນ້ຳນົມເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ນ້ຳໝໍດິນທີ່ມີນ້ຳເຢັນ.

ຖ້າໃສ່ໂຖແລ້ວເອົາເຂົ້າໃນຕູ້ເຢັນກໍຈະຮັກສານ້ຳນົມໄວ້ໄດ້ 2 ຫາ 3 ມື້. ເວລາເອົານ້ຳນົມໄວ້ໄຂມັນໃນນ້ຳນົມອາດຈະແຍກຕົວຢູ່ໃຜມັນສະນັ້ນເວລາຈະເອົາໃຫ້ລູກກິນຕ້ອງສັ່ນສາກ່ອນ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມເຂົ້າກັນຄືນ. ເອົາອອກຈາກຕູ້ເຢັນແລ້ວມາແຊ່ນ້ຳອຸ່ນ. ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນໃຫ້ລອງຢອດນ້ຳນົມສອງສາມຢາດໃສ່ມືເບິ່ງກ່ອນ ເພາະວ່າຢ້ານມັນຮ້ອນເກີນໄປ.

ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກດ້ວຍແກ້ວທີ່ອຸ່ນ

ວິທີນີ້ຈະໃຊ້ໄດ້ດີສຳລັບນົມທີ່ເບັງຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈັບ. ຜູ້ເປັນແມ່ອາດຈະມີອາການນີ້ຫຼັງຈາກເກີດລູກໃໝ່ ຫຼື ຖ້າຫົວນົມບາດ ຫຼື ເຕົ້ານົມຊຶມເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າ 115 ແລະ 117).

1. ລ້າງແກ້ວໃຫຍ່ທີ່ປາກກວ້າງ 3 ຫາ 4 ຊັງຕີແມັດເອົານ້ຳອຸ່ນຖອກລົງແກ້ວໃຫ້ມັນອຸ່ນ, ແຕ່ຕ້ອງຄ່ອຍໆເອົານ້ຳອຸ່ນໃສ່ເພາະວ່າຢ້ານແກ້ວແຕກ. ປະນໍານ້ຳອຸ່ນໄວ້ຈັກໜ້ອຍແລ້ວຖອກນ້ຳອອກ.
2. ເອົາຜ້າສະອາດຈຸບນ້ຳເຢັນ ບັນແລ້ວມາເຊັດປາກແກ້ວ ໃຫ້ເຢັນລົງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນດາດນົມຂອງທ່ານ.
3. ຍູ້ປາກແກ້ວເຂົ້າຫາຫົວນົມຂອງທ່ານໃຫ້ແຈບດີ. ຈັບໄວ້ແໜ້ນໆ ບໍ່ໃຫ້ເຄື່ອນເມື່ອແກ້ວເຢັນລົງມັນຈະດູດນົມຂອງທ່ານອອກມາເອງ.
4. ເມື່ອເຫັນວ່ານ້ຳນົມໄຫຼອອກມາຊ້າໆ ແລ້ວ ໃຫ້ເອົາມືຂອງທ່ານຊ່ວຍປ່ອຍປາກແກ້ວບ່ອນທີ່ອັດແໜ້ນກັບນົມຂອງທ່ານ.
5. ເຮັດແບບດຽວກັນກັບນົມເບື້ອງອື່ນ.



ສິ່ງສຳຄັນ: ນ້ຳນົມແມ່ນທີ່ບໍ່ສາມາດເກັບໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນໄດ້ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳນົມນັ້ນບູດ ແລະ ເມື່ອມັນບູດແລ້ວກໍຄວນຖິ້ມເລີຍ. ຖ້າຫາກນົມນັ້ນມີກິ່ນສົມໆ ຫຼື ແປກກໍໃຫ້ຖິ້ມຄືກັນ. ນ້ຳນົມແມ່ທີ່ບູດນັ້ນຖ້າໃຫ້ລູກກິນຈະເຮັດໃຫ້ລູກນ້ອຍເຈັບເປັນໜັກຫຼາຍຂຶ້ນຕື່ມ.

Seattle Health Leadership International
Field Draft Copy

ບັນຫາທີ່ ມັກຈະ ປະສົບ

ເວລາລ້ຽງລູກຜູ້ກ່ອນນີ້
ປະກົດວ່ານົມຂອຍມີ
ນ້ຳນົມເຕັມກວ່ານັ້ນາ.



ເມື່ອເດັກອາຍຸເກີນ 2
ອາທິດເດັກອາດຈະບໍ່
ຖ່າຍໜັກທຸກມື້. ຖ້າ
ເດັກກິນນົມຫຼາຍກວ່າ
ກໍຈະຍຽວເລື້ອຍ ແລະ
ອາດຈະຖ່າຍໜັກ
ເລື້ອຍເຊັ່ນກັນ.

ຄວາມກັງວົນຢ້ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍ ຫຼື ຢ້ານວ່ານ້ຳນົມຈະບໍ່ດີສຳລັບລູກ.

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.
ສິ່ງນີ້ແມ່ນບໍ່ເປັນຈິງສະເໝີໄປ. ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເປັນແມ່ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ
ລາວກໍຍັງມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ປະລິມານນ້ຳນົມທີ່ຜະລິດອອກນັ້ນແມ່ນຂຶ້ນກັບການດູດນົມຂອງລູກແຕ່ລະວັນ.
ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າໃດ ແມ່ຍິງກໍຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າແມ່ງົດບໍ່ໃຫ້ລູກ
ກິນນົມແລ້ວເອົານົມຝຸ່ນໃຫ້ລູກກິນ ເວລານັ້ນຮ່າງກາຍຂອງແມ່ກໍຈະຜະລິດນົມ
ໜ້ອຍລົງ.

ມີບາງມື້ຈະປະກົດເຫັນວ່າ ລູກນ້ອຍອາດຈະຢາກກິນແຕ່ນົມຢູ່ເລີຍໆ. ຖ້າ
ເອົານົມໃຫ້ລູກກິນຕາມຄວາມຫິວຂອງລູກແລ້ວ ຜູ້ເປັນແມ່ກໍຜະລິດນ້ຳນົມຫຼາຍ
ຂຶ້ນເລື້ອຍໆ. ໃນໄລຍະສອງສາມມື້ຖັດມາ ລູກກໍອາດຈະໄດ້ກິນນົມພໍກັບຄວາມ
ຕ້ອງການ. ການທີ່ແມ່ໃຫ້ລູກກິນນົມເວລາກາງຄືນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເພີ່ມການ
ຜະລິດນ້ຳນົມຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ. ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຄວນເຊື່ອຄືນອື່ນຫຼາຍເກີນໄປ
ແມ່ກະທັ້ງແຕ່ ອສບ ຜູ້ທີ່ເວົ້າໃຫ້ທ່ານວ່າທ່ານບໍ່ມີນ້ຳນົມພຽງພໍໃຫ້ລູກກິນ.

ຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄິດວ່າຕົນເອງນົມຕັ້ງຈິ່ງມີນ້ຳນົມ. ຍິ່ງລູກດູດຫຼາຍເທົ່າ
ໃດແມ່ກໍຍິ່ງຮູ້ສຶກວ່ານົມຂອງຕົນແວບ. ຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມນ້ອຍກໍສາມາດຜະລິດນ້ຳ
ນົມຫຼາຍເທົ່າກັນຜູ້ທີ່ມີເຕົ້ານົມໃຫຍ່. ຖ້າເດັກໄດ້ຮັບນົມແມ່ນພຽງພໍເດັກກໍຈະ:

- ໃຫຍ່ໄວ. ມີອາລົມດີແລະສຸຂະພາບດີ.
- ຍຸ່ງວ 6 ເທື່ອ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ກໍຈະຖ່າຍໜັກ 1 ຫາ 3 ເທື່ອພາຍໃນໜຶ່ງມື້ລວມທັງກາງຄືນ. ຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າເມື່ອເດັກອາຍຸເກີດ 5 ວັນຂຶ້ນໄປເດັກຈະເລີ່ມຍຽວແລະຖ່າຍໜັກເລື້ອຍໆ.

ບາງເທື່ອຜູ້ເປັນແມ່ອາດຄິດວ່ານ້ຳນົມຂອງຕົນອາດບໍ່ດີເທົ່າກັບນົມອື່ນໆ
ເພາະວ່າສິ້ນນ້ຳນົມບໍ່ຄືກັນ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວນົມແມ່ດີກວ່າ ແລະ ມີທຸກສິ່ງທີ່ຮ່າງ
ກາຍລູກຕ້ອງການ.

ບັນຫາທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຫົວນົມ

ຫົວນົມຫຼຸບເຂົ້າໃນຫຼືຫົວນົມພຽງເຖິງວ່າຫົວນົມຈະຫຼຸບເຂົ້າໃນ ຫຼື ຫົວນົມພຽງກໍບໍ່ມີ
ບັນຫາໃນການໃຫ້ລູກກິນນົມ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າເດັກກໍບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະດູດຫົວນົມ, ແຕ່
ເດັກຍິ່ງດູດກວມເອົາເຕົ້ານົມອີກດ້ວຍ. ໄລຍະຖືພາຜູ້ເປັນແມ່ບໍ່ຕ້ອງກະກຽມຫຍັງ
ເລີຍ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຖ້າຫົວນົມເປັນແບບນີ້.

ຂະໜາດ ແລະ ຮູບ
ຮ່າງຂອງຫົວນົມແມ່ນບໍ່
ສຳຄັນ ເພາະວ່າເດັກ
ຈະດູດນົມບໍ່ແມ່ນດູດ
ພຽງແຕ່ຫົວນົມ.

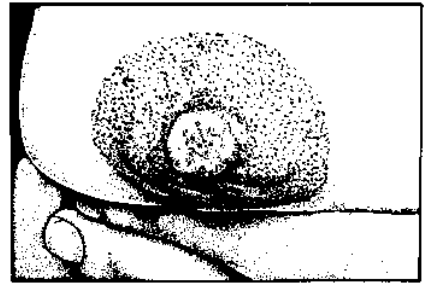


ຫົວນົມທົ່ວໄປ ຫົວນົມພຽງ ຫົວນົມຍາວ ຫົວນົມຫຼຸບ

HLI Seattle Health Leadership Field Draft Copy International

ຄຳແນະນຳບາງຢ່າງຕໍ່ໄປນີ້ອາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດູດນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

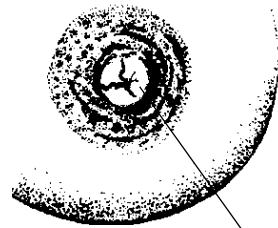
- ເລີ່ມໃຫ້ລູກດູດນົມພາຍຫຼັງເກີດໃໝ່ໆກ່ອນທີ່ ນົມຈະເບິ່ງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກດູດນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 108).
- ຖ້ານົມເບິ່ງເກີນໄປ ໃຫ້ໃຊ້ມີບົບອອກເພື່ອໃຫ້ເຕົານົມອ່ອນລົງເລັກໜ້ອຍ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເດັກສາມາດອົມນົມແມ່ໄດ້ເຕັມປາກ.
- ກ່ອນຈະໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ຄ່ອຍໆເອົາມືບີ ຫຼື ລູບນົມໄປມາໃຫ້ນົມອ່ອນຈັກໜ້ອຍ, ແຕ່ວ່າບໍ່ໃຫ້ບີບນົມ.
- ເອົາມືໂຊມນົມ ແລະ ຄ່ອຍໆພະຍາຍາມຍູ້ນົມເຮັດໃຫ້ຫົວນົມນູນອອກມາຫຼາຍໆ



ໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກເພື່ອວ່າເດັກຈະດູດກິນຢ່າງເຕັມປຽມ

ຫົວນົມແຕກ

ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າເຈັບຫົວນົມໃນເວລາເດັກດູດນົມອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າເດັກບໍ່ໄດ້ອົມຫົວນົມເຂົ້າເຕັມປາກ. ຖ້າໃຫ້ເດັກຄາບແຕ່ຫົວນົມກໍຈະເຮັດໃຫ້ຫົວນົມບາດ ຫຼື ແຕກ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ເຈັບແລະ ມີໂອກາດທີ່ຈະຊຶມເຊືອໄດ້. ທ່ານຄວນແອບໃຫ້ລູກອົມນົມເຕັມປາກ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງ:



ຫົວນົມແຕກ

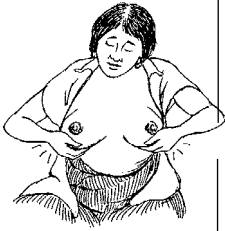
ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພະຍາຍາມອູ້ມເດັກໃຫ້ຖືກທ່າ ເພື່ອໃຫ້ເດັກອົມນົມເຕັມປາກ (ເບິ່ງໜ້າ 108)
- ບໍ່ໃຫ້ດຶງນົມອອກຈາກປາກເດັກ, ໃຫ້ເດັກກິນຈົນເຊົາເອງ. ຖ້າຈຳເປັນຈະໃຫ້ເດັກເຊົາກິນກ່ອນອີ່ມໃຫ້ຄ່ອຍໆຍູ້ຄາງເດັກອອກ ຫຼື ເອົານິ້ວມືທີ່ສະອາດຂອງແມ່ປ່ອນເຂົ້າປາກຂອງເດັກແລ້ວຈຶ່ງຄອຍຍູ້ອອກ.
- ຮັກສາຫົວນົມທີ່ເຈັບນັ້ນດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງແມ່ເອງ. ເມື່ອເດັກເຊົາກິນນົມແລ້ວໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກມາໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວທາໃສ່ຫົວນົມປ່ອນທີ່ເຈັບ. ບໍ່ໃຫ້ທາສະບູ ຫຼື ຄຶມນວດໃສ່ຫົວນົມ. ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ຈະມີນ້ຳມັນທຳມະຊາດໃນຕົວທີ່ຮັກສາຫົວນົມໃຫ້ສະອາດແລະ ອ່ອນນຸ້ມ.
- ບໍ່ໃຫ້ເອົາແພແຂງເຊັດຫົວນົມ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເປີດນົມທີ່ເຈັບນັ້ນ ໃຫ້ມັນຖືກອາກາດແລະແສງແດດ. ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ ຖ້າເບື້ອງໜຶ່ງເຈັບຫຼາຍ ຫຼື ວ່າມັນແຕກໃຫ້ປຸງໄປເບື້ອງທີ່ບໍ່ເຈັບຫຼາຍ. ເມື່ອນ້ຳນົມອອກດີແລ້ວໃຫ້ປຸງເບື້ອງໄປມາ.
- ຖ້າເຈັບນົມແຮງເກີນໄປເວລາລູກດູດໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົານ້ຳນົມອອກໂດຍໃຊ້ມີບົບເອົາແລ້ວເອົານ້ຳນົມໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາປ່ວງນ້ອຍປ້ອນເດັກ (ເບິ່ງໜ້າ 126) ຫົວນົມທີ່ແຕກນັ້ນຈະດີພາຍໃນ 2 ວັນ



ນົມຊຶມເຊືອ

Health Leadership International
Field Draft Copy



ເຈັບນົມ ແລະ ມີອາການໄຄ່ຢູ່ນົມ (ເຈັບເຕົ້ານົມດ ເບັງຄັດ) ນົມເບັງເກີນໄປ

ເມື່ອນໍານົມມາທໍາອິດສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຈະຮູ້ສຶກສານົມເບັງ ແລະ ແຂງ ນີ້ເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍດູດນົມຍາກ ແລະ ແມ່ກໍຮູ້ສຶກເຈັບຫົວນົມ. ຖ້າວ່າໃຫ້ນົມລູກ ນ້ອຍລົງເພາະວ່າອາການເຈັບ, ແມ່ນນົມຂອງທາງຈະອອກໜ້ອຍລົງ.

ການປ້ອງກັນ ແລະ ການປິ່ນປົວ:

- ພາຍຫຼັງເກີດລູກໃໝ່ ໃຫ້ລູກດູດນົມໂລດ ພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທໍາອິດ.
- ອຸ້່ມເດັກກິນນົມຢູ່ໃນທໍາທິດີ (ເບັງໜ້າ 108).
- ໃຫ້ລູກກິນນົມເລື້ອຍໆ, ຢ່າງໜ້ອຍທຸກໆ 1 ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນທັງສອງເບື້ອງ. ເວລາກາງຄືນໃຫ້ນອນແປະລູກເພື່ອໃຫ້ລູກກິນນົມສະບາຍ.
- ຖ້າວ່າລູກດູດນົມບໍ່ໄດ້ດີ ໃຫ້ບົບນໍານົມອອກໜ້ອຍໜຶ່ງພໍໃຫ້ນົມອ່ອນລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກດູດ.
- ພາຍຫຼັງທີ່ລູກກິນນົມອຸ້່ມແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໃບກະລໍາປີສົດໆໃໝ່ໆ ຫຼື ຜ້າຊຸ່ມເຢັນໂອບເຕົ້ານົມ. ພາຍຫຼັງ 2 ຫາ 3 ວັນ ອາການໄຄ່ກໍຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ຖ້ານົມເຄັ່ງຕຶງ ເກີນໄປອາດຈະພາໃຫ້ເກີດນົມອັກເສບ (ມີອາການເຄັ່ງຕຶງ, ຮ້ອນ ແລະ ເຈັບປວດ).

ທາງເດີນນົມຖືກຕັນ, ເຕົ້ານົມອັກເສບ

ຖ້າທາງມີອາການເຈັບນົມຫຼາຍເກີນໄປອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທາງເດີນຂອງນໍານົມຖືກອດຕັນດ້ວຍນົມທີ່ແຂ້ນ. ຖ້າວ່າການໄຫຼຂອງນໍານົມຖືກກົດ ກັນທາງເດີນມັນກໍຈະພາໃຫ້ເກີດອັກເສບຂຶ້ນໄດ້. ຖ້າຜູ້ເປັນແມ່ມີອາການໄຂ້, ນົມເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍນັ້ນ ອາດຈະແມ່ນອາການນົມອັກເສບ. ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ເດັກດູດນົມຕໍ່ໄປ ເພື່ອໃຫ້ທາງເດີນຂອງນໍານົມຜ່ອນຄາຍ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເກີດການອັກເສບ. ນໍານົມທີ່ອອກມານັ້ນຍັງປອດໄພສໍາລັບເດັກຄືເກົ່າ.

ທາງເດີນນໍານົມຖືກຕັນ



ຫົວນົມ

ວິທີປົວທາງເດີນນໍານົມຕັນ ແລະ ເຕົ້ານົມອັກເສບ:

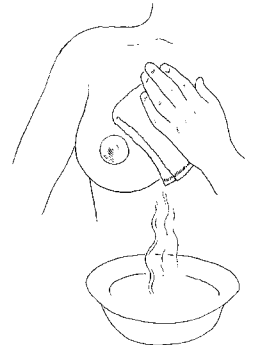
- ກ່ອນໃຫ້ລູກກິນນົມໃຫ້ເອົາແພປຽກອຸ່ນໂອບໃສ່ເຕົ້ານົມທີ່ເຈັບ.
- ສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ ໂດຍສະເພາະແມ່ນນົມເບື້ອງທີ່ເຈັບ. ໃຫ້ເດັກດູດນົມຖືກທໍາດີໃຫ້ອິນນົມເຕັມປາກ (ເບັງໜ້າ 108).
- ໃນຂະນະທີ່ເດັກພວມດູດນົມຢູ່ນັ້ນໃຫ້ເອົານິ້ວມືລູບ ແລະ ນຽນນົມ ແລະ ຍູ່ລົງທາງຫົວນົມເພື່ອຊ່ວຍ ຜ່ອນຄາຍທາງເດີນນໍານົມທີ່ຖືກອດຕັນ.
- ປ່ຽນທໍາດູດນົມຂອງເດັກເພື່ອໃຫ້ນໍານົມໄຫຼມາຈາກທຸກທາງສ່ວນຂອງເຕົ້ານົມ.
- ຖ້າເຈັບຫຼາຍໃຫ້ລູກດູດບໍ່ໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ວິທີເອົາມືບົບອອກ ຫຼື ໃຊ້ວິທີແກ້ວອຸ່ນທີ່ກ່າວມາແລ້ວ, ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ນໍານົມໄຫຼຜ່ານທໍາທາງເດີນຕະຫຼອດ ເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍການອຸດຕັນ.
- ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຫຼາຍໄດ້.

ອາການນົມອັກເສບສ່ວນຫຼາຍຈະດີພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ຖ້າຍັງເປັນໄຂ້ເກີນ 24 ຊົ່ວໂມງຈະຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວວິທີອື່ນຊຶ່ງນົມອາດຈະຊຶມເຊື້ອ.

Health Care Copy International

ການຊົມເຊື້ອນົມ (ນົມອັກເສບ ແລະ ຊົມເຊື້ອ)

ຖ້າມີອາການອັກເສບທີ່ບໍ່ສາມາດຫາຍດີໄດ້ພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ ຫຼື ມີອາການເຈັບແຮງ, ຫຼື ຜິວໜັງຂອງນົມມີຮອບແຕກຊຶ່ງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ເຊື້ອຈຸລິນຊີເຂົ້າໄປຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວນົມຢ່າງບໍ່ຕ້ອງລໍຊ້າ.



ການຂົ່ມໂດຍຜ້າປຽກອຸ່ນ ກໍ່ຊ່ວຍແກ້ນົມອັກເສບໄດ້.

ການປິ່ນປົວ:

ວິທີປິ່ນປົວທີ່ສໍາຄັນກໍ່ຄືການໃຫ້ເດັກສືບຕໍ່ດູດນົມເລື້ອຍໆນໍ້ານົມຍັງປອດໄພດີສໍາລັບລູກນ້ອຍ. ການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດແລະການພັກ ຜ່ອນກໍ່ຈໍາເປັນເຊັ່ນກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ຂໍລາພັກວຽກແລະໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດ ວຽກເຮືອນແທນ. ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ປະຕິບັດການປິ່ນປົວເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອຸດຕັນທາງເດີນຂອງນໍ້ານົມ ແລະ ການອັກເສບນົມ. ຖ້າຢາກໃຫ້ນໍ້ານົມມາເລື້ອຍໆທ່ານຕ້ອງໃຊ້ມີບົບນໍ້ານົມອອກ ຫຼື ໃຊ້ແກ້ວອຸ່ນດູດນໍ້ານົມອອກ.

ຢາປົວນົມຊົມເຊື້ອ		
ຊະນິດຢາ	ປະລິມານຢາທີ່ຕ້ອງການ	ເວລາ ແລະ ວິທີກິນຢາ
ຖ້າຊົມເຊື້ອໃຫ້ກິນ:		
ດີໂຄຊີຊີລິນ dicloxicillin.....	500 ມລກ.....	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຫາຊື່ຢາດີໂຄຊີຊີລິນ, ຫຼື ທ່ານຫາກແພ້ຢາເປນີຊີລິນແມ່ນໃຫ້ກິນ		
ເອຣີໂຕຣມີຊິນ erythromycin.....	500 ມລກ.....	ກິນ 4 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ເປັນເວລາ 7 ມື້
ກ່ອນກິນຢາໃຫ້ເບິ່ງ “ໜ້າສີຂຽວຂອງປື້ມນີ້”		
ຖ້າເປັນໄຂ້ ແລະ ເຈັບປວດຫຼາຍໃຫ້ກິນຢາ:		
ປາຣາເຊຕາໂມນ (paracetamol)(acetaminophen) 500 ຫາ 1000 ມລກ ຫຼື ແອສປິຣິນ (aspirin) ຈົນກວ່າຈະເຊົາເຈັບ (ເບິ່ງໜ້າ 511 ແລະ 492)		
ສິ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າອາການຊົມເຊື້ອບໍ່ປົວໃຫ້ຫາຍໄວຈະເກີດອັນຕະລາຍຢ່າງຊັ້ນ. ເຕົ້ານົມທີ່ຮູ້ສຶກເຈັບຮ້ອນ ແລະ ເຄັ່ງຕຶງຈະຮູ້ວ່າມັນເຕັມ ໄປດ້ວຍຂອງແຫຼວ(ຝີໜອງ). ຖ້າມີອາການແບບນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດວິທີປິ່ນປົວດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນບົດນີ້ ແລະ ໄປຫາ ອາສະປິນ ຜູ້ທີ່ໄດ້ໄປຝຶກອົບຮົມວິທີເອົານໍ້າໜອງອອກຈາກນົມໂດຍການໃຊ້ເຄື່ອງອຸປະກອນ.		

ການເກີດເຊື້ອເຫັດ:

ຖ້າທ່ານໃຫ້ເດັກກິນນົມຖືກທ່າດີແລ້ວ ນົມທ່ານກໍ່ຍັງເຈັບດົນກວ່າໜຶ່ງອາທິດ ອາດຈະເປັນຍ້ອນການເກີດເຊື້ອເຫັດຢູ່ໃນປາກຂອງເດັກ (ກາງນໍ້ານົມ). ເຊື້ອເຫັດອາດຈະພາໃຫ້ຮູ້ສຶກຄັນ, ເຈັບແບບມີເຂັມແທງ ຫຼື ແສບຮ້ອນໃນບໍລິເວນນົມ. ທ່ານອາດຈະສັງເກດເຫັນເມັດຂາວນ້ອຍໆຫຼື ສີແດງຢູ່ບໍລິເວນຫົວນົມ ແລະ ປາກຂອງລູກ.

ການປິ່ນປົວ:

ໃຫ້ປົນຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດ (Gentian violet) ກັບນໍ້າສະອາດ ໃຫ້ມີຄວາມເຂັ້ມ 0,25% ແລ້ວໃຫ້ທາໃສ່ຫົວນົມ ແລະ ຈຸດສີຂາວຂອງປາກເດັກ. ໃຫ້ທາຢາດັ່ງກ່າວນັ້ນເປັນເວລາ 5 ມື້ ຫຼື ລະເທື່ອ, ຫຼື ຫຼັງຈາກທີ່ອາການໄດ້ຫາຍດີ (ເຂົາດີ) ແລ້ວ. ໃຫ້ທາຢານີ້ຕໍ່ໄປອີກສາມມື້ ຫຼື ລະເທື່ອ. ໃຫ້ໃຊ້ແພສະອາດ ຫຼື ນິ້ວມືທີ່ສະອາດແຕະເອົາຢາແລ້ວທາໃສ່. ຖ້າຍັງບໍ່ດີຂຶ້ນໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ໜ້າສີຂຽວ” ຂອງປື້ມນີ້ເພື່ອຊອກຢາແນວອື່ນ. ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກກິນນົມຕໍ່ໄປ ເພາະວ່າຢານີ້ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເຈັບທັງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນໍ້ານົມ ຫຼື ຕົວເດັກເອງ.

ວິທີປະສົມນໍ້າສະອາດກັບຢາຕ້ານເຊື້ອເຫັດໃຫ້ໄດ້ຄວາມເຂັ້ມ 0,25 %
ຄວາມເຂັ້ມຂອງນໍ້າຢາແຂນຊຸນວີໂອເລດ: ໃຫ້ໃຊ້
0.5%...ນໍ້າຢາ 1 ສ່ວນ ນໍ້າ 1 ສ່ວນ
1%...ນໍ້າຢາ 1 ສ່ວນ ນໍ້າ 3 ສ່ວນ
2%...ນໍ້າຢາ 1 ສ່ວນ ນໍ້າ 7 ສ່ວນ

ສະພາບ ການ ພິເສດ

ສາມາດໃຫ້ນົມແມ່ແກ່ເດັກທີ່ຕ້ອງການການດູແລເປັນພິເສດໄດ້

ຖ້າເດັກອ່ອນບໍ່ສາມາດດູດນົມໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ, ເປັນແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງບົບນຳນົມຂອງຕົນອອກໃສ່ຈອກແລ້ວເອົາ ປ່ອນເດັກ. ໃຫ້ເລີ່ມບົບເອົານົມໃຫ້ເດັກກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະ ໃຫ້ສືບຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ ເຖິງແມ່ນວ່າເດັກຈະດູດນົມໄດ້ເອງເລັກໜ້ອຍ ແລ້ວກໍ່ຕາມ. ວິທີນີ້ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ນົມແມ່ຜະລິດເພີ່ມຂຶ້ນ. ຖ້າເດັກຫາການນຳໜັກຫຼຸດ 1 ກິໂລເຄິ່ງ ຫຼື 3 ປອນ ເຄິ່ງເດັກກໍ່ຈະຕ້ອງການດູແລເປັນພິເສດດ້ວຍວິທີການແພດ, ຊຶ່ງອາດຈະລວມທັງວິທີເອົາທໍ່ ປ່ອນເຂົ້າທາງດັງ ແລະ ແຍ່ລົງໄປຮອດກະເພາະອາຫານ. ທ່ານສາມາດເອົານຳນົມແມ່ໃຫ້ເດັກກິນໂດຍໃຊ້ທໍ່ດັງກ່າວໄດ້. ໃຫ້ທ່ານປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້.



ຖ້າເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ ຫຼືວ່ານຳໜັກໜ້ອຍ ໃຫ້ອຸ້ມເດັກແນບເຂົ້າຫາຜິວໜັງແມ່ເພື່ອໃຫ້ເດັກອຸ້ມ.

ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ. ເດັກທີ່ເກີດກ່ອນກຳນົດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດໃນການຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ອົບອຸ່ນ. ໃຫ້ເຈ້ຍເດັກແນບເອົາແມ່ໂດຍໃຫ້ເດັກເປືອຍກາຍ, ເອົາໝວກໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າອ້ອມກັນຢູ່ງວໃສ່ໃຫ້ເດັກ, ເອົາຜ້າຕຸ້ມແລ້ວເອົາເດັກເຂົ້າແນບເອົາແມ່ໃນທ່າຕັ້ງໃຫ້ຜິວເດັກສຳພັດກັບຜິວແມ່ ແລະ ໃຫ້ເດັກຢູ່ລະຫວ່າງກາງນົມສອງເບື້ອງຂອງແມ່ (ດີແທ້ໃຫ້ແມ່ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມແບບກະໂປ່ງຢາວ, ໃສ່ເສື້ອໃຫຍ່ ແລະ ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຄຽງອ້ອມແອວໄວ້). ຢູ່ບາງບ່ອນເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ວິທີຈັ້ງໂຈ້” ໃຫ້ຜິວເດັກ ແລະ ແມ່ສຳພັດກັນຢູ່ພາຍໃນຜ້າຕຸ້ມທັງກາງເວັນ ແລະ ກາງຄືນ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ເລື້ອຍໆ. ຖ້າເດັກບໍ່ມີແຮງດູດນົມ ໃຫ້ໃຊ້ວິທີບົບນຳນົມອອກແລ້ວປ່ອນໃຫ້ເດັກກິນ.

ເດັກປາກແຫ້ວໆ ຫຼື ເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ. ເດັກປະເພດນີ້ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດເພື່ອໃຫ້ເດັກຮຽນຮູ້ວິທີດູດນົມ. ຖ້າວ່າເດັກປາກແຫ້ວໆເບື້ອງດຽວເດັກກໍ່ຍັງດູດນົມໄດ້ດີ. (ໃຊ້ນິ້ວມືຂອງທ່ານອັດປ່ອນແຫ້ວໆເວລາເດັກດູດນົມ). ຖ້າວ່າເພດານປາກບໍ່ຈອດກັນ ໃຫ້ພະຍາຍາມອຸ້ມເດັກໃນທ່າຕັ້ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກດູດນົມໄດ້ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງຫາວິທີຊ່ວຍເດັກແບບພິເສດ. ທ່ານສາມາດບົບນຳນົມອອກປ່ອນເດັກໃນຂະນະດຽວກັບເວລາທີ່ເດັກກຳລັງຮຽນດູດນົມ.

ເດັກມີສີເຫຼືອງ (ພະຍາດໝາກເຫຼືອງ), ເດັກທີ່ມີສີເຫຼືອງຕ້ອງການກິນນົມຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ຕ້ອງການແສງແດດ ເພື່ອປົ່ນປົວອາການເປັນໝາກເຫຼືອງ. ເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງສ່ວນຫຼາຍມັກນອນຫຼາຍ. ຖ້າເດັກມັກນອນຫຼາຍຈົນຂີ້ຄ້ານດູດນົມ ໃຫ້ທ່ານບົບນຳນົມອອກໃສ່ຈອກ ແລະ ເອົາບ່ວງນ້ອຍປ່ອນເດັກຢ່າງໜ້ອຍ 10 ເທື່ອພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ. ອຸ້ມເດັກໄປສຳຜັດກັບແສງແດດຍາມເຊົ້າ ແລະ ຍາມແລງ ຫຼື ໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີແສງສະຫວ່າງ. ພະຍາດໝາກເຫຼືອງມັກຈະເກີດຂຶ້ນໃນມື້ທີ່ 3 ພາຍຫຼັງຄອດ ແລະ ຈະຫາຍດີພາຍໃນ 10 ມື້. ຖ້າເດັກເປັນໝາກເຫຼືອງ ຫຼື ຕາສີເຫຼືອງນອກຈາກເວລາທີ່ກ່າວມານີ້, ຫຼື ວ່າອາການເດັກມີອາການໝາກເຫຼືອງກ່ອນໄລຍະດັ່ງກ່າວ, ຫຼື ວ່າອາການສີເຫຼືອງ ຫຼື ການຢາກນອນຂອງເດັກຍັງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າເດັກອາດຈະມີພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເອົາເດັກໄປຫາສຸກສາລາ ຫຼື ໄປໂຮງໝໍ.

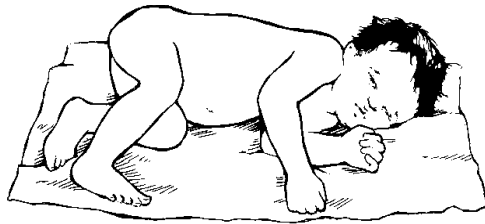
ຝາແຝດ. ບາງເທື່ອເດັກຝາແຝດອາດຈະມີນຳໜັກ ແລະ ຄວາມແຂງແຮງຕ່າງກັນ. ຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ເດັກທັງສອງໄດ້ກິນນົມພຽງພໍ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວນົມແມ່ຈະມີພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກ. ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານພຽງພໍເຊັ່ນກັນ.

ເມື່ອເດັກບໍ່ສະບາຍ:

- ຖ້າລູກບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕ້ອງສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເດັກຈະຫາຍດີໄວຖ້າໄດ້ກິນນົມແມ່.
- ພະຍາດຖອກທ້ອງອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ກັບເດັກ. ທຳມະດາແລ້ວແມ່ນບໍ່ໃຊ້ຢາໃດໆ ແຕ່ວ່າຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເດັກເປັນພິເສດ ສະເພາະເດັກອາດຈະເສຍຊີວິດໄວເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍຂາດນ້ຳ.
- ເພື່ອແກ້ອາການຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ ແມ່ຕ້ອງໃຫ້ລູກດູດນົມເລື້ອຍໆ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນ້ຳທົດແທນການເສັຍນ້ຳຂອງຮ່າງກາຍ (rehydration drink) ຫຼື ໂອລາລິດ.
- ຖ້າເດັກເມື່ອຍຫຼາຍໃຫ້ເດັກກິນນົມຫຼາຍໆ. ຖ້າລູກຍັງເມື່ອຍຫຼາຍຈົນ ບໍ່ຢາກກິນນົມໃຫ້ບີບນ້ຳນົມອອກໃສ່ຈອກແລ້ວປ້ອນເດັກ. ຈາກນັ້ນ ເອົາເດັກໄປຫາແພດ.
- ຖ້າເດັກຮາກກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກດູດນົມເລື້ອຍໆ ເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ ເອົານ້ຳໂອລາລິດໃຫ້ເດັກກິນເທື່ອລະໜ້ອຍທຸກໆ 5 ຫາ 10 ນາທີ. ດີແທ້ໃຫ້ໄປຫາແພດ ເພາະວ່າຖ້າປ້ອນເດັກໄປຕື່ມອາການຂາດນ້ຳອາດພາ ໃຫ້ເດັກເສຍຊີວິດໄດ້.
- ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເອົາເດັກໄປໂຮງໝໍກໍ່ຕາມ ກໍ່ຕ້ອງໃຫ້ເດັກກິນນົມແມ່ຕະຫຼອດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ນອນໂຮງໝໍກັບລູກ ໃຫ້ບີບ ນ້ຳນົມອອກໃສ່ແກ້ວແລ້ວໃຫ້ຄົນເອົານົມໄປສົ່ງໃຫ້ລູກກິນ.



ເຄື່ອງດື່ມທົດແທນ ການເສັຍນ້ຳ



ວິທີເອົານົມໃສ່ຈອກໃຫ້ເດັກກິນ

1. ໃຊ້ຈອກນ້ອຍໆ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຕົ້ມຈອກ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ສະບູລ້າງດຶງດ້ວຍນ້ຳສະອາດ.
2. ອຸ້ມເດັກໃນທ້າຕັ້ງຫຼືວ່າຕັ້ງແບບເນື່ອງໆຢູ່ເທິງຕັກ ຂອງແມ່.
3. ເອົາຈອກນ້ຳນົມເຂົ້າຫາປາກເດັກ. ຄ່ອຍໆເອົາຈອກແຕະປາກເດັກ. ເອື້ອຍຈອກໃສ່ຮິມສົບ ເບື້ອງລຸ່ມຂອງເດັກ ແລະ ໃຫ້ປາກຈອກຕິດກັບຮິມປາກ ເດັກເບື້ອງເທິງ.
4. ບໍ່ໃຫ້ຖອກນ້ຳນົມເຂົ້າໄປປາກເດັກບາດດຽວ. ປ່ອຍ ໃຫ້ເດັກດູດກິນນ້ຳນົມຈາກຈອກເອງ.



HLI Seattle Health Learning International

ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອເອດສ (HIV) ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ແລະ ເຊື້ອເອດສ (HIV) ຢູ່ໜ້າ 293.

ຖ້າແມ່ເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດຈາກການ ຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ວັນນະໂລກ, ໄຂ້ທໍລະພິດ, ແລະ ອະຫິວາ. ແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວທັນທີເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຕິດແປດກັບເດັກ.

ເມື່ອແມ່ບໍ່ສະບາຍ:

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ກໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງແມ່ ເຖິງວ່າແມ່ຈະຢູ່ບໍ່ສະບາຍກໍ່ຕາມ ຍັງດີກວ່າຈະເອົາອາຫານແນວອື່ນໃຫ້ເດັກກິນໄວເກີນຄວນ. ຖ້າແມ່ເປັນໄຂ້ ແລະ ເທື່ອອອກຫຼາຍນ້ຳນົມກໍ່ອາດຈະມີໜ້ອຍ. ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳນົມພຽງພໍແມ່ຕ້ອງກິນນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ໃຫ້ເດັກກິນນົມໄປເລື້ອຍໆ ເພື່ອຄວາມສະດວກຂອງແມ່ໃຫ້ແມ່ນອນ ລົງແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ລູກກິນນົມໃນທ່ານອນ (ເບິ່ງໜ້າ 107). ຖ້າຈະຢຸດບໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມຈັກສອງສາມມື້ກໍ່ຕ້ອງບິບນ້ຳນົມອອກໃຫ້ເດັກກິນ (ຕ້ອງຫາຄົນມາຊ່ວຍຖ້າຈຳເປັນ). ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃສ່ເດັກ ຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດກ່ອນທີ່ຈະຈັບນົມ ຫຼື ຈະປ້ອນນົມເດັກ.

ເມື່ອແມ່ຈຳເປັນຕ້ອງກິນຢາ:

ຢາທີ່ກິນລົງໄປສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າໄປຢູ່ໃນນ້ຳນົມພຽງແຕ່ຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍແກ່ເດັກ. ຖ້າບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນົມກໍ່ຍິ່ງເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍກວ່າອີກ. ມີຢາຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ມີຜົນກະທົບຂ້າງຄຽງ. ຢູ່ໃນປື້ມນີ້ເພິ່ນໄດ້ໝາຍຊື່ຈຳນວນຢາທີ່ເຕືອນອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ໄດ້ບອກຈຳນວນຢາທີ່ປອດໄພກວ່າ (ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າສີຂຽວ). ຖ້າແພດ ອສບ ບອກທ່ານໃຫ້ກິນຢາໃຫ້ເວົ້າກັບເພິ່ນວ່າຕົນກຳລັງໃຫ້ເດັກກິນນົມຢູ່ເພື່ອຈະໄດ້ເລືອກຢາຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ຖືພາອີກ ຫຼື ເກີດລູກຜູ້ໃໝ່ອີກ:

ໃນເມື່ອແມ່ທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຂອງຕົນຫາກຖືພາອີກກໍ່ຍັງສາມາດສືບຕໍ່ໃຫ້ລູກກິນນົມ. ເນື່ອງຈາກວ່າການຖືພາ ແລະ ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ນັ້ນແມ່ນັ້ນແມ່ນໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຈາກຮ່າງກາຍຂອງແມ່ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໃນກໍລະນີແບບນີ້ຜູ້ເປັນແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ດີໃຫ້ຫຼາຍໆ.



ອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ

ແມ່ຍັງສາມາດໃຫ້ນົມລູກຄົບກ່ອນເມື່ອທີ່ຈະໄດ້ລູກໃໝ່ແລ້ວ. ໃຫ້ລູກທີ່ເກີດໃໝ່ກິນນົມແມ່ກ່ອນທີ່ຈະເອົານົມໃຫ້ລູກຜູ້ໃຫຍ່ ກິນນ້ຳຫຼັງ.



ມັນປອດໄພທີ່ຈະໃຫ້ລູກກິນນົມໃນເວລາຖືພາ.



ແມ່ສາມາດໃຫ້ລູກທັງຜູ້ເກີດໃໝ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ກິນນົມແມ່ໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

Healthcare Leadership International
Field Draft Copy

ຖ້າທ່ານເປັນ ອສບ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍແມ່ຍິງຫຼາຍຢ່າງ ນອກຈາກຄຳອະທິບາຍ ບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍ ຕ້ອງການຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນຫຼາຍແນວ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

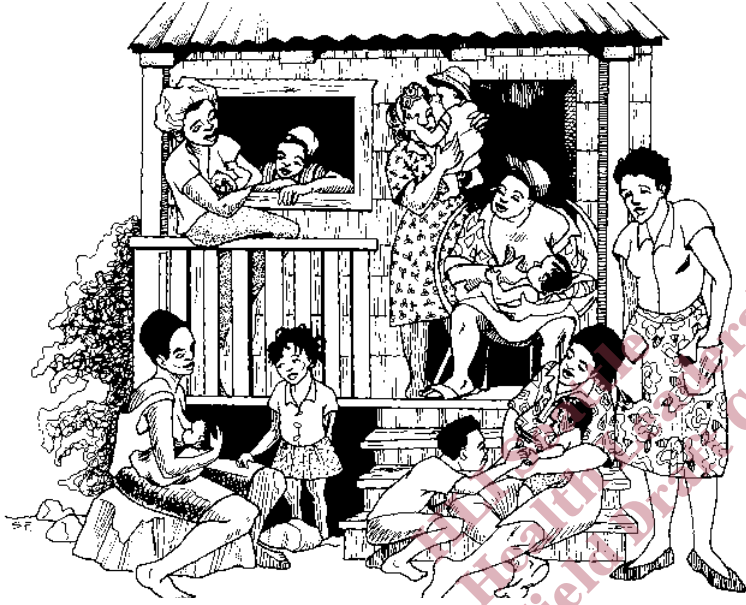
ໃຫ້ພະຍາຍາມບອກ ສອນຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍ ໃຫ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຢ່າງດຽວ ພາຍໃນ 6 ເດືອນທຳອິດ. ໃຫ້ທ່ານບອກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຂອງເຂົາ ເຈົ້າຮູ້ວ່າຖ້າເອົານົມຢ່າງອື່ນມາໃຫ້ລູກກິນຈະເປັນອັນຕະລາຍ ແກ່ລູກຂອງພວກ ເຂົາເຈົ້າເອງ.

ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາ:
ຕ້ອງອະທິບາຍໃຫ້ຜູ້ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍເຂົ້າໃຈວ່າພວກເຂົາມີນ້ຳນົມພຽງພໍແລ້ວ. ຜູ້ເປັນແມ່ແຕ່ລະຄົນໃນບ້ານຄວນຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນແລະກັນຈິ່ງຈະເປັນການດີ. ພະຍາຍາມສ້າງຕັ້ງກຸ່ມລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນບ້ານ ໂດຍເລືອກເອົາ ຜູ້ໜຶ່ງເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມຊຶ່ງເຂົາຜູ້ນັ້ນຕ້ອງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມຢ່າງດຽວ ແລະ ລູກຂອງ ຜູ້ກ່ຽວກໍ່ເປັນເດັກສົມບູນດີ.

ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ສຸກສາລາກາຍເປັນບ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນສຳລັບຜູ້ ເປັນແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຊຸກຍູ້ແມ່ທັງຫຼາຍໃຫ້ເອົາ ນົມຂອງຕົນໃຫ້ລູກດູດພາຍໃນໜຶ່ງຊົ່ວໂມງທຳອິດພາຍຫຼັງຄອດ. ໃຫ້ລູກນ້ອຍນອນຂ້າງແມ່ຕະຫຼອດ. ເວລາແມ່ເຈັບເປັນກໍ່ບໍ່ໃຫ້ປະລຸກ.

ຖ້າທ່ານເອງທີ່ເປັນ ອສບ ນັ້ນທັງເຮັດວຽກທັງໃຫ້ລູກກິນນົມຂອງຕົນກໍ່ຍິ່ງເປັນ ເລື່ອງດີເພື່ອເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ແມ່ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າພວກເຂົາກໍ່ຄວນເຮັດຕາມແບບ ຢ່າງ. ພະຍາຍາມລົບລ້າງ ຫຼື ເອົາແຜ່ນໂຄສະນານົມທຽມຕ່າງໆອອກໜີ. ບໍ່ໃຫ້ນຳເອົາຕົວຢ່າງ ຫຼື ຂອງຂັ້ວນທີ່ເປັນນົມທຽມຕ່າງໆຈາກບໍລິສັດການຄ້ານົມ ທຽມຕ່າງໆໄປໃຫ້ຄົນອື່ນ ແລະ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕົວແທນຂອງບໍລິສັດ ເຫຼົ່ານັ້ນ ເຂົ້າມາໂຄສະນາຢູ່ສູກສາລາ ຫຼື ຢູ່ຄູ່ນິກທົ່ວໄປ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ນາຍຈ້າງເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການລ້ຽງລູກດ້ວຍ ນ້ຳນົມ. ແລະ ພະຍາຍາມບຸກລະດົມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຈັດໃຫ້ມີສະຖານທີ່ຜູ້ເປັນແມ່ ສາມາດໃຫ້ນົມລູກ ຫຼື ບິບນົມໄປໃຫ້ລູກກິນ.

**ໃຊ້ຄວາມ
ພະຍາຍາມ
ເພື່ອເຮັດໃຫ້
ມີການ
ປ່ຽນແປງ**



Field Partnership International
Copy