

บันทึก การให้นมลูก และการปั๊มนม

 **ARDO**
Hospital Recommended





ใส่รูป



ชื่อจริงลูก _____ ชื่อเล่น _____

เกิดวันที่ _____ เวลา _____

น้ำหนักแรกคลอด _____ กรัม ตัวยาว _____ ซม.

น้ำหนักวันออกจากโรงพยาบาล _____ กรัม

อายุครรภ์วันที่คลอด _____ สัปดาห์ () คลอดเอง () ผ่าคลอด

ดูดนมแม่ครั้งแรกวันที่ _____ เวลา _____

ปั๊มนมครั้งแรกวันที่ _____ เวลา _____

เครื่องปั๊มนมยี่ห้อ _____ รุ่น _____

วิธีบันทึก

- ทำเครื่องหมาย X ลงบน O ซ้าย และ/หรือขวา เวลาให้ลูกดูดเต้า และทำเครื่องหมาย X ลงใน □ ซ้าย และ/หรือขวา เวลาปั๊มนม ให้ตรงกับเวลาที่เกิดขึ้น โดยดูตัวเลขชั่วโมงเป็นหลัก
- ที่ว่างด้านข้าง O หรือ □ ให้จดระยะเวลาที่ลูกดูดนม หรือปริมาณน้ำนมที่ปั๊มได้
- ทำเครื่องหมาย X ลงบน O ทุกครั้งที่ปัสสาวะหรืออุจจาระ

นมแม่มาไว ทำให้ถูกวิธี

การที่คลอดครบกำหนดและแข็งแรงดี

♡ ดูดเร็ว

- ภายในครึ่งชม.แรก หากคลอดธรรมชาติ
- ภายใน 4 ชม. หากผ่าตัดคลอด

♡ ดูดบ่อย

- 8-12 ครั้ง ภายใน 24 ชม. (ตั้งแต่วันแรกที่คลอด)

♡ ดูดถูกวิธี

- ดูดได้นม อมเต้าลึก แม่ไม่เจ็บ
- หลังดูดเต้า ไม่เสริมนมชงหรือน้ำ

การที่คลอดก่อนกำหนดหรือมีปัญหาทางสุขภาพทำให้ดูดเต้าไม่ได้

♡ ป้อนเร็ว

- ภายใน 2 ชม. หากคลอดธรรมชาติ
- ภายใน 4 ชม. หากผ่าตัดคลอด

♡ ป้อนบ่อย

- 8-12 ครั้ง ภายใน 24 ชม.

♡ ป้อนให้ถูกวิธี

- ใช้เครื่องปั๊มนมที่ได้มาตรฐานเครื่องมือแพทย์ CE 0123
- นวดกระตุ้นก่อนปั๊ม ปั๊มด้วยแรงที่เหมาะสม ไม่เจ็บ และบีบด้วยมือตามหลังปั๊มเสร็จ



การบีบน้ำนมด้วยมือเพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้ได้นมแม่ไม่เพียงพอเพราะการบีบนมด้วยมือไม่ได้เป็นการสร้างสัญญาณที่แตกต่างจากการที่ทารกดูดนมจากเต้า ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีน้ำนมออกมาจากเต้าของมารดาได้เต็มที่ ดังนั้นการบีบนมด้วยมือเพียงอย่างเดียวอาจทำให้น้ำนมออกมาน้อยลงจนอาจจะหมดไปก่อนที่ทารกจะได้ออกจากโรงพยาบาล

[Prof. Dr. Dianne L. Spatz, PhD., RN-BC, FAAN
การประชุมวิชาการนานาชาติ นมแม่ในเด็กป่วยครั้งที่ 2]

♡ เครื่องปั๊มนมเป็นเครื่องมือแพทย์ที่ใช้แก้ปัญหานมแม่แทนการใช้นมผง ♡

ลูกได้นมพอหรือเปล่า?

เราสามารถประเมินว่า ทารกได้รับน้ำนมพอกจากปริมาณอุจจาระและปัสสาวะในแต่ละวัน รวมทั้งน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในแต่ละช่วงเวลา ดังนี้

อายุ 4 วัน ถึง 6 สัปดาห์

- อุจจาระ (สีเหลือง) อย่างน้อย 3-4 ครั้งใน 24 ชม.
- ปัสสาวะ 5-6 ครั้งใน 24 ชม. (ควรนับด้วยการใส่ผ้าอ้อมชนิดซักได้)

หลังจาก 6 สัปดาห์ไปแล้ว

- อาจจะได้ไม่ทุกวัน บางครั้งอาจนานถึง 2 สัปดาห์
- ปัสสาวะ 5-6 ครั้งใน 24 ชม.

น้ำหนักเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นในแต่ละเดือนของเด็กนมแม่

- 0-4 เดือน -> 680-906 กรัม
- 4-6 เดือน -> 484-608 กรัม
- 6-12 เดือน -> 244-484 กรัม

ช่วงแรกหลังคลอด น้ำหนักของทารกอาจลดลงประมาณ 5-7% จากน้ำหนักแรกคลอด และจะกลับมาเท่าเดิมภายในสองสัปดาห์ หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าน้ำหนักของ ลูกไม่ได้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์นี้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุ

เราสามารถวัดปริมาณน้ำนมที่ทารกได้รับจากการดูดเต้าด้วยการชั่งน้ำหนัก
เปรียบเทียบ โดยชั่งน้ำหนักก่อนดูดเต้า และชั่งทันทีหลังจากดูดเต้าแล้ว โดยเสื้อผ้า
และผ้าอ้อมที่ใส่ ทั้งก่อนและหลังดูดต้องเป็นชุดเดิม และใช้ตาชั่งดิจิทัล แบบละเอียด
(หน่วยเป็นกรัม)

[illegible]

อายุ (วัน)	1	2	3	4	5	6	7
เวลา \ วันที่	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	6-8 ครั้ง	6-8 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ	○	○○	○○○	○○○○	○○○○○	○○○○○○○	○○○○○○○○○
อุจจาระ	○	○○	○○	○○○	○○○	○○○○	○○○○
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	8	9	10	11	12	13	14
เวลา \ วันที่	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	15	16	17	18	19	20	21
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	22	23	24	25	26	27	28
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	29	30	31	32	33	34	35
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปลาสวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	36	37	38	39	40	41	42
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	43	44	45	46	47	48	49
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	50	51	52	53	54	55	56
วันที่ เวลา	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปัสสาวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนัก							

อายุ (วัน)	57	58	59	60	61	62	63
เวลา \ วันที่	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปลาสวะ							
อุจจาระ							
น้ำหนักร							

อายุ (วัน)	64	65	66	67	68	69	70
เวลา \ วันที่	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
รวม							
เป้าหมาย	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง	8-12 ครั้ง
ปีสภาวะ	oooooooo	oooooooo	oooooooo	oooooooo	oooooooo	oooooooo	oooooooo
อุจจาระ	oooo	oooo	oooo	oooo	oooo	oooo	oooo
น้ำหนัก							

เป้าหมายแห่งความรัก



พ่อ _____ ♥ แม่ _____

ตั้งใจจะให้น้อง _____

กินนมแม่จนท้องว่างน้อง _____ เดือนปี

ลงชื่อ _____ คุณแม่

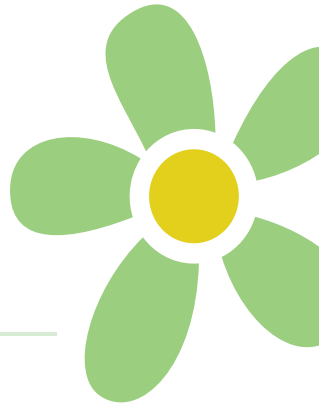
_____ คุณพ่อ

_____ ได้✓

บันทึกถึงลูกน้อย

คุณแม่

คุณพ่อ



ARDO Calypso

เครื่องปั๊มนมที่นุ่มนวลที่สุด
สำหรับคุณแม่แรกคลอด



Happy Mothers for Happy Babies

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มีความสุข

ด้วย Ardo Calypso

ผู้ช่วยให้คุณแม่ยิ้มได้ ☀️

- ✓ เครื่องปั๊มนมมาตรฐาน
เครื่องมือแพทย์ CE 0123
- ✓ นุ่มสบายเหมือนลูกดูด
- ✓ ช่วยลดความเจ็บปวด
จากอาการคัดตึง



SWISS MADE 

Ardo Thailand Tel. 02-184-8165

 **ARDO**
Hospital Recommended