# สมุดบันทึกการปั๊มนม เคสหลังคลอด

NOMMAE CENTER

"นมแม่ช่วยปกป้องลูกน้อยของคุณจากการติดเชื้อ จากโรคร้าย และยังช่วยลดความเสี่ยงที่คุณแม่จะเจ็บป่วยในภายหลังอีกด้วย นมของคุณแม่ได้รับการปรับแต่งมาอย่างสมบูรณ์แบบสำหรับความต้องการของทารกที่กำลังเติบโตของคุณแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนมแม่ล้วนหรือไม่มีเลย ทุกวัน ทุกหยด มีค่า ยิ่งคุณแม่ให้นมลูกนานเท่าไหร่ คุณแม่และลูกน้อยของคุณแม่จะได้รับประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น"

# เริ่มต้นใหม่
# แก้ไขข้อผิดพลาด

## ใจเป็นสุข

- ไม่เครียด ไม่กังวล ไม่สงสัย 5
- ดูรูปลูก คิดถึงลูก 5
- พักจาก social media 5
- ทำสมาธิ/ฟังเพลง/ดูซีรี่ย์ 5

20

## ใช้เครื่องดี

- ไม่เจ็บ 5
- ไม่แรง 5
- ไม่นาน 5
- ไม่ต้องทน 5

20

## มีวินัย

- ปั๊มนม - เข้าเต้า 10
  (8-10 ครั้งต่อวัน)
- ส่งการบ้านทุกเช้า 5
  ก่อน 8 โมง
- ดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน 5

20

## ใช้มือด้วย

- ปั่นจี๊ด 10
- นวดระหว่างปั๊ม 5
- บีบมือหลังปั๊ม 5

20

ตัวอย่าง

# การบ้านส่งโค้ช

| วันที่ | 5/6/21 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | ป้อนนมปั๊ม | ป้อนนมขง |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (__/10) | ปริมาณที่ได้ (cc) | ความเจ็บ (__/10) | (cc) | (cc) |
| 0:15 | 20 | 2/10 | - | | - | 30 |
| 3:00 | - | | 60 | 1/10 | | |
| 6:00 | - | | 70 | 1/10 | 60 | |
| 9:00 | - | | 65 | 1/10 | 60 | |
| 12:00 | - | | 50 | 1/10 | 60 | |
| 14:00 | - | | - | - | | 60 |
| 15:00 | - | | 40 | 1/10 | 70 | |
| 18.00 | 15 | 2/10 | 15 | 1/10 | 40 | - |
| 20:00 | - | | - | | - | 60 |
| 23:00 | 25 | 1/10 | - | | 20 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| รวม (ครั้ง) | 3 | | 6 | | 6 | 2 |
| รวม (ปริมาณ) | 60 min | | 300 cc | | 310 cc | 150 cc |

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# นมแม่หนึ่งช้อนชามีเซลล์ที่ช่วยฆ่าเชื้อโรค 3,000,000 เซลล์

| วันที่ | ___/___/___ อา จ อ พ พฤ ศ ส | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| เวลา | เข้าเต้า | | ปั๊มนม | | | ป้อนนมเสริม | |
| | ระยะเวลา (นาที) | ความเจ็บ (0-5) | ระยะเวลา (นาที) | ปริมาณที่ได้ ☐ ml ☐ oz | ความเจ็บ (0-5) | นมแม่ปั๊ม ☐ ml ☐ oz | นมชง ☐ ml ☐ oz |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| รวม | | | | | | | |

ดื่มน้ำ [ ] 2-3 ลิตร ทานอาหาร [ ] ครบทุกมื้อ

0 - สบาย ไม่เจ็บเลย
1 - นิดเดียว แทบไม่รู้สึก
2- รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร
3 - เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น
4 - เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังระบมไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว
5 - เจ็บมาก ใกล้จะทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื้อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

# Key Success Factors
# ของการแก้ปัญหาหลังคลอด

มีวินัย
เชื่อใจโค้ช

มีความอดทน
อย่าใจร้อน

มีความสุข
ทุกอย่างแก้ได้