

บันทึกการป้อนนม ช่วงทดลองเครื่อง



NOMMAE
CENTER

ข้อมูลคุณแม่



ชื่อคุณแม่ _____ ชื่อเล่น _____

ชื่อเล่นลูก _____

วันที่คลอด _____ อายุ _____ เดือน _____ วัน _____

เข้าเต้า [] ดีมาก [] ไม่ค่อยดี [] ไม่เข้าเลย

ปั้มนมวันละ _____ ครั้ง ได้ครั้งละ _____ ออนซ์

เสริมนมผงวันละ _____ ครั้ง ครั้งละ _____ ออนซ์

เป้าหมายที่ต้องการ

[] ลดนมผงเหลือวันละ _____ ออนซ์

[] นมแม่ล้วน

[] มีสต็อก _____ ออนซ์

[] _____

เคยทำอะไรไปแล้วบ้างคะ

[] ไปคลินิกนมแม่

[] นวดเปิดท่อ

[] เปลี่ยนกรวย

[] เปลี่ยนเครื่อง

[] กินยาเพิ่มน้ำนมทุกชาน

การเปลี่ยนเครื่องให้ได้ผล

จากประสบการณ์กว่า 15 ปี ในการดูแลคุณแม่ที่ปั๊ม เราพบว่า การเปลี่ยนเครื่องให้ได้ผลนั้น ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดย สัปดาห์แรกอาการเจ็บจะลดลง ปริมาณน้ำนมอาจจะลดลงหรือเท่า เดิม เมื่อร่างกายปรับตัวได้ น้ำนมจะเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่สอง

สิ่งสำคัญคือ การบันทึกการปั๊มนมทุกครั้งส่งให้โค้ชประเมินทุก วัน เพื่อปรับแนวทางให้ได้ผลดีขึ้น

วิธีการ

1. Day 1 ใช้เครื่องเก่าและ จดบันทึกปริมาณน้ำนมของ เครื่องเก่าทั้ง 2 ข้างไว้ก่อนเพื่อเปรียบเทียบ
2. Day 2 เริ่มทดลองด้วยการใช้ 2 เครื่องพร้อมกันทุก รอบ จดบันทึก ส่งให้โค้ชตรวจ
3. Day 3 เป็นต้นไป ใช้เครื่องตามคำแนะนำของโค้ช
4. จดบันทึกปริมาณน้ำนม และคะแนนความเจ็บทุกรอบ
5. รวมปริมาณน้ำนมที่ปั๊มได้ในแต่ละวันทุกวัน



ขณะปั๊มนมควรมีความรู้สึกล่อนคลาย
ตุรปลูกในมือถือ หรือตุซึรึสเฟลินๆ
ไม่จดจ้องกับปริมาณน้ำนม

ตัวอย่างการจดบันทึก



Day 1		เครื่องรุ่น Youha		เครื่องรุ่น Ardo calypso		
วันที่ 27/9/21		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input checked="" type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input checked="" type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1	00:00	00:20	35	4	40	2
2	03:00	03:15	60	4	55	2
3	06:00	06:22	45	4	40	2
4	09:00	09:20	55	4	52	2
5	12:00	12:18	47	4	55	2
6	15:00	15:25	40	4	40	2
7	18:00	18:20	35	4	45	2
8	21:00	21:30	50	4	38	2
รวมแต่ละข้าง			367		365	
รวม 2 ข้าง			732			

คะแนนความเจ็บ 0-5

0 สบาย ไม่เจ็บเลย

1 นิดเดียว แทบไม่รู้สึกร

2 รู้สึกเจ็บบางครั้ง พอทนได้ หยุดปั๊มแล้วหาย ลูกดูดไม่เป็นไร

3 เจ็บ แสบ ถ้าปั๊มไม่นาน พอทนได้ แต่ปั๊มนานๆ ปั๊มติดๆ กันหลายรอบจะเจ็บมากขึ้น

4 เจ็บ แสบ เป็นตลอดเวลา ปั๊มเสร็จก็ยังไม่หาย ต้องพักนาน บางครั้งหัวนมบวม ยื่น ยาว

5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อนึ้ก็เจ็บ กั้วเครื่องปั้มนม ไม่อยากปั้มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น			เครื่องรุ่น	
วันที่		ชาย			ขวา	
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยืน ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยืน ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยืน ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว

Day		เครื่องรุ่น		เครื่องรุ่น		
วันที่		ชาย		ขวา		
รอบ	เวลา		ปริมาณ	คะแนน	ปริมาณ	คะแนน
	เริ่ม	เสร็จ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ	<input type="checkbox"/> ml <input type="checkbox"/> oz	ความเจ็บ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
รวมแต่ละข้าง						
รวม 2 ข้าง						

คะแนนความเจ็บ 0-5

- 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 บางครั้งห้วนมบวม ยื่น ยาว

- 5 เจ็บมาก ใกล้เคียงทนไม่ไหว ไม่ปั๊มก็เจ็บ ลูกดูดก็เจ็บ ถูกเสื่อในก็เจ็บ กลัวเครื่องปั๊มนม ไม่อยากปั๊มแล้ว



Scan QR Code

เพื่อปรึกษาได้ชนมแม่

หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02 184 8165

www.nommaecenter.com

