

ทำอุ้มดุนนม modified cradle (cross cradle)

ทำอุ้มนี้นี้เหมาะสำหรับทารกแรกเกิดที่ยังควบคุมคอได้ไม่ดี มารดาปฏิบัติให้ทารกงับลานห้วนมถูกต้องได้ง่าย และสามารถนำไปสู่การอุ้มดุนนมทำอื่น ๆ ได้แก่ ทำฟุตบอล (foot-ball hold) ทำทารกนั่ง และทำอุ้มทารกแผ่ดุนนมพร้อมกัน ข้อปฏิบัติของการอุ้มทำ modified cradle มีดังนี้



1. ให้มารดานั่งสบาย กล้ามเนื้อผ่อนคลาย โดย
 - นั่งพิงหัวเตียงนอนโดยมีหมอนให้พิง อาจนั่งขัดสมาธิ พับเพียบ หรือเหยียดขา หรือ
 - นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง และมีเก้าอี้เตี้ยสำหรับวางเท้าถ้าทำไม่ถึงพื้น อาจมีหมอนพิงหลังเพื่อให้หลังตรง
2. วางหมอน (ถ้าอยู่หอหลังคลอด ใช้ผ้าห่มของมารดาที่พับให้มีความหนาพอเหมาะ) บนตักมารดา ความหนาที่พอเหมาะคือ เมื่อวางทารก นอนตะแคงตั้งฉากกับหมอน จมูกทารกอยู่ระดับเดียวกับหัวนมโดยมารดาไม่ต้องก้มตัว
3. วางทารกนอนตะแคงตั้งฉากกับหมอน ลำคอกอยู่ในท่าที่เป็นกลาง แขนลำตัวทารกอยู่ในแนวรูปตัว V กับท้องมารดา **ปลายจมูกตรงกับหัวนม**
4. ให้ท่อนแขนอยู่ที่หลังทารก ท่อนแขนช่วยประคองให้ทารกนอนตะแคงตั้งฉากกับที่นอน ท้องของทารกกับมารดาหันเข้าหากัน ขาทารกชิดท้องมารดา ลำตัวเฉียงห่างจากท้องมารดาเป็นรูปตัว V เล็กน้อย
5. ฝ่ามือประคองท้ายทอยทารก นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยอยู่หลังใบหู ฝ่ามืออยู่ที่ต้นคอ จับให้ลำคอกอยู่ในท่าเป็นกลาง
6. ใช้มือข้างเดียวกับศีรษะลูกจับเต้านม เป็นรูปตัว C หรือ U (ถ้าเต้าใหญ่พอ) วางนิ้วมือไว้หลังและห่างขอบลานห้วนม อย่าให้นิ้วขวางแก้มทารกที่จะงับลานห้วนม เมื่อจะให้ดูด **เหยียดคอทารกให้ปากตรงกับหัวนม** พร้อมกับเคลื่อนลำตัวทารกเข้าหามารดา (หุบตัว V)
7. เมื่อปากทารกสัมผัสห้วนม ใช้มือข้างที่จับเต้ายกเต้านม (ไม่ยืดเต้า) ให้ห้วนมเขี่ยริมฝีปากทารกเพื่อกระตุ้นทารกให้อ้าปากกว้าง
8. เมื่อทารกอ้าปากกว้าง (แลบลิ้น ลิ้นวางบนเหงือกและริมฝีปากล่าง) รีบเคลื่อนแขนข้างที่ประคองลำตัวและศีรษะเข้าหาเต้า (ข้อมือต้องอยู่หนึ่ง ปากทารกต้องตรงหัวนม) และให้ปากของทารกงับลานห้วนมเร็วที่สุด (ทำให้เร็วฉุกเฉิน เพราะทารกจะไม่อ้าปากค้าง) **ไม่ใช้การงอลำคอก้มหน้าเพื่องับลานห้วนม**
9. เมื่องับลานห้วนมได้ถูกต้อง คางต้องชิดเต้านม ปลายจมูกทารกต้องแตะเต้านมตลอดเวลา เพื่อให้ทารกหายใจสะดวก มือที่ประคองศีรษะทารกช่วยควบคุมระยะห่างของปลายจมูก มารดาต้องมองที่ปลายจมูกทารกตลอดเวลา
10. ริมฝีปากบนและล่างต้องห่างกัน เพื่อให้ลานห้วนมเข้าอยู่ในปากมากที่สุด ริมฝีปากทารกต้องบานออก
11. แขนศีรษะและลำตัวทารกต้องอยู่ในแนวเดียวกัน (คอไม่บิด)
12. เมื่อทารกดูดจนรีดลานห้วนมเข้าไปในช่องปาก (teat) แล้วประมาณ 3 นาที (ปากทารกอมลานห้วนมแน่น) ปลอยมือข้างที่จับเต้านม มารองรับใบหน้า หรือวางศีรษะทารกที่ข้อศอก และวางข้อศอกและแขนบนหมอน เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขนได้ผ่อนคลาย แต่มือที่ประคองศีรษะต้องประคองตลอดเวลา เพื่อให้ปลายจมูกแตะเต้านมตลอดเวลา ข้อศอกและแขนที่ประคองหลังทารกวางบนหมอนเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
13. ให้ทารกดูดเต้าละ 10-15 นาที ให้ดูดทั้งสองเต้า สลับเต้าเมื่อเริ่มตื้นดูด (เมื่อเริ่มเต้าซ้าย มือถัดไปเริ่มด้วยเต้าขวา)
14. ในระยะแรกหลังคลอดที่ต้องการกระตุ้นการสร้างน้ำนม ให้ดูดตามที่ทารกต้องการ และอย่างน้อยวันละ 8 มื้อแต่ไม่เกิน 12 มื้อ