

ทำอุ้มดูนม modified cradle (cross cradle)

ทำอุ้มนี้นี้เหมาะสำหรับทารกที่ยังชันคอไม่ได้ มารดาปฏิบัติให้ทารกจับลานห้วนมถูกต้องได้ง่าย และสามารถนำไปสู่การอุ้มดูนมทำอื่น ๆ ได้แก่ ทำฟุตบอล (foot-ball hold) ทำทารกนั่ง และทำอุ้มทารกแฝดดูนมพร้อมกัน ข้อปฏิบัติของการอุ้มทำ modified cradle มีดังนี้



1. ให้มารดานั่งสบาย กล้ามเนื้อผ่อนคลาย โดย
 - นั่งพิงหัวเตียงนอนโดยมีหมอนให้พิง อาจนั่งขัดสมาธิ พับเพียบ หรือเหยียดขา หรือ
 - นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง และมีเก้าอี้เตี้ยสำหรับวางเท้าถ้าเท้าไม่ถึงพื้น
2. วางหมอน (ถ้าอยู่หอหลังคลอด ใช้ผ้าห่มของมารดาที่พับให้มีความหนาพอเหมาะ) บนตักมารดา ความหนาที่พอเหมาะคือ เมื่อวางทารก นอนตะแคงตั้งฉากกับหมอน จมูกทารกอยู่ระดับเดียวกับห้วนมโดยมารดาไม่ต้องก้มตัว
3. วางทารกนอนตะแคงตั้งฉากกับหมอน ลำคอกอยู่ในท่าที่เป็นกลาง แขนลำตัวทารกอยู่ในแนวรูปตัว V กับ ท้องมารดา ปลายจมูกตรงกับห้วนม
4. ให้อ่อนแขนอยู่ที่หลังทารก อ่อนแขนช่วยประคองให้ทารกนอนตะแคงตั้งฉากกับที่นอน ท้องของทารกกับมารดาหันเข้าหากัน ขาทารกชิดท้องมารดา
5. ฝ่ามือประคองท้ายทอยทารก นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยอยู่หลังใบหู ฝ่ามืออยู่ที่ต้นคอ จับให้ลำคอกอยู่ในท่าเป็นกลาง
6. ใช้มือข้างเดียวกับศีรษะลูกจับเต้านม เป็นรูปตัว C หรือ U (ถ้าเต้าใหญ่พอ) วางนิ้วมือหลังลานห้วนมวางนิ้วมือไว้หลังขอบลานห้วนม เหยียดคอทารก ให้ปากตรงกับห้วนมพร้อมกับเคลื่อนลำตัวทารกเข้าหามารดา (หุบตัว V)
7. ยกเต้านมให้ห้วนมเขี่ยริมฝีปากทารกเพื่อกระตุ้น rooting reflex
8. เมื่อทารกอ้าปากกว้าง และแลบลิ้น รีบเคลื่อนมือ (ทำให้เร็วเหมือนงูจิก) ที่ประคองศีรษะให้ปากของทารก จับลานห้วนมเร็วที่สุด (เพราะทารกจะไม่อ้าปากค้าง) ไม่ใช้การงอลำคอก้มหน้าเพื่อจับลานห้วนม
9. เมื่อจับลานห้วนมได้ถูกต้อง คางต้องชิดเต้านม ปลายจมูกทารกต้องแตะเต้านมตลอดเวลา เพื่อให้ทารก หายใจสะดวก มือที่ประคองศีรษะทารกช่วยควบคุมระยะห่างของปลายจมูก
10. ริมฝีปากบนและล่างต้องห่างกัน เพื่อให้ลานห้วนมเข้าไปในปากมากที่สุด ริมฝีปากทารกต้องบานออก
11. แขนศีรษะและลำตัวทารกต้องอยู่ในแนวเดียวกัน (คอไม่บิด)
12. เมื่อทารกดูดจนรีดลานห้วนมเข้าไปในช่องปาก (teat) แล้ว (ปากทารกอมลานห้วนมแน่น) ปล่อยมือข้างที่ จับเต้านม มารองรับใบหน้า หรือวางศีรษะทารกที่ข้อศอก มารดาวางแขนบนหมอน เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขนได้ผ่อนคลาย แต่มือที่ประคองศีรษะต้องประคองตลอดเวลา เพื่อให้ปลายจมูกแตะเต้านมตลอดเวลา แขนที่ประคองหลังทารกวางบนหมอนเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
13. ให้ทารกดูดเต้าละ 10-15 นาที ให้ดูดทั้งสองเต้า
14. ในระยะแรกหลังคลอดที่ต้องการกระตุ้นการสร้างน้ำนม ให้ดูตามที่ทารกต้องการ และอย่างน้อยวันละ 8 มื้อแต่ไม่เกิน 12 มื้อ