

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่

1. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
2. ควรบีบน้ำนมในที่สงบ และทำจิตใจให้สบายจะช่วยให้การหลั่งน้ำนมดีขึ้น
3. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ ประคบเต้านมก่อนประมาณ 3-5 นาที
4. นวดเต้านมและคลึงเต้านมเบาๆ ในลักษณะเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนมและคลึงหัวนมเบาๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



5. บีบน้ำนมออกโดยใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนลานหัวนมด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้าม กดนิ้วเข้าหาทรวงอก แล้วค่อยบีบปลายนิ้วเข้าหากันแล้วปล่อยนิ้วมือ

วิธีบีบน้ำนมที่ถูกต้อง



ห้าม! รัด คั้น หรือดึงหัวนมดังรูป



6. เก็บใส่ภาชนะสะอาด
7. ทำซ้ำ กด-บีบ-ปล่อย และเปลี่ยนตำแหน่งนิ้วไปเรื่อยๆ รอบลานนมเพื่อให้ น้ำนมไหลออกจากกระเปาะน้ำนมทุกอัน
8. ใช้เวลาบีบนาน 20-30 นาที และควรบีบน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง

หากคุณแม่ทำได้ถูกวิธี
น้ำนมจะออกดีและไม่เจ็บค่ะ

การเก็บรักษาน้ำนมแม่

- ❁ เทน้ำนมให้ลูกกินในแต่ละมื้อให้เพียงพอ
- ❁ หลังจากปับน้ำนมเสร็จให้ปิดภาชนะมิดชิดทันที และเขียนวัน เวลา จัดเรียงตามลำดับก่อนหลัง
- ❁ หากคุณแม่จะใช้น้ำนมให้หมดภายใน 2-3 วันให้เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นบนสุด อุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส
- ❁ ไม่ควรเก็บที่ประตูตู้เย็นเพราะอุณหภูมิไม่คงที่ ทำให้น้ำนมเสียคุณภาพได้ง่าย

ระยะเวลาการเก็บรักษาน้ำนมแม่

วิธีที่ใช้เก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
อุณหภูมิห้อง(>25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
อุณหภูมิห้อง(<25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
ตู้เย็นช่องธรรมดา	2-3 วัน
ตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบประตูเดียว	2 วัน
ตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบ 2 ประตู	3 เดือน

คุณแม่ปั๊มนมด้วยถ้วย

- ❁ เทน้ำนมแม่ใส่ถ้วย ประมาณครึ่งถ้วย
- ❁ อุ้มลูกนั่งบนตักท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน
- ❁ วางปากถ้วยที่ริมฝีปากล่างของลูก เอียงถ้วยให้น้ำนมสัมผัสปลายลิ้นของลูก ลูกจะใช้ลิ้นยื่นออกมาไล่นมที่ปากถ้วย
- ❁ อย่าเทน้ำนมเข้าปากลูก เพราะลูกจะสำลักได้

วิธีการนํานมแม่ที่แช่เย็นออกมาใช้

- ❁ นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง ให้ย้ายลงมาที่ช่องธรรมดาล่วงหน้า 1 คืนให้ละลายตัว
- ❁ นมที่เก็บในช่องธรรมดา ให้นำมาวางนอกตู้เย็นหรือนำขวดแช่น้ำอุ่น ห้ามเข้าไมโครเวฟ เพราะความร้อนจะทำลายภูมิคุ้มกันทานในนมแม่
- ❁ นมที่ละลายแล้ว ไม่ควรเข้าตู้เย็นอีก
- ❁ นมที่ละลายแล้ววางที่อุณหภูมิห้องนานเกิน 1 ชั่วโมงให้ทิ้ง



น้ำนมแม่



ด้วยความปรารถนาดี
งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม
WWW.THATOOMHSP.COM
โทร.0-4459-1126 ต่อ 116