

น้ำนมแม่



เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก
กรณีที่แม่และลูกต้องแยกจากกัน
หรือลูกไม่สามารถดูดน้ำนม
จากอกแม่ได้ จากสาเหตุใดก็ตาม
อาจทำให้ทารกไม่ได้รับ
สารอาหารที่มีค่าในน้ำนมแม่

วิธีการที่จะทำให้ทารกได้รับนมแม่ คือ
การบีบน้ำนมเตรียมไว้เพื่อให้ลูก

วิธีการบีบน้ำนมด้วยตนเอง และการเก็บน้ำนม

เพื่อให้การบีบน้ำนมได้ผลดี สามารถ
บีบออกมาได้มากที่สุด ควรปฏิบัติดังนี้
การเตรียมตัวก่อนบีบน้ำนม คือ

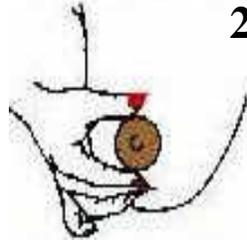
- ทำใจให้สบาย ผ่อนคลาย อย่าเป็นกังวล
- หาบริเวณที่สงบ และเป็นส่วนตัว
- ล้างมือให้สะอาด
- นั่งในท่าสบาย ๆ
- ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างนวดคลึงเต้านมเบา ๆ



จากฐานไปยังลานนมเป็น
วงกลมสลับกับใช้นิ้วตั้งและ
คลึงนวดหัวนม แล้วเริ่มบีบ
นม

วิธีการบีบนม

1. การบีบน้ำนมจะใช้มือ
ข้างไหนก็ได้ที่แม่ถนัด

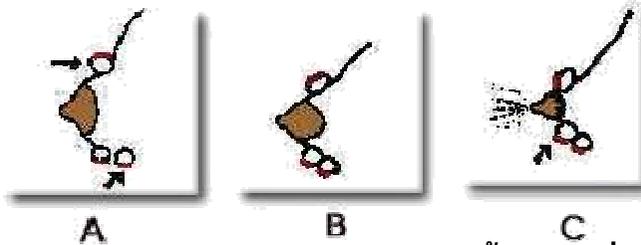


2. วางปลายนิ้วหัวแม่มือแตะ
นิ้วชี้ที่ขอบนอกของลาน
หัวนม หรือห่างจากหัวนม
ประมาณ 3 เซนติเมตร

อย่าวางนิ้วที่หัวนมจะทำให้หน้านมไม่
ไหลเพราะไปกดท่อรูเปิด



3. กดนิ้วทั้งสองเข้าหาอกแม่ แล้วจึงบีบสอง
นิ้วเข้าหากัน น้ำนมจากกระเปาะน้ำนมจะ
ถูกดันพุ่งออกมา



นำขวดแก้วหรือถ้วยรองรับน้ำนม เมื่อ
น้ำนมไหลออกให้ผ่อนนิ้วได้ โดยให้ตำแหน่งที่
วางนิ้วอยู่ที่เดิม

4. คลายนิ้วและเริ่มทำซ้ำใหม่ โดย กด -
บีบ - ปล่อย ให้เป็นจังหวะ แล้วจึงค่อย ๆ
เลื่อนนิ้วทั้งสองที่บีบไปรอบ ๆ ลานนม
เพื่อให้สามารถบีบน้ำนมออกได้ทั่วถึง



5. ไม่ควรใช้แรงบีบมากจนทำให้เจ็บ หรือใช้
นิ้วมือใด เพราะจะทำให้เต้านมอักเสบและ
ผิวหนังถลอกได้



6. น้ำนมที่ได้ให้เก็บไว้ในขวดแก้ว หรือขวด
พลาสติกแข็งที่สะอาด

7. เมื่อบีบน้ำนมเสร็จ ควรปล่อยให้หัวนม
แห้งก่อน แล้วจึงสวมใส่
ยกทรง ปรับให้ตัวเสื้อรับ
น้ำหนักพอดีกับเต้านม
เพื่อพยุงเต้านมไว้ไม่ให้
เกิดดวงเจ็บหย่อนยาน



ข้อแนะนำในการเก็บน้ำนม

1. ควรบีบน้ำนมทิ้ง 3 ครั้งก่อน แล้วจึงเริ่มใช้ขวดรองรับ
2. บีบน้ำนมจากเต้าให้หยดลงในภาชนะไร้เชื้อโดยตรง
3. เก็บน้ำนมลงในขวดเท่าที่ต้องการกินในแต่ละมื้อ
4. เมื่อบีบน้ำนมเสร็จ ปิดฝาขวดให้มิดชิดทันที
5. ติดป้ายที่ขวด เขียนชื่อ - นามสกุลของแม่หรือลูก วันที่ และเวลาที่เริ่มบีบ
6. เก็บไว้ในตู้เย็นส่วนที่เย็นที่สุด คือชั้นที่อยู่ใต้ช่องแช่แข็งด้านในสุด จะเก็บไว้ได้นาน 2 วัน
7. ถ้าเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู) จะเก็บได้นาน 3 เดือน



8. อย่าเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่เวลาเปิด-ปิดตู้เย็น

9. ถ้าตั้งทิ้งไว้เฉย ๆ ไม่เข้าตู้เย็นจะอยู่ได้นานประมาณ 1 - 4 ชั่วโมง



การบีบน้ำนมที่บีบมาส่งโรงพยาบาล (เมื่อลูกต้องเข้าอนรรักษาในโรงพยาบาล)



1. เขียนชื่อ - นามสกุล ของแม่หรือลูก วันที่ และเวลาเริ่มบีบติดข้างขวด

ชื่อ นามสกุล
วันที่เก็บ
เวลาเริ่มบีบ

2. นำขวดเก็บน้ำนมที่อยู่ในตู้เย็นใส่กระติก เก็บความเย็น วางน้ำแข็งล้อมรอบ

ระวัง!! อย่าให้น้ำเข้าไปผสมกับน้ำนมภายในขวดได้



3. เมื่อน้ำนมอยู่นอกตู้เย็นแล้ว ให้รีบนำส่งที่หอผู้ป่วยให้เร็วที่สุด



การเก็บน้ำนม



เพื่อลูกรัก

เรียบเรียงโดย .. หอผู้ป่วยกุมารเวช 3 ต่อ 1202

ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801