

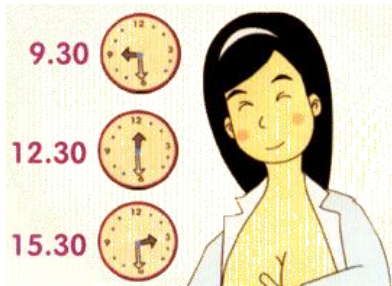
## ทำไมจึงต้องให้ลูกกินนมแม่

- เพราะน้ำนมแม่เป็นอาหารเพียงอย่างเดียวที่ทำให้ร่างกายและสมองของลูกเติบโตได้ดีที่สุด
- น้ำนมแม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อแก่ลูก



## ทำอย่างไรที่จะให้ลูกกินนมแม่ ขณะที่แม่ออกไปทำงาน

- บีบน้ำนมเก็บไว้ทุก 3 – 4 ชั่วโมง เพื่อเอาไว้ป้อนลูก และยังสามารถกระตุ้นน้ำนมของเราด้วย

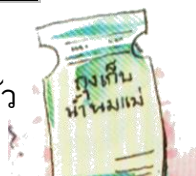


- การป้อนนมลูกให้ใช้ถ้วยป้อนแทนการดูดจากขวด
- เมื่อแม่อยู่กับลูก ให้ลูกดูดนมจากเต้าเสมอ

## วิธีบีบและเก็บน้ำนม

### ก่อนบีบน้ำนม

- ตีมน้ำหรือเครื่องตีมันๆ 1 – 2 แก้ว
- ล้างมือให้สะอาด
- หามุมสงบ และเป็นส่วนตัว ทำใจให้สบาย อย่าเป็นกังวล แล้วนั่งในท่าสบาย ๆ
- ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง นวดคลึงเต้านมเบาๆสลับกัน อาจประคบเต้านม ด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 1 – 3 นาที จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- จากนั้นใช้นิ้วตึงนวดหัวนม แล้วจึงเริ่มบีบน้ำนม



## วิธีการบีบเก็บน้ำนม

- ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้วางที่ขอบนอกของลานหัวนม ( เป็นรูปตัว C ) หรือห่างจากหัวนม ประมาณ 3 เซนติเมตร
- กดนิ้วทั้ง 2 เข้าหาหน้าอกก่อน แล้วจึงบีบน้ำเข้าหากัน
- น้ำนมจากกระเปาะน้ำนมจะพุ่งออกมา



- บีบน้ำนมทิ้งก่อน 3 ครั้งแล้วจึงใช้ขวดรองเก็บ
- คลายนิ้ว แล้วเริ่มทำซ้ำใหม่ โดย กด - บีบ - ปลอ่ย ให้เป็นจังหวะ
- ใช้ภาชนะรองรับน้ำนมที่ต้มฆ่าเชื้อแล้ว เก็บนม หากใช้เครื่องบีบนม ให้ใช้มือบีบต่อแต่ละข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- เก็บน้ำนมลงในขวด หรือถุงเก็บน้ำนม เท่าที่ลูกต้องการกินในแต่ละมื้อ
- เขียนวัน เวลา ที่เก็บไว้บนภาชนะที่เก็บนม

## การเก็บรักษาน้ำนม

- เก็บไว้ในตู้เย็นประตูเดียว ใต้ช่องแช่แข็งด้านในสุด จะเก็บไว้ได้นาน 2 วัน
- เก็บไว้ในตู้เย็นประตูเดียว บริเวณ ช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์

- ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็น 2 ประตู บริเวณ ช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน 3 เดือน



- ตู้แช่ชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน
- เก็บในตู้เย็น บริเวณ ช่องเย็นธรรมดา เก็บได้ 1 – 3 วัน ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้จะสั้นลง
- อย่าเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่
- ถ้าตั้งไว้เฉยๆ (< 25°C) อยู่ได้ 4 ชั่วโมง แต่ถ้าอากาศร้อน (> 25°C) อยู่ได้ 1 ชั่วโมง
- ไม่ควรนํานมแช่แข็งที่ละลายแล้ว กลับไปแช่ใหม่

## ทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้ น้ำนมลดลง



- ควรให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ดูดอย่างถูกวิธี หรือบีบน้ำนมออกทุก 3 – 4 ชั่วโมง

อย่าปล่อยให้ น้ำนมค้างไว้ในเต้าเกิน 3 ชั่วโมง

## เมื่อแม่ไปทำงานจะให้นมลูกได้อย่างไร

1. กลางคืน ให้ลูกดูดนมแม่ตลอด
2. เช้า ให้ลูกดูดนมแม่ 2 มื้อ คือ
  - เมื่อแม่ตื่นนอน
  - ก่อนแม่ไปทำงาน
3. กลางวัน ให้นมแม่ที่บีบไว้ด้วยถ้วย



4. ตอนแม่อยู่ที่ทำงาน ให้บีบน้ำนมเก็บไว้ให้เกลี้ยง ทั้ง 2 เต้า เก็บใส่ขวดหรือถุงเก็บน้ำนม แช่ตู้เย็นไว้
5. เมื่อจะกลับบ้านก็เอาใส่ในกระติกน้ำแข็งหรือกล่องโฟมที่มีน้ำแข็งบรรจุอยู่ด้วย แล้วนำกลับบ้านไปเก็บใส่ตู้เย็นไว้เพื่อป้อนลูกตอนกลางวันต่อไป

## วิธีการนํานมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

### นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

- นมที่เก็บก่อน นำมาใช้ก่อน โดยดูจากวัน เวลา ที่เก็บ
- ย้ายลงมาเก็บไว้ในช่องเย็นธรรมดาแล้วหน้า 1 คืน ทิ้งไว้ให้ละลาย
- นำออกมาวางไว้บนถาดตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น หรือถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน ห้ามอุ่นบนเตา หรือใส่ไมโครเวฟ)
- เขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำไปป้อนลูก



## การป้อนนมลูกด้วยถ้วย

แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง อาจจะมีบางเวลาที่ไม่ให้ลูกดูดนมไม่ได้ การป้อนนมจากถ้วยเป็นวิธีที่ดีที่สุดแทนการให้นมลูกจากขวด **น้ำนมของแม่ที่บีบเก็บไว้เป็นนมที่ใช้ป้อนลูกที่ดีที่สุด**

### ทำไมป้อนนมด้วยถ้วย จึงดีกว่าให้นมขวด

1. ลูกอาจติดขวดนมและไม่ยอมดูดนมแม่อีก
2. แก้วล้างให้สะอาดได้ง่ายด้วยสบู่ แต่ขวดนมล้างยากต้องต้ม ทำให้เด็กติดเชื้อง่าย
3. การฝึกป้อนด้วยถ้วยไม่ยาก ปลอดภัย และใกล้ชิดกับลูกมากกว่าให้ด้วยขวด

### วิธีป้อนนมจากถ้วย

- ขณะที่ป้อนนมด้วยถ้วย ถ้าลูกไม่อยู่หนึ่ง ควรห่อลูกไว้ เพื่อป้องกันลูกเอามือมากระแทกถ้วย วางผ้ากันเปื้อนไว้ที่ใต้คางลูก จับลูกนั่งบนตักในท่าเอน คนป้อนอยู่ในท่าที่สบาย ใช้ฝ่ามือรับที่ต้นคอลูก
- ถ้วยที่ใช้ป้อนนม ควรเป็นถ้วยแก้วเล็กๆ ขนาดถ้วยยา จะได้เห็นน้ำนมเวลาเอียงถ้วย
- ใส่นมประมาณครึ่งถ้วยก็พอ
- ใช้มือจับถ้วยแบบที่ใช้นิ้วช่วยกระดกถ้วยได้ โดยใช้นิ้วก้อยหรือสันมือแตะที่หน้าอกลูก แล้ววางปากถ้วยลงแนบที่ปากลูก เอียงแก้วจนน้ำนมไหลมาแตะที่ริมฝีปากลูก ให้อยู่ในลักษณะนี้ตลอดเวลา **ห้ามรินน้ำนมเข้าปาก** ลูกจะใช้ลิ้นออกมาไล่น้ำนมเข้าปากเอง ลูกจะฝึกและควบคุมจังหวะการดื่มนมเองได้

# แม่ไปทำงาน

หนูก็กินนมแม่ได้



ลูกรัก  
จะเติบโต  
แข็งแรง  
แจ่มใส  
แม่ก็ทำงานได้  
สบายใจ  
ไม่กังวล

ข้อมูลจาก .. หอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด ต่อ 1302

ห้องให้คำปรึกษาปัญหาแม่ลูก ต่อ 9833

จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888