โรงพยาบาล
หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL

เมื่อแม่ต้องไปทำงาน
ลูกไม่ยอมดูดนมอย่างไรดี

ช่วงลาคลอด



- *ช่วงแรก*ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่อย่างเดียว **อย่างสม่ำเสมอ** เพื่อกระตุ้นให้สร้างน้ำนมได้เต็มที่
- *หลัง 1-2 เดือน* เมื่อมีน้ำนมมากให้เริ่มบีบเก็บน้ำนม
- *สัปดาห์สุดท้าย*ก่อนกลับไปทำงาน เริ่มฝึกให้คนเลี้ยงป้อนนมจากขวด

เมื่อเริ่มไปทำงาน



ยังคงให้ลูกดูดนมจากเต้าเมื่อแม่กลับบ้านจากนั้น
ให้ดูดตามที่ลูกต้องการและอีกครั้งก่อนไปทำงาน
เพื่อกระตุ้นและคงการสร้างน้ำนม

ควรป้อนนมเฉพาะมื้อที่คุณแม่ไปทำงาน

เมื่ออยู่ที่ทำงาน

ให้บีบเก็บน้ำนมช่วง สาย เที่ยง บ่ายหรือก่อนกลับบ้าน
หากไม่มีสถานที่ที่เหมาะในการเก็บน้ำนม
แนะนำให้บีบน้ำนมทิ้ง พอให้หายคัดเต้านม
เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนม

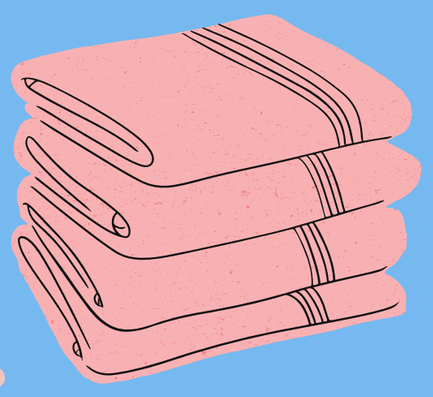
โรงพยาบาล
หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL

การบีบและการปั๊มน้ำนมจากเต้า

การบีบน้ำนมด้วยมือ

ล้างมือ
ให้สะอาดด้วยสบู่





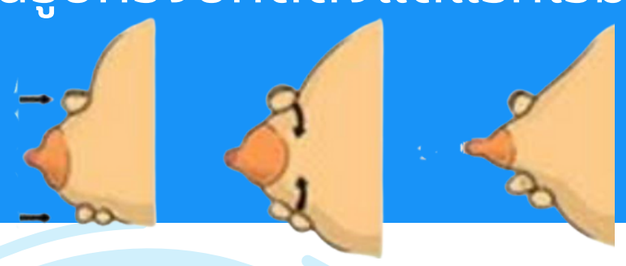
ใช้ผ้าอุ่น
หรืออุปกรณ์ประคบอุ่น
ประคบเต้านมก่อน 3-4นาที
ก่อนบีบนม

- การบีบและการปั๊มน้ำนมจากเต้า ***เป็นการเพื่อป้องกันหรือแก้ไขเต้านมคัด ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม***

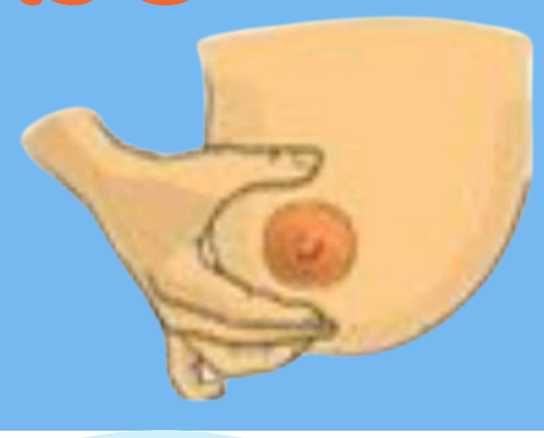


วางนิ้วมือ
ที่อยู่ชิดกัน 4 นิ้ว
คลึงเต้านมเบาๆ
เป็นวงกลมจากด้าน
นอกเข้าสู่ด้านใน

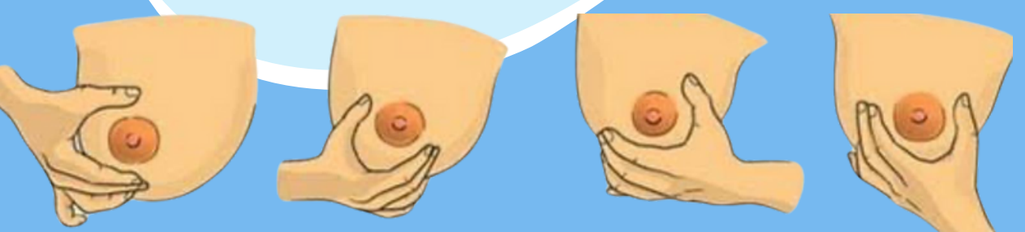
บีบเป็นจังหวะ
กด-บีบ-คลาย
กดนิ้วเข้าหาทรวงอก-บีบนิ้วหัวแม่มือและ
นิ้วชี้เข้าหากัน คลายนิ้วที่บีบออกให้เต้านม
เป็นรูปทรงปกติตั้งแต่แรกเริ่ม



วางนิ้วหัวแม่มือ
และนิ้วชี้เป็นรูปตัว U
โดยทั้ง 2นิ้ว วางห่าง
จากหัวนม 3-4
เซนติเมตร



ย้ายตำแหน่ง
การวางนิ้วมือ
ไปรอบๆหัวนม





บีบน้ำนม
ลงในภาชนะไร้เชื้อ

โรงพยาบาล
หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL



การปั๊มนม
ด้วยเครื่องปั๊มนม

โดยส่วนใหญ่จะทำเพื่อเก็บสต็อกน้ำนมให้ลูกเมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

การเลือกเครื่องปั๊มนม

- เลือกชนิดที่สามารถปั๊มได้ 2 เต้าพร้อมกัน เพื่อประหยัดเวลา
- เลือกขนาดของกรวยครอบที่พอเหมาะ คือ เมื่อหัวนมถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์จะต้องเคลื่อนได้อย่างอิสระ



ลานนมมีช่องว่าง
หัวนมไม่เสียดสี



ลานนมเข้าไปในรูกรวย



ลานนมแน่น หัวนมคับ

โรงพยาบาล หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL

การจับกรวย เครื่องปั๊มนม



การจับกรวยปั๊มนม



จับด้วยนิ้วทั้ง 5

- จับกรวยปั๊มนมให้แนบสนิทกับเต้านม ทำให้เกิดสูญญากาศ
- จับด้วยนิ้วทั้งห้า ให้แรงกดกระจายเท่าๆกัน
- เมื่อปั๊มนมเสร็จ จะต้องไม่เห็นรอยกดของกรวยบนเต้า

การใช้แรงดูดของเครื่องปั๊ม



- ประเมินจากหัวนมเคลื่อนอย่างอิสระ ลานนมไม่ถูกดูดเข้าไปในอุโมงค์
- น้ำนมถูกระบายได้ทั่วเต้า
- หัวนมไม่รู้สึกเจ็บและไม่เกิดบาดแผล



ควรใช้เวลา
15-30 นาที
จนนมเกลี้ยงเต้า

โรงพยาบาล
หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL

วิธีการเก็บน้ำนม
และระยะเวลาเก็บ



วิธีการเก็บน้ำนม

- ควรเก็บน้ำนมในภาชนะที่สะอาดและปิดได้สนิท เก็บตามปริมาณที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อ
- เขียนวันที่และเวลาที่เก็บ และเลือกใช้น้ำนมที่เก่าที่สุดก่อน
- ไม่เก็บน้ำนมบริเวณประตูตู้เย็น

ระยะเวลาของการเก็บน้ำนม

- น้ำนมที่เก็บอยู่ใน**อุณหภูมิห้อง** 16 – 29 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 3 – 4 ชั่วโมง
- น้ำนมที่เก็บอยู่ใน**กระติกน้ำแข็ง** เก็บได้นาน 24 ชั่วโมง
- น้ำนมที่เก็บใน**ตู้เย็น ช่องธรรมดา** อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 5 วัน
- น้ำนมที่เก็บใน**ช่องแช่แข็งของตู้เย็นประตูเดียว** (–15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- น้ำนมที่เก็บใน**ช่องแช่แข็งของตู้เย็น 2 ประตู** (–18 องศาเซลเซียส)เก็บได้นาน 3 – 6 เดือน
- น้ำนมที่เก็บใน**ตู้แช่แข็ง** –20 องศาเซียส เก็บได้นาน 6 – 12 เดือน

3-4 ชั่วโมง 16-29 ℃



อุณภูมิห้อง

24 ชั่วโมง



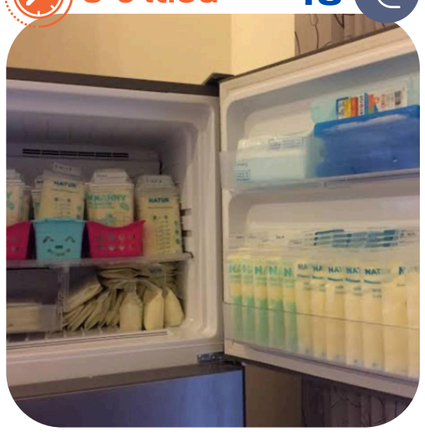
กระติกน้ำแข็ง

2 สัปดาห์ -15 ℃



ตู้เย็นประตูเดียว

3-6 เดือน -18 ℃



ตู้เย็นสองประตู

6-12 เดือน -20 ℃



ตู้แช่แข็ง

โรงพยาบาล
หัวเฉียว
HUA CHIEW HOSPITAL

วิธีการนำนมแม่ที่แช่แข็งมาใช้

นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

ใช้นมเก่าก่อน โดย***เรียงตาม วัน เวลา ที่เก็บ***
ย้ายลงมาเก็บในช่องเย็นธรรมดา
ล่วงหน้า 1 คืน ทิ้งไว้ให้ละลาย



นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา

- นำออกจากตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น ***ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง***
- ถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น ***ห้าม***ใช้น้ำร้อนหรืออุ่นในไมโครเวฟ
- แบ่งนมในปริมาณที่พอกินในแต่ละมื้อ
- เขย่าให้เป็นเนื้อเดียวกัน





นมที่กินไม่หมด "*ให้ทิ้ง*" ไม่เก็บไว้กินต่อ