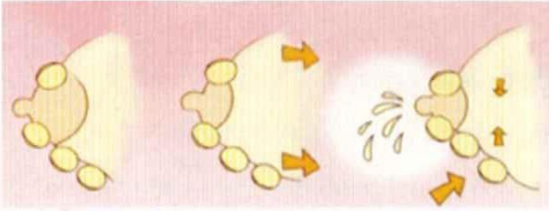


- คลายนิ้วและทำซ้ำใหม่ กด - บีบ - ปล่อย เป็นจังหวะๆ จนน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่รอบขอบลานนม เพื่อให้ น้ำนมไหลออกจนเกลี้ยงเต้า (ระวัง! อย่าบีบเค้นรูตออกมากทางหัวนม จะทำให้เต้านมซ้ำ และได้น้ำนมน้อย)



- ใช้ภาชนะรองรับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อ (ใช้ภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อแล้วหรือถุงเก็บน้ำนม) หากใช้เครื่องปั้มนม ให้ใช้มือบีบต่อแต่ละข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- เขียนวัน เวลา ที่เก็บไว้บนภาชนะที่เก็บน้ำนม การเก็บรักษา น้ำนม
- ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง
- ใส่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลาเก็บได้ 1 วัน
- เก็บในตู้เย็นบริเวณช่องเย็นธรรมดา เก็บได้ 1 - 3 วัน ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้ จะสั้นลง (ไม่ว่างที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่)
- เก็บในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นานขึ้น น้ำนมที่คาดว่า จะไม่ใช่ใน 2 วัน ควรเก็บในช่องนี้
- ตู้แช่ชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6 - 12 เดือน

วิธีการนํานมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

- ใช้นมเก่าก่อน โดยเรียงตาม วัน เวลา ที่เก็บ
- ย้ายลงมาเก็บไว้ในช่องเย็นธรรมดาล่วงหน้า 1 คืน ทิ้งไว้ให้ละลาย
- แบ่งนมในปริมาณที่พอกินในแต่ละมื้อ

นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา

- นำออกมาวางไว้นอกตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น
- ถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน อุณหภูมิเดือด หรือใส่ไมโครเวฟ)
- เขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน นมที่กินไม่หมดให้เททิ้ง ไม่เก็บไว้กินต่อ



“นมแม่”

นมแม่ไม่ใช่แค่อาหาร
แต่คือรากฐานสร้างชีวิตคน



งานสาธารณสุข สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบล

บางพลวง

โทร. ๐๓๗๒๑๘๐๖ โทรสาร. ๐๓๗๒๑๘๐๖

เคล็ดลับไม่ลับสำหรับคุณแม่ทำงาน ที่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ระยะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ และคลอดบุตรในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อแก้ไขในกรณีที่มีปัญหา
- ทาความรู้เรื่องนมแม่
- ปรึกษานักวิชาการ และครอบครัว ให้ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- หาผู้ช่วยเลี้ยงลูก



ระยะนอนพักในโรงพยาบาล

- แจ้งแพทย์ / พยาบาล ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว
- เรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง
- ฝึกหัดวิธีการบีบ เก็บน้ำนมและฝึกป้อนนมด้วยถ้วย

ระยะลาคลอด

- ให้ออกเต้านมจากเต้านมแม่อย่างสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นให้สร้างน้ำนมได้เต็มที่
- ถ้ามีปัญหารีบปรึกษาคลินิกนมแม่
- หลัง 1-2 เดือน เมื่อมีน้ำนมมากพอ ให้เริ่มบีบเก็บน้ำนม
- ฝึกคนเลี้ยงให้มีความชำนาญในการป้อนนมด้วยถ้วย โดยอาจให้ฝึกที่คลินิกนมแม่
- ในกรณีที่คนเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย **จะเลือกป้อนจากรวด ควรเริ่มหลัง 1-2 เดือน เมื่อลูกดูดนมแม่ได้ดีแล้ว**



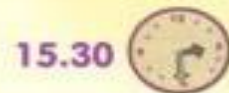
- 1-2 สัปดาห์ ก่อนกลับไปทำงาน ฝึกให้คนเลี้ยงคุ้นเคยกับลูก และเริ่มป้อนนมบีบให้ลูก

การให้ลูกดูดนม หรือ
บีบเก็บน้ำนมบ่อยๆ
และสม่ำเสมอ
จะมีน้ำนมเพียงพอ
โดยไม่ต้องเสริม
นมผง



ระยะเมื่อไปทำงาน

- เมื่อตื่นนอน ให้ออกเต้านมแม่ 1 มื้อ
- ก่อนไปทำงานให้ออกเต้านมอีกครั้งหรือบีบเก็บน้ำนม



- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และบ่าย
- กลางวัน ให้คนเลี้ยงป้อนนมที่บีบเก็บไว้
- ขณะอยู่บ้าน ให้ออกกินนมจากอกอย่างเดียว (เป็นวิธีการกระตุ้นที่ดีที่สุด ทำให้ร่างกายสร้างน้ำนมได้มาก)

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนมแม่

- ตีมน้ำ หรือเครื่องตีมนุ่นๆ ก่อนบีบเก็บน้ำนม
- ล้างมือให้สะอาด
- ทานมสงบเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย
- นวดเต้านมเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 1-3 นาที จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
- กระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึ่งถึงลูก

