

การเก็บรักษาน้ำนมแม่

เพื่อรักษาน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ วิธีการเก็บน้ำนมแม่อย่างถูกต้อง คือ

- เมื่อปั๊มน้ำนมเสร็จ เก็บน้ำนมแบ่งบรรจุในภาชนะที่ลูกกินนมพอดีสำหรับ 1 มื้อ (ภาชนะที่ใช้ในการเก็บน้ำนม ได้แก่ ขวดนมที่สะอาด ผ่านการต้มหรือึ่งในน้ำเดือด 10-15 นาที หรือถุงเก็บน้ำนมแม่)
- ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที เขียนวัน เวลาที่เก็บ
- ถ้ามมีน้ำนมมากให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (ที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา)	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นบนสุด (อุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส)	1-3 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 1 ประตู)	2 สัปดาห์
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู)	3 เดือน

หมายเหตุ : ตู้เย็นชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน



การนำน้ำนมแช่เย็นมาใช้

- นมที่เก็บในช่องแช่แข็งธรรมดาให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น หากรีบสามารถอุ่นโดยใช้น้ำอุ่น ไม่ใช่ น้ำร้อนจัด ห้ามต้มหรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิต้านทานในนมแม่จะสูญเสียไป
- กรณีที่จะนำน้ำนมเก่ามาใช้ ให้ย้ายน้ำนมจากช่องแช่แข็งลงมาที่ตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลาย จากนั้นนำไปอุ่นใช้ตามปกติ
- นมที่ใช้ไม่หมดภายใน 1 ชั่วโมง ให้ทิ้งไปไม่เก็บไว้ใช้ต่อ
- นมที่ละลายแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก
- นมที่นำมาอุ่นแล้ว ห้ามนำไปแช่เย็นอีกเพื่อเก็บไว้ใช้ใหม่



ที่ปรึกษา

อาจารย์ศิริพร นิราพันธ์

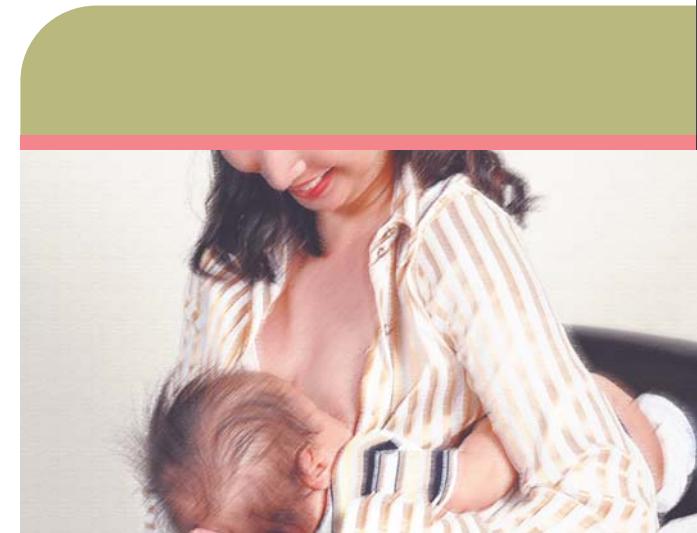
ผู้เรียบเรียง

สุกานัน ใบสุวรรณ
คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลรามารับดี
โทร.02-2012663-4

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



เทคนิคการปั๊มนม เก็บ น้ำนมแม่
แม่ไปทำงาน ลูกยังกินนมแม่ได้



www.ramaclinic.com

แม่ไปทำงานลูกกินนมแม่ได้

แม่ที่ออกไปทำงานต้องมีการเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ และวางแผนว่าจะให้นมแม่เมื่อกลับไปทำงาน โดยไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ว่าจะปัมน้ำนมแม่เก็บให้ลูกได้อย่างไร ร่วมกับ ความตั้งใจอย่างแท้จริงว่านมแม่ดีที่สุด ไม่มีนมอื่นมาทดแทนได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้แม่ลูกได้ใกล้ชิดกัน แม่จะต้องแยกกันชั่วคราว นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี

การเตรียมตัวระยะลาคลอดก่อนกลับไปทำงาน

การให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดี๋ยวม่าเสมอ จะกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ ในช่วงหลังคลอด 1-2 เดือน จะมีมากพอ ให้แม่ปั๊มเก็บไว้ให้ลูก ช่วงเวลานี้ควรให้คนเลี้ยงฝึกป้อนนมด้วยถ้วย (cup feeding)

2 สัปดาห์ก่อนกลับไปทำงาน ให้ดูดนมแม่จากเต้านมในช่วงเวลาที่แม่อยู่บ้าน และให้คนเลี้ยงเริ่มให้ลูกกินนมจากถ้วยในมือที่แม่ต้องไปทำงาน ในระยะแรกลูกอาจปฏิเสธ ควรป้อนให้เมื่อลูกหิว และแม่ต้องปัมน้ำนมจากเต้าออกทุกมือตามเวลา

(หมายเหตุ : ในกรณีที่คนเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย ควรปรึกษาที่คลินิกนมแม่ หากจะเลือกป้อนนมแม่ด้วยขวด จะต้องเริ่มหลังจากลูกดูดนมจากเต้านมแม่ได้ดี แล้วประมาณ 1-2 เดือนหลังคลอด)

ระยะแม่ไปทำงาน

- ให้ลูกดูดนมแม่ก่อนไปทำงาน และปัมน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก
- ในระหว่างทำงาน ปั๊มเก็บน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง (ช่วงสาย-หลังเที่ยง-ช่วงบ่าย)
- ให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าในช่วงเย็น และวันหยุด เพื่อให้ เกิดการสร้างที่ดีที่สุด และคงอยู่ของปริมาณน้ำนมแม่



เทคนิคการปั๊มเก็บน้ำนมแม่

- 1 แม่เตรียมตนเองก่อนการปั๊มเก็บน้ำนมโดย ดื่มน้ำหรือ เครื่องดื่มอุ่นๆ ล้างมือให้สะอาด และ حمامสลับ จะช่วยให้ผ่อนคลาย
- 2 กระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วยการนวดคลึงเต้านมเบาๆ เป็นวงกลมเริ่มจากฐานของเต้านมไปยังหัวนม หรืออาจ ประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นๆ 1-3 นาที นอกจากนี้ สามารถกระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึ่งถึงลูก

3 การปัมน้ำนมจะใช้มือข้างไหนก็ได้ที่ถนัดวางปลาย นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานหัวนม (เป็นรูปตัวซี (C)) หรือห่างจากหัวนมประมาณ 3 ซม.

4 กดนิ้วทั้งสองเข้าหากันก่อน แล้วจึงบีบสองนิ้วเข้าหากัน เพื่อให้มีน้ำนมจากท่อหน้านมจะถูกดันพุ่งออกมา นำภาชนะมารองรับน้ำนม เมื่อน้ำนมไหลออกให้คลายนิ้วได้ **ไม่ควรใช้นิ้วมือถูตรงมาที่หัวนม** เพราะจะทำให้ผิวหนังถลอกได้ หากบีบได้ถูกต้อง แม่ต้องไม่รู้สึกเจ็บ

5 คลายนิ้วและเริ่มทำซ้ำใหม่โดยการ กด-บีบ-ปล่อย เป็นจังหวะ จนกระทั่งน้ำมน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่โดยค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ขอบลานนมได้ทั่วๆ เพื่อปัมน้ำนมออกจากท่อหน้านมจนเกลี้ยงเต้า โดยดูได้จากเต้านมจะนุ่มลงทั้งสองเต้า ซึ่งอาจใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที



6 เมื่อปัมน้ำนมเสร็จ ควรปล่อยให้หัวนมแห้งก่อนแล้ว จึงใส่ยางทรงปรับให้ตัวเสื้อรับน้ำหนักพอดี เพื่อช่วยพยุงเต้านมไว้ไม่ให้หย่อนยาน

