



แบบฟอร์ม 1

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน

กระบวนการทำงาน (F-QF-001)

ส่วนที่ 1 (เพื่อประโยชน์ของท่าน กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วน)

การเผยแพร่ผลงานในทุกรูปแบบ ☒ อนุญาต ☐ ไม่อนุญาต	สถานภาพกลุ่ม ☐ เริ่มกิจกรรมครั้งแรก/ผลงานใหม่ ☐ กลุ่มกิจกรรมต่อยอด เรื่องที่...../ขยายผล ☐ ผลงานเรื่องนี้เคยส่งประกวดและที่ได้รับรางวัลมาแล้ว จาก.....
ประเภทกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ☒ CQI ☐ CQI → R2R (ระบุ ประเภทของโครงการวิจัย) ☒ ระบบบริการสุขภาพ ☐ งานสนับสนุนบริการสุขภาพ ☐ การสร้างเสริมสุขภาพ ☐ การศึกษา ☐ วิทยาศาสตร์ทางการแพทย์และเครื่องมือทางการแพทย์ ☐ งานบริหารและธุรการ ☐ อื่นๆ.....	

*หมายเหตุ : 1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคล ข้อ 5
 2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

สรุปปัญหาเชื่อมโยงสอดคล้องกับข้อใด	
ด้านคลินิก (Clinical)	☐ Safe Surgery ☒ Patient Care Process ☐ Infection Control ☐ Line , Tube & Catheter ☐ Medication Safety ☐ Emergency Response ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
ด้านสนับสนุน (Non Clinical)	☐ ความปลอดภัย ☐ คุณภาพ / สิ่งสูญเปล่า [Safety] [Quality (waste)*] ☐ ต้นทุน / ความคุ้มค่า ☐ ลดรอบเวลาการทำงาน / การส่งมอบ [Cost] [Delivery]

สำหรับงานพัฒนาคุณภาพงาน เลขที่กลุ่ม..... วันที่รับข้อมูล.....

ส่วนที่ 2

ชื่อเรื่อง / โครงการ กลยุทธ์การเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ด้วยบันได 10 ขั้น

1. หลักการและเหตุผล ความสำคัญของปัญหา (ความเป็นมาของโครงการ)

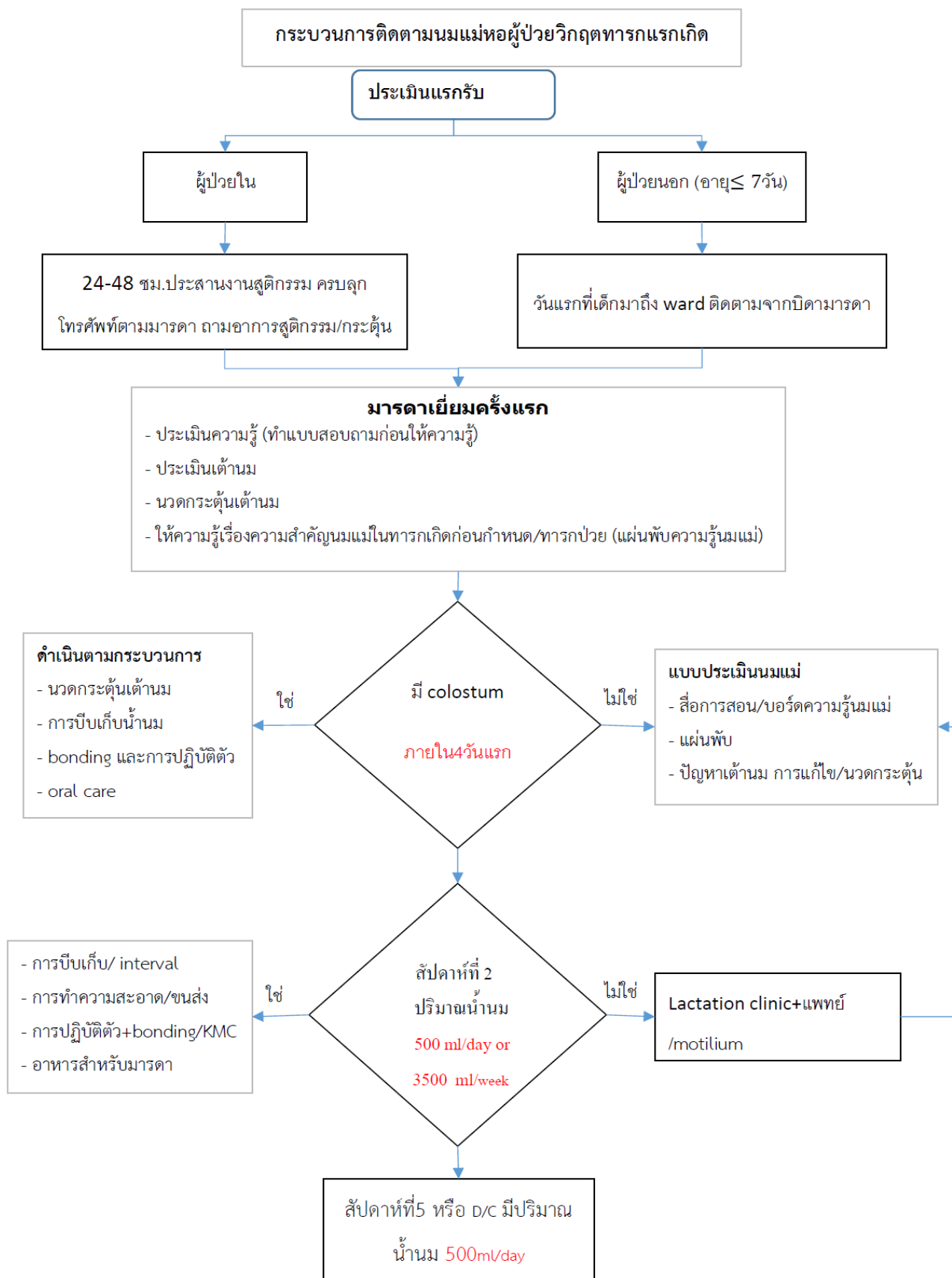
ทารกเกิดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อยเป็นกลุ่มทารกเจ็บป่วยที่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและมีสัญญาณชีพไม่คงที่ ต้องเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด ทำให้ทารกไม่สามารถดูดนมจากเต้ามารดาได้เหมือนทารกแรกเกิดทั่วไป และมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารค่อนข้างสูง เนื่องจากทารกกลุ่มนี้จะมีการเจริญเติบโตน้อยกว่าปกติขณะที่อยู่ในครรภ์ ร่วมกับภาวะเจ็บป่วยหลังเกิดส่งผลให้ทวีความรุนแรงของการขาดสารอาหารมากขึ้น การส่งเสริมให้ทารกได้รับนมแม่จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อทารก เนื่องจากนมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เป็นแหล่งสารอาหารที่เหมาะสมต่อ สรีรวิทยาและความต้องการของทารกเกิดก่อนกำหนด ให้ภูมิคุ้มกัน ช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารของทารกเกิดก่อนกำหนดมีความพร้อมในการรับอาหาร ทำให้ลำไส้มีการเติบโต รับนมได้ง่าย สามารถลดการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ป้องกันการเกิดลำไส้อักเสบ และยังช่วยให้ทารกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น การให้นมแม่มีใช่เป็นเพียงการให้อาหาร แต่เป็นการเริ่มต้นให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ทารก ช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกในช่วงที่ทารกต้องอยู่ในโรงพยาบาลและช่วยลดอัตราการทอดทิ้งทารก การส่งเสริมให้ทารกเกิดก่อนกำหนดได้รับนมแม่ขณะอยู่โรงพยาบาลและภายหลังกลับบ้านเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดูแลรักษาทารกกลุ่มนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) และ ยูนิเซฟ (UNICEF) ตั้งเป้าหมายให้ทารกเจ็บป่วยได้รับนมแม่ ร้อยละ 70 และจากสถิติของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี พบว่า ทารกที่รักษาตัวในโรงพยาบาลได้รับนมแม่ ร้อยละ 43.14 ในโรงพยาบาลรามาธิบดี หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด (NICU) พบว่าทารกแรกเกิดได้รับนมแม่เทียบกับปริมาณความต้องการ ในอัตรา ร้อยละ 56.8 ซึ่งยังไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ในปี พ.ศ.2555 จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมนมแม่ในทารก พบปัญหา 1) เจ้าหน้าที่ขาดความเข้าใจ ขาดการประเมินและติดตามอย่างต่อเนื่อง 2) มารดาขาดความรู้เกี่ยวกับนมแม่ ขาดความตระหนัก ขาดทักษะการปั๊มนม การดูแลตนเอง และมารดา มีความวิตกกังวล ความเครียด ส่งผลให้ปริมาณน้ำนมมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก

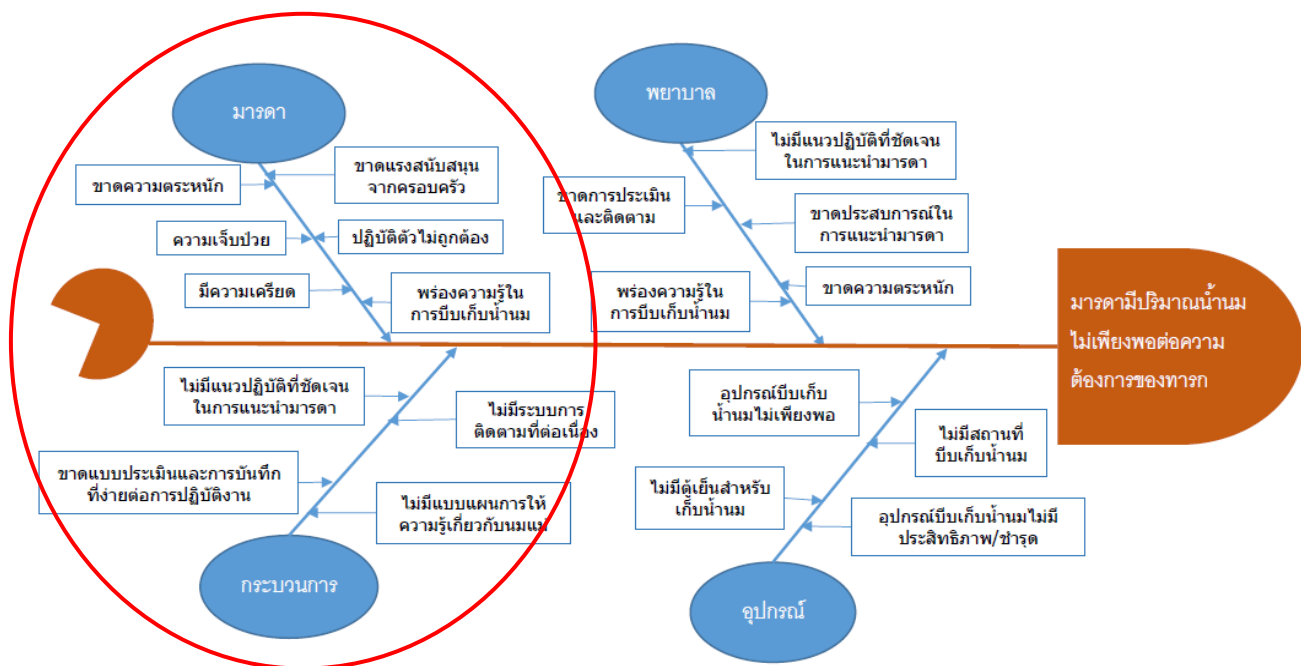
จากปัญหาดังกล่าว หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดได้เห็นความสำคัญจึงได้จัดทำโครงการชื่อ “กลยุทธ์การเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ด้วยบันได 10 ขั้น” โดยนำแนวทางในการส่งเสริมนมแม่ด้วยบันได 10 ขั้น ซึ่งบทบาทที่สำคัญของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดอยู่ในบันไดขั้นที่ 2 คือ ความรู้และวิธีการเพื่อให้ได้มาซึ่งน้ำนมแม่ให้กับทารกป่วย โดยการกระตุ้นการหลั่งน้ำนมให้มาเร็วและต่อเนื่อง บันไดขั้นที่ 3 คือ วิธีการเก็บและใช้น้ำนมแม่ในการเลี้ยงดูทารกป่วยที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. กรอบแนวคิด หรือ การวิเคราะห์สาเหตุ (Root cause analysis)

2.1 กระบวนการทำงาน (Workflow)



2.2 การวิเคราะห์ปัญหาของโครงการ



3. วัตถุประสงค์และกระบวนการปรับปรุง

3.1 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อมีแนวปฏิบัติในการให้ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ในทารกเกิดก่อนกำหนด หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด
- 2) เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความรู้เกี่ยวกับนมแม่ในทารกเกิดก่อนกำหนด
- 3) เพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถการบีบเก็บน้ำนมและเก็บรักษานมแม่ได้ถูกต้อง
- 4) เพื่อศึกษาปริมาณน้ำนมภายหลังได้รับการสอนและส่งเสริมทักษะการบีบเก็บน้ำนมตามแผนกลยุทธ์

3.2 กระบวนการปรับปรุง / วิธีการแก้ไขปรับปรุง

ระยะที่ 1 จัดทำโครงการ ส่งเสริมนมแม่ในทารกแรกเกิด ได้แก่

1. พัฒนาระบบงานการทำงานให้เป็นระบบในด้านการส่งเสริมและติดตามนมแม่ (Flow)
2. จัดทำคู่มือการสอนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย (เอกสารแนบ1)
 - การนัดกระตุ้นและการบีบเก็บน้ำนม
 - การเก็บรักษาน้ำนม
 - การขนส่งน้ำนม
 - การทำความสะอาดอุปกรณ์บีบเก็บน้ำนม
3. จัดทำแบบประเมินนมแม่เป็นแบบ check list รายสัปดาห์
4. ประเมินและตามผลการทำโครงการเป็นรายเดือน (ประเมินบุคลากรและความรู้และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของมารดา)

ปัญหาที่พบจากการทำโครงการระยะที่ 1 พบว่า

1. พยาบาลให้ความรู้กับมารดาในครั้งแรกเพียงครั้งเดียว ขาดการประเมินติดตามเป็นระยะๆ
2. พยาบาลปฏิบัติตามกระบวนการส่งเสริมและติดตามนมแม่ไม่ครบถ้วน
3. มารดาขาดความรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมและการดูแลตนเอง

ระยะที่ 2 พัฒนาโครงการเพื่อให้มารดามีปริมาณน้ำนมเพียงพอกับความต้องการของทารกแรกเกิดในหอผู้ป่วย

โครงการ “กลยุทธ์การเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ของมารดาทารกเกิดก่อนกำหนด ด้วยบันได 10 ขั้น”

ปรับกระบวนการทำงาน ดังนี้

1. ประชุมบุคลากรในหอผู้ป่วยเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับกระบวนการต่างๆ (Flow)
 - 1.1 ปรับกระบวนการการประเมินและติดตามนมแม่โดยอ้างอิงบันได 10 ขั้น
 - 1.2 ระบุบทบาทหน้าที่ของพยาบาลในการส่งเสริมนมแม่
 - 1.3 สร้างแบบประเมินความรู้เรื่องนมแม่ของมารดา (เอกสารแนบ 2)
2. ให้ความรู้แก่พยาบาล ดังนี้
 - 2.1 วิธีการสอนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 2.2 แบบประเมินความรู้และแบบประเมินการเก็บน้ำนมตามแบบประเมิน (เอกสารแนบ 3)
3. ให้ความรู้แก่มารดา ดังนี้
 - 3.1 ให้ความรู้มารดาเป็นรายบุคคล โดยใช้คู่มือเป็นสื่อการสอนและแจกแผ่นพับพร้อมกับคู่มือการสอนเป็น QR code (เอกสารแนบ 4)
 - 3.2 สอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมแม่ด้วยวิธีบีบเก็บน้ำนมด้วยมือและเครื่องปั้มนม
 - 3.3 ประเมินความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับนมแม่ก่อนและหลังการสอนเป็นรายสัปดาห์
4. ประเมินและตามผลการทำโครงการเป็นรายเดือน (ประเมินบุคลากรและความรู้และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของมารดา)

4. แผนการดำเนินงานกิจกรรม (ขั้นตอนการดำเนินการ) กรณาระบุช่วงเวลาชัดเจน

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ/ หน่วยงาน
	พ.ค. 62	มิ.ย. 62	ก.ค. 62	ส.ค. 62	ก.ย. 62	ต.ค. 62	พ.ย. 62	ธ.ค. 62	ม.ค. 63	ก.พ. 63	มี.ค. 63	เม.ย. 63	
1. ประเมินปัญหาและรวบรวมข้อมูล	←→	←→	←→										พยาบาล พยาบาล พยาบาล
2. วิเคราะห์ปัญหา	←→	←→	←→										
3. แก่ไขวิธีปฏิบัติที่ครอบคลุมโครงการ ต่อเนื่อง: ทำอย่างไรให้ทารกได้รับนมแม่ ถูกต้องและเพียงพอใน NICU	←→	←→	←→										
4. นำวิธีปฏิบัติมาทดลองปฏิบัติ ระยะที่1				←→	←→	←→							เจ้าหน้าที่ทุกคน ทีมพยาบาล ผู้รับผิดชอบโครงการ เจ้าหน้าที่ทุกคน ทีมพยาบาล ผู้รับผิดชอบโครงการ
5. ประเมินผลระยะที่1 ติดตามผล ปรับปรุง				←→	←→	←→							
6. การปฏิบัติในระยะที่2							←→	←→	←→	←→			
7. ประเมินผลระยะที่2 ติดตามผล ปรับปรุง							←→	←→	←→	←→			เจ้าหน้าที่ทุกคน ทีมพยาบาล ผู้รับผิดชอบโครงการ เจ้าหน้าที่ทุกคน ทีมพยาบาล ผู้รับผิดชอบโครงการ
8. การปฏิบัติในระยะที่3										←→	←→	←→	
9. ประเมินผลระยะที่3 ติดตามผล ปรับปรุง										←→	←→	←→	
สรุปผล												←→	ผู้รับผิดชอบโครงการ

←→ วางแผนงาน

←--> ปฏิบัติจริง

5. ตัวชี้วัดผลสำเร็จ/ผลดำเนินโครงการ (ที่ระบุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ในรูปแบบตารางหรือกราฟ)

ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ผลดำเนินการ (เดือน/ ปี)			
		ก่อนดำเนินการ	หลังดำเนินการ		
			ครั้งที่ 1 ส.ค.- ต.ค.62	ครั้งที่ 2 พ.ย.62 - ม.ค.63	ครั้งที่ 3 ก.พ.-เม.ย.63
1) อัตราของมารดาที่มีความรู้เกี่ยวกับนมแม่ในทารกเกิดก่อนกำหนด	80%	NA	100% (n=21)	100% (n=18)	ระหว่างเก็บข้อมูล
2) อัตราของมารดาสามารถบีบเก็บน้ำนมและเก็บรักษานมแม่ได้ถูกต้อง	100%	NA	95.2% (n=21)	94.4% (n=18)	ระหว่างเก็บข้อมูล
3) อัตราปริมาณน้ำนมที่เพียงพอกับความต้องการของทารก (ในสัปดาห์ที่ 2 มีปริมาณน้ำนม 500 ml/day or 3,500 ml/week)	80%	56.8%	85.7%	88.9%	ระหว่างเก็บข้อมูล

หมายเหตุ - แบบประเมินความรู้ของมารดา 10 ข้อ ผ่านเกณฑ์การประเมิน 8-10 ข้อ

6. ผลการปรับปรุง / ผลที่คาดว่าจะได้รับเมื่อดำเนินงานเสร็จสิ้น

- 6.1 บุคลากรตระหนักและเห็นความสำคัญเกี่ยวกับนมแม่ในทารกเจ็บป่วย
- 6.2 บุคลากรมีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน
- 6.3 มารดามีความรู้และสามารถปฏิบัติตัวในการบีบเก็บน้ำนมและเก็บรักษานมแม่ได้ถูกต้อง
- 6.4 ทารกแรกเกิดทุกรายในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิดได้รับนมแม่เพียงพอกับความต้องการ

7. การเรียนรู้ที่ได้รับจากการทำโครงการและการขยายผล

- 7.1 การมีนโยบายและแนวปฏิบัติที่ชัดเจนทำให้บุคลากรสามารถปฏิบัติงานได้เป็นมาตรฐานเดียวกัน
- 7.2 การทำงานเป็นทีมและการส่งต่อข้อมูลอย่างเป็นระบบ
- 7.3 สื่อการสอนและแบบบันทึกต่างๆสามารถขยายผลไปหน่วยไปหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้

8. การควบคุม / ติดตาม / ประเมินผล / การป้องกันปัญหาเกิดซ้ำ

มีการประเมินและติดตามผลโครงการอย่างต่อเนื่อง

9. โครงการ / กิจกรรม / โอกาสพัฒนาในครั้งต่อไป

จัดทำสื่อการสอนในรูปแบบอื่นๆ เช่น วิดีโอ การ์ตูนอนิเมชัน เป็นต้นเพื่อให้ง่ายต่อการเรียนการสอน

คู่มือการสอนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด

นมแม่เป็นแหล่งสารอาหารที่สำคัญของทารกมีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน ไขมัน เซลล์เม็ดเลือดขาว สารในระบบภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน เป็นต้น ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพทารก ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่กินนมผสมและส่งเสริมให้ทารกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างเต็มศักยภาพ การให้นมแม่นำมาควรให้ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน โดยทั่วไปมารดาที่คลอดบุตรปกติสามารถให้นมบุตรได้เลยหลังคลอดโดยการดูดจากเต้า ในกรณีของมารดาที่มีบุตรเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลหลังคลอดจากการเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือการคลอดก่อนกำหนดนั้นไม่สามารถให้บุตรดูดนมจากเต้าได้โดยตรงเหมือนทารกคลอดปกติ ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือทารกป่วยต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต ในช่วงแรกทารกคลอดก่อนกำหนดหรือทารกป่วยอาจได้รับสารอาหารทางหลอดเลือดควบคู่กับนมแม่ในปริมาณเล็กน้อยแล้วค่อยเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดังนั้นมารดาจะต้องปั๊มเก็บน้ำนมไว้ให้บุตรเพื่อกระตุ้นการสร้างและการหลั่งน้ำนมให้มึน้ำนมอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอกับความต้องการของทารกที่เพิ่มขึ้น

ประโยชน์และความสำคัญของนมแม่ต่อทารก

1. กระตุ้นการเจริญเติบโตของระบบทางเดินอาหารและลำไส้ (gastrointestinal function) โดยที่สารส่วนประกอบต่าง ๆ ในนมแม่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการระบบทางเดินอาหารและลำไส้ให้สมบูรณ์ ทำให้การย่อยและการดูดซึมสารอาหารดี โดยเฉพาะในทารกคลอดก่อนกำหนด ลดการเกิดลำไส้อักเสบเน่าตาย โดยเด็กที่ได้รับนมแม่มีโอกาสเกิดน้อยกว่า (ลำไส้อักเสบเน่าตายเป็นปัญหาที่รุนแรงและพบได้บ่อย ทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดเสียชีวิตในระยะเวลาอันรวดเร็วหรือมีความพิการในอนาคต)

2. ลดการติดเชื้อและเพิ่มภูมิต้านทานโรค สารอาหารในนมแม่ เช่น เม็ดเลือดขาว ภูมิต้านทานโรค โปรตีนต่าง ๆ ทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือทารกป่วยมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคต่าง ๆ ป้องกันการติดเชื้อได้โดยเฉพาะ การติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ

3. ป้องกันการเจ็บป่วยหรือลดความรุนแรงของโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น ลำไส้เน่าตาย การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อในกระแสเลือด ทารกที่ได้รับนมแม่มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้น้อยกว่าและรุนแรงน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

4. พัฒนาระบบสมองและประสาท สารอาหารในนมแม่มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง เช่น พัฒนาการด้านการเรียนรู้และการจดจำ พัฒนาการด้านการมองเห็นและการได้ยิน พัฒนาการด้านอารมณ์ จากการศึกษาพบว่าทารกที่ได้รับนมแม่มีความสามารถด้านสติปัญญาและอารมณ์ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

ประโยชน์ของนมแม่ต่อมารดา

1. ประจำเดือนมาช้า ช่วยคุมกำเนิดโดยวิธีธรรมชาติ
2. น้ำหนักมารดาลดลงสู่ปกติได้เร็ว
3. ช่วยให้ภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ในมารดาดีขึ้น

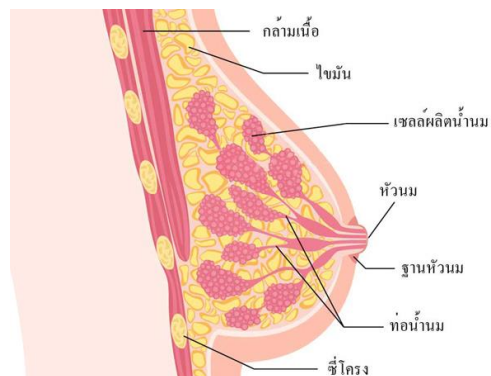
4. ลดโอกาสการเป็นโรคกระดูกพรุน

5. ลดโอกาสการเป็นมะเร็งเต้านมในวัยหมดประจำเดือน

กระบวนการผลิตน้ำนม

การสร้างและการหลั่งน้ำนมเป็นผลจากการทำงานของฮอร์โมนร่างกายตามธรรมชาติ กระบวนการสร้างน้ำนมแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังต่อไปนี้

1. ระยะที่ 1 (Lactogenesis 1) การสร้างน้ำนมระยะนี้เริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ 16-22 สัปดาห์ ร่างกายเริ่มผลิต colostrum หรือหัวน้ำนม ในปริมาณน้อย



2. ระยะที่ 2 (Lactogenesis 2) การสร้างน้ำนมระยะนี้ เริ่มหลังคลอด 30-40 ชั่วโมง ฮอร์โมนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องจะเริ่มทำงานกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมปริมาณเพิ่มขึ้น แม่ส่วนใหญ่เริ่มรู้สึกว่าน้ำนมมาแล้วหลังคลอด 2-3 วัน

3. ระยะที่ 3 (Lactogenesis 3) การสร้างน้ำนมระยะนี้อยู่ในช่วงอาทิตย์แรกหลังคลอด มีความสำคัญมากเพราะน้ำนมจะผลิตอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีการนำน้ำนมแม่ออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นด้วยการดูดของลูก การบีบด้วยมือ หรือการบีบด้วยเครื่องจะทำให้มีการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่องและเพิ่มปริมาณมากขึ้น

ดังนั้นภายในสัปดาห์แรกหลังคลอด จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จอย่างง่ายหรือยาก ถ้าแม่สามารถนำน้ำนมออกจากร่างกายได้มากเท่าใดในช่วงนี้ ก็ช่วยให้การผลิตน้ำนมมากขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกันถ้าหากไม่มีการนำน้ำนมออกจากร่างกายในช่วงนี้จะทำให้การผลิตน้ำนมลดลงหรือหยุดไป

จากกระบวนการทำงานของร่างกายตามธรรมชาติในการผลิตน้ำนมมีความสำคัญอย่างมากที่มารดาต้องมีการบีบเก็บน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีน้ำนมอย่างเพียงพอกับความต้องการของทารกที่มากขึ้นด้วย

การบีบเก็บน้ำนมสำหรับทารก

วิธีการนวดกระตุ้นและการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
2. เช็ดทำความสะอาดเต้านมด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำเกลือ (NSS) เช็ดบริเวณหัวนมวนเป็นก้นหอยออกมาถึงลานนม
3. วางนิ้วมือที่อยู่ชิดกัน 4 นิ้ว บนเต้านม และคลึงเต้านมเบา ๆ โดยเคลื่อนเป็นรูปวงกลม ตามด้วยการเขี่ยเต้านมเบา ๆ จากขอบนอกของเต้าสู่อุ้งหัวนม (ดังรูป)



4. วางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ด้านบนของเต้านม และนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณขอบนอกของลานนม ห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3 ซม.หรือ1 นิ้วและมืออยู่ในลักษณะรูปตัวซี (C) (ดังรูป)



5. ให้ปฏิบัติ 3 จังหวะดังนี้

5.1 กดนิ้วเข้าหากระดูกทรวงอก

5.2 บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากันโดยที่นิ้วอยู่หลังลานหัวนม ไม่ไ้ไปตามผิวหนังและเข้าไปในลานนม ลานนมต้องไม่ยุบ

5.3 คลายนิ้วที่บีบโดยนิ้วไม่ถูกยกขึ้นจากผิวหนัง

6. กด บีบ คลาย เป็นจังหวะ1-2 วินาที/ครั้ง นำน้มนะไหลพุ่ง บีบเป็นจังหวะจนน้ำมน้อยลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆลานนม แต่ละเต้าใช้เวลา ประมาณ 15 นาที เมื่อน้ำนมจะเริ่มไหลช้าลง หรือเกลี้ยงเต้าให้ย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่ง ทำเหมือนเดิม

7. ให้บีบนมสลับไปมาทั้ง2เต้า เต้าละ15 นาทีจนเกลี้ยงเต้า ไม่เกิน30นาที

วิธีบีบเก็บน้ำนมด้วยเครื่องปั๊มนม

1. ขนาดกรวย กรวยที่เหมาะสม คือ เมื่อหัวนมถูกดูดเข้าในช่องกรวย แล้วต้องเคลื่อนได้อย่างอิสระ

2. การจับกรวยปั๊มนม

2.1 จับกรวยให้กรวยแนบสนิทกับเต้านม จนทำให้เกิดสุญญากาศได้กรวย ไม่เห็นรอยบวมบนเต้าขณะปั๊ม

2.2 จับกรวยด้วยมือทั้ง 5 นิ้ว ให้แรงกดกระจายเท่า ๆ กันตลอดทั่วทั้งกรวย การกดจุดใดจุดหนึ่งมากเกินไป ทำให้ท่อน้ำนมที่อยู่ข้างใต้ถูกกด ทำให้น้ำนมไม่ถูกระบายเกิดท่อน้ำนมอุดตัน

2.3 เมื่อปั๊มนมเสร็จ จะต้องไม่เห็นรอยกดของกรวยบนเต้า

3. แรงดูดของเครื่องปั๊มนม ให้เริ่มต้นด้วยแรงดูดที่ต่ำสุด ค่อยๆเพิ่มจนถึงจุดที่รู้สึกเจ็บเล็กน้อย จึงลดลงจนถึงระดับที่ไม่เจ็บ เป็นแรงดูดที่เลือก

4. ความถี่และเวลาในการปั๊ม

4.1 ระยะเวลาในการปั๊มนมแต่ละครั้งใช้เวลา 15-30 นาที จนน้ำนมเกลี้ยงเต้า (เต้านมนุ่ม)

4.2 ความถี่ในการปั๊มนม ปั๊มนมทุก 3 ชม. หรือปั๊ม 6-8 ครั้ง/วัน

5. การเก็บน้ำนม***ไม่นำนมที่ปั๊มคนละเวลามารวมถุงเดียวกัน*

5.1 แบ่งเก็บในปริมาณที่ลูกต้องการแต่ละวัน

5.2 ปิดถุงเก็บน้ำนมให้สนิท บันทึกชื่อ วันที่ เวลาที่เริ่มปั๊มนมไว้บนถุงเก็บน้ำนม

5.3 แช่ตู้เย็นทันที ในบริเวณที่เย็นที่สุด(ช่องแช่แข็ง)ไม่เก็บที่ประตูตู้เย็น

5.4 นมที่ละลายหลังแช่แข็งแล้ว ไม่นำไปแช่แข็งอีก

การทำความสะอาด ถอดชิ้นส่วนต่างๆของขวดนมออก ได้แก่

ฝาขวดนม จุกยาง ตัวขวดนมและกรวยปั๊มนม นำมาล้างกับผลิตภัณฑ์ล้างขวดนมและน้ำเปล่าให้สะอาดและประกอบกรวยปั๊มนมกับลิ้นก่อนนำไปทำการฆ่าเชื้อ

การฆ่าเชื้อ ทำหลังการใช้งานทุกครั้ง มี 2 วิธี ได้แก่

1. เครื่องนึ่งไฟฟ้า ตามคำแนะนำของบริษัท

2. การต้มภาชนะ ใช้เฉพาะต้มขวดนมและกรวยปั๊มนมอย่างเดียว

- เติมน้ำสะอาดลงในหม้อต้ม

- นำชิ้นส่วนของขวดนมและกรวยปั๊มนมหลังทำความสะอาดแล้วใส่ลงหม้อต้ม ให้ชิ้นส่วนของขวดนมจมอยู่ในน้ำที่เดือด ต้มในน้ำเดือดนาน 15 นาที

*โดยปกติต้องใช้ความร้อนที่จุดเดือด (100 องศาเซลเซียส) ในการฆ่าเชื้อโรค และระยะเวลาที่ใช้ในการนึ่งก็ต้องนานพอสมควร คืออย่างน้อย 15 นาที เพื่อให้เชื้อโรคไม่มีการเจริญเติบโตต่อไปได้ หลังต้มแล้วเทน้ำออกผึ่งเก็บในหม้อต้มหรือเครื่องนึ่งปิดฝาให้มิดชิดห้ามใช้ผ้าหรือทิชชูเช็ดน้ำออก

การเก็บรักษาน้ำนม

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
อุณหภูมิห้อง	1 ชั่วโมง
ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบ 1 ประตู	2 สัปดาห์
ตู้เย็นช่องแช่แข็งแบบ 2 ประตู	3 เดือน
ตู้แช่แข็ง	6 เดือน



การขนส่ง

- ใส่ น้ำแข็ง ลงในกระติกน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่หนึ่ง
- เอน้ำนมที่อยู่ในถุงเก็บน้ำนมใส่ในกระติกที่มีน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่2
- ใส่ น้ำแข็ง ลงในกระติกน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่สามให้เต็มกระติก ปิดฝาให้แน่น
- ถ้าใช้เวลานานอาจต้องใช้เกลือผสมน้ำแข็ง หรือใช้น้ำแข็งให้มากขึ้น

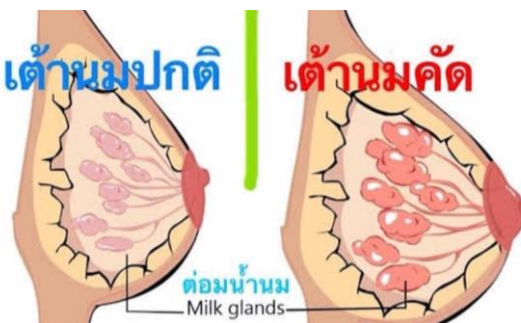
**** การขนส่งต้องไม่ให้นมละลาย ถ้านมละลายจะเก็บไว้ใช้ได้ 24 ชั่วโมง ****



ปัญหาที่พบบ่อย

มารดาที่อยู่ในช่วงระหว่างปั๊มเก็บน้ำนมไว้ให้บุตร อาจพบปัญหาต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับเต้านม ปัญหาสำคัญที่พบบ่อยและการปฏิบัติตนของมารดา สามารถแก้ไขเบื้องต้นดังต่อไปนี้

เต้านมคัดตึง (Breast engorgement)



สาเหตุ เกิดจากมีเลือดมาเลี้ยงบริเวณเต้านมมากขึ้น อาจมีอาการเจ็บ แดงบวมตึงที่เต้านม มีการสร้างน้ำนมมากขึ้น มักพบในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด จากการที่เต้านมสร้างน้ำนมมากขึ้น แต่มีการปั๊มเก็บน้ำนมจากเต้านมน้อย ทำให้เกิดเต้านมคัดตึง สามารถพบได้เมื่อมารดาไม่มีการปั๊มเก็บน้ำนม ทำให้มีน้ำนมสะสมในเต้านมและเกิดอาการคัดตึงตามมา

การปฏิบัติตน มารดาควรประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นก่อนการปั๊มเก็บน้ำนมและควรปั๊มเก็บน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันและลดการคัดตึงเต้านม มารดาสามารถรับประทานยาแก้ปวดได้ตามคำแนะนำจากแพทย์

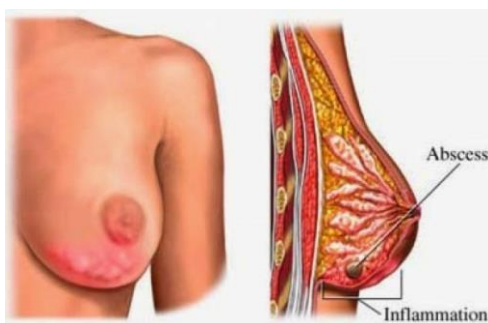
เต้านมอักเสบเป็นหนอง



สาเหตุ เป็นการอักเสบของเต้านมเฉพาะที่ที่เกิดการติดเชื้อหลังจากการรักษาด้วยยาฆ่าเชื้อแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จึงพิจารณาให้ยาฆ่าเชื้อร่วมกับการระบายน้ำหนองออก หรือการผ่าตัดระบายน้ำหนอง

การปฏิบัติตน ถ้าหากบริเวณที่อักเสบไม่ใช่บริเวณหัวนมและลานนม มารดาสามารถปั๊มนมได้ทั้งปั๊มมือและใช้เครื่องปั๊มนม เพื่อกระตุ้นการสร้างและการหลั่งน้ำนม

เต้านมอักเสบ(mastitis)



สาเหตุ เกิดการอักเสบของเต้านมจากการติดเชื้อ ลักษณะเต้านมจะบวม แดง ตึง แข็งปวด พบร่วมกับมารดามีไข้ มากกว่า 38 องศาเซลเซียส

การปฏิบัติตน มารดา ยังคงสามารถปั๊มนมได้ ประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นก่อนการปั๊มนม มารดาสามารถกินยาลดปวดได้ก่อนการปั๊มนม ตามคำแนะนำจากแพทย์ ดังนั้นมารดาควรปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอทุก 3 ชั่วโมง

น้ำนมน้อย

กรณีที่มารดาน้ำนมมาน้อยควรประเมินการปฏิบัติตนของมารดาเกี่ยวกับการปั๊มนมก่อน เช่น ความถี่ในการปั๊มนมในแต่ละวัน การรับประทานอาหาร การพักผ่อน ความเครียดของมารดา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการสร้างและการหลั่งน้ำนม หากมารดาปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง แต่ไม่มีน้ำนม มารดาสามารถรับประทานยาเพื่อกระตุ้นการสร้างและหลั่งน้ำนมได้ ยาที่ใช้ในกลุ่มนี้คือ Galactagogues เช่น Metoclopramide และ Domperidone โดยเฉพาะ Domperidone ที่มีความปลอดภัยและไม่ผ่านน้ำนมหรือผ่านในปริมาณที่น้อยมากเมื่อใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ

การใช้ยาในระยะบีบเก็บน้ำนม

มารดาที่มีภาวะเจ็บป่วยจากการตั้งครรภ์หรือการคลอดต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ติดเชื้อต่าง ๆ แผลผ่าตัดอักเสบมีความจำเป็นต้องใช้ยาในการรักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วย เช่น ยาฆ่าเชื้อ ยาลดความดันโลหิต ยารักษาเบาหวาน ยาบางประเภทสามารถผ่านน้ำนมและมีผลต่อทารกได้ ดังนั้นควรแจ้งให้แพทย์และพยาบาลทราบที่กำลังให้นมแม่แก่บุตรเพื่อเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ยา

หากยาที่ผ่านน้ำนมและไม่สามารถให้นมแม่ได้ มารดาควรปับน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ แต่ทิ้งนมแม่ไป ดังที่กล่าวข้างต้น เพื่อให้สามารถรักษาการสร้างและหลั่งน้ำนมและเมื่อหยุดยาแล้วจึงบีบเก็บน้ำนมไว้เพื่อให้บุตร ยาโดยส่วนมากแล้วมีความปลอดภัยขณะมารดาให้นมบุตร

ยาที่สามารถใช้ได้ขณะบีบเก็บน้ำนม

1.กลุ่มยาฆ่าเชื้อ ยาฆ่าเชื้อเกือบทุกตัวสามารถให้นมแม่ได้ เช่น Penicillins, Cephalosporins, Macrolides, Aminoglycosides ยาฆ่าเชื้อบางกลุ่มยังเป็นที่โต้แย้งในการใช้ระหว่างที่มารดาให้นมบุตรหรือควรใช้อย่างระมัดระวัง เช่น Ofloxacin, Metronidazole, Sulfonamides

2.กลุ่มยารักษาโรคทางระบบประสาท (psychotropic medications) มารดาที่มีภาวะเจ็บป่วยทางจิต เช่น โรคเครียด วิตกกังวล และอยู่ระหว่างการใช้ยา เช่น Diazepam, Lorazepam, Midazolam มารดาสามารถปับน้ำนมให้บุตรได้ โดยยาเหล่านี้ไม่มีรายงานว่ามีผลอันตรายต่อทารก แต่ควรใช้อย่างระมัดระวังในมารดาาระหว่างให้นมบุตร

3.กลุ่มยาละลายลิ่มเลือด (antithrombotic agents) สามารถให้นมบุตรได้ แต่ควรมีการติดตามทารก เช่น มีเลือดออกจ้ำเลือด หรือรอยช้ำหรือไม่ เช่น Warfarin ผ่านน้ำนมแม่เพียงเล็กน้อย ไม่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือดในทารก มารดาสามารถปับน้ำนมและให้นมบุตรได้ และยา Heparin/Enoxaparin ยาเหล่านี้มีขนาดโมเลกุลใหญ่ ส่วนใหญ่ไม่สามารถผ่านน้ำนมแม่ได้ มารดาสามารถปับน้ำนมและให้นมบุตรได้

4.ยาป้องกันการชัก (anticonvulsant drugs) สามารถให้นมบุตรได้เกือบทุกตัว

5.ยาลดความดันเลือด (antihypertensive drugs) มารดาที่รับประทานยาลดความดันเลือด สามารถปับน้ำนมให้บุตรได้ เช่น Propranolol, Metoprolol, Labetalol ยาเหล่านี้ผ่านน้ำนมเพียงเล็กน้อย มีความปลอดภัยต่อทารก ส่วน Acetablolol, Atenolol ควรหลีกเลี่ยงการให้นมบุตร ส่วนยาที่ควรระมัดระวังเมื่อให้นมบุตร คือ Captopril และ Enalapril โดยที่ทารกบางรายอาจมีความไวต่อยา อาจทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตต่ำ ปัสสาวะออกน้อย หรือชักได้

6.ยาแก้แพ้หรือยาแก้ไอ ยาที่ใช้โดยทั่วไปในกลุ่มนี้คือกลุ่มยาแก้แพ้

Antihistamines ยาที่ใช้บ่อยในมารดาที่ให้นมบุตรคือ Loratidine, Diphenhydramine, Chlorpheniramine สามารถให้นมบุตรได้

Nasal decongestants ยาลดน้ำมูก เช่น Pseudoephedrine สามารถใช้ในระยะสั้น ๆ ได้ แต่ไม่ควรใช้ในระยะยาวเพราะทำให้ลดการสร้างน้ำนม ดังนั้นปริมาณน้ำนมจึงลดลง

7.ยาลดปวด(Analgesics drugs) ยาลดปวดเกือบทุกตัวมีความปลอดภัย มารดาสามารถบีบเก็บน้ำนมให้บุตรได้ เช่น Ibuprofen, Acetaminophen

8.การรักษาและป้องกันภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง insulin ไม่ผ่านทางน้ำนมสามารถให้นมแม่ได้ ยาตัวอื่น เช่น Metformin ซึ่งผ่านน้ำนม แต่ไม่มีรายงานว่า มีผลกระทบต่อทารก Tobutamide สามารถให้นมบุตรได้ ส่วน Chlorpropamine ผ่านน้ำนม แต่ควรเฝ้าระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารก glipizide และ glyburide ไม่ผ่านน้ำนม แต่ยังมีการศึกษาน้อยจึงควรเฝ้าระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารก ถ้ามารดาได้รับประทานยาเหล่านี้ระหว่างบีบเก็บน้ำนม **ยาที่ห้ามใช้ในขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีดังนี้**

1. Amiodarone เป็นยาที่มี half life ยาวและมีส่วนประกอบของ iodine เป็นจำนวนมาก อาจทำให้ทารกมีปัญหาต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ

2. Chloramphenical เป็นยาที่ผ่านน้ำนมและมีผลลดการทำงานของไขกระดูก ทารกอาจมีอาการ อาเจียน มีแก๊สในระบบทางเดินอาหารเป็นจำนวนมาก และมีอาการง่วงซึม

3. ยาเสพติดต่าง ๆ เช่น Amphetamines, Cocaine, Heroin, Marijuana

4. Tetracycline ทำให้มารดาฟันเหลือง ทารกไม่เจริญเติบโต

5. ยากดภูมิคุ้มกันที่รักษามะเร็ง กรณีที่มารดาเป็นมะเร็งและอยู่ในระหว่างการรักษาด้วย Chemotherapy ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพราะยาจะมีผลข้างเคียงต่อมารดาผ่านน้ำนมได้

แบบประเมินความรู้แม่ของมารดาใน NICU

(ก่อนให้คำแนะนำมารดา)

มารดา ของ.....

HN..... วันที่.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	นมแม่มีประโยชน์และสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก			
2	ความถี่และเวลาปั๊มนมควรปั๊มทุก 3 ชั่วโมง ระหว่างวัน ปั๊ม 6-8 ครั้งต่อวัน			
3	ล้างอุปกรณ์ปั๊มนมและขวดนมแล้วต้มในน้ำที่กำลังเดือดนาน 15 นาทีหรือใช้เครื่องนึ่ง			
4	อุปกรณ์ปั๊มนมและขวดนมที่ต้มหรือนึ่งแล้วผึ่งไว้ให้แห้ง ถ้ามีน้ำเกาะ ห้าม เช็ดด้วยผ้าหรือทิชชูก่อนใช้			
5	หลังการปั๊มและปั๊ม ควรเก็บนํ้ามนในตู้เย็นช่องแช่แข็ง			
6	นํ้านมที่ปั๊มเก็บคนละเวลาไม่นํามารวมถุงเดียวกัน			
7	การเก็บนํ้านมแช่แข็ง เมื่อละลายแล้ว ต้องใช้ภายใน 24 ชั่วโมง			
8	การขนส่งนํ้านมโดยใช้กระติกน้ำแข็ง ควรใส่นํ้าแข็งไว้ได้ถุงนํ้านมและรอบๆจนท่วมถุงนํ้านมด้านบน			
9	ถ้ามารดาได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอจะทำให้นํ้านมแม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์			
10	ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีผลต่อการสร้างนํ้านม			

แบบประเมินความรู้แม่ของมารดาใน NICU

แบบประเมินมารดา หลังกลับมาเยี่ยมในสัปดาห์แรก วันที่.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	นมแม่มีประโยชน์และสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก			
2	ความถี่และเวลาปั๊มนม ควรปั๊มทุก 3 ชั่วโมง ระหว่างวัน ปั๊ม 6-8 ครั้งต่อวัน			
3	ล้างอุปกรณ์ปั๊มนมและขวดนมแล้วต้มในน้ำที่กำลังเดือดนาน 15 นาทีหรือใช้เครื่องนี้			
4	อุปกรณ์ปั๊มนมและขวดนมที่ต้มหรือล้างแล้วผึ่งไว้ให้แห้ง ถ้ามีน้ำเกาะห้าม เช็ดด้วยผ้าหรือทิชชูก่อนใช้			
5	หลังการบีบและปั๊ม ควรเก็บน้ำนมในตู้เย็นช่องแช่แข็ง			
6	น้ำนมที่บีบเก็บคนละเวลาไม่นำมารวมถุงเดียวกัน			
7	การเก็บน้ำนมแช่แข็ง เมื่อละลายแล้ว ต้องใช้ภายใน 24 ชั่วโมง			
8	การขนส่งน้ำนมโดยใช้กระติกน้ำแข็ง ควรใส่น้ำแข็งไว้ได้ถุงน้ำนมและรอบๆจนท่วมถุงน้ำนมด้านบน			
9	ถ้ามารดาได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอจะให้น้ำนมแม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์			
10	ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ มีผลต่อการสร้างน้ำนม			

แบบประเมินนมแม่ NICU

ชื่อบุตร.....อายุครรภ์.....น้ำหนักแรกเกิด.....วันที่เกิด.....วันAdmit.....

หัวข้อต้องแนะนำ และวันที่แนะนำ

สัปดาห์ที่ 1	วิธีการนวดกระตุ้นด้วยมือ	วิธีการใช้เครื่องปั๊มนม	ความถี่และเวลาในการปั๊ม	การทำความสะอาด	ตู้เย็นและอุปกรณ์ในเวิร์ด
วัน/เดือน/ปี					
สัปดาห์ที่ 2	การเก็บแช่น้ำนมที่บ้าน	การขนส่ง	อาหารและน้ำสำหรับแม่	การให้ยืมเครื่องปั๊มนม	กฎการคืน
วัน/เดือน/ปี					

ครั้งที่ หัวข้อ	ด้านนม/หัวนม	วิธีการบีบ เก็บนมแม่	จำนวนครั้งที่ ปั๊ม	วิธีการเก็บรักษา	การทำความสะอาด	การ ขนส่ง	ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติตัวแม่	ปริมาณน้ำนม ที่ได้	ปริมาณที่ลูก ต้องการ
ก่อนกลับบ้าน ครั้งที่ 1 อายุ.....วัน วันที่..... หมายเหตุ.....	☐ ไม่พบปัญหา ☐ หัวนมแตก ☐ คัดตึง ☐ อักเสบ ☐ อื่นๆ	☐ นวดกระตุ้น ☐ มือ ☐ เครื่องปั๊ม ลักษณะ.....	☐ <6 ครั้ง/วัน ☐ 6-8 ครั้ง/วัน ☐ >8 ครั้ง/วัน เวลาโดย สะเอียด.....	☐ แห้งเย็นธรรมดา ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 1 ประดู ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 2 ประดู ☐ แห้งตู้เก็บอัตโนมัติ ☐ อื่นๆ.....	☐ ต้มในน้ำกำลัง เดือด >15 นาที ☐ นึ่ง ☐ อื่นๆ.....	☐ ละลาย ☐ ไม่ละลาย	☐ เครียด กังวล ☐ พักผ่อนเพียงพอ ☐ ตั้มน้ำ>3ลิตร/วัน ☐ อาหารที่แมกิน ☐ ความเจ็บป่วย ☐ ยาที่ได้รับจาก โรค..... ☐ Motilium	ml/ครั้งoz/วัน **กรณีมีปัญหา ที่ไม่ได้นมขอ เหตุผล	ml/มื้อoz/วัน
7 วัน ครั้งที่ 2 อายุ.....วัน วันที่..... หมายเหตุ.....	☐ ไม่พบปัญหา ☐ หัวนมแตก ☐ คัดตึง ☐ อักเสบ ☐ อื่นๆ	☐ นวดกระตุ้น ☐ มือ ☐ เครื่องปั๊ม ลักษณะ.....	☐ <6 ครั้ง/วัน ☐ 6-8 ครั้ง/วัน ☐ >8 ครั้ง/วัน เวลาโดย สะเอียด.....	☐ แห้งเย็นธรรมดา ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 1 ประดู ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 2 ประดู ☐ แห้งตู้เก็บอัตโนมัติ ☐ อื่นๆ.....	☐ ต้มในน้ำกำลัง เดือด >15 นาที ☐ นึ่ง ☐ อื่นๆ.....	☐ ละลาย ☐ ไม่ละลาย	☐ เครียด กังวล ☐ พักผ่อนเพียงพอ ☐ ตั้มน้ำ>3ลิตร/วัน ☐ อาหารที่แมกิน ☐ ความเจ็บป่วย ☐ ยาที่ได้รับจาก โรค..... ☐ Motilium	ml/ครั้งoz/วัน **กรณีมีปัญหา ที่ไม่ได้นมขอ เหตุผล	ml/มื้อoz/วัน
14 วัน ครั้งที่ 3 อายุ.....วัน วันที่..... หมายเหตุ.....	☐ ไม่พบปัญหา ☐ หัวนมแตก ☐ คัดตึง ☐ อักเสบ ☐ อื่นๆ	☐ นวดกระตุ้น ☐ มือ ☐ เครื่องปั๊ม ลักษณะ.....	☐ <6 ครั้ง/วัน ☐ 6-8 ครั้ง/วัน ☐ >8 ครั้ง/วัน เวลาโดย สะเอียด.....	☐ แห้งเย็นธรรมดา ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 1 ประดู ☐ แห้งช่องแช่แข็ง 2 ประดู ☐ แห้งตู้เก็บอัตโนมัติ ☐ อื่นๆ.....	☐ ต้มในน้ำกำลัง เดือด >15 นาที ☐ นึ่ง ☐ อื่นๆ.....	☐ ละลาย ☐ ไม่ละลาย	☐ เครียด กังวล ☐ พักผ่อนเพียงพอ ☐ ตั้มน้ำ>3ลิตร/วัน ☐ อาหารที่แมกิน ☐ ความเจ็บป่วย ☐ ยาที่ได้รับจาก โรค..... ☐ Motilium	ml/ครั้งoz/วัน **กรณีมีปัญหา ที่ไม่ได้นมขอ เหตุผล	ml/มื้อoz/วัน

ประเมินครั้งที่ 2 และ 3 สามารถประเมินได้ก่อนและหลัง 1 วัน เช่น ครั้งที่ 2 ประเมินในวันที่ 6,7,8 หลังวันที่ 8 ให้ประเมินโดยโทรศัพท์สอบถาม

ข้อดีของนมแม่	ข้อเสียของนมผสม
- สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก	- ย่อยยากเนื่องจากมีโมเลกุลใหญ่ ทำให้เกิดสำไส้ขี้เส
- มีสารอาหารครบถ้วน	- ได้ง่าย
- ช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรียในลำไส้	- ติดเชื้อได้ง่าย เพราะไม่มี
- ช่วยให้ลูกมีระบบขับถ่ายที่ดี	- ภูมิคุ้มกันเหมือนกับนมแม่
- สร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่และลูก	- ระบบขับถ่ายไม่ดี

การทำความสะอาด ถอดชิ้นส่วนต่างๆของขวดนมออก ได้แก่ ฝาขวดนม จุกยาง และตัวขวดนม นำมาล้างกับผลิตภัณฑ์ล้างขวดนมและน้ำเปล่าให้สะอาด

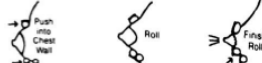
การฆ่าเชื้อ ขวดนมและจุกยางบ่มนม ทำหลักการใช้งานทุกครั้ง มี 2 วิธี ได้แก่

- เครื่องนึ่งไฟฟ้า ตามคำแนะนำของบริษัท
 - การต้มภาชนะ
- ใช้เฉพาะต้มขวดนมและจุกยางบ่มนมอย่างเดียว
- เดิมน้ำสะอาดลงในหม้อต้ม
 - นำชิ้นส่วนของขวดนมทั้งหมดใส่ลงหม้อต้ม ให้ชิ้นส่วนของขวดนมจมอยู่ในน้ำที่เดือด ต้มต่ออีก 15 นาที
- *โดยปกติต้องใช้ความร้อนที่จุดเดือด 100 องศาเซลเซียส ในการฆ่าเชื้อโรค และระยะเวลาที่ใช้ในการนึ่งก็ต่อนานพอสมควร คืออย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อให้เชื้อโรคไม่มีการเจริญเติบโตต่อไป จากนั้นใช้ต้มด้วยชิ้นส่วนของขวดนมขึ้นมาวางในภาชนะเก็บขวดนมที่มีฝาปิดมิดชิด หลังจากนึ่งหรือต้มขวดนม ห้ามใช้ผ้าหรือทิชชูเช็ดน้ำออก ให้ผึ่งให้แห้งเอง

คำแนะนำในการบีบเก็บนํ้านมแม่

วิธีการนวดกระตุ้นและการบีบนํ้านมด้วยมือ

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
 - เช็ดทำความสะอาดเต้านมด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำเกลือ (NSS) เช็ดบริเวณหัวนมจนเป็นหยดออกมาถึงลานนม
 - วางนิ้วมือที่อยู่ชิดกัน 4 นิ้ว บนเต้านม และคลึงเต้านมเบาๆโดยเคลื่อนไหวเป็นรูปวงกลม
- ตามด้วยการเขี่ยเต้านมเบาๆ
- จากขอบนอกของเต้านมสู่หัวนม(ลงรูป)
- วางนิ้วหัวแม่มือไว้ที่ด้านบนของเต้านม และนิ้วชี้ด้านตรงข้ามบริเวณขอบนอกของลานนม ห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3 ซม. หรือ 1 นิ้วและมืออยู่ในลักษณะรูปตัวซี (C) (ดังรูป)
 - ให้ปฏิบัติ 3 จังหวะดังนี้
 - กดนิ้วเข้าหากระดูกทรวงอก
 - บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากันโดยที่นิ้วอยู่หลังลานหัวนม ไม่ไปโดนตามผิวหนัง และเข้าไปในลานนม ลานนมต้องไม่ย่น
 - คลายนิ้วที่บีบโดยนิ้วไม่ถูกยกขึ้นจากผิวหนัง
 - กด บีบ คลาย เป็นจังหวะ 1-2 วินาที/ครั้ง นํ้านมจะไหลพุ่ง บีบเป็นจังหวะจนนํ้ามน้อยลงจึงค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆลานนม แต่ละเต้านมใช้เวลา ประมาณ 15 นาที นํ้านมจะเริ่มไหลช้าลง ให้ย้ายไปที่เต้านมอีกข้างหนึ่ง
 - ให้บีบนมสลับไปมาทั้ง 2 เต้านม 15 นาทีจนครบ 30 นาที



การเก็บ นํ้านมส่วนหลัง

เก็บนํ้านมแบบแยกสี	เก็บนํ้านมแบบแบ่งปริมาณ
- ส่วนหน้า มีสีใสเพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบมากถึง 80	แนะนำให้แบ่งบีบโดยการบีบก่อนในครั้งแรก คือ นํ้านมส่วนหน้า และครึ่งหลัง คือ นํ้านมส่วนหลัง
- ส่วนหลัง มีลักษณะขุ่น และสีเหลืองกว่า นํ้านมส่วนหน้า	เช่น บีบ 30 นาทีนมก็ถึงแล้ว ได้ นํ้านม 4 ออนซ์ แบ่งบีบ โดยการบีบการ 15 นาทีแรก หลังจากนั้นเปลี่ยนขวดนมแล้วบีบเก็บอีกในช่วงเดียวกันอีกจนเกลี้ยงเต้า

นมแม่ดีที่สุด



Barcodeฉบับนี้

หอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด โรงพยาบาลราชวิถี
เบอร์โทรศัพท์ 02-2011810, 02-2011818

พิชิตนมแม่



นมแม่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก มีสารอาหารครบถ้วน ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทารกป่วย นมแม่ยังมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนมแม่เปรียบเสมือนยาวิเศษโรคที่ช่วยให้ทารกป่วยมีสุขภาพดี ดังคำกล่าวที่ว่า นมแม่เป็นเสมือนเครื่องช่วยหายใจ ช่วยปกป้องทารก ช่วยลดการติดเชื้อของทารก นมแม่จึงเป็นทั้งอาหารหลัก ยาและภูมิคุ้มกันให้กับทารกโดยที่นมผสมไม่อาจทดแทนได้ ทารกที่ได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤตทารกแรกเกิด มารดาจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของนมแม่และวิธีบีบเก็บนํ้านมไว้ให้บุตร ให้มีปริมาณนํ้านมที่เพียงพอต่อความต้องการของบุตร เพื่อช่วยให้ทารกเติบโต มีสุขภาพที่ดีต่อไป

การเก็บรักษา นํ้านม

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
อุณหภูมิห้อง	1 ชั่วโมง
ตู้เย็นช่องแข็งแบบ 1 ประตู	2 สัปดาห์
ตู้เย็นช่องแข็งแบบ 2 ประตู	3 เดือน
ตู้แช่แข็ง	6 เดือน

การขนส่ง

- ✓ ใส่ น้ำแข็งลงในกระติกน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่หนึ่ง
- ✓ เอนํ้านมที่อยู่ในถุงเก็บนํ้านมใส่ในกระติกที่มีน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่ 2
- ✓ ใส่ น้ำแข็งลงในกระติกน้ำแข็งวางเป็นชั้นที่สามให้เต็มกระติก ปิดฝาให้แน่น
- ✓ ถ้าใช้เวลานานอาจต้องใช้ใส่เกลือผสมน้ำแข็ง หรือใช้นํ้าแข็งให้มากขึ้น

** การขนส่งต้องไม่ให้มละลาย ถ้ามละลายจะเก็บไว้ได้ 24 ชั่วโมง **

อาหารและน้ำ สำหรับมารดา

- ✓ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ✓ ดื่มนํ้า ให้ได้ 3 ลิตรต่อวัน
- ✓ ห้ามทานของหมักดอง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ อาหารรสจัด, ชา, กาแฟ



สูตรอาหารเพื่อเพิ่มสารอาหาร

สูตรอาหารเพื่อเพิ่มปริมาณนํ้านม