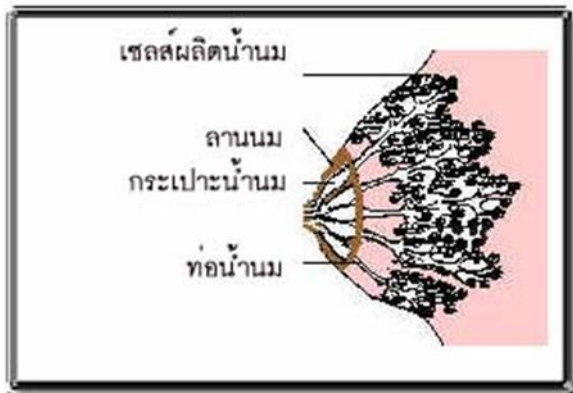


วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ

การบีบน้ำนมด้วยมือนี้มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง คุณแม่ทั้งหลายประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี คือ บีบได้มากขึ้น ไม่เจ็บ และช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้นกว่าเดิมด้วยค่ะ

เริ่มจากทำความเข้าใจกับกลไกการผลิตน้ำนมของเต้านมกันก่อนนะคะ



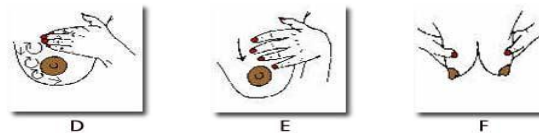
น้ำนมจะถูกผลิตโดยเซลล์ผลิตน้ำนม แล้วไหลผ่านท่อน้ำนมมาเก็บไว้ที่กระเปาะน้ำนม เมื่อเซลล์ผลิตน้ำนมได้รับการกระตุ้นก็จะส่งผลให้เกิดกลไกน้ำนม เวลาที่ลูกดูด เหงือก ลิ้นและการดูดกลืนของลูกก็จะทำหน้าที่กระตุ้นต่อมผลิตน้ำนมนี้ล่ะค่ะ ดังนั้นถ้าจะบีบน้ำนมออกให้เหมือนลูกดูด เราก็ต้องพยายามเลียนแบบการกระตุ้นของลูกค่ะ

เทคนิคการบีบเก็บนมแม่ เมื่อแม่ไปทำงาน

1. ควรล้างมือให้สะอาดก่อนการบีบ และเก็บน้ำนม
2. หามุมสงบ นั่งให้สบาย ฟ่อนคลายจิตใจ ถ้าเต้านมคัดตึง ปรคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 3 – 5 นาที
3. บีบน้ำนมทิ้งก่อน 2 – 3 หยด เพื่อชะล้างรูเปิดท่อน้ำนม

วิธีช่วยกระตุ้นให้เกิดกลไกน้ำนมพุ่ง

1. การนวดเต้านม โดยการใช้นิ้วมือนวดเบาๆ เป็นวงๆ ไปรอบๆ เต้านมเหมือนในรูป D
2. ลูบหน้าอกจากด้านบนลงมายังหัวนมเบาๆตามรูป E
3. ก้มตัวลงเล็กน้อยแล้วก็เขย่าๆ ค่ะ อาศัยแรงโน้มถ่วงของโลกเข้าช่วย ตามรูป F



สิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง คือ บีบ ดึง หรือเค้นหน้าอก เพราะจะทำให้เจ็บ และน้ำนมก็ไม่ออกมาด้วย ควรทำด้วยความนุ่มนวลค่ะ

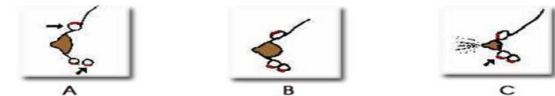


วิธีการบีบน้ำนม

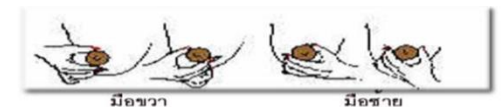
1. ใช้นิ้วหัวแม่มือวางด้านบน นิ้วชี้และนิ้วกลางวางด้านล่างทำมือเป็นรูปตัว C ตามรูป จุดที่เราวางนิ้วนั้นให้ห่างจากโคนหัวนม ประมาณ 2.5 -3.1 ซม.



2. เมื่อวางนิ้วได้ตามตำแหน่งแล้วให้กดนิ้วเข้าหาตัวเองตามรูป A ถ้าหน้าอกใหญ่ก็ทำเหมือนยกหน้าอกขึ้นหน่อยแล้วค่อยกดเข้าหาตัวค่ะ ระวังอย่าให้นิ้วแยกจากกัน



3. แล้วก็ค่อยๆ ถูนิ้วหัวแม่มือ ลงมายังโคนหัวนม ฟ่อนแรงกดด้านล่างจากนิ้วกลางมายังนิ้วชี้
4. เปลี่ยนตำแหน่งการวางนิ้วมือเพื่อรีดน้ำนมในกระเปาะที่เหลือ โดยใช้ตำแหน่งของเข็มนาฬิกาเป็นหลักจากจุดเริ่มต้นที่ 12 และ 6 ตามรูปจะแสดงการบีบน้ำนมของหน้าอกข้างขวา



การเก็บรักษาน้ำนมแม่

เก็บน้ำนมแม่ในภาชนะสำหรับใส่อาหารแบบไหนก็ได้ หรือจะใช้ถุงเก็บน้ำนมแม่ก็ได้ เขียนวันเวลาที่ได้ปั้มนมไว้บนภาชนะ ควรแบ่งปริมาณน้ำนมให้พอดีกับมือหนึ่งที่ลูกกิน

สถานที่เก็บ	อุณหภูมิ	ระยะเวลาเก็บ
ตั้งทิ้งไว้	27-32 °C	3-4 ชม.
ตั้งทิ้งไว้	16-26 °C	4-8 ชม.
กระติกใส่น้ำแข็ง	15 °C	24 ชม.
ตู้เย็นช่องธรรมดา	0-4 °C	3-8 วัน
ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดียว	-4-0 °C	2 สัปดาห์
ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู	-4 °C	4-6 เดือน
ตู้แช่แข็ง	-19 °C	6-12 เดือน

• เมื่อต้องการนำนมที่แช่แข็งไว้มาใช้ให้ละลายนมแม่ที่แช่แข็ง ด้วยการนำมาแช่ในตู้เย็นปกติก่อนล่วงหน้า 1 คืน (12 ชม.) ถ้าลูกชอบแบบเย็นๆ ก็เขย่าๆ ให้ไขมันที่แยกชั้นละลายเข้ากัน แล้วป้อนได้เลย แต่ถ้าลูกไม่ชอบก็นำมาแช่ในน้ำอุ่นก่อนป้อน ห้ามใช้น้ำร้อน จัดหรือไมโครเวฟ เพราะจะทำลายเซลล์มีชีวิตที่อยู่ในนม

• ไม่ควรปล่อยให้นมแช่แข็งละลายเองที่อุณหภูมิห้อง ถ้าลืมนิด และต้องการให้ละลายเร็ว ให้แช่ในน้ำธรรมดาให้เป็นอุณหภูมิปกติ แล้วเปลี่ยนเป็นแช่ในน้ำอุ่น นมที่เก็บในถุงเก็บนมแม่ จะละลายเร็วกว่าเก็บในขวด หรือภาชนะอื่นๆ

• น้ำนมที่ละลายแล้ว สามารถเก็บในตู้เย็นได้ 24 ชม. น้ำนมที่เหลือจากการป้อนนมในขวด หรือถ้วย สามารถเก็บได้ถึงมือต่อไปเท่านั้น ไม่ควรนำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว กลับไปแช่แข็งใหม่

• สามารถผสมน้ำนมแม่ที่บีบหรือปั้มออกมาใหม่ ใ้รวมกับน้ำนมแม่ที่แช่เย็นไว้ก่อนแล้วได้ภายใน 24 ชม. หลังจากการเก็บครั้งแรก

• ถ้าต้องการใช้นมภายใน 7 วัน หลังจากปั้ม ไม่ต้องแช่แข็ง ให้แช่ตู้เย็นช่องปกติ ถ้าต้องการแช่แข็ง ให้แช่แข็งภายใน 24 - 48 ชม. หลังจากปั้มออกมา (ยิ่งแช่แข็งเร็วเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น)

• น้ำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว อาจมีกลิ่นหืน แต่ไม่เสีย (นอกจากมีกลิ่นรุนแรงมาก และมีรสเปรี้ยวจึงจะเสีย)



เมื่อแม่ต้องไปทำงาน



ด้วยความปรารถนาดีจาก

ตึกผู้ป่วยในเด็กและสูตินรีเวช

โรงพยาบาลพนมสารคาม

จังหวัดฉะเชิงเทรา

