

เทคนิคการบีบ

และเก็บน้ำนมแม่

1. ควรล้างมือให้สะอาดก่อนการบีบและเก็บน้ำนมแม่ทุกครั้ง
2. หามุมสงบนิ่งให้สบายและควรผ่อนคลายจิตใจ จะช่วยให้มีการหลั่งน้ำนมแม่มากขึ้น
3. ถ้ามีอาการคัดตึงเต้านมมาก แม่อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 3-5 นาที
4. ให้นวดเต้านมในลักษณะเป็นวงกลมด้วยอุ้งมือ 2 ข้าง จากฐานเต้านมเข้าหาหัวนมและคลึงเบาๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
5. บีบน้ำนมออกโดยการใช้นิ้วหัวแม่มือวางที่ขอบลานนมด้านบนหัวนมส่วนนิ้วที่เหลือวาง ด้านตรงกันข้าม กดนิ้วเข้าหาทรวงอกก่อน แล้วค่อยๆ บีบปลายนิ้วเข้าหากัน จะเห็นน้ำนมแม่ไหลหรือพุ่งออกมา
6. ให้บีบน้ำนมแรกทิ้งก่อน 2-3 หยด เพื่อชะล้างรูเปิดท่อน้ำนม
7. ทำซ้ำอีก กด-บีบ-ปล่อยเป็นจังหวะโดยย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปบริเวณรอบเต้านมเพื่อให้น้ำนมไหลออกจากกระเปาะนมทุกอัน
8. ใช้เวลาบีบแต่ละข้างไม่ควรนานเกิน 15 นาที
9. เก็บน้ำนมใส่ภาชนะสะอาดที่เตรียมไว้



ภาพการสร้างน้ำนมแม่



การบีบน้ำนมแม่



การบีบน้ำนมแม่ด้วยมือ ต้องทำอย่างนุ่มนวล ถูกวิธี แม่จึงจะไม่เจ็บและมีน้ำนมออกมาก ต้องทำอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง

การเก็บรักษาน้ำนมแม่

1. เก็บน้ำนมในปริมาณที่ลูกกินหมดพอดีในแต่ละมื้อ
2. เมื่อเก็บน้ำนมเสร็จควรเก็บภาชนะที่ใส่นมให้มิดชิดทันที เขียนวันที่ เวลาที่บีบเก็บติดไว้ จัดเรียงวางในตู้เย็นตามลำดับที่บีบเก็บน้ำนมก่อนหลัง
3. ถ้าใช้น้ำมนั้นหมดภายใน 2 วัน ให้เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นบนสุด ที่มีอุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส ไม่ควรเก็บที่ประตูตู้เย็นเพราะอุณหภูมิไม่คงที่
4. ถ้าแม่มีน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น จะเก็บไว้ได้นาน

ระยะเวลา

การเก็บน้ำนมแม่

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาการเก็บ
เก็บในอุณหภูมิห้อง มากกว่า 25 องศาเซลเซียส	1 ชั่วโมง
เก็บในอุณหภูมิห้อง น้อยกว่า 25 องศาเซลเซียส	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	1 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ใต้ช่องแช่แข็งด้านใน	2 วัน
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบประตูเดียว	2 สัปดาห์
เก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง แบบประตูแยก	3 เดือน

การนําน้ำนมแม่

ที่แช่เย็นมาใช้

1. นมแม่ที่เก็บในช่องธรรมดาให้นำมาวางไว้ นอกตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น ถ้าต้องการประหยัดเวลา ให้แช่ในน้ำอุ่นได้ แต่อย่าใช้น้ำร้อนจัด ห้ามต้มหรือ เข้าไมโครเวฟเพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคที่อยู่ใน น้ำนมแม่สูญเสียไป

2. นําน้ำนมแม่ที่อยู่ในช่องแช่แข็งมาใช้โดย การย้ายลงมาไว้ที่ช่องธรรมดาของตู้เย็น 1 คืน ให้นม ละลายตัวจากนั้นนำมาอุ่นใช้ตามปกติ

3. นมแม่ที่นำมาอุ่นให้เด็กกินแล้วไม่หมดภายใน 1 ชั่วโมง ให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อ

4. นมแม่ที่ละลาย/นำมาอุ่นแล้วไม่ควรนำไป แช่เย็นหรือแช่แข็งอีก



ได้รับการสนับสนุนข้อมูลเผยแพร่จากคณะกรรมการ
งานบริการหอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวชกรรม
ในโครงการพัฒนาการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ปี 2553

โทร.02-528-4567 ต่อ 6201

พิมพ์ครั้งที่ 2 จำนวน 10,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ เมษายน 2556



เทคนิคการปั๊มและ เก็บน้ำนมแม่ แม่ที่ไปทำงานลูกกินนมแม่ได้



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3