

## วิธีการนวดเต้านม การบีบเก็บน้ำนม และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้

น้ำนมจะถูกเก็บไว้ที่บริเวณท่อน้ำนมในเต้านม ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปร่างแหทอดยาวไปยังหัวนม ท่อน้ำนมบริเวณลานนมเดิมเรียกว่า กระเปาะน้ำนม ปัจจุบันรวมเรียกว่า ท่อน้ำนม

### วิธีการบีบเก็บน้ำนม

#### การบีบน้ำนมด้วยมือ

1. ล้างมือให้สะอาด
2. นวดเต้านม
3. วางนิ้วชี้ และหัวแม่มือให้ตรงกับหัวนม ห่างจากหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร
4. กดปลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือเข้าหาหน้าอกตัวเอง
5. บีบปลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือเข้าหาหัวนมแล้วปล่อย หรือคลายนิ้วชี้ และหัวแม่มือ
6. วางนิ้วขยับไปรอบๆ ลานนมให้เป็นวงกลม
7. บีบเก็บน้ำนมข้างละประมาณ 15 นาที 2ข้างไม่ควรเกิน 30 นาที
8. การบีบเก็บน้ำนม ควรบีบเก็บทุก 2-3 ชั่วโมง จะช่วยรักษาระดับการสร้างน้ำนมให้คงที่ไม่ลดลง

#### การบีบด้วยเครื่องปั๊มนม

1. ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดอุปกรณ์โดยการต้มในน้ำเดือด หรือนึ่งด้วยเครื่องนึ่งประมาณ 20 นาที
2. การปั๊มน้ำนมแต่ละข้างประมาณ 15 นาที 2 ข้างเกิน 30 นาที หรือปั๊มพร้อมกันทั้ง 2ข้างประมาณ 15-30 นาที
3. ขณะใช้เครื่องปั๊มน้ำนม แม่ต้องรู้สึกสบายและไม่เจ็บหัวนม
4. ไม่ควรใช้แรงดูดมากจนกระทั่งเจ็บหัวนม ค่าแรงดูดของเครื่องปั๊มนมมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ -180 ถึง -220 มิลลิเมตรปรอท

การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ : กด บีบ คลาย



ที่มาของภาพ: เฟสบุ๊คเพจแม่หมอสุธีรา

ที่มา : หนังสือเรียนรู้นมแม่จากภาพ มูลนิธินมแม่แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2555

## แม่ไปทำงานลูกกินนมแม่ได้

แม่ที่ออกไปทำงานต้องมีการเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ และวางแผนว่าจะให้นมแม่เมื่อกลับไปทำงาน โดยไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ว่าจะปัมน้ำนมแม่เก็บให้ลูกได้อย่างไร ร่วมกับ ความตั้งใจอย่างแท้จริงว่านมแม่ดีที่สุด ไม่มีนมอื่นมาทดแทนได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้แม่ลูกได้ใกล้ชิดกัน แม่จะต้องแยกกันชั่วคราว นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดี

## การเตรียมตัวระยะปลอดก่อนกลับไปทำงาน

การให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียวนำมาเสมอ จะกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ ในช่วงหลังคลอด 1-2 เดือน จะมีมากพอให้แม่ปั๊มเก็บไว้ให้ลูก ช่วงเวลานี้ควรให้คนเลี้ยงฝึกป้อนนมด้วยถ้วย (cup feeding)

2 สัปดาห์ก่อนกลับไปทำงาน ให้คุณแม่จากเต้านมในช่วงเวลาที่แม่อยู่บ้าน และให้คนเลี้ยงเริ่มให้ลูกกินนมจากถ้วยในมือที่แม่ต้องไปทำงาน ในระยะแรกลูกอาจปฏิเสธ ควรป้อนให้เมื่อลูกหิว และแม่ต้องปัมน้ำนมจากเต้าออกทุกมือตามเวลา

(หมายเหตุ : ในกรณีที่คุณเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย 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 ตีมน้ำหรือเครื่องตีมนุ่นๆ ล้างมือให้สะอาด และหามุมสงบ จะช่วยให้ผ่อนคลาย
- 2 กระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วยการนวดคลึงเต้านมเบาๆ เป็นวงกลมเริ่มจากฐานของเต้านมไปยังหัวนม หรืออาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นๆ 1-3 นาที นอกจากนี้สามารถกระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึ่งถึงลูก

3 การปัมน้ำนมจะใช้มือข้างไหนก็ได้ที่แม่ถนัดวางปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานหัวนม (เป็นรูปตัวซี (C)) หรือห่างจากหัวนมประมาณ 3 ซม.

4 กดนิ้วทั้งสองเข้าหากันก่อน แล้วจึงบีบสองนิ้วเข้าหากันเพื่อทำให้น้ำนมจากท่อน้ำนมจะถูกดันพุ่งออกมานำภาชนะมารองรับน้ำนม เมื่อน้ำนมไหลออกให้คลายนิ้วได้ **ไม่ควรใช้นิ้วมือใดรูตมาที่หัวนม เพราะจะทำให้ผิวหนังถลอกได้ หากบีบได้ถูกต้อง แม่ต้องไม่รู้สึกเจ็บ**

5 คลายนิ้วและเริ่มทำซ้ำใหม่โดยการ กด-บีบ-ปล่อยเป็นจังหวะ จนกระทั่งน้ำนมน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่โดยค่อยๆ เลื่อนนิ้วทั้งสองไปรอบๆ ขอบลานนมได้ทั่วๆ เพื่อบีบน้ำนมออกจากท่อน้ำนมจนเกลี้ยงเต้า โดยคุณได้จากเต้านมจะนุ่มลงทั้งสองเต้า ซึ่งอาจใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที



6 เมื่อปัมน้ำนมเสร็จ ควรปล่อยให้หัวนมแห้งก่อนแล้วจึงใส่ยกทรงปรับให้ตัวเสื้อรับน้ำหนักพอดี เพื่อช่วยพยุงเต้านมไว้ไม่ให้หย่อนยาน



### ชนิดของเครื่องปั๊มนม

การบีบน้ำนมด้วยมือเป็นวิธีที่สะดวก และทำได้ทุกที่ แม่สามารถปรับแรงบีบเล็กน้อยได้ตามต้องการ การใช้เครื่องปั๊มนมนอกจากต้องเสียเงินซื้อเครื่องแล้ว ยังเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคในอุปกรณ์ต่างๆ

เครื่องปั๊มนมที่ใช้ไฟฟ้า(electric breast pump) แบ่งออกเป็นแบบใช้งานหนัก(hospital grade) แบบใช้ส่วนตัว(personal grade) เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบ(manual breast) มีหลายแบบ เช่น แบบคั้นโยก

#### ▲ เครื่องปั๊มนมที่ใช้ไฟฟ้า(electric breast pump)



เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบแบบคั้นโยกต้องระมัดระวังจากแรงกดดันของอุปกรณ์ ทำให้ท่อน้ำนมอุดตันได้ง่าย

#### ▲ เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบแบบคั้นโยก



#### ▲ เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบแบบลูกยางซิลิโคน

เครื่องปั๊มน้ำนมทั้ง การใช้เครื่องปั๊มนมทั้งด้วยมือแบบลูกยางบีบสีแดง ไม่ควรนำน้ำนมที่ปั๊มด้วยเครื่องนี้มาใช้ เพราะเป็นเครื่องที่ไม่สามารถล้างได้ถึงลูกยางสีแดง จึงเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และทำให้น้ำนมปนเปื้อน เชื้อโรคได้ง่ายขึ้น



▲ เครื่องปั๊มนมทั้งด้วยมือแบบลูกยางบีบสีแดง

## การเก็บรักษาน้ำนมแม่



- เมื่อปั๊มเก็บน้ำนมเสร็จ เก็บน้ำนมแบ่งบรรจุในภาชนะที่ลูกกินหมดพอดีสำหรับ 1 มื้อ เช่น ถูงเก็บน้ำนม ขวดนมที่สะอาด ผ่านการต้มหรือึ่งใน 10-15 นาที
- ปิดภาชนะให้สนิทติดทันที เขียนวัน เวลาที่เก็บ

วิธีการเก็บรักษา	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (มีน้ำแข็งเต็มตลอดเวลา)	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นบนสุด (อุณหภูมิประมาณ 4 องศาเซลเซียส)	1-3 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 1 ประตู)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู)	3 เดือน
<b>หมายเหตุ : ตู้เย็นชนิดเย็นจัด(อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน</b>	

ที่มา: งานการพยาบาลป้องกันและส่งเสริมสุขภาพงานสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2554 คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

### การนำน้ำนมแช่เย็นมาใช้

- 1.นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดาให้นำมาวางไว้บนอกตู้เย็นหายใจเย็น หากรีบสามารถอุ่นโดยใช้น้ำอุ่นไม่ใช่ น้ำร้อนจัด ห้ามต้มหรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิคุ้มกันนมแม่จะสูญเสียไป
  - 2.กรณีจะนำน้ำนมเก่ามาใช้ ให้ย้ายน้ำนมจากช่องแช่แข็งลงมาที่ตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลาย จากนั้นนำไปอุ่นใช้ตามปกติ
  - 3.นมที่ใช้ไม่หมดภายใน 1 ชั่วโมง ให้ทิ้งไปไม่เก็บไว้ใช้ต่อ
  - 4.นมที่ละลายแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก
  - 5.นมที่นำมาอุ่นแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีกเพื่อเก็บไว้ใช้ใหม่
- ที่มา: งานการพยาบาลป้องกันและส่งเสริมสุขภาพงานสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2554 คณะแพทยศาสตร์  
โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## การเก็บรักษาเนื้อมแม่

เพื่อรักษาน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ วิธีการเก็บน้ำนมแม่อย่างถูกต้อง คือ

- เมื่อบีบน้ำนมเสร็จ เก็บน้ำนมแบ่งบรรจุในภาชนะที่สุก กินหมดพอดีสำหรับ 1 มื้อ (ภาชนะที่ใช้ในการเก็บน้ำนม ได้แก่ ขวดนมที่สะอาด ผ่านการต้มหรือึ่งในน้ำเดือด 10-15 นาที หรือถุงเก็บน้ำนมแม่)
- ปิดภาชนะให้มิดชิดทันที เขียนวัน เวลาที่เก็บ
- ถ้ามีน้ำนมมากให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น

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



## การนํานมแม่เข้าสู่เต้านม

- นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา ให้นำมาวางไว้บนถาดตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น หากรีบสามารถอุ่นโดยใช้น้ำอุ่น ไม่ใช่ไม้อ่อนจัด ห้ามต้มหรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิคุ้มกันของนมแม่จะสูญเสียไป
- กรณีที่จะนำน้ำนมเก่ามาใช้ ให้ย้ายน้ำนมจากช่องแช่แข็งลงมาที่ตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลายจากนั้นนำไปอุ่นใช้ตามปกติ
- นมที่ใช้ไม่หมดภายใน 1 ชั่วโมง ให้ทิ้งไปไม่เก็บไว้ใช้ต่อ
- นมที่ละลายแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก
- นมที่นำมาก่อนแล้ว ห้ามนำไปแช่เย็นอีกเพื่อเก็บไว้ใช้ใหม่



### ทีมรักษา

อาจารย์ศศิธร ภิราพันธ์

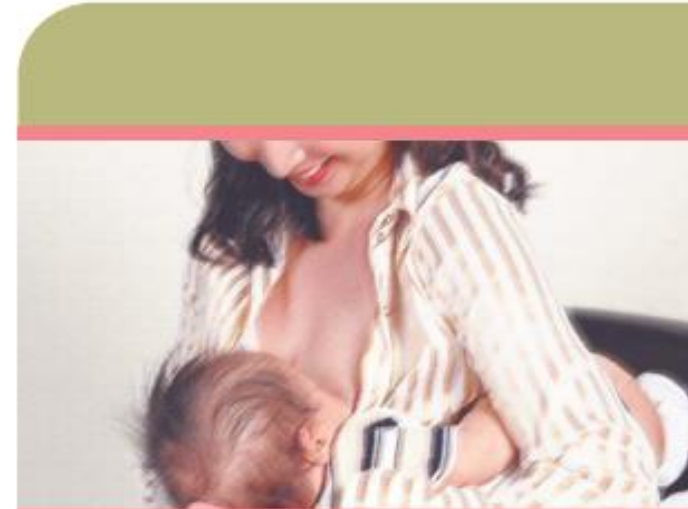
### ผู้ประสานงาน

สุกานัน ใบสุวรรณ  
 คสอ.นมนแม่ โรงพยาบาลรามารับดี  
 โทร.02-2012663-4

### จัดทำโดย

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

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารับดี  
 มหาวิทยาลัยมหิดล



เทคนิคการบีบ เก็บ นํานมแม่  
 แม่ไปทำงาน ลูกยังกินนมแม่ได้



www.ramaclinic.com