

## วิธีการนวดเต้านม การบีบเก็บน้ำนม และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้

น้ำนมจะถูกเก็บไว้ที่บริเวณท่อน้ำนมในเต้านม ซึ่งมีลักษณะเป็นร่องแห่ทอดยาวไปยังหัวนม 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

#### การบีบด้วยเครื่องปั้มนม

1. ล้างมือให้สะอาด และทำความสะอาดอุปกรณ์โดยการต้มในน้ำเดือด หรือนึ่งด้วยเครื่องนึ่งประมาณ 20 นาที
2. การปั้มน้ำนมแต่ละข้างประมาณ 15 นาที 2 ข้างเกิน 30 นาที หรือปั้มพร้อมกันทั้ง 2ข้างประมาณ 15-30 นาที
3. ขณะใช้เครื่องปั้มน้ำนม แม่ต้องรู้สึกสบายและไม่เจ็บหัวนม
4. ไม่ควรใช้แรงดูดมากจนกระทั่งเจ็บหัวนม ค่าแรงดูดของเครื่องปั้มนมมาตรฐานอยู่ที่ประมาณ -180 ถึง -220 มิลลิเมตรปรอท

การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ : กด บีบ คลาย



ที่มาของภาพ: เฟสบุ๊คเพจแม่หมอสุธีรา

ที่มา : หนังสือเรียนรู้นมแม่จากภาพ มูลนิธินมแม่แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2555

## ชนิดของเครื่องปั๊มนม

การปั๊มน้ำนมด้วยมือเป็นวิธีที่สะดวก และทำได้ทุกที่ แม่สามารถปรับแรงบีบเล็กน้อยได้ตามต้องการ การใช้เครื่องปั๊มนมนอกจากต้องเสียเงินซื้อเครื่องแล้ว ยังเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคในอุปกรณ์ต่างๆ

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



### ▲ เครื่องปั๊มนมที่ใช้ไฟฟ้า(electric breast pump)

เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบแบบคั่นโยกต้องระมัดระวังจากแรงกดดันของอุปกรณ์ ทำให้ท่อน้ำนมอุดตันได้ง่าย



### ▲ เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือบีบแบบคั่นโยก



▲ เครื่องปั๊มนมชนิดใช้มือปั๊มแบบลูกยางซิลิโคน

เครื่องปั๊มน้ำนมทิ้ง การใช้เครื่องปั๊มนมทิ้งด้วยมือแบบลูกยางปั๊มสีแดง ไม่ควรนำน้ำนมที่ปั๊มด้วยเครื่องนี้มาใช้ เพราะเป็นเครื่องที่ไม่สามารถล้างได้ถึงลูกยางสีแดง จึงเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค และทำให้น้ำนมปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น



▲ เครื่องปั๊มนมทิ้งด้วยมือแบบลูกยางปั๊มสีแดง

## การเก็บรักษาน้ำนมแม่



- เมื่อปั๊มเก็บน้ำนมเสร็จ เก็บน้ำนมแบ่งบรรจุในภาชนะที่ลูกกินนมขวดพอดีสำหรับ 1 มื้อ เช่น ถังเก็บน้ำนม 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 เพราะภูมิคุ้มกันทานในนมแม่จะสูญเสียไป

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