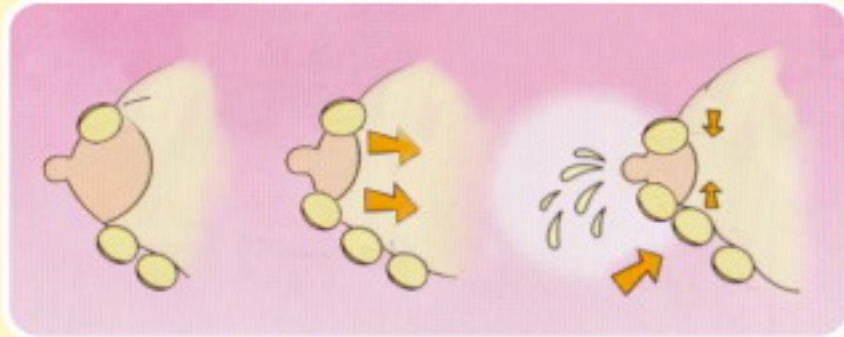


- บีบน้ำนมออกโดยใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ วางที่ขอบลานนม (เป็นรูปตัว C) หรือห่างจากหัวนมประมาณ 1 นิ้ว กดนิ้วเข้าหาตัวแล้วจึงบีบน้ำเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมา



- คลายนิ้วและทำซ้ำใหม่ กด-บีบ-ปล่อย เป็นจังหวะๆ จนน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่รอบขอบลานนม เพื่อให้ น้ำนมไหลออกจนเกลี้ยงเต้า (ระวัง! อย่าบีบเต้านมออกมาทางหัวนม จะทำให้เต้านมอักเสบ และได้น้ำนมน้อย)
- ใช้ภาชนะรองรับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อ (ใช้ภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อแล้ว หรือถุงเก็บน้ำนม) หากใช้เครื่องบีมนม ให้ใช้มือบีบต่อแต่ละข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- เขียนวัน เวลา ที่เก็บไว้บนภาชนะที่เก็บน้ำนม

## การเก็บรักษาน้ำนม

- ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง
- ใส่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา เก็บได้ 1 วัน
- เก็บในตู้เย็น บริเวณช่องเย้นธรรมดา เก็บได้ 1-3 วัน ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้จะสั้นลง (ไม่ไว้ที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่)



- เก็บในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นานขึ้น น้ำนมที่คาดว่าจะไม่ใช้ใน 2 วัน ควรเก็บในช่องนี้
- ตู้แช่ชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน

## วิธีการนำนมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

### นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

- ใช้นมเก่าก่อน โดยเรียงตาม วัน เวลา ที่เก็บ
- ย้ายลงมาเก็บไว้ในช่องเย้นธรรมดาล่วงหน้า 1 คืน ทิ้งไว้ให้ละลาย
- แบ่งนมในปริมาณที่พอกินในแต่ละมื้อ

### นมที่เก็บในช่องแช่เย้นธรรมดา

- นำออกมาวางไว้บนอกตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น
- ถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน อุณหภูมิบนเตาหรือใส่ไมโครเวฟ)



- เขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- นมที่กินไม่หมด ให้เททิ้ง ไม่เก็บไว้กินต่อ



## บันได 7 ขั้น สถานประกอบการ สนับสนุนแม่

1. จัดทำนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. ประชาสัมพันธ์นโยบายให้พนักงานทราบ
3. ส่งเสริมให้พนักงานที่ตั้งครรภ์และหลังคลอด ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. จัดมุมนมแม่ที่เป็นสัดส่วน และมีอุปกรณ์ต่างๆ
5. ให้สิทธิลาคลอดไม่น้อยกว่า 3 เดือน เพื่อให้มีเวลาให้นมลูกอย่างเต็มที่
6. อนุญาตให้แม่บีบเก็บน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชม.
7. สนับสนุนการรวมกลุ่มแม่เพื่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

[www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)

e-mail : [tbc2547@yahoo.com](mailto:tbc2547@yahoo.com)

ลูกรักจะเติบโต แข็งแรง แจ่มใส  
แม่ทำงานได้อย่างสบายใจ ไม่กังวล



ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์  
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ถนนราชวิถี เขตดุสิต กทม. 10300

อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400  
โทรศัพท์ 02-345-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409  
สายตรง 02-354-8404 [www.thaibreastfeeding.org](http://www.thaibreastfeeding.org)  
e-mail : [tbc2547@yahoo.com](mailto:tbc2547@yahoo.com)



## แม่ไปทำงาน

หนูก็กิน  
นมแม่ได้



ลูกรักจะเติบโต  
แข็งแรง  
แจ่มใส  
แม่ทำงานได้  
อย่างสบายใจ  
ไม่กังวล

## แม่ไปทำงาน หนูก็กินนมแม่ได้

เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน คุณแม่ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ เข้าใจวิธีเก็บน้านมไว้ให้ลูกและมีความตั้งใจจริง ก็สามารถประสบความสำเร็จทั้งในอาชีพการงาน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่ยาก

นมแม่.....ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย  
.....ไม่มีนมอื่นใดมาทดแทนได้

### นมแม่

- มีสารอาหารครบถ้วน ไม่มีนมใดเลียนแบบได้
- ให้ภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ลูกไม่ป่วยบ่อย
- ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้
- ไม่ต้องกังวลต่อสารปนเปื้อน
- เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างแม่ - ลูก
- ช่วยพัฒนาการทางสติปัญญาและอารมณ์ของลูก

ยี่ห้อนมแม่ดีที่สุด.....มันใจได้

### นมแม่

- ช่วยให้นมลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันตกเลือด
- ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านม และโรคกระดูกพรุน
- ประหยัดค่านมผงเดือนละมากกว่า 3,000 บาท
- ประหยัดค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาล เพราะลูกจะไม่ป่วยบ่อย แม่ไม่ต้องลางานบ่อย

## เคล็ดลับสำหรับคุณแม่ทำงาน ที่อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



### ระยะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ และคลอดบุตรในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อแก้ไขในกรณีที่มีปัญหา
- หาความรู้เรื่องนมแม่
- ปรึกษาสามี และครอบครัว ให้ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- หาผู้ช่วยเลี้ยงดูลูก



### ระยะนอนพักในโรงพยาบาล

- แจ้งแพทย์ / พยาบาล ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว
- เรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง
- ฝึกหัดวิธีการบีบ เก็บน้านมและฝึกป้อนนมด้วยถ้วย

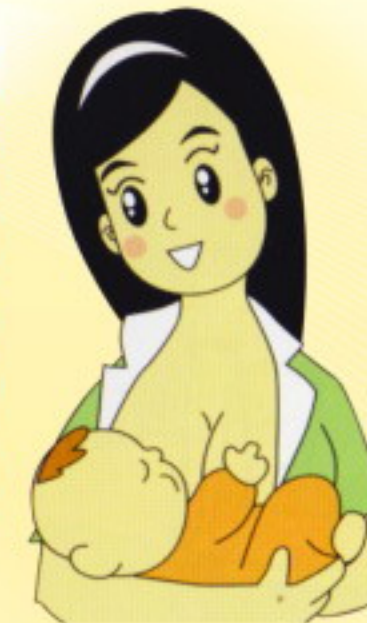
### ระยะลาคลอด

- ให้ลูกดูดนมจากเต้านมแม่อย่างเดียวยังสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้สร้างน้านมได้เต็มที่
- ถ้ามีปัญหารีบปรึกษาศลินิกนมแม่
- หลัง 1-2 เดือน เมื่อมีน้านมมากพอ ให้เริ่มบีบเก็บน้านม
- ฝึกคนเลี้ยงให้มีความชำนาญในการป้อนนมด้วยถ้วย โดยอาจให้ฝึกที่คลีนิกนมแม่
- ในกรณีที่คนเลี้ยงไม่สามารถป้อนนมด้วยถ้วย **จะเลือกป้อนจากขวด ควรเริ่มหลัง 1-2 เดือน เมื่อลูกดูดนมแม่ได้ดีแล้ว**



- 1-2 สัปดาห์ ก่อนกลับไปทำงาน ฝึกให้คนเลี้ยงคุ้นเคยกับลูก และเริ่มป้อนนมบีบให้ลูก

การให้ลูกดูดนม หรือ  
บีบเก็บน้านมบ่อยๆ  
และสม่ำเสมอ  
จะมีน้านมเพียงพอ  
โดยไม่ต้องเสริม  
นมผง



### ระยะเมื่อไปทำงาน

- เมื่อตื่นนอน ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ
- ก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บน้านม

9.30

12.30

15.30



- เมื่ออยู่ที่ทำงาน บีบเก็บน้านมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ในช่วงสาย หลังอาหารเที่ยง และบ่าย
- กลางวัน ให้คนเลี้ยงป้อนนมที่บีบเก็บไว้
- ขณะอยู่บ้าน ให้ลูกกินนมจากอกอย่างเดียว (เป็นวิธีการกระตุ้นที่ดีที่สุด ทำให้ร่างกายสร้างน้านมได้มาก)

### เทคนิคการบีบเก็บน้านมแม่

- ดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนบีบเก็บน้านม
- ล้างมือให้สะอาด
- ทาหมูสลงบเพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย
- นวดเต้านมเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 1-3 นาที จะทำให้น้านมไหลดีขึ้น
- กระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วดึงหรือคลึงหัวนมเบาๆ พร้อมกับนึ้กถึงลูก

