

# การบีบน้ำนมด้วยมือ

## (hand expression of breast milk)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. เกรียงศักดิ์ จิระแพทย์

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การบีบน้ำนมด้วยมือเป็นเทคนิคที่มารดาต้องได้รับการเรียนรู้และการฝึก เพราะให้ทั้งประโยชน์และความสะดวก ข้อชี้บ่งของการบีบน้ำนมมีดังนี้

- ป้องกันหรือแก้ไขเต้านมคัด ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct)
- เพิ่มการผลิตน้ำนม
- ให้น้ำนมสำหรับทารกเมื่อมารดาและทารกต้องแยกจากกัน เช่นทารกอยู่ในหอผู้ป่วยและยังดูดนมเองไม่ได้
- เมื่อทารกไม่ยอมหรือไม่สามารถดูดนมจากเต้า เช่น สับสนวิธีป้อนนม หัวนมแม่ยาว/ใหญ่มากกว่าช่องปากของลูก เพื่อนำน้ำนมมาป้อนทารกด้วยวิธีที่ไม่ใช่ธรรมชาติ ได้แก่ ป้อนด้วยแก้วหรือขวด

### การฝึกวางนิ้วมือ

	จัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U และอยู่ในระนาบเดียวกัน
	วางนิ้วเฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลาย (distal phalanges) ไว้บนเต้านม ห่างจากฐานหัวนม 2 นิ้วมือหรือ 3 ซม.

	<p>ห่างจากฐานหัวนม 2 นิ้วมือหรือ 3 ซม.</p>
	<p>ปลายนิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วชี้ และหัวนมอยู่ในแนวเดียวกัน</p>
	<p><b>การบีบแน่นมด้วยมือมี 3 จังหวะ</b>  <b>จังหวะที่ 1</b>          กัดนิ้วเฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลายเข้าหากระดูกทรวงอก</p>
	<p><b>จังหวะที่ 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลายเข้าหากัน เพื่อให้บีบถูกพื้นที่ที่เป็นต่อมสร้างน้ำนมกว้างที่สุดและออกแรงบีบได้ทั้งสองนิ้ว โดยที่นิ้วอยู่หลังลานหัวนม ไม่ถูไถไปบนผิวหนัง และเข้าไปในลานหัวนม</li> <li>- ลานหัวนมต้องไม่ย่นหรืออยู่ การย่นและอยู่ของลานนมเวลาบีบน้ำนม เป็นปัจจัยของการเกิดรอยย่นของลานหัวนม (areola wrinkle)</li> <li>- การบีบน้ำนม มารดาต้องไม่เกิดความเจ็บปวดและแผลถลอก</li> </ul>



เมื่อปฏิบัติจริง แนวทางการบีบน้ำนมจากเต้ามีขั้นตอนดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
2. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมประมาณ 3-4 นาทีก่อนบีบน้ำนม
3. วางนิ้วมือที่อยู่ชิดกัน 4 นิ้วมือบนเต้านมและคลึงเต้านมเบา ๆ โดยเคลื่อนเป็นรูปวงกลมตามด้วยการเขี่ยเต้านมเบา ๆ จากขอบนอกของเต้าสู่หัวนม ทิ้งทั้งเต้า เพื่อกระตุ้น let down reflex



4. จัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U ที่อยู่ในระนาบเดียวกัน แล้ววางไว้บนเต้านม หัวแม่มืออยู่ที่ตำแหน่งห่างจากฐานหัวนม 3 ซม. (2 นิ้วมือ) และนิ้วชี้วางใต้หัวนมห่างจากฐานหัวนม 3 ซม. ปลายนิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วชี้ และหัวนมอยู่ในแนวเดียวกัน ฝ่ามือไม่สัมผัสหรือโอบเต้านม



การวางนิ้วมือให้ปลายนิ้วหัวแม่มือ หัวนม และนิ้วชี้อยู่ในแนวเดียวกัน

5. บีบเต้านมโดยปฏิบัติเป็น 3 จังหวะ
  6. ย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วมือรอบ ๆ ลานหัวนมให้ทั่ว (เช่น วางนิ้วที่ 12 กับ 6 นาฬิกา และ 3 กับ 9 นาฬิกา) เมื่อน้ำนมไหลน้อย เพื่อบีบน้ำนมออกให้ทั่วเต้า
  7. สลับเต้าที่บีบ และเปลี่ยนมือที่บีบเพื่อให้บีบได้สะดวก เมื่อน้ำนมไหลช้า
  8. เชียเต้านมตามด้วยการบีบน้ำนมซ้ำ ตามขั้นตอนที่กล่าว
  9. บีบน้ำนมลงในภาชนะไร้เชื้อ ที่เป็นแก้วหรือพลาสติกแข็ง ไม่ใช่ขวดพลาสติกที่มี bisphenol
- A
10. การบีบแต่ละครั้ง ใช้เวลาบีบน้ำนมทั้งสิ้นประมาณ 20-30 นาที



การวางนิ้วและบีบน้ำนมไม่ถูกต้อง เห็นรอยถลอก จ้ำเลือด (ecchymosis) และลานหัวนมย่น

**หมายเหตุ** ไม่ควรใช้พลาสติกอ่อน (ถุงเก็บน้ำนม) เพราะไขมันในน้ำนมแม่เกาะจับ และอาจรั่วทำให้ปนเปื้อนเชื้อ แต่ถุงเก็บน้ำนมให้ความสะดวกในการเก็บมากกว่าการเก็บน้ำนมในขวด

#### บรรณานุกรม

วีณา จีระแพทย์, เกรียงศักดิ์ จีระแพทย์. กลวิธีสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมดา เพรส จำกัด; 2563.