

ลูกน้อย ฉลาด แข็งแรง ปลอดภัย สร้างได้ด้วยนมแม่

นมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวยาวใน 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้นมแม่ต่อเนื่องร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี



คลังนมแม่

คือ นมแม่ที่เก็บไว้ให้ลูกได้กินในช่วงคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน เนื่องจากคุณแม่ส่วนมากสามารถทำงานได้เพียง 3 เดือน

เอกสารนี้จะกล่าวถึง การทำคลังนมแม่ การบีบเก็บน้ำนม การเก็บน้ำนม การนำมาใช้ และการบรรจุเพื่อส่งพัสดุ

การทำคลังนมแม่

• กรณี คุณแม่และลูกอยู่บ้านเดียวกัน

ไม่จำเป็นต้องเก็บน้ำนมจำนวนมาก เนื่องจากคุณแม่สามารถให้ลูกดูดนมจากเต้านมก่อนที่จะไปทำงานและเมื่ออยู่ที่ทำงานให้บีบเก็บน้ำนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง โดยใช้เวลาบีบต่อครั้งประมาณ 20-30 นาทีเพื่อให้เกลี้ยงเต้า แล้วเก็บนมในตู้เย็นหรือแช่ในกระติกที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา เมื่อกลับถึงบ้านให้นมแม่เก็บเข้าตู้เย็นที่บ้านทันที ที่สำคัญคือช่วงเวลาที่คุณแม่อยู่ควรให้ลูกดูดนมจากเต้านมเพื่อให้มีการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

• กรณี คุณแม่ไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน

คุณแม่ไม่จำเป็นต้องทำคลังน้ำนมก็ได้ เพราะลูกสามารถดูดนมแม่ได้ตลอดอยู่แล้ว หรืออาจจะบีบเก็บไว้เล็กน้อยเพื่อไว้ใช้เวลาคูณแม่ออกไปทำธุระนอกบ้านก็เพียงพอแล้ว

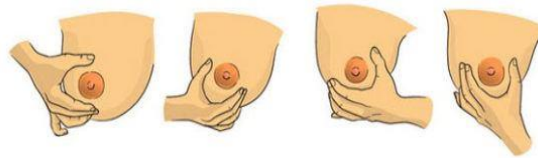
• กรณี ต้องส่งลูกกลับไปเลี้ยงที่ต่างจังหวัด

คุณแม่สามารถเก็บน้ำนมเพื่อทำคลังนมแม่ตั้งแต่เดือนแรกหลังคลอดได้เลย เพราะจะช่วยให้คุณแม่ไม่ต้องกังวล เมื่อต้องกลับไปทำงาน

วิธีการบีบเก็บน้ำนม

• การบีบด้วยมือเปล่า

ล้างมือให้สะอาด วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว C บริเวณลานนม โดยห่างจากหัวนมประมาณ 1 นิ้ว แล้วกดเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมา



• การใช้เครื่องปั้มนม

มีทั้งแบบใช้มือ ใช้แบตเตอรี่และใช้ไฟฟ้า ควรเลือกที่มีขนาดให้เหมาะกับขนาดของหัวนมและเต้านม



วิธีการเก็บน้ำนม

ใช้ภาชนะที่สะอาดหรือถุงสำหรับเก็บน้ำนม น้ำนมที่ใส่ในถุงให้วางราบแนวนอน ริดอากาศออกก่อนแล้วจึงปิดปากถุงให้สนิท เขียนวันและเวลาที่เก็บให้เรียบร้อย



ระยะเวลาในการเก็บรักษานมแม่

สถานที่เก็บ	อุณหภูมิ	สามารถเก็บได้นาน
ตั้งทิ้งไว้	>25 °C	1 ชม.
ตั้งทิ้งไว้	19-22 °C	4 ชม.
ตู้เย็นช่องธรรมดา	0-4 °C	1-3 วัน
ช่องแช่แข็งตู้เย็นประตูเดียว	ไม่คงที่	2 สัปดาห์
ช่องแช่แข็งตู้เย็น 2 ประตู	-14 °C	3 เดือน
ช่องแช่แข็งเย็นจัด/ตู้เย็นพิเศษ	-19 °C	6 เดือน

วิธีการนำเอานมในคลังนมแม่มาใช้

1. นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

- ใช้นมเก่าก่อนโดยเรียงตามวันเวลาที่เก็บ
- ย้ายลงมาเก็บในช่องธรรมดาแล้ววางหน้า 1 คืนเพื่อให้ละลาย ถ้าต้องการให้หายเย็นอาจแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่นเล็กน้อยไม่ควรใช้น้ำร้อนจัด
- แบ่งนมในปริมาณที่พอกินในแต่ละมื้อ ถ้านมเหลือไม่นำกลับไปแช่แข็งใหม่

2. นมที่เก็บในช่องเย็นธรรมดา

- นำมาวางนอกตู้เย็นทิ้งไว้ให้หายเย็น ถ้ารีบอาจนำไปแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น ห้ามนำไปต้มหรืออุ่นด้วยไมโครเวฟ เพราะจะทำให้ลายสารที่เป็นประโยชน์ในน้ำนม
- เขย่าน้ำนมเบาๆให้เป็นเนื้อเดียวกันแล้วป้อนให้ทารก นมที่กินไม่หมดให้ทิ้งไป



การส่งนมไปต่างจังหวัด

สามารถส่งนมแช่แข็งได้ฟรีทาง ขสส. โดยใช้เอกสาร คือ สำเนา สูติบัตรลูก สำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านมารดา (สอบถาม โทร. 1490 เรียก ขสส.)

ลูกน้อย ฉลาด แข็งแรง ปลอดภัย
สร้างได้ด้วยนมแม่

จัดทำโดย นางสาวอุไรพร คุ่มครอง
ที่ปรึกษา รศ.นพ.พฤษ หันทรประภาพ
นางพรรณราย หनुมา
นางสาวมรรยา สุธรรมพิทักษ์

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2562
รหัสหน่วยงาน NS 08210096265
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

วิธีบรรจุนมเพื่อส่งพัสดุ

1. นำกล่องโฟม รองด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์
2. ใส่ น้ำแข็งบดคลุกกับเกลือแล้วรองไว้ที่ก้นกล่องโฟม
3. จัดเรียงถุงนมใส่ให้เรียบร้อย
4. ใส่ น้ำแข็งคลุกกับเกลือวางทับซ้ำไว้ที่ด้านบน
5. นำหนังสือพิมพ์วางปิดทับอีก 1 ชั้น
6. ปิดฝากล่องโฟมแล้วปิดเทปหรือกาวรอบกล่องโฟม
7. เขียนชื่อและเบอร์โทรของผู้ส่งและผู้รับให้เรียบร้อย



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คลังนมแม่ แต่ลูกน้อย

เอกสารสำหรับคุณแม่หลังคลอด



หอผู้ป่วย 100 ปีสมเด็จพระศรีฯ 10/2

ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI NS1068162

