

น้ำนมแม่

นมแม่มีคุณค่าเป็นยาหรือวัคซีน ไม่ใช่เป็นแค่อาหารสำหรับลูก แต่สามารถลดภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อระบบต่างๆ เช่น ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ลดการติดเชื้อในลำไส้ ป้องกันลำไส้เน่า ลดการติดเชื้อในช่องหู ลดความเสี่ยงและความรุนแรงการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อแบคทีเรียในสมอง และการติดเชื้อแบคทีเรียในเลือด

นมแม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับตาและสมอง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังของลูก เช่น โรคอ้วน และลดอัตราการตายของลูก

นมแม่ช่วยให้ห่มดลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันการตกเลือด ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมและกระดูกพรุน ช่วยประหยัดค่านมผงเดือนละมากกว่า 3000 บาท ประหยัดค่าใช้จ่ายในบ้าน เพราะลูกจะไม่ป่วยบ่อย แม่ไม่ต้องลางานบ่อย



นมแม่ โดยเฉพาะหัวน้ำนม สำคัญต่อการรอดชีวิตของลูกทุกรายที่ป่วย ควรนำไปเคลือบช่องปากทารกโดยเร็ว จากนั้นเคลือบช่องปากลูกทุก 3 ชั่วโมง เริ่มตั้งแต่ลูกงดอาหารทางปาก จนสามารถดูดนมจากเต้าได้เอง ถือเป็นการทำงานสะอาด และกระตุ้นภูมิคุ้มกันลูก

วิธีการ

1. ใช้ไม้พันสำลีปลอดเชื้อชุบน้ำนมที่บีบออกจากอกแม่ หรือน้ำนมแช่เย็น 0-4 °c ไม่เกิน 96 ชั่วโมง
2. ใช้ไม้พันสำลีป้ายเบาๆ ที่ริมฝีปาก ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม โดยรอบ
3. ทำทุก 2-3 ชั่วโมง วันละ 8 ครั้ง

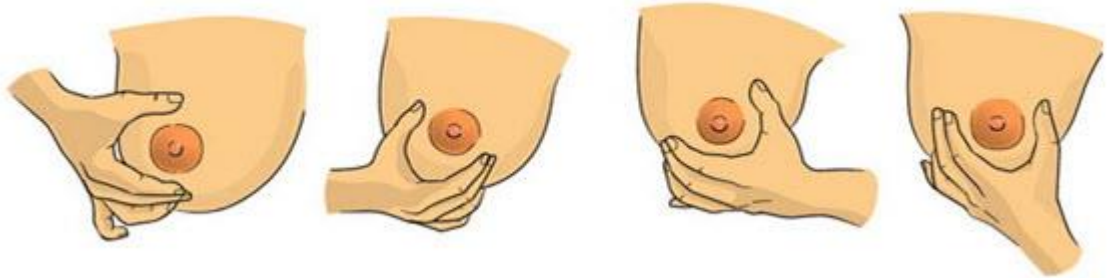
การช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำนม

น้ำนมแม่ระยะแรก (10-14 วัน) เรียกว่าหัวน้ำนม ซึ่งมีปริมาณน้อย แต่เข้มข้นมาก เปี่ยมไปด้วยภูมิคุ้มกัน สำคัญอย่างมากต่อความแข็งแรงของลูก ลูกควรได้รับยิ่งเร็วยิ่งดี

วิธีการ

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนบีบหรือปั้มน้ำนม
2. บีบน้ำนมด้วยมือ หรือปั้มนมด้วยเครื่องปั้มไฟฟ้า เริ่มให้เร็ว โดยแม่ที่คลอดปกติ ควรเริ่มภายใน 2 ชั่วโมง แม่ที่ผ่าตัดคลอด ควรเริ่มภายใน 4 ชั่วโมง
3. หามุมสงบนั่งสบาย ผ่อนคลาย ช่วยให้การหลั่งน้ำนมดีขึ้น หากเต้านมคัดตึง อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 3-5 นาที
4. บีบน้ำนมด้วยมือหรือใช้เครื่องปั้ม ให้ได้ 8-10 ครั้งต่อวัน ใกล้เคียงกับการดูดนมของลูกตามปกติ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างเต็มที่
5. กรณีบีบน้ำนมด้วยมือ ให้นวดเป็นวงกลมจากฐานเต้านมเข้าหาหัวนม และคลึงเบาๆ เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม บีบน้ำนมโดยใช้หัวแม่มือวางบนลานหัวนมด้านบน นิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้าม กดนิ้วเข้าหาทรวงอกแล้วค่อยๆบีบปลายนิ้วเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมา ใช้เวลาบีบนมแต่ละข้างประมาณ 10-15 นาที

6. กรณีใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้า ควรประเมินว่ากรวยปั๊มนม เหมาะสมกับขนาดหัวนม ลานนม และเต้านมหรือไม่
7. แม่หลายท่านอาจยังไม่มีน้ำนม หรือน้อยมาก แต่ยังคงบีบน้ำนมหรือปั๊มนมต่อเนื่อง ปริมาณน้ำนมจะได้อ้อยๆเพิ่มขึ้น
8. บีบหรือปั๊มนม 15-30 นาทีให้เกลี้ยงเต้าทุกครั้ง เพราะมีผลต่อการสร้างน้ำนม และช่วยป้องกันท่อน้ำนมอุดตัน
9. เก็บน้ำนมในถุงน้ำนมให้เหลืออากาศในถุงเล็กน้อย เพราะเมื่อน้ำนมแข็ง จะเกิดการขยายตัว
10. บันทึกปริมาณน้ำนมที่ได้ในแต่ละครั้งในรอบ 24 ชั่วโมง ในช่วง 1-2 วันแรก



เมื่อจะนำน้ำนมมาให้ลูกกิน

1. นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา นำมาวางไว้นอกตู้เย็นให้หายเย็น หรือแช่น้ำอุ่น ห้ามต้ม หรือนำเข้าไมโครเวฟ ทำให้สูญเสียภูมิคุ้มกัน สารอาหาร และวิตามินบางตัวในน้ำนม และดูอาจแตกได้
2. นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง ย้ายลงมาช่องธรรมดา 1 คืนให้ละลาย แล้วค่อยอุ่นกินเป็นครั้งๆ
3. นมที่ละลายหลังแช่แข็ง เก็บต่อได้อีก 24 ชั่วโมงในตู้เย็นธรรมดา ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก นมที่กินไม่หมด ไม่ควรเก็บไว้กินต่อ

การบริหารจัดการน้ำนมแม่

น้ำนมของแม่คนใด จะต้องให้กับลูกของแม่คนนั้น เท่านั้น

ภาชนะบรรจุน้ำนม ต้องมีฉลาก

-ระบุชื่อ สกุลเจ้าของน้ำนม

-ระบุวัน เดือน ปี เวลาที่เก็บน้ำนม

ระยะเวลาการเก็บน้ำนม

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
อุณหภูมิห้อง > 25 °c	1 ชั่วโมง
อุณหภูมิห้อง < 25 °c	4 ชั่วโมง
ในกระติกน้ำแข็ง < 15 °c	24 ชั่วโมง
ในตู้เย็นช่องธรรมดา ประมาณ 4 °c	96 ชั่วโมง (4 วัน)
ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง ประตูเดียว ประมาณ -15 °c	2 สัปดาห์
ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง ประตูแยก ประมาณ -18 °c	3 เดือน
ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง deep freezer ประมาณ -20 °c	6 เดือน

*นมแม่ที่ละลายน้ำแล้ว ควรใช้ภายใน 24 ชั่วโมง



ตู้เย็น 1 ประตู
ในช่องแช่แข็ง
เก็บได้ 2 อาทิตย์

ตู้ช่องแช่แข็ง
เก็บได้ 1-3 วัน

ตู้เย็น 2 ประตู
ในช่องแช่แข็ง
เก็บได้ 3 เดือน



จัดทำโดย

อาจารย์ นายแพทย์ปราวกร ทัดติยกุล

แพทย์หญิงกิริติ อยู่เย็น