

สร้างน้ำนมเพียงพอ

คุณแม่ทำงาน

เมื่อตื่นนอน

ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ

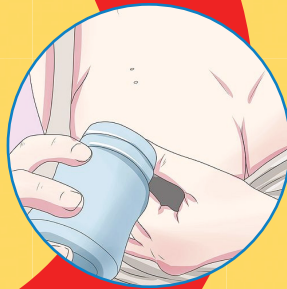
และก่อนไปทำงานให้ลูกดูดเต้าอีกครั้งหรือบับเก็บ



เมื่ออยู่ที่ทำงาน

บับเก็บนมสม่ำเสมอประมาณ

ทุก 3 ชั่วโมง



หากติดภารกิจ

ให้บับระบายน้ำนมออกก่อน 5-10 นาที

เพื่อให้มีการสร้างน้ำนมใหม่อย่างสม่ำเสมอ

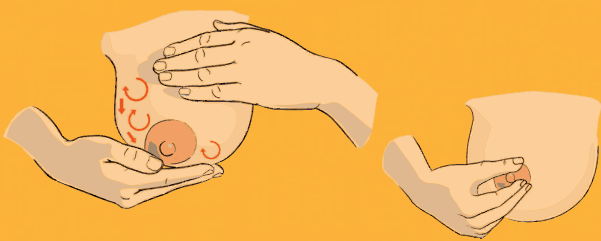
เมื่อกลับถึงบ้าน

ให้ลูกดูดนมแม่อย่างสม่ำเสมอ

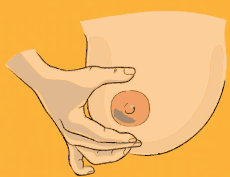
ประมาณทุก 1 หรือ 3 ชั่วโมง



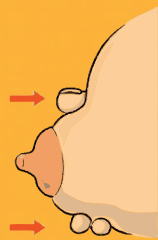
เทคนิคการบับเก็บน้ำนม



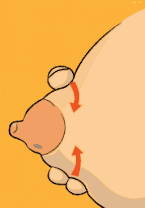
① นวดและคลึงหัวนมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



② วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3 - 4 ซม.



③ กดเข้าหาหน้าอก



④ บับเข้าหากัน



⑤ น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ