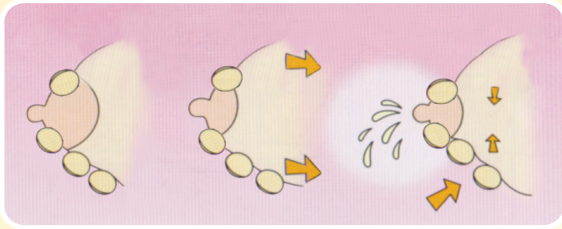


- บีบน้ำนมออกโดยใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ วางที่ขอบลานนม (เป็นรูปตัว C) หรือห่างจากหัวนมประมาณ 1 นิ้ว กดนิ้วเข้าหาตัวแล้วจึงบีบน้ำเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมา



- คลายนิ้วและทำซ้ำใหม่ กด-บีบ-ปล่อย เป็นจังหวะๆ จนน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่รอบขอบลานนม เพื่อให้ น้ำนมไหลออกจนเกลี้ยงเต้า (**ระวัง! อย่าบีบเต้านม รูดออกมาทางหัวนม จะทำให้เต้านมอักเสบ และได้น้ำมน้อย**)
- ใช้ภาชนะรองรับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อ (ใช้ภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อแล้วหรือถุงเก็บน้ำนม) หากใช้เครื่องปั้มนม ให้ใช้มือบีบต่อแต่ละข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- เขียนวัน เวลา ที่เก็บไว้บนภาชนะที่เก็บน้ำนม

การเก็บรักษาน้ำนม

- ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง
- ใส่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา เก็บได้ 1 วัน
- เก็บในตู้เย็น บริเวณช่องเย็นธรรมดา เก็บได้ 1-3 วัน ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้จะสั้นลง (ไม่วีที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่)



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

วิธีการนำนมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

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

นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา

- นำออกมาวางไว้นอกตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น
- ถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน อุ่นบนเตาหรือใส่ไมโครเวฟ)



- 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

e-mail : tbc2547@yahoo.com

ลูกรักจะเติบโต แข็งแรง แจ่มใส
แม่ทำงานได้อย่างสบายใจ ไม่กังวล



ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์
โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ถนนราชวิถี เขตดุสิต กทม. 10300

อาคารสถาบันฯ ชั้น11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
420/8 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400
โทรศัพท์ 02-354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409
สายตรง 02-354-8404 www.thaibreastfeeding.org
e-mail : tbc2547@yahoo.com



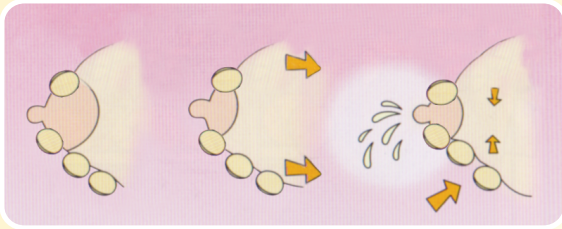
แม่ไปทำงาน

หญิงกิน
นมแม่ได้



ลูกรักจะเติบโต
แข็งแรง
แจ่มใส
แม่ทำงานได้
อย่างสบายใจ
ไม่กังวล

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



- คลายนิ้วและทำซ้ำใหม่ กด-บีบ-ปล่อย เป็นจังหวะๆ จนน้ำนมไหลน้อยลง ให้เปลี่ยนตำแหน่งใหม่รอบขอบลานนม เพื่อให้ น้ำนมไหลออกจนเกลี้ยงเต้า (*ระวัง! อย่าบีบเต้านม รูดออกมาทางหัวนม จะทำให้เต้านมอักเสบ และได้น้ำนมน้อย*)
- ใช้ภาชนะรองรับน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1 มื้อ (ใช้ภาชนะที่ต้มฆ่าเชื้อแล้วหรือถุงเก็บน้ำนม) หากใช้เครื่องปั๊มนม ให้ใช้มือบีบต่อแต่ละข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า
- เขียนวัน เวลา ที่เก็บไว้บนภาชนะที่เก็บน้ำนม

การเก็บรักษาน้ำนม

- ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เก็บได้นาน 1 ชั่วโมง
- ใส่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา เก็บได้ 1 วัน
- เก็บในตู้เย็น บริเวณช่องเย็นธรรมดา เก็บได้ 1-3 วัน ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้จะสั้นลง (ไม่วีที่ประตูตู้เย็น เพราะความเย็นจะไม่คงที่)



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

วิธีการนำนมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

นมที่เก็บในช่องแช่แข็ง

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

นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดา

- นำออกมาวางไว้นอกตู้เย็น ทิ้งไว้ให้หายเย็น
- ถ้ารีบ อาจแช่ในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน อุ่นบนเตาหรือใส่ไมโครเวฟ)



- 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

e-mail : 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 02-354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409
สายตรง 02-354-8404 www.thaibreastfeeding.org
e-mail : tbc2547@yahoo.com



แม่ไปทำงาน

หยุดกิน
นมแม่ได้



ลูกรักจะเติบโต
แข็งแรง
แจ่มใส
แม่ทำงานได้
อย่างสบายใจ
ไม่กังวล