

# แนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในหอผู้ป่วยหลังคลอด



**Management and support of infant  
feeding in maternity facilities**

**พญ.ยุพยง แห่งเชาวนิช**

# วัตถุประสงค์



## ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายการช่วยเหลือแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ
2. อธิบายการประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. อธิบายวิธีการช่วยเหลือให้แม่มีน้ำนมเพียงพอในกรณีที่แม่  
ลูกแยกจากกัน
4. บอกวิธีการบีบ เก็บน้ำนมได้ถูกต้อง

# การช่วยเหลือแม่ให้ประสบความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



## วิธีการดังนี้ คือ

1. การจัดทำให้นมลูกและลูกดูดนมถูกต้อง
2. ไม่ให้น้ำ นมผสม หรืออาหารอื่นยกเว้นมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
3. ให้ลูกดูดนมบ่อยครั้งตามความต้องการของลูก
4. ให้แม่ลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลา 24 ชั่วโมง (rooming-in)
5. ไม่ควรให้ทารกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม

# เทคนิคสำคัญของการให้นมแม่ ให้ประสบความสำเร็จ



## ใช้หลัก 3 ดูด คือ

- ❖ **ดูดเร็ว** ภายในหนึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
- ❖ **ดูดบ่อย** ตามความต้องการของทารก ประมาณ 8-12 ครั้ง/วัน
- ❖ **ดูดถูกวิธี** และดูดให้เกลี้ยงเต้า

# การจัดทำให้นมลูกและลูกดูดนมถูกต้อง



- ❖ ทำให้นมลูกควรจัดให้เหมาะกับสถานการณ์
- ❖ ควรมีหมอนหรืออุปกรณ์อื่น ๆ เพื่อช่วยเสริมในการอุ้มลูกให้ถนัดและสบาย
- ❖ แม่รู้สึกสบายและผ่อนคลาย

# แนวทางการช่วยเหลือแม่



- การจับประคองเต้านม
- ทำอุ้มให้นมลูก (Positioning)
- การเอาหัวนมเข้าปากลูกให้ลึกถึงลานนม  
(Latch on/attachment)
- การกระตุ้นให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ ให้เก็ลียงเต้าทั้งสองข้าง
- การเอาหัวนมออกจากปากลูก

# การจับประคองเต้านม

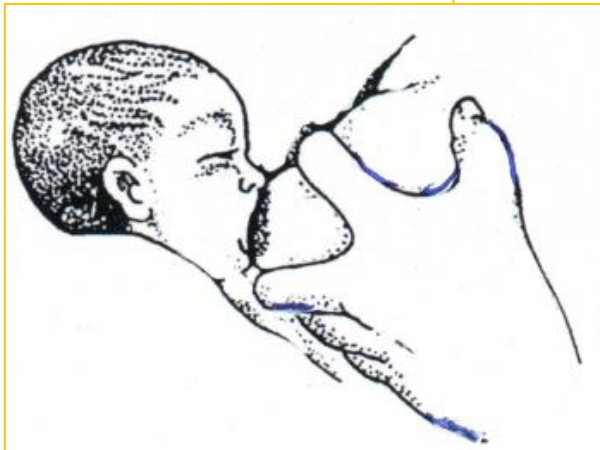
C-hold



U-hold



V-hold



# การจับประคองเต้านม

เพื่อช่วยให้ทารกอมงับหัวนมและลานนมและดูดนมได้ดี  
มีหลายวิธี :



## C hold

ช่วยจัดรูปของเต้านมให้  
เหมาะกับการเข้าเต้าได้ดีขึ้น



**U hold** มักใช้กับ ทารกเกิดก่อน  
กำหนด หรือทารกที่ดูดนมไม่  
แข็งแรง

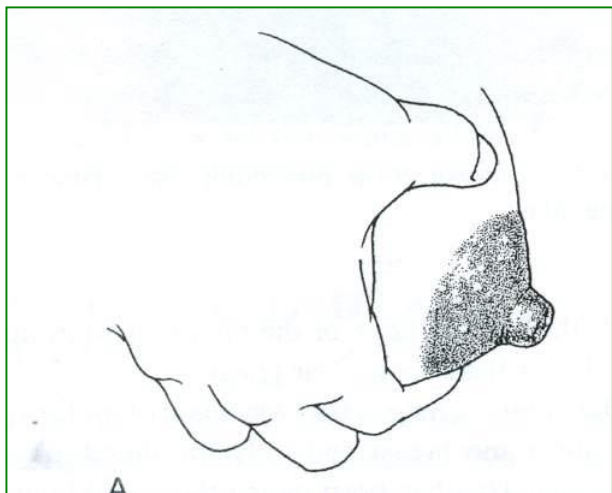


## V hold / scissor hold

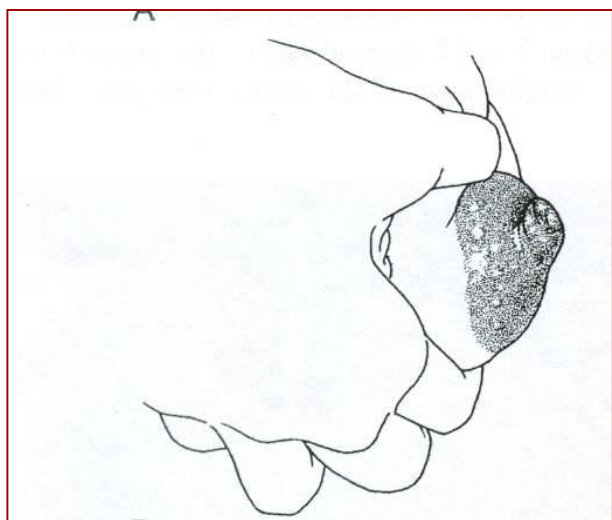
นิ้วจะขวางบริเวณลานนมทำให้  
ทารกอมหัวนม  
ได้ไม่ลึกลง







**Correct C – Hold**



**Incorrect C–Hold**

## C–Hold

นิ้วของแม่อยู่เหนือขอบนอกของลานนม  
หัวนมต้องพุ่งออกอยู่แนวตรงหรือ  
เฉียงต่ำเล็กน้อย

นิ้วหัวแม่มือไม่ควรกดให้หัวนม  
กระดกขึ้น จะทำให้หัวนมแตกเมื่อ  
ทารกดูดนมแม่

# Positioning

- ท่าอุ้มที่ดีจะช่วยให้ลูกเข้าเต้าได้ดี
- มีหลายท่าที่แม่สามารถใช้ได้ :
  - ท่านั่ง นอน ยืน ท่าอื่น ๆ
  - ลูก
- **4 key points**
  - ลูกศีรษะและลำตัวตรง
  - ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่
  - ลำตัวลูกชิดกับแม่
  - ลูกได้รับการรองรับทั้งตัว



# ทำอุ้มขวางตัก (Cradle)



ลูกหันเข้าหา  
เต้านมแม่

ตัวแนบชิดแม่

ศีรษะ ลำตัวอยู่  
ในแนวตรง

ตัวลูกได้รับการ  
support



# ท่าอุ้มขวางตักประยุกต์

**Cross cradle / modified cradle**



- ลูกหันเข้าหาเต้านมแม่
- ศีรษะ คอ ลำตัวอยู่ในแนวตรง

# ท่าอุ้มฟุตบอล

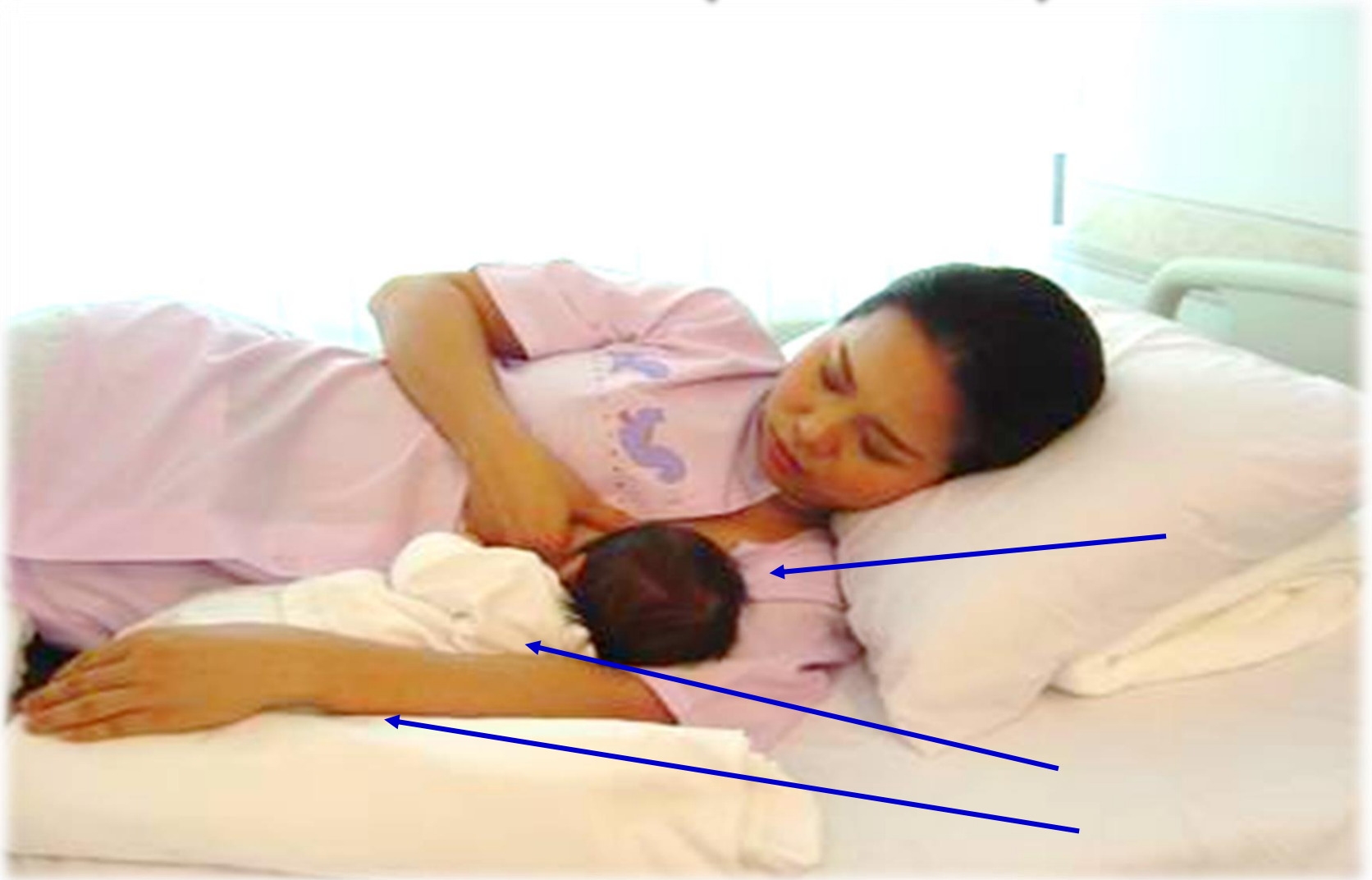
**Football**



- ตัวแนบชิดแม่
- ตัวลูกได้รับการ support



# ท่านอน (Sidelying)

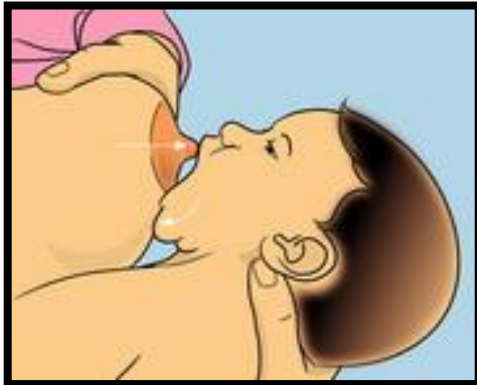


# Latch on/ Attachment

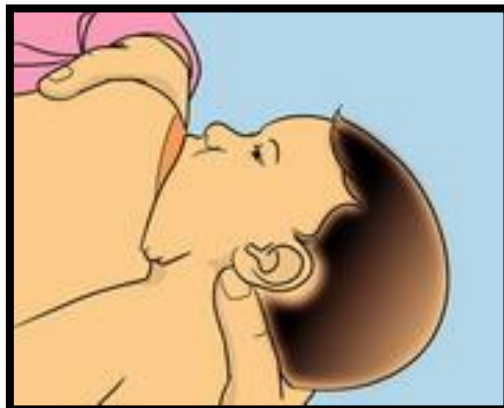
## วิธีเอาลูกเข้าเต้า



A. ครอบศีรษะลูกให้ห่างไปด้านหลังเล็กน้อย



B. เมื่อลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนทารก  
เข้าหาเต้านมแม่อย่างรวดเร็วและ  
นุ่มนวล



C. ลูกสามารถถอมลึกถึงลานนม





**Picture Available :**

[http://www.dh.gov.uk/eu/Publicationsandstatistics/PublicationpolicyAndGuidance/DH\\_4084073](http://www.dh.gov.uk/eu/Publicationsandstatistics/PublicationpolicyAndGuidance/DH_4084073)



**Thai Breastfeeding Center Foundation 2012**



**Latch on/ Attachment**

**วิธีเอาลูกเข้าเต้า**





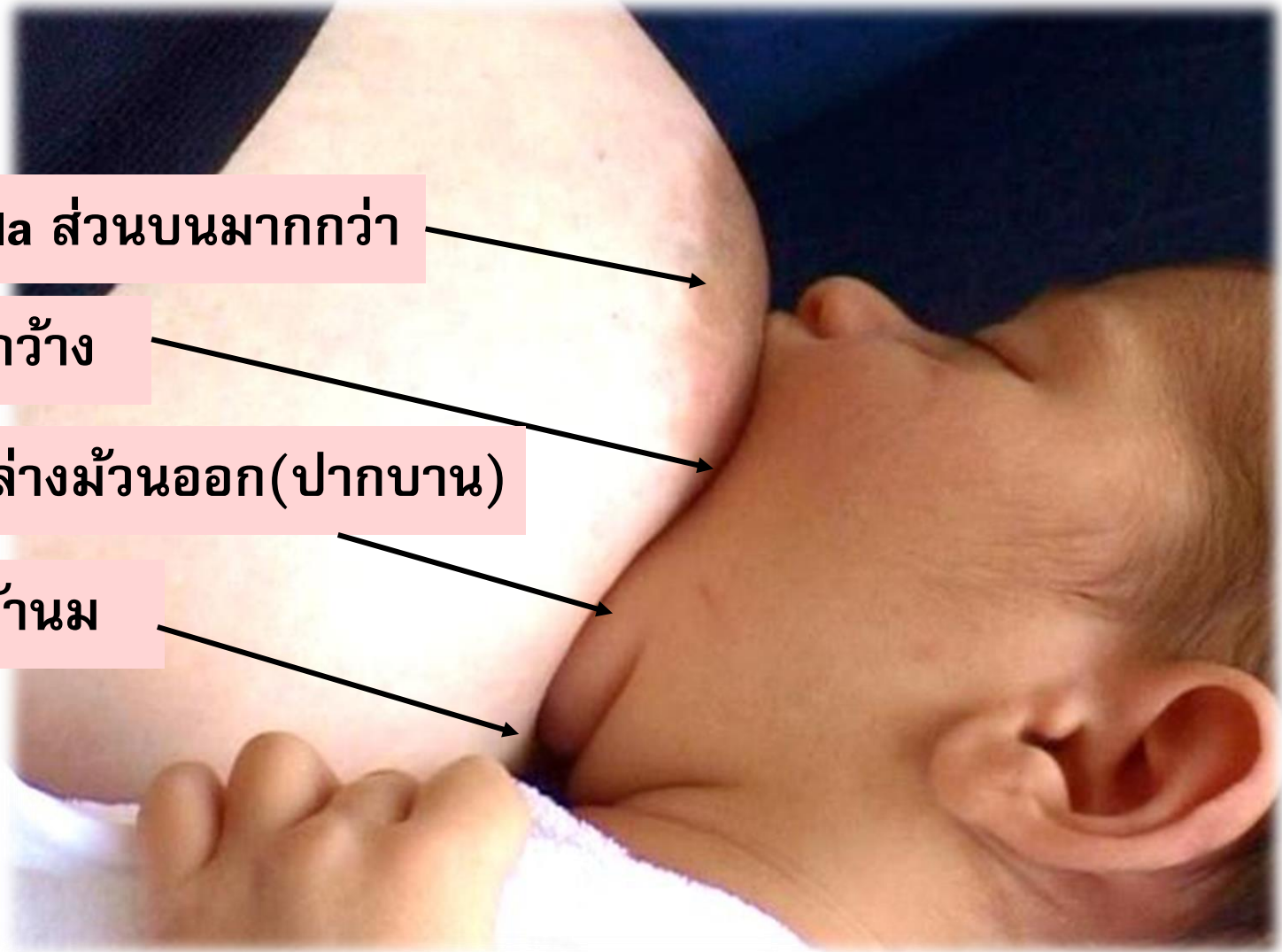
# 4 key signs of good attachment

เห็น areola ส่วนบนมากกว่า

อ้าปากกว้าง

ริมฝีปากล่างม้วนออก(ปากบาน)

คางชิดเต้านม



# บทบาทของบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข



- ควรให้ข้อมูลที่จำเป็น สั้น เข้าใจง่าย และนำไปปฏิบัติได้
- ให้ความเอื้ออาทรและให้กำลังใจแก่แม่

การช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้องและไม่สม่ำเสมอของบุคลากรทางการแพทย์เป็นอุปสรรคที่สำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

# บทบาทของบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข



😊 ให้สังเกตว่าแม่อุ้มลูกให้ดูดนมแม่ได้ถูกต้องหรือไม่

😊 ถ้าทำไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

- ✦ อธิบาย และแสดงวิธีการจัดท่า
- ✦ ทำให้ดูโดยใช้ตุ๊กตาสาธิตให้แม่ดูและให้แม่ทำตาม
- ✦ ไม่จับมือสอน ถ้าจำเป็นต้องช่วยแม่ให้สัมผัสแขนและมือของแม่อย่างนุ่มนวล เพื่อให้แม่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองและปฏิบัติได้ถูกต้อง

# การกระตุ้นให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ให้เกลี้ยงเต้าทั้งสองข้าง



- ❖ ในขณะที่ดูดนม ลูกอาจหลับเป็นช่วง ๆ ควรกระตุ้นให้ลูกดูดนมต่อโดยขยับเต้านมแม่หรือใช้นิ้วกดที่เต้านมแม่เบา ๆ เพื่อให้ลูกดูดนมให้อิ่มในแต่ละมือ
- ❖ การดูดนมแต่ละครั้งควรให้ทารกดูดจนอึดและทารกจะปล่อยหัวนมออกเอง
- ❖ ทารกจะใช้เวลาดูดประมาณ 15-20 นาที

หากทารกดูดสั้นและถี่เกินไป หรือดูดนมนานเกิน 30 นาที  
ควรประเมินทำอึดและการดูดนม



## การเอานมออกจากปากลูก

- ☺ สอดนิ้วมือข้างมุมปากของลูก  
เคลื่อนลูกออกจากเต้านม
- ☺ ใช้นิ้วชี้กดที่คางของลูกเบา ๆ

☺ ให้ลูกดูดนมแม่ จนกว่าลูก  
จะหยุดดูดและปล่อยหัวนม  
เอง



# อย่าให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกคลอด นอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

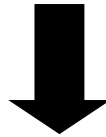
## เหตุผล

- ❖ ลูกจะดูดนมแม่น้อยลง ทำให้การสร้างน้ำนมแม่ลดลง
- ❖ การให้ลูกดูดจากขวดทำให้ลูกติดจุกนม ทำให้การดูดจากเต้ายิ่งยากขึ้น (nipple confusion)
- ❖ ทารกเสี่ยงต่อการแพ้นมวัว และการติดเชื้อ
- ❖ แม่เกิดความไม่มั่นใจ

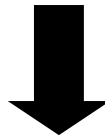


# Impact of routine formula supplementation

**Decreased frequency / effectiveness of suckling**



**Decreased amount of milk removed from breasts**



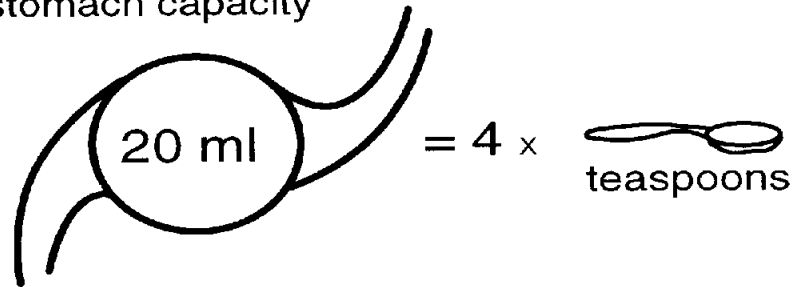
**Delayed milk production/reduced milk supply**

***Some infants have difficulty attaching to breast if formula given by bottle***

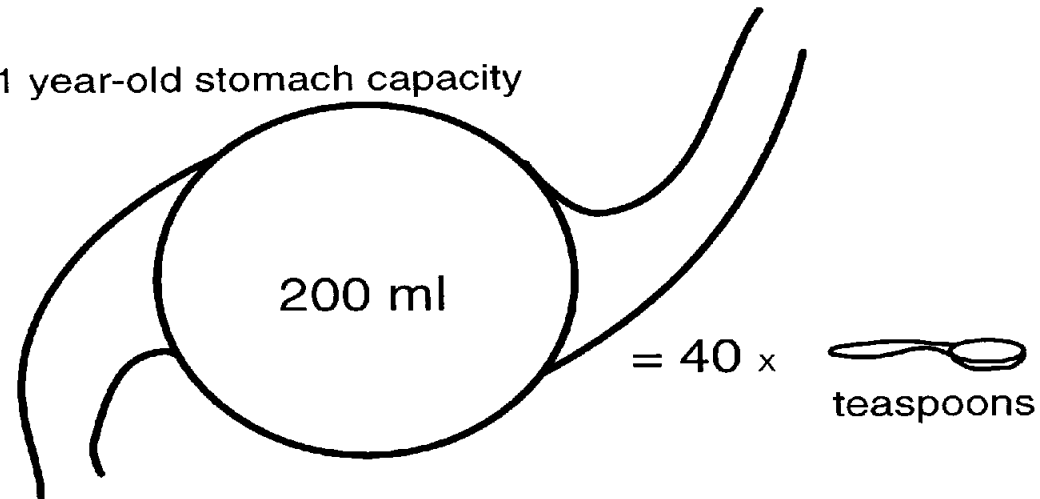


# The perfect match: quantity of colostrum per feed and the newborn stomach capacity

Newborn stomach capacity



1 year-old stomach capacity



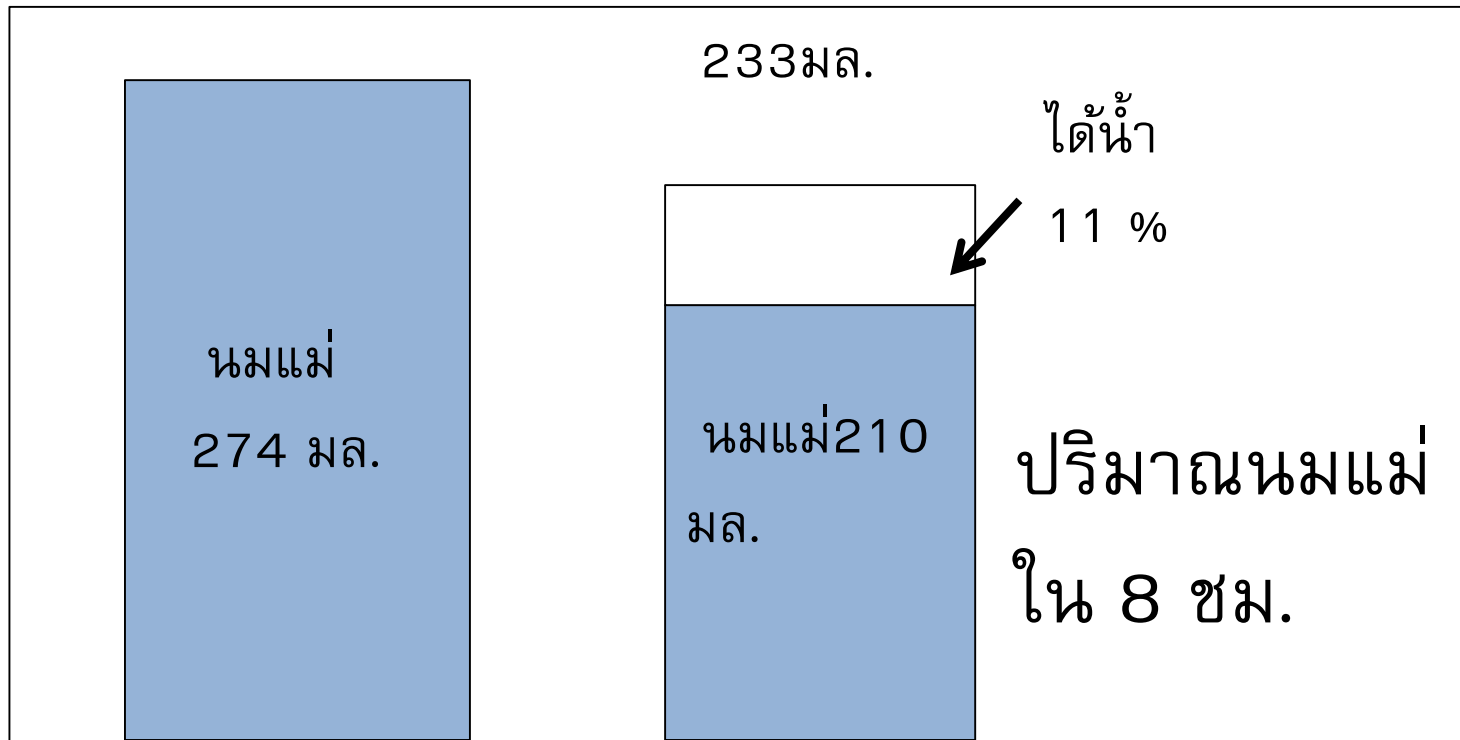
From: Pipes PL 1989; *Nutrition in Infancy and Childhood, Fourth Edition*  
St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.





# ผลจากการเสริมน้ำต่อปริมาณการได้รับนมแม่

Sachdev Lancet 1991



นมแม่มีน้ำ 87.5 %

นมแม่สนองความต้องการน้ำของทารกได้เต็ม 100 %



# สรุปผลการศึกษาความต้องการน้ำใน

## exclusively breast-fed infants

พบว่า ทารกได้น้ำจากนมแม่เพียงพอ โดยความเข้มข้นของปัสสาวะ  
อยู่ในเกณฑ์ปกติ แม้ว่าอยู่ในประเทศร้อน/มีความชื้นสัมพัทธ์สูง

ประเทศ	อุณหภูมิ	ความชื้นสัมพัทธ์%	ความเข้มข้นของปัสสาวะ (m Osm/L)
อาร์เจนตินา	20-39	60-80	105-199
อินเดีย	27-42	10-60	66-1234
จาไมกา	24-48	62-90	103-468
เปรู	24-30	45-96	30-544

World health Organization(1992) Breastfeeding and the use of water and teas

Facts about Infant Feeding(Informationsheet). Geneva:WHO



Thai Breastfeeding Center Foundation 2012

# Acceptable medical reasons for supplementation

## Mother

- severely ill – eclampsia, psychosis
- taking medication contraindicated when BF (rare)
- when supplementing : maintain milk supply

## Baby

- VLBW < 1,500 gms. / GA < 32 wks.
- SGA- severe hypoglycemia
- Inborn error of metabolism
- Acute water loss



# ให้แม่และลูกอยู่ห้องเดียวกันตลอด 24 ชม.



## รพ.

- ลดค่าใช้จ่าย
- ใช้อุปกรณ์น้อย
- ไม่ต้องเพิ่มคน

## แม่-ลูก

- ลดการติดเชื้อ
- กระตุ้นการสร้างน้ำนมและมีน้ำนมสม่ำเสมอ
- ส่งเสริมความผูกพันแม่-ลูก

ยกเว้น ในกรณีที่ให้การพยาบาลที่ต้องแยกแม่ลูกแต่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง



# สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ตามต้องการ (Demand feeding/baby-led feeding)



**ความถี่และระยะเวลาของการกินนมของทารก**

**ถูกกำหนดด้วยความต้องการ และ**

**การส่งสัญญาณของทารก**



# On demand, unrestricted breastfeeding



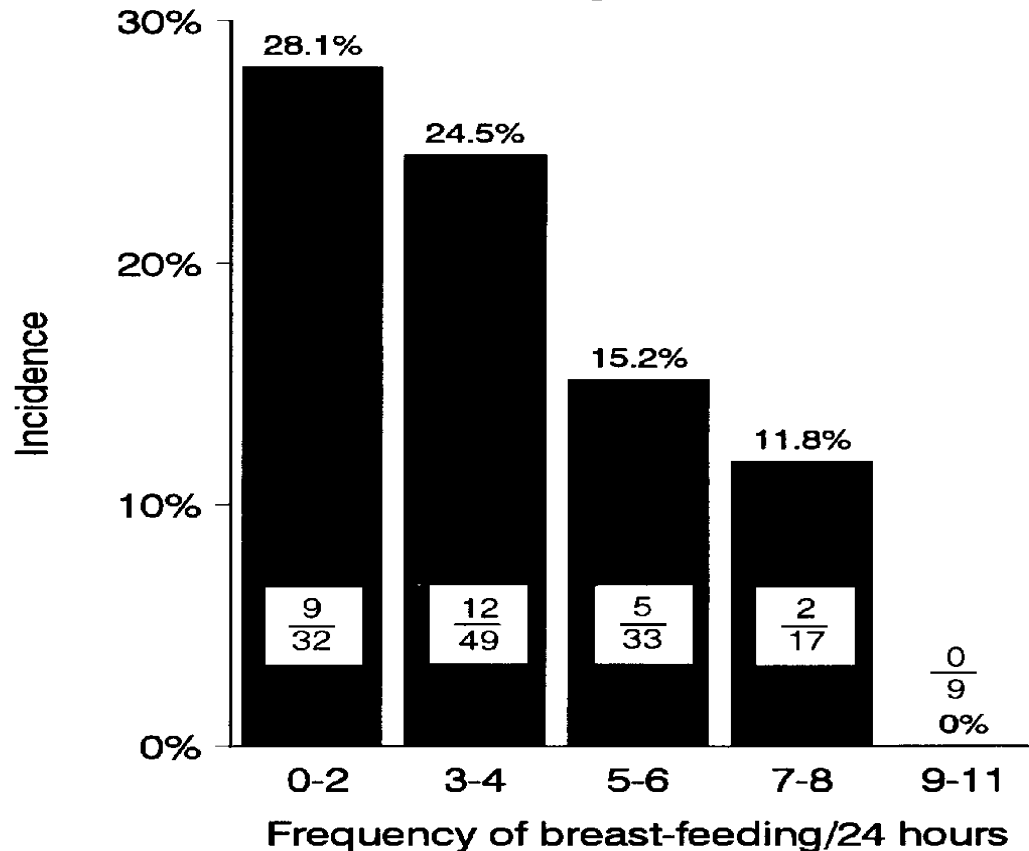
## Why?

- Earlier passage of meconium
- Lower maximal weight loss
- Breast-milk flow established sooner
- Larger volume of milk intake on day 3
- Less jaundice

From: Yamauchi Y & Yamanouchi I (1990). Breast-feeding frequency during the first 24 hours after birth in full-term neonates. *Pediatrics* 86(2): 171-175.



# Breast-feeding frequency during the first 24 hours after birth and incidence of hyperbilirubinaemia on day 6



From: Yamauchi Y and Yamanouchi I (1990) Breast-feeding frequency during the first 24 hours after birth in full-term neonates *Pediatrics* 86(2):174.



# สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ตามต้องการ



## สิ่งที่แม่ต้องเรียนรู้

- ❖ Signs of hunger (Feeding cues)
- ❖ Feeding pattern
- ❖ Signs of satiety





# อาการแสดงว่าทารกหิว (feeding cues)

ส่งมือไขว่คว้าบริเวณปาก



ขยับ/ เผยอริมฝีปาก



ดูดปาก ยื่นลิ้นออกมา



หันศีรษะหรือปากเข้าหาแม่



ร้องไห้เมื่อหิวมาก ๆ



ไม่อยู่นิ่ง ขยับแขนขา หันหน้าไปมา

**ข้อควรจำ...การร้องไม่ได้หมายความว่าทารกหิวเสมอไป**



# Feeding pattern



- ❖ ระยะเวลาของการดูดนมของทารกประมาณ 15-20 นาที/ครั้ง การดูดนมแต่ละครั้งควรให้เกลี้ยงเต้า
- ❖ ระยะห่างประมาณ 2-2 1/2 ชั่วโมง ถ้าลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง แนะนำให้ปลุกลูกให้ดูดนมแม่ และให้นมลูกเมื่อแม่รู้สึก ตึงเต้านม
- ❖ ความถี่ ประมาณ 8-12 ครั้ง/วัน

# การปลุกลูกให้ดูดนมแม่



เมื่อลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง

การปลุกลูกมีหลายวิธี เช่น

- ให้คลี่ผ้าที่ห่มออก
- จับนั่งลุกหลังไล่ลม
- เชี่ยเท้าเบา ๆ
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าลูกเบา ๆ

# Signs of satiety



- ทารกหยุดดูดและปล่อยหัวนมเองเมื่ออิ่ม
- หลับได้นาน ไม่ร้องกวน
- ทารกมีความสุข



# อย่าให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม



- กลไกการดูดนมแม่และนมขวดซึ่งมีหัวนมปลอมจะต่างกัน
- ไม่ควรมีขวดนม หัวนมใช้ในแผนกหลังคลอด เพราะเป็นการสื่อให้พ่อแม่เห็นและเข้าใจว่าปลอดภัย และอาจนำไปใช้ต่อที่บ้าน

ในกรณีที่จำเป็นต้องให้นมด้วยวิธีอื่น สามารถเลือกใช้การป้อนนมด้วยถ้วยแก้วหรือป้อนด้วยช้อน หลอดหยดยา หรือหลอดฉีดยาแทน

# ผลกระทบจากการให้ลูกดูดหัวนมยางหรือหัวนมปลอม



- ❖ สับสนหัวนม กลับมาดูดนมแม่ได้ยาก การสร้างนมแม่ลดลง และเด็กหยุดดูดนมแม่เร็วกว่าที่ควร
- ❖ เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ❖ ปัญหาจากการกินนมขวด เช่น ฟันผุ ปัญหาการสบฟันในระยะต่อมา

# การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# แบบฟอร์มการสังเกตการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- ลักษณะทั่วไป แม่ - ลูก
- เต้านมแม่
- ทำอุ้มให้นมลูก
- การอมงับหัวนมและลานนม
- การดูดนมของลูก



# การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- **สังเกตแม่:** สภาพร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม
- **ทำอุ้มลูก :** มั่นใจ ถูกต้อง กระชับ
- **สังเกตลูก:** สุขภาพ สิ่งรบกวนการดูดนม
- **พฤติกรรมการตอบสนองของลูก :** ขณะและหลังดูดนมแม่

# การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



**เต้านมแม่:** ลักษณะเต้านม หัวนม และลานนม

**ทำอุ้มให้นมลูก 4 key signs** (ลูกศิโรษะและลำตัวตรง,

ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่, ลำตัวลูกชิดกับแม่, ลูกได้รับการ

รองรับทั้งตัว)



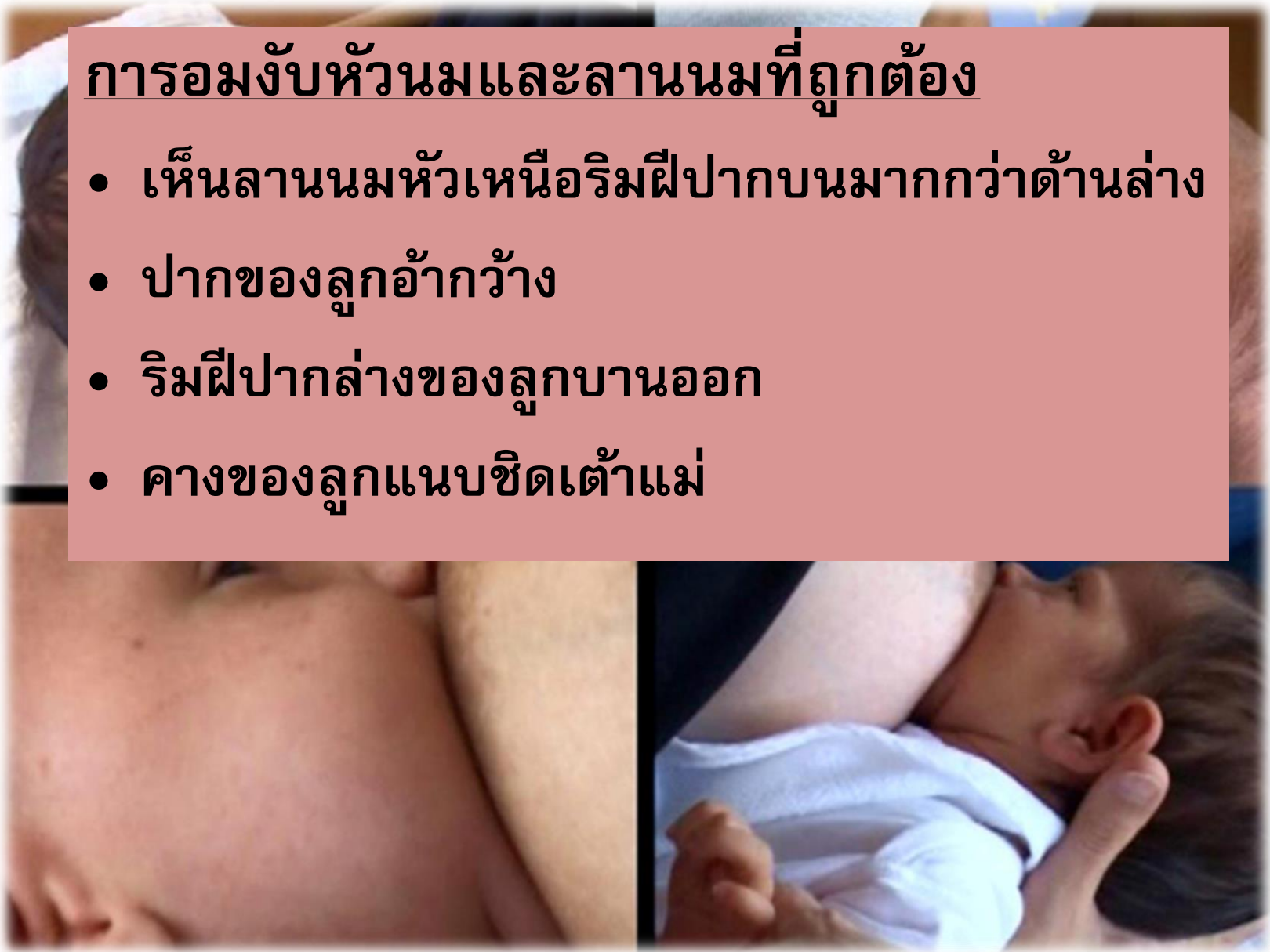
# การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- **ประสิทธิภาพการดูดนมของทารก** : ดูดกลืนเป็นจังหวะ ดูดนานกว่า 1/2 ชม. หรือสั้นกว่า 4 นาทีแสดงว่ามีปัญหา
- **การเอาหัวนมออกจากปากลูก** : ลูกหยุดดูดและปล่อยหัวนมเองเมื่ออิ่มหรือต้องการดูดอีกข้างหนึ่ง
- **เต้านมแม่หลังลูกดูดนม** : ลักษณะหัวนม ลานนม มีแผลแตกหรือไม่ เต้านมเต็มก่อนดูด นิ่มหลังดูด
- **ความรู้สึกของแม่ขณะให้ลูกดูดนม** : เจ็บหัวนม ปวดท้องน้อย

## การอมงับหัวนมและลานนมที่ถูกต้อง

- เห็นลานนมหัวเหนือริมฝีปากบนมากกว่าด้านล่าง
- ปากของลูกอ้ากว้าง
- ริมฝีปากล่างของลูกบานออก
- คางของลูกแนบชิดเต้าแม่



# การอมงับหัวนมและลานนมที่ไม่ถูกต้อง



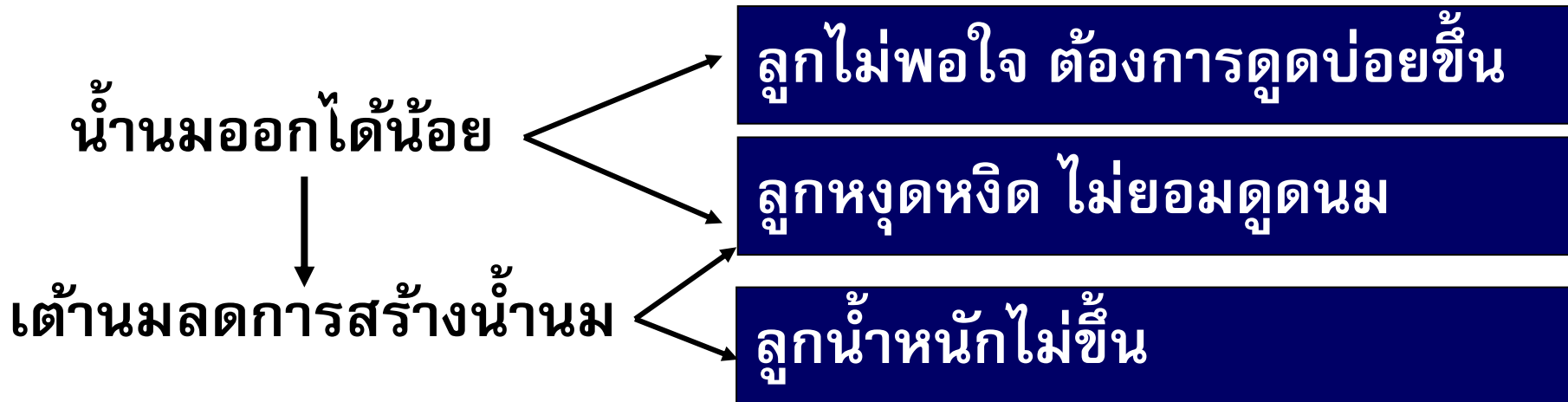
- เห็นลานนมด้านล่างมากกว่า หรือเห็นพอ ๆ กัน
- ปากของลูกไม่อ้ากว้าง
- ริมฝีปากล่างของลูกตรง หรือม้วนเข้า
- คางของลูกออกห่างจากเต้าแม่
- แม่รู้สึกเจ็บหรือไม่สบาย
- ลูกดูดนมเร็ว ๆ ตลอด
- ลูกแก้มบวม



# ผลของ poor latch on



- ผลกระทบต่อหัวนมแม่ → หัวนมเจ็บ / เป็นแผล
- น้ำนมถูกนำออกได้ไม่มีประสิทธิภาพ → เต้านมคัด





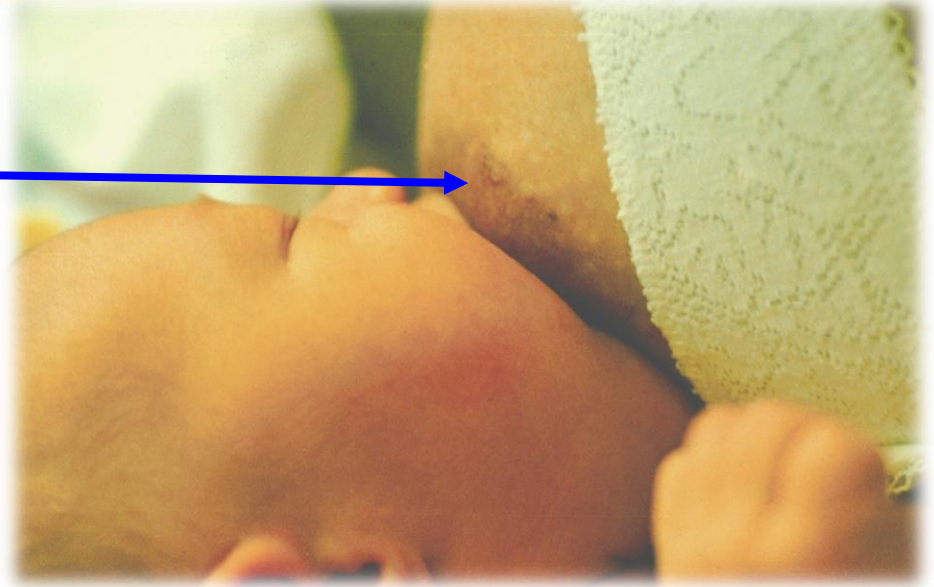
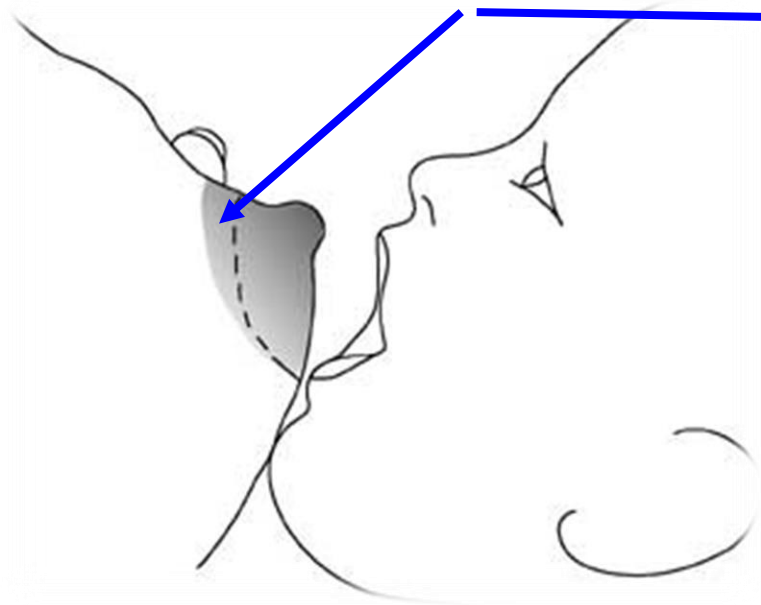
ริมฝีปากล่างม้วนออก (ปากบาน)



ท่าอมแบบนี้  
พอใช้ได้ไหม?

ทำนี้จะดีกว่า  
↓

**Asymmetric latch**







**Thai Breastfeeding Center Foundation 2012**



Thai Breastfeeding Center Foundation 2012

# Good latch on



- แม่ไม่เจ็บ
- ลูกแก้มป้อง
- ลูกดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ
  - เริ่มต้นดูดกระตุ้นเร็ว ๆ
  - ต่อด้วยการดูดซ้ำ ลึกและพักเป็นช่วง ๆ



# อย่างไรจึงเรียกว่าลูกดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ

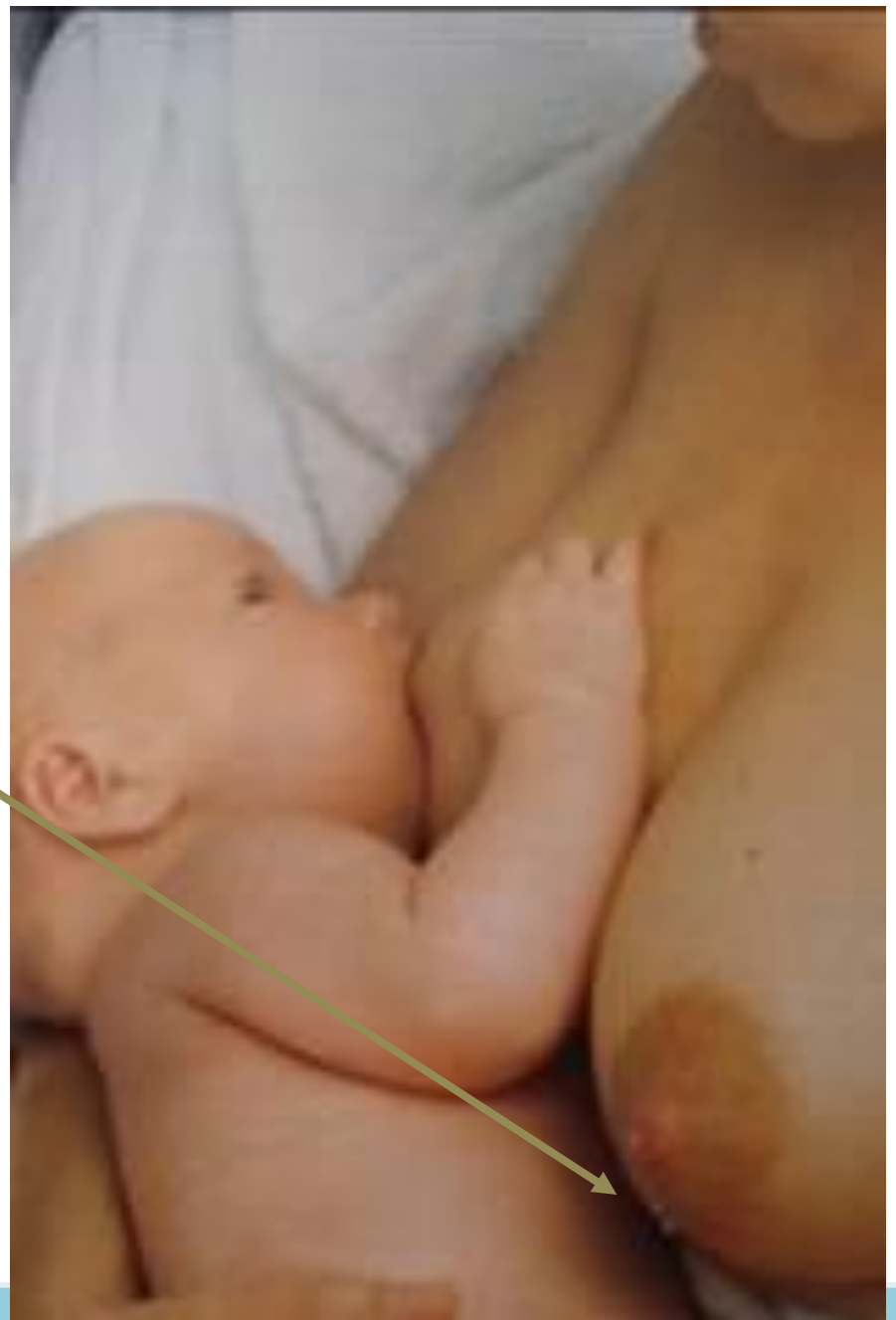


- ดูดนมแรงและเป็นจังหวะซ้ำ ๆ โดยที่ latch on จะต้องถูกต้องด้วย ดูด - กลืน - หายใจ ~ 1 รอบ / วินาที
  - อาจได้ยินเสียงกลืน
  - ถ้าน้ำนมใกล้จะหมดแล้ว ลูกจะดูดถี่ขึ้น อาจเป็น 2 ครั้ง/วินาที
- ดูดนมนไม่มีประสิทธิภาพ
- ดูดเบา ๆ เร็ว ๆ ตลอดเวลา มักจะ latch on ไม่ถูกต้องด้วย
- ลักษณะดูดแบบนี้เด็กจะดูดไม่ได้น้ำนม



**Thai Breastfeeding Center Foundation 2012**

**let down reflex**



# วิธีประเมินความพร้อมก่อนกลับบ้าน



**แม่อุ้มลูก และให้นมถูกวิธี**



**แม่มีความรู้ และทัศนคติที่ดี  
ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**



**แม่มีน้ำนมเพียงพอ**



วิธีการช่วยเหลือให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ  
ในกรณีที่แม่ลูกแยกจากกัน





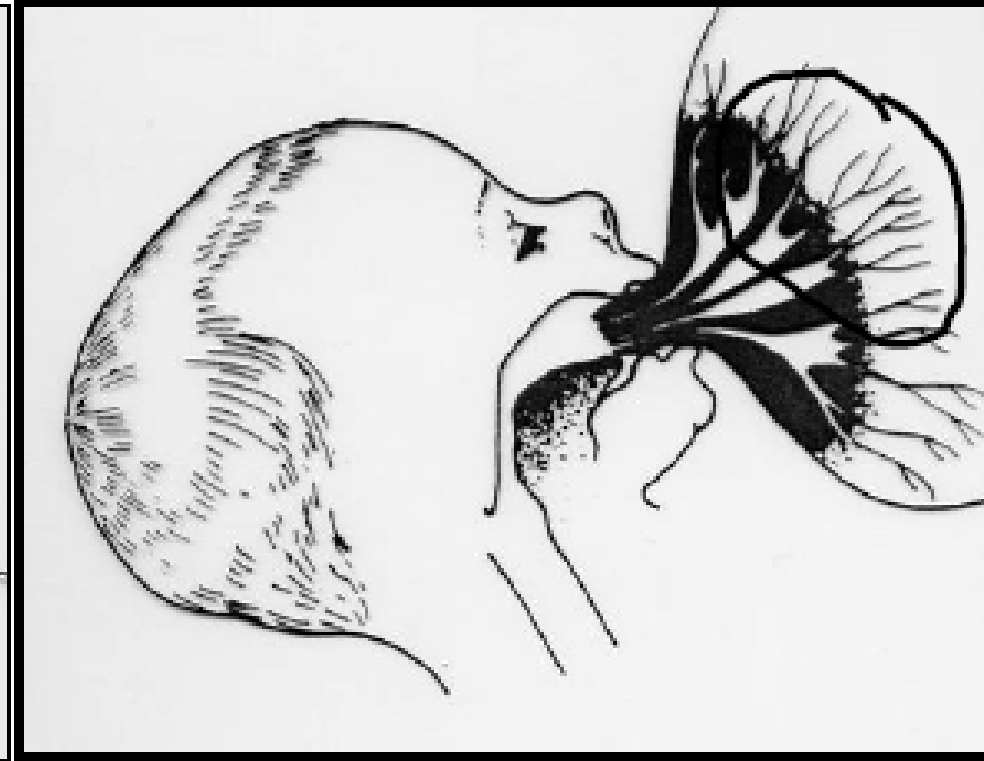
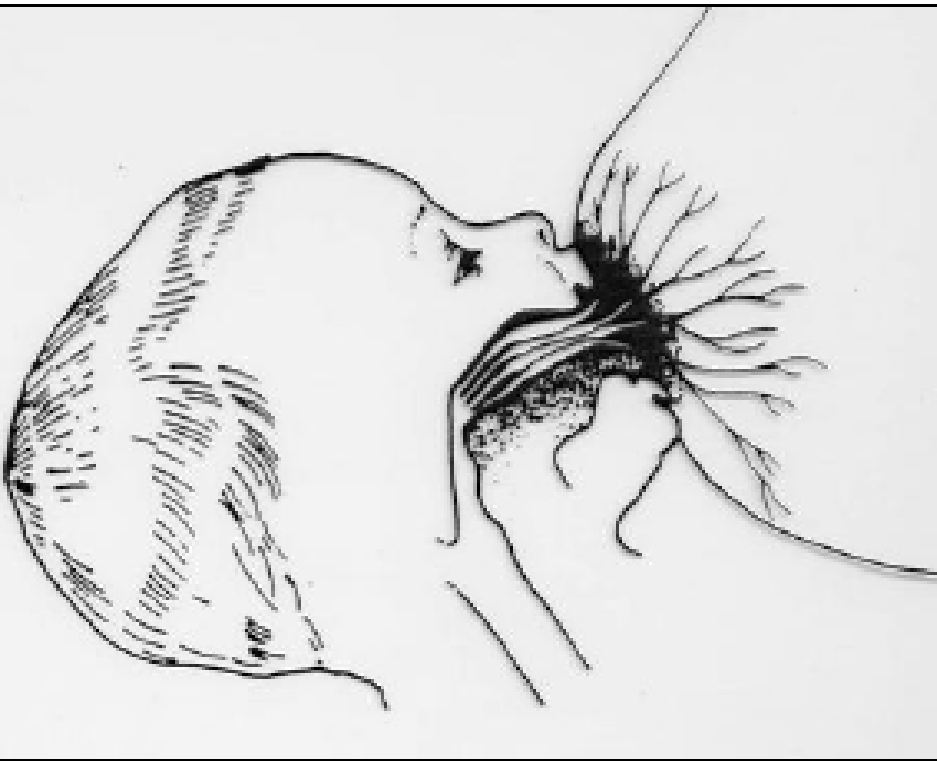
# กรณีที่แม่-ลูกต้องแยกจากกัน



- สอนแม่ express milk โดยเร็ว 6 ชั่วโมงหลังคลอด ~ ทุก 3 ชม. (ไม่เกิน 4 ชม.) เพื่อเก็บ colostrum ให้ลูก



# An inside view..... 'new physiology'



- ขอบลานนมไม่ได้เป็นแนวซี่บ่งตำแหน่งที่เหมาะสมกับการบีบเก็บน้ำนมที่ดี
- ขนาดของลานนมในแต่ละคนแตกต่างกันได้

## วิธีเก็บ colostrum



Video

ตั้งแต่หลังคลอดจนถึง 36 ชม.  
ใช้ syringe ขนาด 1 - 5 ml.

ตั้งแต่ d2 จนกระทั่งปริมาณ  
น้ำนมเพิ่มขึ้น ใช้ syringe  
ขนาด 5 - 10 ml.



# วิธีการปั๊มนม เก็บน้ำนม



# การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ (hand expression)



# การเตรียมตัวก่อนบีบน้ำนม



- หาบริเวณที่สงบ เป็นส่วนตัว
- ทำใจให้สบาย ไม่เป็นกังวล
- ล้างมือให้สะอาด
- นั่งในท่าสบาย ๆ
- นึกถึงลูก / นำรูปของลูกขึ้นมาดู / เปิดเทปฟังเสียงลูก เพื่อการกระตุ้นน้ำนม
- นวดคลึงเต้านมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



# การบีบ และเก็บน้ำนม



1. บีบนมเก็บในภาชนะสะอาด มีฝาปิดมิดชิด อาจเป็นแก้วหรือพลาสติกแข็งซึ่งสามารถต้มในน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรคได้ ไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ เนื่องจาก Wbc จะเกาะทำให้ได้ภูมิต้านทานจากน้ำนมนลดลง
2. แบ่งเก็บในปริมาณที่ลูกต้องการแต่ละมื้อ
3. ปิดภาชนะให้มิดชิด บันทึกวันที่ เวลาที่เก็บไว้ข้างภาชนะ



# การบีบ และเก็บน้ำนม



4. แخذเต้านั้นที ในบริเวณที่เย็นที่สุด อย่าเก็บที่ประตุ เต้านั้น เนื่องจากความเย็นจะไม่คงที่
5. นมที่ยังไม่ใช้ใน 2 วัน ควรเก็บในช่องแช่แข็ง
6. นมที่ละลายหลังแช่แข็งแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก
7. การเก็บในที่ทำงาน ถ้าไม่มีเต้านั้น ให้เก็บ ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา
8. เมื่อนำกลับบ้าน ต้องแช่ในกระติกน้ำแข็ง

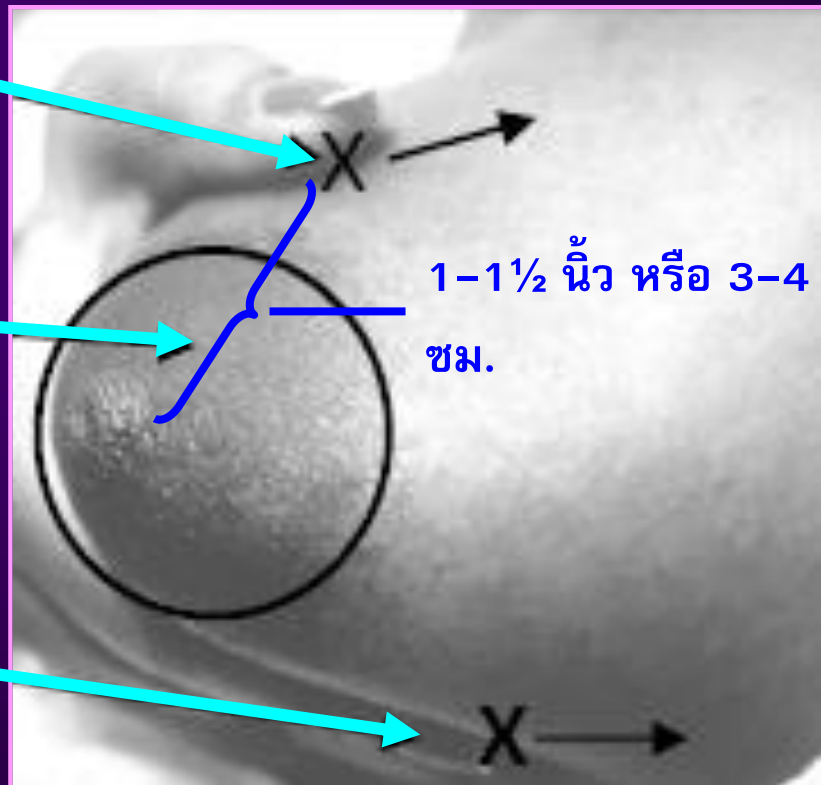




หัวนม

Areola

หัวนม



## ตู้เย็น 1 ประตู



## ตู้เย็น 2 ประตู



ที่ 4°C เก็บได้ 3 - 5 วัน แต่ถ้าอุณหภูมิสูงกว่านั้น  
เก็บได้สั้นลง บ้านเราอากาศร้อน แนะนำ 2 - 3 วัน

ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งหล่อตลอดเวลา เก็บได้ 24 ชม.



น้ำนมแม่แช่แข็ง

ตู้แช่แข็ง

(ต่ำกว่า  $-19^{\circ}\text{C}$ )

นาน 6 - 12 เดือน



# การเก็บน้ำนมที่บิบ



## นมแม่

## อุณหภูมิห้อง

ตู้เย็น	ช่องแช่แข็ง		
♥ นมที่บิบเก็บใหม่ ๆ (เดียว) ในภาชนะที่ปิด	( >25 °C ) hr. *	1 - 2 d.	2 wk. ( ตู้เย็นประตู )
♥ นมที่ละลายหลังแช่แข็ง แต่ยังไม่ได้อุ่นหรือใช้	( > 6 hr. ) ** ≤ 4 hr. ( เช่นสำหรับมือต่อไป )	( ≤ 4°C ) 3 - 5 d )	3 mo. ( ตู้เย็น 2 ประตู ) 6 - 12 mo. ( ≤ -19° C )
♥ ละลายนอกตู้เย็น +/- ในน้ำอุ่น	≤ 4 hr.	24 hr.	ไม่ควรแช่แข็งอีก
♥ นมที่ได้กินบ้างแล้ว	ช่วงเวลากิน 1 มื้อ	4 hr.	ไม่ควรแช่แข็งอีก
	ช่วงเวลากิน 1 มื้อ	ทิ้ง	ทิ้ง

ขอแปลต้นฉบับค่ะ

\* Wellstart

\*\* Jack New man



# การนำน้ำนมที่เก็บไว้มาใช้



- นมในช่องแช่แข็ง ใช้นมเก่าก่อน  
เมื่อจะใช้ ให้ย้ายลงมาไว้ที่ชั้นใต้ช่องแช่แข็งให้ละลายก่อน
- นมในชั้นใต้ช่องแช่แข็ง เมื่อจะใช้ ให้วางไว้นอกตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น ถ้ารีบ ให้แช่น้ำอุ่น ( ไม่อุ่นบนเตา หรือเข้าไมโครเวฟ เพราะจะสูญเสียภูมิต้านทานในน้ำนมแม่ )
- นมที่กินไม่หมด ให้เททิ้ง ไม่เก็บไว้กินต่อ จึงควรเก็บน้ำนมเท่าที่ลูกต้องการกินในแต่ละมื้อ

# ลักษณะที่พบได้ในน้ำนมที่เก็บไว้



- ไชมันอาจจะแยกชั้นลอยอยู่ ต้องเขย่าขวดนมให้ไชมันละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- น้ำนมที่แช่แข็งในตู้เย็นชนิด self-defrost อาจมีกลิ่นคล้ายสบู่ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของไชมันในน้ำนมที่ผ่านกระบวนการแช่แข็งแล้วละลายสลับไปมา ไม่มีรายงานถึงอันตรายที่เกิดจากน้ำนมที่มีกลิ่นนี้ และทารกส่วนใหญ่รับได้





**Thai Breastfeeding Center Foundation 2012**



# THANK YOU



มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย อาคารสถาบันฯ ชั้น 11  
โทร. 02-354-8404 แฟกซ์ 02-354-8409

[www.thalbreastfeeding.org](http://www.thalbreastfeeding.org)