

สร้างน้ำนมเพียงพอ

คุณแมทำงาน

เมื่อตื่นนอน



ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ

และก่อนไปทำงานให้ลูกดูดเต้าอีกครั้งหรือบิบเก็บ

เมื่ออยู่ที่ทำงาน

บิบเก็บนมสม่ำเสมอประมาณ

ทุก 3 ชั่วโมง

หากติดภารกิจ

ให้บิบระบายน้ำนมออกก่อน 5-10 นาที

เพื่อให้มีการสร้างน้ำนมใหม่อย่างสม่ำเสมอ

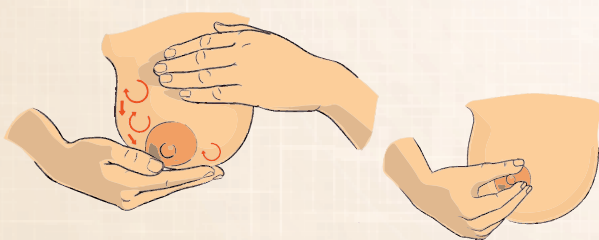
เมื่อกลับถึงบ้าน



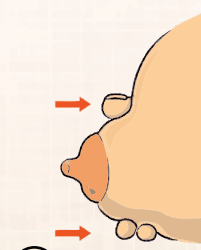
ให้ลูกดูดนมแม่อย่างสม่ำเสมอ

ประมาณทุก 1 หรือ 3 ชั่วโมง

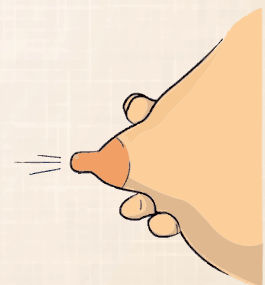
เทคนิคการบิบเก็บน้ำนม



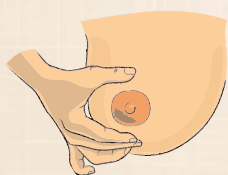
① นวดและคลึงหัวนมเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



③ กดเข้าหาหน้าอก



⑤ น้ำนมไหลออกจากท่อน้ำนม



② วางนิ้วมือห่างจากหัวนม 3 - 4 ซม.



④ บิบเข้าหากัน



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ