

5 ขั้นตอนการบีบเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง



ศูนย์ : คลินิกนมแม่

สำหรับคุณแม่่มือใหม่ป้ายแดง ถึงแม่จะได้เรียนรู้วิธีการบีบน้ำนมจากพยาบาลมาแล้วบ้าง แต่เชื่อว่าเมื่อถึงเวลาลงมือปฏิบัติจริงครั้งแรกคงเกิดความกังวลไม่น้อยว่าจะบีบถูกไหม นมจะไหลออกมาหรือเปล่า ถ้าบีบแล้วไหลออกมาเยอะจะอย่างไร เก็บไว้ได้ไหม และอีกสารพัดคำถามที่เกิดขึ้น อย่างนั้นมาเรียนรู้และทำความเข้าใจไปพร้อมๆ กันได้เลย

ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าการบีบเก็บน้ำนมไว้ก็เพื่อเก็บน้ำนมแม่ไว้ให้ลูกกินเมื่อแม่ไม่อยู่ นอกจากนี้ยังช่วยลดการซึมไหลของน้ำนม และการคัดของเต้านมด้วย ซึ่งการบีบน้ำนมจะช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมมากอย่างต่อเนื่อง

วิธีการบีบน้ำนมที่ถูกต้อง

1. ล้างมือให้สะอาด แล้วทำความสะอาดหัวนมโดยใช้สำลีชุบน้ำต้มสุก เช็ดจากหัวนมจนไปรอบลานหัวนม
2. วางนิ้วหัวแม่มือบนขอบนอกลานหัวนม นิ้วชี้อยู่ขอบนอกของลานหัวนมด้านตรงข้ามกับหัวแม่มือ นิ้วอื่นประคองเต้านมไว้
3. กดนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ เข้าหาอกแม่แล้วบีบสองนิ้วเข้าหากัน นานนมแม่จะพุ่งออก คลายนิ้วแล้วทำซ้ำจนนานนมหมดแล้วจึงเปลี่ยนตำแหน่งของนิ้ว เพื่อบีบให้รอบลานหัวนม
4. หากจะเก็บน้ำนมไว้ ต้องตมหรือหนึ่งภาชนะที่จะใช้เก็บ (ซึ่งควรเป็นภาชนะที่มีฝาปิด) ในน้ำเดือดแล้วอย่างน้อย 10 นาที เตรียมไวก่อนบีบน้ำนม
5. ถ้าจะบีบน้ำนมให้บีบทิ้งก่อน 3 ครั้งเพื่อชะล้างรูเปิดท่อน้ำนม แล้วจึงบีบใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ในปริมาณที่พอสำหรับ แต่ละมื้อ

วิธีการเก็บน้ำนมที่บีบไว้

- เก็บในอุณหภูมิห้องจะเก็บไว้ได้นาน 4-6 ชั่วโมง
- ในกระติกน้ำแข็งหรือตู้เย็นช่องธรรมดาเก็บได้นาน 1 วัน
- ในตู้เย็น ช่องแช่แข็งเก็บได้ 3 เดือนแต่ถ้าละลายแล้วอย่านำไปเก็บอีก

การนำน้ำนมที่บีบเก็บไว้ให้ลูกดื่ม

น้ำนมที่แช่ตู้เย็นควรวางไว้ให้หายเย็น หรือให้อุ่นโดยนำขวดนมแช่ในน้ำร้อนก่อนให้ลูกดื่ม ซึ่งน้ำนมที่อุ่นแล้วดื่มไม่หมดไม่ควรเก็บไว้แล้วนำมาให้ลูกดื่มใหม่

วิธีปั๊มนมแม่ที่บีบไว้ด้วยถ้วยหรือแก้ว

แม่อุ้มลูกวางบนตัก ยกหัวสูงขึ้นแล้วปั๊มนมโดยนำถ้วยหรือแก้วที่บรรจุนม (ถ้วยหรือแก้วควรมีขนาดพอดีกับปากลูก) ค่อยๆ ปั๊มนมให้ลูกกิน โดยเริ่มให้ทีละน้อย ถ้าลูกกินได้โดยไม่สำลักก็ปั๊มไปจนหมด ขณะให้ลูกกินนมจากถ้วยหรือแก้ว ต้องสังเกตการกินของลูกด้วย ไม่ป้อนเร็วเกินไป