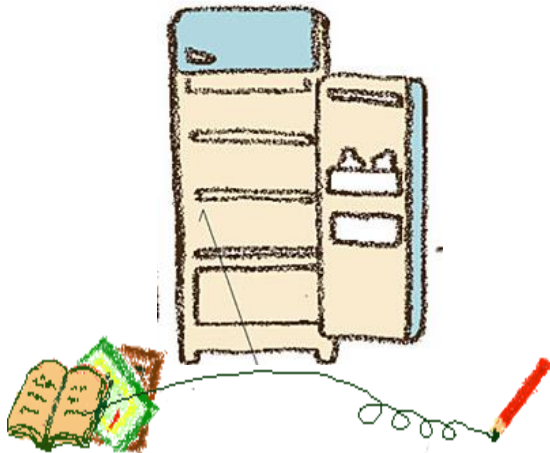


นำนมแช่เย็นมาให้ลูกกิน

1. นมที่เก็บในช่องธรรมดาให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็น เพื่อให้หายเย็น หากต้องการประหยัดเวลาสามารถแช่น้ำอุ่น (ไม่ใช่ น้ำร้อนจัด หรือเข้าไมโครเวฟ) เพราะถุงอาจแตกและภูมิคุ้มกันทานในนมแม่จะสูญเสียไป
2. นมที่เก็บในช่องแช่แข็งให้ใช้นมเก่าก่อน เมื่อนำมาใช้ให้ย้ายลงมาช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลาย
3. นมที่ละลายหลังแช่แข็งแล้ว ไม่ควรนำไปแช่แข็งอีก
4. นมที่กินไม่หมดให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้กินต่อ



การป้อนนมแม่ด้วยถ้วย (Cup feeding)



1. ให้ใส่ นมแม่ในถ้วยประมาณครึ่งถ้วย
2. ประคองลูกให้อยู่ในท่านั่งตัวตรง หรือนั่งครึ่งนอนบนตักของผู้ป้อน ถ้าลูกดิ้นมากอาจต้องห่อตัวลูกให้แน่นหนา เพื่อป้องกันลูกปิดด้วยนมหก
3. วางปากถ้วยบนริมฝีปากล่างของลูก เอียงถ้วยให้น้ำนมสัมผัสริมฝีปากลูก ลูกจะจิบน้ำนมแม่เข้าปากเอง อย่าเทน้ำเข้าปากลูกเพราะลูกจะสำลัก
4. ให้เวลาลูกได้พักเป็นระยะ



เทคนิคการ บีบ เก็บ น้ำนมแม่ แม่ไปทำงาน ลูกกินนมแม่ได้

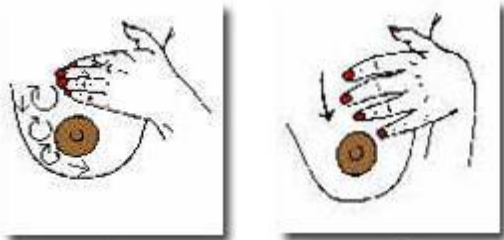


- งานห้องคลอด
- งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์



เทคนิค การเก็บ ไหลนมแม่

1. ระวังเรื่องความสะอาด ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
2. หามุมสงบ ผ่อนคลาย จะช่วย เพิ่มการหลั่งของน้ำนม
3. นวดเต้านมเป็นวงกลม ไปเรื่อยๆ ตามด้วยการบีบเบาๆ เริ่มจากบริเวณขอบนอกของเต้านมเข้ามายังบริเวณหัวนม แม่อาจประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด 3-5 นาที จะทำให้น้ำนมไหลดีขึ้น
4. กระตุ้นหัวนมเบาๆ โดยการใช้นิ้วดึง หรือคลึงหัวนมด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือวางด้านตรงข้าม กดเข้าหาทรวงอกก่อนแล้วค่อยๆบีบเข้าหากัน น้ำนมแม่จะไหลออกมา



เทคนิค การเก็บ ไหลนมแม่

5. ทำซ้ำใหม่ กด-บีบ-ปล่อยเป็นจังหวะไปรอบๆ โดยย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วไปบริเวณรอบเต้านม เพื่อให้น้ำนมไหลออกจากกระเปาะน้ำนมทุกอัน
6. เก็บใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ทำความสะอาดภาชนะใส่น้ำนมให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้
7. เมื่อบีบน้ำนมเสร็จแล้ว ให้ใช้น้ำนม 2-3 หยด ป้ายหัวนมแต่ละข้าง ปล่อยให้แห้ง แล้วจึงใส่ยกทรง



การเก็บรักษาบ้านม

1. เก็บน้ำนมปริมาณพอดีที่ถูกกินหมดแต่ละมื้อ
2. เมื่อเก็บน้ำนมเสร็จควรปิดภาชนะให้มิดชิด เขียนวันที่ เวลาที่เก็บ จัดเรียงลำดับก่อนหลัง
3. ถ้าคิดว่าใช้น้ำมนั้นหมด ภายใน 2 วัน เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาที่เย็นที่สุด 4 องศาเซลเซียส ไม่ควรเก็บที่ประตูตู้เย็น
4. ถ้ามีน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งที่มีอุณหภูมิเย็นคงที่



ระยะเวลาการเก็บบ้านม

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง ($>25^{\circ}\text{C}$)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง ($<25^{\circ}\text{C}$)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระดิกน้ำแข็ง	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดา	2-3 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ประตูเดียว)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ประตูแยก)	3 สัปดาห์

แบ่งเก็บน้ำนมปริมาณที่ถูกกินหมดแต่ละมือน้ำนมที่เหลือใช้ ในแต่ละครั้งให้ทิ้ง น้ำนมที่ไม่ได้ใช้ใน 2 วันควรเก็บในช่องแช่แข็ง น้ำนมแม่ควรแช่ตู้เย็นบริเวณที่เย็นที่สุด ไม่ควรเก็บถุงน้ำนมไว้ที่ประตูตู้เย็น

