



### วิธีปฏิบัติ....

หากลูกไม่ยอมตึมนม ที่บิบเก็บไว้

ในระยะเวลาที่เริ่มฝึกใหม่ๆ ลูกบางคนจะปฏิเสธไม่ยอมตึมนมที่บิบเก็บไว้ ทำให้เกิดความเครียด..... มีวิธีแนะนำการปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1 ให้คนอื่นป้อนนมแทนแม่ อาจจะเป็น ย่า ยาย พ่อ หรือคนเลี้ยงก็ได้
- 2 แม่ควรอยู่ห่างๆ อย่าให้ลูกเห็น ไม่ควรให้ลูกได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น
- 3 จัดให้อยู่ในบรรยากาศที่สงบสบาย คนเลี้ยงอุ้มลูกทำเดียวกับที่แม่เคยอุ้มให้กินนมแม่ อาจห่อตัวลูกด้วยเสื้อหรือผ้าที่มีกลิ่นของแม่อยู่ด้วย
- 4 ช่วงแรกอาจให้นมในขณะที่ลูกง่วงก่อน ลูกจะต่อต้านน้อยกว่า และควรใช้น้ำนมแม่ที่กำลังอุ่นๆ ป้อนเพื่อไม่ให้ลูกรู้สึกถึงความแตกต่างมากนัก

### เอกสารอ้างอิง

1. ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. นมแม่...ทุนสมองของลูกรัก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์; 2549.
2. กรรมการ บางสายน้อย, กรรมการ วิจิตรสุคนธ์, กุสุมา ชูศิลป์, กุศล รัศมิเจริญ, จปรัฐ ปรีชาพานิช, จารุณี ลีธีระกุล, และคนอื่นๆ. สายใยรักแห่งครอบครัว: คู่มือปฏิบัติการเพื่อคุณภาพแม่-ลูกสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร; 2549.



“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อแม่ต้องไปทำงาน ในช่วงแรก ดูเหมือนว่าจะยุ่งยากแต่ถ้าแม่ได้ฝึกปฏิบัติบ่อยๆ และเกิดการเรียนรู้จนชำนาญแล้วเมื่อเวลาผ่านไปแม่จะสามารถปรับตัวได้ รู้สึกว่าง่าย สะดวก เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข”

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม:  
ทอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โทร 074-451230



## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ต้องไปทำงาน

ผู้จัดทำ: ทอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์  
เรียบเรียงโดย: ประดับ ธรรมโชเต  
ออกแบบโดย: มัณฑนา คงวิจิตร, ทิพย์มณฑา สดชื่น  
ที่ปรึกษา: ผศ. พญ. วาริษา เจนจินดามัย ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อแม่ต้องไปทำงาน

สำหรับแม่ที่ทำงานนอกบ้าน ยังคงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง หากแม่มีความตั้งใจ แต่ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า เตรียมฝึกการบีบ เก็บ ตุน นำนมแม่ให้เป็นตั้งแต่ระยะพักหลังคลอด เตรียมหาผู้ช่วยเลี้ยงลูก (ย่า ยาย พี่เลี้ยง)

### วิธีปฏิบัติ

#### ระยะพักหลังคลอด

ให้ลูกกินนมแม่ตามปกติ ก่อนไปทำงาน 2 สัปดาห์ ควรฝึกป้อนนมแม่ที่เก็บไว้ด้วยถ้วยหรือแก้วเล็กๆ ขนาดแก้วใส่ยา ถ้าไม่ถนัด จะใช้ขวดนมก็ได้

### การปฏิบัติ เมื่อแม่ต้องไปทำงาน



**1** เมื่อตื่นนอน ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ



**2** ก่อนออกไปทำงานให้ลูกดูดนมแม่อีกครั้ง ถ้ายังมีน้ำนมเหลือ แนะนำให้บีบเก็บ หรือปัมน้ำนมใส่ขวดที่นิ่งหรือต้มจนสะอาดแล้ว ปิดฝาเก็บไว้ในตู้เย็น หรืออาจจะแช่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งหล่อรอบขวดนม เก็บไว้ให้ลูกกินในมื้อต่อไป

**3** เมื่ออยู่ที่ทำงาน หากแม่มีเวลา ให้บีบน้ำนมออกอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง โดยบีบให้เกลี้ยงเต้าทั้ง 2 ข้าง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที แต่ถ้าไม่สะดวกหรือมีเวลาน้อยอาจบีบน้ำนมช่วงสั้นๆ ครั้งละ 5-15 นาที ในช่วงเวลาสาย พักเที่ยง และบ่าย



การบีบอาจจะบีบทิ้งก็ได้ ไม่ต้องเสียดาย เพราะจะช่วยป้องกันอาการเต้านมคัดและเป็น การกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมมากพอ หรือจะบีบใส่ถุงเก็บน้ำนมหรือขวดนมเก็บไว้ในตู้เย็นที่ทำงานแล้วใส่กระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งหล่อรอบขวดเก็บน้ำนม นำกลับบ้านให้ลูกก็ได้ เมื่อลูกโตขึ้นเริ่มกินอาหารเสริมหลังอายุ 6 เดือน ความต้องการนมแม่ลดลง อาจลดเหลือวันละ 2 ครั้ง



**4** น้ำนมที่บีบเก็บไว้ต้องแช่ในตู้เย็น หากที่ทำงานไม่มีตู้เย็นให้แช่ในกระติกน้ำแข็งซึ่งมีน้ำแข็งหล่ออยู่รอบขวดนม หรือถุงเก็บน้ำนมตลอด เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำนมบูดหรือเกิดการเน่าเสีย

**5** ในระหว่างการเดินทางกลับบ้านให้แช่ในกระติกที่มีน้ำแข็ง หรือในกระเป๋าที่มีแผ่นให้ความเย็น (ice pack) เมื่อถึงบ้านนำเข้าแช่ในตู้เย็นที่บ้านต่อทันที



**6** ระหว่างที่แม่ไม่อยู่บ้าน ควรตกลงเรื่องเวลาการให้นมลูกกับคนเลี้ยง แนะนำให้งดป้อนนมในเวลาที่แม่ใกล้จะกลับบ้าน เพื่อลูกจะได้ไม่อิ่มนานจนไม่ยอมดูดนมจากเต้า

**7** หากสถานที่ทำงานของแม่อยู่ใกล้บ้าน หรือมีสถานที่เลี้ยงเด็ก ในช่วงเวลาพักเที่ยงแม่สามารถแวะไปให้นมลูกได้



**8** ช่วงที่แม่อยู่บ้านและตอนกลางคืนให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าตามปกติ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม

กรณีที่มีปัญหา หรือที่เลี้ยงปฏิเสธ ไม่ต้องการป้อนนมจากถ้วย อาจฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดได้ แต่ควรให้หลังจากที่ลูกดูดนมแม่ได้ดีแล้ว คืออายุ 1 เดือนขึ้นไป เพราะถ้าให้เร็วกว่านี้ลูกอาจจะติดจุกจนไม่ยอมดูดนมแม่ โดยทั่วไป ช่วง 7-10 วัน ก่อนแม่ไปทำงานกินนมเพียงพอที่จะฝึกได้ หากทำได้ดี ลูกจะดูดได้ทั้งจากเต้า และจากขวด

