

วิธีการนำน้ำนมที่แช่แข็งไว้ออกมาใช้ เมื่อจะให้ลูกกิน

1 น้ำนมที่แช่แข็ง ให้ย้ายไว้ในช่องธรรมดา ก่อน 1 คืนเพื่อให้ละลาย



2 เมื่อจะใช้ ให้นำออกมาวางข้างนอก หรือแกว่งภาชนะที่บรรจุน้ำนมในอ่างน้ำเพื่อให้หายเย็น จากนั้นนำไปแช่น้ำอุ่น และเขย่าให้ผสมเข้ากันก่อนนำไปป้อนให้ลูกกิน (เนื่องจากน้ำนมที่บีบเก็บไว้ ไขมันจะแยกชั้นลอยอยู่)

3 ไม่ควรต้ม แช่ในน้ำร้อนจัดหรือใช้ไมโครเวฟ เพราะความร้อนสูงจะทำให้ภูมิคุ้มกันและคุณค่าของน้ำนมเสียไป (ควรนำไปแช่ในน้ำอุ่น ความร้อนประมาณที่หลังมือพอทนได้)



เอกสารอ้างอิง

1. วรรณิการ์ บางสายน้อย, วรรณิการ์ วิจิตรสุนทร, กุสุมา ชูศิลป์, กุศล รัศมิเจริญ, จปรัฐ ปรีชาพานิช, จารุณี ลีธีระกุล, และคนอื่นๆ. สายใยรักแห่งครอบครัว: คู่มือปฏิบัติการเพื่อคุณภาพแม่-ลูกสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร; 2549.
2. ประดับ ธรรมโชติ. คู่มือสำหรับพยาบาล เรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. สงขลา: ฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2554.
3. Australian Breastfeeding Association. Expressing and storing breastmilk. [Internet]. Victoria: The Association; 2005. [cited 2010 Nov 14]. Available from: <http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/express.html>



ด้วยความปรารถนาจาก
มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม:
ทพ.ผู้ช่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โทร 074-451230



การเก็บรักษา และ วิธีนำน้ำนมออกมาใช้

ผู้จัดทำ: ทพ.ผู้ช่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
เรียบเรียงโดย: ประดับ ธรรมโชติ
ออกแบบโดย: มัทธนา คงวิจิตร, ทิพย์มณฑา สดชื่น
ที่ปรึกษา: ผศ. พญ. วาริษา เจนจินดามัย ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



๕ การเก็บรักษาน้ำนม

ข้อแนะนำในการบิบเก็บรักษาน้ำนม

1 น้ำนมที่บิบเก็บได้ให้แบ่งใส่ภาชนะเท่ากับปริมาณที่ลูกต้องการแต่ละมื้อ ปิดฝาให้สนิทแต่ไม่ต้องแน่นมาก ใส่ น้ำนมให้เหลือที่ว่างในขวดไว้ประมาณครึ่งนิ้ว หรือไม่ควรเกิน 3/4 ของภาชนะที่เก็บ เพื่อป้องกันการขยายตัวของน้ำนมเนื่องจากน้ำนมจะขยายตัวเมื่อนำไปแช่แข็ง ถ้าใช้ถุงเก็บน้ำนมควรรัดซิปปิดปากถุงให้สนิทโดยรีดอากาศออกก่อนปิดถุง และให้เหลือที่เผื่ออากาศไว้ในถุง



2 ตัดฉลาก วันที่...เวลา...ที่บิบเก็บไว้ข้างภาชนะ จัดเรียงลำดับก่อนหลัง (ไม่ใช่เพิ่มในการบิบครั้งต่อไป)



3 น้ำนมที่บิบเก็บไว้สามารถเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ชั้นในสุดได้นาน 2 วัน หากมีน้ำนมมากยังไม่ใช้ใน 2 วัน ให้แช่ช่องแช่แข็งประตูเดียวจะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์ ตู้เย็น 2 ประตูจะเก็บได้นาน 3 เดือน แต่ถ้าวางไว้บนอกตู้เย็นจะเก็บไว้ได้ 1-4 ชั่วโมง



4 การเก็บน้ำนมในตู้เย็น ควรเก็บในบริเวณที่เย็นที่สุด ใต้ช่องแช่แข็งบริเวณด้านในสุด หรือตรงกลางของชั้น ไม่แนะนำ ให้เก็บน้ำนมไว้บริเวณฝาตู้เย็น เพราะความเย็นไม่คงที่ในเวลาปิด-เปิด ทำให้น้ำนมเสียได้



5 ระยะเวลาที่เก็บน้ำนมขึ้นอยู่กับการรักษาอุณหภูมิของตู้เย็น ถ้าเปิดตู้เย็นบ่อยระยะเวลาที่เก็บได้ก็สั้นลง

6 นมที่ละลายหลังแช่แข็ง แต่ยังไม่ได้ใช้เก็บในตู้เย็นได้ 24 ชั่วโมง และไม่ควรรนำกลับไปแช่แข็งอีก

7 นมที่ละลายนอกตู้เย็น อุ่นแล้วหรือใช้แล้ว ไม่ควรวางไว้เกิน 1 ชั่วโมง และควรให้ลูกกินภายใน 1 มื้อ หากกินไม่หมดใน 1 มื้อ ให้เททิ้ง



8 กรณีไม่มีตู้เย็น แนะนำให้แช่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็ง หล่อรอบขวดนมหรือถุงเก็บน้ำนม อยู่ตลอดเวลา สามารถเก็บไว้ได้นาน 1 วัน



วิธีการเก็บ	เก็บได้นาน
1. นอกตู้เย็น	ไม่เกิน 4 ชั่วโมง
2. ตู้เย็นช่องธรรมดาชั้นในสุด หรือกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็ง หล่อรอบขวดนมตลอดเวลา	1-2 วัน
3. ช่องแช่แข็ง ..ตู้เย็นประตูเดียว	2 สัปดาห์
4. ช่องแช่แข็ง ..ตู้เย็น 2 ประตู	2-3 เดือน
5. น้ำนมที่ละลายหลังแช่แข็งในตู้เย็น แต่ยังไม่ใช้	ไม่เกิน 24 ชั่วโมง

ที่มา: ประดับ ธรรมโชเต. คู่มือสำหรับพยาบาลเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.

****ห้ามเก็บน้ำนมไว้บริเวณฝาตู้เย็นเพราะความเย็นไม่คงที่ในเวลาปิด-เปิด ทำให้น้ำนมเสียได้****



****ขวดนมหรือภาชนะที่ใส่ต้องผ่านการนึ่งหรือต้มจนสะอาดแล้ว (นึ่งหรือต้มในน้ำเดือดนาน 10 นาที) หรือคุณแม่จะเลือกใส่ถุงเก็บน้ำนมก็ได้**