



3 เปลี่ยนตำแหน่งการบีบไปรอบๆ ลานหัวนมให้ทั่ว จนกว่าน้ำนมจะออกน้อยลงซึ่งจะใช้เวลาประมาณข้างละ 5-10 นาที จากนั้นจึงสลับไปนิ้วคดและบีบน้ำนมออกจากเต้าอีกข้าง



4 การบีบน้ำนมแต่ละครั้งควรจะทำสลับกันไปมาทั้ง 2 ข้างจนเกลี้ยงเต้าหรือจนกว่าจะรู้สึกว่เต้านมนิ่มลงซึ่งจะใช้เวลาประมาณครั้งละ 20-30 นาที ไม่ควรนานเกิน

5 กรณีที่จะบีบน้ำนมเก็บ ควรบีบน้ำนมแม่ทิ้งไปก่อน 3-5 หยด เพื่อชะระล้างปลายท่อน้ำนมแล้วค่อยบีบเก็บใส่ภาชนะไว้ให้ลูก

6 เมื่อบีบน้ำนมเสร็จแล้ว ให้ใช้น้ำนมทาเคลือบที่หัวนม รอให้หัวนมแห้งก่อนจึงใส่ยกทรง ควรเลือกใส่ยกทรงที่มีขนาดพอดีกับเต้านม ปรับสายให้ตัวเลื้อรับน้ำหนักเต้านมได้พอดี เพื่อช่วยพยุงเต้านมไว้ไม่ให้ถ่วงเจ็บหรือหย่อนยาน



7 ความถี่ในการบีบให้เลียนแบบธรรมชาติ การดูนมของลูกคือทุก 3-4 ชั่วโมงไม่ควรปล่อยค้างไว้นานเกิน 4 ชั่วโมงเพื่อรักษาปริมาณน้ำนมให้สามารถสร้างได้มากอยู่เรื่อยๆ และป้องกันการเกิดเต้านมคัดในระยะแรก อีกทั้งเป็นการช่วยไม่ให้เต้านมสร้างน้ำนมน้อยลงในระยะยาว



“ความภูมิใจและความสุขในการให้นมแม่... คือ ก้าวสำคัญของพัฒนาการลูกน้อยในทุกด้าน”

เอกสารอ้างอิง

1. วรรณิการ์ บางสายน้อย, วรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, กุสุมา ชูศิลป์, กุศล รัศมีเจริญ, จปรัฐ ปรีชาพานิช, จารุณี ลิธิระกุล, และคนอื่นๆ. สายใยรักแห่งครอบครัว: คู่มือปฏิบัติการเพื่อคุณภาพแม่-ลูกสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร; 2549.
2. 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>



ด้วยความปรารถนาดีจาก
มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม:
ทอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โทร 074-451230



การบีบ เก็บน้ำนม

ผู้จัดทำ: ทอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
เรียบเรียงโดย: ประดับ ธรรมโชติ
ออกแบบโดย: มัทธนา คงวิจิตร, ทิพย์มณฑา สดชื่น
ที่ปรึกษา: ผศ. พญ. วาริชา เชนจินตามัย ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การบีบเก็บน้ำนม

การบีบน้ำนมโดยทั่วไปมี 2 วิธี สามารถทำได้โดยการบีบน้ำนมออกจากเต้าด้วยมือหรือจะเลือกใช้ปั๊มน้ำนม แต่โดยทั่วไปแล้ว วิธีที่ดีที่สุดก็คือการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยมือ เนื่องจากให้ความปลอดภัยกว่า ถ้าที่ปั๊มไม่สะอาดก็มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้สะดวก ประหยัด ค่าใช้จ่าย ไม่ต้องต้ม ไม่ต้องพกพา อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมได้ดีอีกด้วย

ประโยชน์ของการบีบน้ำนม

1. เพื่อประเมินปริมาณน้ำนม
2. ช่วยบรรเทาและป้องกันอาการคัดตึงเต้านม
3. เก็บน้ำนมไว้ป้อนให้ลูกในกรณีที่จำเป็น เช่น
 - ลูกยังดูดนมแม่ไม่ได้ เช่น ทารกเกิดก่อนกำหนด ทารกเจ็บป่วย
 - แม่ไม่สามารถให้ลูกดูดนมได้ เช่น เจ็บหัวนมรุนแรง หัวนมบอด
 - แม่ไม่สามารถให้ลูกดูดนมได้ในบางมือ เช่น กำลังติดเชื้อ หรือแม่อ่อนเพลียมาก ต้องการพักผ่อน

- แม่และลูกต้องแยกจากกัน
 - แม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน
4. เพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างและการหลั่งน้ำนมมากขึ้น และยังคงมีน้ำนมอยู่ต่อเนื่องต่อไป
 5. เพื่อเก็บสะสมเป็นคลังน้ำนมไว้ให้ลูก
 6. ช่วยระบายน้ำนมทิ้ง ในกรณีที่แม่ได้รับยาหรือสารที่เป็นอันตรายกับลูก

การบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

การบีบน้ำนมด้วยมือให้ได้ผลดี และมีประสิทธิภาพมีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้



วิธีการเตรียม



1. เตรียมภาชนะที่ใส่น้ำนม ขวดนม หรือภาชนะที่เก็บใส่ต้องสะอาด นิ่ง หรือต้มน้ำเดือดนาน 10 นาที ควรใช้ขวดปากกว้าง หรือถ้วยที่ทำจากแก้ว พลาสติกแข็ง หรือถุงเก็บน้ำนมก็ได้ ไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ เนื่องจากเม็ดเลือดขาวจะไปเกาะภาชนะทำให้ภูมิต้านทานโรคในน้ำนมลดลง พลาสติกอ่อนก็ไม่ควรใช้ เพราะไขมันในนมแม่จะไปเกาะติดผนังภาชนะ

2. ก่อนบีบเก็บน้ำนมทุกครั้ง แม่ควรล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาด เช็ดให้แห้ง



3. เวลาจะบีบน้ำนม นั่งในท่าที่สบาย ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย อาจนึกถึงลูก เอาภาพลูกออกมาดู หรือเปิดเทปฟังเสียงลูก เพื่อช่วยกระตุ้นกลไกการหลั่งน้ำนม

4. ถ้าทำได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดๆ ประคบเต้านมก่อนประมาณ 1-3 นาที นวดและคลึงเต้านมเบาๆ โดยใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งรองใต้เต้านมและใช้ปลายนิ้วของมืออีกข้างนวดวนเป็นวงกลม คล้ายกันหอยจากฐานเต้านมเข้าไปหาหัวนม ดึงและคลึงหัวนมเบาๆ แล้วจึงบีบน้ำนมสลับกับการนวดและการประคบ จะช่วยให้น้ำนมออกดีขึ้น



ขั้นตอนการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยมือ

วิธีการบีบเก็บน้ำนม

1. ให้ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางที่ขอบนอกของลานหัวนม ในตำแหน่งที่ตรงกันข้าม โดยให้นิ้วหัวแม่มือวางด้านบน นิ้วชี้ และนิ้วกลางวางด้านล่างทำมือเป็นรูปตัว C จุดที่วางนิ้วควรให้ห่างจากโคนหัวนมประมาณ 1 นิ้วพุด อาจไม่จำเป็นต้องอยู่นอกลานหัวนมเสมอไป เพราะขนาดของลานหัวนมแต่ละคนกว้าง - แคบไม่เท่ากัน



2. กดปลายนิ้วทั้ง 2 เข้าหาตัวเล็กน้อย แล้วบีบน้ำเข้าหากันให้ลิ้นกลงไปด้านหลังของลานหัวนม บีบกลายเป็นจังหวะซ้ำๆ สลับกัน จะมีน้ำนมไหลออกมา (จะเห็นได้ว่าการบีบด้วยมือเลียนแบบลักษณะการดูดนมของลูกนั่นเอง ตำแหน่งนิ้วมือที่บีบเป็นตำแหน่งเดียวกับที่เหงือกของลูกจับลงบนลานหัวนมแม่ขณะที่ลูกดูดนม)



ห้ามบีบคั้นเต้านม ใช้นิ้วมือใดเพื่อรีดเอาน้ำนมออกหรือใช้แรงบีบมากเกินไป เพราะจะทำให้เจ็บเต้านมอักเสบ และผิวหนังถลอกได้