



4 วิธีชงนมผงให้ลูก พร้อมขั้นตอนเตรียม น้ำชงนมที่ถูกต้อง

ภาษา

4 วิธีชงนมผงให้ลูก พร้อมขั้นตอนเตรียมน้ำชงนมที่ถูกต้อง

คุณแม่ให้บุตร

บทความ

ก.พ. 6, 2024

4 นาที

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้คุณแม่ให้นมลูกในช่วง 6 เดือนแรก จนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม สำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป ถ้ามีความจำเป็นต้องกินนมผสมหรือนมผงคุณแม่ควรขอคำปรึกษาจากคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม รวมถึงควรเตรียมนมให้ลูกน้อยอย่างถูกวิธี ใช้นมผสมที่เหมาะสมกับช่วงวัย และอุปกรณ์ที่ใช้ต้องสะอาดถูกหลักอนามัย เพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรงสมวัยของลูกครับ

สรุป

- หลักการชงนมที่ดีให้ลูกน้อยต้องมีความสะอาดและปลอดภัย โดยก่อนที่คุณแม่จะชงนมให้ลูกน้อยควรล้างมือให้สะอาดก่อนทุกครั้งและควรทำความสะอาดขวดน้ำชงนมและอุปกรณ์ชงนมอยู่เสมอ
- นมที่ชงแล้วสามารถวางไว้ในอุณหภูมิห้องได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง หากเกินกว่านี้แนะนำให้คุณแม่เททิ้งทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกน้อยท้องเสีย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ขั้นตอนการเตรียมนมและวิธีชงนมให้ลูกน้อย
- วิธีเก็บรักษานมที่ชงแล้ว
- 4 ขั้นตอนเก็บนมผงที่ถูกต้อง
- ทำไมไม่ควรใช้น้ำร้อนชงนมเด็ก
- ใช้น้ำอุณหภูมิห้องชงนมเด็กได้หรือไม่
- เทคนิคการเขย่าขวดนมให้เกิดฟองน้อย

ขั้นตอนการเตรียมนมและวิธีชงนมให้ลูกน้อย

การเตรียมนมให้ลูกน้อยสิ่งสำคัญคือต้องสะอาดปลอดภัย และควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1: วิธีชงนมที่ดี สุขอนามัยต้องสะอาด

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมนมทุกครั้ง
2. เลือกภาชนะใส่นมที่สะอาด หากมีนมเหลือจากขวดนมให้ล้างทำความสะอาดก่อน
3. นำภาชนะใส่นมไปฆ่าเชื้อด้วยการต้มหรือการนึ่งทุกชิ้น
4. พักภาชนะใส่นมจนแห้งสนิท

ขั้นตอนที่ 2: วิธีชงนมที่ดี ต้องใช้น้ำร้อนผสมน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้ให้เย็นจนเท่าอุณหภูมิห้อง

หลังจากเตรียมภาชนะใส่นมให้ลูกน้อยแล้วต่อมาคุณแม่ควรเตรียมน้ำสำหรับผสมนมผง โดยน้ำที่ใช้ควรเป็นน้ำต้มเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการชงนมให้ลูกน้อย จากนั้นปล่อยให้อุณหภูมิน้ำลดลงจนเป็นน้ำอุ่นอยู่ที่ประมาณ 40 องศาเซลเซียส แล้วค่อยนำน้ำมาชงให้ลูกน้อยกิน และควรชงนมในปริมาณที่พอดีกับลูกน้อยแต่ละครั้งเพื่อป้องกันไม่ให้มีนมผงที่เหลือทิ้งมากเกินไป

ขั้นตอนที่ 3: วิธีชงนม การเตรียม และการ ตวงนม

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเริ่มเตรียมนมผงให้ลูกน้อย
2. นำขวดนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วมาใช้
3. ก่อนเตรียมนมควรตรวจสอบสัดส่วนของน้ำและนมผงที่ถูกต้อง ตามคำแนะนำบนฉลากของนมผงแต่ละสูตร
4. เติมน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ใส่ขวดนมตามปริมาณที่กำหนด คุณแม่ควรเติมน้ำก่อนใส่นมผงทุกครั้ง
5. ใช้ช้อนตวงตักนมผงให้เต็ม แล้วเคาะเอาฟองอากาศออกก่อน จากนั้นปาดช้อนตวงให้เรียบ แล้วใส่นมผงตามสัดส่วนที่กำหนดไว้บนฉลาก
6. ใส่จุกนมและปิดฝาขวดนมให้แน่นสนิท

ขั้นตอนที่ 4: วิธีชงนมให้นมผงละลาย

หลังจากที่คุณแม่เตรียมนมให้ลูกน้อยเรียบร้อยแล้ว ให้ค่อย ๆ เขย่าขวดนมเบา ๆ หรือหมุนขวดนมเป็นวงกลมจนกว่านมผงจะละลายโดยที่คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเขย่านมแรงจนเกินไป ก่อนให้นมลูกน้อยคุณแม่ควรตรวจสอบดูว่านมร้อนเกินไปหรือไม่ โดยการหยดนมลงหลังมือเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับลูกน้อย

วิธีเก็บรักษานมที่ชงแล้ว

- **นมที่ชงและกินแล้ว:** คุณแม่ควรให้ทานนมให้หมดในครั้งเดียว ในกรณีน้ำนมที่เหลือจากการป้อนนมลูก หากต้องการเก็บไว้ป้อนลูกอีก แนะนำให้ใช้ภายใน 1-2 ชั่วโมง
- **นมที่ชงแต่ยังไม่ได้กินและนำไปแช่เย็น:** นมที่ชงไว้แล้วแต่ลูกน้อยยังไม่ทันได้กิน คุณแม่สามารถนำนมไปเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดาได้หลังจากที่นมเย็นตัวลงแล้วสามารถเก็บได้ 2-4 ชั่วโมงเช่นเดียวกัน คุณแม่ไม่ควรนำนมไปเก็บไว้ในช่องแช่แข็งเพราะอาจทำให้นมลดคุณภาพลงไปได้ หากเก็บนมไว้เกิน 24 ชั่วโมงคุณแม่ควรเทนมทิ้งทันทีแล้วชงนมให้ลูกน้อยใหม่
- **นมที่ชงแต่ยังไม่ได้กินและไม่ได้นำไปแช่เย็น:** นมที่ชงแล้วคุณแม่ควรปิดฝาให้สนิทสามารถวางไว้ในอุณหภูมิห้องประมาณ 1-2 ชั่วโมงในที่ร่ม พยายามไม่ให้โดนความร้อนและไว้กกลางแจ้ง ในกรณีที่ลูกน้อย กินนมชงไม่หมดให้คุณแม่เททิ้งหลังจากวางทิ้งไว้ 1 ชั่วโมงในอุณหภูมิห้อง ห้ามนำมาป้อนให้กับลูกน้อยเพราะอาจทำให้ลูกน้อยท้องเสียได้

ในกรณีที่คุณแม่ต้องการอุ่นนมให้ลูกน้อย แนะนำให้นำออกมาจากตู้เย็นแล้วนำไปวางลงในภาชนะสำหรับอุ่นนม โดยที่ต้องระมัดระวังไม่ให้นำสัมผัสกับฝาขวดนมหรือจุกนม และควรหมุนนมให้นมอุ่นเท่า ๆ กัน กรณีที่คุณแม่ใช้เครื่องอุ่นนมควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และห้ามนำนมไปอุ่นโดยใช้ไมโครเวฟเป็นอันขาด เพราะความร้อนที่ใช้ไม่เท่ากัน และไม่ควรอุ่นนมนานกว่า 10 นาที

4 ขั้นตอนเก็บนมผงที่ถูกต้อง

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ที่ใช้เก็บนมผงต้องสะอาด
2. หลีกเลียงการเทนมผงลงภาชนะและควรปิดปากถุงนมให้สนิท
3. ควรเก็บนมผงไว้ในที่แห้งให้ห่างจากความร้อนหรือความชื้น
4. นมผงที่เปิดปากถุงแล้วสามารถอยู่ได้นานประมาณ 1 เดือน หรือตามคำแนะนำข้างฉลาก คุณแม่ควรเขียนวันที่กำกับไว้

ทำไมไม่ควรใช้น้ำร้อนชงนมเด็ก

น้ำที่ใช้สำหรับชงนมควรเป็นน้ำต้มเดือดเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการชงนมให้ลูกน้อย จากนั้นปล่อยให้อุณหภูมิน้ำค่อย ๆ ลดลงจนเป็นน้ำอุ่นอยู่ที่ประมาณ 40 องศาเซลเซียส แล้วค่อยนำนมมาชงให้ลูกน้อยกิน ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการชงนมเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยและคุณภาพของน้ำนม

ใช้น้ำอุณหภูมิห้องชงนมเด็กได้หรือไม่

ไม่แนะนำให้คุณแม่ชงนมให้ลูกน้อยด้วยน้ำอุณหภูมิห้องแต่ควรชงนมด้วยน้ำต้มเดือด จากนั้นปล่อยให้อุณหภูมิน้ำลดลงจนเป็นน้ำอุ่นอยู่ที่ประมาณ 40 องศาเซลเซียส เสร็จแล้วควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องก่อนให้ลูกน้อยกินเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของเด็ก

เทคนิคการเขย่าขวดนมให้เกิดฟองน้อย

คุณแม่ไม่ควรเขย่าขวดนมแรงเกินไป เพราะจะทำให้เกิดฟองอากาศมาก ซึ่งเป็นสาเหตุให้ลูกน้อยท้องอืดได้ คุณแม่ควรผสมนมโดยการแกว่งขวดนมไปมา หรือการพลิกขวดนมขึ้นลงแต่ไม่ก้ครังให้นมผสมเป็นเนื้อเดียวกับน้ำ

สำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป ถ้ามีความจำเป็นต้องกินนมผสมหรือนมผงสำหรับเด็ก คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)

- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สดุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึมนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนํานม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. การเตรียมการให้นมผงและการฆ่าเชื้อขวดนม, NSW Government
2. ชงนมอย่างไรจึงจะปลอดภัยจาก...จุลินทรีย์ เอนเทอโรแบคเตอร์ ซาซากิ, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
3. แนวทางการให้นมเด็กจากขวด, Family Health Service Department of Health Hong Kong
4. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท
5. นมชงอยู่ได้กี่ชั่วโมง ควรชงนมและเก็บรักษาอย่างไร, HelloKhunmor
6. Marburg Hemorrhagic Fever, จุลสารสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 6 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์