



# เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตาราง ปั๊มนมและวิธีปั๊มนมให้ลูก

ภาษา

เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปั๊มนมและวิธีปั๊มนมให้ลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 22, 2024

น้ำนมแม่คือสุดยอดอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด น้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกัน และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิดที่ลูกน้อยจำเป็นต้องได้รับตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นเพื่อให้ น้ำนมแม่เกลี้ยงเต้ามากที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า มาแนะนำให้ค่ะ

## สรุป

- เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า สามารถปั๊มนมได้ด้วยมือ และด้วยการใช้เครื่องปั๊มนม
- การปั๊มนมสามารถปั๊มได้ทันทีหลังคลอดลูก โดยที่คุณแม่ต้องปั๊มนมต่อวันให้ได้วันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก 3 ชั่วโมง
- Power pumping คือวิธีปั๊มนมที่เลียนแบบการดูดนมของเด็กทารก ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนมให้มีต่อเนื่อง การปั๊มนมด้วยวิธี Power pumping ควรปั๊มให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 รอบ ช่วงเวลาที่เหมาะกับการทำ Power pumping คือช่วง 02:00 -06.00 น.

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การปั้มนม ควรเริ่มทำเมื่อไหร่
- ข้อดีของการปั้มนม
- ทารกต้องกินนมแม่ปริมาณเท่าไร
- แจกตารางปั้มนม สำหรับทารกแต่ละช่วงวัย
- รวมเทคนิคการปั้มให้เกลี้ยงเต้า
- วิธีปั้มนมแบบ Power pumping คืออะไร
- การปั้มนมแต่ละครั้ง ใช้เวลานานไหม

ช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียว ในน้ำนมแม่จะมีสารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการด้านสมองการเรียนรู้และจอประสาทตาของลูกน้อย ซึ่งการจะกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่มีการผลิตน้ำนมได้อย่างเต็มที่ แนะนำกระตุ้นด้วยการให้ลูกเข้าเต้า และควบคู่ไปกับการปั้มนม โดยเฉพาะการปั้มนมในคุณแม่มีมือใหม่อาจพบว่าปั้มนมได้ไม่เกลี้ยงเต้า ซึ่งปัญหานี้จะหมดไป และจัดการได้อย่างคุณแม่มือโปร ด้วยเทคนิคการปั้มให้เกลี้ยงเต้าค่ะ

## การปั้มนม ควรเริ่มทำเมื่อไหร่

คุณแม่สามารถปั้มนมได้ทันทีตั้งแต่หลังคลอดลูก โดยที่คุณแม่ต้องปั้มนมต่อวันให้ได้วันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก 3 ชั่วโมง การปั้มนมก็เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่มีการผลิตน้ำนมออกมามีปริมาณเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

## หลากข้อดีของการปั้มนม

- สำหรับคุณลูก: ช่วยให้ลูกได้กินนมแม่อึด นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์กับร่างกายของลูก ดังนี้
  1. นมแม่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว สายโมเลกุลยาว ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตา
  2. ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับลูกในอนาคตได้ เช่น โรคมะเร็งตับ โรคหอบหืด โรคมะเร็งเต้านม และโรคเบาหวาน เป็นต้น
  3. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคบนผิวหนังของลูกน้อยได้ (Microbial colonization)
- สำหรับคุณแม่: ช่วยให้แม่มีน้ำนมแม่เก็บสต็อกไว้ให้ลูกกินได้นานที่สุด
  1. ช่วยให้หลังคลอดมดลูกคุณแม่เข้าอู่เร็ว
  2. ช่วยเผาผลาญไขมัน น้ำหนักลดเร็ว
  3. ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนมให้กับร่างกาย
  4. ช่วยป้องกันอาการเต้านมคัด ตึง เจ็บ หรือการเกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตัน

# ทารกต้องกินนมแม่ปริมาณเท่าไร

อายุ	ปริมาณน้ำนมแม่	จำนวนครั้งต่อวัน
วันแรกคลอด	5 CC.	8-10
วันที่ 2	5 CC.	8-10
วันที่ 3 ถึงอายุ 1 เดือน	1-1.5 ออนซ์	8-10
อายุ 1 เดือน	2-4 ออนซ์	7-8
อายุ 2-6 เดือน	4-6 ออนซ์	5-6
อายุ 6-12 เดือน	6-8 ออนซ์	4-5
อายุ 1 ปีขึ้นไป	6-8 ออนซ์	3-4 (หลังมื้ออาหาร)

## แจกตารางปั๊มนม สำหรับทารกแต่ละช่วงวัย

การเริ่มเวลาของรอบปั๊มนมในแต่ละวัน คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสะดวก แต่ให้มีรอบปั๊มนมให้ได้ตามจำนวนที่แนะนำให้ในแต่ละช่วงวัยของลูกค่ะ

ช่วงวัย	รอบปั๊ม	เวลาปั๊ม
ทารกแรกเกิด (0 - 3 เดือน)	8 ถึง 9 ครั้ง ในระยะเวลา 24 ชั่วโมง	เริ่มปั๊มตอนตี 05.00 น.
		7.00 น.
		9.00 น.
		11.00 น.
		13.00 น.
		15.00 น.
		17.00 น.
ทารกอายุ 3 เดือน	5 ถึง 6 ครั้งต่อวัน	19.00 น. และจบที่เวลา 00.00 น. (เที่ยงคืน)
		เริ่มปั๊มตอนเช้าเวลา 6.00 น.
		10.00 น.
ทารกอายุ 6 เดือน	4 ครั้งต่อวัน	14.00 น.
		20.00 น. และจบที่เวลา 23.00 น.
		เริ่มปั๊มตอนเช้าเวลา 6.00 น.
		10.00 น.
		14.00 น. และจบที่เวลา 22.00 น.



## รวมเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า

เพื่อให้ได้ปริมาณน้ำนมในแต่ละรอบปั๊มแบบไม่หลงเหลือค้างเต้า คุณแม่สามารถทำตามเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้าที่ถูกต้อง ได้ดังนี้ค่ะ

### • เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า (ปั๊มนมด้วยมือ)

1. คุณแม่ล้างมือ และขวดนมให้สะอาดก่อนปั๊มนมทุกครั้ง
2. นวดท่อน้ำอก หรือประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น ๆ จะช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้นขณะปั๊ม
3. จากนั้นให้คุณแม่นั่งลงแล้วเอนตัวไปด้านหน้า
4. แล้วยางนิ้วโป้งไว้ให้เหนือหัวนม ส่วนนิ้วชี้จะวางอยู่ด้านใต้หัวนม ระยะเวลาของนิ้วโป้งและนิ้วชี้ห่างจากลานหัวนมประมาณ 1 นิ้ว มือคุณแม่จะต้องอยู่ในลักษณะเหมือนตัว C
5. จากนั้นให้กดนิ้วโป้งและนิ้วชี้ลงไปพร้อมกันซ้ำ ๆ เป็นการบีบนำนมออกมา
6. คุณแม่สามารถเปลี่ยนบริเวณที่บีบนำนมได้ทั้งรอบลานนม
7. น้ำนมแม่ที่บีบได้ให้เก็บไว้ในถุงเก็บน้ำนมหรือภาชนะที่สะอาด แล้วจัดเก็บในตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม

### • เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า (ปั๊มนมด้วยเครื่องปั๊ม)

1. คุณแม่ล้างมือ อุปกรณ์ปั๊มนม และภาชนะให้สะอาดก่อนปั๊มนมทุกครั้ง
2. จากนั้นให้วางกรวยเต้าสำหรับปั๊มนมบนหัวนมทั้งสองข้าง จัดให้กรวยอยู่ตรงกลางหัวนม

3. ประคองเต้านมด้วยมือข้างที่ถนัด ให้นิ้วโป้งอยู่ด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือประคองอยู่ใต้เต้านม
4. การปรับความเร็วและอัตราการบีบนมให้เริ่มต้นจากอัตราการบีบที่ต่ำและเร็ว เมื่อน้ำนมไหลออกมาคงที่สม่ำเสมอ จากนั้นค่อยปรับความเร็วให้ช้าลงและเพิ่มอัตราการบีบขึ้น
5. การบีบนมแต่ละรอบจะอยู่ที่ 15-20 นาที เมื่อบีบจนน้ำนมเกลี้ยงเต้าแล้ว ให้นำกรวยสำหรับบีบนมออกจากเต้านม
6. จากนั้นนำน้ำนมที่ได้ใส่ในถุงเก็บนมแม่ หรือภาชนะที่สะอาด แล้วนำเข้าตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม

## วิธีบีบนมแบบ Power pumping คืออะไร

หลังคลอดลูกมาในช่วงแรก คุณแม่จะมีความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูก นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจจะทำให้ลูกเข้าเต้า หรือบีบนมได้ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งก็จะทำให้น้ำนมของคุณแม่ลดลง น้ำนมหมด น้ำนมมีปริมาณน้อยลงได้ ดังนั้นแนะนำให้คุณแม่บีบนมด้วยวิธีที่เรียกว่า Power pumping คือการบีบนมที่เลียนแบบการดูดนมของเด็กทารก ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนมให้ไหลออกมาอย่างต่อเนื่อง การบีบนมด้วยวิธี Power pumping ควรบีบให้ได้อย่างน้อยวันละ 1 รอบ ช่วงเวลาที่เหมาะกับการทำ Power pumping คือเวลา 02:00 – 06:00 น. จะเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมนโปรแลคตินสูง สำหรับเทคนิคการบีบให้เกลี้ยงเต้าด้วยวิธี Power pumping มีดังนี้ค่ะ

1. บีบนมทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน
2. เริ่มบีบที่ 20 นาที พัก 10 นาที
3. บีบ 10 นาที พัก 10 นาที บีบ 10 นาที รวม 60 นาที จะเท่ากับ Power pumping 1 รอบ
4. ควรบีบนมให้เกลี้ยงเต้า เพื่อป้องกันไม่ให้ท่อน้ำนมอุดตัน

## การบีบนมแต่ละครั้ง ใช้เวลานานไหม

คุณแม่หลังคลอดที่อยากบีบนมเก็บทำสต็อก จะใช้เวลาในการบีบนมดังนี้ค่ะ

1. ให้บีบทันทีหลังจากลูกดูดนมอิ่มแล้ว 10-15 นาที
2. ให้บีบระหว่างมีอนม โดยการบีบนมหลังจากลูกเข้าเต้าไปแล้ว 1 ชั่วโมง คุณแม่ต้องบีบพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง บีบนาน 10-15 นาที

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งการบีบนมออกได้เป็น 3 ช่วง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความพร้อมของคุณแม่ จะใช้เวลาในการบีบนานประมาณ 10-15 นาที คือ

- บีบนมระหว่างสัปดาห์แรกหลังคลอด โดยบีบต่อจากที่ลูกกินนมอิ่มแล้ว
- บีบนมหลังจากสัปดาห์แรก ถึง 30-45 วันหลังคลอด โดยบีบขณะที่ลูกกำลังเข้าเต้า ด้วยการใช้กรวยสุญญากาศ
- บีบนมหลัง 30 หรือ 45 วันหลังคลอด โดยบีบในช่วงที่ลูกหลับนาน 2-3 ชั่วโมง จะทำให้คุณแม่มีเวลาในการบีบนมมากขึ้น

เพื่อให้คุณแม่มีน้ำนมปริมาณที่มากตลอดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีเพิ่มน้ำนมอย่างง่ายคือให้คุณแม่ดื่มน้ำวันละ 3-4 ลิตร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้พลังงานต่อวันเพิ่มขึ้น 500 กิโลแคลอรี โดยเน้นอาหารกลุ่มโปรตีน และอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนม เช่น หัวปลี กะเพรา พักทอง เป็นต้น ที่สำคัญต้องปั๊ม หรือให้ลูกเข้าเต้าเพื่อระบายน้ำนมออกทุก 3-4 ชั่วโมง นมแม่ที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด นอกจากจะมีสารอาหารที่หลากหลายครบถ้วนแล้ว ก็ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกหัวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

### อ้างอิง:

1. 11 เหตุผลที่ลูกควรได้กินนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
2. ปั๊มนมอย่างไรให้ถูกต้อง, POBPAD
3. เทคนิคการทำ Power pumping (PP) ให้ได้ประสิทธิภาพ, PERMIERE HOME HEALTH CARE
4. เคล็ดลับการบีบหรือปั๊มนมแม่ การเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. How to Exclusively Breast Pump, healthline
7. เทคนิคการเริ่มต้นปั๊มนม สำหรับคุณแม่มือใหม่ (Guide to Pumping Breast Milk), แพทย์หญิงทานตะวัน พระโสภာ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฉุกเฉิน
8. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มีนาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์