



วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่

ภาษา

วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

พ.ค. 10, 2024

7 นาที

ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม ทารกแรกเกิดจะได้รับ น้ำนมเหลือง (Colostrum) ซึ่งเป็นน้ำนมที่ร่างกายผลิตออกมาในช่วง 72 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารกหลังคลอด นอกจากนี้ในน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาสมองทารกอีกด้วย

สรุป

- น้ำนมแม่เป็นอาหารหลักเพียงอย่างเดียวที่เหมาะสมสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน น้ำนมแม่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกหลังคลอด และน้ำนมแม่มีสารอาหารที่หลากหลาย รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและการเจริญเติบโตของสมองของทารก

- การบีบนมแม่ด้วยมือ ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม ลดปัญหาอาการคัดเต้า การไหลซึมของน้ำนม และลดภาวะท่ออุดตัน (blocked duct) ได้
- การบีบนมแม่ เพื่อให้ได้น้ำนมสำหรับทารก เมื่อมารดาและทารกที่ต้องแยกจากกัน หรือเมื่อทารกไม่ยอมหรือไม่สามารถดูดนมจากเต้าได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ต้องรู้ ข้อดีของการบีบนมแม่
- ขั้นตอนการบีบนมแม่ด้วยมือ
- วิธีบีบนมด้วยมือ ใช้เวลานานแค่ไหน
- น้ำนมที่บีบออกมาแล้ว เก็บไว้ได้นานแค่ไหน
- การบีบน้ำนมด้วยเครื่องปั๊มนม มีข้อดีอะไรบ้าง
- วิธีเลือกเครื่องปั๊มนมคุณภาพ

คุณแม่ต้องรู้ ข้อดีของการบีบนมแม่

1. ช่วยกระตุ้นน้ำนม

น้ำนมจะถูกผลิตโดยเซลล์ผลิตน้ำนมแล้วไหลผ่านท่อมาเก็บที่กระเปาะน้ำนม เมื่อเซลล์ผลิตน้ำนมได้รับการกระตุ้นจะทำให้เกิดกลไกน้ำนมพุ่ง หากน้ำนมได้รับการบีบกระตุ้นจากเครื่องปั๊มน้ำนม น้ำนมจะพุ่งออกมาเหมือนสเปรย์ แต่การบีบด้วยนิ้วมือจะมีความเป็นธรรมชาติมากกว่า ความรู้สึกสัมผัสระหว่างมือกับผิวหนังช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้ดีกว่าฝาครอบพลาสติกสัมผัสกับผิวหนัง

2. ช่วยลดอาการคัดเต้า

อาการคัดเต้านม เกิดขึ้นได้บ่อย มักเกิดจากสาเหตุที่คุณแม่ไม่สามารถให้นมแม่ หรือให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ทำให้น้ำนมไม่ไหล ออกมา น้ำนมเดิมไม่ได้ออก น้ำนมใหม่ผลิตออกมา ร่วมกับการคั่งของเลือดและน้ำเหลือง ทำให้เกิดอาการคัดเต้านม เป็นอาการที่ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวด คัดเต้ามีลักษณะบวม ตึง แข็ง ผิวแดงเริ่มที่ขอบลานนม ทำให้บริเวณเต้านมร้อน หัวนมแข็ง ปวด อาการนี้อาจทำให้แม่ให้นมบางคนถึงกับมีไข้ ซึ่งการบีบนมแม่ด้วยมือช่วยลดปัญหาคัดเต้าได้ เมื่อน้ำนมไหลออกมาเต้านมจะเริ่มนิ่มขึ้น คลายมากขึ้น อาการเจ็บคัดเต้านมจะค่อย ๆ ทุเลาลง

3. ลดการไหลซึมของน้ำนม

คุณแม่บางคนน้ำนมเยอะ ผลิตออกมารวดเร็ว จนลูกดูดไม่ทัน ทำให้ไหลออกมาจากเต้านม การบีบนมแม่ช่วยลดปัญหาการไหลของน้ำนมได้ คุณแม่อาจใช้วิธีบีบเก็บน้ำนมแม่เป็นสต็อกไว้ให้ลูกกิน เพื่อให้ น้ำนมเหลืออยู่ในเต้าไม่เยอะเกินไป และยังช่วยป้องกันการสลับนมแม่ได้

4. ลดการอุดตันของท่อน้ำนม

แม่ให้นมบางคนร่างกายผลิตน้ำนมได้มาก จนทารกดูดไม่ทัน หรือทารกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือแม่ให้นมปล่อยให้ท่อน้ำนมค้างอยู่ในเต้านานเกินไป นอกจากนี้การใส่เสื้อชั้นในที่คับเกินไปทำให้ท่อน้ำนมไหลเวียนไม่สะดวก เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดการอุดตันของท่อน้ำนมได้ การบีบน้ำนมแม่ช่วยทำให้ท่อน้ำนมไหลเวียนสะดวกขึ้น ช่วยถ่ายเทน้ำนมออกจากเต้า

ขั้นตอนการบีบนมแม่ด้วยมือ

น้ำนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก และเป็นอาหารหลักสำหรับทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน ในช่วงเวลาดังกล่าวควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะน้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอสำหรับทารกน้อย การบีบน้ำนมด้วยมือ ช่วยคุณแม่ได้ เพื่อป้องกันปัญหาเต้านมคัดตึง หรือท่อน้ำนมอุดตัน การบีบนมแม่ด้วยมือ ทำได้ดังนี้

- ล้างมือให้สะอาด
- ให้คุณแม่จัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U ที่อยู่ในระนาบเดียวกัน วางไว้บนเต้านม หัวแม่มือจะอยู่ที่ตำแหน่งห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3-4 เซนติเมตร (2 นิ้วมือ) และนิ้วชี้วางใต้หัวนมห่างจากฐานหัวนม 3-4 เซนติเมตร ปลายนิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วชี้ และหัวนมอยู่ในแนวเดียวกัน

บีบน้ำนมให้ปฏิบัติ ดังนี้

- จังหวะที่ 1 กดเข้าหากกระดูกทรวงอก
- จังหวะที่ 2 บีบหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากัน โดยที่นิ้วอยู่หลังลานหัวนมไม่ไถ่ไปตามผิวหนัง และเข้าไปในลานนม ลานนมต้องไม่หยุ่น หรือการหยุ่นของลานนมเวลาบีบน้ำนมเป็นปัจจัยของการเกิดรอยย่นของลานนม
- จังหวะที่ 3 คลายนิ้วที่บีบโดยไม่ถูกยกขึ้นจากผิวหนัง
- ย้ายตำแหน่งที่วางนิ้วมือ รอบ ๆ ลานนม เมื่อน้ำนมไหลย่อยเพื่อบีบน้ำนมออกให้ทั่วเต้า
- เปลี่ยนเต้าที่บีบ เมื่อน้ำนมไหลออกน้อยหรือไหลช้า

วิธีบีบนมด้วยมือ ใช้เวลานานแค่ไหน

ปกติแล้วการบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือจะใช้ระยะเวลาประมาณ 20 ถึง 30 นาที ซึ่งแต่ละขั้นตอนจะมีระยะเวลา ดังนี้

- บีบน้ำนมแต่ละข้างออก ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที
- กระตุ้นด้วยการนวด
- คุณแม่บีบน้ำนมออกอีก ข้างละ 3-5 นาที

- กระตุ้นด้วยการนวดอีกครั้ง
- บีบนานมออกอีกข้างละ 2-3 นาที

น้ำนมที่บีบออกมาแล้ว เก็บไว้ได้นานแค่ไหน

ระยะเวลาในการเก็บน้ำนมแม่ มีระยะเวลาการเก็บรักษาที่แตกต่างกันตามอุณหภูมิของสถานที่เก็บรักษา ดังนี้

1. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในอุณหภูมิห้อง

- อุณหภูมิห้อง 16-26 องศาเซลเซียส เก็บรักษานมแม่ได้นาน 4-8 ชั่วโมง
- อุณหภูมิห้อง 27-32 องศาเซลเซียส เก็บรักษานมแม่ได้นาน 3-4 ชั่วโมง

2. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในกระติกน้ำแข็ง

- การเก็บรักษานมแม่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งอยู่แช่ตลอดเวลา อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บรักษานมแม่ได้นาน 24 ชั่วโมง

3. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในตู้เย็นช่องธรรมดา

- การเก็บรักษานมแม่ ในตู้เย็นช่องธรรมดา อุณหภูมิ 0-4 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 3-5 วัน ควรจัดวางถุงเก็บน้ำนมแม่ไว้ด้านในสุดของตู้เย็น เพื่อไม่ให้ปะปนกับของแช่อื่น ๆ และไม่ควรถูกเก็บไว้ที่ประตูตู้เย็นเพราะความเย็นจะไม่สม่ำเสมอ

4. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง

การเก็บรักษานมแม่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง มีระยะเวลาการเก็บรักษานมแม่ ดังนี้

- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งอุณหภูมิ -15 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งอุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 3-6 เดือน
- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งชนิดพิเศษ อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 6-12 เดือน

5. การให้นมแม่ที่สต็อก ต้องละลาย/อุ่นนมอย่างไร?

- ไม่ควรอุ่นนมด้วยไมโครเวฟ เพราะจะทำให้นมร้อนเกินไปจนทารกไม่สามารถดื่มได้ และเสียคุณค่าทางอาหาร ความร้อนจะทำลายสารอาหารที่มีประโยชน์ในน้ำนมแม่

- คุณแม่ใช้วิธีการแกว่งนํ้านมในภาชนะที่ใส่นํ้าอุ่น หลีกเลี่ยงการใช้นํ้าร้อนจัด การแกว่งนํ้านมในนํ้าอุ่น นมแม่มักยังมีประโยชน์และคุณค่าทางสารอาหาร ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ทารกน้อยได้
- เมื่อต้องการนํ้านมแม่ที่แช่แข็งมาใช้ ให้นำลงมาแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาแล้ววางนํ้า 1 คืบ (12 ชั่วโมง) และสามารถเก็บได้ 24 ชั่วโมง ไม่ควรนํ้านมแม่ที่ละลายแล้วกลับไปแช่แข็งอีก



วิธีบีบนํ้านมด้วยเครื่องปั้มนม มีข้อดีอะไรบ้าง

- ช่วยกระตุ้นการผลิตนํ้านมให้นํ้านมแม่ไหลออกมามากขึ้น
- ช่วยเก็บสำรองนํ้านมแม่ไว้ให้ทารก
- ช่วยบรรเทาอาการคัดเต้านม ท่อนํ้านมอุดตัน
- ช่วงเวลาที่แม่ปั้มนม เป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อจะได้ใกล้ชิดลูก ได้ดูแลลูกน้อยแทนคุณแม่

วิธีเลือกเครื่องปั้มนมคุณภาพ

- เครื่องปั้มนมแบบมือ ราคาไม่แพงและมีขนาดเล็กกะทัดรัด เหมาะสำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกอยู่บ้าน เพราะปั้มนมแบบมือใช้เวลาค่อนข้างนาน
- เครื่องปั้มนมแบบไฟฟ้า ราคาสูงกว่าแบบใช้มือ แต่ใช้งานง่ายกว่า ใช้ปั้มนมข้างเดียวหรือ

ป้อนพร้อมกันทั้งสองข้างก็ได้ ประหยัดเวลาของคุณแม่ และได้ปริมาณน้ำนมมากกว่าเครื่องปั๊มแบบมือ

นมแม่ถือเป็นอาหารชั้นเลิศ และเป็นอาหารหลักที่สำคัญสำหรับทารกช่วงวัยแรกเกิดจนถึง 6 เดือน ประโยชน์ของนมแม่มีมากมาย โดยเฉพาะน้ำนมเหลือง (Colostrum) เป็นน้ำนมที่ร่างกายของคุณแม่ผลิตออกมาหลังคลอดในช่วง 72 ชั่วโมงแรก นมแม่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกได้ตั้งแต่หลังคลอด นอกจากนี้ในน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของสมองทารกอีกด้วย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ

อ้างอิง:

1. เหตุผลในการปั๊มนมแม่, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. Breastfeeding (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ท่อน้ำนมอุดตัน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. เคล็ดลับการบีบหรือปั๊มนมแม่ การเก็บรักษานมแม่, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. คำแนะนำวิธีการเก็บน้ำนมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. ปั๊มนมอย่างไรให้ถูกต้อง, pobpad
7. เทคนิคการจัดการนมแม่ให้ลูกอึมน่าสราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
8. วิธีปั๊มนมด้วยมือ (new), breastfeedingthai

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย




การขับถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์