

นํ้านมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง พร้อมการเก็บ นํ้านมแม่ที่ถูกต้อง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 5, 2024

6 นาที

เป็นที่ทราบดีอยู่แล้วว่าการเลี้ยงลูกด้วยนํ้านมแม่นั้นดีที่สุดสำหรับลูกน้อย โดยเฉพาะการให้ลูกกินนมจากเต้า แต่ในกรณีที่คุณแม่ต้องทำงานประจำไม่ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา แต่อยากให้ลูกน้อยได้กินนมแม่นานที่สุด สามารถใช้วิธีการปั้มนมเก็บสต็อกได้ ดังนั้นการเก็บรักษานมแม่ให้ถูกวิธีจึงเป็นเรื่องสำคัญ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้ และทำความเข้าใจกันว่า นมแม่นั้นอยู่ได้กี่ชั่วโมง นมแม่เก็บได้นานแค่ไหน และวิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้องนั้น ควรเก็บอย่างไร

สรุป

- อายุในการจัดเก็บนมแม่ ขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บรักษา เช่น ถ้าตั้งอยู่ในอุณหภูมิห้อง จะสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-4 ชั่วโมง แต่ถ้าอยู่ในตู้เย็น จะสามารถอยู่ได้นาน 3-5 วัน เป็นต้น
- เมื่อนํ้านมแม่ที่เก็บสต็อกมาให้ลูกดื่มแล้ว ควรทานให้หมดในครั้งเดียว ในกรณีนํ้านมเหลือจากการป้อนลูก หากต้องการเก็บไว้ป้อนลูกอีก แนะนำให้ใช้ภายใน 1 - 2 ชั่วโมง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเก็บนมแม่ สำคัญอย่างไร
- วิธีการเก็บรักษานมแม่ที่ถูกต้อง
- นมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง
- นมแม่แช่ตู้เย็นได้ไหม
- วิธีเก็บนมในตู้เย็นทำอย่างไร
- การนํ้านมแม่ที่แช่เย็นมาใช้
- วิธีละลายนมแม่ที่ถูกต้อง
- ลูกกินนมแม่ไม่หมด เก็บนมแม่ไว้ได้ไหม

- สารอาหารสำคัญในนํ้านมเหลือง

การเก็บนมแม่ สำคัญอย่างไร

การเก็บนมแม่ มีความสำคัญเพื่อให้ลูกได้รับนํ้านมที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการ รวมถึงรองรับไลฟ์สไตล์ของคุณแม่หลังคลอดที่แตกต่างกัน เช่น หากเป็นคุณแม่ที่อยู่บ้านกับลูกตลอดเวลา การเก็บนํ้านมอาจไม่จำเป็นมาก แต่ถ้าเป็นคุณแม่ที่ต้องทำงานและห่างลูกในช่วงเวลาทำงาน การสต็อกนํ้านมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ลูกได้รับนมแม่อย่างสม่ำเสมอ เพราะอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก คือ นมแม่

วิธีการเก็บรักษานมแม่ที่ถูกต้อง

อายุนมแม่ เก็บรักษานมแม่ หรือการสต็อกนมแม่นั้น มีอยู่หลากหลายวิธีได้แก่

- เก็บในอุณหภูมิต่ำ ซึ่งหมายถึงการบีมนมออกมา พร้อมให้ลูกดื่มได้เลย
- เก็บในกระติกนํ้าแข็ง
- เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา
- เก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็น
- เก็บในตู้แช่แข็ง

นมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง

คุณแม่บางท่านอาจสงสัยว่า อายุนมแม่ นมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง อย่างที่กล่าวไว้ในข้างต้นว่า อายุในการจัดเก็บนมแม่นั้น ขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บรักษา ได้แก่

- อุณหภูมิต่ำ ที่มากกว่า 25 องศาเซลเซียส (ประมาณ 27-32 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-4 ชั่วโมง
- อุณหภูมิต่ำ ที่น้อยกว่า 25 องศาเซลเซียส (ประมาณ 16-25 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 4-8 ชั่วโมง
- กระติกนํ้าแข็งที่มีนํ้าแข็ง (ประมาณ 15 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 24 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องแช่ธรรมดา (ประมาณ 0-4 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน
- ช่องแช่แข็งของตู้เย็นแบบประตูเดียว (ประมาณ -15 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 2 สัปดาห์
- ช่องแช่แข็งของตู้เย็นแบบประตูแยก (ประมาณ -18 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 3-6 เดือน
- ช่องแช่แข็งเย็นจัดของตู้เย็นชนิดพิเศษ Deep Freezer (ประมาณ -20 องศาเซลเซียส) สามารถเก็บไว้ได้นาน 6-12 เดือน

นมแม่แช่ตู้เย็นได้ไหม

นมแม่สามารถเก็บในตู้เย็นได้ และควรเก็บในตู้เย็นเพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม การเก็บน้ำนมในตู้เย็นขึ้นอยู่กับตารางแผนในการสต็อกนมและไลฟ์สไตล์ของคุณแม่ แต่เพื่อการเก็บน้ำนมที่ดีที่สุด คุณแม่ควรนำไปแช่ในช่องแช่แข็งหรือตู้แช่แข็งทันทีหลังจากการปั๊มนม

วิธีเก็บนมในตู้เย็นทำอย่างไร

การจัดเก็บน้ำนมแม่ในตู้เย็นอย่างถูกต้องและปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการเสียหรือหมดอายุ นั้น มีขั้นตอนที่เราอยากแนะนำ ดังนี้

- **ตู้เย็นช่องแช่ธรรมดา** ช่วงเวลาในการจัดเก็บที่ดีที่สุดคือ ไม่ควรเกิน 4 วัน และคุณแม่ควรจัดเก็บน้ำนมแม่ไว้ในบริเวณด้านหลังที่ลึก และเย็นของตู้เย็น
- **ช่องแช่แข็ง** เช่นเดียวกับช่องแช่ธรรมดา คุณแม่ควรเก็บน้ำนมในบริเวณด้านหลังของช่องแช่แข็ง แต่ควรระวังเรื่องพื้นที่ในการจัดเก็บ เนื่องจากถูงเก็บน้ำนมแม่จะขยายตัวเมื่อน้ำนมแม่เป็นน้ำแข็ง ไม่ควรเก็บจนมากเกินไป

การนำน้ำนมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

ในการนำน้ำนมแม่ที่เก็บในตู้เย็นมาใช้อย่างถูกต้อง คุณแม่ควรนำน้ำนมออกมาอุ่นโดยการใส่ในขวดนมแล้วนำไปวางในซามที่บรรจุน้ำอุ่น ไม่แนะนำให้นำไปอุ่นในไมโครเวฟ เนื่องจากการอุ่นในไมโครเวฟอาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมลดลง

วิธีละลายนมแม่ที่ถูกต้อง

สำหรับวิธีละลายนมแม่ ที่ถูกจัดเก็บในช่องแช่แข็งนั้น ขอแนะนำให้คุณแม่นำถูงจัดเก็บน้ำนมแม่ที่เป็นน้ำแข็งออกมาเก็บในช่องแช่ธรรมดาข้ามคืนเพื่อให้คืนสภาพ ละลายไม่เป็นน้ำแข็ง จากนั้นให้นำมาเทใส่ขวด แล้วจึงแช่ในน้ำอุ่น ไม่แนะนำให้อุ่นนมแม่ในไมโครเวฟ

ลูกกินนมแม่ไม่หมด เก็บนมแม่ไว้ได้ไหม

ควรทานนมแม่ให้หมดในครั้งเดียว ในกรณีน้ำนมที่เหลือจากการป้อนนมลูก หากต้องการเก็บไว้ ป้อนลูกอีก แนะนำให้ใช้ภายใน 1-2 ชั่วโมงหลังจากการกินเหลือในครั้งแรก หากเกิน 2 ชั่วโมงแล้ว ควรทิ้งน้ำนมแม่ที่ลูกกินเหลือ เพื่อความปลอดภัย

สารอาหารสำคัญในน้ำนมเหลือง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในน้ำนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยมากมาย โดยเฉพาะในน้ำนมเหลือง ซึ่งหมายถึงน้ำนมแม่ในระยะแรก ที่ร่างกายของคุณแม่จะสร้างขึ้นในช่วงเวลา 1-3 วันแรกหลังคลอดเท่านั้น ซึ่งในน้ำนมช่วงนี้ จะมีสารอาหารที่สำคัญต่อลูก เช่น

- **แลคโตเฟอร์ริน** สารอาหารประเภทโปรตีน ที่มีส่วนช่วยในเรื่องของภูมิคุ้มกันของลูก
- **แอนติบอดี** สารอาหารประเภทโปรตีน หรือที่เรียกว่า อิมมูโนโกลบูลิน เป็นสารอาหารที่ถูกนำไปใช้โดยระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคแบคทีเรีย และไวรัส

การเก็บรักษา น้ำนมแม่ที่ถูกต้องนั้น สามารถทำได้หลากหลายวิธี สิ่งสำคัญคือคุณแม่ควรเลือกวิธีการเก็บรักษาที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ชีวิตประจำวันของตัวเอง เพื่อให้การจัดเก็บมีประสิทธิภาพ ตอบโจทย์มากที่สุด สารอาหารในนมแม่ที่สำคัญมีหลากหลาย ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการทำงานของสมองเด็กเจนใหม่ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้างไมอีลิน ซึ่งมีบทบาทในการเพิ่มความเร็ว และประสิทธิภาพของการส่งสัญญาณประสาท ทำให้สมองของลูกสามารถเชื่อมโยงข้อมูลได้รวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) เป็นโปรตีนที่มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท ซึ่งมีบทบาทในการกระตุ้นการทำงานของสมอง เสริมความพร้อมในการเรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพทางสติปัญญาอย่างเต็มที่

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากานานม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. คำแนะนำวิธีการเก็บนมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
2. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
3. How Long Can Breast Milk Sit Out?, Healthline
4. Tips for Freezing & refrigerating Breast Milk, healthychildren
5. Proper Storage and Preparation of Breast Milk, CDC
6. นำนมแม่ ภูมิต้านทานที่ดี ช่วยลดโอกาสเจ็บป่วยให้กับลูก, โรงพยาบาลบางปะกอก
7. What Is Colostrum? Nutrition, Benefits, and Downsides , healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 7 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน