เทคนิคการปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปั๊มนมและวิธีปั๊มนมให้ลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 22, 2024

น้ำนมแม่คือสุดยอดอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด น้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิดที่ลูกน้อยจำเป็นต้องได้รับตั้งแต่แรกเกิด ดังนั้นเพื่อทำให้น้ำนมแม่เกลี้ยงเต้ามากที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า มาแนะนำให้คุณแม่ทำตามได้ไม่ยาก
อ่านเพิ่มเติม

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

- การปั๊มนม ควรเริ่มทำเมื่อไหร่
- ข้อดีของการปั๊มนม
- ทารกต้องกินนมแม่ปริมาณเท่าไหร่
- แจกตารางปั๊มนม สำหรับทารกแต่ละช่วงวัย
- รวมเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า
- วิธีใช้เครื่องปั๊มนม เคล็ดลับดีๆ สำหรับคุณแม่
- วิธีปั๊มนมแบบ Power pumping คืออะไร
- การปั๊มนมแต่ละครั้ง ใช้เวลานานไหม ทารกดูดเต้ากี่นาที?

ช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียว ในน้ำนมแม่จะมีสารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการด้านสมองการเรียนรู้และจอประสาทตาของลูกน้อย ซึ่งการจะกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่มีการผลิตน้ำนมได้อย่างเต็มที่ แนะนำกระตุ้นด้วยการให้ลูกเข้าเต้า และควบคู่ไปกับการปั๊มนม โดยเฉพาะการปั๊มนมในคุณแม่มือใหม่อาจพบว่าปั๊มนมได้ไม่เกลี้ยงเต้า ซึ่งปัญหานี้จะหมดไป และจัดการได้อย่างคุณแม่มือโปร ด้วยเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้าจากบทความนี้

การปั๊มนม ควรเริ่มทำเมื่อไหร่

คุณแม่สามารถปั๊มนมได้ทันทีตั้งแต่หลังคลอดลูก โดยที่คุณแม่ต้องปั๊มนมต่อวันให้ได้วันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก 3 ชั่วโมง การปั๊มนมก็เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่มีการผลิตน้ำนมออกมามีปริมาณเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ข้อดีของการปั๊มนม

สำหรับลูก: หากลูกไม่เข้าเต้าหรือต้องการทำสต็อกนม การปั๊มนมจะช่วยรักษาการผลิตน้ำนม ให้ลูกได้กินนมแม่อิ่ม นอกจากนี้ยังให้ประโยชน์กับร่างกายของลูก ดังนี้

1. นมแม่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว สายโมเลกุลยาว ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตา
2. ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับลูกในอนาคตได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง และโรคเบาหวาน เป็นต้น
3. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคบนผิวหนังของลูกน้อยได้ (Microbial colonization)

สำหรับแม่: ช่วยให้แม่มีน้ำนมแม่เก็บสต็อกไว้ให้ลูกกินได้นานที่สุด

1. ช่วยให้หลังคลอดมดลูกคุณแม่เข้าอู่เร็ว
2. ช่วยเผาพลาญไขมัน น้ำหนักลดเร็ว
3. ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนมให้กับร่างกาย
4. ช่วยป้องกันอาการเต้านมคัด ตึง เจ็บ หรือการเกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตัน

ทารกต้องกินนมแม่ปริมาณเท่าไหร่

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

การกำหนดเวลาปั๊มนมแต่ละวัน สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสะดวกของคุณแม่ แต่ควรรักษาจำนวนรอบปั๊มนมให้เหมาะสมตามคำแนะนำในแต่ละช่วงวัยของลูก

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. 19.00 น. และจบที่เวลา 00.00 น. (เที่ยงคืน)
ทารกอายุ 3 เดือน	5 ถึง 6 ครั้งต่อวัน	เริ่มปั๊มตอนเช้าเวลา 6.00 น. 10.00 น. 14.00 น. 20.00 น. และจบที่เวลา 23.00 น.
ทารกอายุ 6 เดือน	4 ครั้งต่อวัน	เริ่มปั๊มตอนเช้าเวลา 6.00 น. 10.00 น. 14.00 น. และจบที่เวลา 22.00 น.

รวมเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า

เมื่อลูกไม่เข้าเต้า หรือดูดนมไม่เกลี้ยงเต้า อาจทำให้นมหลงเหลือค้างเต้า ซึ่งส่งผลต่อปริมาณการผลิตน้ำนม เพื่อให้ได้น้ำนมในแต่ละรอบปั๊มอย่างเต็มที่และลดโอกาสที่น้ำนมตกค้าง คุณแม่สามารถใช้เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้าดังต่อไปนี้

- **เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า (ปั๊มนมด้วยมือ)**

1. คุณแม่ล้างมือ และขวดนมให้สะอาดก่อนปั๊มนมทุกครั้ง
2. นวดหน้าอก หรือประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น ๆ จะช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้นขณะปั๊ม
3. จากนั้นให้คุณแม่นั่งลงแล้วเอนตัวไปด้านหน้า
4. แล้ววางนิ้วโป้งไว้ให้เหนือหัวนม ส่วนนิ้วชี้จะวางอยู่ด้านใต้หัวนม กะระยะของนิ้วโป้งและนิ้วชี้ห่างจากลานหัวนมประมาณ 1 นิ้ว มือคุณแม่จะต้องอยู่ในลักษณะเหมือนตัว C
5. จากนั้นให้กดนิ้วโป้งและนิ้วชี้ลงไปพร้อมกันช้า ๆ เป็นการบีบน้ำนมออกมา
6. คุณแม่สามารถเปลี่ยนบริเวณที่บีบน้ำนมได้ทั้งรอบลานนม
7. น้ำนมแม่ที่บีบได้ให้เก็บไว้ในถุงเก็บน้ำนมหรือภาชนะที่สะอาด แล้วจัดเก็บในตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม

- **เทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้า (ปั๊มนมด้วยเครื่องปั๊ม)**

1. คุณแม่ล้างมือ อุปกรณ์ปั๊มนม และภาชนะให้สะอาดก่อนปั๊มนมทุกครั้ง

2. จากนั้นให้วางกรวยเต้าสำหรับปั๊มนมบนหัวนมทั้งสองข้าง จัดให้กรวยอยู่ตรงกลางหัวนม
3. ประคองเต้านมด้วยมือข้างที่ถนัด ให้นิ้วโป้งอยู่ด้านบน ส่วนนิ้วที่เหลือประคองอยู่ใต้เต้านม
4. การปรับความเร็วและอัตราการปั๊มนมให้เริ่มต้นจากอัตราการปั๊มที่ต่ำและเร็ว เมื่อน้ำนมไหลออกมาคงที่สม่ำเสม อจากนั้นค่อยปรับความเร็วให้ช้าลงและเพิ่มอัตราการปั๊มขึ้น
5. การปั๊มนมแต่ละรอบจะอยู่ที่ 15-20 นาที เมื่อปั๊มจนน้ำนมเกลี้ยงเต้าแล้ว ให้นำกรวยสำหรับปั๊มนมออกจากเต้านม
6. จากนั้นนำน้ำนมที่ได้ใส่ในถุงเก็บนมแม่ หรือภาชนะที่สะอาด แล้วนำเข้าตู้เย็น เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม

วิธีใช้เครื่องปั๊มนม เคล็ดลับดีๆ สำหรับคุณแม่

วิธีใช้เครื่องปั๊มนมอย่างถูกต้องช่วยให้คุณแม่สามารถรักษาปริมาณน้ำนม ลดอาการคัดเต้า และสร้างสต็อกน้ำนมให้ลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. **ล้างมือให้สะอาด** ก่อนการปั๊มนม คุณแม่ควรล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อโรคและรักษาความสะอาดของน้ำนม
2. **ตรวจสอบอุปกรณ์** อะไหล่บางชิ้นของเครื่องปั๊มนมอาจเสื่อมสภาพและต้องเปลี่ยนใหม่ ควรตรวจสอบตามคำแนะนำจากผู้ผลิตเพื่อให้เครื่องทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ
3. **ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ** หามุมที่เงียบสงบ นั่งในท่าที่สบาย พยายามผ่อนคลายให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้ร่างกายพร้อมสร้างน้ำนม
4. **ประกอบชุดเก็บน้ำนมให้ถูกต้อง** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชุดเก็บน้ำนม หรือขวดเก็บน้ำนมประกอบและเชื่อมต่อกับเครื่องปั๊มนมอย่างถูกต้อง
5. **จัดตำแหน่งให้ถูกต้อง** วางหัวนมให้อยู่กึ่งกลางของกรวยปั๊มก่อนเริ่มใช้งาน เพื่อลดการถูกเสียดสี ตรวจสอบขนาดกรวยปั๊มให้พอดี และมั่นใจว่าวางแนบสนิทกับผิว เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศเข้า
6. **เริ่มปั๊มนมด้วยแรงดูดที่เหมาะสม** อย่าเร่งระดับการปั๊ม ควรเริ่มปั๊มจากระดับแรงดูดต่ำก่อน แล้วค่อยเพิ่มระดับขึ้นเมื่อเริ่มมีน้ำนมไหล แต่ควรอยู่ในระดับที่สบาย ไม่ทำให้เจ็บ เพราะการใช้แรงดูดสูงสุดไม่ได้ช่วยให้น้ำนมออกมากขึ้นเสมอไป
7. **จับขวดจัดเก็บน้ำนมให้ตั้งตรง** ขณะที่ปั๊มนม ควรจับขวดเก็บน้ำนมให้อยู่ในแนวตั้งเสมอ เพื่อป้องกันน้ำนมไหลย้อนเข้าไปในสายเครื่องปั๊ม
8. **ถอดชิ้นส่วนและล้างอุปกรณ์ให้สะอาดทันทีหลังใช้งาน** หลังปั๊มนมเสร็จ ควรถอดและแยกชิ้นส่วนอุปกรณ์ที่สัมผัสกับน้ำนม เช่น วาล์ว ข้อต่อ และขวดเก็บน้ำนม จากนั้นล้างให้สะอาดด้วยน้ำที่ไหลผ่านทันที เพื่อป้องกันคราบน้ำนมตกค้าง ลดการสะสมของเชื้อโรค และป้องกันการปนเปื้อน

วิธีปั๊มนมแบบ Power pumping คืออะไร

หลังคลอดลูกมาในช่วงแรก คุณแม่จะมีความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูก นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจจะให้ลูกเข้าเต้า หรือปั๊มนมได้ไม่สม่ำเสมอ หรืออาจประสบปัญหาลูกไม่เข้าเต้า ซึ่งก็จะทำให้น้ำนมของคุณแม่ลดลง น้ำนมหด น้ำนมมีปริมาณน้อยลงได้ ดังนั้นแนะนำให้คุณแม่ปั๊มนมด้วยวิธีที่เรียกว่า Power pumping คือการปั๊มนมที่เลียนแบบการดูดนมของเด็กทารก ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนมให้ไหลออกมาอย่างต่อเนื่อง การปั๊มนมด้วยวิธี Power pumping ควรปั๊มให้ได้อย่างน้อย

วันละ 1 รอบ ช่วงเวลาที่เหมาะกับการทำ Power pumping คือเวลา 02:00 – 06.00 น. จะเป็นช่วงที่ระดับฮอร์โมนโปรแลคตินสูง สำหรับเทคนิคการปั๊มให้เกลี้ยงเต้าด้วยวิธี Power pumping มีดังนี้

- ปั๊มนมทั้ง 2 ข้างพร้อมกัน
- เริ่มปั๊มที่ 20 นาที พัก 10 นาที
- ปั๊ม 10 นาที พัก 10 นาที ปั๊ม 10 นาที รวม 60 นาที จะเท่ากับ Power pumping 1 รอบ
- ควรปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า เพื่อป้องกันไม่ให้ท่อน้ำนมอุดตัน

การปั๊มนมแต่ละครั้ง ใช้เวลานานไหม ทารกดูดเต้ากี่นาที?

ระยะเวลาในการปั๊มนมแต่ละครั้งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่แล้วจะใช้เวลาประมาณ 15-20 นาทีต่อรอบ และแนะนำให้ปั๊มพร้อมกันทั้งสองข้างเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนมมากขึ้น สำหรับการให้ทารกดูดนมจากเต้า ทารกดูดเต้ากี่นาทีนั้น อาจไม่เท่ากันในแต่ละคน บางคนอิ่มภายใน 10–15 นาที ขณะที่บางคนอาจใช้เวลานานเกือบหนึ่งชั่วโมง โดยทั่วไปอยู่ที่ประมาณ 20–30 นาทีต่อครั้ง หรือจนกว่าทารกจะอิ่มและปล่อยเต้าเอง หากคุณแม่ต้องการเก็บสต็อกน้ำนม การปั๊มนมสามารถทำได้ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม ดังนี้

1. **ปั๊มนมต่อหลังลูกดูดนม** – ปั๊มต่อเนื่องหลังจากลูกกินอิ่ม ประมาณ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนม
   เพิ่มเติม
2. **ปั๊มเสริมระหว่างมื้อ** – ปั๊มหลังจากลูกดูดนมจากเต้าไปแล้วประมาณ 1 ชั่วโมง โดยปั๊มทั้งสองข้างพร้อมกัน นาน
   10-15 นาที

สำหรับคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงาน สามารถวางแผนการปั๊มนมเพื่อเก็บสต็อกได้ 3 ช่วงหลัก ตามความเหมาะสม ดังนี้

1. **ช่วงที่ 1: สัปดาห์แรกหลังคลอด** – สามารถเริ่มปั๊มได้ทันทีหลังจากลูกกินนมอิ่มแล้ว โดยปั๊มต่ออีก 10-15 นาที
2. **ช่วงที่ 2: สัปดาห์ที่ 2 ถึง 30-45 วันหลังคลอด** – ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าเป็นหลัก โดยยังไม่ต้องปั๊มนม เนื่องจากช่วงนี้ลูกตื่นบ่อยและร้องไห้มากขึ้น คุณแม่จะได้พักผ่อนและลดความเครียดจากการเลี้ยงลูก
3. **ช่วงที่ 3: หลัง 30-45 วันหลังคลอด** – เป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับการปั๊มนมเพื่อเก็บสต็อก เพราะลูกสามารถดูดนมอิ่มและนอนหลับได้นานขึ้น ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ทำให้คุณแม่มีเวลาปั๊มนมมากขึ้น

เพื่อให้คุณแม่มีน้ำนมปริมาณที่มากตลอดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีเพิ่มน้ำนมอย่างง่ายคือให้คุณแม่ดื่มน้ำวันละ 3-4 ลิตร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้พลังงานต่อวันเพิ่มขึ้น 500 กิโลแคลอรี โดยเน้นอาหารกลุ่มโปรตีน และอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนม เช่น หัวปลี กะเพรา ฟักทอง เป็น

ต้น ที่สำคัญต้องปั๊ม หรือให้ลูกเข้าเต้าเพื่อระบายน้ำนมออกทุก 3-4 ชั่วโมง นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด นอกจากจะมีสารอาหารที่หลากหลายครบถ้วนแล้ว ก็ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

อ้างอิง:

1. เทคนิคการเริ่มต้นปั๊มนม สำหรับคุณแม่มือใหม่, dr.noithefamily
2. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช
3. Pumping Breast Milk Guide and Tips for Success, whattoexpect
4. Using a breast pump, The Australian Breastfeeding Association
5. About Breast Pump Hygiene, CDC Centers for Disease Control and Prevention
6. การปั๊มนม หรือบีบนมแม่และเคล็ดลับการเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
8. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มีนาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น