

วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

การปฏิบัติตามวิธีการเตรียมนมและวิธีเก็บนมแม่อย่างปลอดภัยนั้น จะช่วยให้คุณแม่ให้นมบุตรและพี่เลี้ยงเด็กสามารถรักษาคุณภาพของนมแม่ที่ปั๊มออกมาได้นานมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเก็บนมแม่ สำคัญอย่างไร
- วิธีการเก็บรักษานมแม่ที่ถูกต้อง
- วิธีเก็บน่านมแม่ใส่ถุง
- ระยะเวลาการเก็บรักษานมแม่
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม. สามารถเก็บไว้ได้นานสุดแค่ไหน
- วิธีละลายนมแม่ การน่านานนมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสิ่งที่ดีที่สุด เสริมสร้างการเจริญเติบโตให้ลูกน้อยได้อย่างสมบูรณ์ และเพื่อพัฒนาการที่ดีทางสมอง อารมณ์ และจิตใจ เมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน หรือต้องออกไปธุระข้างนอก ต้องการที่จะทำสต็อกน่านม เพื่อให้ลูกน้อยได้รับนมแม่ให้ยาวนานที่สุด คุณแม่หลายๆ ท่านอาจมีข้อสงสัยว่าจะเริ่มทำสต็อกน่านมได้เมื่อไหร่ และมีวิธีการเก็บรักษานมแม่ที่สต็อกไว้อย่างไร เพราะการเก็บรักษานมแม่ให้ได้คุณภาพและปลอดภัย เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้ลูกได้รับคุณค่าของนมแม่ที่ครบถ้วนอย่างต่อเนื่อง S-Mom Club จึงได้รวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์แก่คุณแม่ทุกท่านในการเก็บนมแม่ให้ได้คุณภาพและปลอดภัย ไว้แล้ว

การเก็บนมแม่ สำคัญอย่างไร

น่านมแม่ มีมีความสำคัญ เพราะมีสารอาหารที่มีคุณค่ามากกว่า 200 ชนิด การเก็บน่านมแม่ที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะคงคุณค่าของสารอาหารต่างๆ ได้อย่างยาวนานและปลอดภัยแก่ลูกน้อย

นอกจากนี้ ยังช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงดูลูกน้อยได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน หรือออกไปธุระข้างนอก หรือไปต่างประเทศเป็นระยะเวลานาน

วิธีการเก็บรักษานมแม่ที่ถูกต้อง

1. คุณแม่ควรเริ่มต้นจากการคำนวณปริมาณน้ำนมที่ต้องการเก็บรักษาให้เหมาะสมและเพียงพอต่อลูกน้อยในแต่ละวัน อาทิ ลูกต้องการทานนม 1 ออนซ์ต่อ 1 ชั่วโมง เมื่อคุณแม่ต้องออกไปทำงาน ก็จำเป็นต้องปั้มนมเพื่อทำสต็อกเอาไว้ ประมาณ 10 - 12 ออนซ์ต่อวัน เพื่อให้ลูกน้อยได้ทานในช่วงที่เราไม่อยู่กับเขา และเมื่อกลับมาจากทำงานก็ปั้มนานนมคืนในปริมาณเท่าเดิม ซึ่งเมื่อทำอย่างนี้เป็นประจำ จะทำให้น้ำนมเพียงพอต่อลูกน้อยได้ครบขวบปีแรก และคุณแม่อาจจะค่อยๆ ปรับลดรอบปั้มนมลง เมื่อลูกน้อยเริ่มทานอาหารเสริมตามช่วงวัยควบคู่ไป
2. ก่อนเริ่มปั้มนมให้ลูกน้อย และเก็บน้ำนมแม่ คุณแม่ต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
3. อุปกรณ์ปั้มนมควรผ่านการทำความสะอาด พร้อมนึ่งฆ่าเชื้อหรือการอบแห้งฆ่าเชื้อ รวมถึงถุงเก็บน้ำนมแม่ที่สะอาดและใช้ถุงใหม่ทุกครั้ง ไม่ควรใช้ซ้ำ เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่างๆ
4. คุณแม่ควรหาหมวกสงบ และแก้อีที่นึ่งสบายผ่อนคลาย จะช่วยทำให้การหลั่งของน้ำนมดีขึ้น
5. การจัดเรียงลำดับน้ำนม โดยการบันทึกวันเวลาที่ปั้มนม เพื่อความสะดวกในการนำมาใช้ โดยให้ใช้น้ำนมที่ปั้มเก็บแรกสุดก่อน
6. ไม่ควรเก็บนมแม่ ไว้ที่ช่องประตู หรือช่องเก็บไข่ เนื่องจากอุณหภูมิไม่คงที่ อาจมีผลต่ออายุการเก็บของนมแม่ได้

วิธีเก็บน้ำนมแม่ใส่ถุง

1. คุณแม่ควรตรวจสอบบรรจุภัณฑ์นมแม่ว่ามีรอยร้าว ซึ่มีก่อนใช้งานทุกครั้ง และควรมีซิปล็อค 2-3 ชั้น เพื่อป้องกันการรั่วซึมกรณีวางแล้วคว่ำหรือทำตกพื้น
2. ถุงเก็บนมแม่ที่ปลอดภัย ควรเป็นผลิตภัณฑ์แบบ Food Grade และควรปลอดสาร BPA 100% (BPA - Free) เพราะพลาสติกที่มีสาร BPA อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาวของลูกน้อย
3. ถุงเก็บนมแม่ที่ใช้ต้องสะอาดและเป็นถุงใหม่เท่านั้น และคุณแม่ต้องล้างมือฟอกสบู่ก่อนสัมผัสถุงเก็บนมแม่ทุกครั้ง
4. คุณแม่ควรบันทึกวัน เวลา ที่บรรจุนมใส่ถุงเก็บน้ำนม ก่อนนำไปวางเรียงลำดับในช่องแช่แข็ง และควรจัดวางถุงเก็บน้ำนมแม่แยกจากการแช่อาหารสดต่างๆ หรือสามารถแยกตู้เย็นเฉพาะแช่นมแม่เท่านั้นจะเป็นการดีที่สุด
5. ควรรีดอากาศออกจากถุงเก็บน้ำนมให้มากที่สุดก่อนเก็บ และรีบน้ำนมเข้าช่องแช่แข็ง เพื่อป้องกันกลิ่นเหม็นหืนของน้ำนมแม่ ซึ่งอาจทำให้ทารกไม่ยอมกินนมได้
6. ควรวางแช่ถุงเก็บน้ำนมในแนวราบ เพื่อที่จะสามารถเพิ่มพื้นที่ในการเก็บสต็อกนมแม่มากขึ้น
7. ถ้าคุณแม่ที่มีน้ำนมในแต่ละรอบที่ปั้มไม่มากนัก สามารถนำน้ำนมในแต่ละรอบมารวมกันได้ โดยแนะนำให้ให้น้ำนมไปแช่เย็นให้มีอุณหภูมิใกล้เคียงกันก่อนเทรวมกัน เนื่องจากการเทนมที่มีอุณหภูมิแตกต่างกันรวมกัน อาจทำให้สารอาหารในนมแม่มีการเปลี่ยนแปลงได้

ระยะเวลาการเก็บรักษานมแม่

- อุณหภูมิห้อง (27-32 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3-4 ชั่วโมง
- อุณหภูมิห้อง (16-26 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 4-8 ชั่วโมง
- กระจกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา (15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 24 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องธรรมดา (0-4 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3-5 วัน และควรเก็บไว้ด้านบนในสุดของตู้เย็น
- ช่องแช่แข็ง ตู้เย็นแบบประตูเดียว (-15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- ช่องแช่แข็ง ตู้เย็นแบบประตูแยก (-18 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3-6 เดือน
- ช่องแช่แข็งเย็นจัด ตู้เย็นชนิดพิเศษ (-20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน

นมแม่อยู่ได้กี่ชม. สามารถเก็บไว้ได้นานสุดแค่ไหน

นมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง ภายหลังปั๊มนมเสร็จ นำนมแม่จะสามารถอยู่ในอุณหภูมิห้องได้นาน 4-6 ชั่วโมง หรือหากคุณแม่มีการบรรจุใส่ถุงเก็บน่านมและแช่ในช่องแช่แข็งที่มีอุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บน่านมได้ยาวนานสูงสุด 1 ปี

วิธีละลายนมแม่ การนำน่านมแม่ที่แช่เย็นมาใช้

1. เมื่อต้องการน่านมแม่ที่แช่แข็งมาใช้ ให้นำลงมาแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดาล่วงหน้า 1 คืน (12 ชั่วโมง) และสามารถเก็บได้ 24 ชั่วโมง ไม่ควรน่านมแม่ที่ละลายแล้วกลับไปแช่แข็งอีก
2. น่านมที่เหลือจากการป้อนลูก หากต้องการเก็บไว้ป้อนลูกอีก แนะนำให้ใช้ภายใน 1-2 ชั่วโมง
3. สามารถให้ลูกทานนมที่ละลายแล้วแบบเย็นๆ ได้เลย เนื่องจากพบว่ามียากลินหินน้อยกว่า
4. ในกรณีต้องการอุ่นนมแม่ ไม่ควรนำเข้าไมโครเวฟหรือใช้น้ำร้อนจัด เพราะจะทำให้เม็ดเลือดขาวในน่านมแม่ ที่ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันของทารกถูกทำลายได้ คุณค่าสารอาหารในน่านมก็จะเสียไปด้วย

น่านมแม่มีความสำคัญ สำหรับการเลี้ยงลูกน้อยโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก น่านมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างการเจริญเติบโตให้ลูกน้อยได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อพัฒนาการที่ดีทั้งทางร่างกายและสมอง ดังนั้นการเก็บรักษาน่านมแม่ที่ถูกต้องและปลอดภัย จะทำให้คุณแม่มีน่านมที่เพียงพอต่อลูกน้อยได้ต่อเนื่องยาวนานจนถึงวัยที่ลูกน้อยเริ่มทานอาหารได้ตามช่วงวัย

สำหรับคุณแม่คนไหนที่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ หรือน้ำนมไม่ไหล สามารถศึกษาวิธีเพิ่มน้ำนมแม่ รวมถึงทานอาหารเพิ่มน้ำนม และสารอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมของคุณแม่มือใหม่ได้

*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
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- 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
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. Proper Storage and Preparation of Breast Milk, CDC





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น