คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ

มี.ค. 24, 2021

เพราะ “นมแม่” เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ที่คุณแม่สามารถผลิตได้เองด้วยกลไกตามธรรมชาติ ซึ่งเปรียบเสมือนวัคซีนที่ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานต่าง ๆ เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดให้แก่ลูกน้อย รวมไปถึงเป็นแหล่งอาหารหลักและเป็นอาหารเพียงอย่างเดียวเพื่อสร้างการเจริญเติบโตของลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 เดือน ซึ่งการเก็บรักษา รวมไปถึงการนำออกมาใช้ให้ลูกน้อยได้ดื่มกิน ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีวิธีการคงคุณค่าของนมแม่ให้ได้มากที่สุด

ถ้าลูกร้องหิวมากๆ เลยค่ะ สามารถเอานมแช่แข็งออกมาแช่น้ำร้อนจัดๆ เพื่อให้ละลายเร็วขึ้นได้ไหมคะ?

คลิก

ห้ามทำเด็ดขาดเลยค่ะ! แม้จะดูเหมือนเป็นวิธีที่เร็วที่สุด แต่การใช้น้ำที่ร้อนจัด (เกิน 40 องศาเซลเซียส) หรือนำเข้าไมโครเวฟ จะไป "ทำลาย" สารอาหารและเซลล์ภูมิคุ้มกันที่มีชีวิตซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของนมแม่ไปอย่างน่าเสียดายค่ะ นอกจากนี้ ความร้อนที่ไม่สม่ำเสมออาจทำให้เกิดจุดร้อนจัด (Hot Spots) ในน้ำนม ซึ่งอาจลวกปากที่บอบบางของลูกน้อยได้ วิธีที่ปลอดภัยที่สุดคือการค่อยๆ ละลายในน้ำอุ่นที่ไม่ร้อนจัดเกินไปค่ะ

นมแม่ที่ละลายแล้วมีกลิ่นหืนๆ เหมือนสบู่ แบบนี้คือนมเสียหรือเปล่าคะ?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้ว "ไม่ใช่นมเสียค่ะ" แต่น่าจะเป็นผลมาจากเอนไซม์ที่ชื่อว่า "ไลเปส (Lipase)" ที่มีอยู่ในน้ำนมแม่ของแม่บางท่านในปริมาณสูง เอนไซม์ตัวนี้จะทำหน้าที่ย่อยไขมันในน้ำนม ซึ่งเมื่อเก็บไว้นานๆ จะทำให้เกิดกลิ่นหืนคล้ายสบู่หรือกลิ่นโลหะได้ ซึ่งกลิ่นนี้ "ไม่เป็นอันตราย" ต่อลูกน้อยเลยค่ะ แต่เด็กบางคนอาจจะไม่ชอบกลิ่นและปฏิเสธที่จะกิน หากเจอปัญหานี้ คุณแม่สามารถแก้ไขได้โดยการ "ลวกน้ำนม" (Scalding) ก่อนนำไปแช่แข็งในครั้งต่อไปค่ะ

ถ้าอุ่นนมมาแล้ว แต่ลูกหลับไปก่อน ยังไม่ทันได้กินเลย จะเก็บไว้ได้นานแค่ไหนคะ?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ่อยค่ะ สำหรับนมแม่ที่ผ่านการ "อุ่น" แล้ว แต่ลูกยัง "ไม่ได้แตะปาก" เลย สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้อีก ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงและ "ห้ามนำกลับไปแช่แข็งอีกเด็ดขาด" ค่ะ

สรุป

- การนำนมแม่ที่สต๊อกไว้ในช่องแข็งมาละลาย ก็มีส่วนสำคัญที่จะช่วยคงคุณค่าสารอาหารไว้ให้ได้มากที่สุด ซึ่งคุณแม่ควรรู้วิธีละลายนมแม่ที่ถูกต้อง เพื่อคงคุณค่าของสารอาหารในนมแม่ไว้ให้ครบถ้วนที่สุด
- วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ที่ดี ไม่ควรให้นมแช่แข็งละลายเองด้วยอุณหภูมิห้อง ควรแช่ในน้ำเปล่าอุณหภูมิปกติแล้วจึงนำไปแช่ในน้ำอุ่นก่อนป้อนทารก
- หากนำนมมาป้อนลูกแล้วเหลือจากการป้อนในมื้อนั้น สามารถเก็บให้ลูกกินได้ถึงมื้อต่อไปเท่านั้น ไม่ควรนำน้ำนมที่เหลือจากการป้อนนมลูกกลับไปแช่แข็งอีก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การอุ่นนม คืออะไร
- วิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ทำอย่างไรได้บ้าง
- วิธีละลายนมแม่ ด้วยการวางทิ้งไว้เฉย ๆ
- วิธีละลายนมแม่ ด้วยการนำไปแกว่งในน้ำ หรือน้ำอุ่น
- วิธีละลายนมแม่ โดยใช้เครื่องอุ่นนม
- นมแม่แช่แข็งอยู่ได้นานเท่าไหร่

การอุ่นนม คืออะไร

- หลังจากที่คุณแม่ปั๊มนมให้ลูกน้อยและเก็บสะสมนมสต๊อกได้แล้ว ซึ่งนมแม่ที่สต๊อกไว้ไม่ควรมีอายุเกิน 1 ปี เพราะนอกจากจะมีกลิ่นหืนซึ่งเกิดจากปฏิกิริยากับอากาศแล้ว เซลล์เม็ดเลือดขาวและสารภูมิคุ้มกันที่มีในนมแม่จะทยอยเสื่อมสลายไปเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาและอุณหภูมิที่เก็บ นอกจากนี้ยังอาจมีการเจริญของเชื้อแบคทีเรียขึ้นได้
- เมื่อต้องการนำน้ำนมแม่ที่สต๊อกออกมาให้นมลูก คุณแม่ต้องมีการวางแผนถึงปริมาณน้ำนมในแต่ละมื้อสำหรับลูก เตรียมภาชนะหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับละลายน้ำนมโดยที่ยังคงคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ในน้ำนมแม่ให้ครบถ้วนที่สุด เพราะความร้อนที่เกิน 40 องศาเซลเซียส จะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวในนมแม่ ส่วนนมที่เย็นเกินไป จะทำให้เด็กมีภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ อาจส่งผลอันตรายต่อเด็กแรกเกิดได้
- วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ ห้ามใช้น้ำร้อนหรือนำเข้าไมโครเวฟเด็ดขาด เพราะการอุ่นในไมโครเวฟทำให้ความร้อนในนมไม่สม่ำเสมอ มีความร้อนสูง อาจทำลายคุณค่าสารอาหารของนมแม่ นอกจากนี้อาจทำให้ลวกปากและลิ้นของลูกน้อยได้

วิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ทำอย่างไรได้บ้าง

- คุณแม่ควรวางแผนว่าต้องการใช้ปริมาณน้ำนมแม่ในแต่ละวันเท่าใด และนำนมแม่จากสต็อกที่แช่แข็ง ย้ายมาแช่ในช่องธรรมดาก่อน 1 คืน (12 ชั่วโมง) จนละลายเป็นน้ำ แล้วจึงแบ่งใส่ขวด ก่อนนำมาอุ่นให้เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสม โดยนมแม่ที่ละลายแล้วจะสามารถเก็บได้ 24 ชั่วโมง แต่ไม่ควรนำกลับไปแช่แข็งอีก
- เติมน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส ใส่แก้วกาแฟที่มีหูจับ ประมาณครึ่งแก้ว ผสมกับน้ำอุณหภูมิห้องอีกครึ่งแก้ว (สัดส่วน 1:1) จะได้น้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ซึ่งเหมาะสมต่อการอุ่นน้ำนมแม่ กรณีใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 95 องศาเซลเซียส ให้ผสมน้ำร้อน 1 ส่วน กับ น้ำอุณหภูมิห้อง 4 ส่วน (สัดส่วน 1:4) แล้วค่อยแช่ขวดนมลงไป
- แช่ขวดนมที่บรรจุน้ำนมแม่ที่เย็นลงไปแช่ในแก้วกาแฟที่ใส่น้ำอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ประมาณ 5-10 นาที คุณแม่จะได้นมที่มีอุณหภูมิประมาณ 25-30 องศาเซลเซียส ซึ่งเหมาะสมต่อการให้ลูกน้อยดื่มได้แล้วค่ะ
- วิธีการทดสอบอุณหภูมิแบบง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ สามารถทำได้โดยการหยดน้ำนมที่อุ่นแล้วใส่หลังมือ เพื่อวัดอุณหภูมิโดยจะต้องไม่รู้สึกร้อนหรือเย็น หมายถึงว่า ได้นมที่อุณหภูมิใกล้เคียงกับหลังมือของคุณแม่นั่นเอง
- โดยปกตินมแม่ที่อุ่นแล้วสามารถเก็บได้อีก 2-3 ชั่วโมง ในอุณภูมิห้อง และหากลูกดูดนมขวดนั้นไปแล้ว คุณแม่สามารถเก็บต่อได้อีกไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงเท่านั้น

1. วิธีละลายนมแม่ ด้วยการวางทิ้งไว้เฉย ๆ

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการวางทิ้งไว้เฉย ๆ เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด โดยคุณแม่สามารถนำนมแม่ที่แช่ตู้เย็นในช่องธรรมดาออกมาวางในภาชนะที่สะอาดที่จัดเตรียมไว้ โดยวางให้นมมีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิห้องก่อนนำไปให้ลูกกิน

- **ข้อดี:** ง่าย สะดวก และคุณแม่สามารถไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ โดยคอยสังเกตระยะเวลาที่วางนอกตู้เย็นไม่ให้นานเกินไป
- **ข้อเสีย:** น้ำนมแม่อาจจะมีกลิ่นหืน และมีชั้นไขมันแยกตัว ต้องเขย่าเบา ๆ ให้ลูกก่อนกิน และคุณแม่อาจเผลอลืมวางทิ้งไว้นานจนเกินไป จนนมแม่เสียได้

2. วิธีละลายนมแม่ ด้วยการนำไปแกว่งในน้ำหรือน้ำอุ่น

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการน้ำไปแกว่งในน้ำอุ่น การเตรียมภาชนะใส่น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 40 องศา และนำนมแม่ลงไปแช่ประมาณ 5 – 10 นาที ซึ่งจะได้นมแม่มี่มีอุณหภูมิเหมาะสมต่อลูกน้อย

- **ข้อดี:** นมแม่มีอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่ลูก โดยใช้เวลาอุ่นนมไม่นานมากนักก็สามารถให้ลูกดื่มได้
- **ข้อเสีย:** หากเตรียมน้ำสำหรับแช่นมร้อนจัดเกินไป จะทำให้เม็ดเลือดขาวในน้ำนมแม่ ที่ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันถูกทำลายได้ และคุณค่าสารอาหารในน้ำนมก็จะเสียไปด้วย และควรระวังหยดน้ำที่แช่นมอาจปนเปื้อนระหว่างให้นมลูกน้อยได้

3. วิธีละลายนมแม่ โดยใช้เครื่องอุ่นนม

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการใช้เครื่องอุ่นนม ที่ปัจจุบันมีมากมายในท้องตลาด บางรุ่นสามารถอุ่นนมและฆ่าเชื้อขวดนมได้ด้วย รวมถึงประหยัดเวลาในการอุ่นนม

- **ข้อดี:** สะดวก ลดระยะเวลาในการอุ่นนมในลูก ดูแลความสะอาดได้ง่าย ปลอดภัยต่อลูกน้อย และมีอุณหภูมิเหมาะสมคงที่
- **ข้อเสีย:** เพิ่มค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องอุ่นนม และมีค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นจากการใช้งาน

นมแม่แช่แข็งอยู่ได้นานเท่าไหร่

คุณแม่สามารถเก็บน้ำนมแม่ หรือการทำสต๊อก เพื่อจะสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้อย่างยาวนานที่สุดได้ ทั้งนี้ปัจจัยในการเก็บรักษาให้มีระยะเวลายาวนาน ขึ้นกับรูปแบบของการเก็บด้วยเช่นกัน โดยแบ่งเป็น ดังนี้

- **3-4 ชั่วโมง** เมื่อวางไว้ในห้องอุณหภูมิ 27-32 องศาเซลเซียส หากอุณหภูมิห้อง 16-26 องศาเซลเซียส จะเก็บได้ 4-8 ชั่วโมง
- **1 วัน** ในกระติกที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา อุณหภูมิประมาณ 15 องศาเซลเซียส
- **3-5 วัน** ในตู้เย็นช่องธรรมดา อุณหภูมิประมาณ 0-4 องศาเซลเซียส (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเย็นที่รั่วออกไปมากน้อยเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็น)
- **2 สัปดาห์** ในช่องแช่แข็งของตู้เย็นแบบประตูเดียว อุณหภูมิประมาณ -15 องศาเซลเซียส
- **3-6 เดือน** สำหรับช่องแช่แข็งของตู้เย็นแบบสองประตู อุณหภูมิประมาณ -18 องศาเซลเซียส
- **6-12 เดือน** เมื่อเก็บในช่องแช่แข็งเย็นจัด หรือ ตู้เย็นชนิดตู้แช่แข็ง อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส

- ไม่ควรเก็บน้ำนมไว้ที่ประตูตู้เย็น

การจัดเก็บและละลายนมแม่อย่างถูกวิธีไม่เพียงช่วยยืดอายุการเก็บรักษา แต่ยังช่วยรักษาคุณค่าของสารอาหารสำคัญในน้ำนมแม่ให้คงอยู่มากที่สุด แม้จะผ่านการแช่เย็นหรือแช่แข็งเป็นเวลานาน

นมแม่เป็นอาหารที่มีประโยชน์และให้คุณค่าที่ลูกต้องการในทุกด้าน ไม่เพียงมีสารอาหารครบถ้วน แต่ยังถูกออกแบบมาให้เหมาะกับระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกันของทารกตั้งแต่วันแรกที่ลืมตา นมแม่มีโปรตีนบางส่วนที่ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลงตามธรรมชาติ หรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งช่วยให้ลูกย่อยง่ายขึ้น ลดภาระการทำงานของลำไส้ และช่วยให้สบายท้องมากขึ้นในช่วงวัยที่ระบบย่อยอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทั้งยังอุดมด้วยจุลินทรีย์สุขภาพอย่างโพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยเสริมสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกันทำงานสัมพันธ์กันอย่างแข็งแรง ลดโอกาสการติดเชื้อ และสนับสนุนให้ลูกมีภูมิคุ้มกันพร้อมรับมือกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

พร้อมกันนี้ นมแม่ยังมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA), โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยให้การส่งสัญญาณประสาททำได้รวดเร็ว มีประสิทธิภาพมากขึ้น และสนับสนุนการเรียนรู้ของลูกน้อยในระยะยาวค่ะ

ด้วยเหตุนี้ วิธีละลายนมแม่ และให้นมแม่อย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าสารอาหารครบถ้วนที่สุดในทุกมื้อ คุณแม่สามารถศึกษาวิธีเก็บน้ำนมให้เหมาะสมกับรูปแบบการเลี้ยงดูลูกน้อยของครอบครัว S-Mom Club เชื่อว่าคุณแม่ทุกท่านจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและพัฒนาการสมองให้ลูกเติบโตแข็งแรงในทุกด้านค่ะ

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 สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. นมแม่เก็บแค่ไหน ใช้เท่าไหร่ ถึงจะดีที่สุด, โรงพยาบาลเปาโล
2. ให้นมแม่อย่างปลอดภัย สบายใจยิ่งขึ้น ด้วยหลัก “1 2 3”, โรงพยาบาลพญาไท
3. คำแนะนำวิธีการเก็บน้ำนมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. นมแม่เก็บแค่ไหน ใช้เท่าไหร่ ถึงจะดีที่สุด, โรงพยาบาลเปาโล
5. วิธีเก็บรักษานมแม่, breastfeedingthai

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566

แชร์ตอนนี้