

3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ม.ค. 24, 2021

เพราะ “นมแม่” เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ที่คุณแม่สามารถผลิตได้เองด้วยกลไกตามธรรมชาติ ซึ่งเปรียบเสมือนวัสดุที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัย 6 เดือน ซึ่งการเก็บรักษา รวมไปถึงการนำออกมารับประทานให้ลูกน้อยได้ดีมีกิน ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีวิธีการคงคุณค่าของนมแม่ให้ได้มากที่สุด

ถ้าลูกร้องหิวมากๆ เลยค่ะ สามารถอาบน้ำแล้วขึ้นห้องน้ำร้อนจัดๆ เพื่อให้ละลายเร็วขึ้นได้ไหมคะ?

คลิก

ห้ามทำเด็ดขาดเลยค่ะ! แม้จะดูเหมือนเป็นวิธีที่เร็วที่สุด แต่การใช้น้ำที่ร้อนจัด (เกิน 40 องศาเซลเซียส) หรือนำเข้าไมโครเวฟ จะไป “ทำลาย” สารอาหารและเซลล์ภูมิคุ้มกันที่มีชีวิตซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของนมแม่ไปอย่างน่าเสียดายค่ะ นอกจากนี้ ความร้อนที่ไม่สม่ำเสมออาจทำให้เกิดจุดร้อนจัด (Hot Spots) ในนม ซึ่งอาจจลาจลปะทะกับขอบบางของลูกน้อยได้ วิธีที่ปลอดภัยที่สุดคือการค่อยๆ ละลายในน้ำอุ่นที่ไม่ร้อนจัดเกินไปค่ะ

นมแม่ที่ละลายแล้วมีกลิ่นหืนๆ เหมือนสนุ่ๆ แบบนี้คือนมเสียหรือเปล่าคะ?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้ว “ไม่ใช่นมเสียค่ะ” แต่น่าจะเป็นผลมาจากการเอนไซม์ที่ชื่อว่า “ไลเพส (Lipase)” ที่มีอยู่ในน้ำนมแม่ ของแม่บางท่านในปริมาณสูง เอ็นไซม์ตัวนี้จะทำหน้าที่ย่อยไขมันในน้ำนม ซึ่งเมื่อเก็บไว้นานๆ จะทำให้เกิดกลิ่นที่น้ำนมมีกลิ่นเหมือนหืน “ไม่เป็นอันตราย” ต่อลูกน้อยเลยค่ะ แต่เด็กบางคนอาจจะไม่ชอบกลิ่นและปฏิเสธที่จะกิน หากเจอบัญหานี้ คุณแม่สามารถแก้ไขได้โดยการ “ลวกน้ำนม” (Scalding) ก่อนนำไปแช่แข็งในครัวต่อไปค่ะ

ถ้าอุ่นนมมาแล้ว แต่ลูกหลับไปก่อน ยังไม่ทันได้กินเลย จะเก็บไว้ได้นานแค่ไหนคะ?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ่อยค่ะ สำหรับนมแม่ที่ผ่านการ “อุ่น” แล้ว แต่ลูกยัง “ไม่ได้แตะปาก” เลย สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้อีก ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงและ “ห้ามน้ำกับนมไปแช่แข็งอีกเด็ดขาด” ค่ะ

สรุป

- การนำนมแม่ที่สต็อกไว้ในช่องแข็งมาละลาย ก็มีส่วนสำคัญที่จะช่วยคงคุณค่าสารอาหารไว้ให้ได้มากที่สุด ซึ่งคุณแม่ควรรู้วิธีละลายนมแม่ที่ถูกต้อง เพื่อคงคุณค่าของสารอาหารในนมแม่ไว้ให้ครบถ้วนที่สุด
- วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ที่ดี ไม่ควรใช้แม่แข็งละลายเองด้วยอุณหภูมิห้อง ควรแข็งในน้ำเปล่าอุณหภูมิปกติแล้วจึงนำไปแข็งในน้ำอุ่นก่อนป้อนทารก
- หากนำนมมาป้อนลูกแล้วเหลือจากการป้อนในเมื่อนั้น สามารถเก็บให้ลูกกินได้ถึงเมื่อต่อไปเท่านั้น ไม่ควรนำนมที่เหลือจากการป้อนนมลูกกลับไปแข็งอีก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การอุ่นนม คืออะไร
- วิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ทำอย่างไรได้บ้าง
- วิธีละลายนมแม่ ด้วยการวางทิ้งไว้เฉย ๆ
- วิธีละลายนมแม่ ด้วยการนำไปแกร์ในน้ำ หรือน้ำอุ่น
- วิธีละลายนมแม่ โดยใช้เครื่องอุ่นนม
- นมแม่แข็งอยู่ได้นานเท่าไร

การอุ่นนม คืออะไร

- หลังจากที่คุณแม่ปั๊มน้ำนมให้ลูกน้อยแล้วเก็บสะสมนมสต็อกได้แล้ว ซึ่งนมแม่ที่สต็อกไว้ไม่ควรมีอายุเกิน 1 ปี เพราะนอกจากจะมีกลิ่นที่น้ำซึ่งเกิดจากปฏิกิริยา กับอากาศแล้ว เชลล์เม็ดเลือดขาวและสารภูมิคุ้มกันที่มีในนมแม่จะทยอยเสื่อมสลายไปเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาและอุณหภูมิที่เก็บ นอกจากนี้ยังอาจมีการเจริญของเชื้อแบคทีเรียขึ้นได้
- เมื่อต้องการนำนมแม่ที่สต็อกออกมากินให้ลูก คุณแม่ต้องมีการวางแผนถึงปริมาณน้ำนมในแต่ละมื้อสำหรับลูก เตรียมภาชนะหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับละลายนำนมโดยที่ยังคงคุณค่าสารอาหารต่าง ๆ ในนมแม่ให้ครบถ้วนที่สุด เพาะความร้อนที่เกิน 40 องศา เชลเซียส จะทำลายเชลล์เม็ดเลือดขาวในนมแม่ ส่วนนมที่เย็นเกินไป จะทำให้เด็กมีภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำ อาจส่งผลอันตรายต่อตัวเด็กแรกเกิดได้
- วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ ห้ามใช้น้ำร้อนหรือน้ำเข้าไปในโครเวฟเด็ดขาด เพราะการอุ่นในไมโครเวฟทำให้ความร้อนในนมไม่สม่ำเสมอ มีความร้อนสูง อาจทำลายคุณค่าสารอาหารของนมแม่ นอกจากนี้อาจทำให้ลวกปากและลินของลูกน้อยได้



วิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ทำอย่างไรได้บ้าง

- คุณแม่ควรวางแผนว่าต้องการใช้ปริมาณน้ำนมแม่ในแต่ละวันเท่าใด และนำน้ำนมแม่จากสต็อกที่แข็ง เข้า ย้ายมาแข็งในช่องธรรมชาติก่อน 1 คืน (12 ชั่วโมง) จนละลายเป็นน้ำ แล้วจึงแบ่งใส่ขวด ก่อนนำมาอุ่นให้เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสม โดยนมแม่ที่ละลายแล้วจะสามารถเก็บได้ 24 ชั่วโมง แต่ไม่ควรนำกลับไปแข็งอีก
- เดิมนำอุ่นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส ใส่แก้วกาแฟที่มีหูจับ ประมาณครึ่งแก้ว ผสมกับน้ำอุ่นหภูมิห้องอีกครึ่งแก้ว (สัดส่วน 1:1) จะได้น้ำอุ่นหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ซึ่งเหมาะสมต่อการอุ่นน้ำนมแม่ กรณีใช้น้ำร้อนที่อุณหภูมิ 95 องศาเซลเซียส ให้ผสมน้ำร้อน 1 ส่วน กับ น้ำอุ่นหภูมิห้อง 4 ส่วน (สัดส่วน 1:4) และค่อยแยกชุดนมลงไป
- แข็งชุดนมที่บรรจุน้ำนมแม่ที่เย็นลงไปแข็งในแก้วกาแฟที่ใส่น้ำอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ประมาณ 5-10 นาที คุณแม่จะได้นมที่มีอุณหภูมิประมาณ 25-30 องศาเซลเซียส ซึ่งเหมาะสมต่อการให้ลูกน้อยดื่มได้แล้วค่ะ
- วิธีการทดสอบอุณหภูมิแบบง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ สามารถทำได้โดยการหยดน้ำนมที่อุ่นแล้วใส่หลังมือ เพื่อวัดอุณหภูมิโดยจะต้องไม่รู้สึกร้อนหรือเย็น หมายถึงว่า ได้นมที่อุณหภูมิกลั่นเคียงกับหลังมือของคุณแม่นั่นเอง
- โดยปกตินมแม่ที่อุ่นแล้วสามารถเก็บได้อีก 2-3 ชั่วโมง ในอุณหภูมิห้อง และหากลูกดูดนมขวดนั้นไปแล้ว คุณแม่สามารถเก็บต่อได้อีกไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงเท่านั้น

S-Mom
Club

วิธี 3 ระยะ นมสต็อก

ให้น้ำนมแม่ยังมีคุณภาพ



วางแผนอุบัติเหตุ

เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด



แก้วงในน้ำอุ่น

อุ่นในน้ำไม่เกิน 40 องศา
แข่นประมาณ 5-10 นาที



ใช้เครื่องอุ่นนม

สะดวก สะอาด ปลอดภัย
อุบัติเหตุจะหายไป



ห้ามใช้น้ำร้อนหรือนำเข้าในครัวฟรีดดิ้งชาด!
อาจทำลายสารอาหารในนมแม่ และลอกปากและลิ้นของลูกได้

1. วิธีละลายนมแม่ ด้วยการวางแผนไว้เลย ๆ

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการวางแผนทึ้งไว้เลย ๆ เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด โดยคุณแม่สามารถนำนมแม่ที่แช่ตู้เย็นในช่องธรรมดาก่อนมาวางแผนที่จะจัดเตรียมไว้ โดยวางแผนให้มีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิห้องก่อนนำไปให้ลูกกิน

- **ข้อดี:** ง่าย สะดวก และคุณแม่สามารถนำไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ โดยค่อยสังเกตระยะเวลาที่วางแผนไว้ไม่ให้นานเกินไป
- **ข้อเสีย:** นำนมแม่อ้าจะมีก้อนหิน และมีชั้นไขมันแยกตัว ต้องเบี้ยวเบา ๆ ให้ลูกก่อนกิน และคุณแม่อาจแพลลิเมืองทึ้งไว้นานจนเกินไป จนนมแม่เสียได้

2. วิธีละลายนมแม่ ด้วยการนำไปแก้วงในน้ำ หรือนำอุ่น

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการนำไปแก้วงในน้ำอุ่น การเตรียมภาชนะใส่น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 40 องศา และนำนมแม่ลงไปแช่ประมาณ 5 – 10 นาที ซึ่งจะได้นมแม่มีอุณหภูมิเหมาะสมต่อลูกน้อย

- **ข้อดี:** นมแม่มีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับลูก โดยใช้เวลาอุ่นนมไม่นานมากนักสามารถให้ลูกดื่มได้
- **ข้อเสีย:** หากเตรียมน้ำสำหรับแข็งเมื่อจัดเก็บไว้ จะทำให้เม็ดเลือดขาวในนมแม่ที่ช่วยรักษาความคงทนของนมหายใจได้ และคุณค่าสารอาหารในนมก็จะเสียไปด้วย และควรระวังหยดนำที่แข็งอาจปนเปื้อนระหว่างให้นมลูกน้อยได้

3. วิธีละลายนมแม่ โดยใช้เครื่องอุ่นนม

วิธีละลายนมแม่หรือวิธีอุ่นนมแม่ โดยการใช้เครื่องอุ่นนม ที่ปัจจุบันมีมากมายในห้องตลาด บางรุ่นสามารถอุ่นนมและผ่าเชือขวดนมได้ด้วย รวมถึงประยุกต์เวลาในการอุ่นนม

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

นมแม่แข็งอยู่ไดนานเท่าไร

คุณแม่สามารถเก็บน้ำนมแม่ หรือการทำสต็อก เพื่อจะสามารถให้นมแม่แก่ลูกได้อย่างยาวนานที่สุดได้ ทั้งนี้ปัจจัยในการเก็บรักษาให้มีระยะเวลาอย่างยาวนาน ขึ้นกับรูปแบบของการเก็บด้วยเซ็นกัน โดยแบ่งเป็น ดังนี้

- 3-4 ชั่วโมง เมื่อวางไว้ในห้องอุณหภูมิ 27-32 องศาเซลเซียส หากอุณหภูมิห้อง 16-26 องศาเซลเซียส จะเก็บได้ 4-8 ชั่วโมง
- 1 วัน ในกระติกที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา อุณหภูมิประมาณ 15 องศาเซลเซียส (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเย็นที่ร่วบกับไปมากน้อยเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็น)
- 3-5 วัน ในตู้เย็นช่องธรรมชาติ อุณหภูมิประมาณ 0-4 องศาเซลเซียส (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความเย็นที่ร่วบกับไปมากน้อยเมื่อเปิด-ปิดตู้เย็น)
- 2 สัปดาห์ ในช่องแข็งของตู้เย็นแบบประตูเดียว อุณหภูมิประมาณ -15 องศาเซลเซียส
- 3-6 เดือน สำหรับช่องแข็งของตู้เย็นแบบสองประตู อุณหภูมิประมาณ -18 องศาเซลเซียส
- 6-12 เดือน เมื่อเก็บในช่องแข็งเย็นจัด หรือ ตู้เย็นชนิดตู้แข็ง อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส

- ไม่ควรเก็บน้ำนมไว้ที่ประตูตู้เย็น

วิธีละลายนมแม่หรือการให้นมแม่อよ่างปลอดภัยและยานานที่สุด เป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องหมั่นศึกษาและทำความเข้าใจ รวมถึงวิธีเก็บนำนม ที่คุณแม่ควรศึกษาเอาไว้เบื้องต้นด้วย เพื่อแนวทางที่เหมาะสมกับครอบครัว และรูปแบบการเลี้ยงดูลูกน้อย S-Mom Club เชื่อว่าคุณแม่ทุกท่านจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ เพื่อช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและพัฒนาการที่ดีต่อร่างกายและสมอง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกลามีอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลามีอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาโรต์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลทรรศ์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ไพรไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลามีอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนน์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการบวมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแง่ไม่ยอมนอนไม่มีสูเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีซังนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำซังนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. นมแม่เก็บแค่ไหน ใช้เท่าไหร่ ถึงจะดีที่สุด, โรงพยาบาลเปาโล
2. ให้นมแม่อよ่างปลอดภัย 似ายใจยิ่งขึ้น ด้วยหลัก “1 2 3”, โรงพยาบาลพญาไท
3. คำแนะนำวิธีการเก็บนำนมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. นมแม่เก็บแค่ไหน ใช้เท่าไหร่ ถึงจะดีที่สุด, โรงพยาบาลเปาโล
5. วิธีเก็บรักษานมแม่, breastfeedingthai

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤษภาคม 2566



- 
- 
- 
- 

...

...

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



คุณแม่ลูกตามช่วงวัย



กูมิแพ้โนเด็ก



ເອລີ່ມຕົວ ແລ້ວພາແລັດ ສົມປະກິໂນເລືອນ

ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ

ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່ທ້ອງ ພວ້ມປະກິທິນກາຮັດສມອງ

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน