

เอกสารแนะนำการบีบน้ำนมด้วยมือ

นมแม่มีความสำคัญสำหรับทารก การบีบน้ำนมด้วยมือจะมีประโยชน์ หาก

- ทารกไม่สามารถกินนมจากเต้านมได้
- มารดาต้องห่างไกลจากทารก
- มารดาต้องการหยดน้ำนมเพื่อกระตุ้นทารกให้ดูดนม
- มารดามีเต้านมคัดหรือมารดามีท่อน้ำนมอุดตัน
- มารดาต้องการน้ำนมส่วนหลังเพื่อทารกห้วนนมที่เจ็บหรือเพื่อเหตุผลอื่น

มารดาสามารถจะช่วยให้ น้ำนมไหลได้โดย

- นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย และคิดถึงลูก
- ประคบอุ่นที่เต้านม
- นวดหรือกดที่เต้านม และกระตุ้นที่ห้วนนมด้วยนิ้วมือ
- มีการนวดบริเวณหลัง

คลำบริเวณเต้านมขยับออกมาจากห้วนนมและรู้สึกถึงบริเวณที่แตกต่าง ซึ่งอาจรู้สึกเหมือนมี

ปุ่มปมอยู่บนเส้นหรือสายคล้ายปมบนรากถั่ว บริเวณจะเป็นตำแหน่งที่จะออกแรงกดเมื่อบีบน้ำนมด้วยมือ

วางหัวแม่มือบนฝั่งหนึ่งและนิ้วอีกสองถึงสามนิ้วอยู่ฝั่งตรงข้าม ดังรูป



การกดเต้านมตรงบริเวณท่อน้ำนม มารดาควรกดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วที่วางตรงข้ามเข้าหาผนังหน้าอกจากนั้นกดนิ้วหัวแม่มือเข้าหานิ้วที่อยู่ตรงข้าม น้ำนมจะไหลออกจากท่อน้ำนมมาที่หัวนม ออกแรงกดแล้วปล่อยจนกระทั่งน้ำนมเริ่มมา ดังรูป



ทำซ้ำในทุกส่วนของเต้านม เลื่อนตำแหน่งการกดและปล่อยบริเวณท่อน้ำนมไปรอบๆ เต้านม เปลี่ยนไปที่เต้านมอีกข้างเมื่อน้ำนมไหลช้า บางครั้งอาจบีบนวดเต้านมขณะเคลื่อนไปรอบๆ หากต้องการบีบน้ำนมเพื่อที่จะแก้เรื่องท่อน้ำนมอุดตัน การบีบน้ำนมอาจจะบีบเฉพาะบริเวณที่อุดตันก็ได้

การฝึกฝนจะทำให้บีบน้ำนมได้ปริมาณมากขึ้น หัวนมอาจจะบีบได้เพียงเป็นหยด แต่หยดของหัวน้ำก็มีความสำคัญกับทารกมาก

จำนวนครั้งของการบีบน้ำนมขึ้นอยู่กับเหตุผลของการบีบน้ำนม หากทารกเล็กมากไม่สามารถดูดนมจากเต้านมของมารดาได้ การบีบน้ำนมควรบีบทุก 2-3 ชั่วโมง

การทำความสะอาดมือและภาชนะที่ใส่น้ำนมมีความสำคัญ การอภิปรายเรื่องการเก็บน้ำนมกับมารดาจึงมีความจำเป็น

มารดาควรได้รับคำแนะนำดังนี้

- ควรเลือกสิ่งที่เหมาะสมสำหรับมารดาในแต่ละคน
- การบีบน้ำนมไม่ควรจะเจ็บ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการดูแลเรื่องนมแม่หากมีอาการเจ็บ
- หากมีคำถามใดที่ต้องการสอบถาม อาจจะสอบถามสายด่วนนมแม่

หนังสืออ้างอิง

1. WHO/UNICEF. BFHI Section 3: Breastfeeding promotion and support in a baby-friendly hospital – 20-hour course. 2009