



การเก็บน้ำนม

1. เก็บน้ำนมใส่ถุงในปริมาณที่ลูกกินหมดพอดีในแต่ละมื้อ
2. เก็บน้ำนมใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บในวันที่และเวลาที่จัดเก็บเรียงลำดับก่อนหลัง
3. สามารถเก็บใส่ตู้เย็นใต้ช่องแข็ง (4 ฐุ C) ได้นาน 2 วัน เก็บช่องแช่แข็ง ตู้เย็น 1 ประตูจะเก็บได้นาน 2 สัปดาห์ ถ้าตู้เย็น 2 ประตู (-14 ฐุ C) เก็บได้นานประมาณ 3 เดือน
4. การนำน้ำนมที่แช่แข็งมาใช้ ให้นำมาวางไว้ช่องธรรมดาจนละลาย สามารถให้ลูกกินนมเย็นได้ หรือแช่น้ำร้อนให้อุ่นขึ้นก็ได้ ห้ามอุ่นด้วยไมโครเวฟ
5. ห้ามนำน้ำนมแช่แข็งที่ละลายแล้วไปแช่ใหม่ และควรใช้ภายใน 2 - 4 ชั่วโมง



เทคนิค 3 ดูด สูตรเริ่มต้น

- ดูดเร็ว : เริ่มให้ดูดตั้งแต่ออยู่ในห้องคลอดภายใน 1 ชม.
- ดูดบ่อย : ตามความต้องการของลูก ประมาณ 8 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน
- ดูดถูกวิธี : โดยให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- **6 เดือนแรก !** นมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินน้ำหรืออาหารอื่น
- หลัง 6 เดือนให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น



ประโยชน์ของนมแม่

1. ป้องกันการติดเชื้อที่ลูกดูดนมจะมีการหลั่งฮอร์โมน Oxytocin ทำให้มดลูกมีการหดตัวช่วยป้องกันการติดเชื้อ
2. เสริมสร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูก
3. ลดการเกิดมะเร็งเต้านม
4. ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
5. ช่วยคุณแม่กัดได้บ้าง โดยต้องให้ลูกดูดนมอย่างสม่ำเสมอ