



# แม่ไปทำงาน "หนูก็กินนมแม่ได้"

## บิบ เก็บ นม...เพื่อลูกรัก

หลังจากลาคลอด ครบ 3 เดือน คุณแม่ ต้องกลับไปทำงานไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก สามารถเตรียมน้ำนมแม่ตุนไว้เพื่อให้ลูกรักได้กินนมแม่  
ขณะที่คุณแม่อยู่ที่ทำงาน ควรบิบนมเก็บทุก 3 ชั่วโมง หากวันช่วงนานกว่านั้น จะทำให้การสร้างน้ำนมลดลงได้ นมที่เก็บไว้ ให้ใส่ภาชนะแช่ตู้เย็น หรือกระติกน้ำแข็ง เวลานำกลับบ้านให้ใส่กระติกแช่ในน้ำแข็ง เมื่อกลับถึงบ้านนำเข้าตู้เย็นเพื่อไว้ให้ลูกกินในวันรุ่งขึ้น

THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING  
THAI BREAST FEEDING

**การให้ลูกดูดนม หรือ  
บิบเก็บน้ำนมบ่อยๆ  
และสม่ำเสมอ  
จะมีน้ำนมเพียงพอ  
โดยไม่ต้องเสริม**



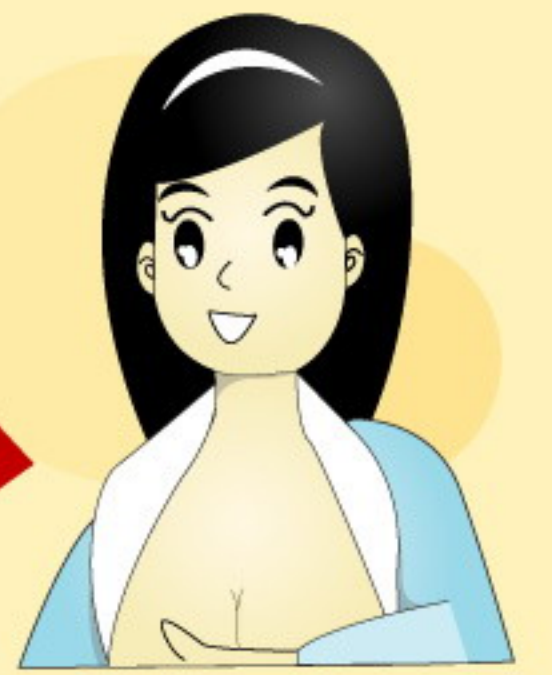
คุณแม่



ไปมุนนมแม่



ล้างมือให้สะอาด



นวดเต้านมเบาๆ  
และบิบเก็บน้ำนม



บิบเก็บน้ำนมลงใน  
ภาชนะที่สะอาด  
บิบให้กลั้ยงเต้า



ปิดภาชนะ  
ให้มิดชิดทันที



นำแช่ตู้เย็นหรือ  
กระติกน้ำแข็ง



ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคาร 904 ศูนย์การแพทย์และอนามัยในพระองค์ โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ถนนราชวิถี เขตดุสิต กทม. 10300

อาคารสถาบันฯ ชั้น11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี 420/8 ราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ 02-345-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409 สายตรง 02-354-8404 www.thaibreastfeeding.org e-mail : tbc2547@yahoo.com