

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

หัวนมแตก เจ็บหัวนม พร้อมวิธีดูแล เต้านมเมื่อต้องให้นมลูก

ก.พ. 3, 2024

6 นาที

เจ็บหัวนม หัวนมแตก เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงแรกของการให้นมลูก เนื่องจากคุณแม่ยังเป็นมือใหม่ในการอุ้มลูกเข้าเต้า และตัวลูกน้อยเองก็ยังไม่คุ้นเคยกับการดูดเต้า จึงต้องค่อย ๆ ปรับตัวใช้เวลาเรียนรู้กันไปทั้งสองฝ่าย หัวนมแตก เกิดจากสาเหตุใด หัวนมแตกยังให้นมลูกได้ไหม คุณแม่จะมีวิธีดูแลหัวนมแตก บรรเทาอาการเจ็บหัวนมได้อย่างไร และเจ็บหัวนมแบบไหน ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ บทความนี้มีคำตอบ

หัวนมเป็นแผลแตกแล้วเจ็บมากค่ะ ถ้าใช้ "แผ่นแปะป้องกันหัวนม (Nipple Shield)" จะช่วยได้ไหมคะ?

คลิก

"ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดเฉพาะหน้าได้ แต่ไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุค่ะ" แผ่นแปะป้องกันหัวนม (Nipple Shield) ซึ่งเป็นแผ่นซิลิโคนบางๆ ครอบหัวนมไว้ สามารถช่วยลดการเสียดสีโดยตรง ทำให้คุณแม่เจ็บน้อยลง และยังคงให้นมลูกต่อไปได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่ามันเป็นเพียง "ตัวช่วยชั่วคราว" ค่ะ ปัญหาหลักคือ "การเข้าเต้าที่ไม่ถูกต้อง" ซึ่งยังคงต้องแก้ไขต่อไป หากใช้ Nipple Shield นานเกินไปอาจทำให้ลูกติดและกลับมาดูดเต้าโดยตรงได้ยากขึ้น และอาจส่งผลต่อการกระตุ้นน้ำนมได้ ดังนั้น ควรใช้เท่าที่จำเป็นและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่เพื่อแก้ไขท่าเข้าเต้าควบคู่กันไปค่ะ

ถ้าหนูทนเจ็บไม่ไหวจริงๆ แล้วเปลี่ยนมา "ปั้มนม" ให้ลูกกินแทน จะทำให้แผลหายเร็วขึ้นไหมคะ?

คลิก

"ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นแน่นอนค่ะ" การพักเต้าจากการดูดโดยตรงของลูก แล้วเปลี่ยนมาใช้เครื่องปั้มนมแทนชั่วคราว (ประมาณ 1-2 วัน) เป็นวิธีที่ดีมากในการปล่อยให้แผลได้มีเวลาสมานตัวเองโดยไม่มีการเสียดสีซ้ำๆ แต่มีข้อแม้สำคัญคือ:

ต้องเลือก ขนาดกรวยปั้มนมให้พอดี กับหัวนม

ต้องใช้ แรงดูดในระดับที่รู้สึกสบาย ไม่ใช่แรงสุด

ต้อง ปั้มนให้สม่ำเสมอตามรอบ ที่ลูกเคยกิน เพื่อรักษาระดับการผลิตน้ำนมไว้

เมื่อแผลเริ่มดีขึ้นแล้ว ให้ค่อยๆ ลองกลับมาให้ลูกเข้าเต้าอีกครั้งค่ะ

นอกจากเจ็บตอหนูกุดแล้ว หลังให้นมเสร็จก็ยังมีรู้สึก "เจ็บจี๊ดๆ แปร ลึบๆ ลึกเข้าไปในเต้านม" ค่ะ แบบนี้คืออะไรคะ?

คลิก

อาการเจ็บจี๊ดๆ ลึกเข้าไปในเต้าหลังให้นมเสร็จ อาจเป็นสัญญาณของ:

การติดเชื้อรา (Thrush): มักจะมีอาการคัน แสบร้อน หรือหัวนมแดงเงาผิดปกติร่วมด้วย และลูกอาจมีฝ้าขาวในปาก

ภาวะหลอดเลือดหดตัว (Vasospasm): เกิดจากหลอดเลือดที่หัวนมมีการหดตัวอย่างรวดเร็วหลังให้นม ทำให้หัวนมเปลี่ยนเป็นสีขาวซีดแล้วตามด้วยสีม่วงหรือแดง และมีอาการปวดแสบปวดร้อน

หากมีอาการลักษณะนี้ ซึ่งแตกต่างจากความเจ็บปวดที่ผิวภายนอก ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้องค่ะ

สรุป

- ปัญหาหัวนมแตก มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม ส่วนใหญ่เกิดจากทำให้นมที่ไม่ถูกต้อง และลูกยังดูดนมไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึงลานนม ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม และหัวนมแตกเป็นแผล
- คุณแม่ที่หัวนมแตกยังสามารถให้นมลูกได้ ไม่ควรงดให้ลูกดูดนม ลูกอาจดูดกลืนน้ำนมที่มีเลือดปนเข้าไปได้ และทำให้อุจจาระมีเลือดปน แต่ไม่เป็นอันตราย แต่หากคุณแม่มีอาการเจ็บมาก ให้พักเต้านม 1-2 วันและใช้การปั้มนมแทน
- นานนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ควรบีบน้ำนมออกมาทาบริเวณหัวนมทุกครั้งหลังให้นม อาจช่วยให้แผลหายได้ เนื่องจากหัวนมแตก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยบางกรณีคุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง แต่บางกรณีอาจมีภาวะบางอย่างที่ต้องให้แพทย์รักษา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้หรือไม่
- วิธีดูแลหัวนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บหัวนม
- เจ็บหัวนมแบบไหนเสี่ยงติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์
- ทารกที่มีภาวะพังผืดใต้ลิ้น ก็ทำให้คุณแม่หัวนมแตกได้

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก

1. ทำให้นมไม่ถูกต้อง ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี สาเหตุนี้มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม เนื่องจากคุณแม่ยังไม่ชำนาญในการจัดท่าทางที่ถูกต้อง ทำให้ลูกน้อยดูดนมไม่ถูกวิธี อมแค่บริเวณหัวนม ซึ่งตื้นเกินไป ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม และหัวนมแตกได้ง่าย การอมที่ถูกต้อง

ต้องอมให้ลูกถึงลานนม

2. **ภาวะติดเชือกที่หัวนม** เกิดจากในปากลูกน้อยมีเชื้อรา และเมื่อดูดนม แม่จึงเสี่ยงต่อการติด เชื้อราที่หัวนม ทำให้มีอาการคัน หรือเจ็บหัวนม สังเกตเห็นหัวนมแดงและเงาผิดปกติ รวมถึง อาการเจ็บจี๊ด ๆ เวลาให้นมลูก
3. **ป้อนนมไม่ถูกวิธี** ในช่วงที่คุณแม่ปั๊มนมเพื่อระบายน้ำนมจากเต้านม และเพื่อทำสต็อกนมแม่ อาจใส่อุปกรณ์ปั๊มนนมผิดวิธี เช่น ปั๊มนมเร็วเกินไป หรือแรงเกินไป หรือหัวปั๊มเล็กเกินไป ก็ ทำให้คุณแม่เกิดอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตกเป็นแผลได้
4. **ผิวหนังอักเสบบริเวณหัวนม** หากคุณแม่เกิดการอักเสบที่ผิวหนังบริเวณหัวนม ผิวหนังตกล ะเอียด เป็นผื่นแดง คัน เหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการเจ็บหัวนม ซึ่งต้องดูแลรักษาให้ดี ไม่เช่นนั้นอาจส่งผลให้หัวนมแตกตามมาได้
5. **ภาวะพังผืดใต้ลิ้น** เป็นภาวะผิดปกติของทารกตั้งแต่แรกเกิด มักเป็นกรรมพันธุ์แต่กำเนิด โดยลักษณะจะมีพังผืดใต้ลิ้นเชื่อมระหว่างลิ้นกับพื้นล่างของปากมากเกินไป ทำให้ลูกน้อยไม่สามารถเคลื่อนไหวลิ้นมาอยู่ในท่าทางการดูดนมที่ถูกต้องได้ จึงทำให้คุณแม่หัวนมแตกเป็น แผล



เจ็บหัวนม หัวนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้

หรือไม่

คุณแม่ที่หัวนมแตก จะมีอาการเจ็บเต้านมมากขึ้นเมื่อให้ลูกดูดนม หากคุณแม่ยังทนไหวสามารถให้นมลูกต่อไปได้ เมื่อคุณแม่หัวนมแตกมีเลือดปน ลูกน้อยอาจกลืนนมที่มีเลือดปนเข้าไป และทำให้อุจจาระมีเลือดปนได้ ซึ่งกรณีนี้ไม่เป็นอันตรายคุณแม่ไม่ต้องกังวล อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเจ็บมาก ควรหยุดให้นมสักระยะ เปลี่ยนมาเป็นการป้อนนมแทนไปก่อนจนกว่าจะหาย

วิธีดูแลหัวนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บหัวนม

คำแนะนำ วิธีดูแลหัวนมแตก เพื่อช่วยคุณแม่บรรเทาอาการเจ็บหัวนม คุณแม่ควรปรับวิธีการอุ้มลูกเข้าเต้าให้ถูกท่า ให้ลูกดูดเต้าอย่างถูกวิธี และดูแลหัวนมอย่างถูกต้อง ดังนี้

1. **งดใช้สบู่หรือโลชั่นทาบริเวณหัวนม** การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์จะยิ่งทำให้ระคายเคือง หัวนมแห้งและแตกมากขึ้น
2. **อาบน้ำ** หรือทำความสะอาดหัวนมด้วยน้ำอุ่น บีบน้ำนม 2-3 หยด ออกมาทาหัวนมทุกครั้งหลังให้นม นานนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ช่วยให้แผลหัวนมแตกหายไว โดยไม่ต้องใช้ยาใด ๆ
3. **ให้นมลูกถูกท่า** กอดลูกแนบตัว สลับท่าอุ้มในท่าที่คุณแม่รู้สึกสบาย เช่น ท่าอุ้มฟุตบอล ท่าอุ้มบนตัก ทำนอน การเปลี่ยนท่ายังช่วยให้ลูกไม่ดูดตรงรอยแผลเดิมด้วย
4. **ให้ลูกอ้าปากกว้าง ๆ อมให้ลึกถึงลานนม** ไม่ใช่ดูดแค่หัวนม และให้คาบของลูกน้อยแบบอยู่กับส่วนล่างของเต้านม จะช่วยให้ลูกดูดได้ดีขึ้น คุณแม่เจ็บน้อยลง
5. **หากลานนมตึงแข็ง ให้บีบน้ำนมออก** เพื่อให้ลานนมนุ่มลงก่อน จะช่วยให้ลูกอมถึงลานนมได้ง่ายขึ้น
6. **ถอนหัวนมออกจากปากลูกให้ถูกวิธี** ด้วยการใช้นิ้วมือสอดเข้าไปที่มุมปากของลูกน้อย เพื่อลดแรงดูดของลูก จะสามารถถอนหัวนมออกมาได้แบบไม่เจ็บ
7. **ให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เจ็บก่อนเสมอ** เนื่องจากเมื่อลูกเริ่มดูดนมในแต่ละครั้ง ลูกจะดูดแรงทำให้อีกข้างเจ็บและเป็นแผลมากขึ้น
8. **สำหรับข้างที่เจ็บจนทนไม่ไหว ให้พักเต้า 1-2 วัน** โดยให้ปั้มนม หรือบีบน้ำนมออกทุก ๆ 3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการคัดเต้านม
9. **หากเจ็บทั้งสองข้าง ควรปั้มนมให้ลูกไปก่อน** จนกว่าอาการเจ็บจะบรรเทาลง



เจ็บหัวนมแบบไหนเสี่ยงติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์

หากคุณแม่พยายามบรรเทาอาการเจ็บหัวนมด้วยตัวเองแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น หรือเจ็บหัวนมอย่างรุนแรง ควรไปปรึกษาแพทย์ และเมื่อมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น

1. มีไข้สูง
2. มีเลือดและหนองไหลออกมาจากหัวนม
3. รู้สึกเจ็บและปวดบริเวณหน้าอก
4. ผิวหนังที่หน้าอกเป็นสีแดง หรือแข็งผิดปกติ
5. ผิวหนังที่หน้าอกมีอุณหภูมิอุ่น ๆ
6. รักแร้บวม

ทั้งนี้ หากคุณแม่มีไข้สูงเป็นเวลานาน ร่วมกับอาการต่อมน้ำเหลืองที่คอ รักแร้บวม หรือรู้สึกเจ็บรุนแรงผิดปกติ อาจมีภาวะเต้านมอักเสบ ซึ่งมักเกิดจากติดเชื้อบริเวณเต้านม หัวนม หรือท่อน้ำนม ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

ทารกที่มีภาวะพังผืดใต้ลิ้น ก็ทำให้คุณแม่ห้วนนมแตกได้

ลิ้นของทารกแรกเกิดมีหน้าที่สำคัญในการช่วยลูกน้อยดูดนมและรีดน้ำนมเข้าสู่ช่องปาก แต่ในเด็กบางคนมีพังผืดใต้ลิ้นมากเกินไป (พังผืดใต้ลิ้น คือ เนื้อเยื่อบาง ๆ บริเวณโคนลิ้น) ทำให้ปลายลิ้นของลูกน้อยไม่สามารถเคลื่อนไหวเพื่อดูดนมแม่ได้อย่างเหมาะสม จึงจับหัวนมไม่ติด ไม่สามารถอมลึกถึงลานนม ดูดนมได้น้อย ส่งผลให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ มีอาการตัวเหลือง และยังทำให้แม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก หากลูกมีภาวะพังผืดใต้ลิ้น หรือภาวะลิ้นติด เช่นนี้ จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดโดยใช้ยาชาเฉพาะที่ เพื่อให้การเคลื่อนไหวของลิ้นเป็นไปตามปกติ ซึ่งเมื่อผ่าตัดแล้ว ลูกน้อยสามารถกลับมาดูดนมแม่ได้ทันที

คุณแม่มือใหม่อาจมีอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตกในช่วงแรกของการให้นมลูก คำแนะนำข้างต้นจะสามารถเป็นแนวทางให้คุณแม่บรรเทาอาการเจ็บหัวนมได้ เมื่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยมีความชำนาญมากขึ้น ปัญหาเหล่านี้ก็จะหมดไปในที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. หัวนมแตก ปัญหาเจ็บ ๆ ของคุณแม่มือใหม่, POBPAD
2. ถามตอบ – ไขปัญหานมแม่, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. การดูแลหัวนมแตก หรือ หัวนมเป็นแผล, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. เจ็บหัวนม รู้จักสาเหตุและวิธีการดูแลตัวเอง, POBPAD
5. พังผืดใต้ลิ้นไม่ใช่เรื่องเล็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 30 ธันวาคม 2566

แฮร์ตอนนี่