

หิวนมแตก เจ็บหิวนม พร้อมวิธีดูแล เต้านมเมื่อต้องให้นมลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 3, 2024

6 นาที

เจ็บหิวนม หิวนมแตก เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงแรกของการให้นมลูก เนื่องจากคุณแม่ยังเป็นมือใหม่ในการอุ้มลูกเข้าเต้า และตัวลูกน้อยเองก็ยังไม่คุ้นเคยกับการดูดเต้า จึงต้องค่อย ๆ ปรับตัวใช้เวลาเรียนรู้กันไปทั้งสองฝ่าย หิวนมแตก เกิดจากสาเหตุใด หิวนมแตกยังให้นมลูกได้ไหม คุณแม่จะมีวิธีดูแลหิวนมแตก บรรเทาอาการเจ็บหิวนมได้อย่างไร และเจ็บหิวนมแบบไหน ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ บทความนี้มีคำตอบ

สรุป

- ปัญหาหิวนมแตก มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม ส่วนใหญ่เกิดจากทำให้นมที่ไม่ถูกต้อง และลูกยังดูดนมไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึงลานนม ทำให้คุณแม่เจ็บหิวนม และหิวนมแตกเป็นแผล
- คุณแม่ที่หิวนมแตกยังสามารถให้นมลูกได้ ไม่ควรงดให้ลูกดูดนม ลูกอาจดูดกลืนน้ำนมที่มีเลือดปนเข้าไปได้ และทำให้อุจจาระมีเลือดปน แต่ไม่เป็นอันตราย แต่หากคุณแม่มีอาการเจ็บมาก ให้พักเต้านม 1-2 วันและใช้การปั๊มนมแทน
- นานนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ควรบีบน้ำนมออกมาทาบริเวณหิวนมทุกครั้งหลังให้นม อาจช่วยให้แผลหายได้ เนื่องจากหิวนมแตก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยบางกรณีคุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง แต่บางกรณีอาจมีภาวะบางอย่างที่ต้องให้แพทย์รักษา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหิวนม หิวนมแตก
- เจ็บหิวนม หิวนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้หรือไม่
- วิธีดูแลหิวนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บหิวนม
- เจ็บหิวนมแบบไหนเสี่ยงติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์
- ทารกที่มีภาวะพังผืดใต้ลิ้น ก็ทำให้คุณแม่หิวนมแตกได้

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก

1. **ทำให้นมไม่ถูกต้อง ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี** สาเหตุนี้มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม เนื่องจากคุณแม่ยังไม่ชำนาญในการจัดท่าทางที่ถูกต้อง ทำให้ลูกน้อยดูดนมไม่ถูกวิธี อมแค่บริเวณหัวนม ซึ่งตินเกินไป ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม และหัวนมแตกได้ง่าย การอมที่ถูกวิธี ต้องอมให้ลึกถึงลานนม
2. **ภาวะติดเชื้ที่หัวนม** เกิดจากในปากลูกน้อยมีเชื้อรา และเมื่อดูดนม แม่จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้ราที่หัวนม ทำให้มีอาการคัน หรือเจ็บหัวนม สังเกตเห็นหัวนมแดงและเงาผิดปกติ รวมถึงอาการเจ็บจี๊ด ๆ เวลาให้นมลูก
3. **บีมนมไม่ถูกวิธี** ในช่วงที่คุณแม่บีมนมเพื่อระบายน้ำนมจากเต้านม และเพื่อทำสต็อกนมแม่ อาจใส่อุปกรณ์บีมนมผิดวิธี เช่น บีมนมเร็วเกินไป หรือแรงเกินไป หรือหัวบีมเล็กเกินไป ก็ทำให้คุณแม่เกิดอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตกเป็นแผลได้
4. **ผิวหนังอักเสบบริเวณหัวนม** หากคุณแม่เกิดการอักเสบที่ผิวหนังบริเวณหัวนม ผิวหนังตกละเอียด เป็นผื่นแดง คัน เหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการเจ็บหัวนม ซึ่งต้องดูแลรักษาให้ดี ไม่งั้นอาจส่งผลให้หัวนมแตกตามมาได้
5. **ภาวะพังผืดใต้ลิ้น** เป็นภาวะผิดปกติของทารกตั้งแต่แรกเกิด มักเป็นกรรมพันธุ์แต่กำเนิด โดยลักษณะจะมีพังผืดใต้ลิ้นเชื่อมระหว่างลิ้นกับพื้นล่างของปากมากเกินไป ทำให้ลูกน้อยไม่สามารถเคลื่อนไหวลิ้นมาอยู่ในท่าทางการดูดนมที่ถูกต้องได้ จึงทำให้คุณแม่หัวนมแตกเป็นแผล



เจ็บห้วนม ห้วนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้หรือไม่

คุณแม่ที่ห้วนมแตก จะมีอาการเจ็บเต้านมมากขึ้นเมื่อให้ลูกดูดนม หากคุณแม่ยังทนไหวสามารถให้นมลูกต่อไปได้ เมื่อคุณแม่ห้วนมแตกมีเลือดปน ลูกน้อยอาจกลืนนมที่มีเลือดปนเข้าไป และทำให้อุจจาระมีเลือดปนได้ ซึ่งกรณีนี้ไม่เป็นอันตรายให้คุณแม่ไม่ต้องกังวล อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเจ็บมาก ควรหยุดให้นมสักระยะ เปลี่ยนมาเป็นการป้อนนมแทนไปก่อนจนกว่าจะหาย

วิธีดูแลห้วนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บห้วนม

คำแนะนำ วิธีดูแลห้วนมแตก เพื่อช่วยคุณแม่บรรเทาอาการเจ็บห้วนม คุณแม่ควรปรับวิธีการอุ้มลูกเข้าเต้าให้ถูกท่า ให้ลูกดูดเต้าอย่างถูกวิธี และดูแลห้วนมอย่างถูกต้อง ดังนี้

1. **งดใช้สบู่หรือโลชั่นทาบริเวณห้วนม** การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์จะยิ่งทำให้ระคายเคือง ห้วนมแห้งและแตกมากขึ้น
2. **อาบน้ำ** หรือทำความสะอาดห้วนมด้วยน้ำอุ่น บีบน้ำนม 2-3 หยด ออกมาทาห้วนมทุกครั้งหลังให้นม นานนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ช่วยให้แผลห้วนมแตกหายไว โดยไม่ต้องใช้ยาใด ๆ
3. **ให้นมลูกถูกท่า** กอดลูกแนบตัว สลับท่าอุ้มในท่าที่คุณแม่รู้สึกสบาย เช่น ท่าอุ้มฟุตบอล ท่าอุ้มบนตัก ทำนอน การเปลี่ยนท่ายังช่วยให้ลูกไม่ดูดตรงรอยแผลเดิมด้วย
4. **ให้ลูกอ้าปากกว้าง ๆ อมให้ลึกถึงลานนม** ไม่ใช่ดูดแค่ห้วนม และให้ค้างของลูกน้อยแบบอยู่กับส่วนล่างของเต้านม จะช่วยให้ลูกดูดได้ดีขึ้น คุณแม่เจ็บน้อยลง
5. **หากลานนมตึงแข็ง ให้บีบน้ำนมออก** เพื่อให้ลานนมนุ่มลงก่อน จะช่วยให้ลูกอมถึงลานนมได้ง่ายขึ้น
6. **ถอนห้วนมออกจากปากลูกให้ถูกวิธี** ด้วยการใช้นิ้วมือสอดเข้าไปที่มุมปากของลูกน้อย เพื่อลดแรงดูดของลูก จะสามารถถอนห้วนมออกมาได้แบบไม่เจ็บ
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

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

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 หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 30 ธันวาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น