

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

คัดเต้านมที่วันหาย อาการคัดเต้านม พร้อมวิธีบรรเทาสำหรับคุณแม่

ก.พ. 3, 2024

6 นาที

คัดเต้านม นมคัด เป็นอาการเจ็บปวดเต้านมที่เกิดเมื่อคุณแม่มีน้ำนมคั่งค้างอยู่ในเต้านมปริมาณมาก ทำให้ทรวงอกจุกตันนมจากเต้านมที่คัดตึงลำบาก และหากปล่อยไว้อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ท่อน้ำนมอุดตัน เต้านมอักเสบ รวมถึง ร่างกายอาจผลิตน้ำนมลดลงด้วย เนื่องจากร่างกายรับสัญญาณจากอาการคัดตึงเต้านมว่า ไม่จำเป็นต้องสร้างน้ำนมเพิ่ม บทความนี้จะอธิบายถึง สาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดตึงเต้านม อาการที่พบ วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านม และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดมาคัดเต้านมอีก

ถ้ากำลังจะหย่านมลูก จะจัดการกับอาการคัดเต้านมได้อย่างไรคะ? กลัวจะเจ็บมาก

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ และเป็นขั้นตอนที่ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปนะคะ อย่าหักดิบหยุดให้นมทันทีเพราะจะทำให้คัดเต้านมอย่างรุนแรงและเสี่ยงต่อท่อน้ำนมอุดตันได้ ให้ใช้วิธี "ลดรอบ" และ "ลดปริมาณ" อย่างช้าๆ ค่ะ
ลดรอบ: ค่อยๆ ลดจำนวนครั้งในการให้นมหรือปั๊มนมลงทีละ 1 รอบ ทุกๆ 3-4 วัน เพื่อให้ร่างกายมีเวลาปรับตัวและสร้างน้ำนมน้อยลง

ลดปริมาณ: ในรอบที่ยังให้หรือปั๊มอยู่ ให้ลดระยะเวลาลง เช่น จากเดิมเคยปั๊ม 20 นาที ก็ลดเหลือ 15 นาที ถ้าคัดจนทนไม่ไหว: ให้บีบหรือปั๊มนมออก "แค่พอารู้สึกสบายตัว" เท่านั้น อย่าปั๊มจนเกลี้ยงเต้า เพราะจะเป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกายสร้างนมเพิ่มขึ้นอีก

ประคบเย็น: การประคบเย็นจะช่วยลดการไหลเวียนเลือดและลดการผลิตน้ำนมได้ค่ะ

จะแยกได้อย่างไรคะว่าอาการปวดเต้านมที่เป็นอยู่คือ "แค่คัดเต้านม" หรือเริ่มเป็น "ท่อน้ำนมอุดตัน" แล้ว?

คลิก

แม้จะเจ็บปวดคล้ายกัน แต่มีข้อสังเกตที่แตกต่างกันชัดเจนค่ะ:

คัดเต้านม (Engorgement): จะรู้สึกตึง, บวม, แข็ง และปวด "ทั่วทั้งเต้านม" และมักจะเป็นทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ผิวอาจจะดูตึงๆ เรียบๆ

ท่อน้ำนมอุดตัน (Blocked Duct): จะมีอาการเจ็บปวดเป็น "จุดใดจุดหนึ่ง" ที่ชัดเจน เมื่อคลำดูจะรู้สึกเป็น "ก้อนไตแข็งๆ" บริเวณนั้น และอาจมีอาการบวมแดงเป็นเส้นหรือเป็นปื้นเฉพาะจุดที่อุดตันเท่านั้นคะ

หนูใช้เครื่องปั้มนมตลอดค่ะ แต่ทำไมยังรู้สึกว่ามันไม่เกลี้ยงเต้า และคัดเต้าอยู่บ่อยๆ ค่ะ?

คลิก

เป็นปัญหาที่พบบ่อยมากสำหรับคุณแม่สายปั้มนะ สาเหตุอาจมาจาก:
ขนาดกรวยปั้มน้อยพอดี: นี่คือน่าจะเป็นอันดับหนึ่งเลยคะ! หากกรวยปั้มเล็กหรือใหญ่เกินไป จะทำให้รีดน้ำนมออกมาได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ
แรงดูดไม่เหมาะสม: การใช้แรงดูดที่แรงเกินไปไม่ได้แปลว่าจะดีเสมอไป อาจทำให้เจ็บและน้ำนมไหลได้ไม่ดี ควรใช้แรงดูดสูงสุดเท่าที่เรารู้สึกสบาย
เทคนิคการปั้ม: ลองใช้เทคนิค "Power Pumping" หรือ "การนวดและบีบเต้า (Hands-on Pumping)" ช่วย ในระหว่างที่เครื่องกำลังทำงาน จะช่วยระบายน้ำนมออกมาได้ดีขึ้นและเกลี้ยงเต้ายิ่งขึ้นคะ

สรุป

- อาการคัดเต้านม น้ำนมที่คั่งค้างอยู่ในเต้านมปริมาณมาก และไม่ได้ออก อาจเกิดจากไม่ได้ให้ลูกดูดนมเป็นเวลานาน หรือไม่ได้ปั้มนมอย่างสม่ำเสมอ ทุก 2-3 ชั่วโมง
- เมื่อคัดเต้านม คุณแม่จะมีอาการเต้านมขยายใหญ่ขึ้น บวม คัด ตึง ปวด อาจมีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย
- ประคบอุ่นก่อนให้นมลูก ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น และประคบเย็นหลังให้นม ช่วยลดบวม และลดอาการปวดเต้านมได้
- หากนมคัดมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดเต้านม
- อาการคัดเต้านมที่อันตราย
- วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านมสำหรับคุณแม่
- เคล็ดลับป้องกันไม่ให้คัดเต้านม

คัดเต้านม ปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่ให้นมบุตร คุณแม่จะมีอาการเต้านมขยายใหญ่ขึ้น รู้สึกคัด บวม แข็ง ตึง ร้อน และปวด เนื่องจากมีน้ำนมแม่คั่งค้างอยู่ในเต้านมเป็นเวลานาน แต่ไม่ได้ระบายออก มักเป็นทั้งเต้า และเป็นทั้งสองข้าง บางรายอาจมีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ซึ่งอาการนี้เรียกว่า ไซ้จากน้ำนม เกิดจากสารในน้ำนมซึมผ่านเข้าสู่กระแสเลือดของแม่ ทำให้เกิดอาการไซ้ ซึ่งสามารถหายได้เอง แต่หากคุณแม่มีไซ้สูงและนานกว่า 48 ชั่วโมง แสดงว่าเกิดการติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์

หากคุณแม่ปล่อยให้หน้มนัดเป็นเวลานาน จะทำให้น้ำนมข้นขึ้น และไปอุดตันท่อน้ำนม เสี่ยงต่ออาการท่อน้ำนมอุดตัน ซึ่งนำไปสู่ภาวะเต้านมอักเสบ และหากปล่อยไว้นานมีหนอง เรียกว่า เต้านมเป็นฝี ต้องไปให้แพทย์เจาะหรือกรีดหนองออก

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดเต้านม

โดยปกติหากคุณแม่ให้นมลูกน้อยเป็นเวลาหรือปั้มนมออกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการระบายน้ำนมออกจากเต้า คุณแม่จะไม่ค่อยพบปัญหาเต้านมคัด แต่หากร่างกายคุณแม่สร้างน้ำนมได้มากกว่าปริมาณที่ลูกน้อยกิน หรือคุณแม่ทิ้งช่วงการให้นมลูกแต่ละครั้งห่างเกินไป เช่น ลูกนอนหลับนาน หรือลูกกินนมไม่บ่อย ลูกกินนมแต่ละครั้งน้อย แล้วไม่ได้ปั้มนมออก หรือคุณแม่ติดงานไม่มีเวลาปั้มนม ทำให้มีน้ำนมคั่งค้างในเต้ามากเกินไป รวมไปถึงคุณแม่มีอุ้มใหม่อาจให้ลูกดูดนมเข้าเต้าผิดวิธี ทำให้ลูกกินนมได้น้อย ระบายน้ำนมออกได้น้อยกว่าที่ควร ไม่เกลี้ยงเต้า เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่เกิดอาการคัดเต้านมได้

อาการคัดเต้าก็วันหาย

อาการคัดเต้านมจะหายไปภายใน 24-48 ชั่วโมง เมื่อคุณแม่มีการระบายน้ำนมออก พยายามทำให้น้ำนมเกลี้ยงเต้า โดยให้ลูกน้อยดูดบ่อย ๆ หรือปั้มนมเก็บไว้บ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง แต่หากคุณแม่ไม่ทำอะไรเลย อาการคัดเต้านมจะอยู่ประมาณ 7-10 วัน



วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านมสำหรับคุณแม่

หากคุณแม่มีอาการคัดเต้านม สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการคัดเต้านมได้ ดังนี้

- **ประคบอุ่น ก่อนให้นมลูก** โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบรอบเต้าประมาณ 5-10 นาทีก่อนให้นมลูก หรือนวดคลึงเต้านมเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด จะช่วยให้ให้นมไหลดีขึ้น
- **ประคบเย็นหลังให้นมลูก** เป็นเวลา 10 นาที จะช่วยลดบวมและลดอาการปวดเต้านมได้
- **ให้นมลูกบ่อยขึ้น** เพื่อเป็นการระบายน้ำนม ควรให้นมลูกบ่อยขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ทุก 2-3 ชั่วโมง
- **บีบนานมออกจนลานหัวนมอ่อนและนุ่มลง** จะช่วยให้ลูกน้อยดูดนมได้ง่ายขึ้น เนื่องจากนมคั่งค้างเป็นเวลานานทำให้ลานหัวนมตึงและแข็ง ทำให้หัวนมสั่นลง ลูกดูดนมได้ยากขึ้น
- **หมั่นปัมนมเก็บไว้บ่อยๆ** คุณแม่ควรปัมนมทุก 3 ชั่วโมงจนเกลี้ยงเต้า เพื่อเคลียร์เต้านมให้โล่ง ป้องกันน้ำนมคั่งค้างอยู่ภายในเต้านม
- **ใส่เสื้อชั้นในเพื่อพยุงเต้านม** ขนาดกระชับพอดีตัว ไม่ควรใส่เสื้อชั้นในที่บีบรัด หรือเสื้อชั้นในที่คับเกินไป
- **คัดเต้านมมาก** หากนมคั่งเต้าจนคุณแม่มีอาการปวดเต้านมมาก หากนมคั่งมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา



เคล็ดลับป้องกันไม่ให้คัดแต่นม

อาการคัดเต้านม ปวด ตึง บวม แข็ง สามารถกลับมาอีกได้ทุกเมื่อ หากคุณแม่ปล่อยระยะเวลาในการให้นมลูกห่างเกินไป หรือรอบการปั๊มนมห่างเกินไป เพื่อลดโอกาสกลับมาคัดแต่นมอีก วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้คัดแต่นม คือการให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) แนะนำว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวควรได้รับนมทุก ๆ 2-4 ชั่วโมง จนถึงอายุ 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีเคล็ดลับอื่น ๆ ป้องกันอาการคัดแต่นม

- **ให้ลูกดูดนมอย่างถูกต้อง** อุ้มลูกแนบชิดตัว และให้ลูกจับหัวนมให้ลึกถึงลานนม ลูกจะสามารถรีดน้ำนมเข้าปากได้อย่างเต็มที่
- **ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ และดูดจนเกลี้ยงเต้า** รวมทั้ง สลับเต้านมที่ทารกมักดูดก่อน เช่น ปกติเริ่มดูดที่ข้างซ้ายก่อน ให้เปลี่ยนมาดูดข้างขวาบ้าง
- **หากคุณแม่รู้สึกคัดตึงเต้านม** ควรปลุกลูกขึ้นมากินนมตอนกลางคืน เพื่อป้องกันอาการแต่นมคัดในตอนเช้า
- **อย่าปล่อยระยะเวลาให้นมลูกห่างไป** ควรปั๊มนมออกทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณน้ำนมเอาไว้

การให้นมลูก เป็นประจำและสม่ำเสมอ ดูดบ่อย ดูดถูกท่าทาง และดูดจนเกลี้ยงเต้า เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันการอุดตันนม เพื่อให้หน้านมได้ระบายออกจากเต้านมและไม่คั่งค้างภายในเต้านมจนเกิดอาการคัดเต้านม ซึ่งหากปล่อยไว้อาจส่งผลให้เกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตัน และเต้านมอักเสบตามมาได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด เพราะนมแม่คือสุดยอดอาหาร ที่รวมสารอาหารต่าง ๆ กว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ทารกจึงควรได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่องใน 6 เดือนแรก เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

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 สุดยอดสูตรอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมเกือบ 2 ลิตร ถึงจะดีที่สุดในปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. อาการเต้านมคัด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
2. เต้านมคัด อาการที่คุณแม่มือใหม่ไม่ควรมองข้าม, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ภาวะคัดเต้านม, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. การปฏิบัติตนเมื่อมีภาวะคัดนม และเทคนิคการบีบ-เก็บน้ำนมด้วยมือ, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
5. Breast engorgement: How to relieve and prevent it, Medical News Today
6. อาการที่สามารถเกิดกับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนม, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566

แชร์ตอนนี้