

คัดเต้ากีวันหาย อาการคัดเต้านม พร้อมวิธีบรรเทาสำหรับคุณแม่

คุณแม่ให้คำแนะนำ

บทความ

ก.พ. 3, 2024

เนหะ

คัดเต้านม นมคัด เป็นอาการเจ็บปวดเต้านมที่เกิดเมื่อคุณแม่มีน้ำนมคั่งค้างอยู่ภายในเต้านมปริมาณมาก ทำให้ทูกระจากดูดนมจากเต้านมที่คัดตึงลำบาก และหากปล่อยไว้อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ท่อน้ำนมอุดตัน เต้านมอักเสบ รวมถึง ร่างกายอาจผลิตน้ำนมลดลงด้วย เนื่องจากร่างกายรับสัญญาณจากการคัดตึงเต้านมว่า ไม่จำเป็นต้องสร้างน้ำนมเพิ่ม บทความนี้จะอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดตึงเต้านม อาการที่พบ วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านม และวิธีป้องกันไม่ให้กลับมาคัดเต้านมอีก

สรุป

- อาการคัดเต้านม น้ำนมที่คั่งค้างอยู่ในเต้านมปริมาณมาก และไม่ได้ระบายนอก อาจเกิดจากไม่ได้หลอกดูดนมเป็นเวลานาน หรือไม่ได้ปั๊มน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ ทุก 2-3 ชั่วโมง
- เมื่อคัดเต้านม คุณแม่จะมีอาการเต้านมขยายใหญ่ขึ้น บวม คัด ตึง ปวด อาจมีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย
- ประคบร้อนก่อนให้นมลูก ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น และประคบเย็นหลังให้นม ช่วยลดบวม และลดอาการปวดเต้านมได้
- หากน้ำนมคัดมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดเต้านม
- อาการคัดเต้ากีวันหาย
- วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านมสำหรับคุณแม่
- เคล็ดลับป้องกันไม่ให้คัดเต้านม

คัดเต้านม ปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่ให้นมบุตร คุณแม่จะมีอาการเต้านมขยายใหญ่ขึ้น รู้สึกคัดบวม แข็ง ตึง ร้อน และปวด ญี่องจากมีน้ำนมแม่ค้างอยู่ในเต้านมเป็นเวลานาน แต่ไม่ได้ระบุออก มักเป็นทั้งเต้า และเป็นทั้งสองข้าง บางรายอาจมีไข้ต่างๆ ร่วมด้วย เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ซึ่งอาการนี้เรียกว่า ไข้จากน้ำนม เกิดจากสารในน้ำนมซึมผ่านเข้าสู่กระเพาะเลือดของแม่ ทำให้เกิดอาการไข้ ซึ่งสามารถหายได้เอง แต่หากคุณแม่มีไข้สูงและนานกว่า 48 ชั่วโมง แสดงว่าเกิดการติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์

หากคุณแม่ปล่อยให้มีน้ำนมคัดเป็นเวลานาน จะทำให้น้ำนมขันขึ้น และไปอุดตันท่อน้ำนม เสี่ยงต่ออาการท่อน้ำนมอุดตัน ซึ่งนำไปสู่ภาวะเต้านมอักเสบ และหากปล่อยไว้จนมีหนอง เรียกว่า เต้านมเป็นฝี ต้องไปให้แพทย์เจาะหรือรีดหนองออก

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่คัดเต้านม

โดยปกติหากคุณแม่ให้มีน้ำนมอยู่เป็นเวลาหรือปั๊มนนมออกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการระบายน้ำนมออกจากเต้า คุณแม่จะไม่ค่อยพบปัญหาเต้านมคัด แต่หากร่างกายคุณแม่สร้างน้ำนมได้มากกว่าปริมาณที่ลูกน้อยกิน หรือคุณแม่ทิ้งช่วงการให้มีน้ำนมลากแต่ละครั้งห่างเกินไป เช่น ลูกนอนหลับนานหรือลูกกินนมไม่บ่อย ลูกกินนมแต่ละครั้งน้อย แล้วไม่ได้ปั๊มนนมออก หรือคุณแม่ติดงานไม่มีเวลาปั๊มน้ำนม ทำให้มีน้ำนมคั่งค้างในเต้ามากเกินไป รวมไปถึงคุณแม่มีอุ่นใหม่อาจให้ลูกดูดน้ำเข้าเต้าผิดวิธี ทำให้ลูกกินนมได้น้อย ระยะนานมืออกให้น้อยกว่าที่ควร ไม่เกลี่ยงเต้า เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่เกิดอาการคัดเต้านมได้

อาการคัดเต้ากี่วันหาย

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



วิธีบรรเทาอาการคัดเต้านมสำหรับคุณแม่

หากคุณแม่มีอาการคัดเต้านม สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการคัดเต้านมได้ ดังนี้

- ประคบอุ่น ก่อนให้นมลูก โดยใช้ผ้าซุบนำอุ่นประคบรอบเต้าประมาณ 5-10 นาทีก่อนให้นมลูก หรือนวดคลึงเต้านมเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด จะช่วยให้นำมไปหล่อเลี้ยง
- ประคบเย็นหลังให้นมลูก เป็นเวลา 10 นาที จะช่วยลดบวมและลดอาการปวดเต้านมได้
- ให้นมลูกบ่อยขึ้น เพื่อเป็นการระบายนม ควรให้นมลูกบ่อยขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ทุก 2-3 ชั่วโมง
- บีบหานนมออกจนลានหัวนมอ่อนและนุ่มลง จะช่วยให้ลูกน้อยดูดนมได้ง่ายขึ้น เนื่องจากนมคัดด้ำเป็นเวลานานทำให้ลานหัวนมตึงและแข็ง ทำให้หัวนมสูญลง ลูกดูดนมได้ยากขึ้น
- หมั่นปั๊มนมแก็บไว้บ่อยๆ คุณแม่ควรปั๊มนมทุก 3 ชั่วโมงจนเกลี่ยงเต้า เพื่อเคลียร์เต้านมให้โล่ง ป้องกันนำนมคั่งค้างอยู่ภายในเต้านม
- ใส่เสื้อชั้นในเพื่อพยุงเต้านม ขนาดกระชับพอตัว ไม่ควรใส่เสื้อชั้นในที่มีโครง หรือเสื้อชั้นในที่คับเกินไป
- คัดเต้านมมาก หากนมคัดเต้าจนคุณแม่มีอาการปวดเต้านมมาก หานมคัดมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา



เคล็ดลับป้องกันไม่ให้คัดเต้านม

อาการคัดเต้า ปวด ตึง บวม แข็ง สามารถกลับมาอีกได้ทุกเมื่อ หากคุณแม่ปล่อยระยะเวลาในการให้นมลูกห่างเกินไป หรือรอบการปั๊มน้ำนมห่างเกินไป เพื่อลดโอกาสกลับมาคัดเต้านมอีก วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไม่ให้คัดเต้านม คือการให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) แนะนำว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวควรได้รับนมทุก ๆ 2-4 ชั่วโมง จนถึงอายุ 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีเคล็ดลับอื่น ๆ ป้องกันอาการคัดเต้า

- ให้ลูกดูดน้อยอย่างถูกท่าทาง อุ้มลูกแนวชนิดตัว และให้ลูกงับหัวนมให้ลึกถึงลานนม ลูกจะสามารถรู้ว่านำนมเข้าปากได้อย่างเต็มที่
- ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ และดูดจนเกลี้ยงเต้า รวมทั้ง ลับเต้านมที่หากมักดูดก่อน เช่น ปกติเริ่มดูดที่ข้างซ้ายก่อน ให้เปลี่ยนมาดูดข้างขวาก่อนบ้าง
- หากคุณแม่รู้สึกคัดตึงเต้านม ควรปลูกลูกขึ้นมากินนมตอนกลางคืน เพื่อป้องกันอาการเต้านมคัดในตอนเช้า
- อุ่นปล่อยระยะเวลาให้นมลูกห่างไป ควรปั๊มน้ำนมออกทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณนมเอาไว้

การให้นมลูก เป็นประจำและสม่ำเสมอ ดูดบ่อย ดูดถูกท่าทาง และดูดจนเกลี้ยงเต้า เป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันการคัดเต้านม เพื่อให้นมได้รับยอกจากเต้านมและไม่คั่งค้างภายในเต้านม จนเกิดอาการคัดเต้านม ซึ่งหากปล่อยไว้อาจส่งผลให้เกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตัน และเต้านมอักเสบ ตามมาได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด เพราะนมแม่คือสุกดยอดอาหาร ที่รวมสารอาหารต่าง ๆ กว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม และแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ทารกจึงควรได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่องใน 6 เดือนแรก เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกลไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โลลิโกแทคค่าไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุนนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชั่วโมง นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน ก็เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนน้ำ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ่มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มน้ำ
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสุขเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม 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

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งพาเล็ค สพงโภไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น