

# วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมคุณแม่ จากธรรมชาติ

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 5, 2024

8นาที

ปัจจุบันการอนามัยโลกแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวจนถึง 6 เดือน หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีประโยชน์ที่สุด ชี้งนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ, วิตามิน แคลเซียม และแอลฟ่าเจลล์ สด โกรไม้อลิน ทั้งนี้คุณแม่บางคนอาจจะประสบปัญหาเรื่องน้ำนมน้อย น้ำนมไม่ค่อยไหล หรือน้ำนมค่อย ๆ ลดน้อยลง ทำให้คุณแม่หลายคนเป็นกังวลว่าจะมีน้ำนมให้ลูกกินไม่เพียงพอ ถ้าคุณแม่กำลังเผชิญปัญหาเรื่องน้ำนมแม่อุ่นๆ คุณแม่สามารถลองการกระตุ้นน้ำนมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้กันทุกคน

อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- ร่างกายของแม่มีกลไกตามธรรมชาติในการผลิตน้ำนมที่เพียงพอต่อความต้องการของทารก การที่น้ำนมของแม่มีปัญหาหรือน้อยลงอาจมีสาเหตุจากการไม่ให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอด หรือการให้น้ำนมลูกไม่บ่อยพอ และถ้าลูกไม่ยอมดูดนมหรือมีปัญหาระบบทหายใจ การให้ลูกดูดหัวนมปลอม การได้รับน้ำไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ หรือการทานยาบางชนิด ที่อาจส่งผลกระทบต่อการสร้างน้ำนมของแม่ได้
- การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น หัวปีสี ฟักทอง ขิง ใบโโทรรา ใบแมงลัก ใบมะธูม ขันนุน มะละกอ บวบ เป็นต้น ร่วมกับการดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกได้ดียิ่งขึ้น
- คุณแม่สามารถกระตุ้นน้ำนมได้ง่ายเริ่มจากให้ลูกดูดนมและบีบนมให้ปอย พยายามอย่าให้เครียด ใช้การวดเด้านม รวมถึงการให้ลูกน้อยกินนมอย่างถูกวิธีและการพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ระบบทางการหลังน้ำนมของคุณแม่ทำงานได้ดีและนำมีปริมาณเพียงพอสำหรับลูกน้อย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ

- อาหารช่วยกระตุนน้ำนมแม่
- เคล็ดลับกระตุนน้ำนม ทำได้ง่าย ๆ

## สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ

ร่างกายของแม่มีกลไกตามธรรมชาติที่สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอต่อความต้องการของทารก สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พออาจเป็นเพราะสาเหตุดังต่อไปนี้

### ไม่ได้ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด

โดยปกติแล้วในช่วงครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอดคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดูดนนมทันที เพื่อกระตุนให้เกิด การสร้างน้ำนม หากคุณแม่ให้ลูกดูนมช้าเกินไปอาจทำให้นมถูกกระตุนได้ช้าลงจึงเหลือไว้น้อย

### แม่ให้นมลูกไม่บ่อยพอ

หลักการในการกระตุนน้ำนมของคุณแม่ คือ ต้องพยายามให้ลูกดูดนนมบ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง เพราะคุณแม่หลายคนเห็นว่าลูกน้อยนอนจึงไม่อยากปลุกลูกมาเข้าเต้า ทำให้น้ำนมไม่ถูกกระตุนการผลิตน้ำนมของแม่จึงมีไม่มากพอ

### ลูกไม่ยอมดูดนนม

การให้ลูกดูนมแม่บ่อย ๆ เป็นวิธีช่วยกระตุนน้ำนมได้ดีที่สุด เมื่อลูกไม่ยอมดูนมแม่น้ำนมก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนส่งผลให้น้ำนมเริ่มไม่พอให้ลูกกิน ซึ่งสาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมกินนมแม่อาจมาจากการปัญหาระบบทารกเดินหายใจทำให้เด็กหายใจไม่สะดวกดูนมได้ลำบาก ลูกน้อยคันเหงือก หรือลูกน้อยง่วงนอนมาก ๆ หากคุณแม่พบว่าลูกไม่ยอมกินนม แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำโดยเร็ว

### ลูกดูนมไม่ถูกวิธี

วิธีการดูนมของทารกที่ถูกต้อง คือ เด็กต้องใช้ปาก含มลึกไปยังฐานหัวนม เมื่อลูกน้อยอมหัวนมแม่ไม่ลึกพอน้ำนมแม่จึงเหลือไว้น้อย

## ลูกกินนมแม่จากขวา

คุณแม่ทั้งหลายต้องออกไปทำงานนอกบ้านไม่สะดวกให้ลูกเข้าเต้าจึงมีความจำเป็นต้องให้ลูกกินนมแม่จากขวาโดยใช้จุกนมยาง เมื่อจะให้ลูกเข้าเต้าลูกกับดีดขาดมากกว่าทำให้นำนมแม่ลดน้อยลง อีกทั้งคุณแม่ก็ไม่ค่อยมีเวลาบ่มนมจึงทำให้นำนมแม่เริ่มให้เหลือน้อยลงไปในที่สุด

## ให้ลูกดูดหัวนมปлом

วิธีการดูดนมของทารกจากเต้าแม่กับหัวนมปломหรือหัวนมยางมีวิธีที่แตกต่างกัน เมื่อลูกน้อยดูดนมแม่ผ่านหัวนมยางบ่อย ๆ ทำให้ลูกน้อยคุ้นเคยกับการไม่พยายามอุกแรงดูดนม เนื่องจากนมจะไหลผ่านได้ทันทีโดยแทบไม่ต้องอุกแรงดูดเลย พอมีเวลาลูกเข้าเต้านำนมจึงไม่ค่อยให้ลูกาเลยปฏิเสธนมแม่

## ได้รับน้ำไม่เพียงพอ

น้ำเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยในการสร้างน้ำนมของคุณแม่ได้ดี หากแม่ให้นมดีมีน้ำไม่มากอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตนำมได้เต็มที่ นำนมแม่จึงน้อยลง

## ปัญหาสุขภาพ

หากคุณแม่มีปัญหาสุขภาพ นอนน้อย หรือมีความเครียด ความกังวลต่าง ๆ อาจส่งผลกระทบต่อการสร้างน้ำนมของคุณแม่ให้นมได้ดี ดังนั้น คุณแม่จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียดเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการสร้างนำมให้ลูกน้อยอยู่เสมอ

## ยาบางชนิด

หากคุณแม่จำเป็นต้องทานยาแนะนำให้ปรึกษาคุณหมอและเภสัชกรก่อนกินยาทุกครั้ง

## อาหารช่วยการระตุนนำมแม่

ช่วงให้นมลูกน้อยคุณแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับการการะตุนนำม และซ้อม เช่น ร่างกายของคุณแม่หลังคลอด สำหรับอาหารที่ช่วยการะตุนนำมแม่ ได้แก่

- หัวปลี: มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มน้ำนม ทั้งยังช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีอีกด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น

ย้ำหัวปีลีกุ้ง ทวบมันหัวปีลี ต้มข่าไก่ใส่หัวปีลี กินแกล้มน้ำพริก

- **ขิง:** ช่วยเพิ่มน้ำมูก ส่วนช่วยในการขับลม และช่วยย่อยอาหารได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น ผัดไก่ใส่ขิง หมูผัดขิง นำขิง
- **ผักทอง:** ผลจากผักทองเป็นอาหารขั้นดีในการช่วยเพิ่มน้ำมูกให้กับคุณแม่ และยังช่วยเพิ่มความอยากอาหารทำให้คุณแม่สามารถทานอาหารได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น ผัดผักทองใส่ไข่ แกงเลียง
- **มะละกอ:** แนะนำให้แม่ท่านมะละกอเป็นประจำ เพราะนอกจากจะช่วยทำให้คุณแม่ทานอาหารได้ดี ยังช่วยบำรุงน้ำนมให้คุณแม่ได้ดีอีกด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น แกงส้มมะละกอ ทานเล่น
- **ใบแมงลัก:** จุดเด่นของใบแมงลักคือความเผ็ดร้อนจึงช่วยขับลมได้ดี ทั้งยังเป็นผักที่ช่วยกระตุนน้ำนมของคุณแม่ให้หมุนเวียนด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **บุบ:** เป็นผักที่สามารถช่วยรับประทานท้องได้ดี มีส่วนช่วยในการขับน้ำนม เหมาะสมสำหรับคุณแม่ที่ต้องการบำรุงน้ำนมเป็นอย่างมาก เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **ใบโหรพา:** คุณแม่สามารถนำไปโหรพามาทำเป็นอาหารเพิ่มน้ำนมได้ โดยการนำไปผัดกับเนื้อสัตว์หรือไส้ในเครื่องแกง เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **ใบมะرم:** เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้นำมเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มน้ำนมได้ดีแล้วยังสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น แกงจืดใบมะرم กินแกล้มน้ำพริก
- **ขหน:** หากคุณแม่อยากหาผลไม้บำรุงน้ำนมสำหรับทานเล่น ขหนเป็นตัวเลือกที่ดีโดยเฉพาะเมล็ด หากคุณแม่อยากทานแนะนำให้นำเมล็ดขหนไปต้มหรือเผาจนสุกก่อน

## เคล็ดลับการตุ้นน้ำนม ทำได้ง่าย ๆ

นอกจากผักเพิ่มน้ำนม และผลไม้ในการช่วยบำรุงน้ำนมและกระตุ้นน้ำนมแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่คุณแม่สามารถใช้กระตุ้นน้ำนมสำหรับลูกน้อยได้ด้วย ได้แก่

### 1. ให้ลูกน้อยกินนมแม่อย่างถูกวิธี

ท่าให้นมที่ถูกต้อง คือ ให้คุณแม่อ้อมลูกในท่าตระแคงเข้าหาตัวโดยที่ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน ใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะลูกให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกมากพอด้วยลิ้นควรอยู่ใต้ลานนม หากลูกดูดนมอย่างถูกต้องคุณแม่จะได้ยินเสียงลูกดูดนมเป็นจังหวะ

### 2. นวดเต้านม

เป็นวิธีเพิ่มน้ำนมด้วยการกระตุ้นท่อน้ำนมให้ผลิตน้ำนมมากขึ้น ก่อนที่คุณแม่จะทำการนวดควรล้างมือให้สะอาด แล้วใช้มือชุบน้ำอุ่นมาประคบที่เต้านมประมาณ 1-3 นาที จากนั้นค่อย ๆ นวดตาม 6 ขั้นตอนนี้

#### 1. ผีเสื้อยับปีก (Butterfly stroke)

- แบบมือแล้วยกมือแบบที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง ยกข้อศอกขึ้น ค่อย ๆ นวดเต้านมจากด้านในออกไปด้านนอกเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา

#### 2. หมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip circles)

- ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งวางร่องที่ใต้ร่วนม ส่วนมืออีกข้างวางเหนือolanนม จากนั้นนวดเป็นวงกลม ทำแบบนี้ 5 ครั้ง

### 3. ประกายเพชร (Diamond stroke)

- ใช้ฝ่ามือทับลงเต้านม โดยที่นิวโป้งอยู่ด้านบนเต้านมส่วนนิ้วทั้ง 4 อายุได้เต้านมลักษณะเป็นตัว C จากนั้นบีบมือทั้ง 2 เข้าหากันพร้อมกับเลื่อนมือลงไปที่olanนม แล้วทำแบบนี้สลับขึ้นลง

### 4. กระตุ้นท่อน้ำนม (Acupressure point I)

- ยกแขนขึ้นเดียวกับเต้าที่ต้องการนวดโดยไว้ที่หลังศีรษะ และใช้นิ้วชี้อีกข้างหนึ่งวางเหนือolanนมประมาณหนึ่งข้อนิว จากนั้นกดนิ้วชี้ลงพร้อมกับใช้ปลายพีวีมวนในตำแหน่งเดียวกัน

### 5. เปิดท่อน้ำนม (Acupressure point II)

- ใช้ 3 นิ้วของมือข้างหนึ่งวางทับเหนือolanนม ส่วนมืออีกข้างใช้ 3 นิ้วของอีกข้างวางทับต่อจากนิ้วสุดท้ายจึงจะได้ตำแหน่งแรกที่ถูกต้อง จากนั้นให้ยกแขนขึ้นเดียวกับเต้านมซึ่นไว้หลังศีรษะ และค่อยๆ กดหมุนวนซ้ำๆ ในลักษณะคลายและกด ทำแบบนี้ 5 ครั้ง

### 6. พร้อมบีบหัวนม (Final steps)

ในขั้นตอนสุดท้ายต้องทำ 4 ท่าย่อยด้วยกัน คือ

- ท่าที่ 1: ใช้อุ้งมือประดองเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง และใช้นิ้วชี้อีกข้างกดและหมุนวนให้รอบolanนม
- ท่าที่ 2: วางนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งโดยให้นิวโป้งอยู่ด้านบน และนิ้ว 4 นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง จานนูญคู่อยู่ๆ รูดนิวเข้าหากันจนถึงolanหัวนม
- ท่าที่ 3: ใช้นิวที่ทั้งสองข้างวางลงเต้านมข้างใดข้างหนึ่งในลักษณะแนวตั้งขานolanนม จากนั้นใช้นิวกดแล้วลากเข้าหากันในลักษณะบีบจนถึงolanนมและคลายออกสลับกัน
- ท่าที่ 4: ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับที่เต้าอีกข้าง โดยที่นิวโป้งอยู่ด้านบนเต้านม ส่วนอีก 4 นิ้วที่เหลืออยู่ได้เต้านม ในลักษณะเป็นรูปตัว C และกดนิวลากเข้าหากันในลักษณะบีบและคลาย

## 3. ให้ลูกดูดนนมและปั๊มน้ำนมให้บ่อย

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อยๆ เฉลี่ย 8-12 ครั้งต่อวัน หรือทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของทารก โดยควรให้ลูกกินนมแม่ทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 10-20 นาที ควรให้ลูกน้อยกินให้เกลี้ยงเต้าแรกก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนข้าง เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้มากขึ้น

## 4. จัดตารางให้นมและปั๊มน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับคุณแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน สามารถจัดตารางการปั๊มน้ำนมและให้นมลูก คือ

- ช่วงเช้า: คุณแม่ควรให้ลูกดูดนนมตอนเข้าเมื่อลูกน้อยตื่นนอน และก่อนที่แม่จะไปทำงาน
- ช่วงกลางวัน: พยายามปั๊มน้ำนมให้ลูกน้อยตามรอบ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- ช่วงเย็น: หลังจากกลับมาถึงบ้านคุณแม่ควรให้นมลูกทุกมื้อเท่าที่ทำได้

## 5. พยายามอย่าให้เครียด

ความเครียดและความวิตกกังวลของคุณแม่อาจส่งผลต่อน้ำนมของคุณแม่ได้ คุณแม่ควรทำใจให้ผ่อนคลายในขณะให้นมลูก เช่น เปิดเพลงฟัง มองหน้าลูก เป็นต้น

## 6. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่หลังคลอดอาจต้องตื่นมาให้นมลูกและปั๊มน้ำนมให้ลูกอยู่บ่อย ๆ ทำให้พักผ่อนน้อย หากเป็นไปได้ในช่วงแรกคุณแม่ควรให้ผู้ช่วยทำหน้าที่บางอย่างแทน เช่น งานบ้าน จนกว่าร่างกายจะผลิตน้ำนมได้มากพอ

การกระตุนน้ำนมแม่เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ความอดทน และต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างแม่กับลูก คุณแม่ต้องมีวินัยในการให้นมลูก ถ้าคุณแม่มีความจำเป็นต้องไปทำงานนอกบ้านต้องพยายามปั๊มน้ำนมอยู่เสมอและควรให้นมลูกจากเต้าทุกครั้งที่มีโอกาส ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และน้ำนมของคุณแม่จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ จนมีน้ำนมให้ลูกน้อยกินเพียงพออย่างแน่นอน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกลไมอีลิน และ แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ฟูร์ไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีจัดการลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ช่วยการกระตุนนำนม จากธรรมชาติ จึงกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอตี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มน้ำนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการบวมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสูญเสีย พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

1. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. คลินิกนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
3. เทคนิคดูแลภาวะนำมน้ำยในคุณแม่, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. จุลสารคณะสาธารณสุข ปีที่ 16 ฉบับที่ 119 ก.ค-ก.ย 2557, มหาวิทยาลัยมหิดล
6. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลลิวิภาวดี
7. สูชา ได้เป็นแม่, กรมอนามัย
8. คู่มือการดูแลลูกคลอด และการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
9. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 6 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ