

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ปัญหาที่หน้านมอดตันเกิดจากอะไร ดูแลอย่างไรเมื่อต้องให้นมลูก

ก.พ. 17, 2024

5 นาที

อาการที่หน้านมอดตันมักเกิดขึ้นกับคุณแม่ให้นมบุตร ทำให้รู้สึกเหมือนมีก้อนแข็งเล็ก ๆ ในเต้านม ซึ่งจะเจ็บเมื่อกดและอาจมีอาการปวดจี๊ดเมื่อให้นมลูกน้อย ภาวะนี้สามารถหายได้หากได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี การดูแลอาการที่หน้านมอดตันให้เร็วที่สุดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ อาจนำไปสู่โรคเต้านมอักเสบหรือโรคอื่น ๆ ที่ตามมาได้

"จุดขาวที่หัวนม (White Dot/Milk Blister)" คืออะไรคะ? แล้วจะเอาออกได้อย่างไร?

คลิก

จุดขาวที่หัวนมคือ "ก้อนไขมันนมที่แข็งตัว" จนอดตันอยู่ที่ปลายท่อเปิดของน้ำนม ทำให้เหมือนมีสิ่วหัวขาวเล็ก ๆ ปิดทางออกของน้ำนมอยู่ ซึ่งเจ็บมากค่ะ วิธีจัดการเบื้องต้น คือ: ประคบอุ่น ที่หัวนมก่อนให้นม เพื่อให้ไขมันนิ่มลง ให้ลูกดูดนม แรงดูดของลูกอาจจะช่วยให้จุดขาวนั้นหลุดออกไปเองได้ หลังให้นม ลองใช้ผ้าอุ่นๆ หรือสาลีชุบน้ำอุ่นเช็ดถูเบาๆ บริเวณจุดขาวนั้น อาจจะค่อยๆ หลุดออกมา ข้อควรระวัง: ห้ามใช้เล็บแกะหรือใช้เข็มเจาะเองเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงมาก หากทำตามวิธีข้างต้นแล้วยังไม่ออก ควรปรึกษาคณิกาคลินิกนมแม่หรือแพทย์ค่ะ

หนูใส่เสื้อชั้นในแบบไม่มีโครงแล้ว แต่ทำไมยังเป็นท่อน้ำนมอดตันอยู่เลยคะ?

คลิก

เป็นไปได้ค่ะว่าคุณมีปัจจัยอื่นที่คุณแม่อาจมองข้ามไป: ขนาดของเสื้อชั้นใน: แม้จะไม่มีโครง แต่ถ้าเสื้อชั้นใน "รัดแน่นเกินไป" ก็ยังสามารถกดทับท่อน้ำนมได้อยู่ดี การนอนทับเต้านม: การนอนคว่ำหรือนอนตะแคงทับเต้านมข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานๆ ก็เป็นสาเหตุที่พบบ่อย สายกระเป่าสะพาย: การสะพายกระเป๋าหนักๆ ที่สายกระเป่ากดทับลงบนเต้านมเป็นประจำ ก็สามารถทำให้ท่อน้ำนมอดตันได้

ถ้าเป็นท่อน้ำนมอุดตันบ่อยๆ ซ้ำๆ ที่เดิม แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

การอุดตันซ้ำๆ ที่ตำแหน่งเดิมอาจเป็นสัญญาณว่ามีปัญหาบางอย่างที่จุดนั้นค่ะ เช่น อาจจะมีท่อน้ำนมบางท่อที่ตีบแคบกว่าปกติ หรืออาจเกิดจากแรงกดทับซ้ำๆ ที่จุดเดิม (เช่น จากขอบเสื้อชั้นใน หรือทำอุ้มลูกท่าเดิมๆ) หากเกิดปัญหานี้อีกครั้ง ควรปรึกษาคณิกาแม่หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและอาจพิจารณาทำอัลตราซาวด์เพื่อคลายก้อนอุดตันค่ะ

สรุป

- ท่อน้ำนมอุดตันเกิดจากการที่น้ำนมไหลได้ไม่สะดวก มักแสดงอาการเจ็บบวมและมีก้อนแข็งในบริเวณเต้านม หากคุณแม่คลำที่เต้านมอาจพบก้อนแข็งและรู้สึกเจ็บเมื่อลูกน้อยกินนมแม่
- คุณแม่ควรให้ลูกน้อยดูดนมหรือปัมนมบ่อย ๆ เพื่อลดสาเหตุของท่อน้ำนมอุดตัน จากการที่ร่างกายผลิตน้ำนมมากเกินไปและลูกดูดไม่เกลี้ยงเต้า ดังนั้น ทุกครั้งหลังจากคุณแม่ให้ลูกกินนมให้บีบเอาน้ำนมที่ค้างอยู่ออก เพื่อป้องกันอาการท่อน้ำนมอุดตัน
- วิธีป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตัน คือ ดื่มน้ำให้เพียงพอ บีบระบายน้ำนม หลีกเลียงเสื้อชั้นในแบบมีโครงหรือรัดแน่นจนเกินไป นวดเต้านมเป็นประจำ และให้ลูกน้อยดูดนมอย่างถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงของอาการท่อน้ำนมอุดตัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่อน้ำนมอุดตัน คืออะไร
- คุณแม่ท่อน้ำนมอุดตัน มีลักษณะแบบไหน
- สาเหตุที่ทำให้ท่อน้ำนมอุดตัน
- คุณแม่ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อท่อน้ำนมอุดตัน
- ท่อน้ำนมอุดตันเกิดได้แม้ลูกดูดนมและแม่ปัมนมตลอด
- วิธีป้องกันไม่ให้เกิดท่อน้ำนมอุดตัน
- วิธีกายภาพบำบัดเพื่อรักษาอาการท่อน้ำนมอุดตัน

ท่อน้ำนมอุดตัน คืออะไร

อาการของท่อน้ำนมอุดตัน เป็นอาการที่พบได้บ่อยในคุณแม่ให้นม เกิดจากที่น้ำนมไม่สามารถไหลได้สะดวก จนเกิดการอุดตันบริเวณท่อน้ำนม คุณแม่จะรับรู้ได้จากการสัมผัสบริเวณเต้านม หากคลำที่เต้านมแล้วพบก้อนแข็งเป็นแผ่นหนา พอกดลงไปแล้วจะทำให้รู้สึกเจ็บมากขึ้นและเกิดอาการบวมแดงขึ้นมา แต่ไม่มีอาการไข้ บางครั้งอาจมีเส้นเลือดปูดบริเวณเต้านมอย่างเห็นได้ชัด ทำให้น้ำนมแม่ไหลได้ไม่เต็มที่ ทั้งยังรู้สึกเจ็บทุกครั้งที่ลูกน้อยกินนมแม่

คุณแม่ที่ท่อน้ำนมอุดตัน มีลักษณะแบบไหน

คุณแม่ที่มีอาการท่อน้ำตัน จะมีลักษณะและอาการเบื้องต้น ที่สังเกตได้ชัด ดังนี้

- มีก้อนแข็งบริเวณเต้านม
- คัดเต้านม ปวดเต้านม
- เต้านมบวมแดง แต่ไม่มีไข้
- เมื่อกดแล้วจะรู้สึกเจ็บจี๊ดตรงที่เป็นก้อน
- หัวนมยุบและลานนมผิดรูปไปจากเดิม
- บางครั้งมีเส้นเลือดปูดขึ้นชัดเจนที่บริเวณเต้านม
- อาจเกิดจุดสีขาวขึ้นที่บริเวณหัวนม (White Dot)
- นานนมไหลช้า หรือนานมน้อยลง

สาเหตุที่ทำให้ท่อน้ำนมอุดตัน

น้ำนมอุดตันต้นเหตุของน้ำนมไหลน้อย หรือน้ำนมไหลช้าเกิดจากอะไรได้บ้าง

- **เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน:** คุณแม่มักมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนตลอดเวลา พอหลังคลอดกว่าฮอร์โมนจะเข้าสู่ปกติอาจใช้เวลา 2-3 วันเลยทีเดียว บางครั้งฮอร์โมนอาจกระตุ้นให้เกิดการผลิตน้ำนมในปริมาณมากเมื่อคุณแม่ระบายนมออกไม่หมดจึงเกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตันขึ้น
- **คุณแม่ให้ลูกดูดนมไม่บ่อย:** แม่ให้นมบางคนอาจไม่มีเวลาให้นมลูกหรือปั้มนมให้ลูก หรือปั้มนมแค่ช่วงกลางวันพอตกกลางคืนไม่ได้ปั้มนม พอคุณแม่ปล่อยให้นมค้างเต้านาน ๆ จึงเกิดท่อน้ำนมอุดตันได้
- **นมค้างเต้า ระบายออกไม่หมด:** ปัญหานี้เป็นสาเหตุหลักที่อาจทำให้คุณแม่เกิดท่อน้ำนมอุดตันได้ ดังนั้น คุณแม่ควรให้ลูกกินนมเกลี้ยงเต้า หากลูกกินนมอิ่มก่อนเกลี้ยงเต้าให้คุณแม่พยายามบีบเอานมออกมาให้หมดทุกครั้ง
- **ให้ลูกดูดนมอยู่ข้างเดียว:** แม่ให้นมควรให้ลูกน้อยกินนมทั้งสองข้างให้นมระบายออกเท่า ๆ กัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตัน
- **ใส่เสื้อชั้นในรัดแน่นเกินไป:** หากคุณแม่ใส่เสื้อชั้นในที่รัดแน่นเกินไปหรือสวมเสื้อชั้นในที่มีโครงอาจไปกดทับกับท่อน้ำนม ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เกิดท่อน้ำนมอุดตันได้
- **พฤติกรรมของคุณแม่:** พฤติกรรมบางอย่างของคุณแม่อาจทำให้เกิดท่อน้ำนมอุดตันได้ เช่น ชอบกินอาหารที่มีไขมันสูง ความเครียด หรือความรู้สึกเหนื่อยมากเกินไป เป็นต้น

คุณแม่ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อท่อน้ำนมอุดตัน

หากคุณแม่มีอาการของท่อน้ำนมตัน ให้คุณแม่ดูแลตัวเองดังนี้

- **ประคบอุ่นที่เต้านม:** ให้คุณแม่ที่มีอาการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบริเวณเต้านม โดยใช้ความร้อนช่วยขยายท่อน้ำนมที่อุดตันให้สลายไป
- **อาบน้ำด้วยน้ำอุ่น:** การอาบน้ำอุ่นเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้คุณแม่สามารถบรรเทาอาการท่อน้ำนมอุดตันได้

น้ำนมอุดตันได้ โดยในระหว่างอาบน้ำคุณแม่อาจใช้วิธีการนวดเต้านมเพื่อสลายก้อนในบริเวณเต้านมให้น้ำนมสามารถไหลเวียนได้ง่ายขึ้น

- **นวดคลายเต้านม:** วิธีนี้จะช่วยเพิ่มการไหลของน้ำนมแม่ได้ดี เพราะการนวดจะทำให้หลอดเลือดบริเวณรอบเต้านมขยายตัวทำให้น้ำนมแม่ไหลได้สะดวก มีน้ำนมไหลมากพอให้ลูกน้อยกิน
- **พยายามลดอาหารที่มีไขมันสูง:** คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีไขมัน หวาน แป้ง และน้ำตาลมากเกินไปเพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่ออาการท่อน้ำนมอุดตันได้

ท่อน้ำนมอุดตันเกิดได้แม้ลูกดูดนมและแม่ปั้มนมตลอด

คุณแม่ที่ให้นมลูกน้อยเป็นประจำหรือปั้มนมบ่อย ๆ สามารถเป็นท่อน้ำนมอุดตันได้ เนื่องจากทุกครั้งที่ลูกดูดนมจะไปกระตุ้นให้ร่างกายของคุณแม่ผลิตน้ำนมมากขึ้นจนทำให้น้ำนมในเต้านมมากเกินไป เมื่อลูกดูดนมแม่ไม่หมดจึงมีน้ำนมค้างอยู่บริเวณรอบลานนมซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการท่อน้ำนมอุดตันนั่นเอง ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตันคุณแม่ควรใช้นิ่วรีดนมออกให้เกลี้ยงเต้าหลังจากให้ลูกกินนมแม่หรือปั้มนมให้เกลี้ยงเต้าทุกครั้ง

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดท่อน้ำนมอุดตัน

วิธีป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตัน มีดังนี้

- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:** เนื่องจากน้ำมีส่วนช่วยในการผลิตน้ำนมของคุณแม่เป็นอย่างมาก หากคุณแม่ดื่มน้ำน้อยเวลาที่ปั้มนมออกมาจะเห็นตะกอนตกอยู่ในน้ำนมแม่ด้วย ซึ่งตะกอนเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตันขึ้น ดังนั้นเมื่อคุณแม่เห็นตะกอนออกมาจากน้ำนมเมื่อไหร่ให้รีบดื่มน้ำเยอะ ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดท่อน้ำนมอุดตัน
- **บีบระบายน้ำนม:** เมื่อคุณแม่เกิดอาการคัดเต้าให้รีบบีบเอาน้ำนมที่ค้างอยู่ออกมา อย่าปล่อยให้ทิ้งไว้เพราะจะทำให้เกิดอาการท่อน้ำนมอุดตันขึ้น
- **หลีกเลี่ยงเสื้อชั้นในแบบมีโครง:** คุณแม่อาจคิดว่าการใส่เสื้อชั้นในแบบมีโครงจะช่วยให้หน้าอกกระชับไม่หย่อนคล้อย แต่รู้หรือไม่ว่าเสื้อชั้นในแบบมีโครงจะทำให้เกิดอาการรัดได้ราวนมขึ้น ซึ่งนำไปสู่อาการท่อน้ำนมอุดตันได้
- **นวดเต้านมบ่อย ๆ:** คุณแม่อาจจะใช้วิธีนวดเปิดเต้านมในระหว่างที่อาบน้ำได้ เพราะการนวดจะช่วยสลายก้อนที่อาจเกิดขึ้นในเต้านม อีกทั้งยังเป็นการช่วยระบายเอาน้ำนมแม่ที่ค้างเต้าออกมาได้
- **ให้ลูกน้อยดูดนมอย่างถูกวิธี:** ควรให้ลูกดูดนมตั้งแต่หัวนมจนถึงลานนม เพื่อให้ลูกสามารถดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นต่อมน้ำนมให้กระจายไปทั่วเต้านมจะได้ไม่มีน้ำนมค้างเต้า
- **อย่าปล่อยให้นมค้างเต้า:** ควรให้ลูกดูดหรือปั้มนมจนเกลี้ยงเต้า และพยายามระบายน้ำนมออกจากเต้าให้หมดอย่าปล่อยให้นมค้างเต้านาน ๆ
- **พยายามให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ:** คุณแม่ควรให้นมลูกหรือปั้มนมทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อระบายน้ำนมออกมาให้มาก ๆ อย่าทิ้งนมค้างเต้าไว้เป็นเวลานาน
- **ปรึกษาแพทย์:** เพื่อรับการรักษาในกรณีที่จำเป็น และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

วิธีกายภาพบำบัดเพื่อรักษาอาการท่อน้ำนมอุดตัน

การรักษาท่อน้ำนมอุดตัน สามารถทำได้ 2 วิธี คือ

อัลตราซาวด์

การใช้คลื่นอัลตราซาวด์ ซึ่งเป็นคลื่นเสียงความถี่สูงจึงทำให้ความร้อนสามารถลงไปได้ลึก เมื่อคลื่นอัลตราซาวด์ทำให้ท่อน้ำนมสันสะเทือน หลอดเลือดขยายตัว เลือดไหลเวียนได้ดี ก้อนแข็ง ๆ จึงละลายได้ง่ายขึ้น ทำให้น้ำนมไหลได้สะดวก

หมวดคลั่งเต้านมโดยนักกายภาพบำบัด

คุณแม่หลายคนอาจหมวดเต้านมเองแต่อาจหมวดไม่ถูกวิธี วิธีนี้จึงเป็นอีกวิธีสำหรับคุณแม่ที่อยากหมวดคลายเต้านมอุดตันเพื่อลดอาการปวด และกระตุ้นฮอร์โมนให้ผลิตน้ำนมให้มากขึ้น

อาการท่อน้ำนมอุดตันมักสร้างความเจ็บปวดให้คุณแม่ และทำให้น้ำนมไหลน้อยจนอาจส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตของทารก ทำให้คุณแม่รู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องที่ยาก หากคุณแม่รู้สึกว่าตัวเองมีน้ำนมไหลช้า รู้สึกปวดทุกครั้งที่ถูกกินนมหรือมีก้อนแข็งที่เต้านมให้รีบดูแลตัวเองก่อนถ้าไม่ดีขึ้นแนะนำให้เข้ารับการบำบัด หรือปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา อย่าปล่อยทิ้งไว้นานเพราะอาจทำให้พัฒนาไปเป็นเต้านมอักเสบได้ ประโยชน์ของนมแม่มีอยู่มากมาย อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน S-Mom Club ขอเป็นกำลังใจให้กับคุณแม่ให้นมทุกคนนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน้ำนม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลือน้ำนม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. ท่อน้ำนมอุดตัน – สาเหตุและการรักษา, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. กายภาพบำบัดในท่อน้ำนมอุดตัน, โรงพยาบาลบางปะกอก 9
3. การรักษาภาวะคัดตึงเต้านมและภาวะท่อน้ำนมอุดตัน, โรงพยาบาลรามคำแหง
4. คู่มืออย่างเข้าใจภาวะท่อน้ำนมอุดตัน, โรงพยาบาลบางปะกอก 9
5. อัสตราชาวนัดเปิดท่อน้ำนม คุณแม่หมดกังวลท่อน้ำนมอุดตัน, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้