คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

# น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันยังไง เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้

ม.ค. 6, 2026

8นาที

น้ำนมแม่มีความสำคัญกับทารก เพราะอุดมไปด้วยสารอาหาร ช่วยในการเจริญเติบโต เสริมสร้างภูมิต้านทานให้ลูกน้อยแข็งแรง โดยน้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง ต่างก็มีประโยชน์ และมีความสำคัญ คุณแม่จึงควรให้ลูกกินนมจนเกลี้ยงเต้า หรือปั๊มนมให้หมด เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนในทุก ๆ มื้อ

## ได้ยินมาว่านมส่วนหน้าไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไหร่ จริงไหมคะ?

คลิก

ไม่จริงเลยค่ะ! นี่เป็นความเข้าใจผิดที่พบบ่อยมาก ทั้งน้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังมีความสำคัญและมีประโยชน์แตกต่างกันไป:
น้ำนมส่วนหน้า: เปรียบเสมือน "เครื่องดื่มแก้กระหาย" ของลูกค่ะ เพราะมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยให้ลูกสดชื่น และยังมีน้ำตาลแลคโตสสูงซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสมอง
น้ำนมส่วนหลัง: เปรียบเสมือน "อาหารจานหลัก" ที่อุดมไปด้วยไขมันและแคลอรี่ ช่วยให้ลูกอิ่มท้องและมีพลังงานในการเจริญเติบโต
สรุปคือ ลูกน้อยต้องการทั้งสองส่วนเพื่อให้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรงค่ะ

## ลูกดูดนมไปแค่ 5-10 นาทีแล้วก็หลับไปเลยค่ะ แบบนี้ลูกจะได้กินแค่น้ำนมส่วนหน้าใช่ไหมคะ? แล้วจะทำอย่างไรดี?

คลิก

เป็นไปได้สูงค่ะที่ลูกจะได้รับนมส่วนหน้าเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจทำให้เขาหิวเร็วขึ้นในมื้อถัดไปและอาจมีอาการท้องอืดได้จากน้ำตาลแลคโตสที่สูงในนมส่วนหน้า วิธีแก้ไขง่ายๆ ที่คุณแม่ลองทำได้คือ:
ลองปลุกลูกเบาๆ: ลองใช้วิธีเปลี่ยนผ้าอ้อม, ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าเบาๆ, หรือจั๊กจี้ฝ่าเท้า เพื่อปลุกให้ลูกตื่นขึ้นมาดูดนมต่ออีกสักนิด
บีบเต้าช่วย (Breast Compression): ในขณะที่ลูกกำลังดูดแบบเคลิ้มๆ ให้คุณแม่ใช้มือบีบประคองเต้านมเบาๆ จะช่วยเพิ่มแรงส่งให้น้ำนมส่วนหลังที่ข้นกว่าไหลออกมาได้ดีขึ้น ทำให้ลูกได้รับนมส่วนหลังมากขึ้นในเวลาที่สั้นลงค่ะ

## จะรู้ได้อย่างไรคะว่าน้ำนมที่ปั๊มออกมาเป็นน้ำนมส่วนหน้าหรือส่วนหลัง?

คลิก

คุณแม่สามารถสังเกตได้ด้วยตาเปล่าหลังจากปั๊มนมเสร็จและตั้งทิ้งไว้สักพักค่ะ
น้ำนมส่วนหน้า: จะมีลักษณะค่อนข้างใสเหมือนน้ำนมพร่องมันเนย เมื่อตั้งทิ้งไว้จะเห็นชั้นไขมัน (ครีม) ที่ลอยอยู่ด้านบนบางๆ
น้ำนมส่วนหลัง: จะมีสีขาวขุ่นและข้นกว่าอย่างเห็นได้ชัด เมื่อตั้งทิ้งไว้จะเห็นชั้นไขมัน (ครีม) ที่ลอยอยู่ด้านบนหนาและชัดเจนกว่ามาก
ดังนั้น หากน้ำนมที่ปั๊มออกมาตั้งทิ้งไว้แล้วมีชั้นครีมหนาๆ ก็แสดงว่าคุณแม่สามารถปั๊มจนได้น้ำนมส่วนหลังออกมาได้ดีค่ะ

# สรุป

- นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในการพัฒนาสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก
- น้ำนมแม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทารก โดยเฉพาะ 6 เดือนแรกของชีวิต ที่ต้องได้รับน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างเพียงพอ
- การให้ลูกเข้าเต้าดูดนมแม่ ยังมีประโยชน์ต่อคุณแม่ ช่วยลดความเสี่ยงของโรค เช่น โรคกระดูกพรุนและโรคมะเร็งเต้านม
- น้ำนมส่วนหน้า น้ำนมส่วนหลัง มีประโยชน์ที่แตกต่างกัน ลูกควรได้รับทั้งน้ำนมส่วนหน้าส่วนหลัง ในปริมาณที่เหมาะสม

# เลือกอ่านตามหัวข้อ


- ประโยชน์ของนมแม่ สุดยอดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับลูก
- น้ำนมแม่ มีประโยชน์กับแม่อย่างไร
- น้ำนมระยะหัวน้ำนม (Colostrums)
- ระยะน้ำนมปรับเปลี่ยน (Transitional milk)
- ระยะน้ำนมแม่ (Mature milk)
- น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk)
- น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk)
- วิธีปั๊มนมแม่อย่างไรให้ได้นมส่วนหลัง


ประโยชน์ของน้ำนมแม่มีอยู่มากมาย เป็นอาหารหลักสำหรับลูกน้อย 6 เดือนแรกแห่งชีวิต และควรให้นมแม่เสริมกับอาหารตามวัยที่ปลอดภัยตั้งแต่อายุ 6 เดือน จนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้นเพราะน้ำนมแม่เปรียบได้กับวัคซีนหยดแรก โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ (UNICEF) แนะนำ ดังนี้

1. ลูกควรได้รับนมแม่ทันทีหลังคลอดภายใน 1 ชั่วโมงแรก

2. ลูกควรได้รับนมแม่เป็นอาหารหลักเพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต
3. หลังจากนั้น ลูกควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสมกับวัย ได้จนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น

# ประโยชน์ของนมแม่ สุดยอดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับลูก

- น้ำนมแม่ มีสารอาหารที่เหมาะสม มีองค์ประกอบทางโภชนาการที่ครบถ้วน มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินต่าง ๆ จุลินทรีย์ที่ดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
- เสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย เสริมสร้างแอนติบอดี (Antibody) ต่อต้านอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้หวัด การติดเชื้อจากแบคทีเรีย และไวรัสบางชนิด
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรค เช่น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ และลดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
- ช่วยพัฒนาสมอง โดยมีงานวิจัยพบว่า ทารกที่กินนมแม่มีพัฒนาการทางสมอง และเชาว์ปัญญาดี (IQ) นมแม่ยังช่วยให้พัฒนาการทางสมองและเซลล์สมบูรณ์
- นมแม่ช่วยให้ทารกมีพัฒนาการทางร่างกาย มีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรง
- ช่วยพัฒนาการมองเห็นของทารก
- น้ำนมส่วนหน้า ส่วนหลัง ยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น แอนตี้ออกซิแดนท์ (Antioxidant) และโกรทแฟคเตอร์ (Growth Factor) ที่ช่วยเรื่องการทำงานของระบบต่าง ๆ ได้แก่ การทำงานของระบบทางเดินลำไส้ ระบบประสาท ระบบฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต รวมทั้งเส้นเลือด
- ลดการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ท้องเสีย ลำไส้อักเสบ
- ช่วยให้ลูกมีระบบขับถ่ายที่ดี
- การเข้าเต้าดูดนมแม่จากอก ดีต่อสุขภาพช่องปากและฟัน
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเมื่อเติบโตขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคความดัน โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง

# น้ำนมแม่ มีประโยชน์กับแม่อย่างไร

นอกจากประโยชน์ที่ทารกได้รับจากการกินนมแม่ ตัวคุณแม่เองก็ยังได้รับสิ่งดี ๆ จากการให้นมลูกเช่นกัน ได้แก่

- การให้นมแม่ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ลดการเกิดมะเร็งเต้านมได้
- คุณแม่ที่ให้นมลูกยังสามารถลดน้ำหนักได้ด้วย เพราะร่างกายของแม่ที่ผลิตน้ำนม ใช้พลังงานสูงเกือบ 500 กิโลแคลอรี จึงดึงพลังงานจากไขมันที่สะสมมาใช้ ทำให้รูปร่างดีขึ้น อาจกลับมามีสัดส่วนเทียบเท่ากับช่วงก่อนการตั้งครรภ์ได้เร็วขึ้น
- ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ที่หลั่งออกมาตอนให้นมลูก จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ฮอร์โมนชนิดนี้ยังช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ตามชื่อที่เรียกกันว่า ฮอร์โมนแห่งความรัก คุณแม่จึงมีความสุข เกิดความรัก ความผูกพัน ทำให้สายสัมพันธ์แม่และลูกแน่นแฟ้น
- มีผลการวิจัยว่า การให้นมลูกหลังคลอด ช่วยให้คุณแม่ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งเต้า

นมและมะเร็งรังไข่ได้ รวมถึงลดโอกาสการเกิดโรคระยะยาว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน

# น้ำนมระยะหัวน้ำนม (Colostrums)

สารอาหารในน้ำนมแม่จะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาหลังคลอด ผ่านกระบวนการสร้างน้ำนม เกิดจากการหลั่งฮอร์โมนกระตุ้น โดยน้ำนมระยะที่ 1 เกิดขึ้นภายใน 1-3 วันแรก น้ำนมในระยะหัวนำนมจะมีสีออกเหลือง จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า นำนมเหลือง มีประโยชน์ดังนี้

- น้ำนมส่วนหน้าจะมีแคโรทีนสูงกว่าน้ำนมส่วนหลัง
- อุดมไปด้วยโปรตีนสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- มีเกลือแร่ วิตามิน รวมถึงสารอาหารที่จำเป็นสำหรับทารก
- มีสารอาหารช่วยในการเจริญเติบโตทางสมองและการมองเห็น
- ช่วยขับขี้เทาของทารก

# ระยะน้ำนมปรับเปลี่ยน (Transitional milk)

น้ำนมระยะ 2 หรือ Transitional milk จะเกิดขึ้นในช่วง 5 วัน จนถึงประมาณ 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด โดยสีของน้ำนมจะเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีขาวขุ่น สารอาหารที่เพิ่มขึ้น ได้แก่ ไขมันและน้ำตาล ดีต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทารก

# ระยะน้ำนมแม่ (Mature milk)

น้ำนมระยะที่ 3 ร่างกายของคุณแม่จะผลิตขึ้นหลัง 2 สัปดาห์แรก คุณแม่จะสังเกตได้ว่า น้ำนมแม่มีปริมาณมากขึ้น ประโยชน์ของนำนม ยังประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต เช่น

- โปรตีนในน้ำนมมีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด
- นำนมระยะที่ 3 ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน และมีเอนไซม์ทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียได้
- กรดไขมันในน้ำนมแม่ เช่น DHA (Docosahexaenoic Acid) และ AA (Arachidonic Acid) จะช่วยพัฒนาระบบประสาท รวมถึงการมองเห็นได้ด้วย
- มีน้ำตาลแลคโตส ภายในนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตสายสั้น (Human Milk Oligosaccharides หรือ HMOs) กว่า 200 ชนิด สำคัญต่อร่างกายของลูก ดีต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่สร้างระบบภูมิคุ้มกัน
- มีวิตามิน ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E และ K อีกทั้งมีแร่ธาตุจำพวก เหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก

# น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk)

- **น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk)** เป็นน้ำนมแม่ที่ลูกได้รับในการดูดนมจากเต้านมในช่วงต้น ๆ ลักษณะของนำนมส่วนหน้าจะเหลวและใสกว่า มีไขมันน้อย แต่มีน้ำตาลแลคโตสมากกว่าจึงช่วยพัฒนาการสมองและระบบประสาท อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมแคลเซียม ธาตุเหล็ก และโอลิโกแซคคาไรด์ ช่วยให้จุลินทรีย์ชนิดดีเติบโตเพื่อต่อสู้กับจุลินทรีย์ก่อโรค

# น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk)

- **น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk)** จะเป็นน้ำนมที่ได้รับในช่วงท้าย ๆ ลักษณะของน้ำนมส่วนหลังจะข้นกว่า จากการศึกษาพบกว่า มีปริมาณไขมันมากกว่านำนมส่วนหน้าประมาณ 1.5-3 เท่า ซึ่งไขมันในนำนมส่วนหลังจะถูกใช้เป็นแหล่งพลังงานหลักในการเจริญเติบโตของร่างกายทารก

สำหรับน้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลัง เมื่อถูกผลิตภายในต่อมน้ำนมจะไหลผ่านท่อน้ำนมออกมาทางหัวนม การไหลของนำนมส่วนหน้า ส่วนหลังไม่มีระยะเวลาที่ชัดเจน แต่การแบ่งส่วนของนำนมส่วนหน้า ส่วนหลัง จะมีไขมันค่อย ๆ เพิ่มปริมาณมากขึ้นทีละนิดตลอดการดูดนมของทารก หรือการปั๊มนม คุณแม่จึงไม่ต้องกังวล เพราะร่างกายจะสร้างนำนมส่วนหน้า ส่วนหลัง ให้สมดุลกับความต้องการของลูก

ความมหัศจรรย์ของน้ำนมแม่ไม่ได้มีเพียงการปรับสัดส่วนตามความต้องการของลูกน้อยเท่านั้น แต่ในหยดนมที่เปี่ยมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิดนี้  มีสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาโครงสร้างและการทำงานของสมอง เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทต่อการสร้างปลอกประสาท ช่วยให้การสื่อสารของเซลล์ประสาทดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง ดีเอชเอ (DHA) และ กรดไขมันโอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) ที่ช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตของสมอง การเชื่อมต่อของระบบประสาท และความสามารถในการเรียนรู้ของลูกในระยะยาว

# วิธีปั๊มนมแม่อย่างไรให้ได้นมส่วนหลัง

- การปั๊มนมให้ได้นมส่วนหลังควรปั๊มให้เกลี้ยงเต้า
- ปั๊มนมในช่วงเวลากลางวันทุก 3-4 ชั่วโมง และควรปั๊มนมในเวลากลางคืนเฉพาะตอนที่คุณแม่คัดเต้านม เพื่อให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ระยะเวลาในการปั๊มนมแต่ละครั้งจะอยู่ที่ 15-30 นาที จนสังเกตได้ว่าเต้านมนุ่ม แสดงว่านำนมเกลี้ยงเต้าแล้ว เพื่อให้ได้นำนมส่วนหน้า ส่วนหลัง

น้ำนมแม่ มีสารอาหารสำคัญมากมาย ทารกในวัย 6 เดือนแรก ควรได้รับน้ำนมแม่ในปริมาณที่เพียงพอ ทั้งน้ำนมส่วนหน้า น้ำนมส่วนหลัง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากนมแม่อย่างเพียงพอ หากลูกเข้าเต้าอย่างถูกต้อง ไม่เอาลูกออกจากเต้าเร็วเกินไป ก็จะได้รับสารอาหารจากน้ำนมส่วนหน้า ส่วนหลัง หรือการปั๊มนมในแต่ละครั้ง ควรปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า เพียงเท่านี้ลูกก็จะได้รับสารอาหารสำคัญครบถ้วน

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์**

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่และประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้า

**อ้างอิง:**


1. นมแม่แน่แค่หกเดือน จริงหรือ?, Unicef
2. นมแม่ ประโยชน์คูณสอง ได้ทั้งแม่ ดีทั้งลูก, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
3. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย
4. รู้จักนมส่วนหน้าและส่วนหลัง กับประโยชน์ที่แตกต่าง, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
5. เคล็ดลับการบีบหรือปั๊มนมแม่ การเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิครินทร์


อ้างอิง ณ วันที่ 7 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้