คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมระหว่างตั้งครรภ์

ก.ย. 16, 2025

7นาที

ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทีละน้อย กล่าวโดยรวมว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเล็กไปใหญ่ ทั้งหน้าท้องที่เห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงเพราะมดลูกที่จะขยายตัวออกไปเรื่อย ๆ กับขนาดทรวงอกที่ทั้งหัวนมและเต้านมจะขยายขนาดขึ้นผิดไปจากปกติเพื่อเตรียมพร้อมต่อการให้นมลูกน้อย การเปลี่ยนแปลงภายนอกเหล่านี้ที่จะอยู่กับคุณแม่ตลอดหลายเดือน ถ้าไม่เข้าใจอาจสร้างความกังวลให้ได้ แต่ถ้ามีความเข้าใจ รู้ทัน ก็จะเกิดความสบายใจและดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม

คำถามที่พบบ่อย

เจ็บหัวนมกับคัดเต้านมตอนท้องมากเลยค่ะ เป็นแบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่แทบทุกคนต้องเจอเลยค่ะ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรก เป็นเพราะเต้านมกำลังขยายขนาดและเตรียมพร้อมสำหรับการผลิตน้ำนมค่ะ การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นก็มีส่วนทำให้รู้สึกไวต่อสัมผัสและเจ็บได้ง่ายค่ะ ลองหาชุดชั้นในที่นุ่มสบายและพยุงได้ดีมาใส่นะคะจะช่วยได้มากเลย แต่ถ้าเจ็บมากผิดปกติหรือมีก้อนแข็งๆ ควรรีบไปพบแพทย์ผู้ดูแลครรภ์เพื่อตรวจให้แน่ใจนะคะ

หนูเพิ่งท้องอ่อนๆ แต่มีน้ำใสๆ ไหลออกจากหัวนมแล้วค่ะ แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

ไม่ผิดปกติเลยค่ะคุณแม่! สิ่งนั้นคือน้ำนมมื้อแรกสุดวิเศษของลูกที่เรียกว่า 'น้ำนมเหลือง' หรือโคลอสตรัมค่ะ ร่างกายกำลังซ้อมใหญ่เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อยหลังคลอดค่ะ คุณแม่บางท่านอาจจะเริ่มมีตั้งแต่ช่วงไตรมาสที่ 2 เลยก็ได้ ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่พบว่ามีเลือดปนออกมาหรือรู้สึกไม่สบายใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเช็กให้แน่ใจนะคะ

หัวนมบอด/หัวนมบุ๋มค่ะ จะมีปัญหาตอนให้นมลูกไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่คุณแม่หลายท่านกังวลใจมากค่ะ แต่ไม่ต้องห่วงนะคะ คุณแม่ส่วนใหญ่ที่มีภาวะนี้ก็ยังสามารถให้นมลูกได้สำเร็จค่ะ สิ่งสำคัญคือการได้รับคำแนะนำและการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากคลินิกนมแม่หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการให้นมบุตรค่ะ เขาจะช่วยสอนเทคนิคการเข้าเต้าที่ถูกต้องให้ค่ะ อย่าเพิ่งกังวลไปนะคะ ควรปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อเตรียมความพร้อมค่ะ

สรุป

- หัวนมคนท้องปกติ คือ ขนาดหัวนมใหญ่ขึ้น ไวต่อความรู้สึกขึ้น สีคล้ำขึ้นเช่นเดียวกับลานนม และอาจจะมีรูปร่างเปลี่ยนไปจากเดิมได้ ความเปลี่ยนแปลงนี้จะเริ่มขึ้นทีละน้อยตั้งแต่ในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
- หัวนมคนท้องที่ผิดปกติ และควรรับคำปรึกษาจากคุณหมอ คือ หัวนมบุ๋ม บอด แดง และมีความเจ็บที่มากผิดปกติ โดยกรณีของหัวนมบุ๋มและบอด อาจจะใช้นิ้วในการแก้ไขได้ แต่ปรึกษาคุณหมอก่อนจะเป็นเรื่องเหมาะสมกว่าเพราะในกลุ่มคุณแม่ที่หัวนมมีความอ่อนไหวสูงอาจจะไปกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้
- หัวนม ลานนม และเต้านม อาจจะมีอาการผิวแห้งและแตกได้ ควรหาครีมสำหรับคนท้องมาใช้บำรุงดูแลผิว และหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่อาจมีส่วนผสมที่ทำให้ผิวแห้งกว่าเดิม รวมทั้งควรเช็ดผิวให้แห้งเพื่อไม่ให้พื้นที่ผิวอับและเปื่อยได้เมื่อสวมใส่เสื้อผ้า

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หัวนมคนท้อง เกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร
- หัวนมคนท้อง ในแต่ละไตรมาส
- คนท้องมีอาการเจ็บหัวนม ผิดปกติไหม
- หัวนมคนท้อง จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตอนไหน
- ความเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้อง
- เคล็ดลับดูแลเต้านมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- เต้านมและหัวนมคนท้องแบบไหน ผิดปกติ

หัวนมคนท้อง เกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร

การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายขณะตั้งครรภ์ ฮอร์โมนเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเตรียมเต้านมให้พร้อมสำหรับการให้นมบุตร การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องอย่างชัดเจน และจะส่งผลให้เห็นว่าบริเวณลานนมมีสีเข้มขึ้น ใหญ่ขึ้น

หัวนมคนท้อง ในแต่ละไตรมาส

คนท้องไตรมาสแรก

- มีขนาดใหญ่ขึ้นและไวต่อความรู้สึกมากขึ้น
- บริเวณลานนมมีสีเข้มขึ้น
- มีการพัฒนาต่อมไขมันหรือต่อมมอนต์โกเมอรี (Montgomery gland) ที่สร้างไขช่วยปกป้องผิวหัวนมและลานนมให้ชุ่มชื่นและมีสารที่ช่วยต่อต้านเชื้อโรคบริเวณหัวนมและลานนมขณะให้นมลูก นอกจากนี้ต่อมไขมันยังสร้างกลิ่นที่จะช่วยให้ ทารกค้นหาและเจอนมแม่

คนท้องไตรมาสที่ 2

- ควรหลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนมที่มากเกินไปเพราะอาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้

คนท้องไตรมาสที่ 3

- หัวนมใหญ่และเห็นเด่นชัดขึ้น และอาจเป็นการเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม
- หัวนมและลานนมมีสีคล้ำขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

คนท้องมีอาการเจ็บหัวนม ผิดปกติไหม

- **อาการปวดหัวนม** เป็นผลจากการที่หัวนมอ่อนไหวต่อความรู้สึก เป็นอาการปกติเกิดจากคู่ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน และอาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้วยปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย คือ การสะสมของไขมัน เนื้อเยื่อ และต่อมน้ำนมในเต้านมที่พัฒนาเตรียมทำหน้าที่ตามธรรมชาติ รวมถึงการไหลเวียนของเลือดไปยังบริเวณหัวนม
- **อาการเจ็บหัวนม** เกิดขึ้นปกติในไตรมาสแรก และจะลดลงช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 แต่ก็จะกลับมารู้สึกไม่สบายตัวได้อีกเมื่อเริ่มให้นมกับลูกรัก
- **อาการเจ็บหัวนมเป็นเรื่องปกติในการตั้งครรภ์** และจะมีอาการหลังคลอดด้วย แต่ถ้าคุณแม่อาการแย่ลงหรือมีอาการปรากฏนานจนคุณแม่ผิดสังเกต ควรพบคุณหมอเพื่อรับการตรวจสุขภาพและคำปรึกษา หรือรับคำยืนยันว่าปลอดภัยให้สบายใจ

หัวนมคนท้อง จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตอนไหน

- หัวนมคนท้องเริ่มมีความรู้สึกไวขึ้นตั้งแต่สัปดาห์แรก ๆ หรือไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
- การเปลี่ยนสี เริ่มตั้งแต่ในไตรมาสแรกที่ลานนมจะมีสีเข้มขึ้น จากนั้นบริเวณหัวนมซึ่งเป็นบริเวณที่มีเม็ดสีคล้ำขึ้นจะมีสีเข้มขึ้นอีกได้ และสีจะเข้มเช่นนี้ต่อไปตลอดจนไตรมาสที่ 2

และ 3

- หัวนมอาจมีน้ำนมไหลออกมาได้ มีโอกาสที่จะเกิดอาการเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา เป็นผลมาจากการที่ท่อน้ำนมมีการเจริญเติบโต หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์
- ขนาดและรูปร่างของหัวนมสามารถเริ่มเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ในไตรมาสแรก

ความเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้อง

1. **หน้าอกมีขนาดใหญ่ขึ้น** ขนาดอาจจะใหญ่ขึ้นกว่าที่คาดไว้ด้วยซ้ำ และก็เป็นไปได้ว่าขนาดที่เพิ่มมานี้จะคงอยู่แม้จะผ่านช่วงให้นมบุตรไปแล้ว เหตุผลที่ใหญ่ขึ้นนี้ก็เป็นเพราะฮอร์โมนนั่นเอง โดยการเพิ่มขนาดนี้จะเกิดขึ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 8 สัปดาห์ และก็ขยายขึ้นได้อีกตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์
2. **เต้านมอ่อนไหวเช่นเดียวกับหัวนม** ระยะแรก ๆ ของการตั้งครรภ์ก็รู้สึกได้ว่ากดแล้วเจ็บ ถ้ารู้สึกไม่สบายตัวเอาซะเลย คุณแม่อาจจะประคบร้อนที่แถวหน้าอก และอาจจะต้องเพิ่มขนาดของชุดชั้นในที่ใส่ เพราะชุดชั้นในที่พอดีตัวและรองรับน้ำหนักได้ดี จะสามารถช่วยบรรเทาความไม่สบายตัวได้มาก
3. **เต้านมคัดตึง** เป็นเรื่องสมเหตุสมผล เพราะต่อมน้ำนมผลิตน้ำนมเข้ามา
4. **ความใหญ่ของเต้าทำให้หัวนมที่อ่อนไหวเสียดสีกับเสื้อผ้า** เกิดขึ้นได้เร็วมากภายใน 4 สัปดาห์แรก หรือคุณแม่บางท่านอาจจะมีประสบการณ์ด้วยตัวเองแล้วถึงความอ่อนไหวว่าเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนจะรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ด้วยซ้ำ ควรหาเสื้อผ้าที่ใส่สบายและกระชับพอดีตัวเพื่อไม่ให้การเสียดสีไปสร้างความไม่สบายตัวให้
5. **เต้านมคันหรือผิวหนังบริเวณเต้านมแห้ง** เนื่องจากผิวหนังบริเวณหน้าอกถูกยืดออกขณะ

ที่เต้านมขยายขนาด อาการคันจะเกิดขึ้นได้ตลอด ยิ่งโดยเฉพาะถ้าหากคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นคนผิวแห้งอยู่แล้ว การหาครีมที่ให้ความชุ่มชื้นจะเป็นประโยชน์ในการดูแลผิวหนังที่คัน แห้ง หรือแตกได้

เคล็ดลับดูแลเต้านมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

1. ใส่ใจสังเกตลักษณะของหัวนม และดูแลหรือแก้ไข

- หัวนมที่ดีต่อการให้นมลูกน้อยคือ หัวนมที่มีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ไม่สั้น แบน บุ๋ม หรือบอด และลานหัวนมควรมีความยืดหยุ่นดีเพื่อให้ลูกน้อยดูดได้ไม่ยาก
- กรณีหัวนมบอด อาจเกิดจากหัวนมมีพังผืดยึดไว้ ให้ใช้นิ้วชี้หรือหัวแม่มือกดปลิ้นหัวนมและจับดึงขึ้นมา ถ้าสามารถดึงขึ้นมาได้อยู่บ้าง จะใช้เวลาในการแก้ไขไม่นานนัก แต่ถ้าไม่สามารถจับดึงขึ้นมาได้ อาจจะต้องอาศัยความพยายามนับเดือนในการดึงขึ้นมา
- การแก้ไขหัวนมที่มีความผิดปกติไม่ว่าน้อยหรือมาก หากใช้อุปกรณ์อาจจะกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่จะกระตุ้นให้มดลูกหดรัดตัวได้ จึงเป็นความเสี่ยงในคุณแม่ที่มีประวัติแท้งมาก่อน หรือมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรจะปรึกษาคุณหมอก่อน และอยู่ในความดูแลของคุณหมอในการจัดการกับปัญหาหัวนมไม่พร้อมให้นมแก่ลูกรัก

2. เลือกยกทรงขนาดพอดีและสบายตัว

ควรปรับสายให้ตัวเสื้อรับกับน้ำหนักเต้านมอย่างพอดี ใส่ยกทรงไว้ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อพยุงเต้านม การใส่ยกทรงพอดีตัวไว้ตลอดจะช่วยให้เต้านมไม่หย่อนยานลงจากขนาดที่ใหญ่และหนักกว่าเดิม 2-3 เท่า

3. ทำความสะอาดเต้านมโดยไม่ใช้สบู่ แต่เน้นใช้น้ำธรรมดา

สบู่อาจมีส่วนผสมที่ไปกระตุ้นทำให้เกิดผิวแตกและแห้งได้

4. ดูแลลานหัวนมไม่ให้อับหรือเกิดผิวแตกเปื่อย

ใช้ผ้าซับบริเวณลานหัวนมให้แห้งก่อนใส่ชุดชั้นใน และควรทำเช่นนี้ในการดูแลตัวเองทั้งระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอด

เต้านมและหัวนมคนท้องแบบไหน ผิดปกติ

1. **หัวนมบุ๋ม** หรือหัวนมบอด เป็นความผิดปกติที่พบได้ สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น หรือพบคุณหมอถ้าเกิดความกังวลหรือมีความรู้สึกอ่อนไหวมาก ๆ เมื่อคุณแม่ต้องสัมผัสหัวนมของตนเอง
2. **หัวนมแดง** อาจเป็นเพราะการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยร่างกายไม่สามารถกำจัดได้ เพราะอยู่ในส่วนน้ำนมตกค้าง ถ้าไม่ได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ จะกลายเป็นหนองได้ และมีอาการเจ็บปวดมากขึ้น ดังนั้นถ้าเริ่มมีอาการ ตึง ปวด บวม ร่วมกับหัวนมแดง ควรรีบปรึกษาคุณหมอ เพราะไม่เช่นนั้นอาจจะต้องเผชิญกับการรักษาที่ยุ่งยากและใช้เวลานานได้
3. **รู้สึกเจ็บมาก** ถ้ามากจนผิดปกติควรพบคุณหมอเพื่อปรึกษา เพราะแม้ว่าการเจ็บหัวนมจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติ แต่ถ้าเจ็บมาก ๆ แปลว่ามีความอ่อนไหวและไวต่อสิ่งเร้าแต่กำลังถูกกระตุ้นอยู่ อาจจะเพิ่มความเสี่ยงให้คลอดก่อนกำหนดได้
4. **เต้านมใหญ่ขึ้นมาก เพียงข้างเดียว** อาจเกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ ความไม่สมดุลของเต้านมเกิดขึ้นได้ขณะที่ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับการให้นม แต่ก็มีกรณีศึกษาพบว่าผู้หญิงที่มีขนาดหน้าอกต่างกัน อาจมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม กรณีที่มีสาเหตุต้องเฝ้าระวังและอาจเกี่ยวข้องกับโรคนี้รวมถึงอาการเจ็บป่วยอื่น ควรปรึกษาคุณหมอเพิ่มเติม
5. **มีของเหลวผิดปกติไหลออกมา** การมีของเหลวสีน้ำนมไหลออกมาทั้งสองข้างจากท่อน้ำนม มักเกิดได้หลากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินผิดปกติ การได้รับยาบางชนิดทำให้มีการกระตุ้นฮอร์โมนโปรแลคติน ช่วงการตั้งครรภ์ก่อนคลอด เกิดภาวะเนื้องอกที่ต่อมใต้สมองทำให้หลั่งฮอร์โมนผิดปกติ ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ หากสังเกตเห็นว่าผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

หัวนมและเต้านมเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ บนพื้นที่หนึ่งของร่างกายที่ไม่ใหญ่โต แต่เติบโตใหญ่ขึ้นพร้อม ๆ กับลูกน้อยในครรภ์ และมีหน้าที่ยิ่งใหญ่ยาวนาน คือหลังคลอดจะต้องช่วยคุณแม่ประคบประหงมลูกน้อยตลอดในปีแรกให้ได้รับสารอาหารและไออุ่น เพราะฉะนั้นเพื่อให้เจ้าตัวน้อยอิ่มปาก อุ่นใจ และสานสัมพันธ์กับคุณแม่อย่างแน่นแฟ้น หัวนมและเต้านมจึงเป็นพื้นที่สำคัญบนร่างกายที่ต้องดูแลตลอดการตั้งครรภ์และหลังคลอดในช่วงเวลาให้นมลูกน้อย

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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด

- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Breast Changes in Pregnancy: What to Expect, Healthline
2. How to Relieve Breast Pain and Sore Nipples During Pregnancy, What to Expect
3. Do Sore Boobs Mean I'm Pregnant? Plus, Why This Happens, Healthline
4. 8 Ways Breasts Change During Pregnancy, The Bump
5. เตรียมเต้านม...เพื่อให้นมบุตร, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 2), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. Why Are My Breasts Uneven?, Verywell Health
8. Breast changes during pregnancy, Health Service Executive
9. การศึกษาช่วงเวลาและปัจจัยสำคัญของแม่และผู้ดูแลเด็กในการเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรืออาหารอื่นในกรุงเทพมหานคร , กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
10. สารคัดหลั่งจากหัวนมแบบไหนที่ควรมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษา, โรงพยาบาลนมะรักษ์

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้