คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ ให้น้ำนมไหลดีขึ้น และเทคนิควิธีนวดเปิดท่อน้ำนม

ต.ค. 2, 2025

13นาที

คุณแม่มีความสุขทุกครั้งที่ได้ให้นมลูก แต่หลายครั้งก็อาจเจอปัญหาอย่างน้ำนมไหลไม่คล่องหรือท่อน้ำนมอุดตัน ไม่ต้องกังวลไปนะคะ การบีบน้ำนมด้วยมือ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลดีขึ้น ลดอาการคัดเต้า และยังช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนมอีกด้วย มาดูกันว่าการบีบนมแม่ด้วยมืออย่างถูกวิธี จะช่วยให้การให้นมลูกมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้อย่างไร รับรองว่าคุณแม่สามารถทำตามได้ง่าย ๆ ที่บ้านแน่นอนค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

บีบน้ำนมด้วยมือแล้วเจ็บมาก ผิดปกติไหม?

คลิก

การบีบน้ำนมที่ถูกวิธีจะรู้สึกถึงแรงกดแต่ไม่ควรเจ็บปวด หากรู้สึกเจ็บมากอาจเกิดจากการบีบหรือเค้นที่หัวนมโดยตรง หรือวางนิ้วใกล้หัวนมเกินไป ควรขยับนิ้วออกมาให้อยู่บริเวณขอบลานนม และใช้แรงกดเข้าหาหน้าอกก่อนแล้วค่อยบีบ ไม่ใช่การหนีบผิวหนัง

ทำไมบีบน้ำนมด้วยมือแล้วได้น้ำนมน้อยกว่าใช้เครื่องปั๊ม?

คลิก

ในช่วงแรกอาจเป็นเรื่องปกติที่บีบด้วยมือได้น้อยกว่า เพราะต้องใช้เวลาฝึกฝนให้เชี่ยวชาญเพื่อหาจุดที่กระตุ้นท่อน้ำนมได้ดีที่สุด ในขณะที่เครื่องปั๊มใช้แรงดูดสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม คุณแม่หลายคนพบว่าเมื่อชำนาญแล้ว การบีบด้วยมือร่วมกับการนวดจะช่วยระบายน้ำนมได้เกลี้ยงเต้ากว่า

ถ้ามีจุดขาว ๆ (White Dot) ที่หัวนม ควรทำอย่างไร?

คลิก

ถ้าคุณแม่สังเกตเห็นจุดขาว ๆ ที่หัวนม ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของท่อน้ำนมอุดตันเบื้องต้น (White dot, Milk

bleb หรือ Blister) ลองใช้วิธีเหล่านี้

- ประคบและนวด: ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบที่หัวนม แล้วนวดคลึงเบา ๆ บริเวณใกล้เคียงกับจุดที่อุดตัน
- ใช้ตัวช่วยจากธรรมชาติ: หากอาการไม่ดีขึ้น ลองใช้สำลีชุบน้ำมันมะกอกปิดไว้ที่หัวนมประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นค่อย ๆ ล้างและลอกผิวบริเวณที่อุดตันออก
- ปรึกษาแพทย์: หากยังไม่หาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการให้นมบุตร โดยแพทย์อาจพิจารณาใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ปลอดเชื้อสะกิดเปิดบริเวณที่อุดตัน ไม่ควรใช้วิธีสะกิดเองเด็ดขาด เพราะมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่าย

การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะช่วยให้คุณแม่หายเร็วขึ้นและให้นมลูกได้อย่างราบรื่นค่ะ

สรุป

- การบีบน้ำนมด้วยมือนั้นมีประโยชน์กับคุณแม่ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วย ป้องกันและแก้ไขอาการเต้านมคัด หรือ ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct) เท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม ให้เพียงพอสำหรับลูกน้อยได้อย่างดีอีกด้วย
- การบีบนมแม่ด้วยมือแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที คุณแม่สามารถทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบร้อน
- หากคุณแม่พบจุดขาว ๆ ที่หัวนม (White dot, Milk bleb หรือ Blister) ลองประคบอุ่นและนวดเบา ๆ โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหัวนม แล้วนวดคลึงบริเวณใกล้เคียงจุดที่อุดตัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ลองใช้สำลีชุบน้ำมันมะกอกปิดไว้ 2-3 ชั่วโมง แล้วจึงล้างและลอกผิวที่อุดตันออก แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง ควรไปปรึกษาคลินิกนมแม่หรือพบแพทย์ทันที ไม่ควรสะกิดออกเอง เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมการบีบนมแม่ด้วยมือจึงเป็นสิ่งสำคัญ?
- ข้อดีของการบีบนมแม่ด้วยมือ
- นวดเปิดท่อน้ำนมง่าย ๆ คุณแม่ทำเองได้ที่บ้าน
- วิธีบีบนมแม่ด้วยมืออย่างถูกวิธี
- บีบนมแม่ด้วยมือ ใช้เวลาประมาณเท่าไร?
- น้ำนมแม่ที่บีบแล้วเก็บได้นานแค่ไหน?
- ปัญหาวิธีนวดเต้าหลังคลอด และกระตุ้นน้ำนม

ทำไมการบีบนมแม่ด้วยมือจึงเป็นสิ่งสำคัญ?

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าการบีบนมแม่ด้วยมือ (hand expression of breast milk) สำคัญอย่างไร ทำไมถึงต้องทำด้วย การบีบนมด้วยมือเป็นทักษะที่สำคัญและมีประโยชน์มากสำหรับคุณแม่ค่ะ เพราะช่วยแก้ปัญหาและอำนวยความสะดวกในหลาย ๆ สถานการณ์ เช่น

- **เมื่อลูกน้อยและคุณแม่ต้องอยู่ห่างกัน:** ในบางกรณีที่ลูกน้อยคลอดก่อนกำหนดหรือต้อง

เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล การบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกจึงเป็นสิ่งจำเป็น หรือในบางสถานการณ์ก็อาจต้องบีบน้ำนมป้อนลูกโดยตรงตามคำแนะนำของคุณหมอและพยาบาล
- **ป้องกันและแก้ไขปัญหาเต้านม:** เมื่อเต้านมคัดตึง หัวนมบวม การบีบน้ำนมออกเล็กน้อยจะช่วยให้เต้านมนิ่มลง ทำให้ลูกน้อยดูดนมได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันภาวะท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบอีกด้วย
- **กระตุ้นการสร้างน้ำนม:** การบีบน้ำนมด้วยมืออย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งสัญญาณให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อยมากขึ้น
- **เมื่อลูกน้อยดูดนมจากเต้าไม่ได้:** ในกรณีที่ลูกไม่ยอมดูดนมจากเต้า เช่น สับสนวิธีป้อนนม หรือหัวนมคุณแม่ใหญ่เกินกว่าช่องปากของลูก การบีบน้ำนมออกมาป้อนด้วยวิธีอื่น เช่น ป้อนด้วยแก้วหรือขวด จะช่วยให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่อง

การบีบนมแม่ด้วยมือจึงไม่ใช่แค่การนำน้ำนมออกมาเท่านั้น แต่ยังเป็นการดูแลเต้านมและช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับน้ำนมแม่อย่างเต็มที่แม้ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดค่ะ

ข้อดีของการบีบนมแม่ด้วยมือ

การบีบนมแม่ด้วยมือไม่ได้มีประโยชน์แค่ตอนที่ลูกไม่อยู่กับเราเท่านั้น แต่ยังช่วยดูแลเต้านมของคุณแม่ได้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ มาดูกันว่ามีข้อดีอะไรบ้าง

1. **ช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม:** การบีบน้ำนมและนวดกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดอาการตึงแข็งของเต้านม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และส่งสัญญาณให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อยได้อย่างต่อเนื่องค่ะ
2. **ช่วยลดอาการเต้านมคัด:** เมื่อน้ำนมคั่งค้างในเต้านมมากเกินไป จะทำให้เต้านมมีขนาดใหญ่ บวม ตึง กดแล้วเจ็บทั่วเต้านม การบีบน้ำนมออกเล็กน้อยจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและไม่สบายตัวลงได้นอกจากนี้ยังช่วยให้เต้านมนิ่มลง ทำให้ลูกน้อยสามารถอมหัวนมและดูดนมได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ
3. **ช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะท่อน้ำนมอุดตัน:** คุณแม่หลายคนอาจเคยรู้สึกว่ามีก้อนแข็ง ๆ ที่เต้านม กดแล้วเจ็บ หรือบวมแดง นั่น อาจเป็นอาการของภาวะท่อน้ำนมอุดตัน ซึ่งเกิดจากน้ำนมไหลไม่สะดวก การนวดคลึงและบีบน้ำนมด้วยมือเบา ๆ จะช่วยให้น้ำนมที่ค้างอยู่ไหลออกได้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้อุดตันจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ได้ค่ะ

นวดเปิดท่อน้ำนมง่าย ๆ คุณแม่ทำเองได้ที่บ้าน

คุณแม่ทราบไหมคะว่า การนวดเปิดท่อน้ำนมเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยลดอาการคัดตึงของเต้านมได้เป็นอย่างดี เพราะการให้นมลูกไม่ใช่เรื่องยาก แต่บางครั้งก็มีอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ เข้ามาทักทาย เช่น อาการเต้านมคัดตึง ก่อนที่เราจะมาเริ่มนวดกัน อย่าลืมล้างมือให้สะอาดก่อนนะคะ มาดูวิธีนวดเปิดท่อน้ำนมที่จะช่วยให้คุณแม่สบายตัวขึ้นและให้นมลูกได้ราบรื่นขึ้นกันค่ะ

- ## วิธีนวดลดการคัดตึงของเต้านม

1. **นวดรอบหัวนม:** ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้วางขนาบหัวนม กดลงบนลานนมค้างไว้ 30 วินาที ให้รู้สึกตึงใต้ผิวแต่ไม่เจ็บ จากนั้นทำซ้ำในทิศทางบน-ล่าง และซ้าย-ขวา รวม 5 รอบ
2. **ยืดผิวลานนม:** กดแล้วยืดผิวบริเวณลานนมออกไปด้านข้าง ทำซ้ำ 5 รอบ
3. **กดคลึงเบา ๆ:** กดคลึงบริเวณลานนมเป็นวงกลมเล็ก ๆ ทำซ้ำ 5 รอบ
4. **กระตุ้นการไหลเวียน:** "ปั่นจี๊ด" เป็นการนวดเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนน้ำนม ทำประมาณ 1-2 นาที

- ## วิธีนวดลดการคัดตึงของลานนม

1. **กดและนวดรอบหัวนม:** ใช้นิ้วโป้งและนิ้วชี้วางขนาบหัวนม กดลงบนลานนมค้างไว้ 30 วินาทีจนรู้สึกตึงใต้ผิวแต่ไม่เจ็บ จากนั้นทำซ้ำในทิศทางบน-ล่าง และซ้าย-ขวา รวม 5 รอบ

2. **ยืดผิวลานนม:** กดแล้วยืดผิวบริเวณลานนมออกไปด้านข้างเบา ๆ ทำซ้ำ 5 รอบ
3. **กดคลึงเป็นวงกลม:** ค่อย ๆ กดคลึงบริเวณลานนมเป็นวงกลมใหญ่ แล้วตามด้วยวงกลมเล็ก ๆ ทำซ้ำอย่างละ 5 รอบ
4. **กระตุ้นการไหลเวียน:** ใช้เทคนิค "ปั่นจิ๊ด" โดยการใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้คลึงที่หัวนมเป็นวงกลมเหมือนปั่นแป้งเบา ๆ ประมาณ 1-2 นาที เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม
5. **ระบายน้ำนม:** เมื่อลานนมนิ่มลงแล้ว คุณแม่ก็สามารถให้ลูกดูด หรือใช้มือบีบน้ำนมออกเพื่อระบายน้ำนมได้เลยค่ะ

คุณแม่ลองทำตามขั้นตอนการนวดง่าย ๆ เหล่านี้ได้เลยนะคะ เพื่อช่วยให้ลานนมนิ่มลงและลดความไม่สบายตัวจากอาการคัดตึง แต่หากคุณแม่ลองดูแลตัวเองด้วยวิธีเหล่านี้แล้วอาการคัดตึงยังไม่ดีขึ้น และเริ่มมีอาการท่อน้ำนมอุดตันหรือเต้านมอักเสบตามมา อย่าลังเลที่จะปรึกษาคุณหมอนะคะ เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องจากนักกายภาพบำบัดต่อไปค่ะ

วิธีบีบนมแม่ด้วยมืออย่างถูกวิธี

ก่อนอื่นนะคะ อย่าลืมล้างมือให้สะอาด และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมประมาณ 3-5นาที ก่อนบีบนม ให้นวดคลึงเต้านม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนค่ะ จากนั้นมาเริ่มตามขั้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้ได้เลย

- ## ขั้นตอนการบีบนมแม่ด้วยมือ

1. **จัดตำแหน่งนิ้ว:** วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U โดยให้อยู่ในระนาบเดียวกัน นิ้วหัวแม่มือวางเหนือหัวนม และนิ้วชี้วางใต้หัวนม ห่างจากฐานหัวนมประมาณ 3-4 เซนติเมตร (ประมาณ 2 นิ้วมือ) โดยที่ปลายทั้งสามส่วน (ปลายนิ้วหัวแม่มือ, ปลายนิ้วชี้ และหัวนม) อยู่ในแนวเดียวกัน
2. **เริ่มบีบน้ำนม 3 จังหวะ:**
   - จังหวะที่ 1: กดเข้า ค่อย ๆ กดนิ้วทั้งสองเฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลายเข้าหาหน้าอก
   - จังหวะที่ 2: บีบเข้าหากัน บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากันเบา ๆ เพื่อบีบส่วนที่เป็นต่อมสร้างน้ำนม การบีบต้องไม่ทำให้ลานหัวนมย่นหรือยู่ และที่สำคัญคือต้องไม่เจ็บหรือทำให้เกิดรอยถลอกนะคะ
   - จังหวะที่ 3: คลายออก คลายนิ้วออกโดยไม่ยกนิ้วออกจากผิวเต้านม
3. **เปลี่ยนตำแหน่ง:** เมื่อน้ำนมไหลช้าลงหรือหยุดไหล ให้ขยับตำแหน่งนิ้วไปรอบ ๆ ลานหัวนม เพื่อบีบน้ำนมให้ทั่วเต้า และเปลี่ยนไปบีบอีกเต้าเมื่อน้ำนมเริ่มไหลน้อยลงค่ะ

การทำตามขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่บีบน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่รู้สึกเจ็บปวด ที่สำคัญคือการบีบน้ำนมด้วยมือเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ยอดเยี่ยมในการทำความเข้าใจร่างกายตัวเอง เมื่อทำบ่อย ๆ คุณแม่จะค่อย ๆ คุ้นเคยกับจังหวะและน้ำหนักมือที่พอดี ซึ่งจะช่วยให้การให้นมลูกเป็นเรื่องที่ง่ายและมีความสุขมากขึ้นในทุก ๆ วันค่ะ

บีบนมแม่ด้วยมือ ใช้เวลาประมาณเท่าไร?

การบีบนมแม่แต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ค่ะ คุณแม่สามารถทำไปได้อย่างใจเย็นและผ่อนคลายนะคะ ที่สำคัญคืออย่าลืมเตรียมภาชนะที่สะอาดและปลอดภัยไว้รองรับน้ำนมด้วย เช่น แก้วหรือพลาสติกแข็งที่ปราศจากสาร Bisphenol A (BPA) คุณแม่สงสัยไหมคะว่าทำไมต้องระวังเรื่องสารตัวนี้? เพราะ BPA คือสารเคมีที่ใช้ในการผลิตพลาสติก ซึ่งหากนำน้ำนมแม่ที่บีบได้ไปเก็บในขวดที่มี BPA สารนี้อาจส่งผลต่อระบบฮอร์โมนในร่างกายและการเจริญเติบโตของลูกน้อยได้ ดังนั้นการเลือกใช้ภาชนะที่ปลอดภัยจะช่วยให้ลูกน้อยได้ดื่มน้ำนมแม่ที่เก็บมาอย่างมั่นใจและปลอดภัยที่สุดค่ะ

น้ำนมแม่ที่บีบแล้วเก็บได้นานแค่ไหน?

คุณแม่ทราบไหมคะว่า น้ำนมทุกหยดมีคุณค่ามหาศาล เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนมแม่จะมีสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท ทำให้ลูกมีสมาธิดี เรียนรู้ได้ไว และพร้อมเติบโตอย่างสมวัยค่ะ เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าจากน้ำนมอย่างเต็มที่ การเก็บรักษาอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ มาดูกันค่ะว่าน้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้วจะเก็บไว้ได้นานแค่ไหนกันค่ะ

1. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในอุณหภูมิห้อง

- ถ้าอุณหภูมิห้องอยู่ที่ 27-32 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 3-4 ชั่วโมง
- ถ้าอุณหภูมิห้องอยู่ที่ 16-26 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 4-8 ชั่วโมง

2. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในกระติกที่มีน้ำแข็ง

- การเก็บรักษานมแม่ในกระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งแช่อยู่ตลอดเวลา อุณหภูมิ 15 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บรักษานมแม่ได้นาน 24 ชั่วโมงค่ะ

3. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในตู้เย็นช่องธรรมดา

- การเก็บรักษานมแม่ ในอุณหภูมิ 0-4 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 3-5 วัน ควรวางถุงเก็บน้ำนมไว้ด้านในสุดของตู้เย็นเพื่อคงอุณหภูมิให้สม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงการวางไว้ที่ประตูตู้เย็นค่ะ

4. เก็บรักษาน้ำนมแม่ในตู้เย็นช่องแช่แข็ง

- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งอุณหภูมิ -15 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 2 สัปดาห์

- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งอุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 3-6 เดือน
- ในตู้เย็นช่องแช่แข็งชนิดพิเศษ อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส เก็บได้นาน 6-12 เดือน

การจัดเก็บนมแม่อย่างถูกวิธีจะช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารจากน้ำนมแม่ที่มีคุณภาพดีที่สุดอย่างต่อเนื่อง และยังช่วยให้คุณแม่มี สต๊อกน้ำนม ที่พร้อมใช้ได้นานขึ้น ลดกังวลเรื่องน้ำนมไม่พอค่ะ

ปัญหาวิธีนวดเต้าหลังคลอด และกระตุ้นน้ำนม

คุณแม่หลายท่านอาจมีคำถามและข้อสงสัยมากมายเกี่ยวกับการดูแลเต้านมและวิธีการกระตุ้นน้ำนม ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะเป็นเรื่องปกติที่คุณแม่อาจต้องเจอ วันนี้ได้รวบรวมคำตอบและเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่คลายความกังวลและมั่นใจในการให้นมลูกมากขึ้นค่ะ เรามาหาคำตอบไปพร้อมกันนะคะ

1. นวดเปิดท่อน้ำนมต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นหรือไม่?

หากคุณแม่มีปัญหา เต้านมคัด หรือ ท่อน้ำนมอุดตัน สามารถใช้วิธีนวดเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ด้วยตัวเองค่ะ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม คุณแม่สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการรักษาที่ เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

- **ให้ลูกดูดนมอย่างสม่ำเสมอ:** พยายามให้ลูกดูดนมทุก 3 ชั่วโมง และให้ดูดจนเกลี้ยงเต้าทุกครั้ง จะช่วยป้องกันภาวะท่อน้ำนมอุดตันได้ดีที่สุด
- **ระบายน้ำนมไม่ให้ค้าง:** หากรู้สึกเต้านมคัด แต่ลูกยังไม่หิว ควรหาทางระบายน้ำนมออกบ้าง ไม่ควรปล่อยให้คัดนานเกินไป
- **เลือกชุดชั้นในที่เหมาะสม:** หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อชั้นในที่คับหรือมีโครงจนรัดแน่นเกินไป เพราะอาจไปกดทับท่อน้ำนมได้
- **ระวังการกดทับ:** ไม่ควรบีบหรือกดเต้านมแรงเกินไปขณะที่ให้นมลูกหรือปั๊มนม
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:** ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอตลอดวัน เพื่อให้ร่างกายสร้างน้ำนมได้อย่างเต็มที่
- **นวดเต้านมเป็นประจำ:** ลองนวดเต้านมเบา ๆ ขณะอาบน้ำ เพื่อให้เต้านมไม่แข็งเป็นก้อน หรือจะใช้มือบีบรีดน้ำนมออกไปพร้อมกันก็ได้ค่ะ
- **ลดอาหารไขมันสูง:** การลดอาหารประเภทไขมันสูง เช่น เนย จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตันได้

2. การนวดกระตุ้นน้ำนมช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมได้จริงหรือ?

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่าการนวดกระตุ้นน้ำนมจะช่วยได้จริงไหม คำตอบคือ จริงค่ะ การนวดกระตุ้นน้ำนมหรือที่เรียกว่าการนวดเปิดท่อน้ำนมเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้น้ำนมของคุณแม่ไหลออกมาได้ง่ายขึ้น ทำให้ทารกสามารถดื่มนมได้อย่างเต็มที่และเพียงพอ

การนวดเปิดท่อจะช่วยเปิดท่อน้ำนมที่อาจคั่งค้างอยู่ที่อาจส่งผลให้เกิดปัญหา เช่น เต้านมคัดตึง เต้านมอักเสบ เต้านมเป็นฝี หรือ ท่อน้ำนมอุดตัน การนวดเต้านมอย่างถูกวิธีจึงมีส่วนช่วยให้การไหลเวียนของน้ำนมดีขึ้น

โดยทั่วไปแล้ว มี 2 วิธีหลักที่ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมและแก้ปัญหาการอุดตันของเต้านมคือ

- **การนวดกระตุ้นน้ำนม:** เป็นการใช้มือเพื่อกระตุ้นเต้านมให้ทำงาน
- **การอัลตราซาวด์เปิดท่อน้ำนม:** เป็นการรักษาโดยใช้อุปกรณ์ที่แพทย์จะพิจารณาให้การรักษา กรณีมีความจำเป็นเพื่อเปิดท่อน้ำนมให้ไหลคล่องขึ้น

การนวดกระตุ้นน้ำนมจึงเป็นวิธีเบื้องต้นที่คุณแม่สามารถทำได้เองเพื่อช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้นค่ะ

3. การนวดกระตุ้นน้ำนม ทำได้ตั้งแต่ตอนไหน ?

คุณแม่ที่กำลังจะคลอดคงอยากเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับลูกน้อยใช่ไหมคะ หนึ่งในเรื่องสำคัญที่คุณแม่หลายคนเป็นกังวลก็คือเรื่องการให้นมลูกค่ะ การนวดกระตุ้นน้ำนม (Breast massage) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเตรียมพร้อมเต้านมให้สร้างและระบายน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณแม่สามารถเริ่มนวดได้ตั้งแต่ตอนที่กำลังตั้งครรภ์เลยค่ะ

นวดได้ตั้งแต่เมื่อไหร่

- **ช่วงตั้งครรภ์:** คุณแม่สามารถเริ่มนวดได้ตั้งแต่ อายุครรภ์ 35 สัปดาห์เป็นต้นไป การนวดในช่วงนี้จะช่วยเตรียมความพร้อมของเต้านมให้มีน้ำนมสะสมเพียงพอสำหรับลูกน้อยหลังคลอด
- **หลังคลอด:** การนวดหลังคลอดจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดอาการตึงคัดของเต้านม และช่วยให้น้ำนมไหลสะดวกขึ้น โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีปัญหาน้ำนมไหลน้อยหรือไม่ค่อยไหล การนวดจะช่วยเปิดทางให้น้ำนมระบายได้ดีขึ้นค่ะ

การนวดเป็นวิธีที่อ่อนโยนและปลอดภัย คุณแม่สามารถนวดด้วยตัวเองได้เลยนะคะ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม สามารถปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการให้นมบุตรได้ค่ะ

4. ทำไมคุณแม่หลังคลอดถึงมีปัญหาน้ำนมไหลน้อย?

คุณแม่ที่กำลังให้นมลูกหลายคนอาจกำลังเผชิญกับปัญหาน้ำนมไหลน้อยอยู่ใช่ไหมคะ อยากให้คุณแม่สบายใจได้เลยค่ะ เพราะนี่คือเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด ร่างกายอาจจะยังไม่ผลิตน้ำนมอย่างเต็มที่ แต่จะผลิตเป็นน้ำนมเหลือง (Colostrum) ที่มีปริมาณน้อยก่อน ซึ่งน้ำนมเหลืองนี้อุดมไปด้วยสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อลูกน้อย จากนั้นประมาณวันที่ 3-5 หลังคลอดเป็นต้นไป ระบบการผลิตน้ำนมจะพัฒนา เพิ่มขึ้น หากมีการกระตุ้นด้วยการให้ลูกดูดนมอย่างสม่ำเสมอ ปริมาณน้ำนมก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นและเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อยในที่สุดค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ให้นมลูกมาสักพักแล้วแต่ปริมาณน้ำนมยังน้อยอยู่ อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่น ๆ เหล่านี้ค่ะ

- **สุขภาพของคุณแม่:** หากคุณแม่มีปัญหาด้านสุขภาพ อ่อนเพลีย หรือเสียเลือดมาก อาจส่ง

ผลกระทบต่อการผลิตน้ำนมได้

- **โภชนาการที่ไม่เพียงพอ:** การได้รับสารอาหารและน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในช่วงให้นมบุตรก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง
- **ผลจากยาหรือสารบางชนิด:** ยาบางประเภท หรือสารบางอย่าง อาจส่งผลต่อการสร้างน้ำนมได้
- **ความเครียดและการพักผ่อน:** ความเครียด ความกังวล หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้การผลิตน้ำนมลดลง
- **การดูดนมของลูก:** หากลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ดูดช้า หรือดูดไม่เกลี้ยงเต้า ร่างกายก็จะได้รับสัญญาณให้ผลิตน้ำนมน้อยลง
- **การให้นมเสริม:** การให้ลูกกินนมเสริม กินน้ำ หรืออาหารอื่น ๆ อาจทำให้ลูกอิ่มและดูดนมจากเต้าแม่น้อยลงไปด้วย

ถ้าคุณแม่เริ่มรู้สึกว่าน้ำนมลดลงและกังวลว่าจะไม่พอให้ลูกน้อยกิน คุณแม่สามารถขอคำแนะนำวิธีการเพิ่มน้ำนมที่ถูกต้องและปลอดภัยจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการให้นมบุตรได้เลยค่ะ เพราะปัญหาน้ำนมน้อยสามารถแก้ไขได้ หากเราทราบสาเหตุและทำอย่างถูกวิธี จะช่วยให้คุณแม่กลับมาให้นมลูกได้อย่างมีความสุขอีกครั้งค่ะ

5. การบีบนมแม่จากเต้าด้วยเครื่องปั๊มนม ดีอย่างไร?

การใช้เครื่องปั๊มนมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คุณแม่สะดวกสบายขึ้นค่ะ ก่อนเริ่มปั๊มทุกครั้ง ควรนวดเต้านมเบา ๆ ก่อน เพราะจะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลดีขึ้นได้

- **ประหยัดเวลา:** เครื่องปั๊มสามารถปั๊มพร้อมกันได้ทั้ง 1 หรือ 2 เต้า ช่วยให้คุณแม่ประหยัดเวลาในการปั๊มระหว่างวันหรือตอนทำงาน
- **ปรับแรงดูดได้:** ควรเริ่มด้วยแรงดูดที่เบาที่สุดก่อน แล้วค่อย ๆ ปรับเพิ่มขึ้น เพื่อให้เต้านมไม่เจ็บและรู้สึกสบายที่สุดค่ะ

การใช้เครื่องปั๊มอย่างถูกวิธีจะช่วยให้คุณแม่ปั๊มนมได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เจ็บปวดค่ะ

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนเต็ม และให้นมแม่ควบคู่อาหารตามวัยต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้นค่ะ การให้นมแม่นั้นดีต่อลูกน้อยในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบภูมิคุ้มกัน เพราะในน้ำนมแม่มี แอนติบอดี (Antibody) ที่ช่วยปกป้องลูกจากอาการเจ็บป่วยทั่วไปหลาย ๆ โรค และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ (RSV หรือ Respiratory Syncytial Virus) และโรคงูสวัดอีกด้วย

นอกจากนี้ การให้นมลูกยังส่งผลดีต่อจิตใจของคุณแม่ด้วยค่ะ เพราะในขณะที่ให้นม ร่างกายจะหลั่ง ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความรัก ที่ช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และสร้างความสุขในขณะให้นมลูก ความรักความผูกพันที่เกิดขึ้นยังกระตุ้นให้ร่างกายหลั่ง ฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น

อีกด้วย สำหรับคุณแม่ที่กำลังเจอปัญหาน้ำนมไหลน้อยหรือท่อน้ำนมอุดตัน ลองนำเทคนิคการบีบนมแม่ด้วยมือที่ได้แบ่งปันไปปรับใช้กันนะคะ หรือถ้ายังไม่ดีขึ้นก็สามารถ ปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมและแนวทางการดูแลที่เหมาะสมค่ะ หวังว่าจะเป็นประโยชน์และทำให้การให้นมลูกเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจยิ่งขึ้นค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่และประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้า
- คัดเต้ากี่วันหาย อาการคัดเต้านม พร้อมวิธีบรรเทาสำหรับคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ
- ทารกแหวะนม ทารกสำลักนมอันตรายไหม ปัญหากวนใจที่แม่รับมือได้

อ้างอิง:

1. การบีบน้ำนมด้วยมือ (hand expression of breast milk), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เหตุผลในการบีบนมแม่, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นวดกระตุ้นน้ำนม ช่วยให้แม่มีน้ำนมได้จริงมั้ย, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ ตรัง
4. เต้านมคัด อาการที่คุณแม่มือใหม่ไม่ควรมองข้าม, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ท่อน้ำนมอุดตัน สาเหตุและการรักษา, โรงพยาบาลศิครินทร์
6. นวดเปิดท่อน้ำนม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช
7. การปั๊มนม หรือบีบนมแม่และเคล็ดลับการเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิครินทร์
8. ชวนรู้จักกับ “สารพิษ” ที่ “คิด” ว่าอยู่ในขวดน้ำดื่ม, สสส
9. คำแนะนำวิธีการเก็บน้ำนมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
10. ท่อน้ำนมอุดตัน ปัญหาที่คุณแม่ต้องรีบแก้ไข, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
11. 3 เทคนิคดูแลภาวะน้ำนมน้อยในคุณแม่, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
12. Working Mom กับการให้นมลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
13. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 1), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 12 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้