

หัวนมบอด ปัญหาของคุณแม่ให้นม ที่ คุณแม่แก้ไขได้

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 7, 2024

7 นาที

หัวนมบอด เป็นหนึ่งสาเหตุที่ทำให้คุณแม่หลังคลอดไม่สามารถให้นมลูกได้ ลักษณะหัวนมบอดจะเป็นหัวนมที่บุ๋มลงไปในตัวไม่ยื่นออกมา สำหรับหัวนมที่ลูกน้อยสามารถดูดนมคุณแม่ได้ถนัด หัวนมต้องมีลักษณะเป็นปกติ คือมีความยาวยื่นออกมาต้องได้ 0.7-1 เซนติเมตร ซึ่งความยาวของหัวนมจะวัดตั้งแต่ฐานลานนมจนมาถึงหัวนม

สรุป

- หัวนมบอด (Inverted nipple) คือหัวนมที่มีลักษณะบุ๋มลงไปในตัวไม่ยื่นออกมา ทำให้ดูคล้ายกับว่าไม่มีหัวนม
- หัวนมบอดในคุณแม่ โดยมากจะเป็นมาตั้งแต่เกิด หรืออาจเกิดขึ้นในภายหลังก็ได้เช่นกัน
- สาเหตุที่ทำให้เกิดหัวนมบอด ได้แก่ มีพื้นฐานหัวนมน้อย, ท่อน้ำนมสั้นมากกว่าปกติ, การให้นมลูกผิดวิธี และมีพังผืดเกิดขึ้นรอบ ๆ หัวนม จนทำให้หัวนมถูกดึงรั้งเข้าไปข้างใน เป็นต้น
- หัวนมบอดแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ หัวนมบอดเล็กน้อย หัวนมบอดปานกลาง และหัวนมบอดรุนแรง ทั้งนี้ในคุณแม่ที่มีปัญหาหัวนมบอดในระดับ 1 และ ระดับ 2 ยังสามารถที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อยู่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หัวนมบอด คืออะไร มีลักษณะอย่างไร
- หัวนมบอด มีทั้งหมดกี่ระดับ
- คุณแม่มีภาวะ “หัวนมบอด” หรือไม่
- คุณแม่หัวนมบอด ให้นมลูกได้ไหม
- คุณแม่หัวนมบอด ลูกจะได้รับสารอาหารเพียงพอไหม
- เทคนิคแก้ปัญหาลูกหัวนมบอดที่คุณแม่ทำเองได้
- อุปกรณ์ช่วยคุณแม่แก้ปัญหาลูกหัวนมบอด

- หัวนมบอดแบบไหน ที่ควรรักษาด้วยการผ่าตัด
- ฝึกลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี ช่วยให้นานนมไหลเยอะขึ้น

หัวนมบอด อุปสรรคเล็ก ๆ ของการให้นมลูก เป็นช่วงเวลาอันล้ำค่าที่เต็มไปด้วยความรักและความผูกพันระหว่างแม่และลูก แต่สำหรับคุณแม่บางคน อาจต้องเผชิญกับปัญหา "หัวนมบอด" ซึ่งสร้างความกังวลใจให้คุณแม่ต่อการให้นมลูกในช่วงหลังคลอด ดังนั้น เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับหัวนมบอด พร้อมแนะนำวิธีการแก้ไขและเทคนิคการให้นมลูกสำหรับคุณแม่ที่มีหัวนมบอด เพื่อให้คุณแม่ทุกท่านสามารถให้นมที่มีคุณค่ากับลูกน้อยได้อย่างมั่นใจกันค่ะ

หัวนมบอด คืออะไร มีลักษณะอย่างไร

หัวนมบอด (Inverted nipple) คือหัวนมที่มีลักษณะบุ๋มลงไปในตัวนมไม่ยื่นออกมา ทำให้ดูคล้ายกับว่าไม่มีหัวนม หัวนมบอดที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ โดยมากจะเป็นมาตั้งแต่เกิด หรืออาจเกิดขึ้นในภายหลังก็ได้เช่นกัน อาการของหัวนมบอดมีสาเหตุ ดังนี้

- มีพื้นฐานหัวนมน้อย
- ท่อน้ำนมสั้นมากกว่าปกติ
- การให้นมลูกผิดวิธี
- ผลข้างเคียงจากการรักษาโรคมะเร็งเต้านม
- มีพังผืดเกิดขึ้นรอบ ๆ หัวนม จนทำให้หัวนมถูกดึงรั้งเข้าไปข้างใน

หัวนมบอดมีทั้งหมดกี่ระดับ

สำหรับอาการหัวนมบอด สามารถแบ่งได้ตามความรุนแรงของหัวนมที่ยุบเข้าไป ซึ่งจะเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 หัวนมบอดเล็กน้อย

1. หัวนมจะบุ๋มลงไปเล็กน้อยบางส่วน หากใช้มือดึงหัวนมก็จะขึ้นมา
2. หัวนมอาจยื่นออกมาได้บ้างเมื่อกระตุ้น เช่น การสัมผัส การดูด และอากาศเย็น
3. คุณแม่มือยังสามารถให้นมลูกได้

ระดับ 2 หัวนมบอดปานกลาง

1. หัวนมจะยุบตัวบุ๋มลึก หากใช้มือดึงหัวนมขึ้นมากก็จะอยู่ได้ไม่นาน แล้วก็ยุบลงไป
2. คุณแม่มือยังสามารถให้นมลูกได้ และหากในคุณแม่ที่มีปัญหาท่อน้ำนมสั้น จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์แก้หัวนมบอดช่วย จึงจะสามารถให้นมลูกได้

ระดับ 3 หัวนมบอดรุนแรง

1. หัวนมยุบตัวมุ่มลึกเข้าไปแบบถาวรจนมองไม่เห็น สาเหตุก็เนื่องมาจากท่อหน้านมเกิดการรั้งตัวและขดอยู่ด้านใน
2. หัวนมตั้งออกมาไม่ได้ ไม่ว่าจะใช้มือ หรืออุปกรณ์
3. คุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้

คุณแม่มีภาวะ “หัวนมบอด” หรือไม่

หากคุณแม่ต้องการรู้ว่าตัวเองมีปัญหา “หัวนมบอด” อยู่หรือไม่นั้น สามารถตรวจสอบเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง ด้วยการใช้นิ้วชี้ และนิ้วหัวแม่มือกดปลิ้นหัวนมแล้วจับดึงขึ้น หากดึงหัวนมขึ้นมาได้บ้างก็จะแก้ไขได้เร็ว ทั้งนี้หากคุณแม่ไม่สามารถดึงหัวนมขึ้นมาได้เลย จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขทันที เพราะหากรอให้คลอดลูกแล้ว อาจต้องใช้เวลาแก้ไขนานเป็นเดือนถึงจะให้ลูกดูดนมได้ แนะนำให้คุณแม่ขอคำปรึกษากับสูติแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์ เพื่อจะได้รับการแก้ไขที่เหมาะสมตามระดับความรุนแรงของอาการหัวนมบอดค่ะ



คุณแม่หัวนมบอด ให้นมลูกได้ไหม

หากคุณแม่ไม่ได้มีอาการหัวนมบอดขั้นรุนแรง ก็ยังที่จะให้นมลูกได้ตามปกติค่ะ แต่เพื่อการให้นมลูกง่ายขึ้นในคุณแม่ที่มีอาการหัวนมบอดไม่รุนแรง สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้ ก่อนให้นมลูกน้อยค่ะ

1. กระตุ้นหัวนม

ก่อนให้ลูกเข้าเต้ากินนม จำเป็นต้องกระตุ้นตรงหัวนมให้สูงขึ้นมาก่อน ด้วยการใช้นิ้วมีอุลิ่งให้รอบหัวนม แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นแตะเบา ๆ บนเต้านม การกระตุ้นจะช่วยให้หัวนมสูงขึ้นเมื่อหัวนมยื่นออกมาแล้ว ก็พร้อมสำหรับให้ลูกเข้าเต้าดูดนมได้แล้วค่ะ

2. ลูกเข้าเต้าในท่าที่ถูกต้อง

คุณแม่ประคองลูกเข้าเต้า โดยที่ปากของลูกต้องอ้ากว้าง และจับเต้านมให้ลึกถึงลานนม

คุณแม่หัวนมบอด ลูกจะได้รับสารอาหารเพียงพอไหม

น้ำนมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ประโยชน์ของนมแม่มีผลแม่กับลูกตั้งแต่แรกเกิด เพราะจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนจากการกินนมแม่ ในกรณีที่คุณแม่หัวนมบอด จำเป็นต้องได้รับการตรวจและแก้ไขก่อนที่จะคลอดลูก แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์เพื่อดูว่าอาการหัวนมบอดอยู่ในระดับใด และจะได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องเหมาะสมค่ะ

เทคนิคแก้ปัญหาหัวนมบอดที่คุณแม่ทำเองได้

อาการหัวนมบอดที่อยู่ในระดับไม่รุนแรงอย่างหัวนมบอดระดับ 1 คุณแม่สามารถแก้ไขได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเองตามเทคนิคดังต่อไปนี้ค่ะ

- **Nipple rolling:** คุณแม่ใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจับด้านข้างของหัวนมที่อยู่ติดกับลานนม แล้วคลึงเบา ๆ พร้อมกับจับหัวนมดึงยืดออกมาแล้วปล่อย แนะนำให้ทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง
- **Hoffmann's maneuver:** ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางให้ชิดโคนหัวนม แล้วกดนิ้วและดึงแยกออกจากกันไปทางด้านข้าง สลับทำให้รอบบริเวณหัวนม แนะนำให้ทำหลังอาบน้ำ โดยทำซ้ำ 10-20 ครั้งต่อข้าง

คุณแม่หัวนมบอด ใช้อุปกรณ์อะไรช่วยให้ หน้านมไหลได้บ้าง

1. **อุปกรณ์ดึงหัวนม (Nipple puller)** เป็นการดึงหัวนมด้วยอุปกรณ์ โดยการใช้นิ้วมือบีบ กระจาปะยางแล้วครอบที่หัวนม จากนั้นปล่อยนิ้วที่บีบกระจาปะเบา ๆ ให้ทำครั้งละ 5-10 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
2. **ปทุมแก้ว (Breast Shell หรือ Breast Cup)** ใช้เพื่อช่วยดึงหัวนมขึ้นมา ให้ใช้ปทุมแก้ว ครอบลงบนหัวนม โดยให้หัวนมอยู่ตรงกลางฐานของปทุมแก้ว จนหัวนมยื่นออกมาที่ฐาน ปทุมแก้ว ให้ทำวันละ 2-3 ชั่วโมง
3. **อุปกรณ์ดึงหัวนมไซริงค์ (Syringe puller)** วิธีการใช้ไซริงค์ช่วยดูดหัวนม เริ่มจากดึง ลูกสูบขึ้นให้ได้ 1/3 ของกระบอกไซริงค์ จากนั้นเอาด้านที่มีปีกครอบตรงหัวนมให้สนิท แล้ว ดึงลูกสูบขึ้นช้า ๆ เพื่อให้หัวนมยื่นออกมา

หัวนมบอดแบบไหน ที่ควรรักษาด้วยการผ่า ตัด

หัวนมบอดไม่ได้ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพ แต่หากคุณแม่มีอาการหัวนมบอดขั้นรุนแรง อาจส่งผล ทำให้ไม่สามารถให้นมลูกได้ แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม ด้วยวิธีการผ่าตัด และเพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมแม่แก่ลูกน้อยได้ ก่อนการตั้งครรภ์ ควรต้อง ตรวจสุขภาพรวมถึงตรวจเต้านมด้วย ซึ่งหากพบความผิดปกติของเต้านม และหัวนม จะได้รับการ ให้หายเป็นปกติก่อนที่จะมีการตั้งครรภ์ค่ะ

ฝึกลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี ช่วยให้หน้านมไหล เยอะขึ้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบผลสำเร็จ ลูกน้อยได้กินนมอิ่ม นอกจากสุขภาพเต้านมและหัวนม ที่เป็นปกติแล้ว คุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมถึงฝึกให้ลูกดูดนมแม่ อย่างถูกวิธี ตั้งแต่ช่วงแรกคลอด เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมแม่ได้เยอะและเพื่อให้ คุณแม่มีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอสำหรับลูกน้อย

1. **ดูดเร็ว:** ให้ลูกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด
2. **ดูดบ่อย:** ให้ลูกดูดนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมง
3. **ดูดถูกวิธี:** ให้ลูกอยู่ในท่ากินนมที่ถูกต้อง คือ ปากลูกต้องอ้ากว้างบานออกคล้ายปากปลา อม ลึกถึงลานนม และต้องดูดนมให้เกลี้ยงเต้า

การเตรียมความพร้อมสุขภาพและร่างกายก่อนการตั้งครรภ์สำหรับคุณแม่มือใหม่เป็นเรื่องที่จำเป็นอย่าง มากค่ะ เนื่องจากจะทำให้คุณแม่ทราบถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการแก้ไขก่อนที่จะมีการตั้ง

ครรภ์ อย่างสุขภาพเต้านมและหัวนม แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจเช็ค หากพบความผิดปกติ จะได้แก้ไขและรักษาให้หายเป็นปกติ เพื่อที่หลังคลอดจะได้ให้ลูกน้อยกินนมแม่ได้ตั้งแต่แรกคลอด เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด ที่ช่วยให้ลูกน้อยมี พัฒนาการเจริญเติบโต และพัฒนาการสมองการเรียนรู้ที่ดีสมวัยค่ะ

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. หัวนมบอดเป็นแบบไหน? มีสาเหตุมาจากอะไร? พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น , นายแพทย์พลเดช สุวรรณอามา ศัลยแพทย์ เจาะทางเสริมหน้าอก JAREM CLINIC
2. เตรียมความพร้อมเต้านมคุณแม่ ก่อนคลอด สำคัญอย่างไร ? , นายแพทย์นพเมศฐ์ ศรีจารุ สิทธิ โรงพยาบาลพริ้นซ์สุวรรณภูมิ
3. หัวนมบอดระดับ 3 ระดับรุนแรง(Inverted Nipples Grade 3), กรมอนามัยที่ 5
4. เตรียมเต้านม...เพื่อให้นมบุตร, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. ถามตอบ – ไขปัญหาคุณแม่, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. เทคนิค 3 จุด เพิ่มปริมาณน้ำนมให้ลูกได้รับอย่างคาดไม่ถึง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขยับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น