รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

ยาประสะน้ำนม กระตุ้นน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมคุณแม่ได้จริงไหม

ม.ค. 20, 2025

6นาที

คุณแม่ให้นมคงกังวลใจไม่น้อย เมื่อพบว่าน้ำนมไหลน้อยกลัวลูกได้นมไม่เพียงพอ คุณแม่หลายคนจึงพยายามมองหาวิธีที่ช่วยให้น้ำนมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพนอกจากการใช้ยาประสะน้ำนม แต่จะมีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยให้คุณแม่เพิ่มปริมาณน้ำนมให้ลูกน้อยได้อย่างปลอดภัยและเพียงพอต่อความต้องการของทารก เรามาหาคำตอบกับบทความนี้กันเลย

สรุป

- ยาประสะน้ำนม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีสรรพคุณบำรุงน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนม และกระตุ้นการไหลของน้ำนมแม่
- การให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ดูดนมนาน ๆ ครั้งละประมาณ 15 นาที จะช่วยให้คุณแม่สามารถเพิ่มน้ำนมให้ผลิตมากขึ้น
- แม่ให้นมควรเลือกทานอาหารที่ดีเพื่อเสริมสร้างการเพิ่มน้ำนม โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรกินธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารต่อวัน รวมถึงใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์
- นมแม่สามารถสร้างขึ้นมาได้จากการทานอาหารที่อุดมไปด้วยแหล่งของสารอาหารสำคัญในการช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี 2

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ยาประสะน้ำนม คืออะไร
- เคล็ดลับเพิ่มน้ำนม นอกจากการใช้ยาประสะน้ำนม
- แม่ให้นมควรกินอาหารอย่างไรให้มีน้ำนมเพียงพอ แทนการกินยากระตุ้นน้ำนม
- 4 สารอาหารเพิ่มการสร้างน้ำนม โดยไม่ต้องพึ่งยาเพิ่มน้ำนม

ยาประสะน้ำนม คืออะไร

ยาประสะน้ำนม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีการระบุสรรพคุณบำรุงน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนม และกระตุ้นการไหลของน้ำนมแม่ ปัจจุบันยาประสระน้ำนม เป็นยาสมุนไพรที่จัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อย่างไรก็ตาม แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย

เคล็ดลับเพิ่มน้ำนม นอกจากการใช้ยาประสะน้ำนม

คุณแม่หลายคนคงมองหาวิธีการเพิ่มน้ำนมที่รวดเร็วโดยใช้ยาเพิ่มน้ำนม ไม่ว่าจะเป็นยาประสะน้ำนมที่เป็นยาแผนไทย หรือยาเพิ่มน้ำนมที่เป็นยาแผนปัจจุบัน แต่การใช้ยาเหล่านี้อาจมีความเสี่ยงทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อย เรามาดูวิธีการเพิ่มน้ำนมที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกน้อยกันดีกว่า โดยมีวิธีดังนี้

1. ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ

แม่ควรให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ วันละ 8-12 ครั้ง หรือตามที่ลูกน้อยต้องการ เพื่อกระตุ้นน้ำนมโดยแต่ละครั้งควรปล่อยให้ลูกดูดนานข้างละประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าลูกน้อยจะเลิกดูดไปเอง

2. นวดเต้านม หรือประคบร้อนที่เต้านม

การนวดเต้านม หรือการประคบร้อนที่เต้านมเป็นอีกวิธีที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ได้ โดยเริ่มจากใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบที่บริเวณเต้านมประมาณ 3-5 นาที จากนั้นใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว นวดคลึงเบา ๆ บริเวณเต้านม เป็นวงกลมตั้งแต่ฐานเต้านมไปถึงตรงปลายใกล้หัวนม เพื่อให้น้ำนมไหลได้สะดวกยิ่งขึ้น

3. กระตุ้นจี๊ดเพิ่มน้ำนม

การกระตุ้นจี๊ด หรือปั่นจี๊ด เป็นวิธีการกระตุ้นน้ำนมแม่โดยใช้ปลายนิ้ว เริ่มจากให้คุณแม่ใช้หัวแม่มือ และนิ้วชี้บีบคลึงที่บริเวณหัวนมเบา ๆ เป็นรูปวงกลมประมาณ 1-2 นาที

4. ปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า

สำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยวิธีปั๊มนม แนะนำให้คุณแม่ใช้เวลาปั๊มนมในแต่ละครั้งนาน 15-30 นาที หรือจนกว่านมจะเกลี้ยงเต้า และควรปั๊มนมทุก 3–4 ชั่วโมง ในช่วงเวลากลางวัน

5. ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ

การดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายของคุณแม่พร้อมที่จะผลิตสารอาหารที่จำเป็นใน

น้ำนมแม่ให้แก่ลูกน้อยได้

6. กินอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำนม

คุณแม่หลังคลอดสามารถนำผักและสมุนไพรมาทำอาหารให้หลากหลายเมนู เพื่อกระตุ้นการเพิ่มน้ำนมได้ เช่น บวบอ่อน ผลน้ำเต้าอ่อน ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก หัวปลี และขิง เป็นต้น

7. ใช้ท่าให้นมที่เหมาะสม

คุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยเข้าเต้าให้ถูกวิธี โดยให้ลำตัวและศีรษะของลูกอยู่ในระดับเดียวกัน และประคองลูกน้อยอยู่ในอ้อมกอดชิดกับลำตัวของแม่ เพื่อให้ลูกน้อยดูดนมแม่กระตุ้นให้น้ำนมไหลออกมา

แม่ให้นมควรกินอาหารอย่างไรให้มีน้ำนมเพียงพอ แทนการกินยากระตุ้นน้ำนม

นมแม่ คือสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ อย่างบีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง หากคุณแม่กังวลว่าน้ำนมจะไม่พอ สามารถกินอาหารตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ รวมถึงต้องทานอาหารให้ได้พลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรี่ต่อวัน ถึงจะเพียงพอต่อความต้องการของแม่ให้นม
- ควรกินธัญพืชอย่างข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีตให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารต่อวัน เพราะธัญพืชบางชนิดจะช่วยให้การหลั่งน้ำนมแม่เพิ่มขึ้นได้
- เปลี่ยนจากไขมันสัตว์เป็นไขมันพืชอย่างน้ำมันถั่วเหลือง เพราะมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายของคุณแม่ดูดซึมวิตามินได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาดอง รวมถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน
- ดื่มนมให้ได้วันละประมาณ 2-3 แก้ว เพราะจะทำใหคุณแม่ได้รับสารอาหารที่ดีจากนม อีกทั้งยังดูดซึมได้ง่ายด้วย

นอกจากนี้ แม่ให้นมควรงดสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อย หากคุณแม่อยากกินยาเพิ่มน้ำนม หรือยาบำรุงน้ำนมอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง

4 สารอาหารเพิ่มการสร้างน้ำนม โดยไม่ต้อง

พึ่งยาเพิ่มน้ำนม

แม่ให้นมสามารถเพิ่มน้ำนมได้ โดยไม่ต้องเพิ่งยาเพิ่มน้ำนม เพราะนมแม่สามารถสร้างขึ้นมาได้จากการทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญซึ่งจะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้กับแม่หลังคลอด ได้แก่

1. โปรตีน

แม่ให้นมจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม และซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายระหว่างการคลอด อีกทั้งการขาดโปรตีนมาก ๆ อาจทำให้คุณแม่มีภาวะบวมโลหิตจาง และภูมิคุ้มกันที่ต่ำอีกด้วย

2. แคลเซียม

แคลเซียม เป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่ช่วยเพิ่มการสร้างน้ำนมให้กับคุณแม่ รวมถึงยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันสำหรับคุณแม่และลูกน้อยด้วย คุณแม่จึงควรเสริมแคลเซียมด้วยนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำ

3. วิตามินเอ

หลังคลอดแม่ให้นมจะต้องการวิตามมินเอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ซึ่งคุณแม่จะได้รับวิตามินเอได้จากอาหาร ไม่ว่าจะจากสัตว์หรือพืช เช่น ไข่แดง ตับ ผักกาดเขียว แครอท ฟักทอง และมะละกอสุก เป็นต้น

4. วิตามินบี 2

สำหรับวิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่สำคัญกับการสร้างน้ำนมให้กับแม่ให้นมเช่นกัน พบมากในอาหารจำพวก นม เนย ไข่ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และถั่วเมล็ดแห้ง

น้ำนมแม่สร้างได้ ด้วยการเลือกทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างน้ำนมอย่างโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี 2 อยู่เสมอ และควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีและส่งต่อภูมิต้านทานที่ดีไปสู่ลูกน้อยในอนาคตด้วย

แม้ว่ายาประสะน้ำนมสามารถใช้เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมได้ แต่เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ แม่ให้นมอาจใช้วิธีอื่น ๆ ในการช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม เช่น ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ หรือปั๊มนมเป็นประจำ รวมถึงการเลือกทานอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น เพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยได้นานที่สุด เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ โคลีนและลูทีน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมทั้งยังมีบีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) ที่ช่วยให้สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง และยังลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. แพทย์แผนไทยฯ เผยตำรับยาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอดให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก พร้อมแนะสมุนไพรพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงน้ำนม เนื่องในวันแม่แห่งชาติ, กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. ยาดอมเพอริโดน (Domperidone) กับการกระตุ้นน้ำนม, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
3. การเรียกน้ำนมแม่กลับคืน (Relactation), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
4. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
5. นวดเปิดท่อน้ำนม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช
6. เคล็ดลับการบีบหรือปั๊มนมแม่ การเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
8. โภชนาการหญิงให้นมบุตร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 7 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้