

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

Latch Score คืออะไร? คู่มือประเมิน การให้นมแม่สำหรับคุณแม่มือใหม่

ส.ค. 1, 2025

7 นาที

Latch Score คือ แบบประเมินให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ ซึ่งจะช่วยประเมินการให้นมของคุณแม่หลังคลอดได้ว่าแม่ให้นมลูกในท่าที่ถูกต้องหรือไม่ ลูกน้อยเข้าเต้าถูกวิธีหรือไม่ เพราะถ้าลูกน้อยเข้าเต้าไม่ถูกวิธีอาจทำให้คุณแม่มีอาการเจ็บเต้าจากการที่ลูกดูดนมไม่ถูกต้อง หรือนานนมค้างเต้าจนเกิดเต้านมอักเสบ และนำไปสู่ปัญหาการให้นมแม่ในอนาคตได้

สรุป

- Latch Score คือ แบบประเมินให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ โดยมีเกณฑ์ใช้วัดอยู่ 5 หัวข้อ ได้แก่ การอมหัวนม การกลืนน้ำนม ลักษณะของหัวนมแม่ ความสบายของเต้านมแม่ และท่าอุ้มขณะให้นม
- Latch Score มีความสำคัญต่อคุณแม่มือใหม่มาก เพราะช่วยป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดอาการเจ็บปวดจากหัวนมแตก จากการที่ลูกอมหัวนมไม่ถูกวิธี จนอาจนำไปสู่ปัญหานานนมแม่ไหลน้อยตามมาได้
- ลักษณะการดูดนมที่ถูกวิธีของเด็ก คือ ลูกน้อยต้องอมหัวนมแม่ให้ลึกถึงลานนม ในขณะที่ดูดนมลิ้นต้องอยู่ใต้ลานนม ริมฝีปากต้องไม่ม้วนเข้า ดูดนมเป็นจังหวะ และต้องได้ยินเสียงกลืนน้ำนม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Latch Score คืออะไร?
- ทำไม Latch Score ถึงสำคัญสำหรับคุณแม่มือใหม่?
- วิธีการประเมิน Latch Score อย่างถูกต้อง
- เคล็ดลับปรับปรุง Latch Score เพื่อการให้นมที่มีประสิทธิภาพ
- เมื่อไหร่ที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ Latch Score?

Latch Score คืออะไร?

Latch Score คือ แบบประเมินให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ โดยประเมินจาก 5 หัวข้อด้วยกัน ได้แก่ การอมหัวนม (Latch) การกลืนน้ำนม (Audible swallowing) ลักษณะของหัวนมแม่ (Type of nipples) ความสบายของเต้านมแม่ (Comfort) และทำอุ้มขณะให้นม (Hold) โดยมีเกณฑ์ให้คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ทำไม Latch Score ถึงสำคัญสำหรับคุณแม่มือใหม่?

นมแม่ เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดของลูกน้อย อุดมด้วยสารอาหารและแร่ธาตุที่สำคัญมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อ และเสริมพัฒนาการด้านการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ให้กับลูกน้อย ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จหรือไม่ส่วนหนึ่งมาจากการให้ลูกเข้าเต้าได้ถูกวิธี โดยอาศัย Latch Score

Latch Score หรือ แบบประเมินการให้คะแนนการเข้าเต้าของคุณแม่ มีความสำคัญต่อคุณแม่มือใหม่มาก เพราะช่วยป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดความเจ็บปวดจากอาการหัวนมแตก (Cracked nipple) ที่อาจนำไปสู่ปัญหาน้ำนมแม่ไหลน้อย หรือน้ำนมแม่ไม่ไหล จนส่งผลให้เกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จขึ้นมาได้ เนื่องจากอาการหัวนมแตกเกิดจากการที่ลูกอมหัวนม (Latch) ไม่ถูกวิธี โดยเด็กจะใช้ปากดูดแค่บริเวณหัวนมเท่านั้น เมื่อแรงดูดบริเวณหัวนมมากทำให้แม่ให้นมเจ็บหัวนมขึ้นมาได้ อีกทั้งการที่ลูกน้อยดูดนมเฉพาะหัวนมหนึ่งยังส่งผลให้เกิดการบิบนมแม่ไม่มีประสิทธิภาพ จนอาจนำไปสู่การลดการหลั่งน้ำนม รวมถึงอาการน้ำนมค้างเต้า หรือภาวะท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมอักเสบตามมาได้

ดังนั้น แม่หลังคลอดควรเข้ารับการทำแบบประเมิน Latch Score จากบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยได้อย่างถูกวิธี ป้องกันปัญหาหัวนมแตก ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน และน้ำนมแม่ไหลน้อยลงด้วย

วิธีการประเมิน Latch Score อย่างถูกต้อง

หากคุณแม่ต้องการประเมินว่าตัวเองให้ถูกวิธีหรือไม่ และมีแนวโน้มที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จหรือไม่ คุณแม่สามารถเข้ารับการทำแบบประเมิน Latch Score ทั้ง 5 ข้อ หรือโดยตัวคุณแม่เอง โดยในแต่ละข้อมีรายละเอียด ดังตารางต่อไปนี้

ตารางการประเมินให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ หรือ Latch Score

หัวข้อ	คะแนน	รายละเอียด
--------	-------	------------

การอมหัวนม (Latch)	2	อมเต้านมได้ถูกต้องคือ ปากกว้าง ริมฝีปากล่างไม่แน่นเข้า คางแนบเต้านม อมลึกถึงลานหัวนมและสามารถดูดนมได้เป็นจังหวะ
	1	อมไม่ลึกถึงลานหัวนม อมแค่ระดับหัวนม
	0	ไม่สนใจหรือร้องงอแง ไม่อมเต้านม
การกลืนน้ำนม (Audible swallowing)	2	ได้ยินกลืนน้ำนมดังฟังชัด เป็นจังหวะ
	1	ได้ยินกลืนน้ำนมไม่ชัดเจน
	0	ไม่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนม
ลักษณะของหัวนมแม่ (Type of nipples)	2	ปกติ
	1	มีความผิดปกติบ้าง แต่ไม่มาก
	0	หัวนมบอด นุ่มหรือใหญ่มาก หรือเต้านมหรือลานหัวนมแข็ง
ความสบายของเต้านมแม่ (Comfort)	2	สะดวกสบาย ไม่เจ็บปวด เวลาให้นมหรือหลังให้นมลูก
	1	มีความไม่สะดวกสบายบ้าง แต่ไม่มาก
	0	ไม่สะดวกสบายหรือเจ็บปวดขณะให้นมหรือหลังให้นม ซึ่งได้จากการสอบถามหรือการตรวจร่างกายพบเต้านมเป็นแผลหรือมีเต้านมคัดมากหรือมีลักษณะของการอักเสบหรือเป็นหนอง
ท่าอุ้มขณะให้นม (Hold)	2	อุ้มเด็กตะแคงตัวหันหน้าเข้าหาแม่แนบชิด ท้องแนบท้อง ใช้มือประคองเต้านมได้ถูกต้อง ทำท่าเข้าเต้าได้ดีและสะดวกสบาย ไม่เมื่อยไม่ปวด
	1	ประคองทารกได้ดีปานกลาง ส่วนใหญ่ถูกต้อง แต่มีบางส่วนต้องแก้ไข
	0	ประคองทารกผิด ทำให้เข้าเต้าไม่ดี หรือเกิดความไม่สะดวกสบายหรือปวดเมื่อย

จากตารางข้างต้น คุณแม่สามารถประเมินให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ในแต่ละหัวข้อเบื้องต้นได้ โดยตรวจสอบว่าคุณแม่ให้นมลูกได้ถูกวิธีหรือไม่ ลูกน้อยดูดนมได้ดีหรือเปล่า หากคุณแม่พบปัญหาการให้นมลูกน้อย สามารถเข้ารับการรักษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ได้ หรือแม่ให้นมสามารถขอคำแนะนำในการทำแบบประเมินการให้คะแนนการเข้าเต้าของแม่ได้จากแพทย์

เคล็ดลับปรับปรุง Latch Score เพื่อการให้นมที่มีประสิทธิภาพ

หลังจากที่คุณแม่ลองทำแบบประเมิน Latch Score แล้วพบว่าคุณแม่ยังให้นมลูกไม่ถูกต้อง ระหว่างให้นมรู้สึกไม่สะดวกสบาย ปวดเมื่อย หรือมีอาการเจ็บเต้านมทั้งในระหว่างให้นมหรือหลังคลอด คุณแม่ควรปรับการเข้าเต้าเพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยมีคำแนะนำเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

- **ปรับท่าให้นมลูกที่เหมาะสม:** ก่อนให้นมลูกคุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยในท่าที่สบาย เพื่อให้ลูก

น้อยสามารถดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดูดได้เกลี้ยงเต้า และลดความเสี่ยงต่อการเกิด
ความเจ็บปวดจากหัวนมแตกของแม่ด้วย

- **ให้นมลูกอย่างถูกวิธี:** วิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง คือ คุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยในท่าตะแคงเข้าหา
ตัวแม่ให้กระชับอก โดยศีรษะและลำตัวของลูกต้องอยู่แนวเดียวกัน จากนั้นประคองศีรษะลูก
น้อยให้อมหัวนมแม่ให้ลึกถึงลานนม คุณแม่จะรู้สึกได้ว่าลิ้นลูกอยู่ใต้ลานนม ในขณะที่ดูดนม
ริมฝีปากจะไม่เฝ้มเข้า มีเสียงกลืนน่านม และดูดเป็นจังหวะ

หลังจากปรับท่าให้นม และวิธีให้นมลูกใหม่แล้ว คุณแม่ลองทำแบบประเมิน Latch Score อีกครั้ง
หากพบปัญหาการให้นมลูกคุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพิ่มเติม

เมื่อไหร่ที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ Latch Score?

ลักษณะอาการของแม่ให้นมและลูกน้อยที่คุณแม่ควรเข้ารับทำแบบประเมิน Latch Score จาก
แพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์

- **อาการของลูก:** อาการที่บ่งบอกว่าลูกน้อยได้รับน้ำนมแม่ไม่พอ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัวเด็กที่
ลดน้อยลง จำนวนการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะไม่เหมาะสม เช่น เด็กอายุ 7 วัน ควรถ่าย
ปัสสาวะ 6-8 ครั้งต่อวัน โดยสีของปัสสาวะควรมีเหลืองอ่อน ควรถ่ายอุจจาระมากกว่า 3 ครั้ง
ต่อวัน โดยอุจจาระควรมีสีเหลือง มีเนื้อปนน้ำ และลูกน้อยร้องกวนในขณะที่ให้นม
- **อาการของแม่:** เมื่อให้นมมีอาการเจ็บเต้านม คัดตึงเต้านม ท่อน้ำนมอุดตัน เต้านมอักเสบ
หรือเป็นฝีที่เต้านม

แม่ให้นมควรสังเกตอาการของตัวเองว่าเต้านมมีความผิดปกติหรือไม่ มีความเจ็บปวดของเต้านม
หรือเปลา เพราะอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตก ของคุณแม่อาจเป็นสัญญาณว่าคุณแม่ให้นมลูกในท่าที่
ไม่ถูกต้อง ทำให้ลูกน้อยดูดนมและรับลานหัวนมไม่ถูกต้อง หรือลูกน้อยอาจมีปัญหาพังผืดใต้ลิ้น
และสังเกตว่าลูกน้อยมีลักษณะอาการของเด็กที่ได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่ ถ้าคุณแม่มีปัญหาการ
ให้นมลูกควรปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับทำแบบประเมิน Latch Score และปรับท่าการให้นมได้อย่าง
ถูกวิธี รวมถึงเข้ารับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพอื่น ๆ ของลูกน้อยและคุณแม่ได้

น้ำนมแม่คือโภชนาการเดียวที่ลูกน้อยได้รับ คุณแม่จึงต้องให้นมลูกอย่างน้อย 6 เดือน จนถึง 2 ปี
หรือนานกว่านั้น เพราะในน้ำนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ติดต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและ
สมองไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน กรดไขมัน รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน
สารอาหารสำคัญที่ส่งผลต่อระบบประสาทและสมองของทารก ทำให้สมองของลูกน้อยทำงานได้
รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อ้างอิง:

1. การประเมินการให้นมลูกด้วยคะแนนการเข้าเต้า, ศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ภาวะหัวนมเจ็บ (Sore nipple) และหัวนมแตก (Cracked nipple) ในแม่ให้นมบุตร, มหาวิทยาลัยมหิดล
3. LATCH score (คะแนนการเข้าเต้า), ศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. คลินิกนมแม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
5. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. Q&A การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาล บี. แคร้ เมดิคอลเซ็นเตอร์
7. ลูกได้นำนมแม่เพียงพอหรือไม่, ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

อ้างอิง ณ วันที่ 20 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้