น้ำนมไม่ไหล? รวมวิธีเพิ่มน้ำนมและอาหารกระตุ้นน้ำนมสำหรับคุณแม่

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ต.ค. 6, 2025

นมแม่ ถือเป็นอาหารตามธรรมชาติที่เป็นของขวัญสุดล่ำค่าชิ้นแรกจากคุณแม่สู่ลูกน้อย เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย ที่จะช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของลูกให้ทำงานได้ดีขึ้น และช่วยในเรื่องพัฒนาการทางสมองให้พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา ซึ่งคุณแม่ทุกคนต่างคาดหวังและมีความกดดันอยู่ไม่น้อยที่อยากจะมอบสิ่งที่ดีที่สุดด้วยนมแม่ให้แก่ลูก แต่ระหว่างทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจต้องพบอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งนมมาน้อยไม่เพียงพอเลี้ยงลูก นมไม่ค่อยไหล หรือน้ำนมลดน้อยลง ดังนั้นคุณแม่จึงควรศึกษาวิธีเพิ่มน้ำนมและอาหารกระตุ้นน้ำนม เพื่อเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่ส่งต่อแก่ลูกน้อยได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุขตลอดเส้นทางเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าลูกหลับยาวตอนกลางคืน ควรปลุกมาเข้าเต้าเพื่อกระตุ้นน้ำนมหรือไม่?

คลิก

ในช่วง 1-2 เดือนแรกที่กำลังสร้างปริมาณน้ำนม แนะนำให้ปลุกลูกมาเข้าเต้าทุก 2-3 ชั่วโมง หรือคุณแม่อาจจะปั๊มนมแทนก็ได้ เพื่อรักษาระดับการผลิตน้ำนมให้คงที่ แต่หากปริมาณน้ำนมคงที่แล้ว อาจไม่จำเป็นต้องปลุกก็ได้ค่ะ

Power Pumping คืออะไร และควรทำบ่อยแค่ไหน?

คลิก

Power Pumping คือเทคนิคการปั๊มนมเลียนแบบการดูดของทารกเพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้น ทำโดยการ ปั๊ม 20 นาที พัก 10 นาที, ปั๊ม 10 นาที พัก 10 นาที, และปั๊มอีก 10 นาที (รวม 1 ชั่วโมง) แนะนำให้ทำวันละ 1-2 ครั้ง ติดต่อกัน 2-3 วันเพื่อกระตุ้นน้ำนมค่ะ

ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าน้ำนมจะเพิ่มขึ้นหลังทำตามวิธีต่าง ๆ?

คลิก

โดยทั่วไป คุณแม่อาจเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงภายใน 3-7 วันหลังปฏิบัติตามวิธีต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น การให้ลูกดูดบ่อยขึ้น การปั๊มนมอย่างมีวินัย และการทานอาหารกระตุ้นน้ำนม อย่างไรก็ตาม ร่างกายของคุณแม่แต่ละคนตอบสนองไม่เท่ากัน สิ่งสำคัญคือความสม่ำเสมอและความอดทนค่ะ

สรุป

- เทคนิคสำคัญของการช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนมแม่ คือ ต้องให้ลูกดูดนมหลังคลอดทันที ดูดต่อเนื่องและนานสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง จนรู้สึกอิ่ม และดูดให้ถูกวิธี ไม่ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บ และลูกได้รับนมเพียงพอ
- สาเหตุที่อาจทำให้คุณแม่น้ำนมน้อย อาจเกิดได้จากไม่ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด และลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธีจนทำให้ลูกไม่ยอมเข้าเต้า รวมถึงการให้นมทางขวดและหัวนมปลอม ซึ่งจะทำให้เด็กคุ้นเคยเนื่องจากนมจะไหลผ่านหัวนมปลอมได้คล่องตัวมากกว่า
- คุณแม่ให้นมควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และควรเลือกเมนูที่ช่วยเพิ่มน้ำนม นอกจากนี้ควรดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน และนอนหลับพักผ่อนอย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงและสามารถผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- 9 สาเหตุ ทำไมคุณแม่น้ำนมน้อย น้ำนมไม่ไหล?
- 12 วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแบบธรรมชาติ ทำได้ทันที
- อาหารเพิ่มน้ำนมมีอะไรบ้าง? เมนูเรียกน้ำนมสำหรับคุณแม่
- ตอบคำถามคุณแม่น้ำนมไม่ไหล ที่ต้องการกระตุ้นน้ำนม

9 สาเหตุ ทำไมคุณแม่น้ำนมน้อย น้ำนมไม่ไหล?

อย่างที่ทราบกันดีว่าน้ำนมแม่มีคุณค่าต่อลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด และยังมีคำแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรกของชีวิต แต่ร่างกายของคุณแม่มีธรรมชาติที่แตกต่างกัน บางคนอาจไม่สามารถสร้างน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงดูลูกได้ หรืออาจจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ไม่ได้ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด

หากหลังคลอดไปแล้วภายใน 72 ชั่วโมง และนมแม่ยังไม่มา โดยอาจมีสาเหตุจากการผ่าคลอด คุณแม่มีภาวะอ้วน หรืออายุเยอะ รวมถึงความผิดปกติของหัวนม ซึ่งส่งผลต่อการไม่เข้าเต้าของลูกน้อย ทำให้ไม่เกิดการกระตุ้นน้ำนมแม่ที่ดีเพียงพอ หากปล่อยไว้เมื่อลูกไม่กระตุ้นน้ำนม การผลิตนมของคุณแม่ก็จะลดน้อยลงได้

2. แม่ให้นมลูกไม่บ่อยพอ

นอกจากจะรีบให้ลูกเข้าเต้าหลังคลอดโดยทันทีเพื่อช่วยกระตุ้นน้ำนมแล้ว คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าอย่างสม่ำเสมอ 8-12 ครั้งต่อวัน หรือถ้าลูกงอแงหิวนม ก็สามารถนำเข้าเต้าได้ทันที และควรให้เข้าเต้าอย่างน้อยข้างละ 15 นาทีต่อรอบ หรือจนรู้สึกอิ่มไปเอง คุณแม่อย่าลืมว่าการให้ลูกดูดนมบ่อยเท่าไหร่ จะยิ่งช่วยกระตุ้นการเพิ่มน้ำนมเท่านั้น

3. ลูกไม่ยอมดูดนม

การให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ ถือเป็นวิธีช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ดีที่สุด แต่บางครั้งที่ลูกไม่ยอมดูดนม หรือเวลาดูดนมแล้วชอบงอแงอาจมาจากปัญหาหัวนมสั้น หรือหัวนมบอด รวมถึงท่าขณะให้นมของคุณแม่ที่ทำให้ลูกเข้าเต้าไม่ถนัด หรือปัญหาพังผืดใต้ลิ้นของลูก ซึ่งปัญหาเหล่านี้ควรรีบแก้ไขด้วยการปรึกษาคลินิกนมแม่หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญต่อไปค่ะ

4. ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี

ท่าการให้นมและวิธีการดูดของลูก สามารถส่งผลต่อการกระตุ้นเพิ่มน้ำนมได้ เพราะหากลูกดูดนมได้ถูกต้องและเพียงพอ ร่างกายคุณแม่ก็จะผลิตน้ำนมออกมารองรับตามความต้องการของลูก ซึ่งเทคนิคที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการให้ลูกเข้าเต้าทำได้โดยเริ่มจากเอาหัวนมเขี่ยบริเวณปากล่างของลูกเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กอ้าปากกว้างขึ้น จากนั้นคุณแม่จึงนำลูกเข้าหาเต้านมและให้ลูกสามารถอมเต้านมได้ลึกมากที่สุด วิธีสังเกตอย่างหนึ่งถ้าเข้าเต้าถูกวิธี คือ คุณแม่ไม่ควรรู้สึกเจ็บในระหว่างการให้นม และลูกควรดูดอย่างต่อเนื่องช้า ๆ

5. ลูกกินนมแม่จากขวด

คุณแม่หลายท่านมักมีความกังวลว่าการที่ลูกเข้าเต้าจะไม่รู้ว่าลูกได้รับน้ำนมมากน้อยแค่ไหน หากน้ำนมน้อย ก็กลัวลูกไม่อิ่ม กินไม่พอ จึงใช้ขวดให้ลูกดูดแทนการเข้าเต้าเพราะสามารถรู้ปริมาณที่ลูกกินในแต่ละมื้อได้ อีกทั้งยังมีความสะดวกมากกว่า แต่การทำอย่างนี้อาจเป็นการลดการกระตุ้นน้ำนมจากการดูดนมลงไปเรื่อย ๆ จนเป็นสาเหตุให้นมน้อยลงได้ อีกทั้งเมื่อลูกได้กินจากขวดแล้วจะไม่อยากกลับมาเข้าเต้าเพราะการดื่มจากขวดออกแรงดูดน้อยกว่าการดูดจากเต้านั่นเอง

6. ให้ลูกดูดหัวนมปลอม

นอกจากการให้ลูกดื่มนมจากขวดแล้ว การให้ลูกดูดหัวนมปลอม ก็เป็นการทำให้ลูกเกิดความสับสนได้ เนื่องจากหัวนมปลอมหรือจุกปลอมดูดง่ายกว่าการเข้าเต้าแม่ ซึ่งหากลูกไม่คุ้นเคยไปนาน ๆ ก็อาจจะทำให้ไม่ยอมเข้าเต้าอีกเลย

7. ได้รับน้ำไม่เพียงพอ

น้ำถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยในการสร้างน้ำนมของคุณแม่ได้ดี ซึ่งในหนึ่งวันคุณแม่ควรดื่มน้ำให้ได้ 8-10 แก้ว เพราะหากคุณแม่ดื่มน้ำไม่มากเพียงพอ อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตน้ำนมได้เต็มที่ น้ำนมแม่จึงน้อยลงได้

8. ปัญหาสุขภาพ

สุขภาพของคุณแม่ให้นมถือเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งคุณแม่ที่มีปัญหาสุขภาพบางชนิดอาจส่งผลต่อการสร้างน้ำนมได้ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน ภาวะโลหิตจาง หรือคุณแม่ที่มีท่อน้ำนมน้อยผิดปกติ อีกทั้งความเครียด วิตกกังวล พักผ่อนไม่เพียงพอ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการผลิตน้ำนมของคุณแม่ทั้งสิ้นค่ะ

9. ยาบางชนิด

คุณแม่บางรายอาจจะมีความจำเป็นต้องรับประทานยา รวมถึงอาหารเสริมบางชนิด ก็สามารถส่งผลต่อปริมาณน้ำนมที่คุณแม่ผลิตได้ ดังนั้นหากคุณแม่จำเป็นต้องทานยาแนะนำให้ปรึกษาคุณหมอและเภสัชกรก่อนทุกครั้ง

12 วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแบบธรรมชาติ ทำได้ทันที

เทคนิคการกระตุ้นน้ำนมที่ดีที่สุดตามธรรมชาติ คือ การให้ลูกดูดนมด้วยการเข้าเต้า โดยคุณแม่ยึดหลักว่า ต้องให้ลูกดูดนมให้เร็วหลังคลอด ดูดให้ต่อเนื่อง และดูดให้นานจนอิ่ม จะช่วยให้เส้นทางการให้นมแม่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เราได้รวบรวมเทคนิค 12 วิธีกระตุ้นน้ำนมแบบธรรมชาติไว้ให้แล้ว ดังนี้

1. เริ่มให้นมลูกเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้

เทคนิคหนึ่งที่สำคัญคือ คุณแม่ควรให้ลูกได้ดูดนมทันทีหรือภายใน 15-30 นาทีหลังคลอด เพื่อเป็นกลไกตามธรรมชาติที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมให้มาเร็วที่สุด อีกทั้งการที่คุณแม่ได้โอบกอดลูกน้อยแบบแนบเนื้อหลังคลอด ถือเป็นการช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (Prolactin) และฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญในกระบวนการการสร้างน้ำนม และยังช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่ในระยะยาวได้อีกด้วย

2. ให้นมถี่ขึ้นหรือตามความต้องการของลูก

การให้ลูกดูดนมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่ให้เพิ่มขึ้นได้ ลูกควรได้รับนม โดยการเข้าเต้าวันละ 8-12 ครั้ง หรือคุณแม่อาจกำหนดเวลาเข้าเต้าทุก 2-3 ชั่วโมง และให้เข้าเต้าทุกครั้งที่ลูกมีอาการหิวหรืองอแง รวมถึงควรให้ลูกดูดนมให้หมดเต้าหรือจนรู้สึกอิ่มไปเอง ซึ่งสามารถสังเกตได้ง่าย ๆ คือ ลูกจะหลับสบาย ไม่กวนงอแง และมีปริมาณอึ ฉี่ ที่เหมาะสม

3. ปั๊มนมระหว่างมื้อให้นม

ในบางครั้งลูกอาจดูดนมได้ไม่เกลี้ยงเต้า ซึ่งการที่มีน้ำนมค้างในเต้าจะส่งผลให้เกิดการคัดเต้าและทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวดได้ ดังนั้นหลังลูกเข้าเต้าแล้ว คุณแม่อาจจะทำให้น้ำนมเกลี้ยงเต้ามากขึ้นด้วยการปั๊มนมต่อไปอีกประมาณ 10 นาที เพื่อให้นมหมดและร่างกายจะได้ผลิตน้ำนมมากขึ้นอีกด้วย

4. ดื่มน้ำเปล่าให้มากขึ้น

ในน้ำนมแม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ โดยแบ่งเป็นน้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) ที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึง 80% และน้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) ที่จะมีความเข้มข้นสูงกว่า น้ำจึงถือเป็นสิ่งจำเป็นในการผลิตน้ำนม คุณแม่ในช่วงให้นมจึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว หรือ 1-2 ลิตรต่อวัน และดื่มน้ำทุกครั้งหลังให้นมลูกหรือปั๊มนมแล้วเสร็จ

5. นอนพักให้มากขึ้น ลดสิ่งรบกวนที่ทำให้เครียดหรือเหนื่อย

การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ร่างกายสามารถเพิ่มการผลิตน้ำนมได้ดีมากขึ้น คุณแม่จึงควรหาเวลานอนหลับแบบสั้นในระหว่างวันบ้าง เช่น เมื่อลูกหลับคุณแม่ก็อาจจะงีบหลับสักพัก หรือบางครั้งอาจขอให้คนในครอบครัวช่วยดูแลลูกแทนสักพัก เพื่อคุณแม่จะได้พักผ่อนและไม่เครียดกับการเลี้ยงลูกจนเกินไปค่ะ

6. ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้พลังงานที่เพียงพอ

การรับประทานอาหารในช่วงให้นมลูกหลังคลอดไม่แตกต่างจากช่วงตั้งครรภ์มากนัก คุณแม่ควรเน้นให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ และรับประทานให้ครบ 3 มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเพื่อป้องกันท่อน้ำนมอุดตัน และเพิ่มอาหารที่ช่วยบำรุงและกระตุ้นการผลิตน้ำนมและการไหล เช่น ขิง พริกไทย ใบกะเพรา เป็นต้น

7. ทานอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนม

พืชผักที่มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนม และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตมีมากมายหลายชนิด โดยอาจเป็นลักษณะของเครื่องเทศหรือสมุนไพรต่าง ๆ เช่น หัวปลี ขิง ฟักทอง กระเทียม ตำลึง ใบกะเพรา คุณแม่อาจนำมาคิดเมนูที่ชอบรับประทานประจำวันเพื่อช่วยให้ทั้งอร่อยถูกใจและเพิ่มน้ำนมให้ลูกน้อยได้ด้วยค่ะ

8. การทำ Power Pumping

เทคนิคการทำ Power Pumping คือ การเลียนแบบการดูดนมของทารก เพื่อช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้มีปริมาณเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งเทคนิคนี้เหมาะที่จะทำภายใน 3 สัปดาห์แรกหลังคลอด และทำต่อเนื่อง 3-7 วัน โดยควรทำช่วงเวลาทอง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนโพรแลคติน (Prolactin) สูง คือ ระหว่างเวลา 02:00-06:00 น. แต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และแบ่งรอบการปั๊มออกเป็นรอบย่อย ๆ สลับการหยุดพัก ดังนี้

- รอบที่ 1 ปั๊มนม 20 นาที พัก 10 นาที
- รอบที่ 2 ปั๊มนม 10 นาที พัก 10 นาที
- รอบสุดท้าย ปั๊มนม 10 นาที

9. ทานสมุนไพรเพิ่มน้ำนม

ทฤษฎีการแพทย์ตะวันออกเชื่อว่าหลังคลอดบุตรร่างกายของคุณแม่จะมีภาวะเย็น จึงควรรับประทานสมุนไพรที่มีรสร้อนช่วยให้ร่างกายเกิดสมดุลขึ้นได้ อีกทั้งด้วยฤทธิ์ของสมุนไพรที่มีรสร้อนจะช่วยให้การทำงานของระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น ช่วยให้ระบบย่อยและการดูดซึมสารอาหารดีขึ้นด้วย ส่งผลต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมของคุณแม่ แต่เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนการรับประทานสมุนไพรหรืออาหารที่ใส่สมุนไพรรสร้อน

10. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ หรือยาที่อาจลดการสร้างน้ำนม

คุณแม่หลังคลอดที่ให้นมลูกควรงดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่ รวมถึงควรหลีกเลี่ยงการซื้อยาหรืออาหารเสริมมารับประทานเอง เพราะยาบางชนิดอาจส่งผลต่อการผลิตน้ำนม หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกผ่านน้ำนมแม่ได้

11.นวดเต้านม

วิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนม ด้วยการนวดเต้านมเพื่อช่วยให้ผลิตน้ำนมแม่มากขึ้น โดยก่อนที่คุณแม่จะทำการนวดควรล้างมือให้สะอาด แล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นมาประคบที่เต้านมประมาณ 1-3 นาที จากนั้นค่อย ๆ นวดตาม 6 ขั้นตอนนี้

1. ผีเสื้อขยับปีก (Butterfly stroke)

- แบมือแล้วยกมือแนบที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง ยกข้อศอกขึ้น ค่อย ๆ นวดเต้านมจากด้านในออกไปด้านนอกเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา

2. หมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip circles)

- ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งวางรองที่ใต้ราวนม ส่วนมืออีกข้างวางเหนือลานนม จากนั้นนวดเป็นวงกลม ทำแบบนี้ 5 ครั้ง

3. ประกายเพชร (Diamond stroke)

- ใช้ฝ่ามือทาบลงเต้านม โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนเต้านมส่วนนิ้วทั้ง 4 อยู่ใต้เต้านม ลักษณะเป็นตัว C จากนั้นบีบมือทั้ง 2 เข้าหากันพร้อมกับเลื่อนมือลงไปที่ลานนม แล้วทำแบบนี้สลับขึ้นลง

4. กระตุ้นท่อน้ำนม (Acupressure point I)

- ยกแขนข้างเดียวกับเต้าที่ต้องการนวดเอาไว้ที่หลังศีรษะ แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างหนึ่งวางเหนือลานนมประมาณหนึ่งข้อนิ้ว จากนั้นกดนิ้วชี้ลงพร้อมกับใช้ปลายนิ้วหมุนวนในตำแหน่งเดียวกัน

5. เปิดท่อน้ำนม (Acupressure point II)

- ใช้ 3 นิ้วของมือข้างหนึ่งวางทาบเหนือลานนม ส่วนมืออีกข้างใช้ 3 นิ้ววางทาบต่อจากนิ้วสุดท้ายจึงจะได้ตำแหน่งที่ถูกต้อง จากนั้นให้ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมขึ้นไว้หลังศีรษะ แล้วค่อย ๆ กดหมุนวนช้า ๆ ในลักษณะคลายและกด ทำแบบนี้ซ้ำ 5 ครั้ง

6. พร้อมบีบน้ำนม (Final steps)

ขั้นตอนสุดท้ายจะมี 4 ท่าย่อย ซึ่งคุณแม่ห้ามสัมผัสหัวนมโดยตรงนะคะ

- **ท่าที่ 1:** ใช้อุ้งมือประคองเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างกดและหมุนวนให้รอบลานนม
- **ท่าที่ 2:** วางนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งโดยให้นิ้วโป้งอยู่ด้านบน และนิ้ว 4 นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง จากนั้นค่อย ๆ รูดนิ้วเข้าหากันจนถึงลานหัวนม
- **ท่าที่ 3:** ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างวางลงเต้านมข้างใดข้างหนึ่งในลักษณะแนวตั้งขนานลานนม จากนั้นใช้นิ้วกดแล้วลากเข้าหากันในลักษณะบีบจนถึงลานนมและคลายออกสลับกัน
- **ท่าที่ 4:** ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับที่เต้าอีกข้าง โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนเต้านม ส่วนอีก 4 นิ้วที่เหลืออยู่ใต้เต้านม ในลักษณะเป็นรูปตัว C แล้วกดนิ้วลากเข้าหาลานนมในลักษณะบีบและคลาย

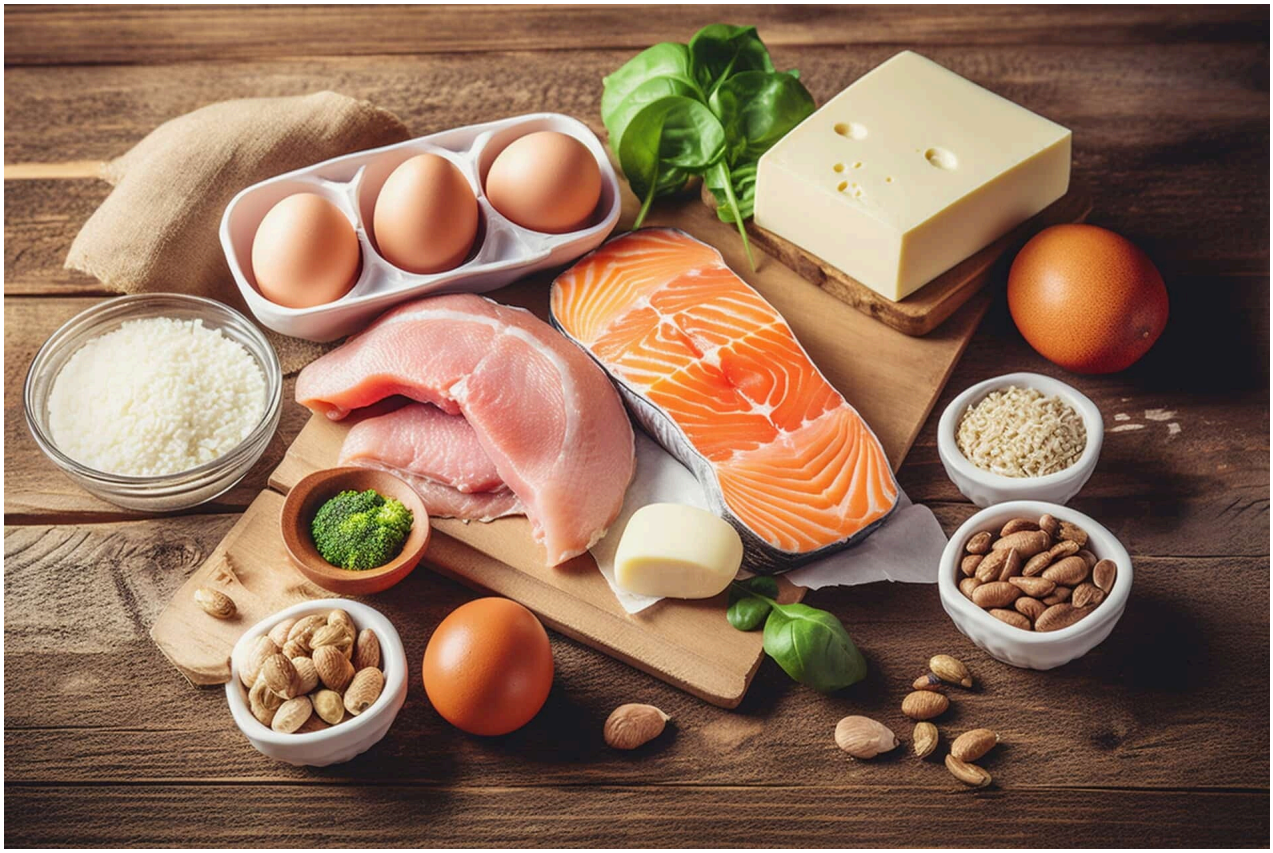
12.จัดตารางให้นมและปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ

หากคุณแม่มีความจำเป็นต้องออกไปธุระนอกบ้านหรือกลับไปทำงานแล้ว คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่สามารถให้ลูกเข้าเต้าได้ตามรอบปกติแล้วน้ำนมจะลดลง เพราะคุณแม่สามารถจัดตารางการปั๊มนมกับการนำลูกเข้าเต้าที่เหมาะสมในกิจวัตรประจำวันโดยเป็นรอบทุก ๆ 2-3 ชั่วโมงตามเดิมได้ตามนี้

- **ช่วงเช้า:** คุณแม่ก่อนออกไปธุระนอกบ้านควรให้ลูกเข้าเต้าดูดนมเมื่อตื่นนอน และหากพอมีเวลาคุณแม่อาจปั๊มนมเก็บไว้ระหว่างวันได้อีกด้วย
- **ช่วงกลางวัน:** พยายามปั๊มนมให้ลูกน้อยได้ตามรอบทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- **ช่วงเย็น:** หลังจากกลับมาถึงบ้านคุณแม่ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดและให้นมลูกด้วยการเข้าเต้าเท่าที่ทำได้ และคุณแม่ไม่เครียดจนเกินไป
- **ช่วงดึก:** คุณแม่สามารถปั๊มนมทุก 2-3 ชั่วโมงเพื่อเก็บไว้ให้ลูกน้อยดื่มกินระหว่างวัน อีกทั้งในช่วงเวลา 02:00 – 06:00 น. ถือเป็นช่วงเวลาที่จะกระตุ้นร่างกายให้ผลิตน้ำนมได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

อาหารเพิ่มน้ำนมมีอะไรบ้าง? เมนูเรียกน้ำนมสำหรับคุณแม่

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการรับประทานอาหารในช่วงที่คุณแม่ให้นมลูก คือ ต้องได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่และมีปริมาณเหมาะสมเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน เนื่องจากร่างกายจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยวันละ 500 กิโลแคลอรี รวมถึงต้องเป็นอาหารที่สดสะอาด และปรุงสุกอยู่เสมอ ซึ่งการคัดสรรอาหารที่มีความหลากหลายและมีประโยชน์ช่วยเพิ่มการสร้างน้ำนมให้คุณแม่ที่อยู่ในระหว่างช่วงให้นมลูกนั้น ถือเป็นสิ่งที่คุณแม่ควรรู้ รวมถึงไอเดียเมนูอาหารเรียกน้ำนมมีดังนี้



อาหารจำพวกผลไม้

ผลไม้ ถือเป็นอาหารที่มีวิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย แต่ผลไม้บางชนิดอาจมีน้ำตาลสูง ซึ่งคุณแม่อาจจะต้องเลือกรับประทานผลไม้ที่ช่วยเพิ่มน้ำนมแต่มีน้ำตาลไม่สูงมากนัก

- มะละกอสุก อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามินเอ บี ซี ธาตุเหล็ก และแคลเซียมสูง ช่วยสร้างภูมิต้านทาน และมีเส้นใยอาหารสูง
- เมล็ดขนุน มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนมให้มีมากขึ้น
- อินทผลัม อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเพิ่มสารอาหารในน้ำนมแม่ นอกจากนี้ยัง

ช่วยลดความเครียด บรรเทาภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

อาหารจำพวกผัก

- หัวปลี สุดยอดผักเรียกน้ำนม มีเส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงเลือด รักษาโรคกระเพาะและลำไส้
  เมนูแนะนำ: แกงเลียงหัวปลี, ยำหัวปลีกุ้งสด, ทอดมันหัวปลี
- ขิง สรรพคุณช่วยขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมัน ลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยลดอาการปวดท้องเกร็ง เพิ่มการไหลเวียนโลหิต อีกทั้งยังมีแคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง และบีสอง
  เมนูแนะนำ: ไก่ผัดขิง, โจ๊กใส่ขิง
- ฟักทอง นอกจากบำรุงสายตาแล้ว ยังสามารถช่วยเพิ่มน้ำนมในคุณแม่หลังคลอดได้ มีวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน
  เมนูแนะนำ: ฟักทองผัดไข่, ไข่ตุ๋นฟักทอง

อาหารจำพวกธัญพืช

คุณแม่ให้นมควรรับประทานอาหารประเภทธัญพืช และอาหารประเภทแป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท เนื่องจากมีกากใยสูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดปัญหาท้องผูก

อาหารจำพวกผลิตภัณฑ์จากนม

นม ถือเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ซึ่งโปรตีนถือเป็นสารอาหารสำคัญในน้ำนม มีบทบาทช่วยเสริมภูมิคุ้มกันแก่ลูกน้อย โดยคุณแม่ควรดื่มนมประมาณ 3 แก้วต่อวัน

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

คุณแม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ที่หลากหลาย รวมถึงปลาทะเลที่มีกรดไขมันชนิดโอเมก้า 3 (Omega 3) และ ดีเอชเอ (DHA) สูงซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทของลูกน้อย เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลากะพง โดยควรได้รับเนื้อสัตว์ประมาณ 2 ช้อนกินข้าวต่อมื้อจะช่วยให้ได้โปรตีนที่ครบถ้วนมากขึ้น

ตอบคำถามคุณแม่น้ำนมไม่ไหล ที่ต้องการ

กระตุ้นน้ำนม

คุณแม่หลังคลอดหลายคนมีความกังวลว่าน้ำนมจะไม่เพียงพอสำหรับลูก ก่อนอื่นคุณแม่ต้องเข้าใจว่าเป็นกลไกตามธรรมชาติ หากพยายามฝึกลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี และคุณแม่ปฏิบัติตัวถูกต้องเหมาะสม รวมถึงไม่เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้คุณแม่มีน้ำนมให้ลูกได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยมีรวบรวมคำตอบคลายข้อกังวลคุณแม่ ดังนี้

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวของคุณแม่ให้นมบุตร

รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาดองเหล้า ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
- งดอาหารรสจัด เช่นหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ โดยพยายามหาเวลางีบหลับ หรือฝากคนในครอบครัวดูแลลูกแทนเพื่อให้คุณแม่ได้พักผ่อนบ้าง
- ออกกำลังกายไม่หนักมากจนเกินไป
- กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
- เมื่อมีอาการผิดปกติใด ๆ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์โดยทันที

อาหารที่คุณแม่ให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยง

คุณแม่ให้นมลูกควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจส่งผลเสียต่อลูกน้อยได้ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ คุณแม่ต้องเว้นระยะก่อนให้นมลูกอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงต่อการดื่มเพียง 1 แก้ว รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะอาจทำให้ลูกมีปัญหาเรื่องการนอนและการทำงานของหัวใจลูกได้ นอกจากนี้คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตอาการของลูกน้อยว่ามีลักษณะแพ้อาหารหรือไม่ โดยดูจากอาการน้ำมูก เสมหะ ขึ้นผื่นตามร่างกาย หรือลักษณะของอุจจาระหลังได้รับนมแม่ และลองหยุดอาหารประเภทนั้น ๆ ดูว่าอาการดีขึ้นหรือไม่ ทั้งนี้หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการต่อไปอย่างถูกวิธี

เครื่องดื่มบำรุงคุณแม่หลังคลอดที่สามารถดื่มได้

เครื่องดื่มที่ดีที่สุดสำหรับคุณแม่หลังคลอด คงไม่พ้นน้ำสะอาด แต่หากคุณแม่ต้องการกระตุ้นการเพิ่มน้ำนมแม่ด้วย เครื่องดื่มที่มีฤทธิ์ร้อนก็สามารถช่วยได้ เช่น น้ำขิง นอกจากเพิ่มน้ำนมให้ลูกได้ยังสามารถช่วยคุณแม่ควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย ช่วยกระบวนการเผาผลาญ ทำให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนดีขึ้น และน้ำหัวปลี ซึ่งหัวปลีมีสรรพคุณที่โดดเด่นในการบำรุงน้ำนมแม่ได้เป็นอย่างดี เพราะมีแคลเซียมสูง โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี เบต้าแคโรทีน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด บรรเทาโรคกระเพาะอาหาร และยังบำรุงเลือดได้ดีอีกด้วย

เส้นทางการให้นมแม่อาจจะราบรื่นสำหรับคุณแม่หลายคน แต่กับคุณแม่บางคนที่มีน้ำนมน้อยอาจมี

ความกังวลใจอยู่ไม่น้อย เพราะคุณแม่ทุกคนต่างทราบดีว่า น้ำนมแม่มีความสำคัญสำหรับการเลี้ยงลูกน้อยโดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก อีกทั้งอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างการเจริญเติบโตให้ลูกน้อยได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญสำหรับสมองอย่าง ดีเอชเอ (DHA) เออาร์เอ (ARA) โคลีน (Choline) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญในการเชื่อมต่อและส่งสัญญาณประสาทอย่างรวดเร็ว เสริมสร้างการเรียนรู้ ความจำ เพื่อให้เด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิด ซึ่งเทคนิคกระตุ้นน้ำนมต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งให้คุณแม่สามารถให้น้ำนมแม่แก่ลูกได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่องมากที่สุด แต่ไม่ลืมว่านมแม่ที่ดีต้องมาจากคุณแม่ที่มีความสุขด้วยเช่นกัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ครรภ์เป็นพิษ วิธีสังเกตอาการและแนวทางป้องกันเพื่อสุขภาพแม่และลูก
- อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีจริงไหม เกิดจากอะไร รับมือยังไงดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด: อะไรเวิร์ก อะไรไม่เวิร์ก?, Unicef Thailand
2. ทำไมคุณแม่หลายคนจึงมีน้ำนมน้อย !?, Facebook: เลี้ยงลูกตามใจหมอ
3. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
4. แนะคุณแม่มือใหม่! เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่แบบถูกวิธี, โรงพยาบาลพญาไท 2
5. ปัญหาน้ำนมน้อย สาเหตุและวิธีเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่มือใหม่, PobPad
6. การทำ Power Pump (พาวเวอร์ ปั๊ม) เพื่อกระตุ้นน้ำนม, Premiere Home Health Care
7. น้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง ต่างกันอย่างไร, Premiere Home Health Care
8. อาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลพิษณุเวช
9. อาหารและสมุนไพร กระตุ้นน้ำนม, หมอชาวบ้าน
10. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลวิภาวดี
11. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
12. อาหารคุณแม่หลังคลอด อยากเพิ่มน้ำนมกินอะไรดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
13. สมุนไพรบำรุงน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท 2
14. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้