นมแม่ เกราะป้องกันแรกในชีวิตลูก ไขทุกประโยชน์ที่คุณแม่ต้องรู้

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ต.ค. 3, 2025

คุณแม่รู้ไหมคะว่า นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่มีคุณค่าทางโภชนาการในทุก ๆ ด้าน ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) โดย น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) จะมีลักษณะเป็นน้ำนมใส อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำตาลแลคโตส (Lactose) ในขณะที่น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) ซึ่งมีลักษณะข้นกว่า จะมีปริมาณโปรตีนและไขมันสูงกว่า

ที่สำคัญไปกว่านั้น ทุกครั้งที่ลูกได้เข้าเต้า ก็เป็นช่วงเวลาพิเศษที่แม่ลูกจะได้กอดกัน สร้างสายใยรักให้อบอุ่นและแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นด้วยนะคะ เพราะนมแม่ดีแบบนี้เอง ลูกน้อยจึงควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ซึ่งการเตรียมตัวของคุณแม่ให้พร้อมก็เป็นเรื่องสำคัญมาก ๆ เลยค่ะ เรามาดูกันดีกว่าว่า จะต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง เพื่อให้การให้นมลูกครั้งนี้ราบรื่นและมีความสุขที่สุด

คำถามที่พบบ่อย

จริงไหมที่อาหารที่แม่กินจะส่งผลต่อคุณภาพของน้ำนม?

คลิก

จริงค่ะ สารอาหารบางชนิดที่คุณแม่รับประทานเข้าไปสามารถส่งผ่านไปสู่น้ำนมได้ เช่น กรดไขมันดี (DHA) จากปลาทะเล ดังนั้นคุณแม่ให้นมจึงควรทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างเต็มที่ค่ะ

น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร? ต้องให้ลูกกินทั้งสองส่วนไหม?

คลิก

ต่างกันค่ะ น้ำนมส่วนหน้า (Foremilk) จะใสและมีไขมันต่ำ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ส่วน น้ำนมส่วนหลัง (Hindmilk) จะข้นกว่าและมีไขมันสูง ช่วยให้อิ่มและเพิ่มน้ำหนัก การให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมครบทั้งสองส่วนค่ะ

ถ้าคุณแม่ป่วยเป็นไข้หวัดธรรมดา ยังสามารถให้นมลูกได้หรือไม่?

คลิก

สามารถให้นมได้ตามปกติค่ะ ร่างกายของคุณแม่จะสร้างภูมิคุ้มกัน (Antibodies) เพื่อต่อต้านเชื้อไข้หวัด และส่งผ่านไปให้ลูกทางน้ำนม ซึ่งเปรียบเสมือนการให้วัคซีนธรรมชาติกับลูก ควรใส่หน้ากากอนามัยและล้างมือให้สะอาดก่อนให้นมเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสค่ะ

สรุป

- น้ำนมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดี และยังช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง
- น้ำนมแม่ที่ร่างกายผลิตจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะหลัก ๆ ซึ่งแต่ละระยะก็จะมีสารอาหารแตกต่างกันไปตามความต้องการของทารกในแต่ละช่วง โดยระยะที่ 1 เรียกว่าน้ำนมเหลือง ระยะที่ 2 เรียกว่า ระยะน้ำนมปรับเปลี่ยน ส่วนระยะที่ 3 เรียกว่า ระยะน้ำนมแม่
- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นโปรตีนหลักที่พบในน้ำนมแม่ โดยคิดเป็น 20-25% ของโปรตีนทั้งหมดในน้ำนมแม่ สารอาหารตัวนี้ช่วยสร้างและเชื่อมต่อเครือข่ายในสมองของลูกให้แข็งแรง ซึ่งในระยะยาวจะส่งผลดีเยี่ยมต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการพัฒนาสมองของลูกรักให้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ
- เคล็ดลับสู่การให้นมแม่สำเร็จ สามารถทำได้โดย เริ่มให้เร็วที่สุดหลังคลอด เรียนรู้ท่าอุ้มและวิธีเข้าเต้าที่ถูกต้อง ให้นมแม่ล้วนอย่างน้อย 6 เดือนแรก ให้ลูกดูดบ่อย ๆ ตามที่ต้องการ อยู่กับลูกให้มากที่สุดในช่วงแรก หลีกเลี่ยงจุกหลอกในช่วงแรก วางแผนปั๊มนมล่วงหน้าสำหรับคุณแม่ทำงาน รวมถึงปรึกษาคลินิกนมแม่เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประโยชน์ของนมแม่ที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกน้อย
- สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย
- 8 เคล็ดลับสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ
- รับมืออย่างไร? เมื่อเจอปัญหาที่พบบ่อยในการให้นม

ประโยชน์ของนมแม่ที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกน้อย

น้ำนมแม่ อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อทารกอย่างรอบด้าน มาดูกันค่ะว่า นมแม่มีอะไรดี ๆ บ้าง

1. **ช่วยให้ร่างกายของลูกน้อย มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง** นมแม่เต็มไปด้วยสารเซอร์เคทเทอรี่ไอจีเอ (Secretory IgA หรือ sIgA) ภูมิคุ้มกันที่ส่งตรงจากแม่สู่ลูก ช่วยปกป้องทารกจากการเจ็บป่วย การติดเชื้อต่าง ๆ โดยเฉพาะการติดเชื้อในช่องหู อีกทั้งนมแม่ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคอ้วน และภาวะไหลตายในทารก (SIDS) ได้

2. **เป็นแหล่งสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุด** นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และสารจำเป็นอื่น ๆ ในสัดส่วนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในแต่ละช่วงวัย
3. **ระบบย่อยอาหารแข็งแรงและขับถ่ายง่าย** นมแม่ย่อยง่าย และมีโพรไบโอติก (Probiotics) ที่ช่วยสร้างสมดุลของแบคทีเรียดีในลำไส้ ทำให้ลูกน้อยมีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติ ห่างไกลท้องผูก
4. **ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง** นมแม่มีสารอาหารสำคัญอย่าง ดีเอชเอ โอเมก้า 3,6 (Omega 3,6) ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักในการสร้างเซลล์สมองและการมองเห็น ทำให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ดีและเฉลียวฉลาด และในน้ำนมแม่ยังมีสารอาหารที่ชื่อว่า แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารสื่อประสาท ส่งเสริมการสร้างปลอกไมอีลิน เพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทและการเชื่อมโยงของสมอง ทำให้การเรียนรู้และพัฒนาสมองของลูกเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย

มีงานวิจัยที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งจากการศึกษาเชิงสังเกตของ Dr. Chetham และ Dr. Sheppard ที่มหาวิทยาลัย North Carolina ประเทศ สหรัฐอเมริกา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าสารอาหารในนมแม่ช่วยเรื่องความจำของทารกได้อย่างไรบ้าง โดยนักวิจัยได้ทำการเก็บน้ำนมของคุณแม่ให้นมบุตรอายุ 3 -4 เดือน ไปตรวจดูสารอาหาร 3 ตัวสำคัญคือ ดีเอชเอ โคลีน (Choline) และลูทีน (Lutein) ค่ะ จากนั้น เมื่อทารกอายุ 6 เดือน ก็ได้ทำการทดสอบความจำในทารก 67 คนที่ดื่มนมแม่ เพื่อดูความสัมพันธ์ของผลการทำงานร่วมกันของ ดีเอชเอ โคลีน และลูทีน กับความจำของทารก

ผลลัพธ์การศึกษาเด็กที่ได้รับสารอาหารในนมแม่

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อสารอาหารในนมแม่อย่าง ดีเอชเอทำงานคู่กับโคลีน หรือ โคลีนทำงานคู่กับลูทีน จะช่วยให้ระบบความจำของลูกน้อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น ยิ่งในน้ำนมแม่มีระดับโคลีน ดีเอชเอ และลูทีนที่สูงขึ้นก็ยิ่งมีความสัมพันธ์กับการจดจำที่ดีขึ้นด้วย

3 ระยะของน้ำนมแม่ สารอาหารที่ปรับเปลี่ยนตามวัยลูก

ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยต้องการสารอาหารไม่เหมือนกัน นมแม่จึงปรับเปลี่ยนตัวเองให้มีสารอาหารที่เหมาะกับความต้องการของร่างกายของทารกที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง และในช่วงที่ภูมิคุ้มกันของลูกยังทำงานไม่เต็มที่ นมแม่ยังเป็นแหล่งสำคัญของแอนติบอดี หรือ ภูมิคุ้มกันต่าง ๆ (Antibodies) ช่วยปกป้องทารกจากเชื้อโรคและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้อีกด้วย

โดยทั่วไปแล้ว น้ำนมแม่ที่ร่างกายผลิตจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะหลัก ๆ ซึ่งแต่ละระยะก็จะมีสารอาหารแตกต่างกันไป เรามาดูกันเลยค่ะ

น้ำนมระยะที่ 1 หรือน้ำนมเหลือง (Colostrum)

น้ำนมระยะแรกนี้จะมาเพียง 1-3 วันแรกหลังคลอดเท่านั้น แต่เป็นน้ำนมที่อุดมไปด้วยประโยชน์ของนมแม่ จุดเด่นคือน้ำนมจะเป็นสีเหลือง ซึ่งทั้งมีโปรตีนและแร่ธาตุสูง ช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรง และยังมีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารที่สำคัญของน้ำนมเหลืองที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของสมองอีกด้วย

น้ำนมระยะที่ 2 หรือระยะน้ำนมปรับเปลี่ยน (Transition milk)

เป็นระยะที่น้ำนมมีการเปลี่ยนแปลงจากหัวน้ำนมไปเป็นน้ำนม โดยลักษณะของน้ำนมจะเริ่มมีสีขาวขึ้น น้ำนมแม่ในระยะนี้จะเริ่มหลังประมาณวันที่ 5 หลังคลอด และต่อเนื่องไปจนถึง 2 สัปดาห์แรก ซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก ในช่วงนี้ค่ะ

น้ำนมระยะที่ 3 หรือระยะน้ำนมแม่ (Mature milk)

หลังจากผ่านไปประมาณ 2 สัปดาห์ น้ำนมของคุณแม่ก็จะเข้าสู่ระยะน้ำนมแม่ค่ะ คุณแม่จะสังเกตได้ว่าน้ำนมจะมี สีขาวข้นขึ้น และร่างกายก็จะผลิตน้ำนมในปริมาณที่มากขึ้นด้วยนะคะ ในระยะนี้น้ำนมแม่ประกอบด้วยสาอาหารหลักที่จำเป็น ทั้งโปรตีน ไขมัน และน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเป็นสารอาหารหลักในการเสริมสร้างความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของลูกน้อยค่ะ

อย่างไรก็ตาม ปริมาณสารอาหารในน้ำนมแม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น อาหารที่คุณแม่ทาน น้ำหนักตัว การมีประจำเดือน หรือแม้กระทั่งความถี่ที่ลูกเข้าเต้าค่ะ

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน อีก 1 สารอาหารสำคัญที่พบในน้ำนมแม่

เป็นที่ทราบกันดีว่าน้ำนมแม่เป็นแหล่งสารอาหารพัฒนาสมองหลายอย่าง เช่น ดีเอชเอ เออาร์เอ (ARA) ลูทีน ธาตุเหล็ก (Iron) และหนึ่งในสารอาหารที่สำคัญคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ มีส่วนช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท และเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการคิดอย่างรวดเร็ว และสมาธิของเด็ก ทำให้การทำงานของสมองของเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

8 เคล็ดลับสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

การเริ่มต้นที่ดีจะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ง่ายขึ้น เราจึงมี 8 เคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีความสุขและสำเร็จมาฝากกันค่ะ

1. เริ่มให้ลูกดูดนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด

เหตุผลที่ควรให้ลูกดูดนมแม่เร็วที่สุดก็เพราะในช่วง 1-3 วันแรกหลังคลอด ร่างกายของคุณแม่จะผลิตน้ำนมชุดแรก ที่เรียกว่า น้ำนมเหลือง (Colostrum) ออกมาค่ะ น้ำนมหยดแรกนี้อุดมไปด้วยสารภูมิคุ้มกันซึ่งจะช่วยปกป้องลูกน้อยจากเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น การให้ลูกได้ดูดนมแม่เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้จึงสำคัญมาก ๆ ค่ะ

การให้ลูกได้ดูดนมแม่โดยเร็วที่สุด หรือภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด เป็นการมอบความอบอุ่นผ่านอ้อมกอดแรก และยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ลูกคุ้นเคยกับการดูดนม ขณะเดียวกันแม่ก็ได้เรียนรู้จังหวะและความต้องการของลูก ช่วยสร้างความผูกพันแม่ลูกอันลึกซึ้งอีกด้วยค่ะ

2. เรียนรู้วิธีให้นมและท่าอุ้มที่ถูกต้อง

ก่อนอื่นให้คุณแม่จัดท่าอุ้มโดยตะแคงลำตัวลูกให้หันเข้าหาตัวคุณแม่ และอุ้มให้กระชับอก จัดให้

ศีรษะและลำตัวของลูกอยู่ในแนวเดียวกัน จากนั้น นำลูกน้อยเข้าเต้าโดยประคองศีรษะของลูก แล้วช่วยให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกที่สุด

เมื่อลูกเข้าเต้าอย่างถูกต้องแล้ว เหงือกของลูกจะกดลงบนลานนมซึ่งเป็นบริเวณที่มีท่อน้ำนม ลิ้นของลูกจะอยู่ใต้ลานนมและทำหน้าที่รีดน้ำนมออกมา คุณแม่สามารถสังเกตได้จาก ริมฝีปากของลูกจะไม่เม้มเข้าด้านใน ลูกจะดูดนมเป็นจังหวะ และมีเสียงกลืนน้ำนมเบา ๆ เป็นระยะค่ะ

3. ให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก

ในช่วง 6 เดือนแรก ลูกน้อยควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่ควรให้น้ำ อาหาร หรือเครื่องดื่มอื่นใดนะคะ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เหตุผลสำคัญคือ กระเพาะอาหารของทารกยังมีขนาดเล็ก การให้สิ่งอื่นจะทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลง ซึ่งนมแม่เพียงอย่างเดียวนั้นถือว่าเพียงพอแล้ว ลูกไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำเปล่าเลยนะคะ เพราะในนมแม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบเพียงพอที่ลูกต้องการแล้วค่ะ

4. อยู่กับลูกตลอด 24 ชั่วโมงในช่วงแรกเกิดเพื่อสร้างความคุ้นเคย

เมื่อแรกเกิดทารกกำลังตื่นตัวกับสิ่งรอบตัว คุณแม่ควรได้อยู่กับลูกตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมงหลังคลอด และอุ้มลูกน้อยไว้แนบอกจะช่วยให้ลูกได้รับความอบอุ่นทั้งร่างกายและจิตใจค่ะ ซึ่งการทำเช่นนี้จะเพิ่มโอกาสให้ลูกได้ดูดนมจากเต้าของแม่ได้เร็ว และเป็นการฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับหัวนมแม่ ซึ่งเป็นผลดีต่อการให้นมแม่ในระยะยาวด้วยค่ะ

5. ให้ลูกดูดนมบ่อยตามที่ต้องการ

ควรให้ลูกได้ดูดนมแม่บ่อยเท่าที่ต้องการ การทำเช่นนี้มีประโยชน์หลายด้านเลยค่ะ ทั้งต่อตัวลูกที่จะได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีความชำนาญในการดูดนม และต่อตัวคุณแม่ที่ช่วยป้องกันอาการคัดตึงเต้านม ทั้งยังกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้เพิ่มขึ้นและเร็วขึ้นด้วย

หลังคลอดลูกควรอยู่ร่วมห้องเดียวกับคุณแม่ เพื่อให้ลูกได้ดูดนมบ่อยตามต้องการ ทั้งนี้คุณแม่ไม่ควรเว้นระยะห่างระหว่างมื้อนมเกิน 3 ชั่วโมงนะคะ ในกรณีที่คุณแม่อ่อนเพลีย ก็สามารถให้นมในท่านอนตะแคงได้ โดยให้พยาบาลช่วยจัดท่าให้ลูกเข้าเต้าอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ และคุณแม่ได้นอนหลับพักผ่อนไปพร้อมกัน

6.หลีกเลี่ยงการใช้หัวนมยางหรือจุกหลอกในช่วงแรก

การใช้หัวนมยางหรือจุกหลอกให้ลูกดูดนั้น อาจทำให้ลูกเกิดความสับสนและปฏิเสธการดูดนมจากเต้าได้ เนื่องจากวิธีการดูดนั้นแตกต่างกันค่ะ การดูดนมแม่ต้องอาศัยการใช้ลิ้นและการขยับกรามเพื่อรีดน้ำนมออกมา แต่การดูดหัวนมยางนั้นง่ายกว่าเพราะน้ำนมจะไหลออกมาทันทีโดยไม่ต้องออกแรง เมื่อลูกคุ้นเคยกับความง่ายนี้ ก็อาจทำให้ไม่คุ้นเคยกับการดูดนมแม่และอาจปฏิเสธเต้านมของแม่ในที่สุด

7.วางแผนการปั๊มนมสำหรับคุณแม่วัยทำงาน

อีกหนึ่งเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ยุคใหม่ที่เป็น Working Mom นะคะ แน่นอนว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่งคุณแม่ต้องกลับไปทำงานอีกครั้ง การวางแผนให้นมลูกเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่อง และได้รับประโยชน์จากน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ คุณแม่ควรศึกษาเกี่ยวกับวิธีการปั๊มนม และสต็อกน้ำนมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะเตรียมน้ำนมให้ลูกได้อย่างเพียงพอค่ะ

8. ปรึกษาคลินิกนมแม่

การได้รับการอบรมการให้นมแม่อย่างถูกวิธีนั้นมีความสำคัญอย่างมากค่ะ คุณแม่จึงควรเลือกฝาก

ครรภ์กับโรงพยาบาลมาตรฐานที่มีคลินิกนมแม่ ซึ่งจะมีการอบรมเกี่ยวกับการให้นมแม่อย่างถูกต้องตั้งแต่ก่อนคลอด รวมถึงมีผู้เชี่ยวชาญดูแลต่อเนื่องในช่วงเวลาหลังคลอด หากมีคุณแม่มีปัญหาที่ทำให้กังวลในการให้นมลูก ก็สามารถปรึกษาได้ตลอด เพื่อช่วยสร้างความมั่นใจให้คุณแม่ในการดูแลลูกน้อย และช่วยเพิ่มโอกาสให้คุณแม่ประสบความสำเร็จในการให้นมลูกอย่างที่ตั้งใจไว้ค่ะ

รับมืออย่างไร? เมื่อเจอปัญหาที่พบบ่อยในการให้นม

บางครั้งก็อาจมีอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ มาทักทายได้เหมือนกันค่ะ คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจไปนะคะ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยและมีวิธีรับมืออยู่ค่ะ มาดูกันเลยว่าปัญหาที่คุณแม่มักเจอบ่อย ๆ และวิธีแก้ไขเบื้องต้นมีอะไรบ้าง

หัวนมเจ็บ

หัวนมเจ็บ หรือแตก มักเกิดจากการให้นมลูกในท่าที่ไม่ถูกต้อง ลูกอมหัวนมและลานหัวนมได้ไม่ลึกพอ การแก้ไขจึงขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการค่ะ

หากคุณแม่เจ็บไม่มากหรือไม่มีแผลแตกชัดเจน ควรแก้ไขโดยการปรับท่าอุ้มและกระตุ้นให้ลูกอมลึกถึงลานนม แต่ถ้าเจ็บมากหรือหัวนมแตก ควรให้ลูกดูดนมข้างที่เจ็บน้อยกว่าก่อนและลองเปลี่ยนท่าอุ้ม หากเต้านมคัดตึงให้บีบน้ำนมออกก่อน ในกรณีที่เจ็บจนทนให้นมไม่ได้ ให้งดดูดข้างนั้นชั่วคราว และรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อคุณแม่จะได้กลับมาให้นมลูกได้ตามปกติค่ะ

เต้านมคัด

เต้านมคัดมักเกิดจากการที่น้ำนมไม่ได้ระบายออกร่วมกับมีเลือดและน้ำเหลืองคั่งค้าง ทำให้เกิดอาการเต้านมตึง บวม แข็ง ร้อน แดง ปวด และอาจมีไข้ร่วมด้วย หากอาการเต้านมคัดรุนแรงมาก ควรปรึกษาแพทย์ทันทีนะคะ

อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถป้องกันไม่ให้เต้านมคัด ได้โดยการให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอด ดูดบ่อยทุก 2-3 ชั่วโมง ดูดให้เกลี้ยงเต้าทีละข้าง และไม่ให้นมผสมเสริมค่ะ

ท่อน้ำนมอุดตัน

เกิดจากน้ำนมคั่งค้าง หรือไหลไม่สะดวกและอุดตันในท่อน้ำนม จนเกิดเป็นก้อนไตแข็ง ๆ ที่บริเวณเต้านม เมื่อคุณแม่กดจะรู้สึกเจ็บและอาจมีอาการบวมแดงเฉพาะที่ แต่จะไม่มีไข้นะคะ นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากการใส่เสื้อชั้นในที่รัดเกินไปได้เช่นกันค่ะ

ในเบื้องต้น คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเมื่อมีอาการท่อน้ำนมอุดตันได้โดยการประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นก่อนให้นม แล้วให้ลูกดูดข้างที่มีปัญหาก่อน โดยจัดท่าให้คางลูกชี้ไปที่ก้อนเพื่อช่วยรีดน้ำนมออก

ขณะลูกดูดให้นวดเบา ๆ ไล่จากก้อนไปหาหัวนม ควรให้ลูกดูดบ่อย ๆ ทุก 2-2.5 ชั่วโมง นานอย่างน้อย 15-20 นาที และเมื่อดูดเสร็จให้บีบน้ำนมที่เหลือออกให้หมดนะคะ

เพราะนมแม่ไม่เพียงแต่ช่วยให้ลูกมีร่างกายที่แข็งแรง แต่ยังช่วยพัฒนาสมองให้พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ให้ลูกกล้าที่จะเปิดรับทุกโอกาสสำคัญในชีวิต และก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ในแบบฉบับของตัวเองในอนาคตค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น

อ้างอิง:

1. 8 ประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ ที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลวิมุต
2. Synergistic Effects of Human Milk Nutrients in the Support of Infant Recognition Memory: An Observational Study, PubMed
3. น้ำนมแม่ ประโยชน์อเนกอนันต์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. Nutritional and physiologic significance of alpha-lactalbumin in infants, PubMed
5. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. Breastfeeding (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่), สูติศาสตร์ล้านนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
8. น้ำนมส่วนหน้า และน้ำนมส่วนหลัง ต่างกันอย่างไร, คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง
9. แม่เป็นหวัด ให้นมลูกอยู่ ลูกจะติดหรือไม่, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน