

## เต้านมคัด

### สาเหตุ

เกิดจากการกั้งของน้ำนม เลือด น้ำเหลือง ภายในเต้านม

### อาการ

เต้านมบวม ตึง ร้อน ปวด และอาจมีไข้ได้ มักจะเกิดขึ้นในระยะสัปดาห์แรกที่ทำให้นมลูก

### คำแนะนำ

พยายามทำให้น้ำนมออกจากเต้านมโดยการให้ ลูกดูดบ่อย ๆ หรือบีบน้ำนมออกก่อนให้ลูกดูด คุณแม่ควรนวดเต้านมและบีบน้ำนมออกบ้าง จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ขณะเดียวกันจะทำให้ลานหัวนมนิ่ม ลูกจะอมหัวนมได้ลึก ดูดได้สะดวก

- หากปวดมากใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบที่เต้านม ช้างละ 15 – 20 นาที หรือกินยาแก้ปวดที่ปลอดภัย
- ควรใส่ยกทรงที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป เพื่อพยุงเต้านม
- การอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้อาการดีขึ้น เพราะเป็นการกระตุ้นเต้านมให้หลั่งน้ำนม

- การใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมก่อนให้ลูกดูดนมก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นได้

### การป้องกัน

ให้ลูกดูดนมแม่หลังคลอดเร็วที่สุด และดูดบ่อยสม่ำเสมอทุก 2 ชั่วโมง หรือตามที่ถูกต้องการ และบีบน้ำนมที่เหลือออกบ่อย ๆ

## หัวนมแตกหรือเป็นแผล

### สาเหตุ

เกิดจากให้ลูกดูดหัวนมไม่ถูกวิธี คืออมหัวนมไม่ลึก เต้านมคัดมากเกินไปไปปล่อยให้หัวนม ชื่นและทำความสะอาดหัวนมด้วยสบู่หรือน้ำยาต่าง ๆ บ่อยเกินไป



### คำแนะนำ

- ยังคงให้ลูกดูดนมข้างที่เจ็บได้ แต่ให้ดูดจากเต้าที่เจ็บน้อยกว่าหรือไม่เจ็บก่อน เพื่อให้ลูกหิวน้อยลงในขณะที่ดูดข้างที่เจ็บ และต้องอุ้มให้ทั้งศีรษะและลำตัวหันเข้าหาแม่
- หลังให้ลูกดูดนมให้บีบน้ำนมทาบนหัวนม ปล่อยให้แห้งแล้วสวมเสื้อยกทรง

- ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาหรือสารอื่นใดทาหัวนม
- กรณีที่หัวนมแตกเป็นแผลเจ็บมาก ให้บีบน้ำนมใส่ภาชนะแล้วป้อนนมลูกด้วยช้อนหรือแก้วชั่วคราว

### การป้องกัน

- ให้ลูกอมหัวนมให้ลึก
- อย่าให้หัวนมและ ปล่อยให้หัวนมแห้งก่อนใส่ยกทรง
- ไม่ควรล้างหัวนมด้วยสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ

## หัวนมสั้นหรือแบน

- หัวนมสั้นหรือแบนเป็นเรื่องธรรมดา สามารถให้ลูกดูดนมได้เมื่อให้ลูกดูดนมได้แล้ว หัวนมก็อาจจะยืดออกมาได้
- ใช้นิ้วจับหัวนมดึงยืดออกแล้วปล่อยให้แห้ง 2 – 3 ครั้งจึงให้ลูกดูดนม
- อุ้มลูกให้กระชับกับตัวแม่ เพื่อให้ลูกอมหัวนมได้ลึกจนเหงื่อตกลานนม



## — หัวนมบอดหรือบวม —



คุณแม่ที่หัวนมบอดหรือบวมก็สามารถให้ลูกกินนมได้ เพราะเวลาลูกดูดนมจะอมลานหัวนมเข้าไปด้วยไม่ได้ตั้งแต่หัวนมจึงสามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้โดย

1. คุณแม่ต้องมีความมั่นใจว่าสามารถให้ลูกดูดนมได้
2. ต้องพยายามให้ลูกดูดนมให้ได้ โดยช่วงแรกพยายามจะช่วยเหลือ ถ้าลานหัวนมแม่ตึงคัดให้บีบน้ำนมออก จนลานหัวนมนิ่ม

## — เต้านมอักเสบ หรือเป็นฝี —

### สาเหตุ

เกิดจากท่อน้ำนมอุดตันหรือเต้านมคัดตึงที่ไม่ได้แก้ไขและเกิดการติดเชื้อ(ถ้าไม่รักษาก็ทำให้เป็นฝีได้)

### อาการ

ปวดเต้านม เจ็บ บวม แดง มักมีอาการไข้ด้วยและมักเกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ 2 – 3 หลังคลอด

### คำแนะนำ

ให้ลูกดูดนมข้างอักเสบได้ แต่ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าที่ปกติก่อนทุกมื้อ ขณะเดียวกันเปิดเต้านมข้างอักเสบไว้เพื่อให้น้ำนมไหลออกมา ควรให้ลูกดูดเต้านมข้างอักเสบไว้เพื่อให้น้ำนมไหลออกมาควรให้ลูกดูดเต้านมข้างอักเสบให้หมดทุกครั้ง ถ้ายังเหลือให้บีบออกจนหมดและป้องกันเต้านมคัดโดยการให้ลูกดูดบ่อยขึ้น ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

### การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการเกิดเต้านมคัดจนเกินไป เมื่อรู้สึกคัดให้ลูกดูดบ่อยขึ้น และบีบน้ำนมที่เหลือออกบ่อย ๆ
2. ให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี ดูดบ่อยและสม่ำเสมอ

## — คุณแม่ต้องไปทำงาน —

ควรให้ลูกดูดนมแม่ทุกมื้อ โดยการบีบน้ำนมใส่ภาชนะสะอาดที่มีฝาปิดเตรียมไว้ป้อนลูกระหว่างไปทำงาน ซึ่งการบีบน้ำนมด้วยมือเป็นวิธีที่ดีที่สุด

น้ำนมที่แช่ตู้เย็นไว้ เมื่อจะป้อนลูกให้วางไว้ในอุณหภูมิห้อง หรือแช่ไว้ในน้ำอุ่นสักครู่

# ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่พบบ่อย และการแก้ปัญหา<sup>1</sup>



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด

โทร 0 – 5621 - 9888 ต่อ 1302, 1303, 1101

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร 0 – 5621 -9888 ต่อ 5200, 9801