

เต้านมคัด

สาเหตุ

เกิดจากการคั่งของน้ำนม เลือด น้ำเหลืองภายในเต้านม

อาการ

เต้านมบวม ตึง ร้อน ปวด และอาจมีไข้ได้ มักจะเกิดขึ้นในระยะสัปดาห์แรกที่ให้นมลูก

คำแนะนำ

พยายามทำให้นมออกจากเต้านมโดยการให้ลูกดูดบ่อย ๆ หรือบีบน้ำนมออกก่อนให้ลูกดูด คุณแม่ควรนวดเต้านมและบีบน้ำนมออกบ้าง จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ขณะเดียวกันจะทำให้ลานห้วนมมีม ลูกจะอมห้วนมได้ลึก ดูดได้สะดวก

- หากปวดมากใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบที่เต้านม ช้างละ 15 – 20 นาที หรือกินยาแก้ปวดที่ปลอดภัย
- ควรใส่ยกทรงที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป เพื่อพยุงเต้านม
- การอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้อาการดีขึ้นเพราะเป็นการกระตุ้นเต้านม
- การใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมก่อนให้ลูกดูดก็ จะช่วยให้อาการคัดตึงเต้านมดีขึ้น



การป้องกัน

ให้ลูกดูดนมแม่หลังคลอดเร็วที่สุด และดูดบ่อย ๆ สม่ำเสมอทุก 2 ชั่วโมงหรือตามที่ลูกต้องการ ดูดให้เกลี้ยงเต้านม และบีบน้ำนมที่เหลือออกบ่อย ๆ

ห้วนมแตกหรือเป็นแผล

สาเหตุ

เกิดจากให้ลูกดูดห้วนมไม่ถูกวิธี คืออมห้วนมไม่ลึก เต้านมคัดมากเกินไป ปล่อยให้ห้วนมขึ้นและ ทำความสะอาดห้วนมด้วยสบู่ น้ำยาต่าง ๆ บ่อยเกินไป

คำแนะนำ

- ยังคงให้ลูกดูดนมข้างที่เจ็บได้ แต่ให้ดูดจากเต้าที่เจ็บน้อยกว่าหรือไม่เจ็บ เพราะลูกจะดูดแรง เมื่อเริ่มดูดนมแม่ เมื่อน้ำนมไหลดีขึ้นจึงย้ายมาดูดข้างที่เจ็บและสลับเปลี่ยนทำอุ้มให้ลูกดูดนม เพื่อให้ห้วนมหายแผลเดิม
- หลังให้ลูกดูดนมให้บีบน้ำนมทาบนห้วนม ปล่อยให้แห้งแล้วสวมเสื้อยกทรง
- ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาหรือสารอื่นใดทาห้วนม
- กรณีที่ห้วนมแตกเป็นแผลเจ็บมาก ให้บีบน้ำนมออกแล้วป้อนลูกด้วยช้อนหรือแก้วชั่วคราว

การป้องกัน

- ให้ลูกอมห้วนมให้ลึก
- อย่าให้ห้วนมและปล่อยให้ห้วนมแห้งก่อนใส่ยกทรง
- ไม่ควรล้างห้วนมด้วยสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ

ห้วนมสั้นหรือแบน

- ห้วนมสั้นหรือแบนเป็นเรื่องธรรมดา สามารถให้ลูกดูดได้เมื่อให้ลูกดูดนมได้แล้ว ห้วนมก็อาจจะยืดออกมาได้
- ใช้นิ้วจับห้วนมดึงยืดออกแล้วปล่อยให้ทำซ้ำ 2 – 3 ครั้ง จึงให้ลูกดูดนม

ห้วนมบอดหรือบวม

คุณแม่ที่ห้วนมบอดหรือบวมก็สามารถให้ลูกกินนมได้ เพราะเวลาลูกดูดนมจะอมลานห้วนมเข้าไปด้วยไม่ได้ อดแต่ห้วนม จึงสามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้โดย

1. คุณต้องมีความมั่นใจว่าสามารถให้ลูกดูดนมได้
2. ต้องพยายามให้ลูกดูดนมให้ได้ โดยช่วงแรกพยาบาลจะช่วยเหลือถ้าลานห้วนมตึง คัด ให้บีบน้ำนมออกจนลานห้วนมมีม



หัวนมใหญ่หรือหัวนมยาว

แม่มักไม่กล้าให้ลูกดูดเพราะ คิดว่าปากลูกเล็กคงดูดไม่ได้ แต่ความจริง แม้ว่าหัวนมใหญ่ก็ยังนุ่มและลู่ไปตามขนาดปากของลูกได้ สิ่งสำคัญ ต้องให้เหงือกลูกงับให้ถึงลานหัวนม หัวนมใหญ่ ลูกก็ยังดูดนมแม่ได้ คุณแม่ลูกอุ้มให้นัด ให้ลูกอมหัวนมให้ลึก

เต้านมอักเสบ หรือเป็นฝี

สาเหตุ

เกิดจากท่อน้ำนมอุดตัน หรือเต้านมคัดตึงที่ไม่ได้แก้ไขและเกิดการติดเชื้อ (ถ้าไม่รักษาก็ทำให้เป็นฝีได้)

อาการ

ปวดเต้านม เจ็บ บวม แดง มักมีอาการไข้ด้วย และมักเกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ 2-3 หลังคลอด

คำแนะนำ

ให้ลูกดูดนมข้างอักเสบได้ แต่ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าที่ปกติก่อนทุกมื้อ ขณะเดียวกันเปิดเต้านมข้างอักเสบไว้เพื่อให้มีน้ำนมไหลออกมา ควรให้ลูกดูดเต้านมข้างอักเสบไว้เพื่อให้มีน้ำนมไหลออกมาควรให้ลูกดูดเต้านมข้างอักเสบให้หมดทุกครั้ง ถ้ายังเหลือให้บีบออกจนหมด และป้องกันเต้านมคัดโดยการให้ลูกดูดบ่อยขึ้นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์



การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการเกิดเต้านมคัดจนเกินไป เมื่อรู้สึกคัดให้ลูกดูดบ่อยขึ้น และบีบน้ำนมที่เหลือออกบ่อยๆ
- ให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี ดูดบ่อยและสม่ำเสมอ

ลึนติด

เป็นภาวะที่มีพังผืดใต้ลิ้น ผิดปกติแต่กำเนิด ลิ้นจะขยับได้น้อย ไม่สามารถใช้ลิ้นยื่นออกมาห่อหุ้มรองรับเต้านม หัวนม จึงรีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนมแม่ไม่ได้ ถ้าลานหัวนมแม่ยืดหยุ่นดีอาจจะช่วยให้ลูกดูดนมง่าย ถ้าลานหัวนมแม่แข็งดึงยืดหยุ่นไม่ได้ ลูกจะดูดนมแม่ลำบาก ลูกจะร้องกวน ไม่ดูดนมแม่หรือดูดได้ แต่ไม่ถูกวิธี น้ำนมแม่จึงน้อย แม่เกิดปัญหาหัวนมแตก เต้านมคัด ควรแก้ไขให้เร็วที่สุด ด้วยการตัดพังผืดยึดใต้ลิ้น โดยปรึกษากุมารศัลยแพทย์

“ปัญหาทั้งหมด

อาจเป็นสาเหตุของการเลิกให้นมแม่
คุณแม่ต้องมีความเชื่อมั่น อดทน
พักผ่อนให้มาก ไม่เครียด ฝึกอีกนิด
จะได้ประสบความสำเร็จ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

ปัญหาที่คุณแม่อาจพบเกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการแก้ไขปัญหา



จัดทำโดย ... กุมารวช 3

โทร 056 — 219888 ต่อ 1202

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์