

## ปัญหาทั่วไปในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีการแก้ไข

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 19 ม.ค. 2552

### หัวนมเจ็บ แดง หรือมีเลือดไหล

ตามปกติ หัวนมเจ็บ แดง หรือมีเลือดไหลเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธีหรือท่าทางไม่ถูกต้อง หรืออาจเป็นเพราะคุณใช้เครื่องปั้มนมไม่ถูกวิธี กุมารแพทย์สามารถช่วยแนะนำเทคนิคการให้ลูกกินนมแม่ให้คุณได้ทราบอย่างละเอียดมากขึ้น

### ท่อน้ำนมตัน

ท่อน้ำนมตันมีสองชนิด:

ชนิดแรกจะเป็นจุดขาวเล็กๆ ที่ปลายหัวนม ซึ่งตามปกติคุณสามารถใช้เล็บสะกิดออกเมื่อผิวหนังบริเวณนั้นนุ่มขึ้นหลังจากให้นม ชนิดที่สองจะเป็นก้อนไตในเต้านมซึ่งผิวหนังบริเวณรอบๆ จะเกิดการอักเสบ โดยการอุดตันนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของอาการเต้านมอักเสบ (mastitis)

ถ้าเต้านมอักเสบ คุณต้องปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์หรือสูติแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการเต้านมอักเสบรุนแรงขึ้น และในระหว่างนั้น คุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- ให้ลูกกินนมบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้เพื่อระบายน้ำนมส่วนเกินออก
- ต้องแน่ใจว่าลูกดูดนมถูกวิธี
- ใช้เครื่องปั้มนมเพื่อระบายน้ำนมออกให้หมดหลังจากให้ลูกกินนมแล้ว และกินยาไอบูโพรเฟนเพื่อช่วยให้อาการปวดลดน้อยลง การนวดเต้านมเบาๆ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นๆ ประคบจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นด้วยเช่นกัน

### ผ้าขาว

ผ้าขาวเป็นการติดเชื้อราในทารกที่มักเกิดในบริเวณอวัยวะเพศและในปาก

และสามารถแพร่ไปยังเต้านมของคุณด้วยขณะที่ลูกกินนม ถ้าลูกมีผ้าขาว คุณจะสังเกตเห็นจุดขาวๆ ในปากและบนเต้านมของคุณ จุดเหล่านี้อาจแตกเป็นสะเก็ดและคัน รวมทั้งคุณอาจรู้สึกเจ็บที่เต้านม ถ้าคิดว่าคุณหรือลูกมีผ้าขาว ควรไปพบแพทย์ทันที โดยแพทย์อาจให้ยาป้องกันเชื้อราชนิดครีมสำหรับลูกคุณ ทั้งคุณแม่และลูกต้องได้รับการรักษาในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันการติดเชื้ออีก หลังจากนั้น คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมต่อได้ แม้วาจะรู้สึกเจ็บเล็กน้อย

## นมคัด

หลังจากคลอดลูก 2-3 วัน เต้านมของคุณอาจเต็ม นุ่ม และแน่น โดยหัวนมจะราบลง เต้านมอาจขยายใหญ่ไปถึงรักแร้และคุณอาจมีไข้เล็กน้อย ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมีการ ‘หลัง’ นำนม อาการนี้จะทำให้คุณรู้สึกเจ็บ แต่ไม่เป็นอันตรายและตามปกติจะหายไปอย่างรวดเร็ว เพื่อให้เจ็บน้อยลง คุณควรบีบนำนมส่วนหนึ่งออกโดยใช้มือหรือเครื่องปั๊มก่อนที่จะให้ลูกกินนม และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหรืออาบน้ำเพื่อช่วยให้ความเจ็บปวดลดลงและผ่อนคลายขึ้นระหว่างการให้ลูกกินนม

## น้ำนมไหลซึม

น้ำนมอาจไหลซึมถ้ามีปริมาณมากจนล้น หรือมีการกระตุ้น ‘กลไกการหลั่งน้ำนม (Let down reflex)’ ตามปกติ เต้านมจะมีน้ำนมไหลออกมาที่ตอเมื่อลูกดูดนม แต่บางครั้งเพียงแค่นิ้วเสียดูรงไหของลูกก็ทำให้เต้านม ‘หลัง’ น้ำนมออกมาแล้ว ยิ่งคุณแม่ให้ลูกกินนมบ่อยเท่าใด น้ำนมก็จะไหลซึมออกน้อยเท่านั้น คุณแม่ส่วนใหญ่จะใส่แผ่นซับน้ำนมไว้ด้านในของเสื้อชั้นใน เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำนมไหลซึมออกมา และคุณอาจพบว่าปัญหานี้แทบจะไม่เกิดขึ้นอีกเลยหลังจากให้ลูกกินนมแม่ผานไปแล้ว 7-10 สัปดาห์

## ปัญหาเกี่ยวกับน้ำนม:

น้ำนมน้อยเกินไป

ยิ่งลูกกินนมแม่มากเท่าไร ร่างกายคุณก็จะยิ่งสร้างน้ำนมมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นปริมาณน้ำนมที่น้อยเกินไปจึงเป็นสัญญาณระบุว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ร่างกายจึงผลิตน้ำนมน้อย ถ้าคุณกังวลว่าลูกอาจไม่ได้รับน้ำนมเพียงพอ ลองปรึกษาสูติแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์

## หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดไหล

ตามปกติ หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดไหลเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธีหรือท่าทางไม่ถูกต้อง หรืออาจเป็นเพราะคุณใช้เครื่องปั๊มนมไม่ถูกวิธี กุมารแพทย์สามารถช่วยแนะนำเทคนิคการให้ลูกกินนมแม่ ให้คุณได้ทราบอย่างละเอียดมากขึ้น

## ท่อน้ำนมตัน:

ท่อน้ำนมตันมีสองชนิด ชนิดแรกจะเป็นจุดขาวเล็กๆ ที่ปลายหัวนม ซึ่งตามปกติคุณจะสามารถใช้เล็บสะกิดออกเมื่อผิวบริเวณนั้นนุ่มขึ้นหลังจากให้นม ชนิดที่สองจะเป็นก้อนไตในเต้านมซึ่งผิวหนึ่งบริเวณรอบๆ จะเกิดการอักเสบ โดยการอุดตันนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของอาการเต้านมอักเสบ (mastitis) ถ้าเต้านมอักเสบ คุณต้องปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์หรือสูติแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการเต้านมอักเสบรุนแรงขึ้น และในระหว่างนั้น คุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- ให้ลูกกินนมบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้เพื่อระบายน้ำนมส่วนเกินออก
- ต้องแน่ใจว่าลูกดูดนมถูกวิธี
- ใช้เครื่องปั้มนมเพื่อระบายน้ำนมออกให้หมดหลังจากให้ลูกกินนมแล้ว และกินยาไอบูโพรเฟนเพื่อช่วยให้อาการปวดลดน้อยลง การนวดเต้านมเบาๆ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นๆ ประคบจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นด้วยเช่นกัน

## น้ำนมมากเกินไป

การผลิตน้ำนมมากเกินไปเป็นเรื่องปกติในช่วง 2-3 วันแรก โดยในช่วงเริ่มต้น ร่างกายของคุณจะผลิตน้ำนมปริมาณมากเพื่อให้ลูกสามารถกินนมได้เรื่อยๆ และจะเริ่มคงที่เมื่อลูกดูดนมได้ดีขึ้น รวมถึงควบคุมปริมาณน้ำนมตัวเองแล้ว แต่ถาลูกยังไม่ดูดนมถูกวิธี ร่างกายแม่ก็จะควบคุมน้ำนมไม่ได้ ทำให้ยังคงผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อลูกต้องการกินบ่อยขึ้น นอกจากนี้ น้ำนมที่มากเกินไปยังเกิดจากกลไกการหลั่งน้ำนมที่ทำงานมากเกินไป หรือความไม่สมดุลระหว่างน้ำนมส่วนหน้ากับน้ำนมส่วนหลัง ถาร่างกายยังผลิตน้ำนมมากเกินไปหลังจากที่พฤติกรรมทารกของคุณสงบลงแล้ว คุณสามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกกินภายหลังได้ อย่างไรก็ตาม ระวังอย่าบีบน้ำนมเก็บไว้มากเกินไปหรือบีบระหว่างการให้นม เพราะจะทำให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นอีกเพื่อให้พอกับความต้องการที่มากขึ้น

## นมไหลพุ่ง

คุณแม่บางคนอาจมีน้ำนมไหลพุ่งแรงซึ่งเกิดจากผลข้างเคียงของการผลิตน้ำนมมากเกินไปหรือเป็นการไหลพุ่งเองไม่เกี่ยวกับสาเหตุอื่น ซึ่งทำให้ลูกเบื่อนหงายหน้าและเป็นเหตุให้เด็กบางคนไม่ยอมกินนมแม่ ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ การบีบน้ำนมส่วนเกินออกก่อนที่จะให้ลูกกินนมจะช่วยแก้ปัญหาได้ หรือคุณอาจลองให้ลูกดูดแล้วใช้ผ้าซับน้ำนมส่วนแรกที่ไหลพุ่ง เมื่อน้ำนมไหลช้าลงเล็กน้อยแล้ว จึงให้ลูกดูดอีกครั้ง

## ปัญหาเกี่ยวกับนิสัยการกินของลูก:

## ลูกไม่ยอมกินนมแม่

โดยทั่วไปวิธีการที่ทำให้คุณรู้ว่ามึ่สิ่งผิดปกติเกิดขึ้นคือลูกไม่ยอมกินนมแม่ ซึ่งอาจเป็นเพราะลูกค้ันเหงือกเมื่อฟันเริ่มขึ้น หรือหายใจไม่สะดวกเนื่องจากเป็นหวัด ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่ ลองให้นมตอนที่ลูกง่วงนอนมากๆ และพยายามอย่าให้มีเสียงรบกวนหรือสิ่งอื่นที่จะดึงดูดความสนใจของลูกได้ หรือคุณแม่อาจลองเปลี่ยนท่าให้นมลูก หรือแม่แต่ให้ลูกกินในขณะที่เคลื่อนไหว เพราะการโยกตัวจะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นได้ นอกจากนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งผิดปกติใดๆ เช่น การติดเชื้อในหูหรือผ้าขาว

## ลูกกินนมเพียงข้างเดียว

บางครั้งลูกจะชอบกินนมเพียงข้างเดียว ซึ่งไม่เป็นอันตรายกับลูก แต่คุณแม่อยากให้เต้านมทั้งสองข้างผลิตน้ำนมปริมาณเท่าๆ กัน ถ้าลูกเป็นคุณข้างเลือก ลองให้ลูกกินนมข้างที่เขาไม่ชอบในท่าเดียวกับข้างที่ลูกยอมกิน ดังนั้น ถ้าคุณกำลังอุ้มลูกกินนมข้างซ้าย ให้เลื่อนตัวลูกมากินนมข้างขวาแทนที่จะหมุนตัวลูกมาอีกด้าน และใช้หมอนรองใต้แขนคุณเพื่อไม่ให้รู้สึกปวดเมื่อย

## ลูกกัดหัวนม

การกัดหัวนมเป็นเรื่องไม่สนุกเลยสำหรับคุณแม่ โดยเฉพาะช่วงที่ลูกเริ่มมีฟันขึ้น คุณแม่ควรหาขี้กั้ดให้ลูกสู้กั้ดอันเพื่อลดอาการคันเหงือก แต่ถาลูกยังกัดหัวนมอยู่ ให้จับหนาลูกชิดเต้านม เพื่อให้หายใจไม่สะดวก แล้วลูกจะเปิดปากหายใจแทน ถาลูกกัดหัวนมเพราะคิดว่ากรูทำให้แม่ร้องเจ็บนั้นเป็นเรื่องสนุก คุณต้องสอนลูกอย่างหนักแน่น ว่า ‘อย่ากัดนะ’ แล้ววางลูกลงสักครู่ ก็จะทำให้ลูกเรียนรู้ได้

ขอบคุณที่มา สนุกดอทคอม