ปัญหาทั่วไปในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และวิธีการแก้ไข

นำเสนอเมื่อ : 19 ม.ค. 2552

หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดไหล

ตามปกติ หัวนมเจ็บ แตก
หรือมีเลือดไหลเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธีหรือท่าทางไม่ถูกต้อง
หรืออาจเป็นเพราะคุณใช้เครื่องปั๊มนมไม่ถูกวิธี กุมารแพทย์สามารถช่วยแนะนำเทคนิคการให้ลูกกินนมแม่ให้คุณได้ทราบอย่างละเอียดมากขึ้น

ท่อน้ำนมตัน

ท่อน้ำนมตันมีสองชนิด:

ชนิดแรกจะเป็นจุดขาวเล็กๆ ที่ปลายหัวนม
ซึ่งตามปกติคุณจะสามารถใช้เล็บสะกิดออกเมื่อผิวบริเวณนั้นนุ่มขึ้นหลังจากให้นม
ชนิดที่สองจะเป็นก้อนไตในเต้านมซึ่งผิวหนังบริเวณรอบๆ จะเกิดการอักเสบ
โดยการอุดตันนี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของอาการเต้านมอักเสบ (mastitis)

ถ้าเต้านมอักเสบ คุณต้องปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์หรือสูติแพทย์โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
เพื่อป้องกันไม่ให้อาการเต้านมอักเสบรุนแรงขึ้น และในระหว่างนั้น คุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- ให้ลูกกินนมบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้เพื่อระบายน้ำนมส่วนเกินออก

- ต้องแน่ใจว่าลูกดูดนมถูกวิธี

- ใช้เครื่องปั๊มนมเพื่อระบายน้ำนมออกให้หมดหลังจากให้ลูกกินนมแล้ว
และกินยาไอบูโพรูเฟนเพื่อช่วยให้อาการปวดลดน้อยลง การนวดเต้านมเบาๆ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นๆ ประคบจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นด้วยเช่นกัน

ฝ้าขาว

ฝ้าขาวเป็นการติดเชื้อราในทารกที่มักเกิดในบริเวณอวัยวะเพศและในปาก

และสามารถแพร่ไปยังเต้านมของคุณด้วยขณะที่ลูกกินนม ถ้าลูกมีฝ้าขาว คุณจะสังเกตเห็นจุดขาวๆ ในปากและบนเต้านมของคุณ จุดเหล่านี้อาจแตกเป็นสะเก็ดและคัน รวมทั้งคุณอาจรู้สึกเจ็บที่เต้านม ถ้าคิดว่าคุณหรือลูกมีฝ้าขาว ควรไปพบแพทย์ทันที โดยแพทย์อาจให้ยาป้องกันเชื้อราชนิดครีมสำหรับลูกคุณ ทั้งคุณแม่และลูกต้องได้รับการรักษาในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันการติดเชื้ออีก หลังจากนั้น คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมต่อได้ แม้ว่าจะรู้สึกเจ็บเล็กน้อย

นมคัด

หลังจากคลอดลูก 2-3 วัน เต้านมของคุณอาจเต็ม นุ่ม และแน่น โดยหัวนมจะราบลง เต้านมอาจขยายใหญ่ไปถึงรักแร้และคุณอาจมีไข้เล็กน้อย ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมีการ ‘หลั่ง’ น้ำนม อาการนี้จะทำให้คุณรู้สึกเจ็บ แต่ไม่เป็นอันตรายและตามปกติจะหายไปอย่างรวดเร็ว เพื่อให้เจ็บน้อยลง คุณควรบีบน้ำนมส่วนหนึ่งออกโดยใช้มือหรือเครื่องปั๊มก่อนที่จะให้ลูกกินนม และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบหรืออาบน้ำเพื่อช่วยให้ความเจ็บปวดลดลงและผ่อนคลายขึ้นระหว่างการให้ลูกกินนม

น้ำนมไหลซึม

น้ำนมอาจไหลซึมถ้ามีปริมาณมากจนล้น หรือมีการกระตุ้น ‘กลไกการหลั่งน้ำนม (L et down reflex)’ ตามปกติ เต้านมจะมีน้ำนมไหลออกมาก็ต่อเมื่อลูกดูดนม แต่บางครั้งเพียงแค่ได้ยินเสียงร้องไห้ของลูกก็ทำให้เต้านม ‘หลั่ง’ น้ำนมออกมาแล้ว ยิ่งคุณแม่ให้ลูกกินนมบ่อยเท่าใด น้ำนมก็จะไหลซึมออกน้อยเท่านั้น คุณแม่ส่วนใหญ่จะใส่แผ่นซับน้ำนมไว้ด้านในของเสื้อชั้นใน เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำนมไหลซึมออกมา และคุณอาจพบว่าปัญหานี้แทบจะไม่เกิดขึ้นอีกเลยหลังจากให้ลูกกินนมแม่ผ่านไปแล้ว 7-10 สัปดาห์

ปัญหาเกี่ยวกับน้ำนม:

น้ำนมน้อยเกินไป

ยิ่งลูกกินนมแม่มากเท่าไหร่ ร่างกายคุณก็จะยิ่งสร้างน้ำนมมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นปริมาณน้ำนมที่น้อยเกินไปจึงเป็นสัญญาณระบุว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ร่างกายจึงผลิตน้ำนมน้อย ถ้าคุณกังวลว่าลูกอาจไม่ได้รับน้ำนมเพียงพอ ลองปรึกษาสูติแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์

หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดไหล

ตามปกติ หัวนมเจ็บ แตก หรือมีเลือดไหลเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมไม่ถูกวิธีหรือท่าทางไม่ถูกต้อง หรืออาจเป็นเพราะคุณใช้เครื่องปั๊มนมไม่ถูกวิธี กุมารแพทย์สามารถช่วยแนะนำเทคนิคการให้ลูกกินนมแม่ ให้คุณได้ทราบอย่างละเอียดมากขึ้น

ท่อน้ำนมตัน:

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

- ให้ลูกกินนมบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้เพื่อระบายน้ำนมส่วนเกินออก

- ต้องแน่ใจว่าลูกดูดนมถูกวิธี

- ใช้เครื่องปั๊มนมเพื่อระบายน้ำนมออกให้หมดหลังจากให้ลูกกินนมแล้ว และกินยาไอบูโพรูเฟนเพื่อช่วยให้อาการปวดลดน้อยลง การนวดเต้านมเบาๆ และใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นๆ ประคบจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นด้วยเช่นกัน

น้ำนมมากเกินไป

การผลิตน้ำนมมากเกินไปเป็นเรื่องปกติในช่วง 2-3 วันแรก โดยในช่วงเริ่มต้น ร่างกายของคุณจะผลิตน้ำนมปริมาณมากเพื่อให้ลูกสามารถกินนมได้เยอะๆ และจะเริ่มคงที่เมื่อลูกดูดนมได้ดีขึ้น รวมถึงควบคุมปริมาณน้ำนมได้เองแล้ว แต่ถ้าลูกยังดูดนมไม่ถูกวิธี ร่างกายแม่ก็จะควบคุมน้ำนมไม่ได้ ทำให้ยังคงผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อลูกต้องการกินบ่อยขึ้น นอกจากนี้ น้ำนมที่มากเกินไปยังเกิดจากกลไกการหลั่งน้ำนมที่ทำงานมากเกินไป หรือความไม่สมดุลระหว่างน้ำนมส่วนหน้ากับน้ำนมส่วนหลัง ถ้าร่างกายยังผลิตน้ำนมมากเกินไปหลังจากที่พฤติกรรมการกินของลูกคงที่แล้ว คุณสามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกกินภายหลังได้ อย่างไรก็ตาม ระวังอย่าบีบน้ำนมเก็บไว้มากเกินไปหรือบีบระหว่างการให้นม เพราะจะทำให้ร่างกายผลิตน้ำนมเพิ่มขึ้นอีกเพื่อให้พอกับความต้องการที่มากขึ้น

นมไหลพุ่ง

คุณแม่บางคนอาจมีน้ำนมไหลพุ่งแรงซึ่งเกิดจากผลข้างเคียงของการผลิตน้ำนมมากเกินไปหรือเป็นการไหลพุ่งเองไม่เกี่ยวกับสาเหตุอื่น ซึ่งทำให้ลูกเบื่อนหน้าหนีและเป็นเหตุให้เด็กบางคนไม่ยอมกินนมแม่ ถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ การบีบน้ำนมส่วนเกินออกก่อนที่จะให้ลูกกินนมจะช่วยแก้ปัญหาได้ หรือคุณอาจลองให้ลูกดูดแล้วใช้ผ้าซับน้ำนมส่วนแรกที่ไหลพุ่ง เมื่อน้ำนมไหลช้าลงเล็กน้อยแล้ว จึงให้ลูกดูดอีกครั้ง

ปัญหาเกี่ยวกับนิสัยการกินของลูก:

ลูกไม่ยอมกินนมแม่

โดยทั่วไปวิธีการที่ทำให้คุณรู้ว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นคือลูกไม่ยอมกินนมแม่ ซึ่งอาจเป็นเพราะลูกคันเหงือกเมื่อฟันเริ่มขึ้น หรือหายใจไม่สะดวกเนื่องจากเป็นหวัด ถ้าลูกไม่ยอมกินนมแม่ ลองให้นมตอนที่ลูกง่วงนอนมากๆ และพยายามอย่าให้มีเสียงรบกวนหรือสิ่งอื่นที่จะดึงดูดความสนใจของลูกได้ หรือคุณแม่อาจลองเปลี่ยนท่าให้นมลูก หรือแม้แต่ให้ลูกกินในขณะเคลื่อนที่ เพราะการโยกตัวจะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นได้ นอกจากนี้ ควรไปพบแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งผิดปกติใดๆ เช่น การติดเชื้อในหูหรือฝ้าขาว

ลูกกินนมเพียงข้างเดียว

บางครั้งลูกจะชอบกินนมเพียงข้างเดียว ซึ่งไม่เป็นอันตรายกับลูก แต่คุณอยากให้เต้านมทั้งสองข้างผลิตน้ำนมปริมาณเท่าๆ กัน ถ้าลูกเป็นคนช่างเลือก ลองให้ลูกกินนมข้างที่เขาไม่ชอบในท่าเดียวกับข้างที่ลูกยอมกิน ดังนั้น ถ้าคุณกำลังอุ้มลูกกินนมข้างซ้าย ให้เลื่อนตัวลูกมากินนมข้างขวาแทนที่จะหมุนตัวลูกมาอีกด้าน และใช้หมอนรองใต้แขนคุณเพื่อไม่ให้รู้สึกปวดเมื่อย

ลูกกัดหัวนม

การกัดหัวนมเป็นเรื่องไม่สนุกเลยสำหรับคุณแม่ โดยเฉพาะช่วงที่ลูกเริ่มมีฟันขึ้น คุณแม่ควรหายางกัดให้ลูกสักอันเพื่อลดอาการคันเหงือก แต่ถ้าลูกยังกัดหัวนมอยู่ ให้จับหน้าลูกชิดเต้านม เพื่อให้หายใจไม่สะดวก แล้วลูกจะเปิดปากหายใจแทน ถ้าลูกกัดหัวนมเพราะคิดว่าการทำให้แม่รู้องเจ็บนั้นเป็นเรื่องสนุก คุณต้องสอนลูกอย่างหนักแน่น ว่า ‘ อย่ากัดนะ ’ แล้ววางลูกลงสักครู่ ก็จะทำให้ลูกเรียนรู้ได้

ขอบคุณที่มา สนุกดอทคอม