



# หัวนมแตก เจ็บหัวนม พร้อมวิธีดูแลเต้านมเมื่อต้องให้นมลูก

ภาษา

หัวนมแตก เจ็บหัวนม พร้อมวิธีดูแลเต้านมเมื่อต้องให้นมลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 3, 2024

6 นาที

เจ็บหัวนม หัวนมแตก เป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงแรกของการให้นมลูก เนื่องจากคุณแม่ยังเป็นมือใหม่ในการอุ้มลูกเข้าเต้า และตัวลูกน้อยเองก็ยังไม่คุ้นเคยกับการดูดเต้า จึงต้องค่อย ๆ ปรับตัวใช้เวลาเรียนรู้กันไปทั้งสองฝ่าย หัวนมแตก เกิดจากสาเหตุใด หัวนมแตกยังให้นมลูกได้ไหม คุณแม่จะมีวิธีดูแลหัวนมแตก บรรเทาอาการเจ็บหัวนมได้อย่างไร และเจ็บหัวนมแบบไหน ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ บทความนี้มีคำตอบ

## สรุป

- ปัญหาหัวนมแตก มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม ส่วนใหญ่เกิดจากทำให้นมที่ไม่ถูกต้อง และลูกยังดูดนมไม่ถูกวิธี อมไม่ลึกถึงลานนม ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม และหัวนมแตกเป็นแผล
- คุณแม่ที่หัวนมแตกยังสามารถให้นมลูกได้ ไม่ควรงดให้ลูกดูดนม ลูกอาจดูดกลืนน้ำนมที่มีเลือดปนเข้าไปได้ และทำให้ลูจจระมีเลือดปน แต่ไม่เป็นอันตราย แต่หากคุณแม่มีอาการเจ็บ

มาก ให้พักเต้านม 1-2 วันและใช้การปั้มนมแทน

- นำนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ควรบีบนำนมออกมาทาบริเวณหัวนมทุกครั้งหลังให้นม อาจช่วยให้แผลหายได้ เนื่องจากหัวนมแตก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยบางกรณีคุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง แต่บางกรณีอาจมีภาวะบางอย่างที่ต้องให้แพทย์รักษา

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้หรือไม่
- วิธีดูแลหัวนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บหัวนม
- เจ็บหัวนมแบบไหนเสี่ยงติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์
- ทารกที่มีภาวะพังผืดใต้ลิ้น ก็ทำให้คุณแม่หัวนมแตกได้

## สาเหตุที่ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก

1. **ทำให้นมไม่ถูกต้อง ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี** สาเหตุนี้มักเกิดในช่วงแรกของการให้นม เนื่องจากคุณแม่ยังไม่ชำนาญในการจัดท่าทางที่ถูกต้อง ทำให้ลูกน้อยดูดนมไม่ถูกวิธี อมแค่บริเวณหัวนม ซึ่งดันเกินไป ทำให้คุณแม่เจ็บหัวนม และหัวนมแตกได้ง่าย การอมที่ถูกวิธี ต้องอมให้ลึกถึงลานนม
2. **ภาวะติดเชื้อที่หัวนม** เกิดจากในปากลูกน้อยมีเชื้อรา และเมื่อดูดนม แม่จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อราที่หัวนม ทำให้มีอาการคัน หรือเจ็บหัวนม สังเกตเห็นหัวนมแดงและเงาผิดปกติ รวมถึงอาการเจ็บจี๊ด ๆ เวลาให้นมลูก
3. **ปั้มนมไม่ถูกวิธี** ในช่วงที่คุณแม่ปั้มนมเพื่อระบายน้ำนมจากเต้านม และเพื่อทำสต็อกนมแม่ อาจใส่อุปกรณ์ปั้มนมผิดวิธี เช่น ปั้มนมเร็วเกินไป หรือแรงเกินไป หรือหัวปั้มเล็กเกินไป ก็ทำให้คุณแม่เกิดอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตกเป็นแผลได้
4. **ผิวหนังอักเสบบริเวณหัวนม** หากคุณแม่เกิดการอักเสบที่ผิวหนังบริเวณหัวนม ผิวหนังแตกสะเก็ด เป็นผื่นแดง คัน เหล่านี้เป็นสาเหตุของอาการเจ็บหัวนม ซึ่งต้องดูแลรักษาให้ดี ไม่งั้นนั้นอาจส่งผลให้หัวนมแตกตามมาได้
5. **ภาวะพังผืดใต้ลิ้น** เป็นภาวะผิดปกติของทารกตั้งแต่แรกเกิด มักเป็นกรรมพันธุ์แต่กำเนิด โดยลักษณะจะมีพังผืดใต้ลิ้นเชื่อมระหว่างลิ้นกับพื้นล่างของปากมากเกินไป ทำให้ลูกน้อยไม่สามารถเคลื่อนไหวลิ้นมาอยู่ในท่าทางการดูดนมที่ถูกต้องได้ จึงทำให้คุณแม่หัวนมแตกเป็นแผล



## เจ็บหัวนม หัวนมแตก คุณแม่ยังให้นมลูกได้หรือไม่

คุณแม่ที่หัวนมแตก จะมีอาการเจ็บเต้านมมากขึ้นเมื่อให้ลูกดูดนม หากคุณแม่ยังทนไหวสามารถให้นมลูกต่อไปได้ เมื่อคุณแม่หัวนมแตกมีเลือดปน ลูกน้อยอาจกลืนนมที่มีเลือดปนเข้าไป และทำให้อุจจาระมีเลือดปนได้ ซึ่งกรณีนี้ไม่เป็นอันตรายให้คุณแม่ไม่ต้องกังวล อย่างไรก็ตาม หากมีอาการเจ็บมาก ควรหยุดให้นมสักระยะ เปลี่ยนมาเป็นการปั้มนมแทนไปก่อนจนกว่าจะหาย

## วิธีดูแลหัวนมแตก ช่วยบรรเทาอาการเจ็บหัวนม

คำแนะนำ วิธีดูแลหัวนมแตก เพื่อช่วยคุณแม่บรรเทาอาการเจ็บหัวนม คุณแม่ควรปรับวิธีการอุ้มลูกเข้าเต้าให้ถูกต้อง ปล่อยให้ลูกดูดเต้าอย่างถูกวิธี และดูแลหัวนมอย่างถูกต้อง ดังนี้

1. **งดใช้สบู่หรือโลชั่นทาบริเวณหัวนม** การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์จะยิ่งทำให้ระคายเคือง หัวนมแห้งและแตกมากขึ้น

2. **อาบน้ำ** หรือทำความสะอาดหัวนมด้วยน้ำอุ่น บีบน้ำนม 2-3 หยด ออกมาทาหัวนมทุกครั้ง หลังให้นม นานนมแม่มีสารต้านการอักเสบ ช่วยให้แผลหัวนมแตกหายไว โดยไม่ต้องใช้ยาใด ๆ
3. **ให้นมลูกถูกท่า** กอดลูกแนบตัว สลับท่าอุ้มในท่าที่คุณแม่รู้สึกสบาย เช่น ท่าอุ้มฟุตบอล ท่าอุ้มบนตัก ท่านอน การเปลี่ยนท่ายังช่วยให้ลูกไม่ดูดตรงรอยแผลเดิมด้วย
4. **ให้ลูกอ้าปากกว้าง ๆ อมให้ลึกถึงลานนม** ไม่ใช่ดูดแค่หัวนม และให้คางของลูกน้อยแบบ อยู่กับส่วนล่างของเต้านม จะช่วยให้ลูกดูดได้ดีขึ้น คุณแม่เจ็บน้อยลง
5. **หากลานนมตึงแข็ง ให้บีบน้ำนมออก** เพื่อให้ลานนมนุ่มลงก่อน จะช่วยให้ลูกอมถึงลานนมได้ง่ายขึ้น
6. **ถอนหัวนมออกจากปากลูกให้ถูกวิธี** ด้วยการใช้นิ้วมือสอดเข้าไปที่มุมปากของลูกน้อย เพื่อลดแรงดูดของลูก จะสามารถถอนหัวนมออกมาได้แบบไม่เจ็บ
7. **ให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เจ็บก่อนเสมอ** เนื่องจากเมื่อลูกเริ่มดูดนมในแต่ละครั้ง ลูกจะดูดแรง ทำให้ยิ่งเจ็บและเป็นแผลมากขึ้น
8. **สำหรับข้างที่เจ็บจนทนไม่ไหว ให้พักเต้า 1-2 วัน** โดยให้ปั้มนม หรือบีบน้ำนมออกทุก ๆ 3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันอาการคัดเต้านม
9. **หากเจ็บทั้งสองข้าง ควรปั้มนมให้ลูกไปก่อน** จนกว่าอาการเจ็บจะบรรเทาลง



**เจ็บหัวนมแบบไหนเสี่ยงติดเชื้อ ควรปรึกษา**



# แพทย์

หากคุณแม่พยายามบรรเทาอาการเจ็บหัวนมด้วยตัวเองแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น หรือเจ็บหัวนมอย่างรุนแรง ควรไปปรึกษาแพทย์ และเมื่อมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น

1. มีไข้สูง
2. มีเลือดและหนองไหลออกมาจากหัวนม
3. รู้สึกเจ็บและปวดบริเวณหน้าอก
4. ผิวหนังที่หน้าอกเป็นสีแดง หรือแข็งผิดปกติ
5. ผิวหนังที่หน้าอกมีอุณหภูมิอุ่น ๆ
6. รักษาร่วม

ทั้งนี้ หากคุณแม่มีไข้สูงเป็นเวลานาน ร่วมกับอาการต่อมน้ำเหลืองที่คอ รักษาร่วม หรือรู้สึกเจ็บรุนแรงผิดปกติ อาจมีภาวะเต้านมอักเสบ ซึ่งมักเกิดจากติดเชื้อบริเวณเต้านม หัวนม หรือท่อน้ำนม ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

## ทารกที่มีภาวะพังผืดใต้ลิ้น ก็ทำให้คุณแม่หัวนมแตกได้

ลิ้นของทารกแรกเกิดมีหน้าที่สำคัญในการช่วยลูกน้อยดูดนมและรีดน้ำนมเข้าสู่ช่องปาก แต่ในเด็กบางคนมีพังผืดใต้ลิ้นมากเกินไป (พังผืดใต้ลิ้น คือ เนื้อเยื่อบาง ๆ บริเวณโคนลิ้น) ทำให้ปลายลิ้นของลูกน้อยไม่สามารถเคลื่อนไหวเพื่อดูดนมแม่ได้อย่างเหมาะสม จึงจับหัวนมไม่ติด ไม่สามารถอมลึกถึงลานนม ดูดนมได้น้อย ส่งผลให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ มีอาการตัวเหลือง และยังทำให้แม่เจ็บหัวนม หัวนมแตก หากลูกมีภาวะพังผืดใต้ลิ้น หรือภาวะลิ้นติด เช่นนี้ จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดโดยใช้ยาชาเฉพาะที่ เพื่อทำให้การเคลื่อนไหวของลิ้นเป็นไปตามปกติ ซึ่งเมื่อผ่าตัดแล้ว ลูกน้อยสามารถกลับมาดูดนมแม่ได้ทันที

คุณแม่มีมือใหม่อาจมีอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตกในช่วงแรกของการให้นมลูก คำแนะนำข้างต้นจะสามารถเป็นแนวทางให้คุณแม่บรรเทาอาการเจ็บหัวนมได้ เมื่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยมีความชำนาญมากขึ้น ปัญหาเหล่านี้ก็จะหมดไปในที่สุด

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนแอ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

## อ้างอิง:

1. หัวนมแตก ปัญหาเจ็บ ๆ ของคุณแม่มือใหม่, POBPAD
2. ถามตอบ – ไขปัญหาคุณแม่, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. การดูแลหัวนมแตก หรือ หัวนมเป็นแผล, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. เจ็บหัวนม รู้จักสาเหตุและวิธีการดูแลตัวเอง, POBPAD
5. พังผืดใต้ลิ้นไม่ใช่เรื่องเล็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 30 ธันวาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์