วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมคุณแม่ จากธรรมชาติ

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 5, 2024

8นาที

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวจนถึง 6 เดือน หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีประโยชน์ที่สุด ซึ่งนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ทั้งนี้คุณแม่บางคนอาจจะประสบปัญหาเรื่องน้ำนมน้อย น้ำนมไม่ค่อยไหล หรือน้ำนมค่อย ๆ ลดน้อยลง ทำให้คุณแม่หลายคนเป็นกังวลว่าจะมีน้ำนมให้ลูกกินไม่เพียงพอ ถ้าคุณแม่กำลังเผชิญปัญหาเรื่องน้ำนมแม่อยู่มาดูเคล็ดลับการกระตุ้นน้ำนมง่าย ๆ ที่สามารถทำได้กันทุกคน
ภาษา

วิธีเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมคุณแม่ จากธรรมชาติ

สรุป

- ร่างกายของแม่มีกลไกตามธรรมชาติในการผลิตน้ำนมที่เพียงพอต่อความต้องการของทารก การที่น้ำนมของแม่มีปัญหาหรือน้อยลงอาจมีสาเหตุจากการไม่ให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอด หรือการให้นมลูกไม่บ่อยพอ และถ้าลูกไม่ยอมดูดนมหรือมีปัญหาระบบหายใจ การให้ลูกดูดหัวนมปลอม การได้รับน้ำไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ หรือการทานยาบางชนิด ที่อาจส่งผลก

ระทบต่อการสร้างน้ำนมของแม่ได้
- การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น หัวปลี ฟักทอง ขิง ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบมะรุม ขนุน มะละกอ บวบ เป็นต้น ร่วมกับการดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของทารกได้ดียิ่งขึ้น
- คุณแม่สามารถกระตุ้นน้ำนมได้ง่ายเริ่มจากให้ลูกดูดนมและปั๊มนมให้บ่อย พยายามอย่าให้เครียด ใช้การนวดเต้านม รวมถึงการให้ลูกน้อยกินนมอย่างถูกวิธีและการพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ระบบทางการหลั่งน้ำนมของคุณแม่ทำงานได้ดีและน้ำนมมีปริมาณเพียงพอสำหรับลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ
- อาหารช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่
- เคล็ดลับกระตุ้นน้ำนม ทำได้ง่าย ๆ

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ

ร่างกายของแม่มีกลไกตามธรรมชาติที่สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอต่อความต้องการของทารก สาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พออาจเป็นเพราะสาเหตุดังต่อไปนี้

ไม่ได้ให้ลูกเข้าเต้าทันทีหลังคลอด

โดยปกติแล้วในช่วงครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอดคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดูดนมทันที เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำนม หากคุณแม่ให้ลูกดูดนมช้าเกินไปอาจทำให้นมถูกกระตุ้นได้ช้าน้ำนมจึงไหลได้น้อย

แม่ให้นมลูกไม่บ่อยพอ

หลักการในการกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ คือ ต้องพยายามให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง เพราะคุณแม่หลายคนเห็นว่าลูกน้อยนอนจึงไม่อยากปลุกลูกมาเข้าเต้า ทำให้น้ำนมไม่ถูกกระตุ้นการผลิตน้ำนมของแม่จึงมีไม่มากพอ

ลูกไม่ยอมดูดนม

การให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ เป็นวิธีช่วยกระตุ้นน้ำนมได้ดีที่สุด เมื่อลูกไม่ยอมดูดนมแม่น้ำนมก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนส่งผลให้น้ำนมเริ่มไม่พอให้ลูกกิน ซึ่งสาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมกินนมแม่อาจมาจากปัญหาระบบทางเดินหายใจทำให้เด็กหายใจไม่สะดวกดูดนมได้ลำบาก ลูกน้อยคันเหงือก หรือ

ลูกน้อยง่วงนอนมาก ๆ หากคุณแม่พบว่าลูกไม่ยอมกินนม แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำโดยเร็ว

ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี

วิธีการดูดนมของทารกที่ถูกต้อง คือ เด็กต้องใช้ปากอมหัวนมลึกไปยังฐานหัวนม เมื่อลูกน้อยอมหัวนมแม่ไม่ลึกพอน้ำนมแม่จึงไหลได้น้อย

ลูกกินนมแม่จากขวด

คุณแม่ทั้งหลายต้องออกไปทำงานนอกบ้านไม่สะดวกให้ลูกเข้าเต้าจึงมีความจำเป็นต้องให้ลูกกินนมแม่จากขวดโดยใช้จุกนมยาง เมื่อจะให้ลูกเข้าเต้าลูกกับติดขวดมากกว่าทำให้น้ำนมแม่ลดน้อยลง อีกทั้งคุณแม่ก็ไม่ค่อยมีเวลาปั๊มนมจึงทำให้น้ำนมแม่เริ่มไหลน้อยลงไปในที่สุด

ให้ลูกดูดหัวนมปลอม

วิธีการดูดนมของทารกจากเต้าแม่กับหัวนมปลอมหรือหัวนมยางมีวิธีที่แตกต่างกัน เมื่อลูกน้อยดูดนมแม่ผ่านหัวนมยางบ่อย ๆ ทำให้ลูกน้อยคุ้นเคยกับการไม่พยายามออกแรงดูดนม เนื่องจากนมจะไหลผ่านได้ทันทีโดยแทบไม่ต้องออกแรงดูดเลย พอแม่เอาลูกเข้าเต้าน้ำนมจึงไม่ค่อยไหลลูกเลยปฏิเสธนมแม่

ได้รับน้ำไม่เพียงพอ

น้ำเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยในการสร้างน้ำนมของคุณแม่ได้ดี หากแม่ให้นมดื่มน้ำไม่มากอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถผลิตน้ำนมได้เต็มที่ น้ำนมแม่จึงน้อยลง

ปัญหาสุขภาพ

หากคุณแม่มีปัญหาสุขภาพ นอนน้อย หรือมีความเครียด ความกังวลต่าง ๆ อาจส่งผลต่อการสร้างน้ำนมของคุณแม่ให้นมได้ ดังนั้น คุณแม่จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียดเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนมให้ลูกน้อยอยู่เสมอ

ยาบางชนิด

หากคุณแม่จำเป็นต้องทานยาแนะนำให้ปรึกษาคุณหมอและเภสัชกรก่อนกินยาทุกครั้ง

อาหารช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่

ช่วงให้นมลูกน้อยคุณแม่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสำหรับการกระตุ้นน้ำนม และซ่อมแซมร่างกายของคุณแม่หลังคลอด สำหรับาอาหารที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ ได้แก่

- **หัวปลี:** มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มน้ำนม ทั้งยังช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดีอีกด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น ยำหัวปลีกุ้ง ทอดมันหัวปลี ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี กินแกล้มน้ำพริก
- **ขิง:** ช่วยเพิ่มน้ำนม มีส่วนช่วยในการขับลม และช่วยย่อยอาหารได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น ผัดไก่ใส่ขิง หมูผัดขิง น้ำขิง
- **ฝักทอง:** ผลจากฟักทองเป็นอาหารชั้นดีในการช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่ และยังช่วยเพิ่มความอยากอาหารทำให้คุณแม่สามารถทานอาหารได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น ผัดฟักทองใส่ไข่ แกงเลียง
- **มะละกอ:** แนะนำให้แม่ทานมะละสุกเป็นประจำ เพราะนอกจากจะช่วยทำให้คุณแม่ทานอาหารได้ดี ยังช่วยบำรุงน้ำนมให้คุณแม่ได้ดีอีกด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น แกงส้มมะละกอ ทานเล่น
- **ใบแมงลัก:** จุดเด่นของใบแมงลักคือความเผ็ดร้อนจึงช่วยขับลมได้ดี ทั้งยังเป็นผักที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ให้นมบุตรด้วย เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **บวบ:** เป็นผักที่สามารถช่วยระบายท้องได้ดี มีส่วนช่วยในการขับน้ำนม เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ต้องการบำรุงน้ำนมเป็นอย่างมาก เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **ใบโหระพา:** คุณแม่สามารถนำใบโหระพามาทำเป็นอาหารเพิ่มน้ำนมได้ โดยการนำไปผัดกับเนื้อสัตว์หรือจะใส่ในเครื่องแกง เมนูตัวอย่าง เช่น แกงเลียง
- **ใบมะรุม:** เป็นผักที่มีประโยชน์ต่อคุณแม่ให้นมเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มน้ำนมได้ดีแล้วยังสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยต้านอนุมูลอิสระได้ดี เมนูตัวอย่าง เช่น แกงจืดใบมะรุม กินแกล้มน้ำพริก
- **ขนุน:** หากคุณแม่อยากหาผลไม้บำรุงน้ำนมสำหรับทานเล่น ขนุนเป็นตัวเลือกที่ดีโดยเฉพาะเมล็ด หากคุณแม่อยากทานแนะนำให้นำเมล็ดขนุนไปต้มหรือเผาจนสุกก่อน

เคล็ดลับกระตุ้นน้ำนม ทำได้ง่าย ๆ

นอกจากผักเพิ่มน้ำนม และผลไม้ในการช่วยบำรุงน้ำนมและกระตุ้นน้ำนมแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่คุณแม่สามารถใช้กระตุ้นน้ำนมสำหรับลูกน้อยได้ด้วย ได้แก่

1. ให้ลูกน้อยกินนมแม่อย่างถูกวิธี

ท่าให้นมที่ถูกต้อง คือ ให้คุณแม่อุ้มลูกในท่าตะแคงเข้าหาตัวโดยที่ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน ใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะลูกให้ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกมากพอ ส่วนลิ้นควรอยู่

ใต้ลานนม หากลูกดูดนมอย่างถูกต้องคุณแม่จะได้ยินเสียงลูกดูดนมเป็นจังหวะ

2. นวดเต้านม

เป็นวิธีเพิ่มน้ำนมด้วยการกระตุ้นท่อน้ำนมให้ผลิตน้ำนมแม่มากขึ้น ก่อนที่คุณแม่จะทำการนวดควรล้างมือให้สะอาด แล้วใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นมาประคบที่เต้านมประมาณ 1-3 นาที จากนั้นค่อย ๆ นวดตาม 6 ขั้นตอนนี้

1. **ผีเสื้อขยับปีก (Butterfly stroke)**
   - แบมือแล้วยกมือแนบที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง ยกข้อศอกขึ้น ค่อย ๆ นวดเต้านมจากด้านในออกไปด้านนอกเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา
2. **หมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip circles)**
   - ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งวางรองที่ใต้ราวนม ส่วนมืออีกข้างวางเหนือลานนม จากนั้นนวดเป็นวงกลม ทำแบบนี้ 5 ครั้ง
3. **ประกายเพชร (Diamond stroke)**
   - ใช้ฝ่ามือทาบลงเต้านม โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนเต้านมส่วนนิ้วทั้ง 4 อยู่ใต้เต้านมลักษณะเป็นตัว C จากนั้นบีบมือทั้ง 2 เข้าหากันพร้อมกับเลื่อนมือลงไปที่ลานนม แล้วทำแบบนี้สลับขึ้นลง
4. **กระตุ้นท่อน้ำนม (Acupressure point I)**
   - ยกแขนข้างเดียวกับเต้าที่ต้องการนวดเอาไว้ที่หลังศีรษะ แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างหนึ่งวางเหนือลานนมประมาณหนึ่งข้อนิ้ว จากนั้นกดนิ้วชี้ลงพร้อมกับใช้ปลายนิ้วหมุนวนในตำแหน่งเดียวกัน
5. **เปิดท่อน้ำนม (Acupressure point II)**
   - ใช้ 3 นิ้วของมือข้างหนึ่งวางทาบเหนือลานนม ส่วนมืออีกข้างใช้ 3 นิ้วของอีกข้างวางทาบต่อจากนิ้วสุดท้ายจึงจะได้ตำแหน่งแรกที่ถูกต้อง จากนั้นให้ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมขึ้นไว้หลังศีรษะ แล้วค่อย ๆ กดหมุนวนช้า ๆ ในลักษณะคลายและกด ทำแบบนี้ซ้ำ 5 ครั้ง

6. **พร้อมบีบน้ำนม (Final steps)**

   ในขั้นตอนสุดท้ายต้องทำ 4 ท่าย่อยด้วยกัน คือ

   - **ท่าที่ 1:** ใช้อุ้งมือประคองเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง แล้วใช้นิ้วชี้อีกข้างกดและหมุนวนให้รอบลานนม
   - **ท่าที่ 2:** วางนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งโดยให้นิ้วโป้งอยู่ด้านบน และนิ้ว 4 นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง จากนั้นค่อย ๆ รูดนิ้วเข้าหากันจนถึงลานหัวนม
   - **ท่าที่ 3:** ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างวางลงเต้านมข้างใดข้างหนึ่งในลักษณะแนวตั้งขนานลานนม จากนั้นใช้นิ้วกดแล้วลากเข้าหากันในลักษณะบีบจนถึงลานนมและคลายออกสลับกัน
   - **ท่าที่ 4:** ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งจับที่เต้าอีกข้าง โดยที่นิ้วโป้งอยู่ด้านบนเต้านม ส่วนอีก 4 นิ้วที่เหลืออยู่ใต้เต้านม ในลักษณะเป็นรูปตัว C แล้วกดนิ้วลากเข้าหาลานนมในลักษณะบีบและคลาย

3. ให้ลูกดูดนมและปั๊มนมให้บ่อย

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เฉลี่ย 8-12 ครั้งต่อวัน หรือทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของทารก โดยควรให้ลูกกินนมแม่ทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 10-20 นาที ควรให้ลูกน้อยกินให้เกลี้ยงเต้าแรกก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนข้าง เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้มากขึ้น

4. จัดตารางให้นมและปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับคุณแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน สามารถจัดตารางการปั๊มนมและให้นมลูก คือ

- **ช่วงเช้า:** คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมตอนเช้าเมื่อลูกน้อยตื่นนอน และก่อนที่แม่จะไปทำงาน
- **ช่วงกลางวัน:** พยายามปั๊มนมให้ลูกน้อยตามรอบ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- **ช่วงเย็น:** หลังจากกลับมาถึงบ้านคุณแม่ควรให้นมลูกทุกมื้อเท่าที่ทำได้

5. พยายามอย่าให้เครียด

ความเครียดและความวิตกกังวลของคุณแม่อาจส่งผลต่อน้ำนมของคุณแม่ได้ คุณแม่ควรทำจิตใจให้ผ่อนคลายในขณะให้นมลูก เช่น เปิดเพลงฟัง มองหน้าลูก เป็นต้น

6. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่หลังคลอดอาจต้องตื่นมาให้นมลูกและปั๊มนมให้ลูกอยู่บ่อย ๆ ทำให้พักผ่อนน้อย หากเป็นไปได้ในช่วงแรกคุณแม่ควรให้ผู้ช่วยทำหน้าที่บางอย่างแทน เช่น งานบ้าน จนกว่าร่างกายจะผลิตน้ำนมได้มากพอ

การกระตุ้นน้ำนมแม่เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ความอดทน และต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างแม่กับลูก คุณแม่ต้องมีวินัยในการให้นมลูก ถ้าคุณแม่มีความจำเป็นต้องไปทำงานนอกบ้านต้องพยายามปั๊มนมอยู่เสมอและควรให้นมลูกจากเต้าทุกครั้งที่มีโอกาส ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ แล้วน้ำนมของคุณแม่จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ จนมีน้ำนมให้ลูกน้อยกินเพียงพออย่างแน่นอน

*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)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก

- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. คลินิกนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
3. 3 เทคนิคดูแลภาวะน้ำนมน้อยในคุณแม่, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. จุลสารคณะสาธารณสุข ปีที่ 16 ฉบับที่ 119 ก.ค-ก.ย 2557, มหาวิทยาลัยมหิดล
6. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลวิภาวดี
7. สุขใจ ได้เป็นแม่, กรมอนามัย
8. คู่มือมารดาหลังคลอด และการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
9. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 6 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น