



วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่ให้นมหมด น้ำนมไม่ไหล กู้น้ำนมยังไงดี

ภาษา

วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่ให้นมหมด น้ำนมไม่ไหล กู้น้ำนมยังไงดี

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 17, 2024

7 นาที

คุณแม่หลายคนชอบคิดว่าน้ำนมแม่ไม่ไหลเป็นเพราะน้ำนมน้อยทำให้พลาดโอกาสในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไป ความจริงแล้วยังคุณแม่ไม่ยอมให้ลูกดูดนม น้ำนมของคุณแม่ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงและแห้งไปในที่สุด เนื่องจากหลักการการผลิตน้ำนมของคุณแม่เกิดจากการกระตุ้นน้ำนมโดยอาศัยการดูดนมของลูกซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติ

สรุป

- เมื่อลูกดูดนมแม่จะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมถูกผลิตขึ้นซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติ ยิ่งลูกดูดได้เร็ว ดูดได้บ่อย และดูดได้นาน จะยิ่งช่วยเพิ่มน้ำนมแม่ขึ้นเรื่อย ๆ
- ในระยะแรกหลังคลอดคุณแม่อาจพบปัญหาน้ำนมไม่ค่อยมี หรือน้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติ คุณแม่ต้องอาศัยการกระตุ้นน้ำนมบ่อย ๆ ไม่นานน้ำนมแม่ก็จะไหลเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อย
- คุณแม่จะรู้ว่าลูกน้อยได้รับนมไม่พอจากการร้องไห้งอแงหลังกินนมของลูก เสี่ยงการกลืน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำนมหด นมน้อย นมไม่พอ เกิดจากอะไร
- น้ำนมไม่ค่อยมี ผิดปกติหรือไม่
- นำนมน้อย ส่งผลเสียต่อลูกน้อยอย่างไร
- รู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ
- นำนมไหลน้อย นำนมไม่ไหล คุณแม่จะมีวิธีกู้น้ำนมได้อย่างไรบ้าง?

การกู้น้ำนมหรือการเรียกคืนน้ำนมแม่กลับมาที่เรียกว่า “รีแลคเทชัน (Relactation)” คือ การพยายามกระตุ้นการสร้างน้ำนมจากคุณแม่ที่เคยมีน้ำนมให้ลูกกินมาก่อน แล้วหยุดให้นมลูกไปนาน แล้วพยายามเรียกน้ำนมแม่กลับมา โดยอาจใช้วิธีให้ลูกดูดนมเพื่อช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม เนื่องจากกลไกตามธรรมชาติของการสร้างน้ำนมที่ถูกสร้างขึ้นมาจากเซลล์เล็ก ๆ ในเต้านมจะถูก ล้ำเลี้ยงผ่านท่อหน้านมออกมาทางหัวนมให้ลูกน้อยได้กิน ยิ่งลูกดูดนมแม่ได้เร็ว ดูดได้บ่อย และดูด ได้นาน น้ำนมของคุณแม่จะยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง

น้ำนมหด นมน้อย นมไม่พอ เกิดจากอะไร

หลังจากคลอดลูก คุณแม่ทุกคนพร้อมจะให้น้ำนมลูกเสมอ คุณแม่หลายท่านหลังคลอดได้พยายาม ให้ลูกดูดนมหรือปั้มนมให้ลูกกินแต่กลับประสบปัญหาน้ำนมไม่ไหลหรือนำนมน้อยจนทำให้คุณแม่ เครียดและลี้มเล็กให้ลูกกินนมแม่ไปในที่สุด แต่ความจริงแล้วน้ำนมหดหรือนำนมน้อยอาจเกิด จากหลายสาเหตุ เช่น

- **คุณแม่เริ่มต้นให้ลูกดูดนมช้า:** การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมให้ประสบความสำเร็จ คุณแม่ต้องให้ ลูกดูดนม 30 นาที หรือมากกว่านั้น พอคุณแม่ให้ลูกดูดบ่อย ๆ จะทำให้กระบวนการกระตุ้น การสร้างน้ำนมมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณแม่ก็จะมีน้ำนมให้ลูกกินอย่างเพียงพอ
- **ทำอุ้มให้นมแม่:** ทำอุ้มของคุณแม่ส่งผลต่อการดูดนมของทารกด้วยเช่นกัน หากคุณแม่อุ้ม ลูกในท่าที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้ลูกน้อยไม่สามารถดูดนมได้อย่างเต็มที่ น้ำนมจึงถูกกระตุ้น น้อยทำให้น้ำนมแม่ไหลน้อยตามมา
- **ลูกดูดนมผิดวิธี:** ปกติแล้วทารกจะดูดนมแม่โดยการอมจากหัวนมจนลึกเข้าไปจนถึงลาน นม เมื่อลูกไม่สามารถดูดนมได้ลึกตามที่ควรจะเป็น นมจึงไหลออกมาได้น้อย
- **ปัญหาหัวนมของคุณแม่:** บางครั้งคุณแม่อาจมีหัวนมแบนหรือหัวนมบอดทำให้ลูกไม่ สามารถดูดนมได้อย่างเต็มที่ เมื่อน้ำนมไม่ถูกกระตุ้นอย่างเหมาะสม น้ำนมแม่จึงค่อย ๆ หด ลงไปเรื่อย ๆ
- **ลูกดูดนมไม่บ่อย:** หัวใจหลักของการกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด คือ การให้ลูกดูด นมแม่บ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง หรือตามที่ลูกต้องการ หากคุณแม่สังเกตว่าลูกน้อยเริ่ม ร้องไห้แอมเพราะอยากกินนมคุณแม่จะต้องให้ลูกดื่มนมจากเต้าทันที
- **ทานน้ำไม่เพียงพอ:** น้ำเปล่าเป็นตัวช่วยในการเพิ่มน้ำนมของคุณแม่หลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพียงแค่คุณแม่ดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 2-3 ลิตร ก็จะช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่ได้
- **พักผ่อนน้อย:** ในช่วงแรกหลังคลอดคุณแม่อาจมีการนอนน้อย นอนไม่พอ เนื่องจากลูกมัก ตื่นบ่อยกลางดึกและร้องไห้แอมไม่ทราบสาเหตุ ทำให้คุณแม่พักผ่อนได้น้อย อย่างไรก็ตาม

- คุณแม่ควรวางเวลาจับพักผ่อนร่างกายเพื่อให้ร่างกายสามารถผลิตน้ำนมได้ดียิ่งขึ้น
- **ตกรอบป้อนนมเป็นประจำ:** คุณแม่หลายคนจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่สามารถให้นมลูกจากเต้าได้โดยตรงจึงต้องอาศัยการปั๊มนมแล้วค่อยนำไปให้ลูกกินทีหลัง ซึ่งการปั๊มนมในช่วงเวลาทำงานอาจทำให้คุณแม่ไม่สามารถปั๊มได้ตามรอบ เมื่อคุณแม่ตกรอบป้อนนมบ่อย ๆ ก็จะทำให้ปริมาณนมถูกกระตุ้นน้อยลง และน้ำนมก็จะค่อยๆ เริ่มหายไป
 - **อาการเจ็บป่วย:** ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคบางโรคอาจส่งผลต่อน้ำนมของคุณแม่ เช่น โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ รวมถึงการใช้ยาบางประเภทด้วย

น้ำนมไม่ค่อยมี ผิดปกติหรือไม่

แม่หลังคลอดทำไมน้ำนมยังไม่มา พยายามให้ลูกดูดนมแล้วแต่น้ำนมยังไม่ค่อยไหล น้ำนมไม่ค่อยมี หรือน้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติของคุณแม่หลังจากคลอดลูก เหตุผลเพราะทารกยังดูดนมได้ไม่เต็มที่ ทำให้กระตุ้นการสร้างน้ำนมได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เนื่องจากกระเพาะอาหารของทารกมีขนาดเล็กอยู่ทำให้ในช่วงแรกลูกน้อยยังดูดนมได้ไม่มากนัก ทำให้น้ำนมแม่ไม่ค่อยมี แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะถ้าคุณแม่พยายามให้ลูกดูดนมกระตุ้นเต้านมบ่อย ๆ ไม่นานน้ำนมคุณแม่ก็จะไหลมาเอง

น้ำนมน้อย ส่งผลเสียต่อลูกน้อยอย่างไร

นมแม่ เป็นโภชนาการเดียวของทารก มีสารอาหารมากมายที่ช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตแล้วยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมาย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่ออาการเจ็บป่วย เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น ทรูกลูบิฟิโดแบคทีเรียมี บีแล็กทิส ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้ของลูกน้อย นมแม่จึงช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง อีกทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ช่วยต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ และเสริมสร้างสติปัญญาให้กับทารก หากคุณแม่มีน้ำนมที่น้อยอาจทำให้ลูกได้รับสารอาหารจากนมแม่ได้ไม่เต็มที่ จนส่งผลให้เด็กมีขนาดตัวที่เล็ก น้ำหนักตัวน้อย และส่งผลต่อพัฒนาการของลูกน้อยในอนาคตได้

รู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

- ทารกร้องไห้แอดตลอดเวลา และยังแสดงอาการหงุดหงิดหรือทำท่าไม่พอใจหลังจากดื่มนมแม่
- ส่งเสียงดังขณะดูดนม หากลูกน้อยดูดนมอย่างถูกวิธี คุณแม่จะไม่ค่อยได้ยินเสียงการดูดนมของทารกเท่าไรนัก แต่ถ้าเมื่อไหร่คุณแม่ได้ยินเสียงการดูดนมของลูกที่ผิดปกติหรือมีเสียงดูดที่ดังหรือไม่ได้ยินเสียงกลืนนมของเด็ก แสดงว่าคุณแม่ให้ลูกดูดนมผิดวิธี ทำให้ลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอ แม้ว่าจะใช้เวลาในการให้นมนานก็ตาม
- ในเด็กทารกที่อายุประมาณ 4 วัน ให้สังเกตจากการขับถ่าย หากทารกได้รับนมไม่พอ อุจจาระของลูกน้อยจะไม่เปลี่ยนจากสีเทาไปเป็นสีเหลือง ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อวัน และมีการปัสสาวะน้อยกว่า 6 ครั้งต่อวัน โดยสีปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มหรือส้ม

- ลูกน้อยมีน้ำหนักตัวลดไม่เป็นไปตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็ก เพราะโดยปกติแล้วทารกแรกเกิดต้องมีพัฒนาการของทั้งน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าเมื่อไหร่คุณแม่พบว่าลูกน้อยมีน้ำหนักตัว ที่ลดน้อยลงแทนที่จะเพิ่มขึ้น สาเหตุก็อาจมาจากเด็กได้รับนมแม่ที่ไม่เพียงพอ

น้ำหนักไหลน้อย น้ำหนักไม่ไหล คุณแม่จะมีวิธีกู้น้ำหนักได้อย่างไรบ้าง?

หากคุณแม่หลังคลอดน้ำหนักไหลน้อย มีวิธีการกระตุ้นน้ำหนักดังนี้

1. **ให้ลูกดูดนมเร็ว:** การกระตุ้นน้ำหนักได้ผลดีที่สุด คือ คุณแม่จะต้องให้ลูกดูดนมหลังคลอดโดยเร็วที่สุดภายในระยะเวลา 15-30 นาที
2. **ให้ลูกดูดนมบ่อย:** คุณแม่ต้องพยายามให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือวันละ 8-12 ครั้ง หรือมากกว่านั้นตามที่ลูกต้องการ พยายามสลับข้างให้ลูกดูดเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมทั้งสองข้าง
3. **ให้ลูกดูดนมนาน:** ในแต่ละครั้งที่ลูกดูดนมคุณแม่ควรให้ลูกดูดนานอย่างน้อยข้างละ 15 นาที หรือปล่อยให้ลูกดูดนมไปจนกว่าลูกจะเลิกดูดนมไปเอง
4. **หลีกเลี่ยงการสวมใส่ยกทรงที่รัดแน่นเกินไป:** ปัญหาส่วนใหญ่ของคุณแม่หลังคลอดในช่วงสัปดาห์แรกมักจะเป็นเรื่องของอาการคัดเต้านมทำให้น้ำนมไม่ไหล หรือไหลได้น้อย รวมถึงการที่คุณแม่ใส่ยกทรงรัดแน่นมากเกินไปทำให้น้ำนมไหลไม่สะดวก
5. **ใช้น้ำอุ่นประคบเต้านม:** ในกรณีที่คุณแม่คัดเจ็บก่อนในเต้านมซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากอาการคัดเต้านม คุณแม่สามารถใช้น้ำอุ่นมาประคบบริเวณก้อนที่พบเพื่อให้ความร้อนช่วยสลายก้อนแข็งและช่วยให้น้ำนมไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น
6. **นวดเต้านม:** หลังจากที่ให้ลูกดูดนมแล้วคุณแม่ควรนวดคลึงเต้านมเพื่อช่วยให้น้ำนมไหลได้สะดวกมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มจากหน้าผับนวดหน้าอกก่อน แล้วประคบท้องไว้ประมาณ 3-5 นาที จากนั้นนวดเป็นวงกลมโดยใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วนางไล่ตั้งแต่ฐานเต้านมไปจนถึงหัวนม
7. **ระบายน้ำนมออก:** วิธีการนี้จะช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่ได้ง่าย ๆ เพียงเริ่มจากให้คุณแม่ล้างมือให้สะอาดก่อน จากนั้นค่อย ๆ บีบระบายน้ำนมออกโดยใช้นิ้วมือจับเต้าเป็นรูปตัว C หรือตัว U ในระยะห่างจากฐานเต้านม 3-4 เซนติเมตร อย่างเบา มือในลักษณะบีบแล้วคลาย ทำแบบนี้จนรอบเต้า

ถ้าผ่านไป 2-3 วันหลังคลอดแล้วคุณแม่ยังรู้สึกน้ำหนักยังไหลน้อยอยู่ น้ำนมไหลช้า คุณแม่ไม่ต้องกังวลไปเพราะว่าทารกยังดูดนมได้น้อยอยู่ แต่เมื่อกระเพาะอาหารของลูกน้อยใหญ่ขึ้นลูกจะค่อย ๆ ดูดนมเพิ่มมากขึ้น ทำให้น้ำนมคุณแม่ถูกกระตุ้นมากขึ้น ไม่นานน้ำหนักของคุณแม่ก็จะไหลพุ่งปรืดออกมาให้ลูกน้อยได้กินไปอีกนาน นอกจากนี้ คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องอาหารเพิ่มน้ำนม และพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มูก ๆ และพยายามให้ลูกเข้าเต้า หรือบีมนมเป็นประจำ เพื่อเพิ่มน้ำนมคุณแม่ และเร่งการกระตุ้นน้ำหนักให้กลับมาไหลมากเหมือนเดิม

*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
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม

อ้างอิง:

1. เทคนิคจัดการนํานมแม่ ให้ลูกอึมหน้าสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
2. Q&A การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาล บี.แคร์ เมดิคอลเซ็นเตอร์
3. การเรียกนํานมแม่กลับคืน (Relactation), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
4. นํานมน้อย อยากเพิ่มนํานมแม่ สาเหตุ และวิธีแก้ไข, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. มารดามักมีความเชื่อเรื่องนํานมไม่เพียงพอ1, ศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. ลูกได้นํานมแม่เพียงพอหรือไม่, ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ โรงพยาบาลรามาริบัติ
8. คู่มือมารดาหลังคลอด และการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
9. คุณแม่หลังคลอดรับมือให้ถูก อะไรควรเพิ่ม อะไรต้องลด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. 3 เทคนิคดูแลภาวะนํานมน้อยในคุณแม่, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
11. แพทย์ชี้ โภชนาการเด็กขวบปีแรกสำคัญ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567



แม่ผ้าคลอต



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์