



ห้วนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมระหว่างตั้งครรภ์

ภาษา

ห้วนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมระหว่างตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

7 นาที

ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ละน้อย กล่าวโดยรวมว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเล็กไปใหญ่ ทั้งหน้าท้องที่เห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงเพราะมดลูกที่จะขยายตัวออกไปเรื่อย ๆ กับขนาดทรวงอกที่ทั้งห้วนมและเต้านมจะขยายขนาดขึ้นผิดไปจากปกติเพื่อเตรียมพร้อมต่อการให้นมลูกน้อย การเปลี่ยนแปลงภายนอกเหล่านี้ที่จะอยู่กับคุณแม่ตลอดหลายเดือน ถ้าไม่เข้าใจอาจสร้างความกังวลให้ได้ แต่ถ้ามีความเข้าใจ รู้ทัน ก็จะทำให้เกิดความสบายใจและดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม

สรุป

- ห้วนมคนท้องปกติ คือ ขนาดห้วนมใหญ่ขึ้น ไวต่อความรู้สึกขึ้น สีคล้ำขึ้นเช่นเดียวกับลานนม และอาจจะมีรูปร่างเปลี่ยนไปจากเดิมได้ ความเปลี่ยนแปลงนี้จะเริ่มขึ้นที่ละน้อยตั้งแต่ในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
- ห้วนมคนท้องที่ผิดปกติ และควรรับคำปรึกษาจากคุณหมอ คือ ห้วนมบวม บอด แดง และมี

ความเจ็บที่มากผิดปกติ โดยกรณีของห้วนนมบวมและบอด อาจจะใช้วิธีในการแก้ไขได้ แต่
ปรึกษาคุณหมอก่อนจะเป็นเรื่องเหมาะสมกว่าเพราะในกลุ่มคุณแม่ที่ห้วนนมมีความอ่อนไหวสูง
อาจจะไปกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้

- ห้วนนม ลานนม และเต้านม อาจจะมีอาการผิวแห้งและแตกได้ ควรหาครีมสำหรับคนท้องมา
ใช้บำรุงดูแลผิว และหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่อาจมีส่วนผสมที่ทำให้ผิวแห้งกว่าเดิม รวมทั้งควร
เช็ดผิวให้แห้งเพื่อไม่ให้พื้นที่ผิวอับและเปียกได้เมื่อสวมใส่เสื้อผ้า

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ห้วนนมคนท้อง เกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร
- ห้วนนมคนท้อง ในแต่ละไตรมาส
- คนท้องมีอาการเจ็บห้วนนม ผิดปกติไหม
- ห้วนนมคนท้อง จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตอนไหน
- ความเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้อง
- เคล็ดลับับดูแลเต้านมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- เต้านมและห้วนนมคนท้องแบบไหน ผิดปกติ

ห้วนนมคนท้อง เกิดความเปลี่ยนแปลงเพราะ อะไร

การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายขณะตั้งครรภ์ ฮอร์โมน
เหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเตรียมเต้านมให้พร้อมสำหรับการให้นมบุตร การเปลี่ยนแปลงของ
ฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องอย่างชัดเจน และจะส่งผลให้เห็นว่า
บริเวณลานนมมีสีเข้มขึ้น ใหญ่ขึ้น

ห้วนนมคนท้อง ในแต่ละไตรมาส

คนท้องไตรมาสแรก

- มีขนาดใหญ่ขึ้นและไวต่อความรู้สึกมากขึ้น
- บริเวณลานนมมีสีเข้มขึ้น
- มีการพัฒนาต่อมไขมันหรือต่อมมอนต์โกเมอรี (Montgomery gland) ที่สร้างไขมันช่วยปกป้อง
ผิวห้วนนมและลานนมให้ชุ่มชื้นและมีสารที่ช่วยต่อต้านเชื้อโรคบริเวณห้วนนมและลานนมขณะ
ให้นมลูก นอกจากนี้ต่อมไขมันยังสร้างกลืนที่จะช่วยให้ ทารกค้นหาและเจอนมแม่

คนท้องไตรมาสที่ 2

- ควรหลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนมที่มากเกินไปเพราะอาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้

คนท้องไตรมาสที่ 3

- หัวนมใหญ่และเห็นเด่นชัดขึ้น และอาจเป็นการเปลี่ยนรูปร่างไปจากเดิม
- หัวนมและลานนมมีสีคล้ำขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

คนท้องมีอาการเจ็บหัวนม ผิดปกติใหม่

- **อาการปวดหัวนม** เป็นผลจากการที่หัวนมอ่อนไหวต่อความรู้สึก เป็นอาการปกติเกิดจากคู่ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน และอาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้วยปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย คือ การสะสมของไขมัน เนื้อเยื่อ และต่อมน้ำนมในเต้านมที่พัฒนาเตรียมทำหน้าที่ตามธรรมชาติ รวมถึงการไหลเวียนของเลือดไปยังบริเวณหัวนม
- **อาการเจ็บหัวนม** เกิดขึ้นปกติในไตรมาสแรก และจะลดลงช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 แต่ก็จะกลับมารู้สึกไม่สบายตัวได้อีกเมื่อเริ่มให้นมกับลูก
- **อาการเจ็บหัวนมเป็นเรื่องปกติในการตั้งครรภ์** และจะมีอาการหลังคลอดด้วย แต่ถ้าคุณแม่มีอาการแสบหรือมีอาการปรากฏน่านจนคุณแม่ผิวดึงเสียด ควรพบคุณหมอมเพื่อรับการตรวจสุขภาพและคำปรึกษา หรือรับคำยืนยันว่าปลอดภัยให้สบายใจ

หัวนมคนท้อง จะเริ่มเปลี่ยนแปลงตอนไหน

- หัวนมคนท้องเริ่มมีความรู้สึกไวขึ้นตั้งแต่สัปดาห์แรก ๆ หรือไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
- การเปลี่ยนสี เริ่มตั้งแต่ในไตรมาสแรกที่ลานนมจะมีสีเข้มขึ้น จากนั้นบริเวณหัวนมซึ่งเป็นบริเวณที่มีเม็ดสีคล้ำขึ้นจะมีสีเข้มขึ้นอีกได้ และสีจะเข้มเช่นนี้ต่อไปตลอดจนไตรมาสที่ 2 และ 3
- หัวนมอาจมีน้ำนมไหลออกมาได้ มีโอกาสที่จะเกิดอาการเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา เป็นผลมาจากการที่ต่อมน้ำนมมีการเจริญเติบโต หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์
- ขนาดและรูปร่างของหัวนมสามารถเริ่มเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ในไตรมาสแรก



ความเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้อง

1. **หน้าอกมีขนาดใหญ่ขึ้น** ขนาดอาจจะใหญ่ขึ้นกว่าที่คาดไว้ด้วยซ้ำ และก็เป็นที่น่าพอใจที่เพิ่มมานี้จะคงอยู่แม้จะผ่านช่วงให้นมบุตรไปแล้ว เหตุผลที่ใหญ่ขึ้นนี้ก็เพราะฮอร์โมนนั่นเอง โดยการเพิ่มขนาดนี้จะเกิดขึ้นเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 8 สัปดาห์ และก็ขยายขึ้นได้อีกตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์
2. **เต้านมอ่อนไหวเช่นเดียวกับหัวนม** ระยะแรก ๆ ของการตั้งครรภ์ก็รู้สึกได้ว่ากดแล้วเจ็บ ถ้ารู้สึกไม่สบายตัวเอาซะเลย คุณแม่อาจจะประคบร้อนที่แถวหน้าอก และอาจจะต้องเพิ่มขนาดของชุดชั้นในที่ใส่ เพราะชุดชั้นในที่พอดีตัวและรองรับน้ำหนักได้ดี จะสามารถช่วยบรรเทาความไม่สบายตัวได้มาก
3. **เต้านมคัดตึง** เป็นเรื่องสมเหตุสมผล เพราะต่อมน้ำนมผลิตน้ำนมเข้ามา
4. **ความใหญ่ของเต้าทำให้หัวนมที่อ่อนไหวเสียดสีกับเสื้อผ้า** เกิดขึ้นได้เร็วมากภายใน 4 สัปดาห์แรก หรือคุณแม่บางท่านอาจจะมีประสบการณ์ด้วยตัวเองแล้วถึงความอ่อนไหวว่าเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนจะรู้ว่าตั้งครรภ์ด้วยซ้ำ ควรหาเสื้อผ้าที่ใส่สบายและกระชับพอดีตัวเพื่อไม่ให้เกิดการเสียดสีไปสร้างความไม่สบายตัวให้
5. **เต้านมคันหรือผิวหนังบริเวณเต้านมแห้ง** เนื่องจากผิวหนังบริเวณหน้าอกถูกยืดออกขณะที่เต้านมขยายขนาด อาการคันจะเกิดขึ้นได้ตลอด ยิ่งโดยเฉพาะถ้าหากคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นคนผิวแห้งอยู่แล้ว การหาครีมที่ให้ความชุ่มชื้นจะเป็นประโยชน์ในการดูแลผิวหนังที่คันแห้งหรือแตกได้

เคล็ดลับดูแลเต้านมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

1. ใส่ใจสังเกตลักษณะของหัวนม และดูแลหรือแก้ไข

- หัวนมที่ติดต่อการให้นมลูกน้อยคือ หัวนมที่มีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ไม่สั้น แบน บวม หรือบอด และลานหัวนมควรมีความยืดหยุ่นดีเพื่อให้ลูกน้อยดูดได้ไม่ยาก
- กรณีหัวนมบอด อาจเกิดจากหัวนมมีพังผืดยึดไว้ ให้ใช้นิวซีหรือหัวแม่มือจะกดปลิ้นหัวนมและจับดึงขึ้นมา ถ้าสามารถดึงขึ้นมาได้อยู่บ้าง จะใช้เวลาในการแก้ไขไม่นานนัก แต่ถ้าไม่สามารถจับดึงขึ้นมาได้ อาจจะต้องอาศัยความพยายามนับเดือนในการดึงขึ้นมา
- การแก้ไขหัวนมที่มีความผิดปกติไม่ว่าจะน้อยหรือมาก หากใช้อุปกรณ์อาจจะกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่จะกระตุ้นให้มดลูกหดตัวได้ จึงเป็นความเสี่ยงในคุณแม่ที่มีประวัติแท้งมาก่อน หรือมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรจะปรึกษาคุณหมอก่อน และอยู่ในความดูแลของคุณหมอในการจัดการกับปัญหาหัวนมไม่พร้อมให้นมแก่ลูก

2. เลือยกทรงขนาดพอดีและสบายตัว

ควรปรับสายให้ตัวเสีรับกับน้ำหนักเต้านมอย่างพอดี ใส่ยกทรงไว้ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อพยุงเต้านม การใส่ยกทรงพอดีตัวไว้ตลอดจะช่วยไม่ให้เต้านมไม่หย่อนยานลงจากขนาดที่ใหญ่ และหนักกว่าเดิม 2-3 เท่า

3. ทำความสะอาดเต้านมโดยไม่ใช้สบู่ แต่เน้นใช้น้ำธรรมดา

สบู่อาจมีส่วนผสมที่ไปกระตุ้นทำให้เกิดผิวแตกและแห้งได้

4. ดูแลลานหัวนมไม่ให้皴หรือเกิดผิวแตกเปื่อย

ใช้ผ้าซับบริเวณลานหัวนมให้แห้งก่อนใส่ชุดชั้นใน และควรทำเช่นนี้ในการดูแลตัวเองทั้งระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอด

เต้านมและหัวนมคนท้องแบบไหน ผิดปกติ

1. **หัวนมบวม** หรือหัวนมบอด เป็นความผิดปกติที่พบได้ สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น หรือพบคุณหมอถ้าเกิดความกังวลหรือมีความรู้สึกอ่อนไหวมาก ๆ เมื่อคุณแม่ต้องสัมผัสหัวนมของตนเอง
2. **หัวนมแดง** อาจเป็นเพราะการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยร่างกายไม่สามารถกำจัดได้ เพราะอยู่ในส่วนที่นุ่มตึง ถ้าไม่ได้รับการรักษาแต่เนิ่น ๆ จะกลายเป็นหนองได้ และมีอาการเจ็บปวดมากขึ้น ดังนั้นถ้าเริ่มมีอาการ ตึง ปวด บวม ร่วมกับหัวนมแดง ควรปรึกษาคุณหมอ

- เพราะไม่เช่นนั้นนั้นอาจจะต้องเผชิญกับการรักษาที่ยุ่งยากและใช้เวลานานได้
3. **รู้สึกเจ็บมาก** ถ้ามากจนผิดปกติควรพบคุณหมอเพื่อปรึกษา เพราะแม้ว่าการเจ็บหัวนมจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติ แต่ถ้าเจ็บมาก ๆ แปลว่ามีความอ่อนไหวและไวต่อสิ่งเร้าแต่กำลังถูกกระตุ้นอยู่ อาจจะเป็นความเสี่ยงให้คลอดก่อนกำหนดได้
 4. **เต้านมใหญ่ขึ้นมาก เพียงข้างเดียว** อาจเกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ ความไม่สมดุลของเต้านมเกิดขึ้นได้ขณะที่ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับการให้นม แต่ก็มีการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่มีขนาดหน้าอกต่างกัน อาจมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม กรณีที่มีสาเหตุต้องเฝ้าระวังและอาจเกี่ยวข้องกับโรคนี้รวมถึงอาการเจ็บป่วยอื่น ควรปรึกษาคุณหมอเพิ่มเติม
 5. **มีขของเหลวผิดปกติไหลออกมา** การมีขของเหลวสีนํ้านมไหลออกมาทั้งสองข้างจากท่อน้ำนม มักเกิดได้หลากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะการหลังฮอร์โมนโปรแลคตินผิดปกติ การได้รับยาบางชนิดทำให้มีการกระตุ้นฮอร์โมนโปรแลคติน ช่วงการตั้งครรภ์ก่อนคลอด เกิดภาวะเนื้องอกที่ต่อมใต้สมองทำให้หลังฮอร์โมนผิดปกติ ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ หากสังเกตเห็นว่าผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

หัวนมและเต้านมเป็นเพียงส่วนเล็ก ๆ บนพื้นที่หนึ่งของร่างกายที่ไม่ใหญ่โต แต่เติบโตใหญ่ขึ้นพร้อม ๆ กับลูกน้อยในครรภ์ และมีหน้าที่ยิ่งใหญ่ยาวนาน คือหลังคลอดจะต้องช่วยคุณแม่ประคบประหงมลูกน้อยตลอดในปีแรกให้ได้รับสารอาหารและไออุ่น เพราะฉะนั้นเพื่อให้เจ้าตัวน้อยอิมปาก อุ่นใจ และสานสัมพันธ์กับคุณแม่อย่างแน่นแฟ้น หัวนมและเต้านมจึงเป็นพื้นที่สำคัญบนร่างกายที่ต้องดูแลตลอดการตั้งครรภ์และหลังคลอดในช่วงเวลาให้นมลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อังใจ พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Breast Changes in Pregnancy: What to Expect, Healthline
2. How to Relieve Breast Pain and Sore Nipples During Pregnancy, What to Expect
3. Do Sore Boobs Mean I'm Pregnant? Plus, Why This Happens, Healthline
4. 8 Ways Breasts Change During Pregnancy, The Bump
5. เตรียมเต้านม...เพื่อให้ให้นมบุตร, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ (ตอนที่ 2), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. Why Are My Breasts Uneven?, Verywell Health
8. Breast changes during pregnancy, Health Service Executive
9. การศึกษาช่วงเวลาและปัจจัยสำคัญของแม่และผู้ดูแลเด็กในการเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมผสมหรืออาหารอื่นในกรุงเทพมหานคร , กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
10. สารคัดหลั่งจากหัวนมแบบไหนที่ควรมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษา, โรงพยาบาลนมะรักษ์

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์