



# วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

ภาษา

วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

เม.ย. 3, 2024

6 นาที

ประโยชน์ของ "นมแม่" มีอยู่มากมาย อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และภูมิคุ้มกันสำหรับลูกน้อย คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในระหว่างเส้นทางนมแม่ คุณแม่อาจจะเจอปัญหาเกี่ยวกับเต้านมทั้งเต้านมอุดตัน และเต้านมอักเสบ ทำให้การให้นมแม่สะดุดลง สำหรับคุณแม่คนไหนที่กำลังเผชิญปัญหานี้อยู่ เรามาดูเคล็ดลับการนวดเปิดท่อน้ำนมมาฝากกันค่ะ

## สรุป

- คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถเตรียมเต้านมให้ลูกน้อยได้ตั้งแต่ก่อนคลอดด้วยการนวดเต้านม เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมช่วยให้น้ำนมไหลสะดวกยิ่งขึ้น
- คุณแม่ที่มีปัญหานมคัด ท่อนมอุดตัน และนมอักเสบ สามารถใช้วิธีนวดเปิดท่อน้ำนมเพื่อกระตุ้นน้ำนมให้ไหลระบายออกมาได้ด้วยตัวเอง หรือใช้วิธีการรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นวดเปิดท่อน้ำนม เริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนไหน
- นวดกระตุ้นน้ำนม ช่วยให้น้ำนมไหลเยอะขึ้นจริงไหม
- นวดเปิดท่อน้ำนม มีข้อดีมากมาย
- นวดเปิดท่อน้ำนม ต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญหรือเปล่า?
- ขั้นตอนการนวดเปิดท่อน้ำนม คุณแม่ทำตามได้เลย
- วิธีนวดเต้าหลังคลอด ที่คุณแม่ควรฝึกไว้ตั้งแต่ก่อนคลอด

## นวดเปิดท่อน้ำนม เริ่มทำได้ตั้งแต่ตอนไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถเตรียมเต้านมให้ลูกน้อยได้ตั้งแต่ก่อนคลอด และสามารถบีบเอาน้ำนมเหลืองได้เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 36 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามคุณแม่สามารถขอคำแนะนำการนวดเต้านม เพื่อเปิดท่อน้ำนมเตรียมไว้หลังคลอด หรือการบีบน้ำนมเหลืองตั้งแต่ก่อนคลอดได้จากคุณหมอมือขอคำแนะนำที่ถูกต้อง

## นวดกระตุ้นน้ำนม ช่วยให้น้ำนมไหลเยอะขึ้นจริงไหม

การนวดกระตุ้นเต้านม เป็นการช่วยกระตุ้นน้ำนมให้กับคุณแม่โดยการกระตุ้นท่อน้ำนมที่อยู่ใต้อมม้านม ส่งผลให้ปริมาณน้ำนมของคุณแม่เพิ่มสูงขึ้นผ่านการนวด ก่อนที่คุณแม่จะเริ่มนวดเต้านม ควรล้างมือให้สะอาดก่อน แล้วค่อยหาผ้าชุบน้ำอุ่นมาประคบที่เต้านมประมาณ 1-3 นาที จากนั้นค่อย ๆ นวดตามทีละขั้นตอน

## นวดเปิดท่อน้ำนม มีข้อดีมากมาย

การนวดเปิดท่อน้ำนม คุณแม่สามารถทำได้ตั้งแต่ก่อนคลอดและหลังคลอดลูก ซึ่งข้อดีของการนวดเปิดท่อน้ำนม ได้แก่

### ช่วยลดอาการคัดเต้า

อาการคัดเต้ามักเกิดขึ้นหลังจากที่คุณแม่คลอดลูกแล้ว อาการนี้มักเกิดขึ้นในช่วงแรกหลังคลอด เพราะนมที่ถูกสร้างขึ้นมาเต็มเต้าไม่สามารถระบายออกได้ทัน ลักษณะของเต้านมคัดตึง คือ เต้านมแข็งทั้งเต้า น้ำนมไหลน้อย

## ช่วยเคลียร์เศษไขมันที่สะสมตามท่อน้ำนมออก

คุณแม่หลายคนอาจประสบปัญหาน้ำนมค้างจนไม่สามารถระบายออกมาได้ ทำให้เกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตัน มีอาการปวดบวมขึ้นมา ซึ่งการนวดเปิดเต้าช่วยคลายได้หรือก้อนแข็ง ๆ ที่อยู่ตามท่อน้ำนมได้

## ช่วยเปิดทางให้น้ำนมไหลได้ง่ายขึ้น

ภาวะท่อน้ำนมอุดตันเกิดจากการที่น้ำนมไม่สามารถระบายออกมาได้ การนวดเปิดท่อน้ำนมจึงช่วยให้ น้ำนมไหลออกมาจากท่อน้ำนมได้ง่ายขึ้น

## ลดโอกาสการเกิดเต้านมอักเสบ หรือเต้านมเป็นฝีได้

เมื่อคุณแม่มีอาการท่อน้ำนมอุดตันอย่าปล่อยทิ้งไว้นาน เพราะถ้าปล่อยไว้อาการจะรุนแรงขึ้นจนพัฒนากลายเป็นเต้านมอักเสบ หรืออาจกลายเป็นก้อนฝี ซึ่งอาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บและปวดมากขึ้น

## นวดเปิดท่อน้ำนม ต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญหรือเปล่า?

การนวดเปิดท่อน้ำนม เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบได้ ซึ่งลักษณะของเต้านมอักเสบ (mastitis) คือ เมื่อคุณแม่คลำที่เต้านมแล้วจะรู้สึกเป็นก้อน บวม จับแล้วเจ็บมาก บางคนมีอาการไข้และหนาวสั่น ส่วนอาการน้ำนมอุดตัน (blocked duct) คลำแล้วพบก้อนที่เต้านมและกดแล้วรู้สึกเจ็บเช่นเดียวกัน แต่จะต่างกับเต้านมอักเสบตรงมีอาการไข้ ส่วนน้ำนมอุดตันไม่มีไข้ แต่อาจมีจุดขาวที่เรียกว่า white dot ที่หัวนมร่วมด้วย

แม้ที่มีปัญหานมคัด ท่อน้ำนมอุดตัน และนมอักเสบ สามารถใช้วิธีนวดเปิดท่อน้ำนมเพื่อกระตุ้นน้ำนมให้ไหลระบายออกมา ด้วยการนวดด้วยตัวเองหรือให้บุคลากรทางการแพทย์ใช้วิธีการรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัดที่เหมาะสมกับอาการของคุณแม่ก็ได้ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ต้องการนวดเต้าด้วยตัวเองสามารถขอคำแนะนำจากคุณหมอฟื้นเติมได้

สำหรับวิธีการนวดเปิดท่อน้ำนมด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด ได้แก่

- การประคบอุ่นด้วยแผ่นความร้อน
- การอัลตราซาวด์เปิดท่อน้ำนม
- การนวดเปิดท่อน้ำนมอย่างนุ่มนวล
- การนวดเปิดท่อน้ำนมด้วยตนเอง



## ขั้นตอนการนวดเปิดท่อน้ำนม คุณแม่ทำตาม ได้เลย

การนวดเปิดท่อน้ำนมคุณแม่หลังคลอด สามารถทำตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

### สำหรับคุณแม่ที่ไม่สามารถลูกหนึ่งได้สะดวก

- ให้เริ่มจากล้างมือให้สะอาด
- ใช้ปลายนิ้วกดนวดที่บริเวณเต้านมเป็นรูปก้นหอย
- ค่อย ๆ นวดจากฐานเต้านมไปจนถึงลานนม

### สำหรับคุณแม่ที่สามารถลูกหนึ่งได้สะดวก ไม่มีการให้น้ำเกลือ

ให้เริ่มจากล้างมือให้สะอาด แล้วนำผ้าไปชุบน้ำอุ่น

- **ท่าที่ 1:** ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นมาประคบเต้านม โดยใช้มือขวาโอบบริเวณขอบรอยต่อของเต้านมกับ  
สีข้างได้รักแร้ หากเต้านมใหญ่มากให้ใช้มือขวาโอบเต้านมไว้ จากนั้นให้คุณแม่ใช้มือซ้ายเข้า

- มาวางต่อบริเวณเหนือนิ้วโป้ง แล้วค่อย ๆ บีบนิ้วเป็นแนวตรง ทำเป็นจังหวะซ้ำ ๆ 8 ครั้ง
- **ท่าที่ 2:** นำฝ่าที่ซุบนำอุ่นมาประคบเต้านม แล้วใช้มือขวาวางบริเวณขั้วขอบเต้านม ใช้อุ้งมือช่วงนิ้วก้อยดันเต้านมขึ้นเป็นแนวเฉียง (ตรงข้ามกับหัวไหล่) ทำแบบนี้เป็นจังหวะซ้ำ ๆ 8 ครั้ง
  - **ท่าที่ 3:** นำฝ่าซุบนำอุ่นมาประคบเต้านม ใช้มือขวารองบริเวณใต้ราวนมด้านซ้าย แล้วใช้มือซ้ายรองใต้มือขวา จากนั้นใช้โคนนิ้วก้อยของมือซ้ายดันขึ้นเป็นแนวตรง ทำแบบนี้เป็นจังหวะ 8 ครั้ง

## วิธีนวดเต้าหลังคลอด ที่คุณแม่ควรฝึกไว้ตั้งแต่ก่อนคลอด

คุณแม่หลังคลอดที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทันที สามารถใช้วิธีนวดเต้าเพื่อกระตุ้นน้ำนมหลังคลอดได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. **ท่าผีเสื้อขยับปีก (Butterfly stroke):** เริ่มจากวางมือที่เต้านมด้านในนิ้วชิดกัน แล้วค่อย ๆ นวดหมุนวนจากเต้าด้านในออกไปด้านนอก
2. **ท่าหมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip circles):** ใช้อุ้งมือข้างหนึ่งรองเต้านมโดยที่ส่วนปลายนิ้วทั้ง 4 ของมืออีกข้างวางเหนือลานนม แล้วนวดหมุนไปรอบ ๆ ทำซ้ำแบบนี้ 5 รอบ
3. **ท่าประกายเพชร (Diamond stroke):** ใช้ฝ่ามือวางทาบลงบนเต้านมโดยนิ้วโป้งอยู่ด้านบน อีก 4 นิ้วที่เหลืออยู่ด้านล่าง จากนั้นบีบมือทั้ง 2 เข้าหากัน พร้อมกับค่อย ๆ เลื่อนมือลงไปที่ลานนม ทำแบบนี้สลับกันขึ้นลง
4. **ท่ากระตุ้นท่อน้ำนม (Acupressure point I):** ยกมือข้างซ้ายวางไปด้านหลังบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วชี้มืออีกข้างวางบริเวณเหนือบริเวณลานนมประมาณหนึ่งข้อนิ้ว จากนั้นกดนิ้วชี้ลงพร้อมกับวนที่ปลายนิ้วในตำแหน่งเดียวกัน
5. **ท่าเปิดท่อน้ำนม (Acupressure point II):** ยกมือข้างขวาวางไปด้านหลังบริเวณท้ายทอย โดยใช้สามนิ้วของมือข้างขวาวางทาบเหนือลานนม แล้วใช้สามนิ้วของมือซ้ายวางทาบต่อจากนิ้วสุดท้ายของมือขวา จึงจะได้ตำแหน่งการวางของนิ้วชี้ข้างซ้ายสำหรับนวด จากนั้นจึงกดและหมุนวนลงในตำแหน่งที่วัดได้คลายและกดลง ทำซ้ำแบบนี้ 5 ครั้ง
6. **ท่าพร้อมบีบนานนม (Final steps):** ในขั้นตอนสุดท้ายต้องทำให้ครบทั้ง 4 ท่า โดยทุกขั้นตอนต้องไม่สัมผัสลูกกับหัวนมของคุณแม่ เริ่มจาก
  - ใช้อุ้งมือขวาประคองเต้า แล้วใช้นิ้วชี้ข้างซ้ายกดและหมุนวนไปโดยรอบลานนม
  - วางนิ้วมือขวาไว้บนเต้าขวา แล้วกดนิ้วเข้าหากัน พร้อมกับคลึงไปมาอย่างนุ่มนวล
  - ใช้เฉพาะนิ้วชี้วางทาบลงที่ขอบลานนมทั้งสองข้างในแนวตั้ง จากนั้นกดนิ้วทั้งสองเข้าหากันในลักษณะบีบ แล้วคลายสลับกัน
  - วางนิ้วมือขวาเต้าซ้ายแล้วกดนิ้วเข้าหากันในลักษณะบีบแล้วคลายสลับกัน

นมแม่มีความสำคัญต่อลูกน้อย เพราะเป็นโภชนาการเดียวที่ลูกน้อยได้รับ คุณแม่หลายคนจึงต้องพยายามให้ลูกน้อยได้กินนมแม่ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำให้คุณแม่หลายคนเป็นกังวลเพราะปัญหาของเต้านมที่อาจทำให้การให้นมแม่หยุดชะงักไป ดังนั้น เมื่อคุณแม่รู้สึกวุ่นวายเริ่มมีการอุดตัน อย่าชะล่าใจให้ลองใช้ฝ่าอุ่นประคบก่อน หากไม่ดีขึ้น หรือมีอาการแนวโน้มที่รุนแรงขึ้นควรเข้ารับการรักษาและขอคำแนะนำจากแพทย์

\*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
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดดูสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเร็ว ทำอุ้มเร็วช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีซงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำซงนม สำหรับแม่มือใหม่

### อ้างอิง:

1. Antenatal Expressing, Sutherland Hospital
2. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลวิภาวดี
3. นวดเปิดท่อนํานม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช
4. การนวดเต้านมด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นนํานมในมารดาหลังคลอด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. เทคนิคการนวดเต้านม, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์