



ยาประสะนํ้านม กระตุ้นนํ้านม ช่วยเพิ่ม นํ้านมคุณแม่ได้จริงไหม

ภาษา

ยาประสะนํ้านม กระตุ้นนํ้านม ช่วยเพิ่มนํ้านมคุณแม่ได้จริงไหม

คู่มือคุณแม่มือใหม่

บทความ

ม.ค. 20, 2025

6 นาที

คุณแม่ให้นมคงกังวลใจไม่น้อย เมื่อพบว่านํ้านมไหลน้อยกลัวลูกได้นมไม่เพียงพอ คุณแม่หลายคนจึงพยายามมองหาวิธีที่ช่วยให้นํ้านมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพนอกจากการใช้ยาประสะนํ้านม แต่จะมีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยให้คุณแม่เพิ่มปริมาณนํ้านมให้ลูกน้อยได้อย่างปลอดภัยและเพียงพอต่อความต้องการของทารก เรามาหาคำตอบกับบทความนี้กันเลย

สรุป

- ยาประสะนํ้านม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงนํ้านมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีสรรพคุณบำรุงนํ้านม เพิ่มปริมาณนํ้านม และกระตุ้นการไหลของนํ้านมแม่
- การให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ดูดนมนาน ๆ ครั้งละประมาณ 15 นาที จะช่วยให้คุณแม่สามารถเพิ่มนํ้านมให้ผลิตมากขึ้น
- แม่ให้นมควรเลือกทานอาหารที่ดีเพื่อเสริมสร้างการเพิ่มนํ้านม โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรกินธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารต่อวัน รวมถึงใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์
- นมแม่สามารถสร้างขึ้นมาได้จากการทานอาหารที่อุดมไปด้วยแหล่งของสารอาหารสำคัญใน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ยาประสะน้ำนม คืออะไร
- เคล็ดลับเพิ่มน้ำนม นอกจากการใช้ยาประสะน้ำนม
- แม่ให้นมควรกินอาหารอย่างไรให้มีน้ำนมเพียงพอ แพทนาการกินยากระตุ้นน้ำนม
- 4 สารอาหารเพิ่มการสร้างน้ำนม โดยไม่ต้องพึ่งยาเพิ่มน้ำนม

ยาประสะน้ำนม คืออะไร

ยาประสะน้ำนม คือ ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอด โดยมีการระบุสรรพคุณบำรุงน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนม และกระตุ้นการไหลของน้ำนมแม่ ปัจจุบันยาประสะน้ำนม เป็นยาสมุนไพรที่จัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อย่างไรก็ตาม แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย

เคล็ดลับเพิ่มน้ำนม นอกจากการใช้ยาประสะน้ำนม

คุณแม่หลายคนคงมองหาวิธีการเพิ่มน้ำนมที่รวดเร็วโดยใช้ยาเพิ่มน้ำนม ไม่ว่าจะเป็นยาประสะน้ำนมที่เป็นยาแผนไทย หรือยาเพิ่มน้ำนมที่เป็นยาแผนปัจจุบัน แต่การใช้ยาเหล่านี้อาจมีความเสี่ยงทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อย เรามาดูวิธีการเพิ่มน้ำนมที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกน้อยกันดีกว่า โดยมีวิธีดังนี้

1. ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ

แม่ควรให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ วันละ 8-12 ครั้ง หรือตามที่ลูกน้อยต้องการ เพื่อกระตุ้นน้ำนม โดยแต่ละครั้งควรปล่อยให้ลูกดูดนานข้างละประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าลูกน้อยจะเลิกดูดไปเอง

2. นวดเต้านม หรือประคบร้อนที่เต้านม

การนวดเต้านม หรือการประคบร้อนที่เต้านมเป็นอีกวิธีที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ได้ โดยเริ่มจากใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบที่บริเวณเต้านมประมาณ 3-5 นาที จากนั้นใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว นวดคลึงเบา ๆ บริเวณเต้านม เป็นวงกลมตั้งเต้านมไปตั้งตรงปลายใกล้หัวนม เพื่อให้น้ำนมไหลได้สะดวกยิ่งขึ้น

3. กระตุ้นจิตใจเพิ่มน้ำหนัก

การกระตุ้นจิตใจ หรือปั้นจิตใจ เป็นวิธีการกระตุ้นน้ำหนักแม่โดยใช้ปลายนิ้ว เริ่มจากให้คุณแม่ใช้หัวแม่มือ และนิ้วชี้บีบคลึงที่บริเวณหัวนมเบา ๆ เป็นรูปวงกลมประมาณ 1-2 นาที

4. บีมนมให้เกลี้ยงเต้า

สำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยวิธีบีมนม แนะนำให้คุณแม่ใช้เวลาบีมนมในแต่ละครั้งนาน 15-30 นาที หรือจนกว่านมจะเกลี้ยงเต้า และควรบีมนมทุก 3-4 ชั่วโมง ในช่วงเวลากลางวัน

5. ตีมน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ

การตีมน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายของคุณแม่พร้อมที่จะผลิตสารอาหารที่จำเป็นในน้ำนมแม่ให้แก่ลูกน้อยได้

6. กินอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำหนัก

คุณแม่หลังคลอดสามารถนำผักและสมุนไพรมาทำอาหารให้หลากหลายเมนู เพื่อกระตุ้นการเพิ่มน้ำหนักได้ เช่น บวบอ่อน ผลไม้เต้าอ่อน ข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก หัวปลี และขิง เป็นต้น

7. ใช้ทำให้นมที่เหมาะสม

คุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยเข้าเต้าให้ถูกวิธี โดยให้ลำตัวและศีรษะของลูกอยู่ในระดับเดียวกัน และประคองลูกน้อยอยู่ในอ้อมกอดชิดกับลำตัวของแม่ เพื่อให้ลูกน้อยดูดนมแม่กระตุ้นให้น้ำนมไหลออกมาก

แม่ให้นมควรกินอาหารอย่างไรให้มีน้ำนมเพียงพอ แทนการกินยากระตุ้นน้ำหนัก

นมแม่ คือสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ อย่างบีแล็คทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง หากคุณแม่กังวลว่าน้ำหนักจะไม่พอ สามารถกินอาหารตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ รวมถึงต้องทานอาหารให้ได้พลังงานประมาณ 2,500 กิโลแคลอรีต่อวัน ถึงจะเพียงพอต่อความต้องการของแม่ให้นม
- ควรกินธัญพืชอย่างข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีตให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารต่อวัน เพราะธัญพืชบางชนิดจะช่วยให้การหลั่งน้ำนมแม่เพิ่มขึ้นได้
- เปลี่ยนจากไขมันสัตว์เป็นไขมันพืชอย่างน้ำมันถั่วเหลือง เพราะมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ทั้งยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายของคุณแม่ดูดซึมวิตามินได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย
- หลีกเลียงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน

- ดื่มนมให้ได้วันละประมาณ 2-3 แก้ว เพราะจะทำให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่ดีจากนม อีกทั้งยังดูดซึมได้ง่ายด้วย

นอกจากนี้ แม่ให้นมควรดูแลสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อย หากคุณแม่อยากกินยาเพิ่มน้ำนม หรือยาบำรุงน้ำนมอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง

4 สารอาหารเพิ่มการสร้างน้ำนม โดยไม่ต้องพึ่งยาเพิ่มน้ำนม

แม่ให้นมสามารถเพิ่มน้ำนมได้ โดยไม่ต้องพึ่งยาเพิ่มน้ำนม เพราะนมแม่สามารถสร้างขึ้นมาได้จากการทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญซึ่งจะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้กับแม่หลังคลอดได้แก่

1. โปรตีน

แม่ให้นมจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม และซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายระหว่างการคลอด อีกทั้งการขาดโปรตีนมาก ๆ อาจทำให้คุณแม่มีภาวะบวมโลหิตจาง และภูมิคุ้มกันที่ต่ำอีกด้วย

2. แคลเซียม

แคลเซียม เป็นอีกหนึ่งสารอาหารที่ช่วยเพิ่มการสร้างน้ำนมให้กับคุณแม่ รวมถึงยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันสำหรับคุณแม่และลูกน้อยด้วย คุณแม่จึงควรเสริมแคลเซียมด้วยนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำ

3. วิตามินเอ

หลังคลอดแม่ให้นมจะต้องการวิตามินเอเพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ซึ่งคุณแม่จะได้รับวิตามินเอได้จากอาหาร ไม่ว่าจะเป็นจากสัตว์หรือพืช เช่น ไข่แดง ตับ ผักกาดเขียว แครอท ฟักทอง และมะละกอสุก เป็นต้น

4. วิตามินบี 2

สำหรับวิตามินบี 2 เป็นวิตามินที่สำคัญกับการสร้างน้ำนมให้กับแม่ให้นมเช่นกัน พบมากในอาหารจำพวก นม เนย ไข่ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และถั่วเมล็ดแห้ง

น้ำนมแม่สร้างได้ ด้วยการเลือกทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างน้ำนมอย่างโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี 2 อยู่เสมอ และควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีและส่งต่อภูมิคุ้มกันที่ดีไปสู่ลูกน้อยในอนาคตด้วย

แม้ว่ายาประสะน้ำนมสามารถใช้เพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมได้ แต่เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ แม่ให้นมอาจใช้วิธีอื่น ๆ ในการช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม เช่น ให้นมลูกดื่มนมบ่อย ๆ หรือปั้มนมเป็นประจำ รวมถึงการเลือกทานอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมมากขึ้น เพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยได้นานที่สุด เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ โคลีนและลูทีน แอลฟา-แล็กทัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมทั้งยังมีบีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) ที่ช่วยให้สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง และยังคงลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูได้อย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีก่น้ำนม เมื่อคุณแม่ให้นมไม่ไหล น้ำนมหยุด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเร็ว ทำอุ้มเร็วเมื่อลูกไม่เร็ว ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึนม
- ทำให้นมลูก ทำนอนให้นม พร้อมทำจับเร็ว ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

อ้างอิง:

1. แพทย์แผนไทยฯ เผยตำรายาประสะน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอดให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก พร้อมแนะสมุนไพรพื้นบ้านที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงน้ำนม เนื่องในวันแม่แห่งชาติ, กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
2. ยาดอมเพอริโดน (Domperidone) กับการกระตุ้นน้ำนม, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
3. การเรียกน้ำนมแม่กลับคืน (Relactation), สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
4. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอึมห่าสาธาณ, โรงพยาบาลเวชธานี
5. นวดเปิดท่อน้ำนม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช
6. เคล็ดลับการบีบหรือปั้มนมแม่ การเก็บรักษา น้ำนม, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
8. โภชนาการหญิงให้นมบุตร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 7 ตุลาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรรร์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์