

# บิมนมไม่ออกก ตกรอบบิมนกลางคิน ทำงดี เสียงน่านมหดจริงใหม่

คู่มือคุณแม่่มือใหม่

บทความ

เม.ย. 23, 2025

7 นาที

นมแม่คือสารอาหารที่ดีที่สุดของลูกน้อย และเป็นแหล่งอาหารเดียวที่มีสารอาหารครบถ้วนสำหรับเจ้าตัวน้อย แต่ความท้าทายที่ตามมาจากการให้นมแม่นั้นก็เป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องเผชิญ ทั้งเรื่องการบิมนมไม่ออกก ตกรอบบิมนนม เต้านมอักเสบ ท่อน้ำนมอุดตัน ในบทความนี้เราจะมาบอกสาเหตุ และวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้นเมื่อคุณแม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ในการบิมนนมมาฝากกัน

## สรุป

- การที่คุณแม่บิมนมไม่ออกกนั้นอาจจะมีสาเหตุมาจากอาการท่อน้ำนมอุดตัน ซึ่งคุณแม่สามารถบรรเทาได้ด้วยตัวเอง ด้วยการรีดนม และนวดนม รวมถึงประคบร้อน
- การตกรอบบิมน ทำให้นมค้างเต้า และทำให้เกิดอาการเต้านมคัดซึ่งนมที่คั่งจะนำไปสู่การผลิตน้ำนมที่ลดลงอีกด้วย
- โดยปกติแล้วคุณแม่ควรบิบ/บิมนนมทุก 2-3 ชั่วโมง ควรบิบ/บิมนนมประมาณ 10-15 นาทีต่อข้าง รวมทั้งสองข้างไม่เกิน 30 นาที
- หากคุณแม่ลืมนมบิมนในชวงกลางคิน แนะนำให้บิมนนมทันทีที่นึกได้ เพื่อป้องกันการคั่งตึงของเต้านม และช่วยคงอัตราการผลิตน้ำนมให้คงที่ และบิมนนมให้ถี่ขึ้นเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รูอบบิมนนม คืออะไร
- บิมนนมไม่ออกก ตกรอบบิมนกลางคิน น่านมจะหดใหม่
- การบิมนนมจะใช้การบิมนนมด้วยมือ มีกัวิธี
- ทำไมคุณแม่ต้องบิมนนมบ่อย ๆ ต้องบิมนถี่แค่ไหน
- วิธีการนวดรอบบิมนนมของคุณแม่ต้องทำแบบนี้
- คุณแม่ตกรอบบิมนนมบ่อย เป็นอะไรใหม่นะ
- คุณแม่ตกรอบบิมนกลางคิน ต้องทำงัไง

- ช่วงเวลากลางคืนไม่บีมนมเลยได้ไหม

## รอบบีมนม คืออะไร

รอบบีมนม หรือรอบการบีบน้ำนม คือช่วงเวลาที่เหมาะสมในการบีมนมออกมาจากเต้า แนะนำวิธีการกำหนดรอบบีมนมปกติควรทำทุก 2-3 ชั่วโมง ในช่วงแรก เพื่อลดการเกิดภาวะเต้านมคัด และท่อน้ำนมอุดตัน นอกจากนี้การบีมนมยังช่วยเพิ่มการผลิตน้ำนม และสามารถนำน้ำนมสต็อกนี้มาให้เจ้าตัวเล็กในตอนที่ไม่ยอมเข้าเต้าได้อีกด้วย

## บีมนมไม่ออก ตกรอบบีมกลางคืน น้ำนมจะหดไหม

ปัญหาอดฮิตของคุณแม่ให้นมเลยก็ว่าได้ การที่คุณแม่บีมนมไม่ออกนั้นอาจจะมีสาเหตุมาจากอาการท่อน้ำนมอุดตัน ซึ่งคุณแม่สามารถบรรเทาได้ด้วยตัวเอง ด้วยการรีดนม และนวดนม รวมถึงประคบร้อน ส่วนคำถามที่ว่าตกรอบบีมนมช่วงกลางคืนนั้นน้ำนมจะหดไหม นั้นก็อาจเป็นไปได้ เพราะการตกรอบบีมนม ทำให้นมค้างเต้า และทำให้เกิดอาการเต้านมคัด ซึ่งนมที่คัดจะนำไปสู่การผลิตน้ำนมที่ลดลงอีกด้วย

## การบีมนมจะใช้การบีมนมด้วยมือ มีกี่วิธี

1. บีมนมทันทีหลังลูกดูดไปแล้ว 10-15 นาที
2. บีมนมระหว่างมีอนม ให้บีมนมหลังจากเข้าเต้าไปแล้วประมาณ 1 ชั่วโมง โดยสลับบีมพร้อมกันทั้ง 2 เต้า นาน 10-15 นาที

การบีมนมแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เพื่อให้แน่ใจว่านมออกมาเกลี้ยงเต้า เมื่อบีมเรียบร้อยแล้ว ให้ค่อย ๆ นู๊กรวยเต้าออกจากเต้านม แล้วให้รีบน้ำนมที่ได้ไปเก็บไว้ในที่เย็นทันที เพื่อรักษาคุณภาพของน้ำนม

## วิธีดูแลตัวเองเมื่อท่อน้ำนมอุดตัน

- ประคบร้อน ใช้ผ้าอุ่นร้อน หรือเจลอุ่นประคบบริเวณเต้านม ประคบ 15-20 นาที ก่อนให้นมหรือขณะให้นม ความร้อนจะช่วยขยายท่อน้ำนมและช่วยคลายก้อนไขมันแข็งที่อุดตันอยู่
- นวดเต้านม ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว ค่อย ๆ คลึงเบา ๆ ที่เต้านม โดยคลึงเป็นวงกลม เริ่มจากบริเวณฐานเต้านมไปถึงบริเวณใกล้หัวนม การนวดคลึงเบา ๆ นี้จะช่วยให้น้ำนมไหลออกมา

ได้ง่ายขึ้น

- **รีดระบายน้ำนม** เป็นการรีดน้ำนมคั่งค้าง ที่กระเปาะน้ำนมที่อยู่รอบ ๆ ลานนม โดยใช้นิ้วโป้งและนิ้วนรีดน้ำนมออกจากเต้า โดยเริ่มรีดจากบริเวณลานนม ไปจนถึงบริเวณใกล้หัวนมให้พอเหมาะ
- **พบจุดสีขาว (White dot) ที่หัวนม** บีบออกตอนอาบน้ำอุ่นก็ได้ เพื่อให้น้ำนมไหลออกอย่างสะดวก หากไม่ออก แนะนำไปพบแพทย์เพื่อทำการสะกิดออก หรือรับคำแนะนำจากแพทย์ในบรรเทาด้วยตัวเองต่อไป

หากทำตามวิธีขั้นต้นแล้วไม่ดีขึ้นอีกทั้งยังมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อนของเต้านม เป็นก้อนแข็ง กดเจ็บ และคุณแม่จะมีไข้ร่วมด้วย ให้รีบไปพบแพทย์เพราะคุณแม่อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคเต้านมอักเสบ ส่วนการรักษาอาการท่อน้ำนมอุดตัน คุณหมอมอจจะรักษาด้วยการทำอัลตราซาวด์บริเวณเต้านม คลื่นอัลตราซาวด์จะทำให้เกิดการสันสะท้อนในท่อน้ำนม และช่วยขยายท่อน้ำนม เป็นการเปิดท่อน้ำนมให้คุณแม่กลับมาให้นมได้อย่างเป็นปกติ

## ทำไมคุณแม่ต้องปั้มนมบ่อย ๆ ต้องปั้มนี่แค่ไหน

โดยปกติแล้วคุณแม่ควรปั้มนมทุก 2-3 ชั่วโมง ควรปั้มนมประมาณ 10-15 นาทีต่อข้าง รวมทั้งสองข้างไม่เกิน 30 นาที และต้องปั้มหรือบีบจนรู้สึกที่ไม่มีน้ำนมออกแล้ว หากใช้วิธีบีบให้ขยับเปลี่ยนนมม โดยหมุนนิ้วชี้และนิ้วโป้งไปยังมุมอื่น ๆ ตามขอบลานหัวนม จนไม่มีน้ำนมออกมาแล้วก็ให้พอ

## วิธีกำหนดรอบปั้มนมของคุณแม่ต้องทำแบบนี้

เราแนะนำวิธีการกำหนดรอบปั้มนมปกติควรทำทุก 2-3 ชั่วโมง เราแบ่งช่วงเวลาค่ำ ๆ ได้ตามนี้

- 6.00 น.
- 9.00 น.
- 12.00 น.
- 15.00 น.
- 18.00 น.
- 21.00 น.
- 24.00 น.
- 3.00 น.

หากคุณแม่อยู่ในระยะแรกคลอด ควรปั้มนมให้ได้ 8-10 ครั้งต่อวัน โดยปั้มนมนานครั้งละ 15-20 นาที พอเริ่มเข้าสู่ระยะ 2-3 เดือนหลังคลอด ควรปั้มอย่างน้อยทุก 5-6 ชั่วโมง โดยกลางคืนควรปั้มอย่างน้อย 1 ครั้ง เนื่องจากจะช่วยให้ออร์โมนโปรแลคตินที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมอยู่ในระดับ

## คุณแม่ที่กรอบบี๋นมบ่อย เป็นอะไรไหมนะ

การกรอบบี๋นม เป็นคำที่คุณแม่มักหมายถึงการไม่ได้บี๋นมตามรอบ โดยใน 1 วันควรรีบบี๋นมทุก ๆ 2-3 ชม. หากคุณแม่ไม่ได้บี๋นมตามรอบ ก็อาจก่อให้เกิดอาการคัดเต้านมซึ่งเกิดจากมีน้ำนมคั่งค้างในเต้านม โดยเต้านมจะมีขนาดใหญ่ บวม ตึง กดเจ็บรอบ ๆ เต้านม ได้

## คุณแม่ที่กรอบบี๋นมกลางคืน ต้องทำยังไง

เนื่องจากฮอร์โมนโปรแลคตินที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมมีมากในเวลากลางคืนและช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ดีที่จะบี๋นมในช่วงเวลากลางคืน แต่หากคุณแม่ลืมบี๋นมในช่วงกลางคืน เนื่องจากเพลียจากการทำงานหรือเลี้ยงลูกก็ตาม เราแนะนำให้บี๋นมทันทีที่ตื่นได้ เพื่อป้องกันการคัดคั่งของเต้านม และช่วยคงอัตราการผลิตน้ำนมให้คงที่ และควรบี๋นมให้ถี่ขึ้นเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนม แต่การกรอบบี๋นมกลางคืนนั้นไม่ควรทิ้งระยะนานเกิน 4-5 ชั่วโมง

## ช่วงเวลากลางคืนไม่บี๋นมเลยได้ไหม

การไม่บี๋นมเลยในช่วงกลางคืนอาจเสี่ยงต่อการทำให้เต้านมคั่งเต้าเป็นเวลานาน ทำให้คัดเต้านมซึ่งก่อให้เกิดท่อน้ำนมอุดตันได้ และหากท่อน้ำนมอุดตันนานเกิน 24 ชั่วโมง ก็จะเสี่ยงต่อการเกิดฝีในเต้านมตามมา หากคุณแม่ต้องผ่าฝอยออก จะไม่สามารถให้นมลูกไปอีกพักใหญ่เลยทีเดียว รวมถึงนมที่คัดจากการไม่ได้บี๋นมออกในช่วงกลางคืน จะนำไปสู่การที่ร่างกายอาจจะลดการผลิตน้ำนมอีกด้วย

การบี๋นมและการบี๋นมให้เกลี้ยงเต้า เป็นสิ่งจำเป็นหากคุณแม่ต้องกลับไปทำงานหรือต้องอยู่ห่างลูก เพราะน้ำนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเจ้าตัวเล็ก การได้บี๋นมอย่างเป็นประจำ ตามช่วงเวลา เป็นเรื่องที่ดีเพราะร่างกายจะได้สร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง ดีต่อทั้งตัวคุณแม่เพราะช่วยลดอาการเต้านมคัด และเจ้าตัวเล็กได้มีนมกินทุกเมื่ออีกด้วย อย่างไรก็ตามคุณแม่ไม่ควรเคร่งเครียดกับการบี๋นมเป็นเวลานานเกินไป เพราะภาวะเครียดก็ส่งผลต่อน้ำนมที่อาจจะได้ปริมาณน้อยลงไม่ดีต่อทั้งคุณแม่และลูกแน่นอน

นมแม่นั้นมีประโยชน์ต่อทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อย ในส่วนของคุณแม่ การให้นมแม่ช่วยลดโอกาสการตกเลือดหลังคลอด การเกิดมะเร็งเต้านม, การเกิดมะเร็งรังไข่ รวมถึงช่วยในการคุมกำเนิดอีกด้วย ในส่วนของลูกน้อยนั้น นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น คาร์โบไฮเดรต, ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อยอีกด้วย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- เพิ่มน้ำหนักคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำหนัก จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- เทคนิคการปัมนมให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปัมนมและวิธีปัมนม
- ทำให้นมลูก ทานอนให้นม พร้อมทำจิบเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- เต็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนถึงดีที่สุดในปริมาณนมทารกเท่าไรเรียกว่าพอดี
- ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร
- วิธีปลุกลูกกินนม คุณแม่ควรปลุกลูกกินนมแม่เวลาไหนบ้าง
- ลูกไม่กินนม กินนมน้อย ปัญหาลูกไม่ยอมกินนมที่คุณแม่แก้ไขได้
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำยังไงดี พร้อมวิธีช่วยให้ลูกดูดเต้าได้สำเร็จ
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- ผ่าคลอดก็ใส่ปาด้า ท้องก็ใส่ปาด้าคลอด ปลอดภัยกับคุณแม่
- ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน หลังผ่าคลอดนานแค่ไหนมีอะไรกับแฟนได้

### อ้างอิง:

1. วิธีเก็บสต็อกนมแม่ ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช
2. เต้านมคัด อาการที่คุณแม่มือใหม่ไม่ควรมองข้าม, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ปัมนมอย่างไรให้ถูกต้อง, POPPAD
4. เคล็ดลับการบีบหรือปัมนมแม่ การเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ท่อน้ำนมอุดตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก 9
6. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ ภูเก็ต
7. เวชปฏิบัติการณ์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
8. ควรให้นมแม่ตามเวลาดีไหม? จำเป็นต้องปลุกลูกมาให้นมตอนกลางคืนหรือไม่?, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
9. ให้นมแม่อย่างปลอดภัย สบายใจยิ่งขึ้น ด้วยหลัก “1 2 3”, โรงพยาบาลพญาไท
10. บทความสุขภาพ เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิมหันสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
11. ภาวะท่อน้ำนมอุดตันดูแลได้ด้วยตนเอง, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
12. ภาวะเต้านมอักเสบ (Mastitis), โรงพยาบาลเมตพาร์ค
13. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breastfeeding), สหุติศาสตร์ล้านนา ภาควิชาสัตวศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
14. 3 เทคนิคดูแลภาวะน้ำนมน้อยในคุณแม่, ศูนย์กายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
15. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิงเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567 / 6 กุมภาพันธ์ 2568 / 13 กุมภาพันธ์ 2568





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น