

## การนวดเปิดท่อน้ำนม

ปัจจุบันนี้คุณแม่หลังคลอดให้ความสำคัญกับการให้นมบุตร แต่ปัญหาที่ตามมาคือ น้ำนมไม่เพียงพอกับการให้นมบุตร หรือมีปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน เต้านมอักเสบ ปัญหาต่างๆเหล่านี้ [วิธีไทย อยู่ไฟ ตีลิเวอร์รี่](#) มีวิธีดูแลและให้บริการนวดเปิดท่อน้ำนมอย่างมีคุณภาพ จากเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญและผ่านการอบรมเฉพาะด้านนี้ โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ไม่เจ็บจนเกินควร โดยการนวดเปิดท่อน้ำนมอย่างถูกวิธี ตามหลักการแพทย์แผนไทยด้วยสมุนไพรสด และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมแต่อย่างใด



## ทำไมต้องนวดเปิดท่อน้ำนม---สาเหตุ

1. น้ำนมผลิตออกมาแล้วไม่ได้เอาออกหมดค้างคั่งอยู่ในเต้านมจับตัว อากาศจับตัวอาจเกิดขึ้นเป็นเส้นแนวแข็งๆตามท่อน้ำนมเป็นเม็ดเล็กๆแข็งๆกระจายอยู่ติดๆกัน หรือเป็นก้อนแข็งๆใหญ่ๆ ออาการนี้อาจทำให้หลายคนวิตกได้ แต่ก่อนนี้สามารถทำให้สลายไปได้ค่ะ
2. ลูกดูดไม่เก่ง โดยเฉพาะเด็กแรกเกิด ตัวเล็ก คลอดก่อนกำหนด มีแรงดูดน้อย ไม่สามารถเคลียร์เต้าได้ ดูดผิดท่า ลูกดูดๆหลับๆ ดิจุกจากขวดแล้วพอเจอเต้าก็ไม่ค่อยดูด
3. น้ำนมมาเยอะเกิน นอกจากคนนมเยอะโดยธรรมชาติแล้ว ยังเกิดกับผู้ที่ปั๊มกระตุ้นพยายามเพิ่มน้ำนมด้วยเครื่องปั๊ม หรือกินยาที่ทำให้น้ำนมเพิ่มแล้ว แต่ดันเอาออกไม่สำเร็จ ไม่เกลี้ยงเต้า ลูกดูดอึดแล้ว แต่ยังมีนมค้างอยู่เยอะ

4. คุณแม่หลับยาว ไม่ได้ให้ลูกดูดหรือบีบออกมาในรอบของมัน ร่างกายมันจะจำว่านมเคยถูกบีบออกทุก 2-3 ชม. พอถึงเวลามันก็ผลิตขึ้นมาใหม่ แต่พอคุณแม่ไม่ได้บีบออกมันก็ค้างจมนั่นอยู่ตามท่อ

5. การรับประทานอาหาร เช่น ของมันๆ ขนมหั้ว ข้าวขาหมู กลัวยแซก ต้มยำเย็น น้ำแข็ง น้ำอัดลม ผลไม้ที่มีสรรพคุณเย็น เช่น แตงโม ในเดือนแรกนั้นควรรับประทานอาหารของร้อน น้ำร้อน เพื่อให้ให้น้ำนมไหลออกง่ายขึ้น

6. บีบนมผิดวิธี การบีมที่สั๊กแต่ว่าบีม บีมไปเป็นชั่วโมงบางทีนมก็ไม่ออก แต่ถ้าบีมแบบมีคุณภาพ นั่นคือต้องทำให้มีอาการ "let down reflex" หรือมีอาการจืดแปดลิ้นที่หัวนมเกิดขึ้น ช่วงนั้นนมจะไหลง่าย น้ำนมที่อุดตันมากๆ ปกติจะบีบธรรมชาติไม่ออกเลย

ถ้าอาการอุดตันเฉยๆ ก็จะหงุดหงิดหนักหน้าอก บีบๆ บีบๆ ไม่ค่อยมีน้ำนมออก นมคัดแน่นตลอดเวลาไม่ว่าลูกจะดูดหรือไม่ดูด ผลลัพธ์คือเมื่อน้ำนมออกมาไม่ได้ มันก็จะผลิตน้อยลงเรื่อยๆ อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าอุดตันมากมันก็จะอักเสบ เต้าวมแดง ไข้ขึ้น ทรมานหน้าอกมากแทบไม่ยอมให้ลูกกิน

และถ้าอักเสบมากๆ โดยไม่รักษา ก้อนนั้นก็จะพัฒนาเป็นฝี อาจถึงขั้นต้องผ่าตัด เจาะข้างๆ เต้านม เพื่อให้มีช่องระบายน้ำนมออก ต้องนอนรพ. และอาจต้องเลิกให้นมจากเต้าในที่สุด

## วิธีแก้ไข

**1. ปล่อยให้ลูกกินนมให้บ่อยขึ้น** อาจทุก 1 ชั่วโมงครึ่งหรือ 2 ชั่วโมง โดยไม่จำกัดเวลาในการดูดนม ให้กินตามความต้องการของลูกทั้งกลางวันและกลางคืน โดยยึดหลัก 3 ดูด ดังนี้

### 3 ดูด...

เป็นเทคนิคในการให้นมลูกที่ช่วยให้ลูกได้ดูดนมแม่ได้เต็มที่ และอึดสบายท้อง แม่มีมือใหม่หัดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลองนำเอาเทคนิค 3 ดูดนี้ไปใช้กันนะคะ

• **ดูดเร็ว..** คุณแม่ควรโอบกอดลูกและให้ลูกดูดนมแม่ทันที หรืออย่างช้าภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด เพื่อเป็นการกระตุ้นให้มีการผลิตน้ำนมแม่ และยังเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก

• **ดูดบ่อย..** คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ หรืออย่างน้อยทุกๆ 2 ชั่วโมง โดยการให้คุณแม่และลูกน้อยอยู่ห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง เมื่อลูกร้องหิวนมจะได้ให้ลูกดูดนมทันที การดูดบ่อยจะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมอย่างเพียงพอ ต่อความต้องการกินนมของลูกในแต่ละมื้อ

• **ดูถูกต้อง..** เวลาที่ต้องให้นมลูก คุณแม่สามารถให้ได้ทั้งทำนึ่ง และทำนอน ซึ่งเวลาให้นมลูกคุณแม่ต้องตะแคงตัวลูกให้เข้าหาหน้าอกของคุณแม่ ศีรษะและลำตัวลูกอยู่ในแนวเดียวกัน ให้ลูกอมหัวนม และลานนมให้กระชับ อมลึกจนเหงื่ออกคบนลานหัวนม ลิ้นอยู่ใต้ลานหัวนม ริมฝีปากลูกไม่เผลอเข้า

**2. การประคบร้อน** จะใช้ในกรณีที่ต้องการช่วยเปิดท่อน้ำนม และเต้านมแน่นตึงไม่บวมจนแข็งมาก อุปกรณ์ที่ใช้ประคบอาจเป็นผ้าเปียกน้ำร้อนหมาดๆ สำหรับคุณแม่ที่ไม่ชอบเปียกและอาจใช้ถุงผ้าใส่เมล็ดข้าวสารหรือเมล็ดถั่วที่ถูกทำให้ร้อนโดยไม่โครเวฟ หรือการคั่วเผา บางคนอาจชอบใช้ผ้าขาวบางห่อข้าวเหนียวหุงร้อนๆ ประคบสัก 5-10 นาที ก่อนให้นมลูก

**3. การประคบเย็น** ใช้ได้ดีในการลดอาการปวดเต้านม โดยการประคบหลังการให้นม และเป็นวิธีที่จะช่วยลดอาการบวมของเต้านม ในกรณีที่บวมแข็งและน้ำนมไม่ไหล แม้จะบีบหรือปั๊ม ควรใช้ผ้าเย็นจัดหรือ Icepack วางประคบประมาณ 10-15 นาที ทำบ่อยๆ ในช่วงที่เต้านมแข็งและปวด อาจรับประทานยาแก้ปวดร่วมด้วยได้ หรืออาจจะใช้ใบกะหล่ำปลีแช่เย็นวางประคบเต้านม ซึ่งมีการศึกษาพบว่าสามารถช่วยลดความเจ็บปวดเต้านมและลดอาการบวมของเต้านมได้ดี

**4. การบีบน้ำนมเพื่อให้นานนมนุ่มลง** เพื่อให้ลูกดูดได้ดีขึ้น ห้ามบีบน้ำนมหรือปั๊มออกจนหมดเต้า ร่วมกับการให้กินกับเต้า ยกเว้นลูกไม่สามารถดูดนมได้ จึงจะปั๊มออกทุก 3 ชั่วโมง เพื่อบรรเทาอาการน้ำนมคั่งลง

**5. สวมยกทรงที่เหมาะสม** หลีกเลี่ยงการสวมเสื้อยกทรงที่มีขอบลวดหรือค้ำแน่นเกินไป แต่อาจสวม breast shells พลาสติกหนาที่ครอบบนเต้านมเพื่อลดลานนมให้นิ่มและกระตุ้นกลไกน้ำนมพุ่งสัก 30 นาที ก่อนให้นม หรือจะใส่ไว้เรื่อยๆ ก็ได้

**6. การนวดเปิดท่อน้ำนม** โดยใช้ลูกประคบสมุนไพรขนาดเล็ก มาณวดประคบที่เต้านม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง สามารถทำในคอร์สสอู่ไฟโดยให้คนที่ทำอยู่ไฟนวดประคบให้จะดีมาก (ให้บริการอยู่ไฟของวิถีไทย อยู่ไฟ ตีลิวอร์รี่ ชั้นตอนที่13)

**การดูแลเต้านมไม่ใช่เรื่องยาก ที่สำคัญคุณแม่ต้องไม่ทิ้งเวลาให้นมลูกนะคะ ขอให้คุณแม่ทุกคน สุขกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกวันคะ**