

การประเมินและแก้ไขปัญหาด้านหัวหน้า และเต้านม

ปัญหาและการแก้ไขด้านหัวนม

โดยทั่วไปหัวนมจะมีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร หากหัวนมสั้นมากเช่นสั้นกว่า 0.5 เซนติเมตร แบนราบ หรือบวม ลึกลงไป อาจทำให้ทารกดูดนมได้ยาก



การทดสอบห้วนนม

❖ Pinch test

วิธีการตรวจ

ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือวางที่
ขอบลานห้วนนม กดนิ้วลงที่ขอบ
ลานห้วนนมเล็กน้อย



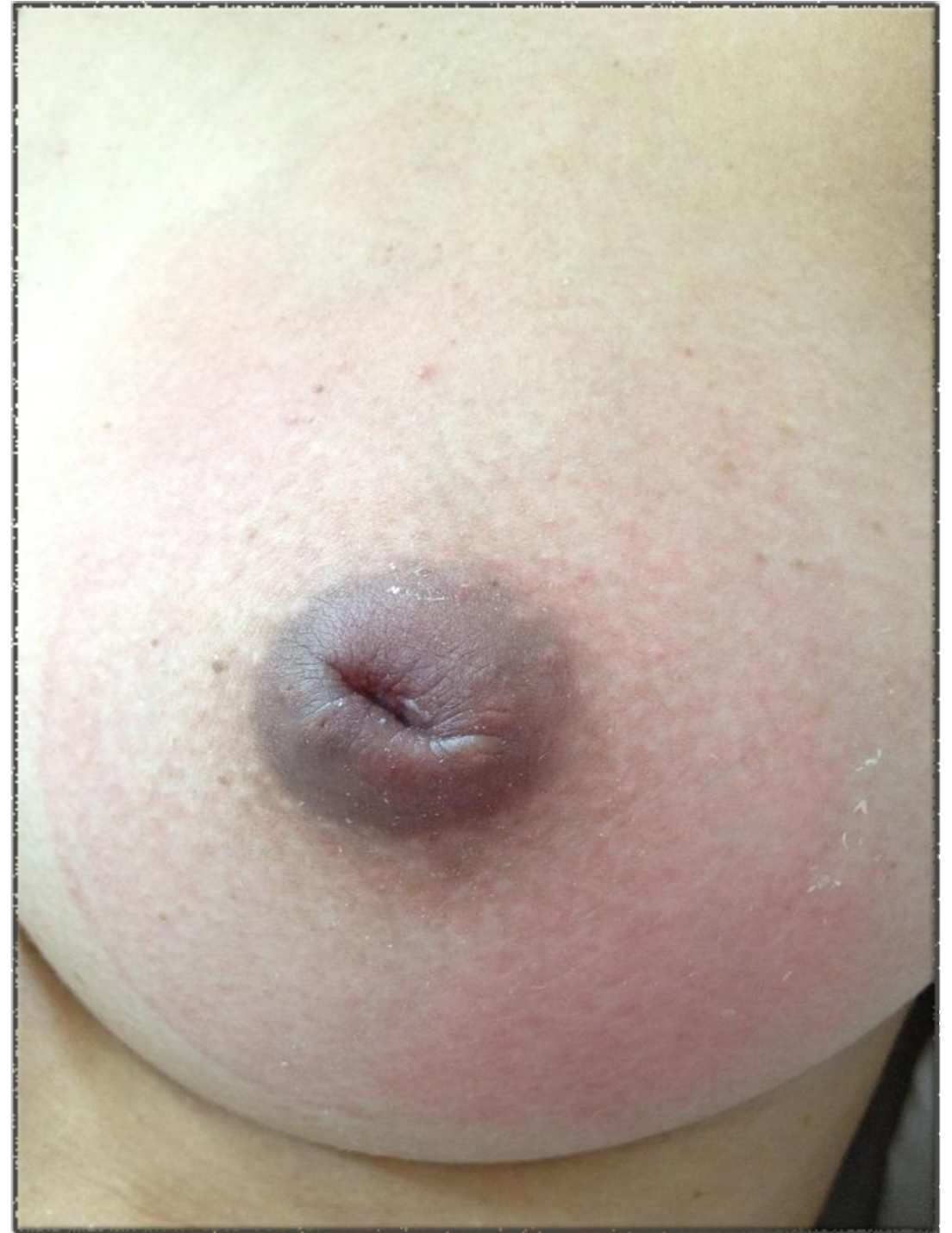
หัวนมสีน้ำตาล, แบน

หัวนมที่มีความยาวน้อยกว่า
0.7 เซนติเมตร



หัวนมบอด

คือหัวนมที่หัวหรือยุบหายเข้าไป
ในเต้านมไม่สามารถโผล่ขึ้นมาได้
ตามปกติ ซึ่งเกิดจากการมีพังผืด
มาดึงรั้งบริเวณหัวนมหรือลาน
นมไว้



หัวนมบุ๋ม

คือหัวนมที่ผลุบเข้าไปจากการ
ดึงรั้งของพังผืดที่บริเวณคอ
หัวนม



การช่วยเหลือ

1. สร้างความมั่นใจให้กับแม่ โดยอธิบายให้เข้าใจว่า การที่ลูกดูดนมแม่นั้น ลูกดูดที่เต้านมไม่ใช่ดูดที่หัวนม ดังนั้นไม่ว่าแม่จะมีหัวนมหรือไม่ลูกก็สามารถดูดได้หากลานหัวนมยืดหยุ่นดี
2. ช่วยจัดทำอุ้มให้นมที่เหมาะสมให้ เช่น ทำฟุตบอล เพื่อให้ลูกสามารถอมหัวนมได้ลึกขึ้น และเน้นการดูดนมอย่างถูกวิธีตั้งแต่เมื่อแรก
3. แนะนำการดึงหัวนมให้ยื่นยาวก่อนให้ลูกดูด หรือทำ Nipple stimulation

Nipple Stimulation

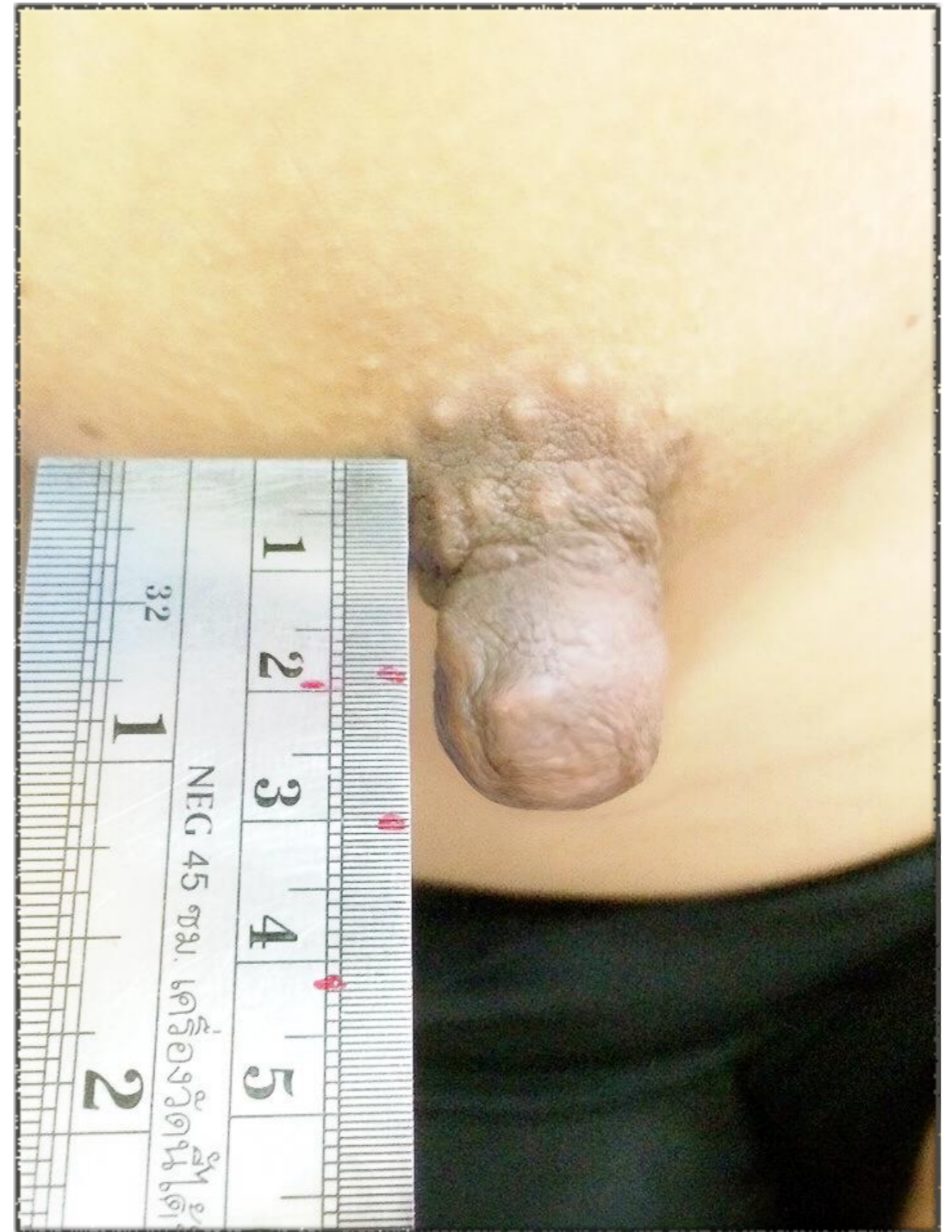
**Nipple Stimulation หรือ
การกระตุ้นที่หัวนม
หากพอจับหัวนมได้
แนะนำการคลึงหัวนมหรือ
ประคบด้วยผ้าเย็น
จะกระตุ้นหัวนมให้ยื่นได้**

ควรมีภาพประกอบเพิ่มเติม
ด้วยค่ะ

หัวนมยาว

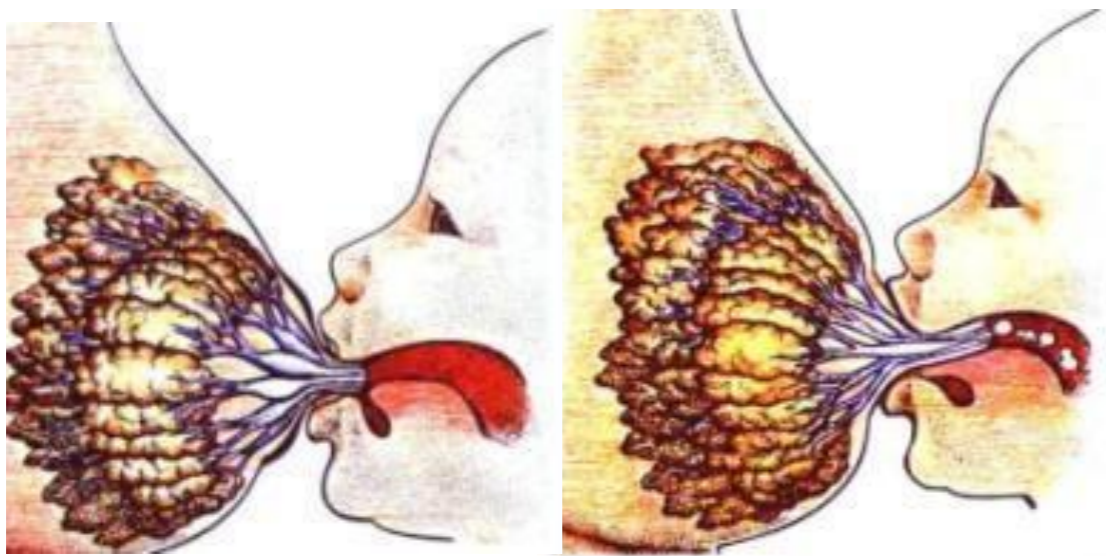
ปัญหาที่เกิดขึ้นกรณีที่หัวนมแม่ยาว

- ❖ ลูกจะดูดได้แค่หัวนม เหงือกลูกไม่สามารถที่จะงับถึงบริเวณลานหัวนม ทำให้ไม่สามารถอมได้ลึกถึงลานนม ลิ้นของลูกจะไม่กดลงบนท่อน้ำนมทำให้ไม่มีการกระตุ้นให้หลั่ง Oxytocin และ Prolactin
- ❖ ลูกอาจได้น้ำนมไม่เพียงพอกับความต้องการ



การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมยาว

1. อธิบายให้แม่เข้าใจ แสดงให้เห็นความแตกต่างของน้ำนมที่ออกระหว่างการบีบที่หัวนม และลานหัวนม
2. ช่วยประคองเต้าและดันเนื้อเต้านมเข้าปากให้มากที่สุด
3. ช่วยบีบเต้านมขณะลูกดูดนม
4. ติดตามการได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอ



การช่วยเหลือแม่ที่ห้วนนมยาว

1. อธิบายให้แม่เข้าใจว่า ลูกจะได้รับน้ำนมเพียงพอถ้าสามารถดูดได้ลึกถึงลานห้วนนม
2. สาธิตให้แม่ได้เห็นความแตกต่างของปริมาณน้ำนมที่ออก โดยการบีบที่ห้วนนม กับที่ลานห้วนนม
3. ขณะลูกดูดนมช่วยประคองเต้านมและดันเนื้อเต้านมให้เข้าปากลูกมากที่สุด
4. ระหว่างที่ลูกดูดนมช่วยบีบเต้านมเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนมให้เข้าปากลูกได้มากยิ่งขึ้น
5. ติดตามว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่



หัวนมใหญ่

ส่วนมากมักจะไม่งอ้าให้ลูกดูดนมเพราะคิดไปเองว่าลูกปากเล็กเกินไป หัวนมแม่ไม่สามารถเข้าไปในปากลูกได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว หัวนมมีความนุ่มและยืดหยุ่นสามารถงอเข้าไปตามปากของลูกได้



การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมใหญ่

- ❖ กระตุ้น rooting reflex โดยใช้หัวนมแม่เขี่ยที่ริมฝีปากล่างของลูก เพื่อให้ลูกอ้าปากกว้างที่สุด เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว เพื่อให้ลูกได้อมหัวนมแม่ได้ลึกพอถึงลานนม
- ❖ จัดท่าลูกดูดนมให้ถนัด โดยใช้ท่าฟุตบอล (football hold)



การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมใหญ่

- ❖ ฝึกให้แม่ให้นมลูกด้วยตนเอง จนแม่มีความมั่นใจว่าทำถูกวิธี
- ❖ ในบางราย อาจช่วยโดยคลึงหัวนม (nipple rolling) ด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เพื่อให้หัวนมหดเล็กลงกว่าเดิมเล็กน้อย ประมาณ 2-3 มิลลิเมตร



การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมใหญ่

- ❖ กรณีที่ลูกดูดได้ ควรติดตามน้ำหนักว่าได้น้ำนมเพียงพอหรือไม่
- ❖ ในบางราย อาจช่วยบีบน้ำนมเข้าในปากลูก ในขณะที่ลูกดูดนมแม่
- ❖ กรณีที่ยังดูดได้ไม่ดี ควรให้บีบนมแม่ บ้อนนมแม่ด้วยแก้วตามไปก่อน รอจนลูกโตขึ้น ประมาณอายุ 1-3 เดือน จะดูดได้เป็นปกติ

หัวนมเจ็บแตก

บริเวณหัวนมเป็นเนื้อเยื่อที่บาง และประสาทความรู้สึกไว หากการดูดนมของลูกไม่ถูกต้องในช่วงแรก จะทำให้แม่เกิดความเจ็บปวด และเกิดแผลถลอกได้ง่าย ดังนั้นสาเหตุที่ทำให้เกิดหัวนมเจ็บและแตกอาจเกิดจาก

- การอุ้มลูกดูดนมไม่ถูกวิธี
- ลูกอมหัวนมได้ไม่ลึกพอ



การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมแตก/ เจ็บหัวนม

- ❖ ช่วยแม่มีกำลังใจและเชื่อมั่น อธิบายแม่ให้เข้าใจสาเหตุ
- ❖ ช่วยให้แม่อุ้มลูกได้ถนัดก่อนให้ลูกดูดนมแม่
- ❖ สลับทำอุ้มให้ลูกดูดนม ควรใช้ท่าฟุตบอล
- ❖ ทำลานหัวนมให้นุ่ม
- ❖ ดูดข้างที่ไม่เป็นแผลก่อน

การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมแตก/ เจ็บหัวนม

- ❖ สอนวิธีถอนหัวนมจากปากลูกอย่างถูกวิธี
 - ❖ ติดตามและฝึกแม่จนแม่มั่นใจ
 - ❖ ลูกมีพังพืดใต้ลิ้นสั้นตั้งปรึกษาศัลยแพทย์
 - ❖ มีเชื้อราที่หัวนม/ในปากเด็ก ต้องรับการรักษาทั้งแม่และลูก
- * หัวนมเจ็บแตก แก้ไขโดยอุ้มลูกให้ถนัด ดูดนมให้ลึกสลับทำอุ้มและถอนหัวนมอย่างนุ่มนวล

การช่วยเหลือมารดาที่มีหัวนมแตก/ เจ็บหัวนม

- ❖ ช่วยให้ลูกอ้าปากกว้าง เคลื่อนศีรษะเข้าหาเต้าโดยเร็ว ปรคองเต้านมและท้ายทอยลูกไว้จนกว่าจะดูดติด
- ❖ ถ้าแม่ทนเจ็บไม่ไหว งดนมไว้ก่อน 1 – 2 วัน
- ❖ ใช้น้ำนมแม่ทาที่หัวนม หลังจากทำให้ลูกดูดนมแล้ว
- ❖ ใช้ปทุมแก้วครอบหัวนมป้องกันการระคายเคือง



การป้องกัน

1. ช่วยให้แม่ให้ลูกดูดนมได้อย่างถูกวิธีโดยเร็วหลังคลอด
2. ให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ และนานพอ
3. ตรวจสอบดูว่ามี tongue-tie หรือเชื่อร่า เพื่อให้การรักษา
4. หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ สารเคมี ฟอกหรือทาหัวนม
5. เปลี่ยนท่าในการให้นมแต่ละมื้อ

เชื้อรา (Candidiasis)

- ลูกมักมี oral candidiasis
- มีอาการเจ็บแสบหัวนม และลานหัวนมมาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นแดงเป็นมัน มีขอบชัดเจน หรืออาจต่างขาวเป็นวง และคันมาก
- ต้องให้การรักษาทั้งแม่ และลูก



เต้านมคัดตึง

❖ เต้านมตึงหรือเต็ม

แม่จะมีอาการเต้านมร้อน หนัก
แข็ง แต่ไม่เจ็บ น้ำนมยังหยุดได้
บิบออก และแม่ไม่มีไข้ ส่วนลูก
ยังดูดนมได้



❖ เต้านมคัด

แม่จะมีอาการเต้านมร้อน ผิวแดง
เป็นมัน หนัก แข็งเจ็บ บวมถึงหัวนม
ทำให้หัวนมสั้นลงจนแบน ทำให้ลูก
ดูดนมแม่ไม่ได้ น้ำนมไม่ไหล บิบ
หรือจับไม่ได้ และแม่อาจมีไข้ แต่ไม่
เกิน 24 ชั่วโมง



สาเหตุที่ทำให้เต้านมคัดตึง

- ❖ การให้ลูกดูดนมแม่ช้าเกินไป
- ❖ ลูกดูดไม่ ถูกวิธี
- ❖ ระยะเวลาในการดูดสั้นเกินไป
- ❖ การดูดไม่บ่อยและ/หรือดูดไม่มีประสิทธิภาพ
- ❖ แม่บีบหน้านมออกไม่บ่อยพอ (เกินทุก 3 ชั่วโมง)



ปัญหาที่พบเมื่อแม่มีเต้านมคัด

- ❖ ความเจ็บปวด
- ❖ ความวิตกกังวล
- ❖ เต้านมใหญ่ขึ้น หน้าอก
- ❖ ลานนมตึงแข็ง
- ❖ การไหลของน้ำนมน้อยลง
หรือหยุดไหล จาก
 - มีการยับยั้ง oxytocin reflex
 - มีการกดท่อน้ำนมจากการบวมของ soft tissue และปริมาณเลือดภายในเต้านมเพิ่มขึ้น



การป้องกันเต้านมคัดตั้งโดยการ
ดูดเร็ว ดูป๋อย และดูดถูกวิธี

การดูแลและช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมคัดตึง

❖ เต้านมตึงหรือเต็ม

❖ ถ้าลานนมตึงมาก บีบน้ำนมออกจนลานนมนิ่ม ก่อนให้ลูกดูด
อย่างถูกวิธี ทุก 2-3 ชั่วโมง



การดูแลและช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมคัดตึง

- ❖ ช่วยให้ทารกดูดนมอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ บ่อยขึ้น
- ❖ ถ้าทารกไม่สามารถดูดนมได้ ให้บีบนมออกจนเต้านมหายคัดตึง
- ❖ อาบน้ำอุ่น หรือประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นจัดประมาณ 10 นาที
- ❖ ผ่อนคลายความเครียดของแม่ด้วยการช่วยนวดคอ หลัง และเต้านมเบา ๆ
- ❖ นวดเต้านมเบา ๆ และบีบน้ำนมจะทำให้ลานนมนุ่มมากขึ้น สลับกับการประคบเต้านม

วิธีการนวดเต้านม

- ❖ การนวดเต้านม จะช่วยกระตุ้นให้เกิด milk ejection reflex โดยมีวิธีการนวดดังนี้
 - ❖ ใช้มือข้างขวา (หรือซ้าย) ประคองด้านล่างของเต้านม
 - ❖ ใช้นิ้วมือซ้าย ทั้ง 4 นิ้ว (หรือขวา) หรือกำมือ นวดเบา ๆ เป็นวง ๆ ไปรอบ ๆ เต้านม



วิธีการประคบเต้านม

❖ ใช้ผ้าขนหนู 2 ผืนชุบน้ำอุ่นจัดนานประมาณ

10 นาที

❖ ใช้ผ้าที่หนาและยาวพอพันให้รอบเต้าทั้ง 2 ข้างและเปิดหัวนมไว้ เพราะหัวนมไวต่อความรู้สึก

❖ ควรเปลี่ยนน้ำให้อุ่นจัดอยู่เสมอจนกว่าจะประคบเสร็จ

❖ หลังจากนั้นจึงระบายน้ำนมออกจากเต้าพอให้ลานหัวนมนิ่ม

❖ นำลูกมาดูดอย่างถูกวิธีให้เกลี้ยงเต้า ควรดูดให้บ่อยทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืนจนกระทั่งหายจากอาการคัดเต้านมและปฏิบัติให้สม่ำเสมอ



เต้านมใหญ่ หย่อนยาน

❖ แม่ที่มีเต้านมใหญ่ จะมีปัญหาในเรื่องท่าของการให้นม โดยการที่ขากระดูกกลางและลิ้น ของทารกอยู่ไกลออกไปจากเต้านมแม่ ทำให้ทารกไม่สามารถอมหัวนมได้อย่างเต็มที่ และนำไปสู่การอมหัวนมไม่ลึกถึงลานนม หรืออมเฉพาะหัวนม



การช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมใหญ่ หย่อนยาน



ให้หมแม่ในท่า football



ใช้เสื่อเช็ด หรือผ้าคล่อง
เต้านมกับไหล่

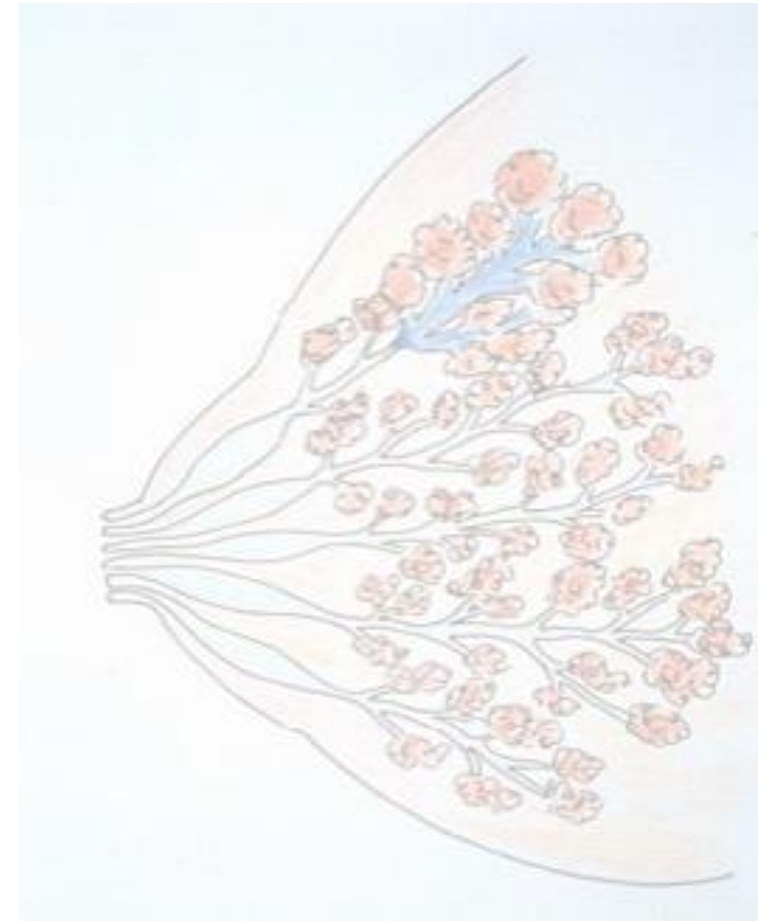
การช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมใหญ่ หย่อนยาน



ใช้ผ้าหนุนใต้เต้านม เพื่อให้หัวนมห่างจากตัวแม่ และไม่อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่าศีรษะทารกมากเกินไป

ท่อน้ำนมอุดตัน Blocked duct

- ❖ เกิดจากการอุดตันของท่อน้ำนม
- ❖ เจ็บมาก
- ❖ อาจมีไข้ได้
- ❖ คลำได้เป็นก้อน กดเจ็บ
- ❖ ผิวหนังแดงบางส่วน



สาเหตุของการเกิดท่อน้ำนมอุดตัน

- ให้นมไม่ถูกวิธี ใช้หัวกดบนเต้านม ขณะให้ลูกดูด
- แม่นอนทับนมข้างเดียว
- เต้านมใหญ่และยาน
- เต้านมเคยได้รับบาดเจ็บ
- เสื่อไน้คับเกินไป



การช่วยเหลือมารดาที่มีต่อหน้านมอุดตัน

- ❖ ให้อุ้มลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ โดยให้แม่และลูกได้อยู่ด้วยกัน ตลอด 24 ชม.
- ❖ หมวดเต้านมและประคบเต้านมเป็นพัก ๆ
- ❖ กรณีเจ็บนมมากหรือลูกไม่ยอมดูดนมแม่ใช้วิธีบีบนม ป้อนด้วยแก้ว ไม่ให้ดูดขวดนม
- ❖ ถ้าปวดให้ยาแก้ปวดลดไข้



การช่วยเหลือมารดาที่มีต่อหน้านมดูดตัน

- ถ้าดูดไม่ถูกวิธี จัดท่าให้ถูกวิธี
- ไม่ให้อาหารกวดบนเต้านม
- เปลี่ยนเสื้อในให้พอดี
- ถ้าเต้านมใหญ่และยาน ให้แม่ประคองเต้านมขณะให้ลูกดูด
- ถ้าแม่นอนทับนมข้างเดียว ให้เปลี่ยนท่านอน

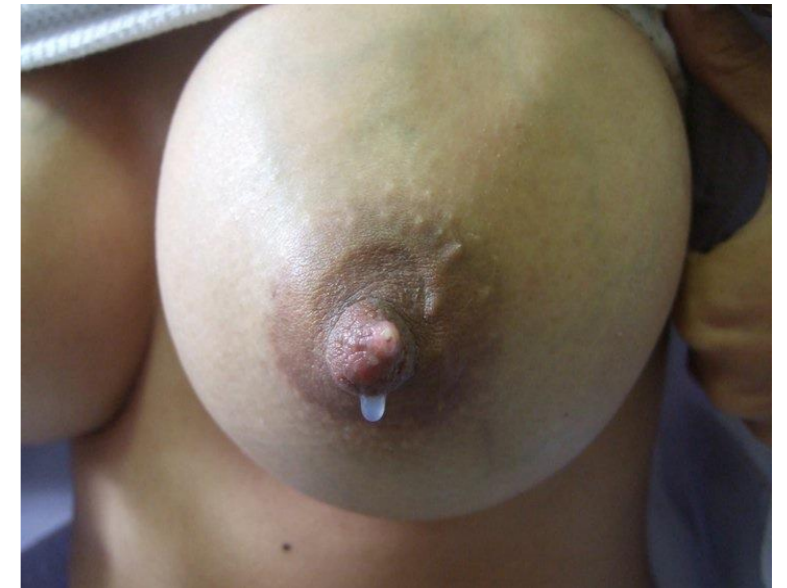
ในกรณีที่มีท่อน้ำนมอุดตันเฉพาะที่อาจจัดทำให้ทารกดูดโดยให้ค้าง
และลิ้นอยู่ด้านเดียวกับเต้านมที่เป็นก้อน



White dot

สาเหตุ

มักเป็นผลจากเศษไขมัน และ/หรือเยื่อบุผิว
หลุดลอกไม่หมด กลายเป็นตุ่มอุดตันบริเวณรู
เปิดของหัวนม



การช่วยเหลือ

- ❖ ให้ลูกดูดนมตามปกติ
- ❖ อาจใช้เข็มsterile เจาะให้หัวนมที่คั่งออก
- ❖ ประคบหน้าอุ่น



เต้านมอักเสบ

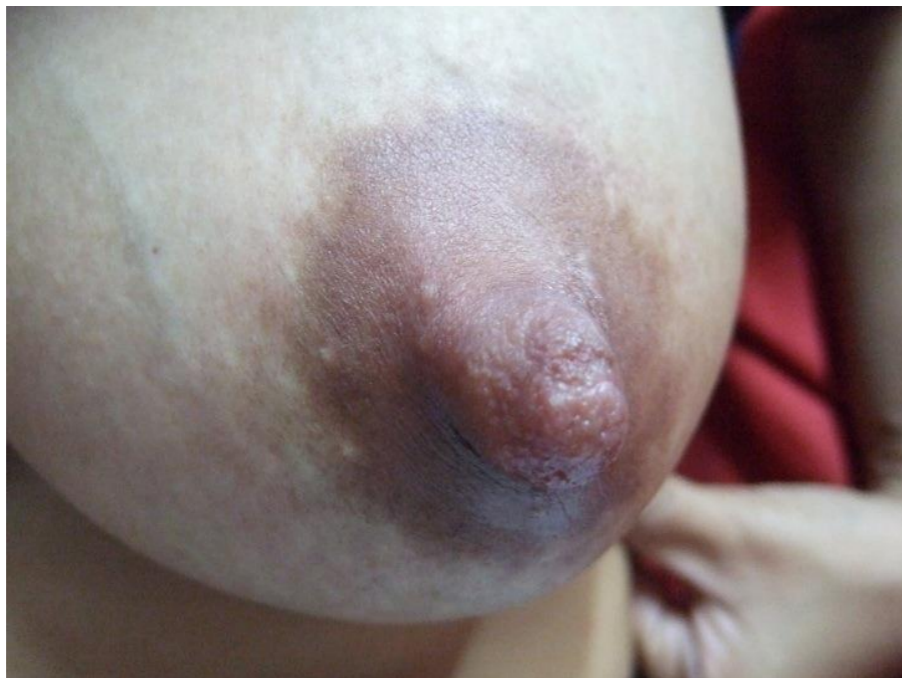
ลักษณะ

- ผิวหนังแดงบางส่วน
- คลำเห็นเป็นก้อน เจ็บมาก
- มีไข้ ไม่สบาย อ่อนเพลีย
- มีการติดเชื้อมดด้วย



สาเหตุของเต้านมอักเสบ

- ❖ ให้ลูกดูดนมไม่บ่อยหรือให้ลูกดูดนมในระยะเวลาสั้น ๆ
- ❖ การไหลของน้ำนมบางส่วนของเต้านมไม่ดี
- ❖ เต้านมคัดมากเกินไป มีการอุดตันของท่อน้ำนมบางท่อ หัวนมแตกหรือเป็นแผลแต่ไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้อง



การช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมอักเสบ

- ❖ ระบายน้ำนมออกให้เร็วที่สุด โดยช่วยให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี ดูดบ่อย และสม่ำเสมอ และหรือบีบน้ำนมออกทุก 3-4 ชั่วโมง



การช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมอักเสบ

- ❖ ค้นหาสาเหตุและแก้ไขพร้อมอธิบายให้แม่เข้าใจ เพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ
- ❖ เปลี่ยนทำให้นม และควรให้เริ่มดูดนมเต้าที่มีปัญหาก่อน แต่ถ้าเจ็บให้เปลี่ยนไปดูดนมเต้าที่ดีก่อน

การช่วยเหลือมารดาที่มีเต้านมอักเสบ

- ❖ ในกรณีที่แม่ยังเจ็บมาก รู้สึกไม่ดีขึ้นหลัง 24 ชั่วโมง จะมีโอกาสกลายเป็นฝีได้ ควรประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นจัด ไม่ ต้องหยุดให้นมแม่
- ❖ ควรให้ดูดจากเต้านั้นบ่อยขึ้น พร้อมทั้งให้ดูดจนเกลี้ยงเต้า ถ้ายังเหลือควรบีบออก



เต้านมเป็นฝี (breast abscess)

สาเหตุ

- ❖ เต้านมเป็นฝีจะเกิดหลังจากเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ และปล่อยไว้นานอีกเสบได้ 2-3 วัน



การช่วยเหลือมารดาที่เต้านมเป็นฝี

- ❖ ช่วยให้ลูกดูดเต้านมข้างที่ไม่เป็นฝีอย่างถูกวิธี
- ❖ สำหรับเต้านมข้างที่เป็นฝี หลังจากระบายหนองออก ให้บีบน้ำนมออกอย่างถูกวิธีทุก 3 ชั่วโมง



สรุป

การประเมินปัญหาและการ
แก้ไขช่วยเหลือที่ถูกต้องใน
ระยะเริ่มต้น จะทำให้แม่
สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
อย่างเดียวในระยะ 6 เดือนแรก
ได้ประสบความสำเร็จ

