

# Clubhouse

นมแม่ มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



## EP.3 เจ็บห้วนม ปวดเต้านม ไปที่ไหน ปรึกษาใคร



วันพฤหัสบดีที่ 4 มี.ค. 2564 (19.00-20.00 น.)

**Speaker** : พญ.สุดาทิพย์ โฆษิตะมงคล  
: พญ.ปวีณา เลือดไทย  
: คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนงษ์  
: นส พนิดตา อัจฉิมรกุล

**Moderator** : คุณศศิธร วัฒนกุล (คุณเลอร่า)  
: ศ.คลินิก พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิ์ดิวิร์ (หมอมอเอ๋)

## Clubhouse EP 3. เจ็บหัวนม ปวดเต้านม ไปที่ไหนปรึกษาใคร

วิทยากร ผศ.พญ.สุดาทิพย์ โฆษิตะมงคล กุมารแพทย์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ  
พญ.ปวีณา เลือดไทย โรงพยาบาลนמרักษ์  
คุณศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ พยาบาลวิชาการชำนาญการ คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็ก  
แห่งชาติมหาราชินี

ปัญหาปวดเต้านม มีได้หลายแบบ เกิดได้ตั้งแต่ช่วงลูกดูดนมในระยะแรก คือ 1-3 เดือนแรก  
กรณีปวดแต่แรกเกิด คือปวดจากเต้านมคัด ( engorgement) น้ำนมเริ่มมา และน้ำนมยังออกไม่ได้  
เป็นเรื่องดี แม่มักเจอกันทุกคน หลักการการจัดการคือ หาทางให้น้ำนมออกโดยเร็ว โดยใช้หลัก “3 ด.” ดูด  
เร็ว-ดูดบ่อย- ดูดถูกวิธี โดยเน้นให้ลูกได้ดูดภายใน 30-60 นาทีแรกหลังเกิด ระยะนี้เด็กจะตื่นตัว ยอมอ้าปาก  
ดูดเอง น้ำนมจะยังไม่มา แต่จะกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น ถ้าพลาดไม่ได้ดูดช่วงนี้ ก็อาจปวดเต้านานขึ้น นมมา  
ช้าลง

สาเหตุที่เด็กตื่นตัวมากในช่วง 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด เพราะได้เจอสิ่งแวดล้อมใหม่ ไม่ใช่ที่มีดๆ ในท้อง  
แม่ หลังจากนั้นจึงจะนอนหลับเกือบทั้งวัน ในวันแรก

กรณีการปวดเต้านมยังมีมาก ก็ยังยืนยัน ให้ คง “3 ด.” พยาบาลหรือบุคลากรสาธารณสุขต้องเข้ามา  
ช่วยปรับท่าเข้าเต้า ลดความเครียด สามารถใช้ความเย็นประคบ เช่น ใช้ผ้าเช็ดตัวชุบน้ำแช่น้ำแข็งโปะเต้า 10  
นาที ต่อด้วยประคบผ้าชุบน้ำร้อน 2 นาที หรือจะเลือกใช้ไอบูโพรเฟนแก้ปวดประคบเต้า แทนก็แล้วแต่  
สะดวก

การนวดเต้า สามารถทำได้ โดยหลักการการนวดต้องเน้น gentle massage นวดกระตุ้นเบาๆ ไม่  
เจ็บ

มีคุณแม่เล่าประสบการณ์การรับบริการนวดเต้าให้แม่ในระยะเต้านมคัด แม่บอกว่าเจ็บมาก แบบ  
เหมือนถูกเขียด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทั้งจากคลินิกนมแม่และคุณหมอ ขอให้ แม่ๆ ยกเลิกการรับบริการนวดเต้าแล้ว  
เจ็บมากแบบนี้ จะทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อและเต้านมได้

การบริการนวดเต้า ปัจจุบันมีโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางออนไลน์เป็นจำนวนมาก ใช้ชื่อการบริการ  
นวดเปิดท่อเพื่อให้น้ำนมมา ซึ่งก็น่าจะมีแม่ที่ได้รับประสบการณ์ ดี สบาย ขึ้น น้ำนมมา และมีแม่ที่มี  
ประสบการณ์ปวดและเจ็บมากถึงมากที่สุด เต้าอักเสบ เต้าเป็นหนอง จากการเก็บข้อมูล 3 ปีที่ผ่านมาคุณแม่  
มากกว่า 40 ราย ที่เกิดการบาดเจ็บและเข้ารับการรักษาที่คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

จึงขอให้คำแนะนำว่า การนวดเต้าเพื่อหวังผล ลดการคัดตึง สามารถทำได้ด้วยตัวเอง แบบ spa เต้า  
นม ถ้าเต้านมมีก้อนที่เกิดจากมีน้ำนมคั่ง การนวดเต้าจะมีประโยชน์ ช่วยให้น้ำนมเดินสะดวก แต่ยืนยัน ต้อง  
นวดไม่ปวด ไม่ทรมาน ไม่เจาะ จิ้ม แทะ ดูด และก้อนในเต้านมที่เกิดจากน้ำนมคั่งหลังการนวดเต้า ควรหาย  
ภายใน 48 ชั่วโมง

ถ้าเกิดปัญหาใดๆ กับเต้านม ระหว่างให้นมแม่ ขอให้ปรึกษา คลินิกนมแม่ ได้ทุกโรงพยาบาล หรือ  
โทรศัพท์ ปรึกษาศูนย์นมแม่ก่อนจะตัดสินใจใช้บริการ เพื่อป้องกันปัญหา

คลินิกนมแม่ ทั่วประเทศ สามารถหาข้อมูลได้ใน [www.thaibf.com](http://www.thaibf.com)