



กายภาพบำบัดในท่อน้ำนม

อุดตัน

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง ภาวะน้ำนมอุดตัน

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโรค

ท่อน้ำนมอุดตัน ลักษณะของท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct) จะเป็นก้อนโตแข็งๆ ที่บริเวณของเต้านม โดยไม่ได้ เป็นทั้งเต้า เมื่อกดลงไปจะรู้สึกเจ็บและอาจบวมแดง แต่ไม่มีไข้ อาการท่อน้ำนมอุดตันนั้นเกิดจากการที่น้ำนมไหลไม่สะดวกจากการอุดตันของท่อน้ำนม ทำให้

- เต้านมแข็ง เป็นแผ่นหนา หรือเป็นก้อนอยู่ใต้ผิวหนัง
- คลำพบก้อนแข็งบริเวณที่ท่อน้ำนมอุดตัน
- ลักษณะหัวนมและลานนมผิดปกติ บางครั้งอาจมีอาการเส้นเลือดปูดออกมาอย่างเห็นได้ชัด
- ลูกดูดนมไม่ออก หรือดูดได้เพียง 20% เท่านั้น
- บางครั้งอาจจะพบจุดสีขาวที่หัวนม (White dot)

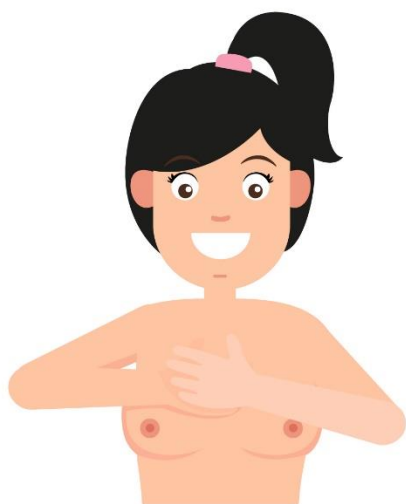
อาการท่อน้ำนมอุดตัน สามารถพัฒนาไปเป็นเต้านมอักเสบได้ หากปล่อยทิ้งไว้นาน และไม่ได้รับการรักษา

สาเหตุของอาการท่อน้ำนมอุดตัน

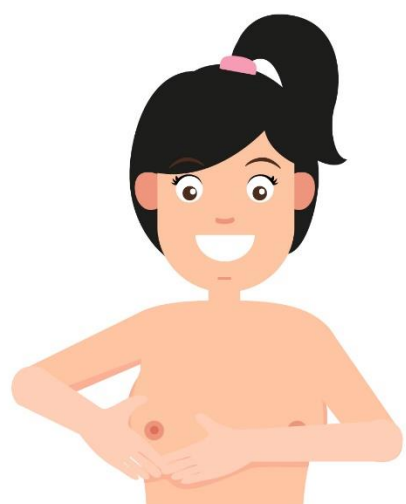
- ผู้ที่มีน้ำนมมากจนเกินไป และไม่ได้ระบายออกตามเวลา
- ปล่อยให้เต้านมคัดเป็นเวลานาน
- ดื่มน้ำไม่เพียงพอ หรือร่างกายขาดน้ำ
- ใส่เสื้อชั้นในที่คับแน่นจนเกินไป ทำให้น้ำนมไหลเวียนได้ไม่สะดวก
- ใส่เสื้อชั้นในที่หลวม ไม่กระชับ ทำให้น้ำนมหย่อนคล้อย กดทับท่อน้ำนม
- บริโภคไขมัน หรือ อาหารที่มีความมันมากจนเกินไป เช่น เนย ชีส

2. การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

1. การใช้ความร้อนสัก ด้วยการทำอัลตราซาวด์บริเวณเต้านม คลื่นอัลตราซาวด์จะทำให้เกิดการสั่นสะเทือนในท่อน้ำนม ช่วยขยายท่อน้ำนมและเปิดท่อน้ำนม
2. การใช้ความร้อนต้นประคบบริเวณเต้านม เพราะความร้อนจะช่วยขยายท่อน้ำนมและช่วยสลายไขมัน และก้อนแข็ง
3. การนวดเต้านม



3.1 ล้างมือให้สะอาดเช็ดให้แห้ง และใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกันวางมือบนด้านบนของเต้านมกดมือทั้งสองข้างเข้าหากันแล้วเลื่อนมือลงมาตามด้านข้างของเต้านมใช้แรงกดสม่ำเสมอ (ดังภาพ 1)



3.2 เมื่อลูบถึงฐานของเต้านมให้หมุนฝ่ามือโดยให้ด้านนิ้วชี้หันเข้าใต้ฐานนม (ดังภาพ 2) จะเห็นว่าหัวแม่มืออยู่ด้านบนและนิ้วอื่นๆ อยู่บริเวณของฐานเต้านม



3.3 ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างนวดบริเวณรอบๆ เต้านม โดยนิ้วมือทั้งหมดไม่สัมผัสหัวนมและบริเวณสีคล้ำๆ รอบหัวนมเลย ขณะที่นวดเต้านม ให้ซ้อนเต้านมขึ้น (ดังภาพ 3)



3.4 เมื่อนวดเต้านมแล้วให้ทดสอบการตั้งชั้นของหัวนม โดยการวางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ลงบนขอบนอกบริเวณหัวนม กดนิ้วมือลงบนหน้าอกบีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหาหัวนม หัวนมจะตั้งชั้นดีขึ้น ต่อไปประคองเต้านมด้วยฝ่ามือข้างหนึ่ง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมืออีกข้างหนึ่งจับที่หัวนมแล้วคลึง หัวนมกลับไปกลับมาตามแนวยาวของนิ้วชี้ ในขณะเดียวกันที่ คลึงหัวนมให้ดึงหัวนมออกจากตัวเบาๆ ทำเช่นนี้ทุกครั้ง ภายหลังนวดเต้านมทุกวันโดยเฉพาะผู้ที่มหัวนมหลบเข้าไปข้างใน หรือหัวนมเล็ก การคลึงหัวนมจะช่วยให้หัวนมยื่นออกมาได้ มาก (ดังภาพ 4) และบีบน้านมออกเล็กน้อย

4. สำหรับจุดสีขาว (White dot) ที่หัวนม ให้ใช้เข็มสะอาดสะกิดออก หรือ บีบออกตอนอาบน้ำอุ่นก็ได้ ผลที่ได้อาจจะเป็นน้านมไหลพุ่งออกมาได้ แต่ต้องแน่ใจว่าเข็มหรือมือสะอาดเพียงพอ เพราะไม่อย่างนั้นแล้ว หลังจากหัวนมเปิด อาจจะติดเชื้อเข้าสู่ท่อน้านม ทำให้เป็นเต้านมอักเสบได้ บางที white dot ก็อาจจะหลุดออกได้เองจากการที่ลูกดูดนม
5. วิธีระบายน้านม ป้องกันเต้านมคัด ควรใช้วิธีใช้นิ้วมือรีदन้านมออก มากกว่าการบีมนม เพราะการบีมนมเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้านมเพิ่มขึ้น นั่นก็อาจจะไม่เป็นผลดีหากคุณเป็นคนที่ม้านมเยอะเกินกว่าที่ลูกต้องการและเครื่องบีมนม จะไม่ได้รีดกระเปาะน้านมที่อยู่รอบๆ ลานนม ทำให้น้านมคั่งค้าง อันเป็นสาเหตุให้เกิดอาการท่อน้านมอุดตัน เราจะสังเกตได้ว่า หากเราใช้นิ้วมือ 2 นิ้ว คือ นิ้วโป้งและนิ้วชี้รีदन้านมโดยรีดจากบริเวณลานนม น้านมจะพุ่งออกมาได้ดี

3. การป้องกันไม่ให้เกิดโรค

- อย่าใส่เสื้อชั้นในที่คับ หรือหลวมจนเกินไป
- หลีกเลี่ยงเสื้อชั้นในที่มโครง หรือรัดไ้รวนจนแน่น
- อย่าปล่อยให้นมคัด ควรระบายออก หากลูกไม่ดูด
- ดื่มน้ามากๆ เพราะในน้านมจะมีตะกอนอยู่ จะเห็นได้จากที่ว้าเมื่อไร้เราดื่มน้าไม่เพียงพอ เวลาบีมนมออกมา น้านมจะมีตะกอนปนออกมาด้วย ตะกอนนี้แหละที่จะทำให้ท่อน้านมอุดตัน
- หมั่นนวดเต้านมทุกครั้งระหว่างอาบน้ำ ทำให้เต้านมไม่แข็งเป็นก้อน หรืออาจจะระบายน้านมออก โดยการใช้มือรีदन้านมระหว่างที่อาบน้ำไปด้วยก็ได้

4. ข้อควรระวัง

- อย่าปล่อยให้อาการท่อน้ำนมอุดตันนานเกิน 24 ชั่วโมง อาจจะทำให้เกิดฝีได้ นั่นหมายถึงคุณอาจจะต้องผ่าฝีออก และไม่สามารถให้นมลูกไปอีกพักใหญ่
- อย่าบีบเค้นก้อนไตที่เต้านม เพราะอาจจะทำให้เกิดการอักเสบได้ การนวดเต้านม ควรทำหลังจากที่ประคบร้อนแล้วทุกครั้ง เพราะความร้อนจะช่วยขยายท่อน้ำนม และช่วยสลายไตได้บ้าง
- สามารถประคบเย็นได้หลังจากนวดเต้านมเสร็จแล้ว เพื่อลดอาการปวด บวมถ้ามีปัญหาหัวนมเจ็บหรือแตก ควรใช้ครีมทาตามแพทย์สั่ง และงดให้นมข้างนั้นจนกว่าจะหาย ระหว่างให้นมควรบีบนมทิ้งเพื่อการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของน้ำนม เมื่อหายเจ็บหัวนมแล้วจะมีน้ำนมให้ทารกได้ตามปกติ

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย (หากมี)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ให้คำแนะนำ

หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00 - 20.00 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา