

6 ขั้นตอน นวดกระตุ้นนมแม่

คุณแม่ๆต่างรู้ดีว่า “นมแม่ดีที่สุด” และคุณแม่ทุกคนก็อยากให้ลูกได้ตมนมแม่ได้นานที่สุด แต่สำหรับคุณแม่บางคนที่มีน้ำนมน้อยจนกังวล เรามีเคล็ดลับดีๆมาแนะนำด้วย 6 ขั้นตอนนวดกระตุ้นนมแม่ค่ะ

มาเริ่มด้วยวิธีการเตรียมตัวก่อนนวดเต้านมกันเริ่มจาก

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้านมก่อนนวดประมาณ 1-3 นาที

เคล็ดลับเพิ่มเติมสำหรับการนวดกระตุ้นเต้านม คือ

1. การนวดโดยใช้น้ำมันสกัดบริสุทธิ์ช่วย จะทำให้คุณแม่สะดวกเต้านมได้ง่ายขึ้น
2. ควรนวดเต้านมอย่างนุ่มนวล (ท่านวดเต้านม)
ท่าที่ 1 ผีเสื้อขยับปีก (Butterfly Stroke) วางมือหน้าบริเวณเต้านมด้านในตามภาพโดยให้นิ้วชิดกัน แล้วนวดจากเต้านมด้านในออกไปด้านนอกในลักษณะหมุนวน
ท่าที่ 2 หมุนวนปลายนิ้ว (Fingertip Circle) ใช้มือหนึ่งรองเต้านม แล้วใช้ปลายนิ้วของมืออีกข้างวางเหนือลานนม จากนั้นนวดหมุนวนไปรอบๆเต้านม ทำซ้ำ 5 รอบ เสร็จแล้วทำสลับอีกข้าง
ท่าที่ 3 ประกายเพชร (Diamond Stroke) วางมือลงบนเต้านม จากนั้นบีบมือทั้ง2ข้างเข้าหากัน พร้อมกับเลื่อนมือไปที่ลานนม ทำสลับขึ้นลง จากนั้นสลับอีกข้าง
ท่าที่ 4 กระตุ้นท่อน้ำนม 1 (Acupressure Point I) ใช้นิ้วชี้มือข้างหนึ่งวางเหนือลานนมหนึ่งซอกนิ้วหัวแม่มือกดนิ้วชี้ พร้อมกับวนที่ปลายนิ้ว จากนั้นสลับทำอีกข้าง
ท่าที่ 5 กระตุ้นท่อน้ำนม 2 (Acupressure Point II) ใช้สามนิ้ววางเหนือลานนมแล้วอีกสามนิ้ววางต่อด้านบนจะได้จุดวางนิ้วชี้ ให้กดและหมุนวนจุดนี้ คลายและกด ทำซ้ำ 5 ครั้ง จากนั้นทำสลับอีกข้าง และเมื่อคุณแม่ นวดจบทั้ง 5 ขั้นตอนแล้ว ก็มาถึงเวลาบีบน้ำนมกันแล้วละค่ะ

ในขั้นตอนที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- 6.1 ใช้อุ้งมือขวาประคองเต้านมแล้วใช้นิ้วชี้ข้างซ้ายกด และหมุนวนไปโดยรอบลานนม จากนั้นทำสลับอีกข้าง
- 6.2 วางนิ้วโดยใช้มือขวากับเต้านมขวาแล้วกดนิ้วเข้าหากัน พร้อมกับคลึงไปมาอย่างนุ่มนวล จากนั้นสลับทำอีกข้าง
- 6.3 ใช้นิ้วชี้ทั้งสองวางแล้วกดนิ้วทั้งสองเข้าหากันในลักษณะบีบคลายสลับกัน จากนั้นสลับทำอีกข้าง
- 6.4 วางนิ้วมือขวาเต้านมซ้าย แล้วกดนิ้วทั้งสองเข้าหากันในลักษณะบีบคลายสลับกัน จากนั้นสลับทำอีกข้าง

ข้อห้ามและควรระวังในการนวดเต้านม

1. เต้านมอักเสบ ติดเชื้อ ปวดบวม แดง ร้อน
2. เป็นโรคผิวหนัง
3. เป็นแผลบริเวณเต้านม
4. ไม่ควรสวมเครื่องประดับขณะนวด และควรตัดเล็บให้สั้นทุกครั้ง

ใช้ฝ่ามือขวาถูกลมฝ่ามือซ้ายไว้ที่
ข้างซ้ายอก และถูกรอบไปโดยรอบตาม
เข็มนาฬิกา 5 ครั้ง



ทำซ้ำโดยใช้มือซ้ายทำกับ
ด้านขวา แล้วสลับมือซ้ายทำกับ
ด้านซ้าย และสลับมือขวาทำกับ
ด้านขวา 5 ครั้ง



ในขั้นตอนที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ



ใช้ฝ่ามือขวาถูกลมฝ่ามือซ้ายไว้ที่
ช่องโหว่อกด้านซ้ายและบริเวณ
อกซ้าย 5 ครั้ง



ทำซ้ำโดยใช้มือซ้ายทำกับ
ช่องโหว่อกด้านขวาและบริเวณ
อกขวา 5 ครั้ง

ท่าที่ 5 อุดตันท่อน้ำนม 2 (Acupressure Point 10)
ใช้ฝ่ามือขวาถูกลมฝ่ามือซ้ายไว้ที่
ท่อน้ำนมด้านซ้าย และฝ่ามือซ้าย
ถูกลมฝ่ามือขวาไว้ที่ท่อน้ำนมด้าน
ขวา 5 ครั้ง



6 ขั้นตอนนวด กระตุ้นนมแม่



ท่าที่ 1 ผีเสื้อบิน (Butterfly Stroke)
วางมือแนบบริเวณหน้าอกด้านในตามภาพโดยให้นิ้วชี้ชิดกัน
แล้ววาดจากเต้านมในออกไปด้านนอกในลักษณะวงวน



ท่าที่ 2 วนนิ้วชี้ (Fingertip Circle)
ใช้นิ้วชี้ถูกลมหน้าอก แล้วใช้นิ้วชี้ถูกลม
ข้างขวาหน้าอกตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ



ท่าที่ 3 เพชร (Diamond Stroke)
วางมือลงบนหน้าอกตามภาพ จากนั้นใช้นิ้ว
ชี้ 2 นิ้วข้างขวา ถูกลมหน้าอกด้านซ้าย
ตามเข็มนาฬิกา 5 รอบ



ท่าที่ 4 กระตุ้นท่อน้ำนม 1 (Acupressure Point 1)
ใช้นิ้วชี้ถูกลมหน้าอกด้านขวา
หน้าอกด้านซ้าย แล้วใช้นิ้วชี้
ถูกลมหน้าอกด้านขวา 5 รอบ

อาหารและสมุนไพร กระตุ้นน้ำนม

สมุนไพรบำรุงน้ำนม

ใบกะเพรา *Ocimum sanctum* L.

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง

สรรพคุณ ใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้น้ำนมมากขึ้น แก้อืดท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในประเทศอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำนมเช่นกัน

อาหารแนะนำ แกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ในใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสชาติของเนื้อสัตว์ได้

กุยช่าย *Allium tuberosum* Roxb.

คุณค่า แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม แก้อืดท้องเฟ้อ ขับลม

อาหารแนะนำ นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแกล้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัดไทย รสร้อนเพิ่มการไหลเวียน และช่วยย่อย

กานพลู *Eugenia caryophyllus* (Spreng.) Bullock & S.G.Harrison

คุณค่า น้ำมันที่อยู่ในดอกกานพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจีนอล (Eugenol)

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดอาการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด

อาหารแนะนำ นำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่มแต่น้ำ

ขิง *Zingiber officinale* Roscoe

คุณค่า มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ลดอาการอาเจียน และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของขิงจะผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง

อาหารแนะนำ น้ำขิง ยำปลาทุเล่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง

ใบแมงลัก *Ocimum pilosum* Willd.

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง

สรรพคุณ ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ แกงเลียง กินสดแก้มกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ

พริกไทย *Piper nigrum* Linn.

คุณค่า มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ ใส่ในแกงเลียง ผัดฉ่ำหมู

หัวปลี

คุณค่า อุดมไปด้วยแคลเซียม(มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า) โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ แก่โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้เลี้ยงลูกนานๆ

อาหารแนะนำ แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก (เวลาลวกให้ใส่เกลือและน้ำตาลลงในน้ำที่ต้มด้วย จะได้ลดความฝาด) ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด

มะละกอ *Carica papaya* L.

คุณค่า มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคโลหิตจาง

อาหารแนะนำ กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม

ฟักทอง *Cucurbita pepo* L.

คุณค่า ฟักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง

อาหารแนะนำ ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง

มะรุม *Moringa Oleifera* Lam.

คุณค่า ใบมะรุมมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า มีแคลเซียมสูงกว่านม 4 เท่า มีวิตามินเอสูงกว่าแครอท 4 เท่า มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย 3 เท่า มีโปรตีนสูงกว่านม 2 เท่า

สรรพคุณ มะรุมมีสารอาหารที่ดีมากสำหรับมารดา และทารก มะรุมถูกนำมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ ในกรณีของเด็กแรกเกิดการให้มะรุมทำได้ดีที่สุดโดยผ่านทางน้ำนมมารดาที่กินใบมะรุม อย่างสม่ำเสมอ สารอาหารสำคัญจะผ่านสู่ทารกได้โดยง่าย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกมารดาได้เป็นอย่างดี ใบและดอกของมะรุมมีสรรพคุณในการขับน้ำนม ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษายืนยันฤทธิ์ในการขับน้ำนมของมะรุม

อาหารแนะนำ แกงส้มมะรุมหรือดอกมะรุม

ตำลึง *Coccinia indica* Wight & Arn.

คุณค่า มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุงสายตา บำรุงผม บำรุงประสาท

อาหารแนะนำ แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง

เมล็ดขนุน *Aryocarpus hetertophyllus* Lamk.

คุณค่า มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบีหนึ่ง ฟอสฟอรัส เหล็ก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงประสาท

อาหารแนะนำ เอาเมล็ดขนุนต้มกินเป็นขนมทุกวันกินจนอิ่มวันละ 1 ครั้งกิน 7-10 วัน

พุทรา *Zizyphus mauritiana* Lamk.

คุณค่า มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง

อาหารแนะนำ เอาลูกพุทราต้มให้เดือด 10 นาที แล้วเอาน้ำมาดื่มจะทำให้มีน้ำนมมาก

อาหารบำรุงน้ำนมที่คุณแม่รับประทานมาก ๆ

คาร์โบไฮเดรต

มันเทศ แหล่งคาร์โบไฮเดรตและโพแทสเซียมที่จะช่วยให้น้ำนมไหลมากขึ้น และผ่อนคลายความเมื่อยล้าหลังคลอด

โปรตีน

ปลาแซลมอน อุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพสูงและกรดไขมันชนิดดี ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาการสมองของเด็ก ทารก

นมโค มีปริมาณแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกทั้งคุณแม่และเด็กทารก

ผักและผลไม้

ผักใบเขียว มีวิตามินต่าง ๆ และแร่ธาตุอย่างเช่นแคลเซียม เหล็ก และกรดโฟลิกสูง เพื่อช่วยเสริมน้ำนม

หน่อไม้ฝรั่ง มีวิตามินเอและวิตามินเค ช่วยในการกระตุ้นฮอร์โมนเพื่อให้นมบุตรได้ดี

แครอท อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้น้ำนมที่ได้มีคุณภาพมากขึ้น

น้ำเต้า มีปริมาณน้ำมาก ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้มากขึ้น

เครื่องเทศ

ใบกะเพรา มีรสเผ็ดร้อน สามารถช่วยเรียกปริมาณน้ำนมได้เป็นอย่างดี

กระเทียม มีสารสำคัญชื่อ “อัลลิอิน” เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น

ยี่หระ มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลดี พร้อมกับลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

ลูกขี้ติ้ว มีสารตั้งต้นของฮอร์โมนที่ผลิตน้ำนม

ธัญพืช

งาดำ แหล่งแคลเซียมชั้นดีที่จะช่วยบำรุงน้ำนมให้มีปริมาณมากขึ้น

อัลมอนต์ มีวิตามินอีและกรดไขมันโอเมก้า 3 บำรุงน้ำนมให้มีคุณภาพ

ไขมัน

ควรเป็นไขมันที่ได้จากน้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันมะกอก เพราะเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัวและดีต่อสุขภาพมากกว่าไขมันชนิดอื่น ๆ

น้ำเปล่า ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติหรือมากกว่าวันละ 2 ลิตร เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผลิตน้ำนมมากขึ้น

วิธีเพิ่มน้ำนมสำหรับคุณแม่มือใหม่

ควรให้นมลูกบ่อย ๆ เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมออกมาเพิ่มขึ้น

ปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอ กรณีที่คุณแม่ไม่สามารถให้ลูกเข้าเต้าได้ ดังนั้นจึงควรปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอและ บ่อยที่สุด หรือทุกๆ 2 ชั่วโมง แม้แต่ที่ทำงานหากสามารถปั๊มนมได้ก็จะเป็นการดีที่น้ำนมจะถูกผลิตอย่างต่อเนื่อง

ให้นมในท่าที่ถูกต้อง ถ้าคุณแม่ให้นมด้วยท่าให้นมที่ถูกต้อง น้ำนมก็จะผลิตออกมาเยอะด้วยเช่นกัน

ดื่มน้ำเปล่ามากๆ พยายามจิบน้ำให้ได้ทั้งวันโดยไม่ต้องรอหิวน้ำ เนื่องจากร่างกายจะผลิตน้ำนมออกมาเรื่อยๆ

พักผ่อนให้เพียงพอ ควรจำไว้เสมอว่ายิ่งเครียดก็ยิ่งผลิตน้ำนมได้น้อย ดังนั้นจึงควรผ่อนคลายความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน

ใช้ยาสมุนไพร ก่อนอื่นควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญว่ามีข้อจำกัดการใช้สมุนไพรกับคุณแม่หรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ให้มองยาสมุนไพรที่มีส่วนประกอบของลูกขี้ติ้ว อินทผลัม ใ้มนมนาง หรือยาประสะน้ำนม เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดคือควรลดการให้ลูกกินนมจากขวดหรือใช้จุกนม เพราะจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายของคุณแม่ผลิตน้ำนมได้นอย่นั่นเอง

ที่มาแหล่งข้อมูล

<https://www.s-momclub.com>

<http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=148>

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5798>

<https://www.punnita.com/blog/>