

คู่มือการพยาบาลภาวะท่อน้ำนมอุดตัน ในมารดาระยะให้นมบุตร

ผู้จัดทำ พว.นุชนารถ มั่นสิทธินกุล งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำความรู้จักภาวะท่อน้ำนมอุดตัน (Definition & Symptoms)



ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน (Blocked Duct)

การที่น้ำนมไหลไม่สะดวกจากการอุดตันของท่อน้ำนมจนเต้านมแข็งเป็นแผ่นหนาหรือเป็นก้อน



สัญญาณเตือนที่ต้องสังเกต

คลำพบก้อนแข็ง กดเจ็บ ผิวหนังแดง
มีเส้นเลือดปูด และอาจมีไข้ต่ำๆ



กลุ่มเป้าหมายที่ต้องดูแล

มารดาระยะให้นมบุตรทั้งวิธีดูดจากเต้า
การปั๊ม หรือการบีบมือระบายน้ำนม

เป้าหมายและประโยชน์ของการดูแล (Objectives & Benefits)



มาตรฐานการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อให้พยาบาลใช้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง
ครบถ้วนและปลอดภัยตามมาตรฐานวิชาชีพ

เพิ่มทักษะการดูแลตนเองให้คุณแม่

มารดาสามารถป้องกันและแก้ไขภาวะ
ท่อน้ำนมอุดตันได้ด้วยตนเองอย่างถูกวิธี



ลดผลกระทบและค่าใช้จ่าย

ช่วยลดภาวะแทรกซ้อน ลดระยะเวลาการรักษา
และช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามต้องการ

ท่อน้ำนมอุดตัน: เรื่อง (ไม่) เล็กที่คุณแม่ต้องรู้

ผู้จัดทำ พว.นุชนารถ มั่นสิทธิกุล งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การวินิจฉัยแยกโรค

จากอุดตัน...สู่เต้านมอักเสบและฝี

สาเหตุและอาการแสดง (Causes & Symptoms)

สาเหตุหลักคือ “น้ำนมคั่งค้าง”



การระบายน้ำนม
ไม่เกลี้ยงเต้า



ให้ลูกดูด
ไม่สม่ำเสมอ



หรือมีการกดทับจาก
เสื้อชั้นในที่คับเกินไป

สังเกตอาการ “ก้อนโตแข็ง”

คลำพบก้อนแข็ง
ที่เต้านม



กดเป็นพิวหนัง
แดงร้อน

อาจพบจุดสีขาว
(White det) ที่หัวนม

สัญญาณเตือนปริมาณน้ำนมนลด



น้ำนมไหลน้อยลงหรือ
ไหลเป็นเส้นเล็กลง



อาจมีไข้ต่ำๆร่วมกับ
อาการอ่อนเพลีย

ท่อน้ำนมอุดตัน (Blocked Duct)

- ลักษณะก้อน ก้อนแข็ง กดเจ็บ
- ลักษณะน้ำนม ปกติ หรือ ข้นคล้ายเมฆ
- อาการไข้ ไม่มีไข้ หรือ ไข้ต่ำๆ

เต้านมอักเสบ (Mastitis)

- ลักษณะก้อนบวม ร้อน และ เจ็บปวดมาก
- อาการไข้ ไข้สูง >38.4 องศาเซลเซียส
- ลักษณะน้ำนม เหนียวข้น คล้ายหนอง

ฝีเต้านม (Abscess)

- ลักษณะก้อนแข็ง ผิวแดงคล้ำ ตรงกลางนุ่มหยุ่น
- ลักษณะน้ำนม เป็นหนองชัดเจน
- อาการไข้ ไข้สูง และ หนาวสั่น

คู่มือคุณแม่: 3 ขั้นตอนพิชิตท่อน้ำนมอุดตัน

สรุปหลักการพยาบาลเพื่อจัดการภาวะท่อน้ำนมอุดตัน โดยมุ่งเน้นการประเมินอาการ การวางแผนระบายน้ำนมอย่างถูกวิธี และขั้นตอนปฏิบัติที่ช่วยลดความเจ็บปวด ป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพื่อให้คุณแม่สามารถให้นมบุตรได้อย่างต่อเนื่องและมีความสุข

3 ขั้นตอนปฏิบัติเพื่อระบายท่อน้ำนม



ประคบร้อนขึ้น 10 นาที

ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัด (40-45 องศา) พันรอบเต้า
เว้นหัวนม เพื่อให้ท่อน้ำนมขยายตัวและนุ่มลง



จัดทำให้ “คางลูก” ตรงจุดที่อุดตัน

โดยให้ลูกดูดจากข้างที่มีก้อนก่อนทุก 2-3 ชม.
โดยอมให้ลึกถึงลานนมเพื่อช่วยรีดน้ำนม



นวดระบายน้ำนมอย่างถูกวิธี

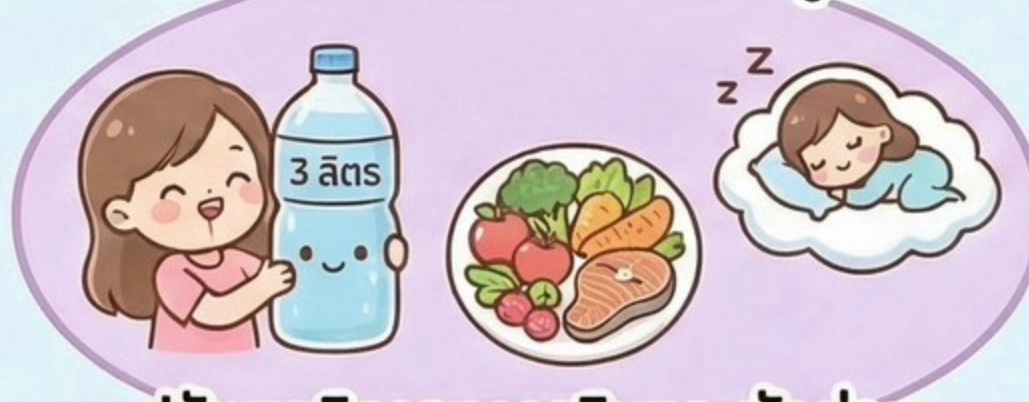
ใช้น้ำมันมะพร้าวช่วยนวด 4 ท่า (ผีเสื้อ, หมุนวน,
ประกายเพชร, คลึงลานนม) เพื่อลดขนาดก้อนแข็ง



ระบายน้ำนมให้ “เกลี้ยงเต้า” สม่ำเสมอ

❤ การระบายน้ำนมอย่างถูกวิธีทุก 3 ชม. คือหัวใจ ❤
สำคัญของการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

ข้อเสนอแนะเพื่อการป้องกันและดูแลตนเอง



ปรับพฤติกรรมกรกินและพักผ่อน

ดื่มน้ำอย่างน้อย 3 ลิตร/วัน รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอ



ตัวช่วยเสริมลดความหนืด

รับประทานเลซิทิน (1,200 mg.) 2 ครั้ง/วัน
ช่วยละลายไขมัน และลดการอุดตันของน้ำนม