

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์  
 สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

ต้นฉบับ  
 MASTER



เป็นโรงพยาบาลคุณภาพชั้นนำของกทม.ฝั่งกรุงธนใต้ ภายในปี 2559

วิธีปฏิบัติงาน  
 (WORK INSTRUCTION)

เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันหัวนมเจ็บและแตก (Crack Nipple)

หมายเลขเอกสาร WI-NUR01-006 จำนวนหน้าทั้งหมด 2 หน้า

รายนาม	ตำแหน่ง	ลงนาม	วันที่
ผู้จัดทำ/ผู้รับผิดชอบ	หัวหน้าหน่วยงาน/ผู้ปฏิบัติงาน	<i>[Signature]</i>	28 ธันวาคม 2552
ผู้ทบทวน	หัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน	<i>[Signature]</i>	26 พฤษภาคม 2553
ผู้อนุมัติ	หัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน	<i>[Signature]</i>	26 พฤษภาคม 2553

ประวัติการแก้ไข

แก้ไขครั้งที่	วันที่บังคับใช้	ผู้ขอแก้ไข	ผู้อนุมัติ	รายละเอียดการแก้ไข
01	13 กันยายน 2555	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	จากเดิม 6.3 ให้ลูกดูนมบ่อย ๆ และนานพอ เพื่อหลีกเลี่ยงเต้านมคัด
				แก้ไขเป็น 6.3 ให้ลูกดูนมอย่างน้อย
				ทุก 3 ชั่วโมง และนานจนเกลี้ยงเต้า เพื่อลด
				การเกิดภาวะเต้านมคัดตั้ง

FM-DCC01-003:Rev.00  
 เอกสารควบคุม  
 CONTROLLED DOCUMENT

 เป็นโรงพยาบาลคุณภาพชั้นนำของ กทม. ผังกรุงธนใต้ ภายในปี 2559	โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร <b>RATCHAPHIPHAT HOSPITAL</b>	หมายเลขเอกสาร <b>WI-NUR01-006</b>
	วิธีปฏิบัติงาน <b>WORK INSTRUCTION</b>	ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 01 วันที่บังคับใช้ : 13 ก.ย. 2555
<b>เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันหัวนมเจ็บและแตก (Crack Nipple)</b>		

### 1. วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันหัวนมเจ็บและแตก

### 2. ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกรายที่ให้ลูกดูดนมจากเต้า

### 3. นิยามศัพท์

หัวนมเจ็บและแตกหมายถึงการที่บริเวณหัวนมเกิดการบาดเจ็บมีรอยแตกที่หัวนม หรือมีการติดเชื้อรา (Candida albican หรือ staphylococcus aureus) ร่วมด้วย

### 4. หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ

### 5. อุปกรณ์และเครื่องมือ

ประทุนแก้ว 1 คู่


### 6. ขั้นตอนการปฏิบัติ

ในการป้องกันก่อนเกิดปัญหา

- 6.1 ตรวจสอบเต้านมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ เมื่อพบปัญหาให้การแนะนำแก้ไข
- 6.2 ช่วยให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธีโดยเร็วหลังคลอดรวมทั้งการถอนหัวนมออกจากปากลูกโดยใช้นิ้วมือแม่แทรกข้างเหงือกลูก แล้วค่อยๆ ถอนหัวนมออก หัวนมจะไม่ถูกครูด รูปทรงหัวนมจะไม่ลีบแบน ไม่ถลอก
- 6.3 ให้ลูกดูดนมอย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง และนวดนippleเบาๆ เพื่อลดการเกิดภาวะเต้านมคัดตึง
- 6.4 ตรวจสอบว่ามีพังผืดใต้ลิ้นหรือไม่ถ้ามีการรักษาโดยเร็ว
- 6.5 หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ แอลกอฮอล์ สารเคมีทา หรือฟอกหัวนม
- 6.6 เปลี่ยนท่าลูกในการดูดนมแต่ละมือ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งในการกดของเหงือกเด็กที่หัวนมแม่
- 6.7 บีบน้ำนมแม่ทาที่หัวนมหลังลูกกินนมทุกมื้อ รोजนแห้ง แล้วจึงสวมยกทรง หรือใส่เสื้อผ้า เพราะน้ำนมมีไขมันและวิตามินต่าง ๆ ครบถ้วน ช่วยให้ความชุ่มชื้น ลดการแห้งแตกของหัวนมได้
- 6.8 ถ้าลานหัวนมแข็งควรบีบน้ำนมออกและนวดลานหัวนมให้นุ่มก่อนเพื่อให้ลูกอมหัวนมได้ง่ายขึ้น

เอกสารควบคุม

CONTROLLED DOCUMENT

 เป็นโรงพยาบาลคุณภาพชั้นนำของ กทม.ฝั่งกรุงธนใต้ ภายในปี 2559	โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร <b>RATCHAPHIPHAT HOSPITAL</b>	หมายเลขเอกสาร <b>WI-NUR01-006</b>
	วิธีปฏิบัติงาน <b>WORK INSTRUCTION</b>	ฉบับแก้ไขครั้งที่ : 01 วันที่บังคับใช้ : 13 ก.ย. 2555
<b>เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการป้องกันหัวนมเจ็บและแตก (Crack Nipple)</b>		

6.9 ให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เป็นแผลก่อน ซึ่งจะเป็นข้อดีเพราะโดยธรรมชาติเวลาเมื่อลูกเริ่มดูดนม ลูกจะดูดแรง ถ้าให้ดูดข้างที่เป็นแผล แผลจะยิ่งเป็นมากแม้อิงเจ็บมาก ขณะเดียวกันข้างที่เจ็บจะได้พักและฝั่งลม นอกจากนั้นการที่ลูกดูดนมแรง ออกซิโทซิน จะทำงานดีนมจะไหลแรง เมื่อย้ายมาดูดข้างที่เป็นแผลน้ำนมก็จะไหลสะดวก แม่จะเจ็บน้อยลง

6.10 ช่วยให้ลูกอ้าปากกว้างที่สุด เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว เพื่อจะได้จับลานหัวนม ลึกพอแม่ต้องช่วยลูกประคองท้ายทอยจนกว่าลูกจะดูดติด จึงปล่อยมือได้

6.11 ถ้าแม่ทนเจ็บไม่ไหวให้งดข้างนั้นไว้ก่อน 1-2 วันบีบน้ำนมทาแผลที่หัวนม ปล่อยให้แห้ง บีบน้ำนมออกทุก 3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันเต้านมคัดและป้อนนมบีบด้วยถ้วย การใช้ครีมหรือขี้ผึ้งทาแผลไม่แนะนำให้ใช้เนื่องจากอาจทำให้เป็นแผลมากขึ้น

6.12 อาจใช้ปทุมแก้วครอบที่หัวนมป้องกันการระคายเคืองจากการสัมผัสกับเสื้อผ้าระหว่างไม่ให้ลูกดูดนม

6.13 ให้ยาแก้ปวดเช่น พาราเซตามอล หรือถ้าไม่ได้ผลอาจให้ ibuprofen

6.14 ช่วยสอนการถอนหัวนมออกจากปากอย่างถูกวิธี

6.15 ติดตามและฝึกแม่ในการให้นมให้ลูกวิธีตลอดเวลาจนแม่มีความมั่นใจ

6.16 กรณีลูกมีพังผืดได้ลิ้นปรึกษาแพทย์ในการพิจารณาขลิบออก

6.17 ถ้าแม่มีเชื้อราที่หัวนมหรือลูกมีเชื้อราในปากต้องรักษาทั้ง 2 คนเพราะจะทำให้แม่มีอาการเจ็บ แสบหัวนมและลานหัวนมมาก

## 7. เอกสารอ้างอิง

7.1 นิพนธ์พร วรมงคล คู่มือการอบรมผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2550

7.2 พงษ์ส จันทรประภาพร คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, 2552

## 8. บันทึก

- ไม่มี

