



# ดูสุขภาพนั้รู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

[www.thattoomHSP.com](http://www.thattoomHSP.com)

Tel.0-4459-1126

ชานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตม

## ๘ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในขณะตั้งครรภ์



การเปลี่ยนแปลงของเต้านมเป็นสัญญาณเริ่มแรกอย่างหนึ่งที่คุณหญิงตั้งครรภ์มักจะเผชิญ รวมทั้งอาจสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์ไปจนถึงวันคลอด ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากเต้านมจะขยายใหญ่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมเจ้าตัวน้อยที่จะได้ออกมาลิ้มรสชาติโลกใบไม่ซ้ำ เต้านมของคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างนั้น มาดูกัน !

### เต้านมเปลี่ยนไปอย่างไรในขณะตั้งครรภ์ ?

นอกจากหน้าท้องที่มีขนาดใหญ่ขึ้นแล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีลักษณะของเต้านมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนี้

- **หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น** ในช่วงประมาณสัปดาห์ที่ 6-8 ของการตั้งครรภ์ เต้านมของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น และจะมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากมีเนื้อเยื่อไขมันและหลอดเลือดเวียนไปเลี้ยงเต้านมเพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของต่อมและท่อน้ำนม โดยเต้านมอาจมีขนาดใหญ่ขึ้นจากเดิมได้ถึง 1-2 ไซส์ โดยเฉพาะในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก ซึ่งผิวหนังที่ยืดขยายอาจทำให้คุณแม่รู้สึกคันและมีรอยแตกภายในบริเวณเต้านมด้วย
- **หัวนมใหญ่ขึ้น** ไม่เพียงแต่เต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้น แต่หัวนมของคุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีขนาดใหญ่ขึ้น และหัวนมก็อาจยื่นออกมามากกว่าเดิมในระหว่างที่ตั้งครรภ์ด้วย
- **หลอดเลือดดำบริเวณเต้านมทูนขึ้นมา** คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อาจสังเกตเห็นเส้นเลือดดำใต้ผิวหนังบริเวณเต้านมได้อย่างเด่นชัด เนื่องจากหลอดเลือดดำจะขยายตัวเพื่อให้มีเลือดมาเลี้ยงเต้านมมากขึ้น นอกจากนี้ ปานนมของคุณแม่อาจมีขนาดใหญ่และมีสีที่เข้มขึ้นด้วย

- **น้ำนมไหล** ในช่วงไตรมาสที่ 2 หรือ 3 ของการ**ตั้งครรภ์** คุณแม่อาจสังเกตเห็นว่าตนเองมีน้ำนมสีเหลืองไหลออกมาจากหัวนม โดยน้ำนมที่ไหลออกมานั้นเรียกว่าโคลอสตรัม (Colostrum) ซึ่งเป็นน้ำนมที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกน้อยหลังคลอด อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางรายอาจไม่มีอาการนี้ในระหว่างที่ตั้งครรภ์
- **มีก้อนที่เต้านม** คุณแม่ตั้งครรภ์บางรายอาจคลำพบก้อนบริเวณเต้านม โดยก้อนดังกล่าวอาจเป็นถุงบรรจุนม (Galactocele) หรือก้อนเนื้อไฟโบรอะดีโนมา (Fibroadenoma) ซึ่งมักไม่เป็นอันตรายใด ๆ แต่หากพบว่ามีก้อนผิดปกติเกิดขึ้นที่เต้านมในระหว่างตั้งครรภ์ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจเพิ่มเติม
- **มีตุ่มรอบปานนม** ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่อาจมีตุ่มนูนเล็ก ๆ เกิดขึ้นบริเวณรอบปานนมประมาณ 2-28 ตุ่ม หรือมากกว่านี้ ซึ่งตุ่มเหล่านี้เป็นต่อมผลิตไขมันที่เรียกว่า Montgomery's Tubercles โดยต่อมดังกล่าวจะขยายใหญ่ขึ้นและผลิตน้ำมันเพื่อป้องกันหัวนมและปานนมแห้งหรือแตกในระหว่างที่ตั้งครรภ์ โดยคุณแม่แต่ละรายอาจมีขนาดและจำนวนของตุ่มรอบปานนมที่แตกต่างกันไป
- **มีรอยแตกที่เต้านม** การขยายขนาดของเต้านมอาจทำให้ผิวหนังบริเวณเต้านมยืดและเกิดรอยแตกได้ นอกจากนี้ ผิวหนังที่ยืดออกอาจทำให้คุณแม่รู้สึกคันร่วมด้วย โดยอาการนี้สามารถบรรเทาได้ด้วยการทา**มอยซ์เจอร์ไรเซอร์**บริเวณเต้านมหลังอาบน้ำและก่อนนอน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว
- **รู้สึกเจ็บเต้านม** เลือด เนื้อเยื่อที่บวม และของเหลวที่ถูกเก็บไว้ในเต้านม อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บและ**คัดเต้านม**ได้ โดยอาการดังกล่าวมักเป็น 1 ในสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์

นอกจากนี้ หลังคลอดลูกน้อยออกมาแล้ว เต้านมก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน โดยเมื่อถึงเวลาที่เจ้าตัวเล็กหย่านม หัวนมของคุณแม่จะกลับมามีสีดั้งเดิม และเต้านมก็จะกลับมามีขนาดเท่าเดิมก่อนการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม ผิวหนังที่ยืดออกเป็นเวลานานอาจทำให้เต้านมของคุณแม่มีลักษณะหย่อนคล้อยและมีรอยแตกภายหลังเหลืออยู่ สัญญาณอันตรายที่แฝงมากับการเปลี่ยนแปลงของเต้านม

แม้การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในลักษณะต่าง ๆ มากมาย แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจมีอาการคล้ายคลึงกับสัญญาณของโรคร้ายอย่างมะเร็งเต้านมด้วยเช่นกัน ดังนั้น ในระหว่างการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรใส่ใจ**ตรวจเต้านม**ด้วยตนเองหรือเข้ารับการตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ หากพบอาการผิดปกติต่าง ๆ อย่างมีก้อนผิดปกติ รู้สึกเจ็บบริเวณเต้านม มีของเหลวไหลออกมาจากหัวนม หัวนมบวม มีอาการแดง หรือเต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้นเพียงข้างเดียว ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจทันที

ที่มา [www.pobpad.com](http://www.pobpad.com)



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"  
 ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่างาย แคบ(ลายหน้า)ค.ล.กั๊กมา...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม  
 โทร.044-591126 ต่อ 116

