



ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร

ภาษา

ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 8, 2024

6 นาที

น้ำนมแม่คือโภชนาการเดียวของทารกที่คุณแม่มอบให้ลูกน้อยในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน โดยลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม สำหรับคุณแม่มือใหม่ หากยังไม่มั่นใจเรื่องการให้นมลูก สามารถปรึกษาศัลยนิทรมแม่ เพื่อให้คุณหมอช่วยแนะนำหลักการให้นมที่ถูกต้อง รวมถึงปริมาณที่เหมาะสมกับลูกน้อยของเรา เพราะเด็กแต่ละคนมีความต้องการไม่เท่ากัน เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก และป้องกันการกินนมมากเกินไปจนอาจเกิดปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ ตามมา

สรุป

- เด็กแต่ละช่วงวัยมีความต้องการนมแม่ในปริมาณที่ต่างกัน เด็กเล็กมีกระเพาะที่เล็กทำให้จุน้ำนมได้ครั้งละน้อย ๆ ทำให้คุณแม่จำเป็นต้องให้นมลูกบ่อยขึ้น
- การให้นมลูกควรให้แต่พอดี อย่าให้ลูกกินนมมากเกินไปเพื่อป้องกันอาการ Overbreastfeeding ที่อาจทำให้ลูกน้อยไม่สบายตัว อาเจียน แหวะนมบ่อย ๆ
- คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยตามความต้องการของลูกได้ โดยสังเกตอาการทั้งตอนหิวและตอนอิ่ม หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกได้รับนมเพียงพอให้เช็กจากปริมาณการขับถ่ายได้เช่น

กัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงแรกเกิดคุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าเลยทันที
- ตารางกินนมทารก ช่วง 1-4 เดือน
- ตารางกินนมทารก ช่วง 5-6 เดือน
- ตารางกินนมทารก ช่วง 6-12 เดือน
- ควรให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิด เพราะอะไร
- ควรให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไร
- วิธีสังเกตเมื่อทารกหิวนม
- ให้นมลูกมาก ระวังภาวะ Over breastfeeding
- จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยอิมแล้ว
- วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่
- ลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรกินนมกี่ครั้งต่อวัน

ช่วงแรกเกิดคุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าเลยทันที

- ภายในวันแรก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมวันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 1 ช้อนชา
- วันที่ 3 ขึ้นไปคุณแม่ควรให้นมลูกในปริมาณมากขึ้นเฉลี่ยอยู่ที่ 1-1.5 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง
- ลูกน้อยอายุ 2 สัปดาห์ขึ้นไป ควรให้ลูกกินนมแม่ 2-3 ออนซ์ ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง

ตารางกินนมทารก ช่วง 1-4 เดือน

ในช่วงนี้กระเพาะของทารกเริ่มใหญ่ขึ้นจึงสามารถรับนมแม่ได้มากขึ้นแล้ว ส่วนปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน มีดังนี้

- **ลูกน้อยอายุ 1 เดือน:** ควรได้รับน้ำนมเฉลี่ยวันละ 7-8 ครั้งต่อวัน ในปริมาณ 2-4 ออนซ์
- **ลูกน้อยอายุ 2-4 เดือน:** ควรได้รับน้ำนมเฉลี่ยวันละ 6-8 ครั้งต่อวัน หรือทุก 3-4 ชั่วโมง ในปริมาณครั้งละ 4-6 ออนซ์

ตารางกินนมทารก ช่วง 5-6 เดือน

ตอนนี้ทารกโตขึ้นอีกขึ้นแล้ว คุณแม่สามารถให้นมลูกได้เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นเป็นเฉลี่ยครั้งละ 6-8 ออนซ์ วันละ 5-6 ครั้งต่อวัน หรือทุก 4-5 ชั่วโมง

ตารางกินนมทารก ช่วง 6-12 เดือน

ตอนนี้ลูกน้อยเข้าสู่วัยที่สามารถเริ่มอาหารตามวัยได้แล้วแต่ลูกน้อยยังคงต้องการนมอยู่เป็นประจำ ทำให้ความถี่ในการให้นมลูกลดลงเหลือเพียงวันละ 4-5 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งคุณแม่ควรให้นมลูกเฉลี่ย 6-8 ออนซ์ เพียงให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย

ควรให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิด เพราะอะไร

ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน ไอเมก้า 3 ทอรีน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เหมาะสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารก ทั้งยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในทารกทำให้ลูกน้อยลดโอกาสในการเกิดโรคมุมิแพ้ ลดการติดเชื้อโรค มีการขับถ่ายที่ดี และลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมวัย

ควรให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไร

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ในแต่ละครั้งคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดูดนมแม่ให้นาน ๆ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน โดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 10-15 นาที สำหรับเด็กบางคนอาจใช้เวลา นานกว่านั้น เฉลี่ยครั้งละประมาณ 20-30 นาที สำหรับวิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง คุณแม่ควรทำตามนี้

- อ้าปากให้กว้าง คางชิดกับเต้านม ส่วนจมูกกับแก้มต้องสัมผัสเต้านมด้วยเช่นกัน
- เมื่อลูกจับเต้าคุณแม่ต้องพยายามให้ริมฝีปากลูกแนบชิดกับเต้าแม่ให้มากที่สุด
- ในขณะที่ลูกน้อยดูดนมแม่จะต้องเห็นลานนมที่บริเวณริมฝีปากบนมากกว่าฝีปากล่าง

วิธีสังเกตเมื่อทารกหิวนม

ลักษณะอาการเมื่อลูกน้อยหิวนม มีดังนี้

- ร้องไห้แง แง กระสับกระส่าย
- มีอาการเกร็งขาและแขน
- ลูกน้อยกำมือ และเอามือเข้าปาก
- ขยับศีรษะไปมา พยายามหาเต้าแม่
- เลียริมฝีปาก และส่งเสียงดูดนม



ให้นมลูกมาก ระวังภาวะ Over breastfeeding

อาการ Over breastfeeding คือ อาการที่ลูกน้อยกินนมมากเกินไปทำให้เด็กเกิดอาการแหวะนม อาเจียน แน่นท้อง ไม่สบายตัว ร้องไห้แง ไม่ยอมดูดนมทั้งที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ซึ่งอาการ Over breastfeeding นี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันได้โดยการให้นมลูกน้อยกินอย่างเหมาะสม ไม่ให้ในปริมาณมากเกินไป และควรให้นมตามที่ลูกน้อยต้องการ เนื่องจากกระเพาะของทารกมีขนาดเล็กทำให้จุน้ำนมได้น้อย คุณแม่จึงต้องให้นมลูกบ่อย ๆ โดยสังเกตจากอาการหิวนมของทารก

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยอิ่มแล้ว

เพื่อป้องกันกาทำให้ลูกกินนมมากเกินไป หรือ Over breastfeeding คุณแม่ควรสังเกตอาการลูกน้อย ดังต่อไปนี้

- ลูกน้อยหันศีรษะออกจากเต้านม
- เอามือปิดปาก
- แบนมือออก

วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่

คุณแม่บางคนอาจไม่แน่ใจว่าลูกน้อยได้รับนมเพียงพอหรือไม่ กลัวว่าลูกน้อยยังกินนมไม่อิ่มจนส่งผลลูกมีอาการหิวหวนนมจากการกินนมมากเกินไป หากคุณแม่ไม่แน่ใจสามารถสังเกตอาการของลูกน้อยได้ ดังนี้

- เต้านมของแม่นิ่มหลังลูกน้อยกินนม แสดงว่าลูกได้รับนมอย่างเพียงพอ
- ระหว่างที่ลูกน้อยกินนม คุณแม่ได้ยินเสียงลูกกินนมอยู่เสมอ
- ปัสสาวะของลูกมีสีเหลืองใส โดยมีการถ่ายปัสสาวะวันละ 6-8 ครั้ง และมีการถ่ายอุจจาระวันละ 5-6 ครั้ง
- ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง สงบ ไม่ร้องแฉะ และมีผิวพรรณสดใส

ลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรกินนมกี่ครั้งต่อวัน

สำหรับเด็กในวัย 1 ขวบขึ้นไป เป็นวัยที่ทานอาหารตามวัยได้แล้ว คุณแม่จึงปรับให้ลูกน้อยกินนมเพียงวันละ 3-4 ครั้งต่อวัน ควบคู่กับการทานอาหาร โดยควรให้ในปริมาณครั้งละ 6-8 ออนซ์

นมแม่เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเด็กในแต่ละวัยมีความต้องการนํานมแม่ที่แตกต่างกัน หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกน้อยได้รับนมเพียงพอหรือไม่ ลูกน้อยกินนมอิ่มหรือเปล่า สามารถสังเกตได้จากอาการที่แสดงออกของลูกน้อย เพราะถ้าคุณแม่ให้ลูกกินนมมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการ Over breastfeeding หรืออาการหิวหวนนม ไม่สบายท้อง หรือร้องไห้แฉะขึ้นมาได้

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นํานมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกหิวหวน นํานมจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

อ้างอิง:

1. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช

2. ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม..., FHS
3. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. What Are Signs That My Baby Is Hungry?, webmd
5. เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่...ดีอย่างไร...ทำอย่างไรให้มีน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มกราคม 2567

1

2

คุณแม่ตั้งครรภ์

3

แม่ผ่าคลอด

4

5

ดูแลลูกตามช่วงวัย

6

7

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การจับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร




เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์