



ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำยังไงดี พร้อมวิธีช่วยให้ลูกดูดเต้าได้สำเร็จ

ภาษา

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำยังไงดี พร้อมวิธีช่วยให้ลูกดูดเต้าได้สำเร็จ

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 25, 2024

8 นาที

บทเรียนชีวิตเรื่องแรก ๆ ของคุณแม่่มือใหม่หลังคลอดที่ต้องเจอ โดยเฉพาะช่วง 6 เดือนแรกที่คุณแม่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง คือการให้ลูกได้ดูดนมแม่ แต่จะเอาลูกเข้าเต้าด้วยวิธีไหน แล้วถ้าลูกไม่ยอมดูดเต้า ปฏิเสธนมแม่จะทำอย่างไรดี เป็นอีกเรื่องที่คุณแม่่มือใหม่ต้องเรียนรู้เพื่อรับมือ

สรุป

- ทารกควรได้ดูดนมแม่ทันที หรือภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด การเอาลูกเข้าเต้าเพื่อให้ลูกน้อยได้ดูดนมแม่นอกจากจะทำให้ลูกได้รับสารอาหารที่ดีที่สุดแล้ว ยังทำให้ลูกได้สัมผัสไออุ่นแรกจากแม่เพื่อทำความคุ้นเคย และช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่ให้มาเร็วอีกด้วย
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เป็นเรื่องที่คุณแม่่มือใหม่หลายคนพบเจอ ซึ่งอาจเกิดได้หลายปัจจัย อาทิ เอาลูกเข้าเต้าผิดวิธี คุณแม่มีน้ำนมน้อย ทารกไม่สบาย เป็นต้น
- คุณแม่่มือใหม่อาจคลายกังวลได้ด้วยเคล็ดลับเอาลูกเข้าเต้าด้วยการปรับท่าให้นมลูก ปรับสภาพแวดล้อมในการให้นม ปรับเวลาให้อยู่กับลูกน้อยมากขึ้น เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ปัญหาที่แม่มีมือใหม่อาจต้องรับมือ
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เกิดจากอะไรได้บ้าง
- อยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ผิดปกติไหม
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เช็กก่อนว่าเป็นแบบนี้หรือไม่
- ช่วงวัยที่พังกำลังขึ้น ทำให้ลูกไม่ยอมดูดเต้าได้
- ให้ลูกยอมเข้าเต้าตามปกติ คุณแม่มีมือใหม่ก็ทำได้

“น้านมแม่” ถือเป็นอาหารมื้อแรกของเจ้าตัวน้อยหลังจากที่ได้ลืมตาออกมาดูโลก โดยเฉพาะในช่วงอย่างน้อย 6 เดือนแรกนั้น ทารกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นมากกว่า 200 ชนิด เช่น แคลเซียม โปรตีน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ (DHA) รวมไปถึงในนมแม่นั้นยังมีจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพ (Probiotics) หลายชนิด เช่น บีแลคทิส (*B. Lactis*) ฯลฯ ที่ล้วนมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการสมอง สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ปัญหาที่คุณแม่มีมือใหม่ต้องเจอเมื่อลูกไม่ยอมเข้าเต้าอาจทำเอาคุณแม่ต้องเครียด เป็นเพราะอะไร มาหาสาเหตุ พร้อมเทคนิครับมือพาลูกดูดเต้าให้สำเร็จกันค่ะ

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ปัญหาที่แม่มีมือใหม่ต้องรับมือ

หลังคุณแม่ฟื้นตัวจากการคลอดลูกแล้ว คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้รับนมแม่และเอาลูกเข้าเต้าเพื่อให้เจ้าตัวเล็กได้สัมผัสไออุ่นจากแม่โดยเร็วที่สุดหรือควรให้นมลูก และให้ลูกได้ดูดนมแม่ทันทีใน 60 นาทีแรกหลังคลอด เพื่อให้ลูกน้อยได้คุ้นเคยกับคุณแม่ และให้ลูกน้อยได้ดูดนมเพื่อช่วยกระตุ้นน้านมแม่ด้วย แต่ในช่วงแรก ๆ บทบาทของแม่มีมือใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นอาจจะทำให้คุณแม่เอาลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี จนทำให้เจ้าตัวเล็กกับนมแม่ไม่ได้ เบือนหน้าหนี ปฏิเสธนมแม่ และอีกหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการที่ลูกไม่ยอมดูดเต้า

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เกิดจากอะไรได้บ้าง

ในช่วงวัยแรกเกิดนั้นเป็นช่วงที่ทารกควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งนมแม่เป็นอาหารที่มีประโยชน์สูงสุดต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อลูกไม่ยอมเข้าเต้าจนทำให้คุณแม่กังวลว่าลูกจะได้รับสารอาหารน้อย ขาดภูมิคุ้มกัน หรือเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอื่น ๆ กรณีลูกไม่ยอมดูดเต้า หรือดูดนมแม่ได้นิดเดียว อาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยเหล่านี้ เช่น

- **เอาลูกเข้าเต้าหรือทำให้ลูกดูดนมที่ผิดวิธี** การเป็นคุณแม่มีมือใหม่ที่อาจยังเคอะเขินกับการให้นมลูกจากเต้า ซึ่งคุณแม่จำเป็นต้องรู้วิธีให้นมด้วยท่าที่ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นให้ลูกน้อยได้ใช้ปากอมครอบหัวนมและลานนมของแม่จนมิดและทำให้ลูกดูดนมได้อย่างต่อเนื่อง

- **น้ำหนักแม่น้อย** อีกหนึ่งในปัญหาใหญ่ที่คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจพบเจอ เมื่อลูกดูดนมแล้วน้ำหนักไม่ไหล ไม่มีน้ำหนักเพียงพอก็อาจเป็นสาเหตุที่อยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้าได้
- **ให้ลูกกินอาหารอื่น ๆ ก่อน 6 เดือน** หรือให้นมผง ให้น้ำ ทำให้ทารกอิ่มจนไม่อยากเข้าเต้า
- **ทารกรู้สึกเครียด** หากคุณแม่กระตุ้นให้ลูกน้อยกินนมมากเกินไปหรือให้นมลูกไม่บ่อย หรือเอาลูกเข้าเต้าช้ากว่าปกติ ทำให้ทารกไม่ได้รับสัมผัสจากแม่อย่างใกล้ชิด อาจส่งผลให้เจ้าตัวน้อยรู้สึกเครียดและไม่ยอมดูดนม
- **กลิ่นไม่คุ้นชิน** ทารกจะคุ้นชินกับกลิ่นและสัมผัสจากคุณแม่ แต่ถ้าคุณแม่เปลี่ยนกลิ่นสบู่อาบน้ำ โลชั่น หรือน้ำหอมที่เคยใช้เป็นประจำ ก็อาจทำให้ทารกไม่คุ้นชินกับกลิ่นเดิม ๆ ของคุณแม่ รู้สึกหงุดหงิด ทำให้อยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้ากินนมได้
- **มีสิ่งรบกวนขณะให้นม** หากคุณแม่ให้นมในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน เสียงดัง เจ้าตัวน้อยอาจจะตกใจหรือไม่มีสมาธิจนไม่ยอมดูดนม
- **ลูกน้อยไม่สบาย** อาจเกิดจากความเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น ทารกไม่สบาย เป็นหวัด มีไข้ มีน้ำมูกจนทำให้การหายใจไม่สะดวกในขณะที่กำลังดูดนมจากเต้า หรือเป็นแผลในช่องปาก เจ็บปาก เจ็บคอ หรืออาการอื่น ๆ เช่น ติดเชื้อในหู ติดเชื้อในลำคอ จนทำให้ลูกน้อยไม่สามารถดูดนมได้ตามปกติ ก็อาจทำให้ลูกไม่ยอมดูดเต้าได้
- **ฟันลูกกำลังขึ้น** อาการคันหรือเจ็บเหงือกเนื่องจากฟันกำลังงอกสำหรับทารกในวัย 6 เดือนขึ้นไป ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมเข้าเต้าจนทำให้กินนมแม่ได้น้อยลง
- **ทารกเข้าสู่วัยรับประทานอาหารตามวัยที่เพิ่มเติมจากนมแม่ได้แล้ว** ซึ่งถ้าหากคุณแม่ให้อาหารลูกรับประทานมากเกินไปก็อาจทำให้ลูกน้อยอิ่ม จนไม่ยอมดูดเต้าก็เป็นได้



อยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ผิดปกติไหม

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ลูกไม่ยอมดูดนมแม่จากเต้า หรือเคยดูดได้ปกติแต่อยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ปัญหาที่ชวนคุณแม่มือใหม่ให้กุมขมับ ชวนกังวลว่าเจ้าตัวเล็กจะไม่ยอมกินนมแม่ทำให้ลูกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยปัญหานี้เกิดขึ้นได้กับคุณแม่มือใหม่แทบทุกคน แต่คุณแม่สามารถกระตุ้นให้ทารกเข้าเต้ากินนมแม่ตามปกติได้ ซึ่งคุณแม่สามารถเช็คได้ว่าลูกน้อยดูดนมแม่ได้เพียงพอหรือเปล่า โดยสังเกตได้จาก

- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ชัดขึ้น เบือนหน้าหนีเมื่อถึงเวลาให้นม
- ลูกไม่ตื่นขึ้นมาส่งเสียงร้องขอดูดนมเมื่อถึงเวลา
- ลูกไม่ยอมดูดเต้า กินนมน้อยกว่า 8 ครั้งภายในหนึ่งวัน
- ลูกดูดไม่ต่อเนื่อง ดูดไม่ถึง 7-10 นาทีแรก หลังดูดนมภายใน 5 นาทีก็ผล็อยหลับ
- สังเกตอุจจาระของลูก มีการถ่ายน้อยกว่า 3-4 ครั้ง/วัน หรือปัสสาวะน้อย ผ้าอ้อมเปียกไม่เต็มผืนใน 6 แผ่นต่อวัน หรือหลังอายุ 1 สัปดาห์มีอุจจาระสีเขียว หรือออกเขียวมีฟองปน

ในกรณีที่ลูกได้รับนมแม่ไม่เพียงพอ นอกจากจะทำให้ทารกขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ ขาดพัฒนาการที่ดี ๆ ทางร่างกาย ยังอาจส่งผลให้ลูกเกิดภาวะตัวเหลือง เนื่องจากลูกกินนมน้อยจึงทำให้การขับบิลิรูบิน (Bilirubin) ออกจากร่างกายไม่ทัน ทำให้มีบิลิรูบินไปสะสมอยู่ในกระแสเลือด และทำให้ทารกเกิดอาการตัวเหลืองได้ ซึ่งภาวะนี้อาจเกิดขึ้นหลังทารกเกิดประมาณ 2-3 วัน และอาจหายได้ภายใน 10-14 วันเมื่อทารกได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ แต่ถ้าพบว่าการที่ลูกน้อยไม่ยอมเข้าเต้า ปฏิเสธนมแม่ มีสาเหตุจากอาการผิดปกติหรือเกิดจากอาการป่วยอื่น ๆ ควรพาลูกไปหาคุณหมอเพื่อปรึกษาและวินิจฉัยอาการ

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เช็คก่อนว่าเป็นแบบนี้หรือไม่

1. มีเสียงคน ที่วี หรือเสียงต่าง ๆ รอบกวน
2. ภายในห้องมีอากาศร้อนอบอ้าว ไม่ถ่ายเท
3. ห้องที่เปิดไฟสว่างมากเกินไป

ทารกน้อยหากถูกกระตุ้นจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง อาจทำให้ลูกไม่มีสมาธิและถูกดึงดูความสนใจไปจากเต้านม ดังนั้นเมื่อถึงเวลาให้นม คุณแม่ควรรหาห้องหรือสถานที่ที่เงียบสงบ เพื่อไม่ให้มีสิ่งรบกวนมากกระตุ้นเวลากินนมของเจ้าตัวน้อย อยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเท เย็นสบาย หรืออาจสร้างบรรยากาศด้วยการลดแสงสว่างจากไฟที่เปิดจ้าเกินไป และเปิดเพลงเบา ๆ กล่อมลูกน้อยในขณะที่ลูกกำลังดูดนมแม่

ช่วงวัยที่ฟันกำลังขึ้น ทำให้ลูกไม่ยอมดูดเต้าได้

หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าอยู่ดี ๆ ลูกไม่ยอมเข้าเต้าในช่วงนี้ แถมงอแงร้องไห้แบบไม่มีเหตุผล หรือชอบเอามือเข้าปาก มีน้ำลายไหลออกมาเยอะ อาการนี้อาจเป็นสัญญาณว่าเจ้าตัวเล็กกำลังจะมีฟันซี่แรกขึ้น ซึ่งทำให้ลูกรู้สึกคันหรือมีอาการเจ็บเหงือกจนทำให้ลูกน้อยปฏิเสธที่จะดูดนมจากเต้าคุณแม่ได้ในกรณีแบบนี้คุณแม่ลองใช้ผ้าเย็บชุบน้ำสะอาด แล้วนวดเหงือกลูกเบา ๆ ความเย็นจะช่วยลดอาการบวมของเหงือกลง หรือหายางกัดที่ปลอดภัยสำหรับทารก หรือปราศจากสาร BPA ให้ลูกลองเคี้ยวเล่นเพื่อช่วยบรรเทาอาการคันเหงือกลง ทั้งนี้อาการเจ็บเหงือกจากฟันซี่แรกกำลังขึ้นถือเป็นเรื่องปกติ คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลและรีบร้อนให้ลูกใช้ขวดนมแทนนะคะ เพราะหากลูกดูดจากขวดแล้วจะหันกลับมามาดูดเต้าอีกครั้งอาจกลายเป็นเรื่องยาก

ให้ลูกยอมเข้าเต้าตามปกติ คุณแม่มือใหม่ก็ทำได้

1. ปรับตัวเองหมั่นปั้มนมบ่อย ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นให้น้ำนมออกเยอะ

เป็นอีกหนึ่งวิธีช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ให้เพิ่มขึ้นเพื่อให้เพียงพอสำหรับทารกที่ดูดนมจากเต้าแม่ โดยควรปั้มนมออกทุก ๆ 3 ชั่วโมง และพยายามปั้ให้เกลี้ยงเต้า นอกจากนี้ยังมีวิธีการกระตุ้นน้ำนมง่าย ๆ ที่คุณแม่ควรรู้ เช่น

- ควรให้ทารกแรกเกิดได้ตึ้มนมแม่ทันทีหรือภายใน 60 นาทีแรกหลังคลอด เพื่อเป็นการกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่
- เอาลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ หรือไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน ครั้งละ 7-10 นาที การที่ลูกได้ดูดนมจากเต้าแม่จะช่วยกระตุ้นร่างกายคุณแม่ให้สร้างน้ำนมออกมามากเพิ่มขึ้น
- ใช้วิธีนวดเต้า โดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้า แล้วใช้นิวโป่ง นิวซี และนิวกลาง ทั้ง 3 นิววางลงบนเต้านมค่อย ๆ คลึงเบา ๆ เป็นวงกลมจากบริเวณฐานเต้านมไปจนถึงใกล้หัวนม นวดประมาณ 3-5 นาที เพื่อช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลออกมาได้ง่ายขึ้น

2. ปรับให้ลูกดูดเต้า งดการใช้จุกหลอก หรือขวดนม

เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกเกิดภาวะสับสนหัวนม ระหว่างเต้านมแม่กับจุกหลอกหรือขวดนม อีกทั้งการให้ลูกน้อยใช้จุกหลอก หัวนมยาง หรือขวดนม เป็นการดูดที่ทำให้ทารกไม่ต้องออกแรงดูดมากนัก น้ำนมก็ไหลผ่านได้ง่ายทันที แตกต่างจากการดูดนมแม่จากเต้าซึ่งทารกจะต้องใช้ลิ้นและขยับกรามเพื่อรีดน้ำนมออกจากกระเปาะน้ำนม และต้องใช้แรงเพื่อดูดกระตุ้นน้ำนมแม่ออกมา ซึ่งหากคุณแม่หลีกเลี่ยงการใช้ขวดนม และเอาลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ก็จะช่วยส่งผลให้ลูกคุ้นชินกับเต้านมแม่ และยอมเข้าเต้าตามปกติ

3. ปรับสภาพแวดล้อมให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย

สบายใจ ในขณะที่ถึงเวลาให้นมเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เงียบสงบ ไม่ส่งเสียงหรือเปิดเสียงดัง ซึ่งก็จะทำให้ลูกรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ดูดนมจากเต้าคุณแม่ได้อย่างมีความสุขและหลับสบาย ทำให้คุณแม่ได้มีโอกาสพักผ่อนในช่วงนี้ด้วย

4. ปรับเวลาให้กับลูกมากขึ้น

ในช่วงแรกเกิดคุณแม่ควรได้ใช้เวลาอยู่กับเจ้าตัวน้อยให้ได้มากที่สุด โดยสัมผัสจากการกอดลูกแบบเนื้อแนบเนื้อหรือการเอาลูกเข้าเต้าแนบอก จะช่วยทำให้เจ้าตัวน้อยรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และเป็นการสร้างสายใยความผูกพันของคุณแม่และลูกน้อย เมื่อลูกคุ้นเคยกับกลิ่นตัวและได้รับความอบอุ่นจากร่างกายของคุณแม่ ก็จะยอมดูดเต้ากินนมได้ง่ายขึ้นตั้งแต่แรก ๆ

5. ปรับเปลี่ยนทำให้นมใหม่ ๆ

หากคุณแม่เรียนรู้วิธีการอุ้มลูกเข้าเต้าโดยใช้ท่าที่ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะช่วยให้เจ้าตัวน้อยยอมเข้าเต้ากินนมง่าย ๆ โดยอุ้มทารกตะแคงเข้าหาตัวให้กระชับกับอก ประคองให้ศีรษะและลำตัวทารกอยู่ในแนวเดียวกัน จากนั้นให้ลูกอ้าปากกว้างเข้าไปอมหัวนมและลานนมให้ลึก คุณแม่จะรับรู้ถึงความรู้สึกว่าลูกดูดนมเป็นจังหวะและอาจได้ยินเสียงเบา ๆ ขณะลูกกลืนน้ำนมด้วย ถ้าหากคุณแม่รู้สึกเกร็งเวลาให้นมลูกก็สามารถพลิกตัวทารกเพื่อสลับฝั่ง หรืออาจจะขยับเปลี่ยนท่าให้นมในท่าอื่นได้ เช่น

- **ทำนอนให้นม** โดยคุณแม่นอนตะแคงศีรษะสูง หลังและสะโพกให้นอนตรงยาวเป็นระนาบเดียวกัน และใช้มือด้านล่างประคองหลังลูกน้อยนอนตะแคงเข้าหาตัวให้ปากอยู่ตรงกับหัวนมของคุณแม่ ส่วนมือด้านบนประคองเต้านมเพื่อขยับให้หัวนมเข้าปากลูกได้ง่ายขึ้น
- **ท่าฟุตบอล** โดยใช้มือจับที่ต้นคอและท้ายทอยของลูกน้อย ประคองลูกเข้ากับสีข้าง ซึ่งขาของทารกจะชี้ไปทางด้านหลังคุณแม่ และให้ปากทารกตรงกับหัวนมพอดี
- **ท่าอุ้มขวางตัก** โดยอุ้มลูกนอนขวางบนตัก ใช้แขนพาดด้านหลัง ขยับศีรษะและลำตัวทารกอยู่ในแนวตรง ซึ่งปากลูกจะตรงกับหัวนมแม่พอดี และฝ่ามืออีกข้างจับข้อนิ้วบริเวณก้นและต้นขาของทารก ขยับตะแคงเข้าหาตัวให้ท้องลูกชิดกับท้องคุณแม่

ปัญหาลูกไม่ยอมเข้าเต้าสำหรับคุณแม่มือใหม่ หากคุณแม่ได้ศึกษาทั้งสาเหตุและวิธีแก้เพื่อกระตุ้นให้ลูกยอมเข้าเต้ากินนมแม่ได้อย่างประสบความสำเร็จ การเลียลูกด้วยนมแม่ก็จะทำให้ลูกน้อยได้รับโภชนาการที่ดี สร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค มีร่างกายที่แข็งแรง และสร้างประโยชน์สูงสุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 6 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วงโอกาสทองในการสร้างสมองของลูกให้เรียนรู้ได้ไว ควบคู่ไปกับการกระตุ้นพัฒนาการตามช่วงวัยที่เหมาะสมด้วยค่ะ

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สดุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำหนักคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำหนัก จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซี้ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ

อ้างอิง:

1. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่องนมแม่ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. วิธีให้ลูกดูดเต้า กระตุ้นน้ำหนักแม่ ทำได้อย่างไรบ้าง, hellokhunmor
4. ลูกไม่กินนม ปัญหาหนักใจที่คุณพ่อคุณแม่แก้ไขได้, pobpad
5. แนะนำคุณแม่มือใหม่! เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบถูกวิธี, โรงพยาบาลพญาไท
6. ฟันลูกขึ้น..จะต้องทำยังไง, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
7. เทคนิคจัดการน้ำหนักแม่ให้ลูกอึมหน้าสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี

อ้างอิง ณ วันที่ 16 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน