



ทารกแหะนม ทารกสำลักนมอันตราย ใหม่ ปัญหาทวนใจที่แม่รับมือได้

ภาษา

ทารกแหะนม ทารกสำลักนมอันตรายใหม่ ปัญหาทวนใจที่แม่รับมือได้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 2, 2024

5 นาที

อาการแหะนมของทารก หรือทารกอาเจียนนมออกมา ทำให้คุณแม่มือใหม่อาจกังวลว่า เป็นสัญญาณความผิดปกติของร่างกายลูก อีกทั้งยังกลัวว่า ทารกจะได้รับน้ำนมแม่ไม่เพียงพอในแต่ละวัน โดยทั่วไปแล้ว อาการแหะนม เพียงเล็กน้อยหลังดูดนม เป็นเรื่องที่พบได้บ่อย และเกิดได้จากหลายสาเหตุ

สรุป

- เมื่อทารกกินนมแล้วเกิดอาการแหะนม อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเป็นกังวลได้ว่า ลูกมีความผิดปกติทางร่างกายหรือมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่ แต่จริง ๆ แล้วการแหะนมหรือสำรอกนมเพียงเล็กน้อย เป็นอาการที่พบได้บ่อยในทารก
- ทารกแหะนมเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น หูรูดกระเพาะอาหารทำงานได้ไม่ดี การให้นมลูกในปริมาณมากเกินไป ไม่ได้อุ้มลูกเรอหลังให้นม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกแพะนม เกิดจากสาเหตุอะไร
- ทารกแพะนม อาการเป็นแบบไหน
- แพะนมแบบไหนผิดปกติและอาจเป็นอันตราย
- ทารกสำลักนม หรือแพะนม มักเกิดขึ้นกับทารกวัยไหน
- จับลูกเรือป้องกันการแพะนม
- เคล็ดลับช่วยคุณแม่รับมือทารกแพะนม

ทารกแพะนม เกิดจากสาเหตุอะไร

1. หูรดกระเพาะอาหารยังทำงานได้ไม่ดี

ร่างกายของทารกแรกเกิดยังเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ ทำให้หูรดหลอดอาหารส่วนล่าง ที่ทำหน้าที่เปิดปิดให้น้ำนมไหลสู่กระเพาะอาหาร ทำงานได้ไม่ดีนัก จนน้ำนมไหลย้อน เกิดอาการแพะนมได้ อาการนี้จึงเกิดขึ้นหลังกินนมแล้ว

2. ปล่อยให้ลูกกินนมมากเกินไปในแต่ละครั้ง

การปล่อยให้ลูกกินนมมากเกินไปในแต่ละครั้ง ส่งผลให้แพะนม หรืออาเจียนนมออกมาได้

3. ทำนอนและการกินนมของลูก

ทารกที่นอนหงายและงอท้องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการแพะนมได้ เช่นเดียวกับการกินนมเร็วเกินไป รวมถึงท่าทางทารกหลังกินนมที่ไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้ลูกแพะนมได้เช่นกัน

4. ไม่ได้จับลูกเรือหรือไล่ลม

หลังปล่อยให้ลูกกินนมแล้ว หากไม่ได้จับลูกเรือหรือไล่ลม เวลาลูกนอนจะทำให้เกิดการแพะนมได้ หลังมืออาหารของลูกจึงควรรู้อุ้มลูกเรือหรือไล่ลมให้หมด แล้วให้นอนศีรษะสูง รวมถึงนอนในท่าตะแคง ขวาหลังจากดูดนมแล้วเป็นเวลา 30 นาที ทำนอนทารกท่านี้อาจทำให้หูรดของกระเพาะอาหารอยู่สูง ทำให้น้ำนมไหลออกมาน้อย ลดอาการแพะนมได้

5. จัดทำทางการให้นมลูกไม่เหมาะสม

ทำให้นมลูกที่เหมาะสมควรให้ทารกกินนมในท่าที่หัวสูง นั่งตัวตรงขณะกินนม หลังจากให้กินนมแล้ว ควรให้ทารกนั่งพักประมาณ 30 นาทีก่อนจึงให้ทำกิจกรรมอื่น

ทารกแหะนม อาการเป็นแบบไหน

อาการแหะนมที่พบบ่อย ทารกจะขย้อหน้านมออกมาเล็กน้อยหลังกินนมเสร็จแล้ว ลักษณะน้ำนมที่ทารกแหะนมออกมาจะคล้ายกับเต้าหัว ออกมาเป็นลิ้ม ๆ เพราะน้ำนมผ่านการย่อยจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารแล้ว เมื่อเกิดการแหะนมก็จะขย้อออกมาเล็กน้อยออกมาทางจมูกหรือปากได้

แหะนมแบบไหนผิดปกติและอาจเป็นอันตราย

อาการแหะนมของทารกยังเป็นสัญญาณของภาวะผิดปกติบางอย่างได้ รวมถึงเป็นสัญญาณบ่งบอกของโรคต่าง ๆ ซึ่งคุณแม่ควรสังเกตอาการเหล่านี้ควบคู่ไปด้วย เช่น

- น้ำหนักของทารกลดลง หรือน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น
- แหะนมหรืออาเจียนพุ่ง จนน้ำนมออกมาเยอะ
- ทารกแหะนมปนเลือดออกมา
- มีอาการไอร่วมด้วย หรือไอต่อเนื่องนาน ๆ
- ร้องไห้งอแง รู้สึกไม่สบายตัว
- แหะนมหรืออาเจียนออกมาเป็นสีเขียว สีดำ หรือสีเหลือง
- เบื่ออาหาร ไม่อยากกินนม

ทารกสำลักนม หรือแหะนม มักเกิดขึ้นกับทารกวัยไหน

ทารกมักจะมีอาการแหะนมเป็นรูปร่างปกติ มักจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงก่อน 3 เดือนแล้วอาการแหะนมจะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อลูกโตขึ้น สำหรับอาการแหะนมที่แตกต่างจากอาการสำลักนม โดยทารกที่สำลักนมจะมีอาการ ดังนี้

- ทารกไอเมื่อดื่มนม และไออย่างรุนแรง
- การหายใจของทารกมีความผิดปกติ
- ทารกจะสำลักนมได้แม้แต่ตอนนอน



จับลูกเรอป้องกันการแหวนม

หลังให้นมลูกแล้ว ไม่ควรให้ทารกนอนทันที แต่ควรจับนั่งหรืออุ้มพาดบ่าให้เรอ จะช่วยไล่ลมออก จากท้อง ทำให้เจ้าตัวน้อยรู้สึกสบายท้อง ช่วยป้องกันการแหวนมได้ โดยมี 2 ท่าอุ้มลูกเรอ ดังนี้

1. อุ้มทารกให้นั่งหลังตรงบนตักของคุณแม่ โดยที่นิ้วโป้งกับนิ้วชี้รองอยู่บริเวณใต้คางของลูก ส่วนมืออีกข้าง นีวกลาง นีวนาง และนีก้อย ให้อยู่บริเวณใต้รักแร้ของลูก ค่อย ๆ ลูบหลัง หรือตบหลังอย่างเบาเมื่อ เพื่อให้ทารกเรอออกมา
2. อุ้มพาดบ่าให้ลูกอยู่ในท่านอนคว่ำ คางลูกจะเกยอยู่บนไหล่คุณแม่ ตบหลังเบา ๆ ให้เจ้าตัวน้อยเรอออกมา

เคล็ดลับช่วยคุณแม่รับมือทารกแหวนม

1. ให้นมลูกในปริมาณที่เหมาะสม

หากคุณแม่ให้นมลูกมากเกินไป ลูกจะเกิดอาการแหวนม นมไหลออกจากปากหรือจมูก และอาจสำลักนมได้ จึงควรลดปริมาณนมลงให้เหมาะสม

2. เว้นระยะการให้นมลูก

คุณแม่ควรเว้นระยะการให้นมลูกอย่างเหมาะสม เช่น

- **ทารกแรกเกิดถึง 3 วัน:** มีระยะเวลาการให้นมลูกห่างกันประมาณ 3 ชั่วโมง โดยให้นมในปริมาณ 10 ซีซี ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และให้นมประมาณ 8 มื้อต่อวัน
- **อายุ 4 วันแรกถึง 1 เดือน:** มีระยะเวลาการให้นมลูกห่างกันประมาณ 3-4 ชั่วโมง โดยให้นมในปริมาณ 4-5 ออนซ์ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และให้นมประมาณ 6-8 มื้อต่อวัน
- **อายุ 1 เดือน:** มีระยะเวลาการให้นมลูกห่างกันประมาณ 4 ชั่วโมง โดยให้นมในปริมาณ 4 ออนซ์ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และให้นมประมาณ 6 มื้อต่อวัน

3. ควรให้นมลูกด้วยท่าให้นมที่ศีรษะอยู่สูง

หากให้นมลูกผิดท่า อาจทำให้เจ้าตัวน้อยเกิดการสำลักนมได้ ควรให้ลูกกินนมในท่าที่หัวอยู่สูง จะช่วยบรรเทาอาการหวะนมได้

สำหรับลูกวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน คุณแม่ควรให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เพื่อให้เจ้าตัวน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เติบโตอย่างแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดีสมวัย โดยคุณแม่ควรให้ลูกกินนมแม่ในปริมาณที่พอดี มีการจับลูกเรอหลังอิมท้องในแต่ละมื้อ จะช่วยขับลมให้สบายท้อง ลดอาการหวะนมของเจ้าตัวน้อยได้ด้วยค่ะ

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เด็กแรกเกิดกินนมก็ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิมนม

อ้างอิง:

1. ลูกหวะนมเกิดจากอะไร พ่อแม่มือใหม่รับมืออย่างไรดี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. หวะนม พบได้บ่อยในทารก, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
3. พ่อแม่ไม่ต้องกังวล อาการเหล่านี้...เป็นภาวะปกติในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลพญาไท
4. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ภาวะปกติในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลเปาโล
6. เด็กทารกสำลักนม การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและวิธีป้องกัน, โรงพยาบาลศรีสวรรค์
7. ให้นมแม่อย่างปลอดภัย สบายใจยิ่งขึ้น ด้วยหลัก “1 2 3”, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์