



# วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ท่าจับลูกเรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มน้ำ

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 4, 2024

4นาที

เด็กวัยหัดเดิน เป็นวัยที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่และยังคงมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหารและการย่อยของทารก ทำให้หลังจากที่คุณแม่ป้อนนมให้ลูกน้อย คุณแม่ควรจับลูกให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกน้อยสบายท้อง สำหรับวิธีอุ้มเรอหรือวิธีจับลูกเรอ เมื่อลูกไม่เรอ มีท่าไหนบ้าง ต้องใช้เวลาเท่าไหร่กว่าลูกจะเรอ ลูกนอนไปแล้ว คุณแม่จำเป็นต้องปลุกลูกขึ้นมาใหม่ ทุกคำถามที่คุณแม่สงสัย เรามีคำตอบ

ภาษา

วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ท่าจับลูกเรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มน้ำ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ดีกับลูกน้อยอย่างไร
- การจับลูกเรอคืออะไร และทำไม่คุณแม่ต้องจับลูกเรอ
- คุณแม่ควรจับลูกเรอตอนไหนบ้าง
- ท่าอุ้มเรอและวิธีจับลูกเรอฉบับคุณแม่มือโปร
- คุณแม่ต้องจับลูกเรอกี่นาที หรือนานแค่ไหน
- ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรอ
- คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอทุกครั้งหลังจากที่ลูกดื่มน้ำเสร็จ

# การจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ดีกับลูกน้อยอย่างไร

- การจับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอหลังกินนม สามารถช่วยลดอาการทารกท้องอืด การไม่สบายท้อง และอาการเหล่านี้ ให้ลูกน้อยได้ เพราะเด็กในช่วงอายุต่ำกว่า 6 เดือน ระบบทางเดินอาหารและการย่อย ยังไม่สมบูรณ์ การเกิดลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหารจึงเกิดขึ้นได้ง่าย
- เมื่อคุณแม่ให้ลูกกินนมแล้ว คุณแม่สามารถจับลูกเรอได้ด้วยท่าอุ้มเรอ 3 ท่าด้วยกัน คือ พาดบ่าวนะลูกน้อยระหว่างไหหล่ ให้ลูกนั่งตัก และให้ลูกน้อยนอนคว่ำบนตัก โดยที่แม่ใช้มืออีกข้างค่อย ๆ ลูบหลังเพื่อเป็นการขับลมออกจาก
- เด็กแต่ละคนใช้ระยะเวลาในการเรอที่แตกต่างกัน หนูน้อยบางคนแทบจะเรอทันทีที่ท้องอุ้มเรอ แต่เด็กบางคนอาจใช้เวลา 2-3 นาที หรือลูกไม่เรอเลยก็มี ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้หากลูกไม่เรอคุณแม่ควรเปลี่ยนนวีธีอุ้มเรอหรือท่าอุ้มเรอให้กับลูกน้อย



## การจับลูกเรอคืออะไร และทำไม่คุณแม่ต้องจับ

# ลูกเรอ

การจับลูกเรอหรือท่าอุ้มเรอ คือ วิธีการช่วยขับลมหรือแก๊สที่เกิดขึ้นระหว่างการกินนมให้ออกจากกระเพาะอาหาร ผ่านทางเดินอาหาร แล้วขับลมออกทางปากของลูกน้อย ทำให้เจ้าตัวเล็กรู้สึกสบายท้อง ไม่จุกเสียดท้องแน่นท้องจากการระบบเผาผลาญอาหารออกมานั่นเอง ซึ่งวิธีจับลูกเรอนี้จะช่วยลดอาการอืดอัด ร้องไห้หงอแง และลดอาการท้องอืดของเด็กลงได้

## คุณแม่ควรจับลูกเรอตอนไหนบ้าง

หากลูกไม่เรอ คุณแม่ควรจับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอที่ถูกต้องทุกครั้งหลังจากให้ลูกกินนม เพื่อขับลมหรือแก๊สออกจากกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้น เพราะเด็กได้กลืนอาหารหรืออากาศเข้าไปพร้อมกับนม โดยวิธีการจับลูกเรอด้วยท่าอุ้มเรอสำหรับเด็ก

## ท่าอุ้มเรอและวิธีจับลูกเรอฉบับคุณแม่มือโปร

ท่าอุ้มเรอสำหรับลูกน้อยมีหลายวิธี เช่น การอุ้ม การจับนั่ง และการลูบหลัง โดยคุณแม่สามารถเลือกวิธีทำให้ลูกเรอได้ตามความถนัดและความสะดวกได้เลย ซึ่งท่าอุ้มเรอมี ดังนี้

### 1. ท่าอุ้มเรอวางแผนลูกพาดบ่า

เริ่มจากให้คุณแม่ใช้ผ้าอ้อมพารองที่บ่าแล้วอุ้มลูกพาดที่บ่า พยายามให้ลำตัวของเด็กตั้งตรง ใช้มือข้างหนึ่งประคองที่ก้นลูกไว้ ส่วนอีกข้างค่อย ๆ เอามือลูบบริเวณหลังของลูกเบา ๆ ในระหว่างนั้น คุณแม่สามารถเดินไปมาเพื่อให้นมจากกระเพาะอาหารให้หลงสู่ลำไส้ได้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งท่านี้เป็นท่าอุ้มเรอที่ง่ายที่สุดสำหรับคุณแม่มือใหม่



## 2. ท่าอุ้มเรอนั่งบันตัก

ให้คุณแม่จับลูกนั่งตัวตรง โดยที่ตัวลูกแนบชิดกับตัวคุณแม่ ใช้มือข้างหนึ่งคอยประคองบริเวณลำคอของลูกเอาไว้ ส่วนมืออีกข้างลูบด้านหลังโดยวนเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลมถูกขับออกมา



## 3. ท่าอุ้มเรอนอนคว่ำบันตัก

ให้คุณแม่ใช้มือข้างหนึ่งประคองที่คางลูก โดยให้คางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง เพื่อประคองศีรษะของลูกน้อยให้มั่นคง แล้วโน้มตัวลูกไปด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นใช้มืออีกข้างค่อย ๆ ลูบหลังเบา ๆ โดยเริ่มจากช่วงเอวขึ้นมาอย่างตั้นคอด ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าลูกจะเรอ



ข้อควรระวัง: ควรประคองศีรษะลูกให้มั่นคง

## คุณแม่ต้องจับลูกเรอกันที่ หรือนานแค่ไหน

ในระหว่างที่คุณแม่จับลูกเรอ ด้วยท่าอ้อมเรอคงกระวนกระวายใจว่าเมื่อไหร่ลูกจะเรอกันนะ และนานไหมกว่าลูกจะเรอ โดยปกติแล้วเมื่อมีการจับลูกเรอ ควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ในบางกรณี เด็กบางคนอาจใช้เวลาเร็วหรือนานกว่าหนึ่น ซึ่งระยะเวลาในการเรอของเด็กอาจไม่แน่นอน และในเด็กบางคนอาจไม่เรอเลยก็ได้

## ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรอ

ช่วงเวลาที่ควรจับลูกเรอ คือช่วงที่ลูกอายุยังไม่เกินประมาณ 6 เดือน เนื่องจากหลังจากช่วงนี้ไปแล้ว ร่างกายของทารกจะเริ่มโตขึ้น ระบบทางเดินอาหารจะพัฒนาสมบูรณ์ขึ้นตามวัย และปัญหาแก๊สสะสมในระบบ��化道 ก็จะเริ่มลดน้อยลง โดยความถี่ที่ควรจับลูกเรอจะแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน เนื่องจากเด็กบางคนอาจมีโอกาสเกิดแก๊สในระบบ��化道มากกว่า เช่น เด็กที่ดื้ิมจากขวด เพราะมักจะดื่มน้ำเร็วกว่า ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้เด็กกลืนอากาศเข้าไปมากขึ้น หลัง ๆ แล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจยืดตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- เด็กที่ดื้ิมจากเต้า ให้จับลูกเรอทุกครั้งที่คุณแม่เปลี่ยนชั่งเต้านมที่ให้นมลูก
- เด็กที่ดื้ิมจากขวด ให้จับลูกเรอทุกครั้งเมื่อลูกดื่มน้ำไปได้ประมาณ 60-90 มิลลิลิตร

# คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอทุกรรังหลังจากที่ลูกดีมนมเสร็จ

กรณีที่ลูกน้อยหลับไปขณะให้นมสามารถปล่อยให้ลูกน้อยได้หลับตามปกติ โดยไม่ต้องปลุกลูกขึ้นมาให้เรอ นอกจากการจับเรอในช่วงหลังให้นมแล้ว ช่วงเวลาอื่นที่จะจับลูกเรออาจลองสังเกตจาก สัญญาณบางอย่าง เช่น เมื่อลูกงอแงขณะดื่มน้ำ บัววนนำ้ลาย ลูกไม่ยอมกินนม หรือขณะที่ลูกดิ่นไปเดินมา



สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่อยู่ในช่วงให้นมลูกน้อย คงหายสงสัยและคลายกังวลเกี่ยวกับการเรอและวิธีจับลูกเรอไปบ้างแล้ว แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณแม่พบว่าเมื่อจับลูกอุ่มเรอแล้วลูกยังมีอาการร้องไห้ของเ ไม่หยุด หรือมีอาการแหะแหะมากกว่าปกติอยู่บ่อยครั้ง แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอบาเพื่อขอคำแนะนำในการดูแลลูกโดยเฉพาะ เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายที่แข็งแรง

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สพิงโกล่ามอลิน และ แอลฟ่าแล็ค สพิงโกล่ามอลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย

- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ผู้รับประทาน ที่มี แอลฟ่าแล็ค สพิงโกรไม้อลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุนนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชั่วโมง นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน ก็เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทั่วไป สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนซึ่งจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนัม
- คัดเด่านมทำยังไงดี คัดเด้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการแมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้ลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสูบทุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่เมื่อใหม่

### อ้างอิง:

1. คุณแม่อย่าแพ้ออ...อย่าลืมให้ลูกเรอหลังกินนม
2. รู้จักช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจับลูกเรอ และวิธีจับลูกเรออย่างถูกต้อง, พบแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2566



สปีด  
บอร์ด

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปีด  
ไบอีลิบ

สปีดโกไบอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่  
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น