



วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือ ทำจับลูกเรือ ช่วย ให้ลูกสบายท้องหลังอึมนม

ภาษา

วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือ ทำจับลูกเรือ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึมนม

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 4, 2024

4 นาที

เด็กวัยให้นม เป็นวัยที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่และยังคงมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหารและการย่อยของทารก ทำให้หลังจากที่คุณแม่ป้อนนมให้ลูกน้อย คุณแม่ควรจับลูกให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกน้อยสบายท้อง สำหรับวิธีอุ้มเรือหรือวิธีจับลูกเรือ เมื่อลูกไม่เรือ มีท่าไหนบ้าง ต้องใช้เวลาเท่าไรมากกว่าลูกจะเรือ ลูกนอนไปแล้ว คุณแม่จำเป็นต้องปลุกลูกขึ้นมาใหม่ ทุกคำถามที่คุณแม่สงสัย เรามีคำตอบ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือ ดีกับลูกน้อยอย่างไร
- การจับลูกเรือคืออะไร และทำไมคุณแม่ต้องจับลูกเรือ
- คุณแม่ควรจับลูกเรือตอนไหนบ้าง
- ทำอุ้มเรือและวิธีจับลูกเรือฉบับคุณแม่มือโปร
- คุณแม่ต้องจับลูกเรือกี่นาที หรือนานแค่ไหน
- ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรือ
- คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรือทุกครั้งหลังจากที่ลูกอิ่มนมเสร็จ

การจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือ ดีกับลูกน้อยอย่างไร

- การจับลูกเรือ ด้วยทำอุ้มเรือหลังกินนม สามารถช่วยลดอาการทารกท้องอืด การไม่สบายท้อง และอาการแหวนนม ให้กับลูกน้อยได้ เพราะเด็กในช่วงอายุต่ำกว่า 6 เดือน ระบบทางเดินอาหารและการย่อย ยังไม่สมบูรณ์ การเกิดลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหารจึงเกิดขึ้นได้ง่าย
- เมื่อคุณแม่ให้ลูกกินนมแล้ว คุณแม่สามารถจับลูกเรือได้ด้วยทำอุ้มเรือ 3 ท่าด้วยกัน คือ พาดบ่าวางลูกน้อยระหว่างไหล่ ให้ลูกนั่งตัก และให้ลูกน้อยนอนคว่ำบนตัก โดยที่แม่ใช้มืออีกข้างค่อย ๆ ลูบหลังเพื่อเป็นการขับลมออกมา
- เด็กแต่ละคนใช้ระยะเวลาในการเรือที่แตกต่างกัน หนูน้อยบางคนแทบจะเรือทันทีที่จับอุ้มเรือ แต่เด็กบางคนอาจใช้เวลา 2-3 นาที หรือลูกไม่เรือเลยก็มี ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ หากลูกไม่เรือคุณแม่ควรเปลี่ยนวิธีอุ้มเรือหรือทำอุ้มเรือให้กับลูกน้อย



การจับลูกเรือคืออะไร และทำไมคุณแม่ต้องจับ

ลูกเรอ

การจับลูกเรอหรือทำอุ้มเรอ คือ วิธีการช่วยขับลมหรือแก๊สที่เกิดขึ้นระหว่างการกินนมให้ออกจากระเพาะอาหาร ผ่านทางเดินอาหาร แล้วขับลมออกมาทางปากของลูกน้อย ทำให้เจ้าตัวเล็กรู้สึกสบายท้อง ไม่จุกเสียดท้องแน่นท้องจากการระบายเอาลมออกมา ซึ่งวิธีจับลูกเรอนี้จะช่วยลดอาการอึดอัด ร้องไห้งอแง และลดอาการท้องอืดของเด็กลงได้

คุณแม่ควรจับลูกเรอตอนไหนบ้าง

หากลูกไม่เรอ คุณแม่ควรจับลูกเรอ ด้วยทำอุ้มเรอที่ถูกต้องทุกครั้งหลังจากให้ลูกกินนม เพื่อขับลมหรือแก๊สออกจากระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นเพราะเด็กได้กลืนเอาลมหรืออากาศเข้าไปพร้อมกับนม โดยวิธีการจับลูกเรอด้วยทำอุ้มเรอสำหรับเด็ก

ทำอุ้มเรอและวิธีจับลูกเรอฉบับคุณแม่มือโปร

ทำอุ้มเรอสำหรับลูกน้อยมีหลายวิธี เช่น การอุ้ม การจับนั่ง และการลูบหลัง โดยคุณแม่สามารถเลือกวิธีทำให้ลูกเรอได้ตามความถนัดและความสะดวกได้เลย ซึ่งทำอุ้มเรอมี ดังนี้

1. ทำอุ้มเรอวางลูกพาดบ่า

เริ่มจากให้คุณแม่ใช้ผ้าอ้อมพาดรองที่บ่าแล้วอุ้มลูกพาดที่บ่า พยายามให้ลำตัวของเด็กตั้งตรง ใช้มือข้างหนึ่งประคองที่ก้นลูกไว้ ส่วนอีกข้างค่อย ๆ เอามือลูบบริเวณหลังของลูกเบา ๆ ในระหว่างนั้นคุณแม่สามารถเดินไปมาเพื่อให้นมจากระเพาะอาหารไหลลงสู่ลำไส้ได้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งทำนี้เป็นทำอุ้มเรอที่ง่ายที่สุดสำหรับคุณแม่มือใหม่



2. ทำอุ้มเรอหนึ่งบหนटक

ให้คุณแม่จับลูกนั่งตัวตรง โดยที่ตัวลูกแนบชิดกับตัวคุณแม่ ใช้มือข้างหนึ่งคอดูประคองบริเวณลำคอของลูกเอาไว้ ส่วนมืออีกข้างลูบด้านหลังโดยวนเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลมถูกขับออกมา



3. ทำอุ้มเรอหงอนคว่ำบหนटक

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



ข้อควรระวัง: ควรประคองศีรษะลูกให้มั่นคง

คุณแม่ต้องจับลูกเรอกี่นาที หรือนานแค่ไหน

ในระหว่างที่คุณแม่จับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอคงกระวนกระวายใจว่าเมื่อไหร่ลูกจะเรอกันนะ แล้วนานไหมกว่าลูกจะเรอ โดยปกติแล้วเมื่อมีการจับลูกเรอ ควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ในบางกรณีเด็กบางคนอาจใช้เวลาเร็วหรือนานกว่านั้น ซึ่งระยะเวลาในการเรอของเด็กอาจไม่แน่นอน และในเด็กบางคนอาจไม่เรอเลยก็ได้

ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรอ

ช่วงเวลาที่ควรจับลูกเรอ คือช่วงที่ลูกอายุยังไม่เกินประมาณ 6 เดือน เนื่องจากหลังจากช่วงนี้ไปแล้ว ร่างกายของทารกจะเริ่มโตขึ้น ระบบทางเดินอาหารจะพัฒนาสมบูรณ์ขึ้นตามวัย และปัญหาแก๊สสะสมในกระเพาะอาหารก็จะเริ่มลดน้อยลง โดยความถี่ที่ควรจับลูกเรอจะแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน เนื่องจากเด็กบางคนอาจมีโอกาสดังกล่าวมากกว่า เช่น เด็กที่ดื่มจากขวด เพราะมักจะดื่มนมเร็วกว่า ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้เด็กกลืนอากาศเข้าไปมากขึ้น หลัก ๆ แล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจยึดตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- เด็กที่ดื่มจากเต้า ให้จับลูกเรอทุกครั้งที่คุณแม่เปลี่ยนข้างเต้านมที่ให้นมลูก
- เด็กที่ดื่มจากขวด ให้จับลูกเรอทุกครั้งเมื่อลูกดื่มนมไปได้ประมาณ 60-90 มิลลิลิตร

คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอทุกครั้งหลังจากที่ลูกดื่มนมเสร็จ

กรณีที่ลูกน้อยหลับไปขณะให้นมสามารถปล่อยให้ลูกน้อยได้หลับตามปกติ โดยไม่ต้องปลุกลูกขึ้นมาให้เรอ นอกจากการจับเรอในช่วงหลังให้นมแล้ว ช่วงเวลาอื่นที่จะจับลูกเรออาจลองสังเกตจากสัญญาณบางอย่าง เช่น เมื่อลูกงอแงขณะดื่มนม บ้วนน้ำลาย ลูกไม่ยอมกินนม หรือขณะที่ลูกดิ้นไปดิ้นมา



สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่อยู่ในช่วงให้นมลูกน้อย คงหายสงสัยและคลายกังวลเกี่ยวกับการเรอและวิธีจับลูกเรอไปบ้างแล้ว แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณแม่พบว่าเมื่อจับลูกอุ้มเรอแล้วลูกยังมีอาการร้องไห้แงไม่หยุด หรือมีอาการแหงนหน้ามากกว่าปกติอยู่บ่อยครั้ง แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอมือขอคำแนะนำในการดูแลลูกโดยเฉพาะ เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายที่แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย

- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรต์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดดูสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนานนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. คุณแม่อย่าเพลอ...อย่าลืมหัดให้ลูกเรือหลังกินนม
2. รู้จักช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจับลูกเรือ และวิธีจับลูกเรืออย่างถูกต้อง, พบแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2566





แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์