



# วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่

ภาษา

วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 8, 2024

5 นาที

ตลอดระยะเวลาที่ทารกน้อยอยู่ในครรภ์ เจ้าตัวเล็กได้รับการปกป้องดูแลอย่างดีภายในร่างกายของคุณแม่ ทารกจะอยู่ในถุงน้ำคร่ำที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ทำให้ทารกรู้สึกสบาย และเมื่อเจ้าตัวเล็กลืมตาดูโลก เราก็มักมีเคล็ดลับที่ทำให้เขานอนสบายคล้ายภาวะที่อยู่ในถุงน้ำคร่ำ อย่างการห่อตัวมาฝากกัน

## สรุป

- "การห่อตัว" ลูกน้อยเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้ลูกได้ค่อย ๆ ปรับตัวจากสภาพแวดล้อมในท้องคุณแม่มาสู่โลกกว้าง
- ระยะเวลาในการห่อตัวลูกน้อยนั้นไม่มีกำหนดที่แน่ชัด คุณพ่อคุณแม่สามารถทำได้ตั้งแต่ 3 วันหลังคลอดจนถึง 1 เดือน หรือหากลูกเริ่มพลิกกลับตัวได้เองแล้วก็ควรเลิกห่อตัว
- ประโยชน์ของการห่อตัวลูก คือช่วยให้ทารกนอนหลับได้ง่าย กระชับแขนขา ลดอาการสะดุ้งตกใจจากเสียงดังและแรงสั่นสะเทือน ช่วยรักษาอุณหภูมิในกรณีอากาศเย็น
- การห่อตัวควรใช้ผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติที่อ่อนโยนต่อผิวลูกและระบายอากาศได้ดี

- การห่อตัวมีทั้งแบบคลุมศีรษะที่เหมาะสมกับการออกนอกบ้านและแบบเปิดศีรษะ หรือเปิดไหล่ที่เหมาะสมกับการห่อตัวอยู่บ้าน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมคุณพ่อคุณแม่ต้องเรียนรู้วิธีห่อตัวทารก
- สารพัดประโยชน์ของการห่อตัวทารก
- ควรห่อตัวให้ลูกไปจนถึงอายุกี่เดือน
- เคล็ดลับการเลือกผ้าสำหรับห่อตัวทารก
- การห่อตัวทารกแบบต่าง ๆ ทำตามได้ไม่ยาก
- สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรระวัง ในการห่อตัวทารก

ชวนคุณพ่อคุณแม่มาห่อตัวลูกน้อยกัน เพื่อค่อย ๆ ปล่อยให้ลูกได้เตรียมตัวสู่โลกใบใหม่ หลังจากอยู่ในท้องคุณแม่มา 9 เดือน เรามีวิธีการห่อตัวลูกน้อยที่ง่าย และได้ประโยชน์มาฝากกัน รวมถึงข้อควรระวังจากการห่อตัวลูกแบบผิด ๆ อีกด้วย รับรองว่าทำตามได้ง่าย ๆ เลย

# ทำไมคุณพ่อคุณแม่ต้องเรียนรู้วิธีห่อตัวทารก

"การห่อตัว" ลูกน้อยนั้นเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยให้ลูกได้ค่อย ๆ ปรับตัวจากสภาพแวดล้อมในท้องคุณแม่มาสู่โลกกว้าง การห่อตัวนั้นคุณพ่อคุณแม่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากมาย มีเพียงผ้าสาหลูหรือผ้าฝ้ายเนื้อละเอียดก็สามารถห่อตัวให้ลูกน้อยได้แล้ว และการห่อตัวนั้นก็ได้มีขั้นตอนที่ซับซ้อน สามารถเลือกวิธีการห่อตัวให้ลูกให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ เช่น หากต้องการพาลูกไปโรงพยาบาล หรือนอกบ้านควรห่อแบบคลุมศีรษะ หรือหากอยู่ในบ้านควรห่อแบบเปิดไหล่ เป็นต้น

## สารพัดประโยชน์ของการห่อตัวทารก

การห่อตัวลูกน้อยถือเป็นหนทางที่ดีในการปลอบโยนทารกแรกคลอด เป็นการช่วยทารกในการปรับตัวให้คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงหลังคลอด ช่วยให้ลูกนอนหลับได้ง่าย กระชับแขนขา ลดอาการสะดุ้งตกใจจากเสียงดังและแรงสั่นสะเทือน ช่วยให้ร่างกายอุ่นในช่วงอากาศเย็น อีกทั้งการใช้ผ้าห่อที่ถูกต้องวิธีจะช่วยให้ลูกนอนหลับได้นานขึ้นอีกด้วย

## ควรห่อตัวให้ลูกไปจนถึงอายุกี่เดือน

ส่วนใหญ่แล้วระยะเวลาในการห่อตัวลูกน้อยนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่ชัด คือตั้งแต่ 3 วันหลังคลอด

จนถึง 1 เดือน หรือบางครั้งอาจเลิกห่อตัวเมื่อทารกเริ่มพลิกกลับตัวได้เอง เพราะหากลูกพลิกตัวนอนคว่ำและถูกห่อตัวอยู่ อาจเสี่ยงกับการเกิดภาวะหยุดหายใจได้

## เคล็ดลับการเลือกผ้าสำหรับห่อตัวทารก

หากในวันที่มีอากาศร้อนควรเลือกใช้ผ้าเนื้อเบาบาง ที่ระบายอากาศได้ดี ส่วนในวันที่มีอากาศเย็น ควรเลือกผ้าที่หนาพอจะรักษาความอบอุ่นให้ลูกน้อยได้ ไม่แนะนำให้ใช้ผ้าหนาโน ซึ่งนอกจากจะอมฝุ่นแล้ว ยังระบายความร้อนได้ยากอีกด้วย โดยผ้าห่อตัวลูกน้อยที่แนะนำ คือ ผ้าที่เป็นเส้นใยธรรมชาติ เบาบาง และอ่อนนุ่มต่อผิว เช่น คอตตอน ลินิน หรือใยไผ่ เนื่องจากระบายความร้อนได้ดีมาก



**การห่อตัวทารกแบบต่าง ๆ คุณพ่อคุณแม่  
ทำตามได้ไม่ยาก**

**1. การห่อตัวแบบคลุมศีรษะ เปิดหน้า จะใช้เวลาพาลูกออก**

## นอกบ้าน

- พับผ้าให้เป็นสามเหลี่ยม วางศีรษะลูกให้ห่างจากขอบผ้าเล็กน้อย
- จับชายผ้าขึ้นมาคลุมบริเวณศีรษะ ใช้มือกดผ้าให้แนบหน้าผาก
- จับแขนลูกข้างหนึ่งข้างให้แนบไปกับลำตัว จับชายผ้าพาดมาอีกฝั่ง ให้อยู่ใต้รักแร้อีกข้างหนึ่ง
- จับแขนอีกข้างทับผ้าไว้ ดึงผ้าให้ตึง พาดผ้ามาอีกฟากของลำตัว
- พับชายผ้าขึ้น สอดใต้ลำตัวลูก จับชายผ้าที่เหลือด้านล่างมัดเก็บให้เรียบร้อย

## 2. การห่อตัวแบบเปิดศีรษะ ใช้เมื่อพาลูกกลับจากโรงพยาบาล หรือห่อตัวเมื่ออยู่บ้าน

- พับผ้าให้เป็นสามเหลี่ยม วางลูกในระดับที่ชายผ้าอยู่บริเวณไหล่
- จับแขนลูกข้างหนึ่งให้แนบลำตัว แล้วพาดผ้ามาอีกฝั่งหนึ่ง
- จับแขนอีกข้างทับผ้าไว้ ดึงชายผ้าพาดมาอีกฝั่งหนึ่ง ดึงชายผ้าขึ้น
- สอดผ้าใต้ลำตัวลูก แล้วจับชายผ้าที่เหลือด้านล่างมัดเก็บให้เรียบร้อย

## 3. ห่อตัวเปิดไหล่หนึ่งข้าง

- พับผ้าให้เป็นสามเหลี่ยม วางลูกในระดับที่ชายผ้าอยู่บริเวณไหล่
- จับแขนลูกข้างหนึ่งให้แนบลำตัว แล้วพาดผ้ามาอีกฝั่งหนึ่งให้อยู่ใต้รักแร้พอดี
- จับแขนลูกอีกข้างให้ทับผ้าไว้ แล้วดึงชายผ้าอีกข้างหนึ่งสอดใต้ไหล่พาดลำตัวมาฝั่งตรงข้าม
- สอดผ้าใต้ลำตัวลูก แล้วจับชายผ้าที่เหลือด้านล่างมัดเก็บให้เรียบร้อย

## สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรระวัง ในการห่อตัวทารก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการห่อตัวทารกจะมีประโยชน์ แต่ก็มีเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่จำเป็นที่จะต้องระวังอยู่ด้วย เพราะอาจจะก่อให้เกิดโรคไหลตายในทารกหรือ sudden infant death syndrome (SIDS) ได้ เพราะมีการศึกษาในต่างประเทศพบว่า เมื่อเราห่อตัวลูกน้อยในตอนที่เขาหลับ แล้วเจ้าตัวเล็กถูกกระตุ้นด้วยเสียงดัง เขาจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าตอนที่ไม่ได้ห่อตัว และหากว่าลูกมีความบกพร่องในการควบคุมการทำงานของหัวใจและไม่สามารถปลุกให้ตื่น อาจจะไปสู่การตอบสนองของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดที่ลดลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโรคไหลตายในเด็กได้ โดยข้อควรระวังอื่น ๆ มีดังนี้

1. ระวังลูกหายใจไม่ออก **ไม่ควรให้ผ้าปิดหน้า ปิดจมูกลูก**: หากเป็นวันที่มีอากาศหนาวหรือลมแรง ใช้เพียงแต่ผ้าคลุมศีรษะลูกก็เพียงพอ
2. **ค่อย ๆ เลิกห่อตัวให้ลูก เมื่อลูกเริ่มขยับตัวได้แล้ว**: เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะขาดอากาศหายใจ เพราะเมื่อลูกสามารถเริ่มพลิกตัวนอนคว่ำในขณะที่ถูกห่อตัวอยู่ อาจทำให้ขาดอากาศหายใจเนื่องจากการคว่ำหน้าลงบนที่นอน ลูกน้อยจะไม่สามารถพลิกตัวกลับมานอนหงายได้

- เอง เนื่องจากแขนขาถูกห่อไว้
3. **ไม่จำเป็นต้องห่อตัวทารกในสภาพอากาศร้อน:** ยิ่งวันที่มีแดดแรงและอบอ้าว ให้คุณพ่อคุณแม่ใช้เพียงผ้าคลุมตัวบาง ๆ เพื่อกันลม กันแดดและกันฝุ่น หรือใส่เสื้อผ้าบาง ๆ ก็เพียงพอ เนื่องจาก 1-2 เดือนแรกนั้น ระบบการควบคุมอุณหภูมิในร่างกายของเจ้าตัวเล็กยังทำงานได้ไม่ดีเท่าผู้ใหญ่ จึงทำให้อุณหภูมิร่างกายของลูกเปลี่ยนแปลงได้ง่าย การห่อตัวลูกด้วยผ้าที่หนาเกินไป จึงอาจทำให้อุณหภูมิร่างกายของลูกจะร้อนจนอาจจะเป็นไข้ได้

การดูแลเด็กทารกแรกเกิด รวมถึงการห่อตัวให้ลูกน้อยนั้นทำได้ง่ายและมีข้อดีมากก็จริง แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ควรทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ที่อาจจะต้องสังเกตลูกน้อยขณะหลับด้วย เพื่อป้องกันการเกิดเหตุร้ายได้อย่างทันที่ และศึกษาขั้นตอนการห่อตัวให้ถูกต้อง เพื่อไม่ให้ผ้ารัดแน่นเกินไป หรือห่อตัวหนาเกินไป ซึ่งอาจจะเป็นการทำให้ลูกน้อยป่วยได้

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

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

### อ้างอิง:

1. ห่อตัวทารกอย่างไร ให้ปลอดภัยจากฮีทสโตรก, โรงพยาบาลรวมแพทย์จะเชิงเตตรา
2. ห่อตัวทารกอย่างไร ปลอดภัยจากโรคไหลตาย, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. วิธีห่อตัวเด็กทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลซีจีเอส

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์