



# เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร พร้อมวิธี ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก

ภาษา

เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 9, 2024

7 นาที

การเลี้ยงทารกแรกเกิดถือว่าเป็นบทเรียนแรกสำหรับคุณพ่อคุณแม่ป้ายแดง แม้มีปัญหานิดเดียวที่เกิดกับลูกก็สะกิดใจคุณพ่อคุณแม่ให้คิดมากไม่น้อย ภาวะทารกสะอึกหลังให้นมลูกก็เป็นปัญหาที่คุณแม่มือใหม่กังวลว่าจะเกิดอันตรายกับลูกน้อย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาการเด็กทารกสะอึกนั้นเป็นภาวะปกติที่พบได้ในทารกทั่วไป และจะค่อย ๆ ลดลงจนหายไปได้เองตามวัย

## สรุป

- อาการทารกสะอึกเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นได้กับทารกแรกเกิด ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรก และอาการสะอึกจะค่อย ๆ ลดลงและหายไปได้เองเมื่อถึงวัยหรือประมาณ 4-5 เดือนขึ้นไป
- ทารกสะอึกหลังดื่มนมเกิดจากการทำงานของกะบังลมในร่างกายทารกยังมีส่วนที่ไม่สมบูรณ์ และอวัยวะต่าง ๆ ยังเจริญเติบโตและพัฒนาไม่เต็มที่ กลไกการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลมที่ยังไม่สัมพันธ์กับการหายใจเข้าออก ในขณะที่ลูกกำลังดื่มนมต้องกลืนหายใจ ส่งผลทำให้กล้ามเนื้อกะบังลมหดเกร็งตัวอย่างรวดเร็ว ในขณะที่กำลังหายใจออก จึงทำให้ลูก

- สะอึกขึ้นมาได้
- เด็กทารกสะอึกหลังจากดูดนมเสร็จ ถือเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของร่างกายตามธรรมชาติ ซึ่งคุณแม่ควรให้ลูกได้เรอทุกครั้งหลังจากลูกนอนนมเสร็จ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกสะอึก เกิดจากสาเหตุอะไร บรรเทาอาการยังงัยได้บ้าง
- ทารกสะอึก เกิดได้จากหลายสาเหตุ
- เด็กทารกสะอึก จากการกินนม เป็นแบบไหน
- ช่วยป้องกันทารกสะอึกได้ ด้วยวิธีง่าย ๆ นี้
- แซร์ทำจับเรอ ช่วยไล่ลม ไม่ให้ทารกสะอึก
- ทารกสะอึก จะหายเองได้ไหม
- อาการลูกสะอึก แบบไหนเป็นอันตราย

# ทารกสะอึก เกิดจากสาเหตุอะไร บรรเทาอาการยังงัยได้บ้าง

อาการทารกสะอึก เป็นหนึ่งในอาการที่คุณแม่มีใหม่ต้องเจอกับภาวะที่เกิดขึ้นกับทารกแรกเกิด หลังให้นมเสร็จก็เห็นลูกสะอึกจนคุณแม่ทำอะไรไม่ถูก ต้องทำอย่างไรให้ลูกน้อยหายสะอึก ลูกสะอึกเกิดจากสาเหตุอะไร เด็กทารกสะอึกจะเป็นอันตรายไหม มาไขข้อข้องใจกับอาการทารกสะอึก เพื่อสามารถรับมือและป้องกันเมื่อลูกสะอึกได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

## ทารกสะอึก เกิดได้จากหลายสาเหตุ

โดยทั่วไปแล้วอาการทารกสะอึกเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นได้กับทารกแรกเกิด ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรก และอาการสะอึกจะค่อย ๆ ลดลงไปและหายไปตัวเองเมื่อถึงวัยหรือประมาณ 4 เดือนขึ้นไป ภาวะเด็กทารกสะอึกอาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยเหล่านี้

- เกิดจากการขยายตัวของกระเพาะอาหาร ภายหลังจากที่ทารกดูดกลืนนมเข้าไป ส่งผลทำให้เกิดแรงดันไปที่กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณรอยต่อระหว่างช่องปอด และช่องท้องให้หดเกร็ง เมื่อกล้ามเนื้อกะบังลมหดเกร็งอย่างรวดเร็วในขณะที่ทารกหายใจเข้าออกจะเป็นเสียงออกมา
- กลไกการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลมที่ยังไม่สัมพันธ์กับการหายใจเข้าออก ในขณะที่ลูกกำลังดูดนมต้องกลืนหายใจ ส่งผลทำให้กล้ามเนื้อกะบังลมหดเกร็งตัวอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ลูกสะอึกขึ้นมาได้
- ทารกสะอึกหลังกินนมเกิดจากการทำงานของกะบังลมในร่างกายทารกยังมีส่วนที่ไม่สมบูรณ์ และอวัยวะต่าง ๆ ยังเจริญเติบโตและพัฒนาไม่เต็มที่
- อาการสะอึกของทารกเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์คุณแม่ และอาจจะเกิดขึ้นได้อีกเป็นครั้งคราวในวัยเด็กได้

การที่เด็กทารกสะดืออีกหลังจากกินนมเสร็จ ถือเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของร่างกายตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นภาวะปกติสำหรับทารกวัยแรกเกิด และไม่ส่งผลต่อพัฒนาการของทารกแต่อย่างใด โดยทั่วไปแล้วทารกสะดืออีกเพียงไม่กี่นาทีแล้วก็จะหายสะดืออีกไปเอง แต่หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกสะดืออีกบ่อย มีอาการสะดืออีกเป็นเวลานานหรือนานเกินกว่า 48 ชั่วโมง ควรรีบพาลูกน้อยไปพบคุณหมอเพื่อตรวจดูอาการทันที

## เด็กทารกสะดืออีก จากการกินนม เป็นแบบไหน

อาการสะดืออีกหลังทารกดูดนม เนื่องจากการที่ลูกน้อยดูดนมเข้าไปเร็วและมีการดูดกลืนอากาศเข้าไปลงสู่กระเพาะ ส่งผลให้เกิดแรงดันไปยังบริเวณกะบังลมทำให้กล้ามเนื้อกะบังลมและกล้ามเนื้อระหว่างซี่โครงเกิดหดตัวขึ้นฉับพลัน เป็นผลให้กล่องเสียงปิดลงอยู่งกะทันหัน จึงมีอาการสะดืออีกเกิดขึ้น ซึ่งหลังจากลูกน้อยกินนมแล้วคุณแม่ควรให้ลูกได้เรอทุกครั้ง เพื่อขับลมออกจากกระเพาะ เพราะนอกจากจะช่วยให้ลดอาการสะดืออีกลงแล้ว ยังช่วยให้ลูกหายใจอืดอัด แน่นท้อง ลดปัญหาที่ทำให้เกิดการแหงนนม หรืออาการท้องอืด ปวดท้องในทารกลงได้

## วิธีป้องกันทารกสะดืออีก ที่คุณแม่ควรรู้

แม้ว่าทารกสะดืออีกจากการหายใจเข้าออกเร็วหลังจากดูดนม แต่อาการนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อระบบหายใจหรือพัฒนาการของทารกแต่อย่างใด สำหรับคุณแม่พ่อคุณแม่มือใหม่ที่กังวลใจเมื่อเห็นลูกน้อยสะดืออีก หรือบางครั้งอาจเกิดอาการสะดืออีกระหว่างกินนมที่ส่งผลให้เกิดการไอหรือสำลัก สามารถลองใช้วิธีเหล่านี้เพื่อป้องกันหรือหยุดการสะดืออีกของลูกน้อย ได้แก่

### 1. กระตุ้นให้ลูกเรอ

หลังจากให้ทารกกินนมเสร็จแล้ว คุณแม่ควรทำให้ลูกน้อยได้เรอออกมาทุกครั้ง ด้วยท่าอุ้มเรอ เพื่อไล่ลมและช่วยบรรเทาอาการทารกสะดืออีกลง หรือกรณีที่สังเกตเห็นว่าลูกน้อยมีอาการสะดืออีกระหว่างกินนม คุณแม่ควรหยุดให้นมก่อนแล้วอุ้มลูกน้อยขึ้นมาพาดบ่าในลักษณะลำตัวตั้งตรง จากนั้นใช้มือตบหลังทารกเบา ๆ หรือใช้มีอวนเป็นวงกลมบริเวณท้องเพื่อกระตุ้นให้ลูกได้เรอออกมา รวมถึงการอุ้มลูกน้อยเดินไปมากจะช่วยให้นานนมที่ลูกกินไหลจากกระเพาะลงไปสู่ลำไส้ได้เร็วขึ้น ช่วยให้ลูกน้อยไม่เกิดการสะดืออีกได้ง่ายขึ้น

### 2. ดูดนมแม่แก้สะดืออีก

สำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรก หากมีอาการสะดืออีก การนำลูกเข้าเต้าดูดนมแม่สามารถช่วยหยุดอาการสะดืออีกของลูกน้อยได้เร็วขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องให้ลูกน้อยในวัยนี้ดื่มหน้า

### 3. จัดทำอุ้มให้นมทารก

ในขณะที่ลูกน้อยกำลังกินนม ไม่ควรให้ทารกอยู่ในท่านอนราบมากเกินไป เพราะอาจทำให้มีอากาศเข้าไปในท้องจนทำให้เด็กทารกสะอึกได้ โดยทำอุ้มให้นมที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกเข้าเต้าและดูดกลืนน้ำนมได้ดี เช่น ท่าลูกนอนขวางบนตัก ด้วยการใช้มือและแขนประคองตัวทารก ให้ท้ายทอยของลูกอยู่บนแขนของแม่ แล้วอุ้มลูกไว้บนตัก ให้ศีรษะลูกอยู่สูงกว่าลำตัวแล้วตะแคงตัวลูกให้เข้าหาตัวแม่เพื่อเข้าเต้า



### 4. หลีกเลี่ยงการเล่นหรือทำกิจกรรมที่ทำให้ทารกออกแรงเยอะหลังกินนม

เช่น การปล่อยให้ลูกคลาน การจิกจี้ลูกน้อย หรือการเขย่าตัว ควรอุ้มลูกน้อยให้อยู่ในท่านั่งตรงประมาณ 20-30 นาที

อย่างไรก็ตาม การสะอึกเป็นกลไกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของร่างกาย แต่หากคุณแม่ต้องเจอกับภาวะทารกสะอึกหลังจากการกินนมบ่อยครั้ง วิธีช่วยให้ลูกน้อยลดความถี่จากอาการสะอึกน้อยลง เช่น

- การกระตุ้นให้ลูกน้อยเรอหลังกินนม เพื่อช่วยไล่ลมในกระเพาะอาหาร
- สร้างบรรยากาศให้นมลูก เพื่อให้ทารกได้รู้สึกกินนมอย่างผ่อนคลายและสบายใจ เพราะหากทารกถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ก็จะทำให้ลูกน้อยขยับตัวบ่อยในขณะที่กินนม อาจทำให้ลูกสำลักและนมที่ดูดกลืนลงไประคายเคืองที่หลอดอาหาร เป็นผลไปกระตุ้นให้ทารกสะอึกได้
- ให้นมในขณะที่ทารกยังไม่หิวมาก เพื่อลูกน้อยจะค่อย ๆ กินนมช้าลง เพราะการที่ทารกดูดนมเร็วเกินไปทำให้หายใจไม่ทัน อาจเกิดอาการสะอึกตามมาได้
- นวดคลึงบริเวณกะบังลมหรือช่วงบนของส่วนท้องลูกน้อยเบา ๆ อาจช่วยลดอาการทารกสะอึกได้
- หากลูกน้อยสะอึกนาน มีอาการร้องไห้ หงุดหงิด งอแง ควรอุ้มลูกน้อยขึ้นมาลูบหลังเบา ๆ และปลอบโยนให้ทารกรู้สึกผ่อนคลายลงและรู้สึกอบอุ่นจากอ้อมกอดคุณแม่
- เมื่อทารกสะอึกขณะกินนม ควรหยุดป้อนนมให้ลูกก่อนแล้วปล่อยให้ลูกได้เรอหรือกระตุ้นให้เรอออกมา หลังจากเรอแล้วควรสลับให้ลูกเข้าเต้าดูดนมอีกข้าง
- ลูบวนเป็นวงกลมบริเวณแผ่นหลังลูกน้อยเบา ๆ พร้อมกับโยกตัวไปมาเล็กน้อย จะช่วยระบายอากาศส่วนเกิน และช่วยทำให้ทารกรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว และอาจทำให้อาการทารกสะอึกหายลงได้

ทั้งนี้ถึงแม้จะมีวิธีแก้อีกที่อาจใช้กับคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ได้ผล แต่สำหรับทารกและเด็กเล็กแล้วไม่ควรนำวิธีเหล่านี้มาใช้ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น

- การทำให้ตกใจ การส่งเสียงดังที่ถึงแม้จะทำให้เกิดความตกใจ แต่เสียงที่ดังมากเกินไปอาจส่งผลให้แก้วหูที่บอบบางของทารกเกิดความเสียหาย และอาจทำให้ลูกน้อยร้องไห้ไม่หยุด เพราะความตกใจได้
- ดบหลังทารก การตบหลังโดยใช้มือกระแทกไปบนหลังทารกแรง ๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเส้นเอ็นในกระดูกซี่โครงของทารก ซึ่งมีความบอบบางอยู่มาก เมื่อลูกสะอึกควรใช้วิธีลูบหรือตบหลังเบา ๆ อย่างนุ่มนวลก็เพียงพอแล้ว

โดยปกติอาการทารกสะอึกจะหยุดได้เอง หรือบางครั้งก็สามารถนอนหลับและสะอึกไปพร้อมกันได้ ไม่ใช่ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกน้อยแต่อย่างใด แต่หากคุณพ่อคุณแม่ได้ลองใช้วิธีลดการสะอึกของทารกอย่างถูกต้องแล้ว กรณีอาการสะอึกยังไม่หยุด หรือสะอึกนานจนผิดสังเกต อาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพที่รุนแรง ควรนำทารกไปพบคุณหมอเพื่อตรวจดูอาการ

## ทำจับเรอ ช่วยไล่ลม ไม่ให้ทารกสะอึก

หลังจากที่ให้นมลูกเสร็จแล้ว คุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกน้อยได้เรอทันที เพื่อช่วยไล่ลม หรือเรอครั้งหนึ่งก่อนที่จะสลับมาให้ลูกดูดเต้าอีกข้าง เพื่อช่วยป้องกันให้ทารกไม่สะอึก และยังป้องกันลูกสำรอกนานนม ลดปัญหาการแหวนนมตามมาด้วย โดยทำจับเรอง่าย ๆ ที่คุณแม่มีมือใหม่ก็ทำได้ ดังนี้

### ท่าที่ 1 จับเรอในท่าอุ้มพาดบ่า

คุณแม่อุ้มทารกหันหน้าเข้าหาตัวเพื่อนำขึ้นพาดบ่า ให้ช่วงตัวทารกแนบกับหน้าอก ประคองศีรษะลูกโดยให้คางของลูกน้อยเกยอยู่ที่บ่าของคุณแม่ ใช้ฝ่ามือลูบหลังขึ้นเบา ๆ เพื่อไล่ลมจนได้ยินเสียงลูกเรอออกมา ทั้งนี้การอุ้มลูกพาดบ่าคุณแม่ควรระวังลูกน้อยไม่ให้จมูกกดทับบนบ่าจนหายใจไม่

สะดวก และอาจทำให้เกิดการแหวนนมได้

## ท่าที่ 2 จับเรือในท่าหนึ่งบนตัก

คุณแม่อุ้มทารกขึ้นมาหนึ่งตัก โดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งจากมือข้างหนึ่งประคองใต้คางทารก มือจะอยู่ตรงหน้าอกและลินีปีของลูกพอดี โนมตัวลูกเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย จากนั้นใช้มืออีกข้างลูบหลังลูกน้อยช้า ๆ ตั้งแต่บริเวณเอวขึ้นมาจนถึงต้นคอ เป็นการรีดลมออกมา หรือห่ออุ้งมือคล้ายรูปถ้วยแล้วใช้สันตบเบา ๆ บริเวณเอวเร็ว ๆ เพื่อไล่ลมให้ขึ้นมา จนได้ยินเสียงลูกเรือ

คุณแม่สามารถเลือกท่าเรือที่ถนัดในการทำให้ลูกเรือแต่ละครั้ง ซึ่งอาจจะใช้เวลาสั้นยาว ประมาณ 30-60 นาที ขึ้นอยู่กับทารกแต่ละคน หลังลูกเรือแล้ว คุณแม่ควรจัดให้ทารกนอนในท่าตะแคงขวา เอียงศีรษะสูงประมาณ 30-45 องศา ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยให้ให้นมไหลลงสู่กระเพาะและลำไส้เล็กได้ดีขึ้น ทำให้ระบบย่อยและการดูดซึมเร็วขึ้น และยังช่วยให้อากาศที่ลูกกลืนเข้าไปตอนดูดนมได้ลอยขึ้นมาอยู่ส่วนบนของกระเพาะ การอุ้มเรือหลังกินนมทุกครั้งหรือเรือในเวลาที่เหมาะสม นอกจากจะช่วยป้องกันอาการสะอึกแล้ว ยังมีส่วนช่วยป้องกันภาวะกรดไหลย้อน และช่วยป้องกันอาการท้องอืดในทารกด้วย

## ท่าที่ 3 จับเรือด้วยวิธีอื่น ๆ

- หลังลูกกินนมอิ่ม ให้อุ้มลูกน้อยขึ้นพาดบ่าพาเดินเล่น โดยพยายามประคองทารกให้ตัวตั้งเพื่อจะได้เรือออกมา
- ในขณะที่อุ้มทารกหลับ ให้ประคองลูกในท่าตัวตั้งก็จะทำให้ลูกน้อยเรือออกมาได้เอง
- ใช้ผ้าอุ่น ๆ วางทับที่ท้องจะช่วยทำให้ลูกน้อยเรือออกมาหรือบางครั้งก็ผายลมออก ซึ่งเป็นการช่วยระบายลมในท้องออกมาได้เช่นกัน

## ทารกสะอึก จะหายเองได้ไหม

อาการทารกสะอึก เป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นได้ในทารก ถ้าลูกสะอึกแล้วไม่มีอาการอื่น ๆ แทรกซ้อน คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่ไม่ต้องกังวลใจแต่อย่างใด ไม่จำเป็นต้องไปหาคุณหมอเพื่อตรวจรับการรักษา ซึ่งอาการนี้จะค่อย ๆ หายไปเมื่อทารกเริ่มโตขึ้นหรือเข้าสู่วัย 4-5 เดือน

## อาการลูกสะอึก แบบไหนเป็นอันตราย

แม้ว่าอาการลูกสะอึกจะเป็นภาวะปกติที่เกิดขึ้นได้กับทารกทั่วไป ซึ่งคุณแม่จะสังเกตว่าทารกสามารถสะอึกได้บ่อยครั้ง เช่น หลังคุณแม่ให้นม ลูกสะอึกระหว่างนอนหลับ ตอนลูกน้อยตกใจหรือตอนเกิดภาวะเครียด และไม่พบว่าภาวะเด็กทารกสะอึกจะบ่งบอกถึงสัญญาณอันตรายใด ๆ แต่

อย่างไรก็ตาม หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตว่าลูกสะอึกต่อเนื่องนานกว่า 2 ชั่วโมง อาการยังไม่หายหลัง สะอึกมาสักพักแล้ว และสะอึกนานเกิน 48 ชั่วโมง รวมถึงมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น อาเจียน มีไข้ งอแง แหวะนม และอาการสะอึกไปกระทบต่อการดูดนม การนอน การหายใจของลูกน้อย เมื่อมีอาการเหล่านี้ควรพาทารกไปพบคุณหมอเพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า แม้กระทั่งอาการสะอึกเพียงนิดของลูก ก็สามารถสะกิดให้คุณพ่อคุณแม่คิดมากได้ ทั้งนี้อาการลูกสะอึกถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของทารก และไม่ส่งผลกระทบต่อลูกน้อย สะอึกแล้ว สิ่งสำคัญคือหากลูกมีอาการสะอึกยังไม่มีความจำเป็นให้ทารกดื่มยาเพื่อแก้อาการสะอึก หากคุณแม่กังวลก็สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ เพราะทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงวัย 6 เดือนแรกนั้น ควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยยังไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารตามวัยใด ๆ เนื่องจากระบบย่อยอาหารของทารกในช่วงวัยนี้ยังมีการพัฒนาได้ไม่เต็มที่ นมแม่ซึ่งประกอบไปด้วยโปรตีนและสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ที่ย่อยง่ายตามธรรมชาติ จึงเหมาะกับระบบทางเดินอาหารของลูกน้อยวัยแรกเกิด ทั้งยังให้ทารกได้รับสารอาหารในนมแม่ที่มีประโยชน์อย่างเต็มที่ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยมีสุขภาพที่แข็งแรง แถมยังช่วยพัฒนาสมองให้ลูกได้เรียนรู้เร็ว หลังให้ลูกกินนมแม่แล้ว คุณแม่ก็สามารถอุ้มลูกน้อยเธอเพื่อโหล่มช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการสะอึก เพียงเท่านี้คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถเลี้ยงดูลูกน้อยได้อย่างสบายใจและปลอดภัย

### อ้างอิง:

1. ทารกสะอึก สิ่งที่คุณแม่ควรรู้ และ 4 วิธีแก้สะอึกอย่างปลอดภัย, พบแพทย์
2. เมื่อลูก “สะอึก” นี่คือการปรับคุณแม่มือโปร, โรงพยาบาลพญาไท
3. ต้องจับลูกเธอหลังกินนมทุกครั้งหรือไม่ ถ้าสะอึกจะอย่างไรดี, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
4. ภาวะปกติ ที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ทารกสะอึก สาเหตุและวิธีรับมือที่ควรรู้, hellokhunmor
6. คุณแม่อย่าเผลอ...อย่าลืมให้ลูกเธอหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
7. ทำให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเธอ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
8. ทารกสะอึก คุณแม่มือใหม่ควรรับมืออย่างไรดี, hellokhunmor
9. ให้ลูกกินนมแม่ถึงกี่เดือนดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน





พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์