



# วิธีให้ลูกดูดขวดนม เมื่อลูกติดเต้า พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 10, 2024

5 นาที

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม ดีเอชเอ และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอี ลิน ที่เป็นประโยชน์ต่อลูกน้อย คุณแม่จึงควรให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และสามารถให้นมแม่ได้นานถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น คุณแม่หลายคนจึงวางแผนให้ลูกน้อยกินนมแม่ให้นานที่สุด ในบางกรณีที่คุณแม่ต้องฝีกให้ลูกดูดนมแม่จากขวด เรามาดูเคล็ดลับดี ๆ กันเลย!!!

วิธีให้ลูกดูดขวดนม เมื่อลูกติดเต้า พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย

## สรุป

- ลูกน้อยไม่ยอมดูดนมแม่จากขวดเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น ลูกน้อยรู้สึกอึดนมแม่อยู่ จุกนมไม่เหมาะกับเด็ก ลูกติดเต้าคุ้นชินกับการกินนมจากเต้ามากกว่า หรือลูกน้อยรู้สึกไม่สบาย เป็นต้น
- การให้ลูกฝีกดูดนมแม่จากขวดจะช่วยให้คุณแม่สามารถออกไปทำธุระได้สะดวก หรือกลับไปทำงานได้หลังจากวันลาคลอดหมดแล้ว โดยไม่ต้องกังวลว่าลูกน้อยจะไม่ได้กินนมแม่
- วิธีฝีกลูกดูดนมแม่จากขวดมีหลายวิธี คุณแม่ต้องค่อย ๆ ฝีกลูกน้อยค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจาก

ลองให้คุณพ่อป้อนก่อน ในระหว่างนั้นอาจสลับให้ลูกเข้าเต้าบ้าง ลองให้ลูกได้ฝึกดูดจุกนมเพื่อให้ลูกมีความเคยชิน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมดูดนมแม่จากขวด
- ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดนม ตอนไหนดี
- ลูกติดเต้า ไม่ดูดขวด มีข้อเสียอะไรบ้าง
- วิธีให้ลูกดูดขวด ฝึกลูกได้ไม่ต้องบังคับ
- การเลือกจุกขวดนมที่ลูกใจลูก ก็สำคัญไม่แพ้กัน
- ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดก็สัปดาห์ก่อนแม่กลับไปทำงาน

## สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมดูดนมแม่จากขวด

1. ลูกน้อยอิ่มนมแล้ว
2. มีอาการไม่สบายท้อง ไม่สบายตัว
3. คุ่นเคยกับการกินนมจากเต้า
4. รสชาติของนมที่เปลี่ยนไป
5. ลักษณะของจุกนม

## ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดนม ตอนไหนดี

ในกรณีที่คุณแม่มีปริมาณน้ำนมมาก คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยได้รู้จักขวดนมได้ก่อน 1 เดือน หรือประมาณ 3 สัปดาห์ได้ โดยเริ่มจากการให้ลูกเข้าเต้าสลับกับการให้ลูกน้อยดูดนมแม่จากขวดวันละ 1-2 มื้อ เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมของคุณแม่อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม การที่คุณแม่ให้ลูกได้ดูดนมแม่จากขวดเพียงอย่างเดียวในช่วง 3-4 สัปดาห์แรกหลังคลอดอาจเร็วเกินไป เพราะทำให้น้ำนมของคุณแม่ถูกกระตุ้นได้ไม่ดีมากนัก ซึ่งส่งผลต่อปริมาณน้ำนมที่อาจลดลงได้ ในทางตรงกันข้าม หากคุณแม่เริ่มต้นให้ลูกดูดนมเข้าไปอาจทำให้ลูกติดเต้าพออยากให้ลูกน้อยเริ่มดูดนมแม่จากขวดอาจทำได้ยาก



## ลูกติดเต้า ไม่ดูดขวด มีข้อเสียอะไรบ้าง

เมื่อลูกน้อยติดเต้าไม่ยอมกินนมแม่จากขวดอาจส่งผลต่อการกินนมของลูกในอนาคต เพราะถ้าลูกติดเต้ามาก ๆ เมื่อคุณแม่ไม่ว่างมีความจำเป็นต้องออกไปทำธุระทำให้คุณแม่ไม่สามารถทิ้งลูกน้อยไปได้ ในกรณีที่คุณแม่เจ็บป่วยขึ้นมาแล้วไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ หรือคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานอาจทำให้ลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอต่อความต้องการได้

## วิธีให้ลูกดูดขวด ฝึกลูกได้ไม่ต้องบังคับ

การที่จะให้ลูกน้อยดูดนมแม่จากขวดทันทีอาจเป็นเรื่องที่ยาก คุณแม่จะต้องเริ่มจากการค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมทารกกินนมของลูกน้อยเพื่อให้เด็กสามารถเปลี่ยนจากการดูดนมจากเต้าแล้วไปดูดนมแม่จากขวดแทน ซึ่งวิธีการฝึกลูกดูดนมแม่จากขวด มีดังนี้

- **ลองให้คนอื่นป้อนดู:** บางครั้งทีลูกไม่ยอมดูดนมแม่จากขวดเพราะเห็นคุณแม่และคาดหวังว่าจะได้กินนมจากเต้า คุณแม่ลองเปลี่ยนให้คุณพ่อหรือคนที่ช่วยเหลือเลี้ยงให้ป้อนนมลูกน้อยแทน ช่วงแรกลูกอาจร้องไห้แงไม่ยอมดูดนมแต่คุณแม่ต้องอดทนรอเวลาสักพัก พอลูกหิวนม มาก ๆ แล้วแม่ไม่ยอมมาจะช่วยให้ลูกเริ่มดูดนมแม่จากขวดได้
- **สลับให้นมจากเต้า และนมขวด:** คุณแม่ควรค่อย ๆ ให้ลูกน้อยได้ทำความรู้จักกับการดูดนมแม่จากจุกยางก่อน โดยการให้ลูกกินนมจากเต้าแล้วสลับกับดูดนมแม่จากจุกยางหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และปรับตัวให้คุ้นชินกับการดูดนมที่ละน้อย
- **ให้ลูกดูดนมขวดตอนหิวมาก ๆ :** หากคุณแม่ลองมาหลายวิธีแล้ว ลองพยายามให้ลูกกินนมแม่จากขวดเมื่อลูกน้อยรู้สึกหิวมาก ๆ เพราะอาจทำให้เด็กยอมดูดนมแม่จากขวดได้
- **เปลี่ยนจุกนม:** บางครั้งลักษณะของจุกนมหรือขนาดของจุกนมอาจไม่ตอบสนองต่อการดูด

นมของลูกน้อยได้ คุณแม่ลองเปลี่ยนจุกนมที่มีเนื้อสัมผัสคล้ายกับหัวนมแม่ก่อนอย่างจุกนมที่ทำจากยางธรรมชาติ เพราะมีความนิ่มและมีขนาดรูที่เล็กเหมาะสำหรับลูกน้อย เพื่อที่จะช่วยให้ลูกสามารถเริ่มต้นดูดนมจากจุกได้ดีขึ้น

- **จัดทำให้นม:** ถ้าลูกน้อยไม่ยอมดูดนมจากขวดคุณแม่ลองเปลี่ยนทำให้นมก่อน โดยพยายามจัดทำให้ตัวเองนั่งตัวตรง อุ้มลูกให้ศีรษะแนบชิดกับบอก และถือขวดนมให้ขนานกับพื้น หรือในกรณีที่ลูกนอนอยู่ให้คุณแม่จัดท่าลูกน้อยในลักษณะนอนแนวตรง แล้วเอียงขวดนมเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เด็กดูอากาศเข้าไป

## การเลือกจุกขวดนมที่ลูกถูกใจลูก ก็สำคัญไม่แพ้กัน

ประเภทของจุกนมและขนาดของจุกนมล้วนมีความสำคัญมาก คุณแม่จึงควรเลือกจุกนมที่เหมาะสมกับลูกน้อยมากที่สุด เพื่อให้ลูกสามารถดูดนมได้ดียิ่งขึ้น และป้องกันปัญหาการสำลักนมเนื่องจากนมไหลเร็วเกินไป วิธีเลือกจุกนมให้ลูกน้อย มีดังนี้

### ประเภทของจุกนม

มีทั้งแบบยางและซิลิโคน หากคุณแม่ต้องการจุกนมที่นุ่มและแนะนำให้เลือกยางเพราะมีทั้งความนิ่มและการยืดหยุ่นได้ดี แต่ข้อเสียคือมีอายุการใช้งานที่สั้นกว่า ในขณะที่จุกนมซิลิโคนจะมีความคงทนมากกว่า แน่นกว่า จึงใช้งานได้ยาวนานกว่า

### ลักษณะของจุกนม

โดยทั่วไปจะมีอยู่ 3 แบบ คือ จุกนมปลายมนคล้ายระฆัง เป็นจุกนมธรรมดาทั่วไป หากลูกน้อยติดเต้าแนะนำให้เลือกใช้จุกนมปลายเรียบแบน ซึ่งจะมีฐานที่กว้างคล้ายกับการดูดนมจากเต้าของคุณแม่มากกว่า ในกรณีที่แม่อยากให้ลูกดูดนมได้ดียิ่งขึ้นอาจเลือกใช้จุกนมแบบปลายแหลมแบนที่ออกแบบมารองรับบริเวณเพดานปาก เหงือก และลิ้นของลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

### ขนาดของรูจุกนม

คุณแม่ควรเลือกขนาดของรูจุกนมตามช่วงวัยและความเหมาะสมกับเด็ก หากลูกน้อยอยู่ในวัยทารกควรเลือกรูจุกนมขนาดเล็กเพื่อชะลอการไหลของนมให้ช้าลง ลูกจะได้ไม่เกิดการสำลักนม เมื่อลูกน้อยโตขึ้นคุณแม่ค่อยเปลี่ยนมาใช้จุกนมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้ทานมไหลทันตามความต้องการของลูกน้อย

# ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดที่สัปดาห์ก่อน แม่กลับไปทำงาน

คุณแม่ที่มีวันลาจำกัดและจำเป็นต้องกลับไปทำงาน แนะนำให้คุณแม่ควรเริ่มฝึกลูกดูดนมและควรวางตารางปัมนม ล้วงหน้าประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนเริ่มกลับไปทำงาน เพื่อเตรียมสต็อกนมนมแม่ไว้ให้ลูกน้อย ในระหว่างนั้นคุณแม่ควรอยู่ให้ห่างจากลูกในช่วงเวลาให้นมแล้วให้คนดูแลมาคอยป้อนนมให้ลูกแทน เพื่อที่ลูกจะได้ค่อย ๆ ปรับตัวให้ชินชินเมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

การฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดคุณแม่ไม่ควรเริ่มต้นช้าเกินไปเพราะอาจทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กดูดเต้าได้ แต่ก็ไม่ควรเริ่มต้นฝึกลูกเร็วเกินไปเพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับการกระตุ้นการสร้างนํานมที่น้อยเกินไปจนทำให้ปริมาณนํานมเริ่มลดน้อยลงได้ หากคุณแม่ไม่แน่ใจสามารถปรึกษาคุณหมอ เพื่อขอคำแนะนำในการเริ่มฝึกลูกดูดนมแม่จากขวดในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้

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

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรหรือถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ

## อ้างอิง:

1. ลูกไม่ยอม ดูดนมจากขวด จะรับมืออย่างไรดี, hellokhunmor
2. ไม่อยากเฝ้าแต่ลูกติดเต้าทำไงดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
3. กินนมขวด เทคนิคสำคัญสำหรับการฝึกให้ลูกกินนมขวด, hellokhunmor
4. Here's How to Bottle-Feed Your Baby, whattoexpect
5. จุกนมทารก เลือกให้ถูก ทำความสะอาดให้เป็น, poppad
6. Planning to Be Away from Your Baby: Introducing a Bottle, stanford medicine childrens health

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น