Overfeeding คืออะไร ให้ลูกกินนมเยอะเกินไป อันตรายแค่ไหน

ภาษา

Overfeeding คืออะไร ให้ลูกกินนมเยอะเกินไป อันตรายแค่ไหน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

พ.ย. 18, 2024

7นาที

คุณพ่อคุณแม่มือใหม่อาจสงสัยว่าการให้นมลูกบ่อยจะทำให้ลูกมีปัญหาสุขภาพหรือไม่ การป้อนนมลูกบ่อยและมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า Overfeeding ขึ้นได้ มาดูกันว่าอาการแบบใดที่บ่งบอกถึงภาวะ Overfeeding รวมถึงการให้ลูกได้รับนมในปริมาณที่เหมาะสมในช่วง 1 ขวบปีแรกควรกินนมปริมาณต่อวันเท่าไหร่

สรุป

- Overfeeding คือการที่เด็กทารกกินนมมากเกินไป จนทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถย่อยนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เด็กทารกที่มีอาการ Overfeeding ลักษณะของช่วงท้องจะป่องออกมา พุงกางเป็นทรงน้ำเต้า แน่นท้อง บิดตัวเยอะ
- การให้ปริมาณนมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย จะช่วยลดโอกาสในการเกิดภาวะ Overfeeding

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Overfeeding คืออะไร
- อาการ Overfeeding เป็นอย่างไร
- คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกมีภาวะ Overfeeding
- วิธีป้องกันภาวะ Overfeeding ในเด็ก
- ลูกมีภาวะ Overfeeding คุณแม่ต้องให้นมลูกแบบไหน
- ให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกัน Overfeeding ได้
- ปริมาณนมที่เด็กควรกินต่อวันตามช่วงวัย

นมแม่ช่วยให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนแรกหลังคลอด และให้ควบคู่ไปพร้อมกับอาหารเสริมตามวัยไปจนลูกอายุ 2 ขวบ หรือนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องที่ดี ควรให้ลูกได้รับนมแม่ปริมาณที่พอดี เพราะการให้กินนมในปริมาณที่เยอะเกินไปอาจเกิดภาวะ Overfeeding หรือ Over Breastfeeding ขึ้นได้

Overfeeding คืออะไร

Overfeeding คือการที่เด็กทารกกินนมมากเกินไป จนทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถย่อยนมที่กินเข้าไปได้หมดอย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะ Overfeeding หรือ Over Breastfeeding เกิดขึ้นได้กับเด็กที่กินนมแม่จากเต้าหรือกินนมจากขวดก็ได้เช่นกัน

อาการ Overfeeding เป็นอย่างไร

ในเด็กทารกที่มีอาการ Overfeeding คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตอาการที่เกิดขึ้นกับลูกน้อยได้ ดังนี้

- นอนร้องงอแงเสียงเป็นแพะ (แอะแอะ)
- อาเจียน ทารกแหวะนม สำลักนม หรือมีน้ำนมไหลออกมาจากปากและจมูก
- ท้องป่อง พุงกางเป็นทรงน้ำเต้า แน่นท้อง ทารกบิดตัวเยอะ
- ไม่ยอมดูดนม และรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว
- น้ำหนักตัวขึ้นเร็วมากกว่าปกติ

คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกมีภาวะ Overfeeding

ภาวะ Overfeeding ที่เกิดขึ้นกับลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากน้ำหนักตัวของลูก ซึ่งหากน้ำหนักตัวมีการเพิ่มขึ้นมากอย่างรวดเร็วกว่าปกติ คือน้ำหนักตัวต่อวันปกติของเด็กทารก ควรจะเพิ่มขึ้นอยู่ที่ประมาณ 20-60 กรัมต่อวัน

วิธีป้องกันภาวะ Overfeeding ในเด็ก

การป้องกันภาวะ Overfeeding ให้กับลูกน้อย ให้คุณแม่สังเกตสัญญาณจากลูกที่บอกว่าลูกอิ่มนมแล้ว ได้แก่ ดูดนมช้าลง ปัดขวดนม หรือเบือนหน้าหนีจากเต้านมคุณแม่ หรือขวดนม ให้หยุดป้อนนมทันที

ลูกมีภาวะ Overfeeding คุณแม่ต้องให้นมลูก

แบบไหน

ทารกจะกินนมทุก 3 ชั่วโมง โดยให้ลูกเข้าเต้าดูดนมแม่ข้างละ 10-15 นาที สำหรับระยะเวลาการดูดนมในเด็กแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน เมื่อลูกได้รับน้ำนมเพียงพอแล้วหลังกินนมอิ่มจะสงบ ผ่อนคลาย และหลับได้หลังดูดนม

ให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกัน Overfeeding ได้

การให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกันการเกิดภาวะ Overfeeding ได้ ซึ่งในเด็กทารกจะกินนมทุก 3 ชั่วโมงตลอด 24 ชั่วโมง (กลางวันและกลางคืน) คุณแม่สามารถเริ่มให้นมลูกได้ตามเวลานี้ ได้แก่

ตางรางเวลาให้นมลูกน้อยกินนม	
เวลา 06.00 น.	กินนม
เวลา 09.00 น.	กินนม
เวลา 12.00 น.	กินนม
เวลา 15.00 น.	กินนม
เวลา 18.00 น.	กินนม
เวลา 21.00 น.	กินนม
เวลา 24.00 น.	กินนม
เวลา 03.00 น.	กินนม

หมายเหตุ: เป็นเพียงตัวอย่างเวลาในการให้นมเด็กทุก 2 หรือ 3 ชั่วโมง การเริ่มเวลาให้นมในเด็กแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ทั้งนี้สามารถยึดตามคำแนะนำจากคุณหมอเด็กที่ดูแลประจำตัวลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่

ปริมาณนมที่เด็กควรกินต่อวันตามช่วงวัย

การให้ปริมาณนมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย จะช่วยลดโอกาสในการเกิดภาวะ Overfeeding และนี่คือปริมาณนมเบื้องต้นที่ลูกควรได้รับต่อวันตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ทั้งนี้ในเด็กแต่ละคนอาจมีความต้องการปริมาณนมที่ไม่เท่ากัน แนะนำให้ปรึกษากุมารแพทย์ถึงปริมาณนมที่เด็กควรได้รับเฉพาะบุคคลอีกครั้ง

- **หลังคลอดวันที่ 1-2**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 1 ช้อนชาหรือ 5 ซีซี ต่อครั้ง โดยให้ 8-10 ครั้ง/วัน

- **หลังคลอดวันที่ 3 ถึง 1 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 1-1.5 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 8-10 ครั้ง/วัน

- **อายุ 1 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 2-4 ออนซ์ต่อครั้ง แต่จะลดจำนวนครั้งเหลือ 7-8 ครั้ง/วัน

- **อายุ 2-6 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 4-6 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 5-6 ครั้ง/วัน

- **อายุ 6-12 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 6-8 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 4-5 ครั้ง/วัน

- **อายุ 1 ขวบขึ้นไป**

ปริมาณน้ำนมที่ลูกควรได้รับ คือ 6-8 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 3-4 ครั้ง/วัน

การให้นมลูกมากเกินไปจนเกิดภาวะ Overfeeding อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกน้อยได้หลายประการ ดังนั้น การสังเกตอาการและปรับปริมาณนมที่ลูกกินให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลลูกน้อยให้ได้รับนมแม่ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา หากคุณแม่ให้นมลูกอย่างเพียงพอและมีปริมาณที่เหมาะสม จะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีของลูกในระยะยาว

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. นมแม่แน่แค่หกเดือน จริงหรือ?, Unicef Thailand
3. Overfeeding วิธีสังเกตว่าลูกดื่มนมเยอะเกินไป, POBPAD
4. กระเพาะน้อง กะ ช้อนตวง (STOMACH & SPOON), ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย
5. ลูกแหวะนมเกิดจากอะไร พ่อแม่มือใหม่รับมืออย่างไรดี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท
7. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์