ให้ลูกเข้าเต้าทุกกี่ชั่วโมงดี ลูกเข้าเต้าแล้วควรปั๊มนมต่อไหม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 17, 2025

9นาที

นมแม่ คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะให้ได้ สำหรับคุณแม่มือใหม่คงมีคำถามคาใจว่าควรให้นมลูกบ่อยแค่ไหน ให้ลูกเข้าเต้าทุกกี่ชั่วโมง ลูกเข้าเต้าแล้วควรปั๊มไหม วิธีเอาลูกเข้าเต้ามีวิธีไหนบ้าง และอื่น ๆ อีกมากมาย โดยคำถามทั้งหมดคุณแม่สามารถหาคำตอบด้วยตัวเองได้จากบทความนี้ ถ้าพร้อมแล้วเรามาเริ่มกันเลย

สรุป

- การเข้าเต้า เป็นวิธีการให้นมลูกด้วยนมแม่ โดยการที่คุณแม่ให้นมลูกน้อยผ่านทางเต้านมของคุณแม่เอง ซึ่งการให้นมแบบนี้จะทำให้คุณแม่และลูกน้อยเกิดความรักความผูกผันที่ดีระหว่างกัน
- แม่ให้นมควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) ฮอร์โมนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งน้ำนม ซึ่งฮอร์โมนโปรแลคตินนี้จะหลั่งออกมาเมื่อทารกดูดนมแม่
- คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยทำให้ลูกน้อยดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหลังจากที่ทารกกินนมอิ่มแล้วคุณแม่ควรจับลูกเรอ เพื่อลดอาการแน่นท้อง และป้องกันไม่ให้ลูกน้อยแหวะนมหลังกินนมแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเข้าเต้า คืออะไร
- ให้ลูกเข้าเต้าทุกกี่ชั่วโมงดี
- ทำไมคุณแม่ต้องกำหนดเวลาเข้าเต้า
- ทารกกินนมเท่าไร ถึงเพียงพอในแต่ละช่วงวัย
- วิธีเอาลูกเข้าเต้าแบบถูกต้อง คุณแม่ไม่เจ็บหัวนม
- คุณแม่ให้นมลูกท่าไหนได้บ้าง
- การสังเกตว่าทารกกินนมอิ่มแล้ว

- อาการของทารกกินนมไม่อิ่ม
- ทารกกินนมอิ่มแล้วหลับคาเต้า จับเรอยังไงดี
- คุณแม่ลูกเข้าเต้าแล้วควรปั๊มไหม

การเข้าเต้า คืออะไร

การเข้าเต้า คือ การที่คุณแม่ให้นมลูกน้อยผ่านทางเต้านมของคุณแม่เอง หากคุณแม่อยากมีน้ำนมที่เพียงพอต้องพยายามให้ลูกเข้าเต้าภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อกระตุ้นน้ำนมให้มาเร็ว ๆ พยายามให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง และควรให้ลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธีด้วย การให้ทารกกินนมแม่ด้วยวิธีเข้าเต้า นอกจากจะทำให้ลูกได้สารอาหารมากมายจากนมแม่แล้วยังช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยเกิดความรักความผูกผันที่ดีอีกด้วย

ให้ลูกเข้าเต้าทุกกี่ชั่วโมงดี

แม่ให้นมควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) ฮอร์โมนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งน้ำนม โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

1. เด็กแรกเกิด

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าทุก 1-3 ชั่วโมง เนื่องจากทารกแรกเกิดมีขนาดกระเพาะอาหารที่เล็กมากจึงจำเป็นต้องให้นมลูกบ่อย ๆ อีกทั้งการให้ลูกน้อยกินนมบ่อย ๆ ยังเป็นช่วยให้เด็กได้ฝึกการดูดและกลืนนมแม่อีกด้วย

2. ทารกสัปดาห์แรก - 1 เดือน

ตอนนี้ลูกน้อยมีขนาดกระเพาะอาหารที่ใหญ่ขึ้นแล้ว ทำให้สามารถกินนมแม่ได้มากขึ้น ทั้งยังนอนได้นานขึ้น คุณแม่จึงให้ลูกเข้าเต้าได้ทุก 2-4 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยวันละประมาณ 8-12 ครั้ง

3. ทารกวัย 2 - 6 เดือน

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าวันละ 5-6 ครั้ง เพื่อให้เจ้าตัวเล็กได้รับนมแม่ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน

4. ทารกวัย 6 - 12 เดือน

เด็กในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มกินอาหารเสริมตามวัยแล้ว คุณแม่จึงให้ลูกเข้าเต้าบ่อยได้ตามที่ลูกน้อยต้องการ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะให้นมทุก ๆ 4-5 ชั่วโมง

5. ทารกวัย 12 - 24 เดือน

เด็กในวัยเตาะแตะเป็นวัยที่กินนมแม่น้อยลง เด็กบางคนอาจกินนมแม่แค่ช่วงเช้าหรือก่อนนอนเท่านั้น แต่อาจมีเด็กบางคนที่ยังกินนมแม่เป็นหลัก ดังนั้น คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อยตามที่ลูกน้อยต้องการ

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการและการเจริญเติบโตของลูกน้อย ซึ่งทารกแรกเกิดจะต้องการนมแม่อยู่บ่อย ๆ คุณแม่จึงต้องให้ลูกเข้าเต้าทุก 1-3 ชั่วโมง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับนมแม่ให้เพียงพอต่อความในแต่ละวัน

ทำไมคุณแม่ต้องกำหนดเวลาเข้าเต้า

เพราะการให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ตามเวลาที่กำหนดจะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้กับคุณแม่ได้ เนื่องจากฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) เป็นฮอรโมนที่มีหน้าที่ในการช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ซึ่งฮอร์โมนโปรแลคตินนี้จะหลั่งออกมาเมื่อทารกดูดนมแม่ พอลูกน้อยดูดนมบ่อย ๆ ระดับฮอร์โมนโปรแลคตินจะสูงขึ้น การผลิตน้ำนมของคุณแม่ก็จะเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย

หากแม่ให้นมอยากให้ลูกน้อยได้กินน้ำนมแม่เป็นระยะเวลานาน ๆ ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายสามารถผลิตน้ำนมให้เพียงพอกับความต้องการของลูกน้อย

ทารกกินนมเท่าไร ถึงเพียงพอในแต่ละช่วงวัย

ทารกแต่ละช่วงวัยมีความต้องการน้ำนมในปริมาณที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุผลของการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ทารกแรกเกิด

ทารกแรกคลอดควรกินนมแม่ประมาณ 5 ซีซี พอเข้าสู่วันที่ 3 หลังคลอด ควรกินนมแม่วันละประมาณ 1-1.5 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 8-10 ครั้ง

2. ทารก 1 เดือน

พอลูกน้อยมีอายุ 1 เดือน คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่วันละ 2-4 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 7-8 ครั้ง

3. ทารก 2 - 6 เดือน

เมื่อทารกเข้าสู่เดือนที่ 2 คุณแม่ควรให้ลูกกินนมเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 4-6 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 5-6 ครั้ง

4. ทารก 6 - 12 เดือน

ทารกในช่วงวัยนี้ คุณแม่ควรให้ลูกกินนมวันละ 6-8 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 4-5 ครั้ง

คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อที่ทารกจะได้รับนมแม่ได้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตที่ดีของทารก เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ โอเมก้า 3 6 9 โคลีน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลินที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์สุขภาพหลายชนิด เช่น บิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย ลูกน้อยจะได้เติบโตอย่างแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดีอย่างต่อเนื่อง

วิธีเอาลูกเข้าเต้าแบบถูกต้อง คุณแม่ไม่เจ็บหัวนม

คุณแม่ควรพาลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี เพราะจะทำให้ลูกน้อยสามารถดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนคุณแม่จะได้ให้นมลูกในท่าที่สบาย ไม่เสี่ยงหัวนมแตก และไม่เจ็บหัวนม โดยมีวิธี ดังนี้

1. ให้คุณแม่อุ้มลูกให้ชิดกับตัวมากที่สุด
2. ประคองศีรษะ คอ และลำตัวให้อยู่ในแนวตรง
3. จัดท่าให้ใบหน้าของลูกน้อยอยู่ระนาบเดียวกับเต้านมแม่ โดยที่จมูกของลูกน้อยให้อยู่ตรงกับหัวนมแม่
4. ให้ริมฝีปากของลูกน้อยแนบชิดกับเต้านม โดยต้องให้เห็นลานหัวนมที่บริเวณริมฝีปากบนมากกว่าริมฝีปากล่าง
5. ให้คางลูกชิดอยู่กับเต้านมแม่ ส่วนแก้มและจมูกต้องสัมผัสกับเต้านมของแม่

คุณแม่ให้นมลูกท่าไหนได้บ้าง

1. ท่านอนขวางบนตัก (Cradle Hold)

ให้คุณแม่ใช้แขนอุ้มลูกน้อยนอนตะแคงเข้าหาลำตัวของแม่ โดยที่ศีรษะของลูกอยู่เหนือลำตัวเล็กน้อย แล้วใช้มืออีกข้างประคองเต้านมเป็นตัว U หรือ C เพื่อให้ลูกน้อยกินนมแม่ได้สะดวก

2. ท่านอนขวางบนตักประยุกต์ (Cross Cradle Hold)

ให้แม่อุ้มลูกน้อยโดยใช้แขนคนละข้างกับเต้านมประคองบริเวณต้นคอและท้ายทอยไว้ ส่วนมืออีกข้างประคองเต้าให้ลูกน้อยได้ดูดอย่างสะดวก

3. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Football Hold)

จัดท่าให้ลูกเป็นท่ากึ่งตะแคงกึ่งนอนหงาย ใช้มือข้างเดียวกับเต้าประคองลำตัวของลูกน้อยเข้าหาเต้าข้างที่จะดูดโดยที่ขาของลูกอยู่ด้านข้างลำตัวของแม่ แล้วใช้มืออีกข้างประคองเต้านมเป็นตัว U หรือ C พอลูกอ้าปากให้เลื่อนเต้านมเข้าปากทารก

4. ท่านอน (Side Lying Position)

ให้คุณแม่นำหมอนมาหนุนหลังของคุณแม่และลูกน้อยในท่านอนตะแคงเข้าหากัน จากนั้นจัดท่าให้ศีรษะลูกน้อยอยู่เหนือลำตัวเล็กน้อย แล้วใช้แขนประคองให้ลูกน้อยชิดกับลำตัวแม่ ส่วนมืออีกข้างประคองเต้าให้ทารกเริ่มดูด

การจัดท่าการให้นมทารกเหล่านี้ จะช่วยให้ลูกน้อยเข้าเต้าได้ดี ดูดนมได้มีประสิทธิภาพ และคุณแม่ไม่ต้องเสี่ยงเจ็บเต้านมด้วย

การสังเกตว่าทารกกินนมอิ่มแล้ว

ทารกที่ได้กินนมจนอิ่มหรือได้รับนมอย่างเพียงพอ คุณแม่สามารถสังเกตได้จากอาการของลูกน้อย คือ

- ลูกน้อยนอนหลับได้ยาวต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2-3 ชั่วโมง
- ในระหว่างลูกดูดนมจะได้ยินเสียงลูกกลืนนมเป็นช่วง ๆ
- ลูกน้อยสงบ ไม่ร้องกวนระหว่างมื้อที่ให้นม
- น้ำหนักตัวของลูกน้อยเพิ่มขึ้นวันละประมาณ 30-50 กรัมต่อวัน
- ลูกน้อยถ่ายปัสสาวะมากกว่าหรือเท่ากับ 6 ครั้งต่อวัน และถ่ายอุจจาระมากกว่าหรือเท่ากับ 4

ครั้งต่อวัน

ไม่เพียงแค่นั้น คุณแม่ยังสังเกตได้จากอาการของเต้านมแม่หลังจากให้นมลูกแล้ว คือ เต้านมนิ่มลง ไม่คัดตึง และเมื่อบีบเต้านมแล้วไม่มีน้ำนมหยดด้วย

อาการของทารกกินนมไม่อิ่ม

ลักษณะอาการของทารกที่กินนมไม่อิ่ม หรือได้รับนมไม่เพียงพอ คือ

- ลูกมีน้ำหนักตัวลดมากกว่า 7-10% จากน้ำหนักแรกเกิด และยังลดต่อเนื่องหลังมีอายุได้ 3 – 5 วันแล้ว
- สีอุจจาระไม่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง หลังจากทารกมีอายุได้ 4 วันหลังคลอด
- ลูกน้อยถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อวัน ส่วนปัสสาวะถ่ายน้อยกว่า 6 ครั้งต่อวัน หรือปัสสาวะมีสีเหลืองเข้มหรือเป็นตะกอนสีส้ม

สำหรับแม่ให้นมให้สังเกตุเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าเต้านมไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากลูกดูดนม เต้านมไม่นิ่มลง แสดงว่าลูกน้อยกินนมไม่อิ่ม หรือได้รับนมไม่เพียงพอ

ทารกกินนมอิ่มแล้วหลับคาเต้า จับเรอยังไงดี

หลังจากที่ทารกกินนมอิ่มแล้วคุณแม่ควรจับลูกเรอ เพื่อลดอาการแน่นท้อง และป้องกันไม่ให้ลูกน้อยแหวะนม หลังกินนมแม่ สำหรับท่าจับลูกเรอหลังกินนมแม่ มีดังนี้

- **อุ้มพาดบ่า:** ให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยพาดบ่า จากนั้นใช้มืออีกข้างลูบที่หลังลูกเป็นวงกลมประมาณ 5-10 นาที
- **อุ้มนั่งบนตัก:** ให้คุณแม่จัดท่าลูกน้อยในท่านั่งบนตัก โดยใช้มือข้างหนึ่งประคองบริเวณคางด้านหน้าและอกของลูกน้อย แล้วใช้มืออีกข้างลูบที่หลังทารกลงเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที
- **อุ้มพาดบนแขน:** ให้ลูกน้อยนอนคว่ำ ลำตัวพาดอยู่บนแขนแม่ โดยที่ศีรษะหันไปด้านข้าง พาดอยู่บริเวณข้อพับแขนของแม่ จากนั้นใช้มืออีกข้างลูบบนหลังของลูกน้อยเป็นวงกลม หรือตบหลังเบา ๆ
- **อุ้มวางพาดบนหน้าท้อง:** จัดท่าให้ลูกน้อยนอนคว่ำบนหน้าท้องของคุณแม่ โดยให้ศีรษะหันออกไปด้านข้าง แล้วใช้มืออีกข้างลูบบนหลังลูกน้อยเป็นวงกลม หรือตบหลังเบา ๆ ให้เรอ เพื่อป้องกันอาการแหวะนม และอาการแน่นท้องของทารก คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอหลังกินนมทุกครั้ง

คุณแม่ลูกเข้าเต้าแล้วควรปั๊มไหม

แม่ที่ให้ลูกเข้าเต้าแล้วและลูกน้อยสามารถดูดนมได้เป็นอย่างดี คุณแม่ไม่จำเป็นต้องปั๊มเอาน้ำนมออก เพราะการที่คุณแม่ปั๊มนมทันทีหลังจากให้ลูกเข้าเต้าอาจไปกระตุ้นการผลิตน้ำนมมากเกินไป ทำให้การเลิกเต้าเป็นไปได้ช้า หากทารกดูดนมแม่ได้ไม่ดีพอ คุณแม่อาจจำเป็นต้องปั๊มนมออกหลังจากให้ลูกเข้าเต้า อย่างไรก็ตาม ก่อนที่คุณแม่ต้องจะตัดสินใจปั๊มนมหลังให้ลูกเข้าเต้า ควรสังเกตดูว่าลูกน้อยดูดนมแม่ได้ดีระหว่างเข้าเต้าหรือไม่ เพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมของคุณแม่

คุณแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอกับความต้องการของลูกน้อย ซึ่งในระหว่างที่คุณแม่พาลูกเข้าเต้าควรจัดท่าให้นมลูกน้อยให้ถูกวิธีเพื่อลดความเจ็บปวดเต้านมของคุณแม่และยังช่วยให้ลูกน้อยได้รับน้ำนมที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ทั้งดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง และยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิดอย่างบีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสริมภูมิคุ้มกันให้กับทารกอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 11 วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม

อ้างอิง:

1. What Is Breastfeeding?, Medifem Hospital
2. How Much and How Often to Breastfeed, U.S. Department of Health & Human Services
3. Q&A การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลบี.แคร์ เมดิคอลเซ็นเตอร์
4. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
6. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. ลูกได้น้ำนมแม่เพียงพอหรือไม่, โรงพยาบาลรามาธิบดี
8. คลินิกนมแม่, โรงพยาบาลรามาธิบดี
9. ท่าอุ้มเรอ สำหรับเด็กทารก มีอะไรบ้าง, hellokhunmor

10. What You Need to Know about Breast Pumps, Department of Health Hong Kong

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น