



วิธีปลุกลูกกินนม คุณแม่ควรปลุกลูกกินนมแม่เวลาไหนบ้าง

ภาษา

วิธีปลุกลูกกินนม คุณแม่ควรปลุกลูกกินนมแม่เวลาไหนบ้าง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

เวลาที่ลูกน้อยนอนหลับสบาย คุณแม่ก็อยากให้นอนอย่างเต็มที่ แต่อีกใจก็กังวลกลัวว่าลูกน้อยจะหิว คุณแม่ควรปลุกลูกมากินนมตามเวลาหรือไม่ มาหาคำตอบไปด้วยกันว่าคุณแม่ควรให้นมลูกอย่างไร และมีวิธีปลุกลูกมากินนมอย่างไรในเวลาที่ลูกน้อยนอนหลับ

ทารกแรกเกิดควรกินนมแม่บ่อยแค่ไหน

ส่วนใหญ่แล้ว ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักลดในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด จึงจำเป็นมากที่จะต้องให้ลูกน้อยวัยแรกเกิดกินนมแม่บ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด จนกว่าลูกน้อยจะมีน้ำหนักตัวเป็นปกติตามเกณฑ์ ซึ่งจะใช้เวลาราว 1-2 สัปดาห์หลังคลอด หากลูกน้อยนอนยาวมากกว่า 4 ชั่วโมง คุณแม่ก็อาจต้องปลุกลูกมากินนมเป็นครั้งคราว

เมื่อลูกน้อยแรกเกิดมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่เหมาะสม คุณแม่ก็สามารถที่จะรองนกว่าลูกจะตื่น จึงค่อยป้อนนมได้หรือรอให้ลูกนอนหลับ ให้เต็มที่ แล้วจึงปลุกลูกกินนมได้เช่นกัน

ทารกควรเข้าเต้าบ่อยแค่ไหนในแต่ละวัน

ทารกแรกเกิดส่วนใหญ่จำเป็นต้องกินนม 8-12 ครั้งต่อวัน ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง ถึงแม้ว่าการปลุกลูกกินนมให้ลูกตื่นมาดูดนมแม่อาจเป็นสิ่งที่คุณแม่ไม่ค่อยอยากทำเท่าไรนัก แต่การให้นมบ่อย ๆ ในช่วงแรกนั้น มีเหตุผลสำคัญหลัก ๆ อยู่ 2 ประการ คือ

1. **ให้นมลูกเร็วเท่าไร ลูกหยุดร้องเร็วเท่านั้น** ยิ่งคุณแม่ให้นมลูกเร็วเท่าไร ก็จะประหยัดเวลาในการปลอบประโลมเขาให้เงียบได้เร็วเท่านั้น คุณแม่จึงควรสังเกตสัญญาณที่แสดงว่าลูกหิว เช่น ขยับตัว กระสับกระส่าย ทำท่าห่อปากดูดนม และขยับริมฝีปาก
2. **ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมให้มากขึ้น** ถ้าคุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความถี่ในการให้นมจะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมของคุณแม่ได้

จะรู้ได้อย่างไรว่าทารกกินนมอิ่มแล้ว

คุณแม่มือใหม่อาจกังวลว่า จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมอิ่มพอแล้ว คุณแม่สามารถสังเกตสัญญาณบางอย่างได้ ดังนี้

- เมื่อลูกอิ่มนมแล้ว ลูกจะคายหัวนมออกเอง และดูผ่อนคลาย ไม่โยเย
- ลูกดูดนมช้าลงหรือหยุดดูดแล้ว
- ลูกน้อยคายปากออกจากหัวนมแม่ หรือผล็อนนมออกจากตัว
- ลูกน้อยหันศีรษะออกจากอกคุณแม่ หรือทำท่าโก่งหลังเพื่อให้หัวนมหลุดจากปาก
- ลูกตาปรือ เริ่มนอนหลับ
- เต้านมและลานนมของคุณแม่จะนิ่มลงเอง ไม่ตึงแข็ง

นอกจากนี้ คุณแม่อาจสังเกตได้จากปัสสาวะของลูกน้อยที่มักจะมีสีเหลืองอ่อนใส ชุ่มผ้าอ้อมประมาณวันละ 6-8 ครั้ง หรือน้ำหนักตัวของลูกน้อยที่ขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน



ลูกหลับสนิท ควรปลุกลูกเข้าเต้าดีไหม?

คุณแม่สามารถให้ลูกดูดนมได้บ่อยตามความต้องการของลูก แต่โดยมากลูกจะดูดนมประมาณ 8-12 ครั้งต่อวันซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้นานนมแม่ มาเร็ว ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ถ้าหากว่าลูกหลับนานกว่า 3 ชั่วโมง ก็ควรปลุกลูกกินนมหรือให้ลูกดูดนมด้วยเหมือนกัน เพราะลูกอาจได้รับนมไม่พอ ตัวคุณแม่เองก็อาจจะมึนงงหาเต้านมคัดและน่านมลดลงได้เช่นกัน

กุมารแพทย์ แนะนำให้ปลุกลูกกินนม และควรรู้วิธีเอาลูกเข้าเต้า ด้วยวิธีที่ถูกต้อง หากถึงกำหนดเวลาต้องให้อาหารทั้งกลางวันและกลางคืน ทารกไม่ควรนอนหลับยาวโดยไม่ได้รับสารอาหารเกิน 3-4 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดกับการให้นมลูกตามเวลามากนักก็ได้ เพราะในแต่ละมือ ลูกอาจดูดนมได้ไม่เท่ากัน เพียงแค่หมั่นสังเกตว่า ลูกต้องการอย่างไร



วิธีปลุกลูกกินนม ให้ลูกเข้าเต้าไม่ไห้งอแง

5 วิธีปลุกลูกกินนม เมื่อลูกน้อยนอนหลับสนิทมาเข้าเต้า โดยไม่เป็นการรบกวนลูกน้อย สามารถทำได้ ดังต่อไปนี้

1. การปลุกลูกกินนม หากมีผ้าหรือผ้าห่มคลุมตัวทารกอยู่ให้เอาผ้าห่ม หรือผ้าคลุมตัวทารกออก เพื่อให้ทารกขยับแขนขาได้สะดวก แล้วค่อย ๆ อุ้มลูก ให้ริมฝีปากได้สัมผัสผัดกับหัวนม ค่อย ๆ เชียร์ริมฝีปากลูก ให้ลูกรับรู้ว่าถึงเวลากินนมแล้ว
2. จัดท่าหนึ่งให้ลูกน้อยอย่างเหมาะสม โดยเป็นท่าที่ลำตัวค่อนข้างอยู่ในแนวตั้ง
3. นวดลำตัวทารกเบา ๆ และพูดคุยกับลูกน้อย
4. ไม่ปลุกลูกกินนม ด้วยการทำให้เจ็บโดยการตี หรือจิกที่แก้มหรือเท้า
5. เปิดไฟหรือให้ห้องพอมีแสงสว่าง เพื่อไม่ให้ลูกน้อยรู้สึกแสบตา หรือเป็นการปลุกแบบจับปล้น

ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะเข้าเต้าได้ไหม ควรบอຍแค่ไหน?

ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะต้องการสารอาหารเป็นพิเศษ และอาจไม่แสดงสัญญาณของความหิวที่แท้จริงได้จนกว่าลูกจะมีอายุมากขึ้น ถ้าลูกน้อยของคุณคลอดก่อนกำหนดหรือคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปแบบการกินนม การเพิ่มน้ำหนักตัว หรือ พัฒนาการเด็กเล็ก แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่

ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำอย่างใกล้ชิด

อ้างอิง

1. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/newborn/faq-20057752>
2. นมแม่จะพอหรือ รู้ได้อย่างไร

อ้างอิง ณ วันที่ 29 กันยายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน