



ลูกไม่กินนม ลูกกินนมน้อย พร้อมวิธี แก้ไขเมื่อลูกไม่ยอมดูดนม

ภาษา

ลูกไม่กินนม ลูกกินนมน้อย พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อลูกไม่ยอมดูดนม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

คุณแม่มือใหม่หลายท่านอาจเจอปัญหาลูกไม่ยอมกินนมแม่หรือลูกกินนมน้อย ซึ่งทำให้คุณแม่กังวลใจว่าลูกน้อยในวัยทารกจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและกระทบต่อพัฒนาการและการเติบโตตามวัย หากลูกไม่กินนมแม่เป็นเวลานาน อาจส่งผลให้ร่างกายของคุณแม่ไม่สร้างน้ำนมใหม่ และนมแม่จะค่อย ๆ ลดลงด้วย อย่างไรก็ตาม ปัญหานี้มีวิธีการแก้ไขและเทคนิคที่ทำให้ลูกกินนมน้อยกลับมากินนมแม่ได้มากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกไม่ยอมกินนม ปัญหาหนักใจที่คุณแม่แก้ไขได้
- สาเหตุที่ลูกกินนมน้อย หรือ ลูกไม่ยอมกินนมแม่
- เคล็ดลับการรับมือ เมื่อลูกไม่ยอมกินนมแม่
- เทคนิคช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น

ลูกไม่ยอมกินนม ปัญหาหนักใจที่คุณแม่แก้ไขได้

การที่ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่กินนม อาจเกิดได้จากทั้งตัวลูกน้อย หรือตัวคุณแม่ รวมไปถึงปัจจัยแวดล้อม ที่เริ่มต้นแก้ไขได้ทันที โดยเริ่มต้นค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากปัจจัยใด

สาเหตุที่ลูกกินนมน้อย หรือ ลูกไม่ยอมกินนมแม่

การที่ลูกไม่ยอมกินนมแม่ อาจเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงบางอย่างที่เกิดขึ้นกับลูก โดยลูกกำลังสื่อสารให้คุณแม่ได้รับรู้ถึงสาเหตุที่ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่กินนม นั่นคือ

1. ปัญหานมแม่หรือการให้นม

การที่ลูกไม่ยอมกินนมหรือลูกกินนมน้อย อาจมีสาเหตุจากคุณแม่ให้นมไม่ถูกวิธี คุณแม่ควรให้นมลูก ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ทำให้ลูกไม่สบายตัวหรือดูดนมได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้อาจยังเกิดจากปริมาณนมแม่ที่ลดลง ลูกดูดนมแม่น้อยลงส่งผลให้ต่อมน้ำนมผลิตนมน้อยลงไปด้วยหรือการที่คุณแม่มีน้ำนมมากและไหลเร็ว ก็ทำให้ลูกกินไม่ทันและสะบัดหน้าหนีได้เช่นกัน

2. ลูกน้อยไม่สบาย

ความเจ็บป่วยเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่ยอมกินนมแม่ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งอาการเจ็บปาก เจ็บคอ หรือกลืนนมแล้วเจ็บ จากการเป็นหวัด เป็นไข้ ติดเชื้อในหู ติดเชื้อในลำคอ มีแผลในช่องปาก หรือปัญหาลิ้นติด มีพังผืด ใต้ลิ้น นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ที่ทารกอาจรู้สึกเจ็บและคันเหงือกเพราะฟันเริ่มขึ้น คุณแม่ควรสังเกตอย่างใกล้ชิดว่ามีสาเหตุจากสิ่งไหนที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินนม หรือควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

3. ลูกน้อยอยู่ในช่วงเริ่มกินอาหารบด

เมื่อเข้าสู่วัยที่เริ่มกินอาหารบดได้ ทารกบางคนอาจติดใจรสชาติอาหารชนิดใหม่ที่แปลกไปจากเดิม ทำให้คุณแม่ประสบปัญหาลูกไม่ยอมกินนมเหมือนเดิม หรือบางครั้งอาจเกิดจากการที่คุณแม่ให้ทารกกินอาหารบดมากเกินไปจนอิ่มและไม่อยากกินนม

4. การกระตุ้นจากปัจจัยบางอย่าง

อาจเป็นไปได้ว่ามีสิ่งอื่นที่น่าสนใจอยู่รอบตัว ทำให้ทารกเบี่ยงเบนความสนใจจากการดูดนมแม่ เช่น เสียงดัง หรือเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่รู้จักการเล่น การดูโทรทัศน์ หรือการเล่นแท็บเล็ต ก็ทำให้ทารกสนใจสิ่งเหล่านี้มากกว่าได้ นอกจากนี้การที่เปลี่ยนเครื่องใช้ที่ให้กลิ่นใหม่ เช่น สบู่ แชมพู หรือน้ำยาปรับผ้านุ่ม ก็ทำให้ทารกไม่คุ้นชินจนเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินนมแม่ได้เช่นกัน

เคล็ดลับการรับมือเมื่อลูกไม่ยอมกินนมแม่

การรับมือกับปัญหาลูกไม่ยอมกินนมแม่ ทำได้หลายวิธี สิ่งสำคัญคือคุณแม่ควรทำให้สบาย ผ่อนคลาย และลองทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- เมื่อลูกกินนมน้อย ควรปรับเปลี่ยนท่าป้อนนมหรือทำให้นมลูก เพื่อให้ทารกรู้สึกสบายตัวและกินนมได้ง่ายขึ้น
- กอด สัมผัส ปลอบโยน และโอบอุ้มทารกกระหว่างให้นม เพื่อให้ทารกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยดูดนมแม่ได้อย่างสบายใจ
- ให้นมลูกน้อยในห้องที่เงียบและไม่มีสิ่งอื่นมารบกวนหรือเบี่ยงเบนความสนใจ
- ควรให้นมตรงเวลาเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเต้านมคัด และนำไปสู่ท่อน้ำนมอุดตัน อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินนมแม่
- กำหนดปริมาณนมและอาหารสำหรับทารกในแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม รวมถึงรอเวลาที่ทารกหิวนมและอยากนม จึงค่อยป้อนนม
- พยายามยื่นเต้าให้ลูกทุกครั้งทีลูกมีท่าทีว่าต้องการดูดนม หรือหากลูกไม่ยอมกินนม ควรหยุดและลองทำใหม่อีกครั้งเมื่อลูกจะนอนหรือง่วงมาก



เทคนิคช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น

การให้ลูกน้อยกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น ควรเริ่มจากหลักการให้นมที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่ม โดยใช้หลัก ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดถูกวิธี ดังนี้

1. **ดูดเร็ว** - คุณแม่ควรให้นมลูก ด้วยการให้ลูกน้อยลูกดูดนมตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น
2. **ดูดบ่อย** - การให้นมลูกในช่วงแรกเกิด - 1 เดือน ลูกควรได้ดูดนมแม่ทุกครั้งเมื่อต้องการ อย่างน้อย 8 ครั้งหรือมากกว่า ภายในเวลา 24 ชั่วโมง ถ้าลูกหลับนานกว่า 3 ชั่วโมง ควรปลุกลูกให้ดูดนมแม่ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น เด็ก จะดูดนมแต่ละมื้อได้มากขึ้น และปรับตัวมากินนมในช่วงกลางวันบ่อยกว่า กลางคืน
3. **ดูดถูกวิธี** - การให้นมลูก ด้วยการเอาลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี จะทำให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ คุณแม่ไม่เจ็บ

เพราะนมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย และการให้นมของคุณแม่ยังเป็นการแสดงความรัก สร้างความผูกพันที่ดี คุณแม่จึงควรรหาสาเหตุของการที่ลูกไม่ยอมกินนมแม่หรือลูกกินนมน้อย และช่วยให้ลูกน้อยดื่มนมแม่ได้อย่างสบายกายและใจจนครบวัยให้นม

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึมนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนํานม สำหรับแม่มือใหม่



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอต



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์