

# ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูก อิ่ม สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 3, 2021

ลูกของคุณแม่กำลังหิวนมอยู่หรือเปล่าอาการทารกหิวนม เป็นอีกหนึ่งเรื่องค่อนข้างยากสำคัญคุณแม่  
มือใหม่ และต้องหมั่นคอยสังเกตอาการของลูกน้อยด้วยตัวเอง เพราะทารกในช่วงวัยนี้ เป็นวัยที่ยัง  
ไม่สามารถพูดได้ว่าพวกเขา กำลังหิวนม อิ่มนม หรือว่าต้องการอะไรกันแน่ จึงทำได้เพียงแสดงออก  
ผ่านการร้องไห้และท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้คุณแม่รับรู้ได้ว่าทารกกำลังหิวนมอยู่

## สรุป

- อาการทารกหิวนม สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมแสดงออกเท่านั้น เนื่องจากทารกยัง  
พูดไม่ได้ คุณแม่จึงควรเฝ้าสังเกตและให้ลูกได้รับนมในปริมาณที่เหมาะสม
- แต่หากดูแล้วไม่ใช่อาการหิวนม แต่เป็นอาการอื่น ควรสังเกตอย่างรอบคอบ เช่น หากลูกอึม  
นม ก็ควรเว้นการให้นมไปก่อน หรือหากเป็นอาการที่คุณแม่ไม่มั่นใจ ก็ควรปรึกษาบุคลากร  
ทางการแพทย์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกหิวนม ต้องการนมเพิ่ม
- จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมแม่อิ่มแล้ว
- คุณแม่ไม่ควรให้อาหารเสริมเร็วเกินไป
- ระวัง Overfeeding การกินนมมากเกินไป
- ไม่อยากให้ลูกมีอาการ Overfeeding ต้องทำอย่างไร

## สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกหิวนม ต้องการนมเพิ่ม

# 1. ทารกหิวนม อาการที่บ่งบอกว่า “หนูหิวนมแล้ว”

- ขยับตัว
- อ้าปาก
- หันศีรษะเข้าหาหัวนม

# 2. ทารกหิวนมจริง หากแม่ยังมองสัญญาณแรกไม่ออก

- เขี่ยดแขนเขี่ยดขา
- ขยับตัวมากขึ้น
- เอามือเข้าปาก

# 3. ทารกหิวนมหิวมาก คุณแม่ต้องปลอบลูกน้อยให้เงียบก่อนแล้วค่อยให้ดูดนม

- ร้องให้
- ถีบแขนถีบขา
- ร้องหน้าดำหน้าแดง

อาการทารกหิวนมจนร้องไห้ไม่อยู่นิ่ง ลูกอาจกำลังส่งสัญญาณให้คุณแม่ทราบว่า “หนูหิวนมมาก ๆ แล้ว” สิ่งแรกที่คุณควรทำคือปลอบประโลมให้สงบลงก่อน ไม่ควรให้กินนมในทันทีขณะที่ร้องไห้อยู่ เพราะอาจทำให้ลูกสำลักนมได้

การปล่อยให้ทารกร้องไห้ด้วยความหิวบ่อย ๆ ยังอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก หากลูกร้องไห้ด้วยความหิว แม่ควรอุ้มทารกโยกไปมา เพื่อให้ลูกสงบ พร้อมกับพูดคุยกับลูกเพื่อแสดงออกว่า แม่เข้าใจสื่อความหิวที่ลูกได้สื่อสารออกมา



## จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมแม่อิ่มแล้ว

เมื่อลูกหิวนมและดูดนมจนอิ่มแล้ว อาการของทารกที่สังเกตได้ คือ

- ร่างกายของลูกจะผ่อนคลาย มือที่เคยกำไว้จะแบออกมาก อาจเอามือไปวางไว้บนเต้านมของแม่ หรือแขนจะตก ห้อยลง ไม่แสดงออกถึงแรงต้านที่ต้องการจะดูดนมแม่อีกต่อไป
- ก่อนทารกจะดูดนมแม่ท้องจะแฟบ แต่เมื่อดูดนมจนอิ่มแล้วท้องจะป่อง

## คุณแม่ไม่ควรให้อาหารเสริมเร็วเกินไป

อีกหนึ่งความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า ยิ่งเร่งให้อาหารเสริมเร็วเท่าไร ยิ่งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้ทารกมากขึ้นเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วไม่ถูกต้อง ระบบย่อยอาหารของทารกช่วงอายุก่อน 6 เดือนนั้นยังไม่แข็งแรง ถ้าใส่ยังดูดซึมได้ไม่ดี จึงไม่ควรให้กินอาหารอื่นนอกเหนือจากนม องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ (United Nations Children's Fund: UNICEF) แนะนำว่า ทารกควรได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียว นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน และควรได้รับต่อเนื่องไปจนอย่างน้อยอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัย เพราะน้ำนมแม่ย่อยง่าย และอุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากสารอาหารกว่า 200 ชนิดรวมทั้งวิตามินแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในทุก ๆ ด้าน เช่น

- **DHA:** มีส่วนสำคัญต่อการทำงานของสมอง เนื่องจาก DHA ช่วยในการมองเห็น และระบบประสาท
- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน:** มีความสำคัญต่อกลไกการทำงานของสมอง ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการสมองที่ดี เสริมทักษะการคิดวิเคราะห์ได้หลากหลาย มีสมาธิ เรียนรู้ได้เร็ว
- **B. lactis:** จุลินทรีย์สุขภาพที่เปรียบเสมือนเกราะป้องกันในช่วงแรกของชีวิตลูกน้อย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ลูกแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย



## ระวัง Overfeeding การกินนมมากเกินไป

นอกจากจะร้องไห้เพราะหิวนมแล้ว คุณแม่สงสัยไหมว่าทารกกินไม่รู้จักอิ่มหรือลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอิ่ม ทารกสามารถร้องไห้เพราะอึดนมได้อีกด้วย การเฝ้าสังเกตอาการของทารกจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อที่จะได้ตอบสนองความต้องการของพวกเขาอย่างถูกต้อง หากลูกอึดนมแล้วก็ไม่ควรให้นมเพิ่ม เพราะหากลูกกินนมเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดอาการอึดอัด ไม่สบายตัว รวมถึงอาเจียนออกมา เพราะมีนมในกระเพาะปริมาณมากเกินไป เราเรียกอาการเหล่านี้ว่า Overfeeding

# วิธีสังเกตว่าลูกของคุณแม่มีอาการ Overfeeding

คุณแม่สามารถสังเกต อาการที่บ่งบอกถึงภาวะ Over breastfeeding หรือกินนมเยอะเกินไปได้

- ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ใจว่าลูกอิ่ม ลูกอาจมีอาการอาเจียน แหวะนม นมไหลออกจากปากหรือจมูก หรือสำลักนม แน่นท้อง ท้องป่องมาก ลูกร้องงอแงหลังกินนม
- มีปัญหาลูกไม่ยอมกินนม ดูไม่สบายตัว ท้อง ๗ ที่เริ่มดูดนมได้ดี
- มีน้ำหนักตัวขึ้นเร็วมากกว่าปกติ (โดยปกติน้ำหนักลูกจะขึ้นประมาณ 20-60 กรัมต่อวัน)
- ไม่มีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการทารกแหวะนม อาเจียน ปวดท้อง หรือ ร้องงอแง

## ไม่อยากให้ลูกมีอาการ Overfeeding ต้องทำอย่างไร

การ Overfeed แม้อาจไม่ได้อันตรายมากนัก แต่ก็อาจจะส่งผลให้ทารกรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัว เขาโตขึ้นได้ ดังนั้น หากไม่อยากให้ลูกมีอาการ Overfeeding คุณแม่จึงควรปฏิบัติดังนี้

- ฝ้าสังเกตอาการอยู่เสมอ หากทารกแสดงสัญญาณว่าอิ่มแล้ว ควรหยุดให้นมทันที
- ให้ทารกกินนมในปริมาณที่เหมาะสม พิจารณาจากช่วงวัยและน้ำหนักตัวของเขา
- หากทารกมีอาการร้องขอกินนมตลอดเวลาหรือทารกกินไม่รู้จักอิ่ม ทั้งที่เพิ่งกินไป คุณแม่หากิจกรรมอื่น ๆ มาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น พาอุ้มเดิน
- หากพบว่าทารกมีอาการแหวะนมหรืออาเจียน ให้หยุดการให้นมไว้ก่อน และอย่าเพิ่งให้นอนราบในทันที

การสังเกตพฤติกรรมของทารกเป็นสิ่งจำเป็นและคุณแม่ทุกบ้านควรให้ความสำคัญ เพื่อที่จะได้ตอบสนองปฏิกิริยาและความต้องการของพวกเขาอย่างถูกต้อง หากทารกได้รับนมแม่ในปริมาณที่เหมาะสมสม่ำเสมอ ไม่มีอาการหิวนมหรือขาดนม ทารกก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนจากน้ำนมแม่ เติบโตอย่างสมบูรณ์รอบด้าน สุขภาพดี แข็งแรงสมวัย เป็นพื้นฐานพัฒนาการที่ดีให้กับพวกเขาต่อไปในอนาคต

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรต์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก

- นมแม่อยู่ได้ก็ชม น้านมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

## อ้างอิง

1. WHO และ UNICEF สนับสนุน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, SDG Move
2. These signs can indicate if you're overfeeding your baby, healthshots
3. SIGNS YOUR BABY IS HUNGRY, WIC Breastfeeding Support
4. สัญญาณหิวของทารก, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
5. DHA สารอาหารสำคัญในนมแม่ จุดเริ่มต้นพัฒนาสมองของลูกน้อย, S-MOM Club
6. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club





ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น