

เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซ์ ปริมาณ นมทารกเท่าไรเรียกว่าพอดี

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 3, 2024

7 นาที

นมแม่มีสารอาหารมากมายที่ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียวยังตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพที่ดี ในช่วงหลังคลอดใหม่ ๆ นานนมของคุณแม่อาจมีไม่มากหรือไหลในปริมาณที่น้อยมาก คุณแม่ต้องรีบให้ลูกเข้าเต้าดูดนมกระตุ้นการสร้างน้ำนมเพื่อที่ลูกน้อยจะได้มีนมแม่กินได้นานที่สุด

สรุป

- ในช่วงวันแรกหลังคลอดลูกน้อยจะสามารถกินนมแม่ได้แค่ประมาณ 0.2 ออนซ์ หลังจากนั้นลูกน้อยจะค่อย ๆ กินนมได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากขนาดของกระเพาะของทารกมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นทำให้สามารถรับปริมาณน้ำนมได้มากขึ้น
- หากคุณแม่ให้นมลูกมากเกินไปอาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแหวะนม อาเจียน ร้องไห้หงอแง และแน่นท้องที่เรียกว่า “Over Breastfeeding”

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปริมาณนมทารกที่เหมาะสม ในแต่ละช่วงวัย
- การปั๊มนมเก็บไว้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง
- ทารกกินนมมากเกินไป เรียกว่า ภาวะ Over Breastfeeding
- ลูกจะมีอาการอย่างไร หากมีภาวะ Over Breastfeeding
- หลากหลายสาเหตุที่ทำให้ลูกกินนมเยอะเกินไป

ในช่วงแรกหลังคลอดร่างกายของคุณแม่จะสามารถผลิตน้ำนมได้แค่ประมาณ 30 มิลลิลิตร/วัน ทำให้ทารกแรกเกิดอายุ 1-2 วันแรกสามารถกินนมแม่ได้เพียง 0.2-0.5 ออนซ์ หรือประมาณ 5-15

มิลลิลิตร เท่านั้น เนื่องจากร่างกายของคุณแม่อังผลิตน้ำนมได้ไม่เต็มที่ คุณแม่จึงต้องรีบพาลูกเข้าเต้าให้เร็วที่สุด เพื่อให้ลูกน้อยช่วยดูดกระตุ้นน้ำนม หากคุณแม่หลังคลอดให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ ประมาณ 8-12 ครั้ง/วัน น้ำนมของคุณแม่อาจเพิ่มขึ้นถึงวันละ 500 มิลลิลิตร/วัน ในระยะเวลาเพียง 5 วัน และสามารถผลิตเพิ่มได้สูงถึงวันละ 750 มิลลิลิตร/วัน เลยทีเดียว

ดังนั้น ทุกครั้งที่คุณแม่ให้ลูกน้อยเข้าเต้าควรพยายามให้ลูกน้อยดูดบ่อย ๆ ดูนาน ๆ ให้เก็ยงเต้า เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมและยังช่วยลดอาการปวดตึงเต้านมได้ด้วยนะ

ปริมาณนมทารกที่เหมาะสม ในแต่ละช่วงวัย

- **ทารกอายุ 3 วันขึ้นไป:** ตอนนีั้กระเพาะของลูกน้อยสามารถรับนมแม่ได้เพิ่มขึ้นอีกหน่อยแล้ว โดยอยู่ที่ครั้งละทำให้ประมาณ 1-1.5 ออนซ์ วันละ 8-10 ครั้ง
- **ทารกอายุ 1 เดือน:** ในช่วงนี้กระเพาะของลูกน้อยขยายใหญ่มากขึ้นอีกนิดแล้ว ทำให้ลูกน้อยไม่หิวบ่อยเหมือนเดิมคุณแม่สามารถลดความถี่ในการให้นมลูกน้อยได้เหลือเพียง 7-8 ครั้ง/วัน โดยแต่ละครั้งทารกสามารถกินน้ำนมแม่ได้มากถึง 2-4 ออนซ์
- **ทารกอายุ 2-6 เดือน:** มาถึงวัยนี้ ลูกน้อยจะสามารถกินนมแม่ได้ครั้งละประมาณ 4-6 ออนซ์ ทำให้คุณแม่ไม่จำเป็นต้องบ่อนมบ่อย ๆ อีกแล้ว เพราะลูกน้อยจะกินนมวันละ 5-6 ครั้งเท่านั้นเอง
- **ทารกอายุ 6-12 เดือน:** เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สามารถเริ่มอาหารเสริมได้แล้ว คุณแม่จึงไม่จำเป็นต้องให้ลูกกินนมบ่อย ๆ โดยอาจลดเหลือวันละ 4-5 ครั้ง/วัน ในปริมาณครั้งละ 6-8 ออนซ์
- **อายุ 1 ขวบขึ้นไป:** ลูกน้อยวัยนี้เป็นวัยที่ทานข้าวเป็นหลัก ส่วนนมจะกินเป็นอาหารเสริม คุณแม่จึงควรให้ลูกกินนมหลังมีอาหารหรือก่อนนอน ในปริมาณ 6-8 ออนซ์/ครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง/วัน

การปั้มนมเก็บไว้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

นมแม่ เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย คุณแม่จึงควรให้ลูกกินนมแม่ให้นานที่สุด ประโยชน์ของการปั้มนม ได้แก่

- คุณแม่สามารถกลับไปทำงาน หรือไปทำธุระได้อย่างสบายใจ โดยไม่ต้องกังวลว่าลูกน้อยจะไม่ได้กินนมแม่
- ทำให้คุณแม่รู้ว่าลูกน้อยกินนมไปแต่ละครั้งมากน้อยเท่าไรแล้ว
- ช่วยกระตุ้นน้ำนมให้คุณแม่ และยังป้องกันอาการคัดเต้านมของคุณแม่ด้วย
- ลูกน้อยมีปริมาณน้ำนมกินอย่างเพียงพอ

หลังจากคุณแม่ปั้มนมให้ลูกน้อยแล้ว ควรเก็บน้ำนมแม่ ใส่ถุงเก็บน้ำนม แล้วเขียนวันที่และเวลาไว้บนหน้าถุงด้วย คุณแม่จะได้รู้ว่าควรให้ลูกกินนมถุงไหนก่อน จากนั้นให้เก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่ไว้ เพื่อไม่ให้นมเสียและเป็นการยืดอายุการใช้งานได้นานที่สุด ดังนี้

- ตู๋เยินช่งธรรมดา ด้านในสุด (ไม่ควรเก็บไว้ที่ข้างตู๋เยิน): สามารถเก็บได้นาน 3-5 วัน
- ช่งแซ่แข็ง ตู๋เยินประตูเดียว: สามารถเก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- ช่งแซ่แข็ง ตู๋เยินสองประตู: สามารถเก็บได้นาน 3-6 เดือน
- ช่งแซ่แข็งพิเศษ ไม่มีอาหารชนิดอื่นรวมอยู่ด้วย: สามารถเก็บได้นาน 6-12 เดือน

ทารกกินนมมากเกินไป เรียกว่า ภาวะ Over Breastfeeding

เด็กแต่ละคนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่แตกต่างกัน ทารกบางคนกินนมแม่เยอะแต่น้ำหนักไม่ขึ้น ในทางตรงกันข้ามกับเด็กบางคนที่น้ำหนักขึ้นตลอดจนอ้วนจ้ำม่ำมากเกินไป คุณพ่อคุณแม่หลายคนมองว่าลูกต้องกินนมแม่เยอะ ๆ ถึงจะดี แต่คุณแม่รู้ไหมว่าการที่คุณแม่ให้ลูกกินนมมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะ “Over Breastfeeding” ในเด็กขึ้นได้

ลูกจะมีอาการอย่างไร หากมีภาวะ Over Breastfeeding

อาการ Over Breastfeeding เป็นอาการที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด ลักษณะอาการมีดังนี้

- มีการแหะนม หรือนมไหลออกมาเป็นลิ่ม ๆ คล้ายเต้าหู้และ ๆ
- ลูกน้อยอาเจียน หรือสำลักนมออกมา
- ร้องไห้แง ไม่สบายตัว และท้องป่อง
- ลูกไม่ยอมกินนม
- มีน้ำหนักตัวพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว

หลากหลายสาเหตุที่ทำให้ลูกกินนมเยอะเกินไป

ภาวะ Over Breastfeeding หรือการที่ทารกกินนมมากเกินไป อาจมีสาเหตุมาจาก “ลูกติดเต้า” เด็กบางคนกินนมแม่จนอิ่มแล้วแต่ยังร้องไห้แงเพราะติดเต้าแม่ ทำให้คุณแม่เข้าใจว่าลูกรังกินนมไม่อิ่ม พอลูกกินนมเพิ่มเข้าไปอีกจึงทำให้เกิดอาการแหะนมได้ วิธีแก้เด็กติดเต้า คือ ให้คุณแม่บีมนมออกมาก่อนจนเกือบเกลี้ยงเต้าเสร็จแล้วค่อยให้ลูกน้อยกินจนเกลี้ยงเต้า

หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกน้อยกินนมอิ่มไหม ให้นมเพียงพอแล้วหรือยัง มีวิธีสังเกต ดังนี้

- ลูกน้อยมีการถ่ายปัสสาวะจนเต็มผ้าอ้อมสำเร็จรูป 4-6 ชิ้น/วัน

- มีการถ่ายอุจจาระเป็นประจำ
- น้ำหนักมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นปกติ หากลูกน้อยน้ำหนักตัวไม่ขึ้นหรือน้ำหนักลดลงอาจหมายถึงลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอ คุณแม่อาจเพิ่มความถี่ให้นมลูก หรือพยายามให้ลูกดูดนมให้นานขึ้นกว่าเดิม

นมแม่ดีมีประโยชน์กับทารกที่สุด เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน แต่ถ้าคุณแม่ให้ลูกกินนมแม่มากเกินไป อาจทำให้ลูกมีอาการแหงนนม อาเจียน ลูกท้องอืด และสาลึกหรือที่เรียกว่า Over Breastfeeding ขึ้นมาได้ การให้นมทารกในปริมาณที่เหมาะสมเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมวัย หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกน้อยจะได้รับนมที่เพียงพอหรือไม่ สามารถเช็คความถี่ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะได้ หากลูกน้อยขับถ่ายเป็นประจำและเปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูปวันละ 4-6 ชิ้น แสดงว่าลูกน้อยได้กินนมแม่จนอิ่มแปร้เลย!

*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)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน่านมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน่านม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซี้ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเธอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. Baby Feeding Schedule, WebMD
3. คำแนะนำวิธีการเก็บน่านมแม่, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. ปริมาณนมที่เพียงพอสำหรับลูก, โรงพยาบาลเอกชัย
5. Feeds and nappies in the first week, Australian Breastfeeding Association
6. What You Need to Know about Breast Pumps, Family Health Service Department of Health Hong Kong

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ธันวาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น