

# ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่ วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไหร่

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 8, 2024

เนหะ

น้ำนมแม่คือโภชนาการเดียวของทารกที่คุณแม่มอบให้ลูกน้อยในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน โดยลูกควรได้กินนมแม่อายุต่อไปจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม สำหรับคุณแม่มือใหม่ หากยังไม่มั่นใจเรื่องการให้นมลูก สามารถปรึกษาคลินิกนัมแม่ เพื่อให้คุณหมอช่วยแนะนำหลักการให้นมที่ถูกต้อง รวมถึงปริมาณที่เหมาะสมกับลูกน้อยของเรา เพราะเด็กแต่ละคนมีความต้องการไม่เท่ากัน เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก และป้องกันการกินนมมากเกินไปจนอาจเกิดปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ ตามมา

## สรุป

- เด็กแต่ละช่วงวัยมีความต้องการนมแม่ในปริมาณที่ต่างกัน เด็กเล็กมีกระเพาะที่เล็กทำให้จุน้ำนมได้ครั้งละน้อย ๆ ทำให้คุณแม่จำเป็นต้องให้นมลูกบ่อยขึ้น
- การให้นมลูกควรให้แต่พอดี อย่าให้ลูกกินนมมากเกินไปเพื่อป้องกันอาการ Over breastfeeding ที่อาจทำให้ลูกน้อยไม่สบายตัว อาเจียน แหะวนมบ่อย ๆ
- คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยตามความต้องการของลูกได้โดยสังเกตอาการทั้งตอนหิวและตอนอิ่ม หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกได้รับนมเพียงพอไหมให้เช็คจากปริมาณการขับถ่ายได้ เช่น กัน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ช่วงแรกเกิดคุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าเลยทันที
- ตารางกินนมทารก ช่วง 1-4 เดือน
- ตารางกินนมทารก ช่วง 5-6 เดือน
- ตารางกินนมทารก ช่วง 6-12 เดือน
- ควรให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิด เพราะอะไร
- ควรให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไหร่
- วิธีสังเกตเมื่อทารกหิวนม

- ให้นมลูกมาก ระหว่างวัน Over breastfeeding
- จะรู้ได้โดยง่ายว่าลูกน้อยอิ่มแล้ว
- วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่
- ลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรกินนมกี่ครั้งต่อวัน

## ช่วงแรกเกิดคุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าเลยทันที

- ภายในวันแรก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมวันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง ครั้งละ ประมาณ 1 ช้อนชา
- วันที่ 3 ขึ้นไปคุณแม่ควรให้นมลูกในปริมาณมากขึ้นเฉลี่ยอยู่ที่ 1-1.5 ออนซ์ โดยเฉลี่ยวันละ 8-10 ครั้ง หรือทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง
- ลูกน้อยอายุ 2 สัปดาห์ขึ้นไป ควรให้ลูกกินนมแม่ 2-3 ออนซ์ ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง

## ตารางกินนมารก ช่วง 1-4 เดือน

ในช่วงนี้จะเห็นว่าของทางการเริ่มใหญ่ขึ้นจึงสามารถรับนมแม่ได้มากขึ้นแล้ว ส่วนปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน มีดังนี้

- ลูกน้อยอายุ 1 เดือน: ควรได้รับน้ำนมเฉลี่ยวันละ 7-8 ครั้งต่อวัน ในปริมาณ 2-4 ออนซ์
- ลูกน้อยอายุ 2-4 เดือน: ควรได้รับนมเฉลี่ยวันละ 6-8 ครั้งต่อวัน หรือทุก 3-4 ชั่วโมง ในปริมาณครั้งละ 4-6 ออนซ์

## ตารางกินนมารก ช่วง 5-6 เดือน

ตอนนี้ทารกโตขึ้นอีกขึ้นแล้ว คุณแม่สามารถให้นมลูกได้เพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นเป็นเฉลี่ยครั้งละ 6-8 ออนซ์ วันละ 5-6 ครั้งต่อวัน หรือทุก 4-5 ชั่วโมง

## ตารางกินนมารก ช่วง 6-12 เดือน

ตอนนี้ลูกน้อยเข้าสู่วัยที่สามารถรับอาหารตามวัยได้แล้วแต่ลูกน้อยยังคงต้องการนมอยู่เป็นประจำ ทำให้ความถี่ในการให้นมลูกลดลงเหลือเพียงวันละ 4-5 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งคุณแม่ควรให้นมลูกเฉลี่ย 6-8 ออนซ์ เพียงให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย

# ควรให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิด เพื่ออะไร

ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน โอมegas 3 ทอร์น แอลfa-แล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารก ทั้งยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการทำให้ลูกน้อยลดโอกาสในการเกิดโรคภูมิแพ้ ลดการติดเชื้อโรค มีการขับถ่ายที่ดี และลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมวัย

## ควรให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไหร่

ตามคำแนะนำขององค์กรอนามัยโลก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ในแต่ละครั้งคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดูดนนมแม่ให้นาน ๆ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน โดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ 10-15 นาที สำหรับเด็กบางคนอาจใช้เวลากวนกว่านั้น เนื่องจากครั้งละประมาณ 20-30 นาที สำหรับวิธีให้นมลูกที่ถูกต้อง คุณแม่ควรทำตามนี้

- อ้าปากให้กว้าง คงชิดกับเต้านม ส่วนจมูกกับแก้มต้องสัมผัสเต้านมด้วยเช่นกัน
- เมื่อลูกงับเต้าคุณแม่ต้องพยายามให้ริมฝีปากลูกแนบซิดกับเต้าแม่ให้มากที่สุด
- ในขณะที่ลูกน้อยดูดนนมแม่จะต้องเห็นลานนมที่บริเวณริมฝีปากบันมากกว่าฝีปากล่าง

## วิธีสังเกตเมื่อทารกหิวนม

ลักษณะอาการเมื่อลูกน้อยหิวนม มีดังนี้

- ร้องไห้ห้องง กระสับกระส่าย
- มีอาการเกร็งขาและแขน
- ลูกน้อยกำมือ และเอามือเข้าปาก
- ขยับศีรษะไปมา พยายามหาเต้าแม่
- เลียริมฝีปาก และส่งเสียงดูดนม



## ให้นมลูกมาก ระวังภาวะ Over breastfeeding

อาการ Over breastfeeding คือ อาการที่ลูกน้อยกินนมมากเกินไปทำให้เด็กเกิดอาการแหวะนมอาเจียน แน่นท้อง ไม่สบายตัว ร้องไห้ geg ไม่ยอมดูดน้ำนมทั้งที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ซึ่งอาการ Over breastfeeding นี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถบูรณาการได้โดยการให้นมลูกน้อยกินอย่างเหมาะสม ไม่ให้ในปริมาณมากเกินไป และควรให้นมตามที่ลูกน้อยต้องการ เนื่องจากกระเพาะของทารกมีขนาดที่เล็กทำให้จุน้ำนมได้น้อย คุณแม่จะต้องให้นมลูกบ่อย ๆ โดยสังเกตจากการหิวนมของทารก

## จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกน้อยอิ่มแล้ว

เพื่อป้องกันการให้ลูกกินนมมากเกินไป หรือ Over breastfeeding คุณแม่ควรสังเกตอาการลูกน้อย ดังต่อไปนี้

- ลูกน้อยหันศีรษะออกจากเต้านม
- เอาเมือดปาก
- แบบมืออก

# วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่

คุณแม่บางคนอาจไม่แน่ใจว่าลูกน้อยได้รับนมเพียงพอหรือไม่ กล่าวว่าลูกน้อยยังกินนมไม่อิ่มจนส่งผลกระทบมีอาการเหวะน้ำจากการกินนมมากเกินไป หากคุณแม่ไม่แน่ใจสามารถสังเกตอาการของลูกน้อยได้ดังนี้

- เต้านมของแม่นิ่มหลังลูกน้อยกินนม แสดงว่าลูกรับนมอย่างเพียงพอ
- ระหว่างที่ลูกน้อยกินนม คุณแม่ได้ยินเสียงลูกกินนมอยู่เสมอ
- ปัสสาวะของลูกมีสีเหลืองใส โดยมีการถ่ายปัสสาวะวัยละ 6-8 ครั้ง และมีการถ่ายอุจจาระวันละ 5-6 ครั้ง
- ลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง สงบ ไม่โวย และมีผิวพรรณสดใส

## ลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรกินนมกี่ครั้งต่อวัน

สำหรับเด็กในวัย 1 ขวบขึ้นไป เป็นวัยที่ทานอาหารตามวัยได้แล้ว คุณแม่จึงปรับให้ลูกน้อยกินนมเพียงวันละ 3-4 ครั้งต่อวัน ควบคู่กับการทานอาหาร โดยควรให้ในปริมาณครั้งละ 6-8 ออนซ์

นมแม่เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีโอเชอแคลเซียม วิตามิน และแอลฟ่าแล็ค สพิงโกลไมอีลิน ซึ่งเด็กในแต่ละวัยมีความต้องการน้ำนมแม่ที่แตกต่างกัน หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกน้อยได้รับนมเพียงพอหรือไม่ ลูกน้อยกินนมอิ่มหรือเปล่า สามารถสังเกตได้จากการที่แสดงออกของลูกน้อย เพราะถ้าคุณแม่ให้ลูกกินนมมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการ Over breastfeeding หรืออาการเหวะน้ำ ไม่สบายท้อง หรือร้องไห้งอแงขึ้นมาได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นำนมเหลือง ที่มี บูลฟ้าแล็ค สพิงโกลไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง นำมาแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการน้ำนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้

### อ้างอิง:

- ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมมิตรเวช
- ความรัก เริ่มต้นจากการป้อนนม..., FHS

3. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลป่าสุงราชภาร্ত
4. What Are Signs That My Baby Is Hungry?, webmd
5. เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่...ดียังไง...ทำยังไงให้มีน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ភ្នំពេញ



នគរបាល សាស្ត្រ និង ការអនុវត្ត

ការបង្កើតរំភាព

ការបង្កើតរំភាព

ក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น