รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

ตารางกินนมทารก เด็กแรกเกิดถึง 1 ปีกินนมกี่ออนซ์? ปริมาณเท่าไหร่

ต.ค. 2, 2025

13นาที

การให้นมลูกเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการและสุขภาพของทารก น้ำนมแม่ถือเป็นโภชนาการเดียวที่เหมาะสมสำหรับทารกในช่วงแรกเกิดจนถึง 6 เดือน และควรให้ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น การวางแผนและทำความเข้าใจเกี่ยวกับ ตารางกินนมทารก และ ตารางให้นมทารก จะช่วยให้คุณแม่รู้ว่า เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ในแต่ละมื้อ และสามารถปรับการให้นมลูก ให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็กแต่ละคน

คำถามที่พบบ่อย

จำเป็นต้องปลุกลูกขึ้นมากินนมตามตารางเป๊ะ ๆ หรือไม่?

คลิก

ในช่วงแรกเกิด ลูกควรได้รับนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายแม่เริ่มสร้างน้ำนม และลูกยังต้องการพลังงานบ่อยครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งอาจทำให้ลูกอ่อนแรง ซึม หรือขาดพลังงานได้ นอกจากนั้นแล้ว การดูดนมยังช่วยกระตุ้นให้ขับสารเหลืองออกทางอุจจาระ หากปล่อยให้ลูกหลับยาวโดยไม่ได้ดูดนม อาจทำให้สารเหลืองสะสมจนตัวเหลืองมากขึ้นและเป็นอันตรายต่อสมองและกระตุ้นให้เกิดการชักได้ค่ะ ดังนั้นจึงควรปลุกลูกมากินนมตามตารางอย่างสม่ำเสมอค่ะการปลุกลูกให้กินนมตามช่วงเวลาที่เหมาะสมจึงเป็นการช่วยดูแลสุขภาพและการเจริญเติบโตของลูกในช่วงแรกเกิดค่ะ เมื่อโตขึ้น ให้สังเกตสัญญาณของลูกเป็นหลัก หากลูกโตพอที่จะดื่มนมจนอิ่มในช่วงกลางวัน และมีพัฒนาการดีตามเกณฑ์ ก็อาจปล่อยให้นอนยาวขึ้นได้

ถ้าลูกแหวะนมหลังกินอิ่ม เป็นอาการ Over breastfeeding เสมอไปไหม?

คลิก

ไม่เสมอไปค่ะ เพราะอาการแหวะหลังกินนม เป็นสิ่งที่พบได้ในทารกแรกเกิดจนถึงช่วงก่อนอายุ 3 เดือน และมักค่อย ๆ ทุเลาลงเมื่อเด็กโตขึ้นประมาณ 3 - 12 เดือน สาเหตุเกิดจากหลังกินนม น้ำนมจะไหลผ่าน

หลอดอาหารลงสู่กระเพาะ ซึ่งปกติจะมีหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างทำหน้าที่เปิดปิดไม่ให้นมไหลย้อนกลับ แต่ในวัยทารก โดยเฉพาะช่วงแรกเกิด กลไกนี้ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ จึงทำให้น้ำนมบางส่วนไหลย้อนขึ้นมาและเกิดอาการแหวะนมได้ค่ะ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยรอบตัวที่กระตุ้น เช่น การนอนหงายและงอท้องนาน ท้องอืด ดูดนมเร็วหรือมากเกินไป รวมถึงท่าอุ้มหลังกินนมที่ไม่เหมาะสม

ลูกกินนมจากเต้า จะรู้ปริมาณเป็นออนซ์ได้อย่างไร?

คลิก

เมื่อลูกดูดนมจากเต้าโดยตรง เราไม่สามารถวัดปริมาณน้ำนมเป็นออนซ์ได้เหมือนนมขวด แต่คุณแม่สามารถประเมินความเพียงพอของน้ำนมและรู้ปริมาณว่าเด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์จากสัญญาณต่าง ๆ ได้ โดยให้ลูกสลับดูดทั้ง 2 เต้า ข้างละ 10 - 15 นาที และในมื้อต่อไปเริ่มจากข้างที่ลูกดูดครั้งสุดท้ายของมื้อก่อน เพื่อให้ได้รับนมอย่างสมดุล ขณะดูดนม หากน้ำนมไหลจากอีกข้างด้วย และลูกสามารถนอนหลับต่อเนื่อง 2 - 3 ชั่วโมงหลังดูด แสดงว่าน้ำนมเพียงพอ สุดท้าย การติดตามน้ำหนักตามนัดของคุณหมอสามารถช่วยยืนยันว่าลูกเจริญเติบโตดีและได้รับสารอาหารครบถ้วนค่ะ

สรุป

- ตารางให้นมทารกและปริมาณนมที่ทารกควรได้รับจะแตกต่างตามช่วงอายุ น้ำหนักตัว และความต้องการของร่างกาย โดยทารกแรกเกิดเริ่มจากปริมาณเล็กน้อย ตั้งแต่ 1 - 1.5 ออนซ์ต่อครั้งในเดือนแรก และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามการเจริญเติบโต จนถึง 6 - 8 ออนซ์ต่อครั้งในช่วง 6 -12 เดือน พร้อมปรับความถี่และเพิ่มอาหารเสริมตามวัย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสมกับการเจริญเติบโต
- การสังเกตพฤติกรรมและอาการของลูกช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าเขาได้รับนมแม่เพียงพอ อิ่มพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพโดยรวม การทำความเข้าใจตารางให้นมทารก จะช่วยให้คุณแม่สามารถประเมินความต้องการนมในแต่ละมื้อได้อย่างเหมาะสม สัญญาณสำคัญที่บ่งบอกว่าลูกได้รับนมเพียงพอ ได้แก่ เต้านมแม่รู้สึกนุ่มหลังให้นม ลูกดูดนมสงบ มีเสียงกลืนนมเป็นระยะ ปัสสาวะสีเหลืองใส น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามวัย และมีสุขภาพแข็งแรงกระฉับกระเฉง
- การให้นมลูกควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากได้รับนมมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อภาวะ Overfeeding ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและการย่อยของลูกได้ ภาวะ Overfeeding คือภาวะที่ทารกรับนมเกินความต้องการจนระบบย่อยอาหารทำงานหนัก ทำให้ท้องแน่น อึดอัด หรือแหวะนมออกได้ อาการที่สังเกตได้ ได้แก่ อาเจียน แหวะนม ท้องป่อง ร้องไห้งอแง ไม่ยอมดูดนมหรือดูดน้อยลง และน้ำหนักเพิ่มเร็วเกินปกติ การปรับตารางการให้นมและปริมาณนมทารกที่เหมาะสม จะช่วยให้ลูกสบายท้อง ลดปัญหาแหวะนมซ้ำ ๆ และส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้
- ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ ทารกควรดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น นมแม่อุดมด้วยสารอาหารครบถ้วน วิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ ภูมิคุ้มกันจากแม่ และแบคทีเรียชนิดดีที่ช่วยระบบย่อยอาหารและเสริมภูมิคุ้มกัน การให้นมแต่ละครั้งอาจใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที คุณแม่ควรสังเกตสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมได้ถูกวิธี เช่น ลูกอ้าปากกว้าง ลานหัวนมด้านบนเห็นชัด และคางแนบชิดเต้านม การทำความเข้าใจตารางกินนมทารก รวมถึงการเรียนรู้วิธีปั๊มนมและเก็บรักษาอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ลูกได้รับน้ำนมสด สะอาด มีคุณค่าครบถ้วน และยังส่งเสริมสายใยรักระหว่างแม่และลูกด้วยค่ะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์? ตารางกินนมทารกแรกเกิดถึง 1 ปี
- วิธีสังเกตสัญญาณจากลูกน้อย หิว อิ่ม หรือยังไม่พอ?
- ภาวะกินนมมากเกินไป (Overfeeding) คืออะไร
- เคล็ดลับการให้นมลูก และการปั๊มนมเก็บอย่างถูกวิธี

เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์? ตารางกินนมทารกแรกเกิดถึง 1 ปี

ปริมาณนมและตารางให้นมทารกที่ควรได้รับต่อวันจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ น้ำหนักตัว และความต้องการของร่างกาย โดย ทารกแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ มักเริ่มจากปริมาณเล็กน้อย และจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามการเจริญเติบโต ซึ่งปริมาณนมที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุของลูกเป็นดังนี้ค่ะ

ปริมาณนมทารกที่เหมาะสมตามวัย เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์

- **วันแรกหลังคลอด** ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันที ปริมาณเล็กน้อยเพียงประมาณ 1 ช้อนชา หรือราว 5 ซีซี วันละ 8 - 10 ครั้ง เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมและให้ลูกได้สารอาหารสำคัญ
- **วันที่ 2** ให้ต่อเนื่องเช่นเดียวกับวันแรก ทั้งปริมาณและความถี่
- **ตั้งแต่วันที่ 3 จนถึงอายุครบ 1 เดือน** ลูกจะเริ่มกินได้มากขึ้น ราว 1 - 1.5 ออนซ์ต่อครั้ง วันละ 8 - 10 ครั้ง
- **อายุ 1 เดือน** ปริมาณนมจะเพิ่มเป็นประมาณ 2–4 ออนซ์ต่อครั้ง ลดความถี่ลงเหลือวันละ 7 - 8 ครั้ง
- **อายุ 2 – 6 เดือน** สามารถให้ 4 - 6 ออนซ์ต่อครั้ง วันละ 5 - 6 ครั้ง
- **อายุ 6 – 12 เดือน** ให้เพิ่มเป็น 6 - 8 ออนซ์ต่อครั้ง วันละ 4 - 5 ครั้ง ควบคู่กับอาหารตามวัย
- **หลังอายุ 1 ขวบ** ให้ 6 - 8 ออนซ์ต่อครั้ง วันละ 3 - 4 ครั้ง หลังมื้ออาหารหลัก เพื่อเสริมสารอาหารและพัฒนาการ

วิธีสังเกตสัญญาณจากลูกน้อย หิว อิ่ม หรือยังไม่พอ?

ทารกยังไม่สามารถสื่อความต้องการได้ด้วยตัวเอง การสังเกตพฤติกรรมและอาการของลูกจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้มั่นใจว่าเขาได้รับสารอาหาร และปริมาณนมอย่างเพียงพอ อิ่มพอดีตามความต้องการ ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมดุล และลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ การสังเกตอย่างใกล้ชิดยังช่วยให้คุณแม่ปรับเวลาของตารางกินนมทารกและปริมาณมื้ออาหารให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยของลูก

วิธีสังเกตเมื่อทารกหิวนม

การสังเกตว่าลูกน้อยหิวนมหรือกินอิ่ม ช่วยให้มั่นใจว่าลูกได้รับสารอาหาร และปริมาณนมทารกครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพโดยรวมของลูก

อาการบ่งบอกว่าลูกน้อยเริ่มหิวนม

- เอียงตัวหันเข้าหาหน้าอกแม่หรือขวดนม
- หันศีรษะไปทางสิ่งที่แตะถูกแก้ม
- เริ่มงอแง หรือเอามือรวมถึงสิ่งอื่นเข้าปาก
- ดูดมือหรือนิ้วของตัวเอง
- อ้าปาก แลบลิ้น หรือเม้มริมฝีปาก
- กำมือแน่น
- ขยับแขนขาไปมา
- ทำเสียงดูดนม หรือเม้มปากเลียริมฝีปาก
- ดูตื่นตัวและเคลื่อนไหวมากขึ้น

อาการบ่งบอกว่าทารกกินนมอิ่มแล้ว

- หันหน้าหนีจากเต้านมหรือขวดนม
- เม้มปากปิด ไม่ยอมดูดต่อ
- มือที่เคยกำเริ่มคลายออก
- ดูสงบและผ่อนคลายขณะหรือหลังให้นม
- หยุดดูดนมเองเมื่อกินเพียงพอ
- ริมฝีปากชุ่มชื้นหลังการดูดนม
- มีสีหน้าพอใจ อิ่มเอม หลังการให้นมเกือบทุกครั้ง

วิธีสังเกตว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่

การสังเกตว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะช่วยให้ลูกได้รับปริมาณนมทารกที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของลูก เรามาดูกันค่ะว่ามีสัญญาณอะไรบ้างที่ช่วยให้คุณแม่รู้ว่าลูกกินอิ่มอย่างเพียงพอ

สัญญาณจากคุณแม่

1. เต้านมแม่ที่เคยคัดตึง จะรู้สึกนุ่มลงหลังให้นม
2. ขณะลูกดูดนมจากเต้า อีกข้างมักจะมีน้ำนมไหลซึมออกมา ซึ่งเป็นสัญญาณตามธรรมชาติว่าร่างกายมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก

สัญญาณจากลูกน้อย

1. ดูดนมแล้วสงบ ไม่งอแง
2. หลังดูดนม นอนหลับประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง
3. ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นระยะ
4. ดูดนมวันละอย่างน้อย 8 ครั้ง
5. ลูกปัสสาวะสีเหลืองใส วันละประมาณ 6–8 ครั้ง และถ่ายอุจจาระเกิน 3 ครั้งต่อวัน
6. ลูกมีสุขภาพดี แข็งแรง กระฉับกระเฉง และมีผิวพรรณสดใส
7. น้ำหนักตัวลดลงหลังคลอดไม่เกิน 7–10% ของน้ำหนักแรกเกิด และน้ำหนักเริ่มกลับมาเท่ากับตอนแรกเกิดภายในราว 7 - 10 วัน

ภาวะกินนมมากเกินไป (Overfeeding) คืออะไร

ภาวะกินนมมากเกินไป หรือ Overfeeding คือการที่ลูกกินนมมากเกินไปจนระบบย่อยอาหารทำงานหนักเกินไป ทำให้ท้องแน่น อึดอัด หรือแหวะนมออกมาได้ ภาวะนี้สามารถเกิดได้ทั้งลูกที่ดูดนมแม่และลูกที่กินนมขวดค่ะ

เมื่อลูกมีอาการอาเจียน แหวะนม แน่นท้อง หรือร้องไห้งอแงหลังจากกินนม คุณแม่หลายคนอาจตกใจหรือกังวลว่าลูกป่วย แต่อาจเป็นเพียงสัญญาณว่าลูกอิ่มเกินไปและร่างกายกำลังปรับตัว การสังเกตร่างกายและสัญญาณของลูก พร้อมปรับปริมาณนมทารกให้เหมาะสม จะช่วยให้ลูกสบายท้องและลดปัญหาแหวะนมซ้ำ ๆ ได้ค่ะ

อาการของภาวะ Overfeeding

อาการ Overfeeding หรือการได้รับนมแม่มากเกินไป เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด โดยมักมีลักษณะอาการดังนี้

- อาเจียน หรือแหวะนม
- สำลักนม นมไหลออกปากหรือจมูก
- ท้องป่องและมีอาการแน่นท้อง
- หลังจากกินนม มักร้องไห้งอแงหรือไม่สบายตัว
- ไม่ยอมดูดนมหรือดูดนมได้น้อยลง ทั้งที่ก่อนหน้านี้ดูดนมได้ดี
- น้ำหนักตัวลูก เพิ่มขึ้นเร็วเกินปกติ ซึ่งโดยปกติน้ำหนักจะขึ้นประมาณ 20 - 60 กรัมต่อวัน
- ไม่มีสาเหตุ หรืออาการเจ็บป่วยอื่น ที่ทำให้เกิดการแหวะนม

เคล็ดลับการให้นมลูก และการปั๊มนมเก็บอย่างถูกวิธี

การให้นมลูกไม่ใช่แค่เรื่องโภชนาการ แต่เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สร้างสายใยรักและความผูกพันระหว่างแม่กับลูกด้วยค่ะ นอกจากการให้นมตรงเวลาและเต็มที่แล้ว การเรียนรู้วิธีปั๊มนมและเก็บรักษาอย่างถูกต้องก็สำคัญไม่แพ้กัน เทคนิคเหล่านี้ช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกจะได้รับน้ำนมที่สด สะอาด และมีคุณค่าครบถ้วน อีกทั้งยังช่วยควบคุมปริมาณนมทารกให้เหมาะสมกับความต้องการของลูกแต่ละช่วงวัย ทำให้คุณแม่ทราบว่าทารกแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ในแต่ละมื้อและสามารถปรับการให้นมให้พอดีเพื่อพัฒนาการที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรงค่ะ

ทำไมการให้นมลูกตั้งแต่แรกเกิดถึงสำคัญ

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟแนะนำให้ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต เริ่มตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอด โดยไม่จำเป็นต้องเสริมอาหารหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ นมแม่ถือเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าครบถ้วน อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยพัฒนาสมอง เสริมสร้างสติปัญญา และส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย เหมาะกับระบบทางเดินอาหารของทารกและเสริมภูมิคุ้มกัน อุดมไปด้วยจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (B. *lactis*) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) มีงานวิจัยที่น่าเชื่อถือบ่งชี้ว่า ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้ สำหรับทารกแรกเกิดที่ภูมิคุ้มกันยังไม่สมบูรณ์ การให้นมลูกด้วยนมแม่จึงเปรียบเสมือน “วัคซีนหยดแรก” ที่ช่วยดักจับและทำลายเชื้อโรค ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจและโรคอุจจาระร่วงบางชนิด

นอกจากนี้ นมแม่ยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายยาว เช่น DHA และ ARA ที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองและจอประสาทตา หากให้ดื่มต่อเนื่อง ยังช่วยลดโอกาสเกิดภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ผิวหนัง และลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในอนาคตเหนือสิ่งอื่นใด ขณะให้นมแม่ การโอบกอดและสบตากับลูก คือช่วงเวลาสำคัญในการสร้างสายใยรักและความผูกพันอันอบอุ่น ทั้งของแม่และลูกค่ะ

ควรให้นมลูกจนถึงอายุเท่าไหร่

การให้นมลูกด้วยการดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยไปจนลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่ถือเป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุด อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน รวมถึงแบคทีเรียชนิดดีที่สนับสนุนระบบภูมิคุ้มกันของลูก

เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอ เวลาในการให้นมแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับเด็กแต่ละคน บางคนดูดนมเสร็จภายใน 10 -15 นาที ขณะที่บางคนอาจใช้เวลานานเกือบชั่วโมง โดยเฉลี่ยประมาณ 20 - 30 นาทีต่อครั้ง จึงไม่ควรเปรียบเทียบระยะเวลาให้เหมือนกันทุกคน การเข้าใจตารางให้นมทารกจะช่วยให้คุณแม่สังเกตและปรับเวลาให้นมได้เหมาะสม

สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกดูดนมได้ถูกต้องและเต็มที่ ได้แก่

1. ลูกอ้าปากกว้างและริมฝีปากแนบชิดกับเต้านมแม่อย่างมั่นคง

2. ลานหัวนมด้านบนมองเห็นชัดเจนมากกว่าด้านล่าง
3. คางของลูกแนบชิดเต้านม จมูกและแก้มสัมผัสกับเต้านมแม่อย่างอบอุ่น

หากคุณแม่พบปัญหาในการให้นมลูก สามารถดูแลและแก้ไขเบื้องต้นได้ดังนี้ค่ะ

1. **หัวนมเจ็บหรือแตก** สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการให้นมลูก ด้วยท่าอุ้มให้นมที่ไม่ถูกวิธี ทำให้ดูดไม่ถึงลานหัวนมหรือดูดแรงเกินไป คุณแม่สามารถช่วยตัวเองได้โดยอุ้มลูกให้อ้าปากกว้างและแนบชิดเต้านมให้ถูกวิธี เริ่มให้นมจากด้านที่เจ็บน้อยก่อน ถ้าเจ็บมาก แนะนำพักเต้า 1 - 2 วันให้หัวนมแห้ง แล้วค่อยเริ่มให้นมใหม่ และอย่าลืมปั๊มนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง เพื่อให้ลูกยังได้รับน้ำนมอย่างต่อเนื่องนะคะ
2. **เต้านมคัด** เกิดจากน้ำนมคั่ง ทำให้เต้านมแข็ง ร้อน และเจ็บ คุณแม่ลองประคบอุ่น 5 - 10 นาที นวดเต้านมเบา ๆ และให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้น หลังให้นมก็สามารถปั๊มนมออกด้วยมือหรือเครื่องปั๊ม จะช่วยให้เต้านมรู้สึกสบายขึ้นค่ะ
3. **เต้านมอักเสบ** มักเกิดจากน้ำนมค้างและอาจมีการติดเชื้อร่วม พบผิวหนังรอบเต้านมแดง แข็ง เจ็บ และอาจมีไข้หรืออ่อนเพลีย โดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากลูกดูดนมไม่บ่อยหรือไม่ได้ดูดจนเกลี้ยงเต้าทุกครั้ง คุณแม่ลองปรับตารางกินนมทารก ปรับการให้นมลูก ด้วยการให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ แต่ระยะสั้น ๆ ปั๊มนมออกหากลูกดูดไม่หมด และเลือกเสื้อผ้าที่สบาย ช่วยระบายและลดความอึดอัด

เทคนิคการเก็บน้ำนมแม่

วิธีการเก็บรักษานมแม่ ควรเก็บน้ำนมใส่ขวดนมหรือถุงเก็บน้ำนม เขียนวันที่ เวลาที่ปั๊มนมไว้ และควรแบ่งปริมาณน้ำนมให้พอดีกับมื้อหนึ่งที่ให้ทารก ในกรณีที่ต้องนำน้ำนมมาให้ทารกที่รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ควรเขียนชื่อ - สกุลของทารก วันที่ เวลา ปริมาณนมทารก ติดที่ขวดนมหรือถุงเก็บน้ำนมให้ชัดเจน การเก็บน้ำนมในแต่ละครั้งต้องแยกขวดหรือถุงเก็บน้ำนม วิธีการนำน้ำนมออกจากเต้านมอาจใช้วิธีบีบน้ำนมออกจากเต้าด้วยมือหรือการใช้เครื่องปั๊มนม ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
2. เตรียมขวดนมที่สะอาดปราศจากเชื้อ และถุงเก็บน้ำนมแม่
3. หามุมสงบนั่งให้สบายผ่อนคลาย จะช่วยทำให้การหลั่งของน้ำนมดีขึ้น
4. จัดเรียงลำดับการบีบเก็บน้ำนมก่อนหลัง เพื่อสะดวกในการนำมาใช้ ระยะเวลาการเก็บรักษานมแม่

อุณหภูมิและเวลาที่เหมาะสมในการเก็บนมแม่

- อุณหภูมิห้อง (27 - 32 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3 - 4 ชั่วโมง
- อุณหภูมิห้อง (16 - 26 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 4 - 8 ชั่วโมง
- กระติกน้ำแข็งที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา (15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 24 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องธรรมดา (0-4 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3 - 5 วัน และควรเก็บไว้ด้านในสุดของตู้เย็น
- ช่องแช่แข็ง ตู้เย็นแบบประตูเดียว (-15 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 2 สัปดาห์
- ช่องแช่แข็ง ตู้เย็นแบบประตูแยก (-18 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 3 - 6 เดือน
- ช่องแช่แข็งเย็นจัด ตู้เย็นชนิดพิเศษ (-20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6 - 12 เดือน

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

1. หากเป็นไปได้ แยกตู้เย็นที่ใช้เก็บน้ำนมแม่จากอาหารอื่น ๆ
2. ไม่ควรเก็บน้ำนมที่ประตูตู้เย็น เพราะอุณหภูมิเปลี่ยนแปลงบ่อย ทำให้น้ำนมเสียเร็ว
3. เมื่อต้องการใช้นมแม่ที่แช่แข็ง นำลงมาแช่ในช่องธรรมดาของตู้เย็นล่วงหน้าอย่างน้อย 1 คืน ประมาณ 12 ชั่วโมง
4. เมื่อนมละลายแล้ว ควรใช้ภายใน 24 ชั่วโมง และ ไม่ควรนำกลับไปแช่แข็งอีกครั้ง
5. การอุ่นน้ำนมแม่ หลีกเลี่ยงไมโครเวฟหรือใช้น้ำร้อนจัด เพราะอาจทำลายคุณค่าของน้ำนม ควรอุ่นโดยแช่ในน้ำอุ่นอย่างระมัดระวัง
6. น้ำนมที่เหลือจากการป้อนลูก หากต้องการเก็บไว้ป้อนครั้งถัดไป แนะนำให้ใช้ภายใน 1 - 2 ชั่วโมง
7. น้ำนมแม่ที่ไม่ควรใช้ คือ น้ำนมที่มีกลิ่นเปรี้ยว รสเปลี่ยนไป หรือมีลักษณะเหนียวเหมือนยาง ซึ่งเป็นสัญญาณว่าน้ำนมเริ่มบูด

การเรียนรู้และทำความเข้าใจตารางกินนมทารกเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่ทราบว่าเด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ในแต่ละมื้อ และสามารถปรับการให้นมลูกให้สอดคล้องกับความต้องการของร่างกายและวัยของลูกได้อย่างเหมาะสม การเอาใจใส่สัญญาณหิวนมหรือความอิ่มของลูกจะช่วยลด

ปัญหาการกินนมมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ทั้งยังสนับสนุนการเจริญเติบโตและสุขภาพโดยรวมของลูกได้ดียิ่งขึ้น สำหรับคุณแม่ที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับปริมาณนมทารกหรือเทคนิคการให้นม ควรปรึกษาคลินิกนมแม่หรือคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับคำแนะนำและแนวทางการแก้ไขที่ถูกต้องและปลอดภัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- คัดเต้ากี่วันหาย อาการคัดเต้านม พร้อมวิธีบรรเทาสำหรับคุณแม่
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง พร้อมการเก็บน้ำนมแม่ที่ถูกต้อง

อ้างอิง:

1. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding , โรงพยาบาลสมิติเวช
2. Baby Feeding Schedule , webmd.com
3. What Are Signs That My Baby Is Hungry? , webmd.com
4. Breastfeeding: is my baby getting enough milk? , nhs.uk
5. ลูกได้น้ำนมแม่เพียงพอหรือไม่ , คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
6. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ , โรงพยาบาลเวชธานี
8. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด: อะไรเวิร์ก อะไรไม่เวิร์ก? , unicef.org
9. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. นมแม่มีประโยชน์ กรมอนามัย แนะ ทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
11. 11 เหตุผลที่ลูกควรกินนมแม่ , โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
12. คำแนะนำวิธีการเก็บน้ำนมแม่ , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
13. ทำไม???ต้องปลุกลูกกินนมทุก3ชม , เพจเฟซบุ๊ก เลี้ยงลูกยุคใหม่ by หมอแอม
14. ลูกแหวะนมเกิดจากอะไร พ่อแม่มือใหม่รับมืออย่างไรดี , โรงพยาบาลกรุงเทพ ขอนแก่น
15. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน , โรงพยาบาลพญาไท 2

อ้างอิง ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้