คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ลูกไม่ยอมเข้าเต้าทำไงดี? รวมสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาลูกกินนมน้อย

ม.ค. 6, 2026

13นาที

การให้นมลูกในช่วง 6 เดือนแรกสำคัญอย่างมาก เพราะนมแม่เป็นอาหารอย่างเดียวที่ลูกน้อยได้รับในช่วงวัยนี้ อีกทั้งคุณแม่มือใหม่อาจต้องเผชิญปัญหาหลายอย่าง เช่น ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ปัญหาหัวนมของคุณแม่ กังวลว่าลูกกินนมน้อยไปไหม และจะรู้ได้ยังไงว่าลูกกินนมเพียงพอแล้ว ทุกคำถามที่คุณแม่คาใจ สามารถหาคำตอบได้ที่บทความนี้เลยค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การให้ลูกเข้าเต้า มีประโยชน์อย่างไร?

คลิก

การให้ลูกน้อยเข้าเต้าตั้งแต่แรกคลอดมีประโยชน์มาก ไม่เพียงช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่เหมาะสม แต่ยังส่งเสริมความผูกพันระหว่างแม่และลูก รวมถึงการกระตุ้นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกอีกด้วยค่ะ การดูดนมแม่ทันทีหลังคลอดช่วยให้ลูกได้รับสารภูมิคุ้มกันในน้ำนมแม่อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับทารกแรกเกิด นอกจากนี้ การให้ลูกได้ดูดนมจากเต้าด้วยตัวเองตั้งแต่ช่วงแรกยังช่วยให้ลูกเรียนรู้และคุ้นเคยกับการดูดนมแม่ ทำให้การให้นมเป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้นค่ะ

ถ้าลูกไม่ยอมเข้าเต้าเลย น้ำนมแม่จะหดหายไหม?

คลิก

หากไม่มีการกระตุ้นจากทารกหรือการปั๊มนม ร่างกายจะผลิตน้ำนมน้อยลงและอาจหดหายไปได้ เพื่อรักษาระดับน้ำนมไว้ คุณแม่ควรปั๊มนมออกให้เกลี้ยงเต้าทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อเลียนแบบความถี่ในการดูดของทารกตามปกติ จนกว่าจะสามารถพาลูกกลับมาเข้าเต้าได้สำเร็จ

ทารกแรกเกิดไม่ยอมเข้าเต้า ควรทำอย่างไรเป็นอันดับแรก?

คลิก

เมื่อลูกแรกเกิดไม่ยอมเข้าเต้า สิ่งแรกที่ควรทำคือการทำ Skin-to-skin หรือการอุ้มลูกแนบเนื้อกับคุณแม่เพื่อให้ลูกรู้สึกคุ้นเคยกับกลิ่นและความอบอุ่นของแม่ ซึ่งช่วยกระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมได้ดีขึ้น หลังจากนั้นให้ประคองศีรษะของลูกโดยใช้มือรองที่ท้ายทอยและต้นคอเบา ๆ เพื่อให้ศีรษะเงยขึ้นเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ ขยับลูกเข้าหาเต้านม โดยจัดท่าให้คางของลูกแนบกับส่วนล่างของเต้านมและให้จมูกอยู่ในระดับเดียวกับหัวนม หากลูกยังไม่อ้าปาก สามารถใช้หัวนมเขี่ยเบา ๆ ที่ริมฝีปากล่างเพื่อกระตุ้น เมื่อเห็นว่าลูกอ้าปากกว้างแล้ว ให้รีบนำหัวนมเข้าปากลูกทันที เพื่อให้สามารถเริ่มการดูดนมได้อย่างถูกต้อง

สรุป

- คุณแม่ควรให้ลูกน้อยเข้าเต้าภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เพื่อให้ลูกน้อยคุ้นชินกับการดูดนมแม่ ทั้งยังเป็นการกระตุ้นน้ำนมแม่ให้ไหลดี มีปริมาณเพิ่มขึ้นอีกด้วย
- คุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ทุก 3 ชั่วโมง หรือตามที่ลูกน้อยต้องการ แต่ไม่ควรให้ลูกน้อยเข้าเต้าถี่เกินไป เพราะอาจทำให้ลูกน้อยได้รับน้ำนมแม่มากเกินไปจนเกิดอาการสำรอก หรืออาเจียนน้ำนมแม่ออกมาได้
- สาเหตุที่ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เกิดขึ้นได้จากทั้งตัวของคุณแม่และลูกน้อย เช่น ปัญหาหัวนมแตก ท่อน้ำนมอุดตันของคุณแม่ ทำให้น้ำนมไหลไม่สะดวก ไม่ทันใจลูกน้อย หรือจากการที่เด็กเริ่มอาหารตามวัย ทำให้กินนมน้อยลง
- หากลูกไม่ยอมเข้าเต้า คุณแม่สามารถแก้ปัญหาได้หลายวิธี เช่น พยายามหาของเล่นที่ลูกชอบมาหลอกล่อ และ สร้างบรรยากาศก่อนให้ลูกเข้าเต้า รวมถึงเปลี่ยนท่าให้นมลูก เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเข้าเต้าคืออะไร
- ทำไมลูกไม่ยอมเข้าเต้า? เช็ก 7 สาเหตุที่พบบ่อยทั้งจากแม่และลูก
- 9 เคล็ดลับแก้ปัญหาลูกไม่ยอมกินนมและไม่ยอมเข้าเต้า
- 6 ท่าให้นมที่ถูกต้อง ช่วยให้ลูกเข้าเต้าได้ง่ายขึ้น
- สังเกตอย่างไรว่าลูกน้อยกินนมแม่อิ่ม
- สัญญาณเตือน! เมื่อลูกน้อยได้รับนมแม่ไม่เพียงพอ
- คำถามที่คุณแม่พบเจอบ่อยเกี่ยวกับปัญหาลูกไม่ยอมเข้าเต้า และไม่ยอมกินนม

การเข้าเต้าคืออะไร

การเข้าเต้า คือ การที่คุณแม่ให้ลูกน้อยกินนมแม่โดยตรงจากเต้านมแม่ค่ะ ซึ่งเป็นช่วงเวลาพิเศษที่ทำให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยเข้าเต้าภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด เพื่อกระตุ้นน้ำนมแม่ และเป็นการช่วยให้ลูกน้อยได้คุ้นเคยกับการดูดนมแม่ ในขณะที่แม่จะได้เรียนรู้ความต้องการของลูกน้อยจากความใกล้ชิดนี้ไปด้วย หากคุณแม่ให้ลูกน้อยกินนมแม่จากขวดเด็กจะคุ้นเคยกับการดูดนมจากขวดที่ไหลเร็ว เมื่อพาลูกมากินนมแม่จากเต้าอาจทำให้ลูก

ไม่ยอมเข้าเต้าได้ค่ะ

ให้ลูกเข้าเต้าบ่อยแค่ไหนถึงจะดี?

โดยปกติแล้วคุณแม่ควรให้ลูกเข้าเต้าทุก 3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการที่ลูกหิวทุกครั้งค่ะ แต่ในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด น้ำนมคุณแม่อาจยังมาไม่มากนัก ช่วงนี้จึงควรพาลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 9 ครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นน้ำนมแม่ให้มาเร็วยิ่งขึ้นนะคะ เมื่อน้ำนมแม่ไหลมากขึ้นแล้วคุณแม่สามารถพาลูกเข้าเต้าได้ตามความต้องการของลูกน้อยเลยค่ะ

อย่างไรก็ตาม ในช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่ต้องระวังไม่ควรพาลูกเข้าเต้าถี่เกินไป เพราะเด็กวัยนี้นอกจากดูดนมแม่เพราะหิวแล้วยังดูดนมแม่เพื่อให้ตัวเองผ่อนคลายด้วย เมื่อลูกดูดนมแม่ในขณะที่อิ่มอาจทำให้เด็กเกิดอาเจียนหรือสำรอกขึ้นมาได้ ดังนั้น คุณแม่จึงต้องเว้นระยะเวลาเข้าเต้าประมาณ 2 ½ - 3 ชั่วโมงนะคะ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกกินนมมากเกินไปค่ะ

ทารกควรกินนมแม่ปริมาณเท่าไหร่ใน 1 วัน

คุณแม่หลายคนกลัวว่าจะให้ลูกกินนมน้อยเกินไปจึงให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ แต่กลายเป็นว่าลูกกลับกินนมแม่จนมีอาการอาเจียน แหวะนม หรือสำรอกนมออกมา จนเกิดภาวะที่เรียกว่า Over breastfeeding ดังนั้น คุณแม่ต้องให้ลูกน้อยกินนมแม่ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย โดยมีปริมาณน้ำนมที่แนะนำดังนี้ค่ะ

อายุเด็ก	ปริมาณน้ำนม	จำนวน
1-2 วัน	1 ช้อนชาหรือ 5 ซีซี	8-10ครั้ง/วัน
3 วัน ถึง 1 เดือน	1-1.5 ออนซ์	8-10 ครั้ง/วัน
1 เดือน	2-4 ออนซ์	7-8 ครั้ง/วัน
2-6 เดือน	4-6 ออนซ์	5-6 ครั้ง/วัน
6-12 เดือน	6-8 ออนซ์	4-5 ครั้ง
1 ขวบขึ้นไป	6-8 ออนซ์	3-4 ครั้ง

ทำไมลูกไม่ยอมเข้าเต้า? เช็ก 7 สาเหตุที่พบบ่อยทั้งจากแม่และลูก

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ปัญหานี้เกิดขึ้นได้ทั้งกับคุณแม่มือใหม่และคุณแม่มือโปรเลยค่ะ และทำเอาแม่ ๆ หลายคนกลุ้มใจไม่น้อย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินนม ปฏิเสธการเข้าเต้าบ่อย ๆ มีดังต่อไปนี้ค่ะ

1. ปัญหาหัวนมแตก

สาเหตุหลักของหัวนมแตกมาจากการที่คุณแม่ให้ลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี เมื่อลูกน้อยดูดนมแม่ไม่ได้จึง

เคี้ยวหัวนมแม่ส่งผลให้หัวนมแม่แตกเกิดบาดแผลจนบางครั้งอาจมีเลือดซึมออกมา

วิธีป้องกันและรับมือ

- **ให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี:** อุ้มลูกให้ชิดแนบท้อง โดยให้แก้ม จมูก และคางของลูกสัมผัสกับเต้านม เพื่อให้ลูกอมหัวนมและลานนมได้ลึกพอ
- **ไม่ดึงหัวนมออกจากปากลูกขณะลูกดูดนม:** หากคุณแม่ต้องการนำลูกออกจากเต้า ให้ใช้นิ้วค่อย ๆ สอดเข้าแทนที่แล้วจึงค่อยดึงหัวนมออกนะคะ

2. ท่อน้ำนมอุดตัน

เกิดจากท่อน้ำนมบางส่วนอุดตันทำให้มีน้ำนมค้างอยู่ในเต้านม คุณแม่จะคลำพบก้อนแข็ง ๆ ที่เต้านม กดแล้วเจ็บ หรืออาจบวมแดงได้ หรือมีเส้นเลือดปูนขึ้นที่เต้านม นอกจากนี้บางครั้งอาจมีจุดสีขาวเล็ก ๆ ที่หัวนม เรียกว่า "White Dot"

วิธีป้องกันและรับมือ

- **ประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่น:** ประคบประมาณ 5-10 นาที ก่อนให้ลูกเข้าเต้า
- **ให้ลูกดูดจากเต้าที่อุดตันก่อน:** เนื่องจากช่วงที่ลูกหิวจะมีแรงดูดมาก จะช่วยระบายน้ำนมที่อุดตันได้ดี
- **ให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้น:** ควรให้ลูกดูดนมวันละ 8-12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 15-20 นาที และควรให้ลูกน้อยดูดจนเกลี้ยงเต้า
- **นวดเต้าระหว่างให้นม:** ขณะที่ให้ลูกดูดนมคุณแม่ควรนวดเต้านมเบา ๆ เพื่อให้เต้านมนิ่มลง โดยไล่จากบริเวณที่อุดตันไปจนถึงหัวนมนะคะ

3. เต้านมอักเสบ

เต้านมอักเสบมักเริ่มต้นจากการคัดตึงเต้านม คลำแล้วเจอก้อนแข็งและเจ็บปวด จากนั้นเต้านมจะเริ่มบวมแดงและมีอาการปวดกระจายไปทั่ว ทำให้คุณแม่ไม่สบายตัวและอาจมีไข้สูงถึง 38 องศาเซลเซียสเลยทีเดียว

วิธีป้องกันและรับมือ

- **ให้ลูกดูดนมนานขึ้น:** โดยให้ลูกดูดนมข้างละ 15-20 นาที อย่างสม่ำเสมอ วันละ 8-12 ครั้ง เพื่อไม่ให้มีน้ำนมค้างในเต้านม
- **ให้ลูกดูดจากเต้าที่มีปัญหาก่อน:** แรงดูดของลูกขณะหิวจะช่วยให้น้ำนมในเต้าที่มีปัญหาระบายออกมา**ได้ดี**
- **ปั๊มนมสลับกับให้ลูกดูด:** ในช่วงที่เจ็บมาก อาจใช้วิธีปั๊มนมป้อนลูกแทนประมาณ 3-4 มื้อ เพื่อให้เต้านมได้พัก แล้วค่อยกลับมาให้ลูกเข้าเต้าเมื่อรู้สึกดีขึ้น

4. ปัญหาน้ำนมน้อย

ปัญหาน้ำนมน้อยเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น ให้ลูกดูดนมแม่หลังคลอดช้าเกินกว่าที่ควรจะเป็น ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี หรือให้ลูกเข้าเต้าน้อยกว่า 8 ครั้งต่อวัน ทำให้การกระตุ้นน้ำนมไม่เพียงพอ

วิธีป้องกันและรับมือ

- **พาลูกเข้าเต้าหลังคลอดทันที:** ควรให้ลูกดูดนมเลยใน 30 นาทีแรก เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
- **ให้ลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี:** โดยให้ลูกอมหัวนมได้ลึกพอ เพื่อให้มีแรงดูดที่เหมาะสม
- **เพิ่มความถี่ในการให้นม:** ให้ลูกดูดนมนานขึ้นและบ่อยขึ้น โดยไม่ควรน้อยกว่าวันละ 8 ครั้ง
- **ปั๊มนมสม่ำเสมอ:** หากคุณแม่ต้องออกไปทำงาน ควรปั๊มนมออกให้หมดเต้าทุก ๆ 3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เพียงพอ

5. ลูกน้อยอยู่ในช่วงเริ่มอาหารตามวัย

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่ช่วงเริ่มอาหารตามวัย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยไม่สามารถกินนมแม่ได้อย่างเดียวแล้วแต่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากอาหารตามวัยด้วย ทำให้ลูกน้อยกินนมน้อยลง เพราะเด็กกำลังอยู่ในช่วงวัยเปลี่ยนผ่านจากนมแม่ที่เคยเป็นอาหารมื้อหลักกลายไปเป็นมื้ออาหารรองค่ะ คุณแม่จึงต้องส่งเสริมให้ลูกผ่านกระบวนการนี้ให้สำเร็จโดยการลดจำนวนมื้อนมลงแต่คงปริมาณน้ำนมเท่าเดิม งดมื้อดึก และเพิ่มมื้ออาหารตามวัยค่ะ

6. ลูกน้อยไม่สบาย

ความเจ็บป่วยเป็นหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่ยอมเข้าเต้า เช่น เป็นหวัด มีน้ำมูก หายใจไม่สะดวก หรือฟันกำลังขึ้น คุณแม่ควรสังเกตอย่างใกล้ชิดว่ามีสาเหตุจากสิ่งไหนที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินนม แล้วควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกตินะคะ

7. ปัจจัยบางอย่าง ทำให้ลูกไม่ยอมเข้าเต้า

อาจเป็นไปได้ว่ามีสิ่งอื่นที่เบี่ยงเบนความสนใจของลูกน้อย เช่น เสียงดังรบกวน หรือกลิ่นของคุณแม่ที่เปลี่ยนไปทำให้ลูกน้อยไม่คุ้นเคย เช่น สบู่ แชมพู ทำให้ทารกไม่คุ้นชินจนเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมเข้าเต้าได้เช่นกันค่ะ รวมถึงการที่คุณแม่บังคับให้ลูกน้อยกินนมแม่มากเกินไป ทำให้เด็กรู้สึกเครียดจนไม่ยอมกินนมแม่

9 เคล็ดลับแก้ปัญหาลูกไม่ยอมกินนมและไม่ยอมเข้าเต้า

หากคุณแม่บ้านไหนที่กำลังเผชิญปัญหาลูกไม่ยอมเข้าเต้า ไม่ยอมกินนม ลองเปลี่ยนมาทำตามวิธีเหล่านี้ดูได้นะคะ เพื่อให้ลูกได้รับนมแม่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน ลูกน้อยจะได้เติบโตขึ้นอย่างแข็งแรงค่ะ

1. ชวนลูกเล่นก่อนเริ่มให้นม

หากลูกไม่ยอมเข้าเต้า ให้คุณแม่ลองหาของเล่นที่ลูกชอบมาหลอกล่อ หรืออุ้มลูกแนบอกและโยกตัวเบา ๆ เพื่อให้ลูกสงบลง เมื่อลูกอารมณ์ดีแล้วค่อยลองให้ลูกดูดนมอีกครั้งนะคะ หรือลองให้ลูกเข้าเต้าตอนที่ลูกเริ่มง่วงนอน อาจทำให้ยอมดูดนมได้ง่ายขึ้นค่ะ

2. บีบน้ำนมเรียกน้ำย่อย

ก่อนคุณแม่ให้นม ลองบีบน้ำนมออกมาสัก 2-3 หยดให้มีกลิ่นและรสชาติติดอยู่ที่หัวนม กลิ่นหอม ๆ ของนมแม่จะช่วยกระตุ้นความอยากอาหารของลูกได้ดีค่ะ

3. สร้างบรรยากาศที่เงียบสงบ

ลูกไม่ยอมเข้าเต้าอาจเป็นเพราะมีสิ่งรบกวนมากเกินไป คุณแม่ควรเปลี่ยนสถานที่ให้นมโดยไปอยู่ในที่ที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนจากทีวีหรือคนรอบข้าง จะช่วยให้ลูกมีสมาธิกับการดูดเต้านมมากขึ้น และไม่ถูกดึงความสนใจไปจากเต้านมของคุณแม่ค่ะ

4. ลองเปลี่ยนท่าให้นม

บางครั้งลูกอาจไม่ชอบท่าเดิม ๆ คุณแม่ลองเปลี่ยนท่าให้นมเป็นท่าใหม่ ๆ ดู เช่น ท่านอนตะแคง ท่าเอนหลัง หรือท่าอุ้มฟุตบอล การเปลี่ยนท่าจะช่วยให้ลูกรู้สึกสบายขึ้นและยอมดูดนมได้ง่ายขึ้นค่ะ

5. เช็กให้ชัวร์ว่าลูกดูดถูกวิธี

คุณแม่ควรสังเกตให้แน่ใจว่าลูกงับเต้านมได้ถูกต้องหรือไม่ โดยวิธีเข้าเต้าที่ถูกต้อง คือ ทารกต้องอ้าปากกว้างพอที่จะงับหัวนมและลานนมจนมิด ไม่มีเสียงดูดแจ๊บ ๆ (ซึ่งเป็นสัญญาณว่าลูกอมไม่ลึกพอ) หากลูกดูดถูกวิธีคุณแม่จะได้ยินเสียงกลืนนมเป็นจังหวะค่ะ

6. หลีกเลี่ยงการใช้จุกหลอกเร็วเกินไป

ควรรออย่างน้อย 1 เดือนหลังจากคลอดเพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับการดูดเต้านมคุณแม่ก่อน การใช้จุกหลอกเร็วเกินไปอาจทำให้ลูกเกิดภาวะสับสนหัวนม (Nipple Confusion) คือ สับสนว่าระหว่างเต้านมแม่และจุกหลอกค่ะ ซึ่งทำให้ลูกไม่ยอมเข้าเต้าค่ะ

7. ล้างจมูกลูกให้โล่งก่อนกินนม

หากลูกมีอาการไม่สบาย เช่น คัดจมูก คุณแม่ควรล้างจมูกลูกน้อยด้วยน้ำเกลือ ตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อชะล้างน้ำมูกในโพรงให้ไหลออก ลูกน้อยจะได้หายใจคล่องขึ้นและดูดนมจากเต้าได้สะดวกยิ่งขึ้นค่ะ

8. สังเกตกลิ่นกายและรสชาติของนม

หากลูกไม่ยอมเข้าเต้าทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ลองสังเกตว่าคุณแม่ได้เปลี่ยนสบู่ น้ำหอม หรืออาหารที่รับประทานหรือไม่ เพราะกลิ่นและรสชาติที่เปลี่ยนไปอาจทำให้ลูกไม่คุ้นเคยและไม่อยากดูดนม

ค่ะ

9. ทำตัวลูกให้แนบเนื้อคุณแม่

ลองวางตัวลูกให้สัมผัสกับผิวของคุณแม่แบบเนื้อแนบเนื้อ หรือที่เรียกว่า "Skin-to-Skin" จะช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งอาจช่วยให้ลูกดูดเต้าได้ง่ายขึ้นค่ะ

6 ท่าให้นมที่ถูกต้อง ช่วยให้ลูกเข้าเต้าได้ง่ายขึ้น

ลูกไม่ยอมเข้าเต้า เพราะแม่ให้นมลูกผิดวิธีหรือเปล่านะ หากคุณแม่ให้นมลูกน้อยผิดวิธี ให้นมผิดท่า นอกจากจะทำให้คุณแม่เสี่ยงต่ออาการเจ็บเต้านมต่าง ๆ แล้ว ยังอาจทำให้ลูกกินนมน้อย ได้รับนมแม่ไม่เพียงพอด้วยนะคะ เรามาดูท่าให้นมของคุณแม่ทั้ง 6 วิธีที่ช่วยให้คุณแม่ให้นมลูกน้อยได้สะดวกและสบายยิ่งขึ้นกันดีกว่าค่ะ

1. ท่าอุ้มนอนขวางบนตัก (Cradle Hold)

ให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยนอนขวางบนตัก โดยที่ศีรษะของลูกอยู่บนแขนของคุณแม่ ส่วนปลายแขนช้อนไปที่หลังและก้นของลูก จากนั้นตะแคงตัวลูกเข้าหาเต้านมให้หน้าอกลูกและคุณแม่ชิดกัน มืออีกข้างใช้ประคองเต้านมเพื่อให้ลูกเข้าเต้าได้ง่ายขึ้นค่ะ

2. ท่านอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

เริ่มจากอุ้มลูกน้อยนอนขวางบนตัก โดยใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมที่คุณจะให้ลูกดูด ช้อนบริเวณท้ายทอยและคอของลูกแทน จากนั้นใช้มืออีกข้างประคองเต้านมให้ลูกเข้าเต้า ท่านี้จะช่วยประคองศีรษะของลูกน้อยได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

3. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

ท่านี้ให้คุณแม่วางหมอนหนา ๆ ไว้ด้านข้างลำตัว จากนั้นจัดตำแหน่งให้ลำตัวลูกอยู่ใต้แขนของคุณแม่นะคะ แล้วใช้มือประคองที่ท้ายทอยและคอของลูกคล้ายกับการประคองลูกฟุตบอลไว้ข้างลำตัว ซึ่งท่านี้จะช่วยให้คุณแม่เห็นปากของลูกได้ชัดเจนขึ้นค่ะ

4. ท่านอนตะแคง (Side Lying Position)

ท่านี้ให้คุณแม่นอนตะแคงเข้าหาลูกน้อย โดยจัดให้ศีรษะของคุณแม่อยู่ในระดับที่สูงขึ้นเล็กน้อย วางลูกโดยให้ปากตรงกับหัวนม มือด้านบนประคองเต้านมให้เข้าปากลูก เมื่อลูกดูดได้ดีแล้วก็สามารถขยับมือมาประคองต้นคอและหลังได้ค่ะ

5. ท่าเอนตัว (Laid-back Hold)

ให้คุณแม่นอนเอนตัวสบาย ๆ แล้ววางลูกไว้บนหน้าอก จากนั้นใช้มือโอบลูกไว้เบา ๆ จัดศีรษะของลูกให้เอียงเล็กน้อยเพื่อป้องกันการหายใจติดขัด ท่านี้จะทำให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายที่สุดค่ะ

6. ท่าตั้งตรง (Upright or Standing Baby)

คุณแม่อุ้มลูกน้อยตั้งตรง โดยให้ขาลูกคร่อมบนต้นขาของคุณแม่ แล้วให้ศีรษะและลำตัวของลูกเอนเล็กน้อย จากนั้นใช้มือประคองศีรษะและเต้านมค่ะ ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ

สังเกตอย่างไรว่าลูกน้อยกินนมแม่อิ่ม

สัญญาณว่าลูกน้อยกินนมแม่อิ่มแล้วสามารถสังเกตได้จากเต้านมของคุณแม่ และอาการของลูกน้อยหลังกินนมแม่ค่ะ โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

สัญญาณจากเต้านมของคุณแม่

- หลังให้นมลูกแล้ว เต้านมของคุณแม่นิ่มลงเมื่อเทียบกับตอนก่อนที่ลูกจะดูดนม หรือมีน้ำนมไหลออกมาจากเต้านมอีกข้างที่ลูกไม่ได้ดูดค่ะ
- ถ้าลูกน้อยกินนมแม่จนเกลี้ยงเต้า คุณแม่จะรู้สึกว่าไม่เจ็บเต้า และเมื่อบีบเต้าน้ำนมแม่จะออกมาเป็นหยด ไม่พุ่งออกมาเป็นสายค่ะ

สัญญาณจากลูกน้อย

- ลูกปล่อยหัวนมแม่ออกเองระหว่างที่แม่ให้ลูกเข้าเต้า
- หลังจากผ่านช่วงเดือนแรกไป ลูกน้อยนอนหลับได้ดี ไม่มีการตื่นขึ้นมากินนมทุก 2-3 ชั่วโมงค่ะ
- ลูกน้อยน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- ลูกน้อยมีการขับถ่ายทั้งปัสสาวะ และอุจจาระเป็นปกติ (ตามตาราง)

ตารางการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทารก

อายุลูกน้อย	ปัสสาวะ (วัน)	อุจจาระ (วัน)
1-2 วัน	1-2 ครั้ง หรือมากกว่า	1 ครั้ง หรือมากกว่า / อุจจาระเป็นขี้เทา หรือสีเขียวเข้ม
3-4 วัน	3 ครั้ง หรือมากกว่า / ปัสสาวะสีใส ลักษณะชุ่มผ้าอ้อม	2 ครั้ง หรือมากกว่า / อุจจาระเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเหลืองมัสตาร์ด
7 วันขึ้นไป	6-8 ครั้ง / ปัสสาวะสีเหลืองอ่อน ลักษณะชุ่มผ้าอ้อม	3-4 ครั้ง หรือมากกว่า / อุจจาระเป็นสีเหลืองมัสตาร์ดนุ่มหรือเป็นน้ำ
4 สัปดาห์	อย่างน้อยวันละ 6 ครั้ง	อาจถ่ายห่าง 1-7 วันต่อครั้ง / อุจจาระปริมาณมาก เป็นสีเหลือง

สัญญาณเตือน! เมื่อลูกน้อยได้รับนมแม่ไม่เพียงพอ

หากลูกกินนมน้อย กินไม่อิ่ม หรือได้รับนมไม่เพียงพอ ให้คุณแม่สังเกตจากการกินนมของลูกน้อยค่ะที่ลูกจะมีอาการดูดนมแบบสั้น ๆ ถี่ ๆ หรือดูดนานมากกว่า 30 นาทีค่ะ ถ้าลูกน้อยแสดงอาการเหล่านี้ให้คุณแม่ลองปรับท่าให้นม หรือจับลูกเข้าเต้าใหม่นะคะ ถ้าลองทำแล้วยังไม่ดีขึ้น ลูกยังมีอาการเหมือนได้รับน้ำนมแม่ไม่เพียงพอ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ค่ะ

คำถามที่คุณแม่พบเจอบ่อยเกี่ยวกับปัญหาลูกไม่ยอมเข้าเต้า และไม่ยอมกินนม

ลูกไม่ยอมเข้าเต้าปัญหาใหญ่ของคุณแม่ให้นม เพราะการที่ลูกไม่ยอมกินนมเท่ากับว่าลูกอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและการเจริญเติบโตในอนาคตได้ หากคุณแม่ยังมีคำถามคาใจเราลองมาหาคำตอบไปด้วยกันค่ะ

ทำไมต้องกำหนดเวลาให้ลูกเข้าเต้าอย่างสม่ำเสมอ?

การที่คุณแม่ให้ลูกเข้าเต้าอย่างสม่ำเสมอเป็นการช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ค่ะ โดยเฉพาะช่วง 2-3 วันหลังคลอด คุณแม่ยิ่งต้องให้ลูกเข้าเต้าบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง หรือตามความต้องการที่ลูกหิวทุกครั้งนะคะ น้ำนมแม่ก็จะไหลเร็วมากขึ้น มีปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้น ส่วนลูกน้อยก็จะดูดนมแม่ได้เก่งขึ้นด้วย

สังเกตอย่างไรเมื่อลูกเข้าเต้าอย่างถูกต้อง

วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าลูกเข้าเต้าได้ถูกต้อง คือ

- ลูกอมได้ลึกถึงลานนม
- ปากลูกอ้ากว้าง และคางลูกชิดแนบสนิทกับเต้านมแม่
- ริมฝีปากล่างของลูกบานออกเหมือนปากปลา ไม่ได้เม้มเข้าหากัน
- ในระหว่างที่ดูดนมแม่จะได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นจังหวะเบา ๆ และแก้มจะป่องทั้งสองข้าง

หลังให้นมเสร็จ ต้องอุ้มเรอทุกครั้งหรือไม่?

หลังจากแม่ให้ลูกเข้าเต้าจนอิ่มแล้ว คุณแม่ควรจับลูกเรอเพื่อไล่ลมทุกครั้ง โดยให้ศีรษะอยู่เหนือกว่ากระเพาะ จากนั้นลูบไล่ลมก่อนจะปล่อยให้ลูกน้อยนอน แต่ในช่วง 1 ชั่วโมงหลังจากที่ลูกดูดนมคุณแม่ไม่ควรให้ลูกนอนคว่ำนะคะ เพราะนมที่อยู่เต็มกระเพาะอาจรบกวนการหายใจของเด็กได้ค่ะ สำหรับท่าอุ้มเรอเด็กที่อยากแนะนำ มี 2 ท่าด้วยกัน คือ

1. ท่าอุ้มพาดบ่า

ท่านี้เป็นท่าที่นิยมมากค่ะ เพียงแค่อุ้มลูกน้อยพาดบ่าโดยให้คางของลูกอยู่บริเวณบ่าของคุณแม่ จากนั้นใช้ฝ่ามือลูบหลังลูกลงเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที หรือจนกว่าจะได้ยินเสียงเรอ ท่านี้จะช่วยให้ลมในท้องลูกถูกดันออกมาได้ง่ายขึ้นค่ะ

2. ท่าอุ้มลูกนั่งบนตัก

สำหรับคุณแม่ที่อยากเปลี่ยนท่า ลองให้ลูกนั่งบนตักดูค่ะ โดยใช้มือข้างหนึ่งประคองคางลูกไว้เบา ๆ เพื่อพยุงศีรษะ โน้มตัวลูกไปด้านหน้าเล็กน้อย แล้วใช้มืออีกข้างลูบหลังลูกลงเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที หรือจนกว่าจะได้ยินเสียงเรอเช่นเดียวกันค่ะ

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำให้เด็กได้เข้าเต้าภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด และควรกินนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน หลังจากนั้นควรกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น เนื่องจากนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดทั้งโปรตีน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ทั้งยังมีไขมันดีที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) และ กรดไขมันโอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทหลักในการสร้างปลอกไมอีลิน สร้างสารสื่อประสาท ทำให้การรับส่งสัญญาณประสาทในสมองทำงานได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้เด็กเจนใหม่ สร้างสมองไว ได้มากกว่าที่แม่คิด หากคุณแม่มีปัญหาเต้านม หรือปัญหาลูกไม่ยอมเข้าเต้า สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ลูกน้อยกลับมากินนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง พร้อมการเก็บน้ำนมแม่ที่ถูกต้อง
- เทคนิคการปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปั๊มนมและวิธีปั๊มนมให้ลูก
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด

อ้างอิง:

1. นมแม่มีประโยชน์ กรมอนามัย แนะ ทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว, กรมอนามัย
2. สุขใจได้เป็นแม่, กรมอนามัย
3. คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
4. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ปัญหาและวิธีแก้ กับเรื่อง “นมแม่” ที่ต้องอ่าน, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เวลาเราเริ่มอาหารตามวัยให้ลูก ... เราต้องลดนมลงไหมคะ ?, เลี้ยงลูกตามใจหมอ
7. วิธีให้ลูกดูดเต้า ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่ ทำได้อย่างไรบ้าง, hellokhunmor
8. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ ภูเก็ต
9. คู่มือ แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, สสส.
10. คลินิกนมแม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อ้างอิง ณ วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568

แชร์ตอนนี้