

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# จุกหลอก ดีกับลูกจริงไหม จุกนมหลอก มีข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง

เม.ย. 2, 2024

7 นาที

จุกหลอก หรือจุกนมหลอก สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ที่ยังลังเลจุกหลอก จำเป็นไหม มีประโยชน์และปลอดภัยกับลูกน้อยหรือมีข้อดีข้อเสียอย่างไร หากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจก่อนใช้ก็สามารถเลือกได้ว่าจะใช้จุกนมหลอกให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อลูกน้อยได้อย่างไร

## คำถามที่พบบ่อย

### หนูให้นมแม่อยู่ค่ะ กลัวลูกจะติดจุกหลอกแล้วไม่ยอมเข้าเต้า ควรให้ใช้ดีไหมคะ?

คลิก

เป็นความกังวลอันดับต้นๆ ของคุณแม่สายน้ำนมเลยนะคะ ซึ่งก็มีเหตุผลนะคะเพราะกลัวการติดจุกหลอกกับดูดเต้านมไม่เหมือนกันจริงๆ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่จึงแนะนำว่าควรรอให้ลูกดูดนมจากเต้าได้อย่างคล่องแคล่วและคุ้นเคยดีแล้วก่อน ซึ่งมักจะเป็นช่วงหลัง 3-4 สัปดาห์ไปแล้วค่ะ เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะสับสนหัวนม แต่หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเข้าเต้าหรือน้ำหนักตัวของน้อง การปรึกษาคุณหมอดูแลเด็กหรือคลินิกนมแม่โดยตรงจะให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับคุณแม่ลูกของเราที่สุดค่ะ

### ลูกเริ่มมีฟันขึ้นแล้วค่ะ การใช้จุกหลอกต่อไปจะทำให้ฟันเกหรือฟันเหยินไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยนะคะ! การใช้จุกหลอกเป็นครั้งคราวในช่วงที่ฟันน้ำนมเพิ่งเริ่มขึ้นมักจะยังไม่ส่งผลกระทบต่อฟันที่งอกขึ้นแล้วค่ะ แต่หากน้องยังคงดูดจุกหลอกอย่างต่อเนื่องและติดจนถึงอายุ 2-3 ขวบขึ้นไป ก็มีความเสี่ยงที่จะส่งผลต่อการเรียงตัวของฟันและการสบฟันได้จริงค่ะ เช่น อาจทำให้เกิดภาวะฟันหน้าอ้า (Open bite) ดังนั้นทันตแพทย์เด็กส่วนใหญ่จึงแนะนำให้ค่อยๆ ลดและเลิกใช้ก่อนอายุ 2 ขวบค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลใจเกี่ยวกับพัฒนาการช่องปากของน้อง การปรึกษาทันตแพทย์เด็กตั้งแต่นั้นๆ คือสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

# ลูกต้องมีจุกหลอกตลอดเวลาถึงจะนอนหลับได้คะ พอกจุกหลุดจากปากกลางดึกก็ร้องไห้ทันที ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่เหนื่อยใจและอดนอนที่สุดเลยคะ! นี่คือสัญญาณว่าน้องได้สร้างเงื่อนไขการนอนหลับ (Sleep Association) กับจุกหลอกไปแล้วคะ ในช่วงแรกคุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องคอยช่วยใส่คืนให้ แต่เมื่อน้องโตขึ้นจนสามารถใช้มือหยิบจับได้คล่องแล้ว ลองฝึกให้เขาหาจุกหลอกมาใส่ปากเองดูนะคะ อาจจจะวางไว้ใกล้ๆ มือเขาหลายๆ อันคะ แต่หากปัญหานี้รบกวนการนอนอย่างหนักและต่อเนื่อง การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับของเด็กก็สามารถช่วยหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมได้คะ

## สรุป

- หากคุณแม่จำเป็นต้องใช้จุกหลอก ควรเริ่มใช้ได้หลังลูกอายุ 3-4 สัปดาห์ หลังลูกคุ้นเคยจากการดูดนมแม่แล้ว
- คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ทารกใช้จุกหลอกจนเกินอายุ 6 เดือนหรือไม่ควรให้เด็กที่อายุเกิน 4 ปีใช้จุกนมหลอก เพราะจะทำให้ลูกติดจุกหลอกจนไม่ยอมเข้าเต้ากินนมแม่และเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา
- การใช้จุกหลอกอาจจะเป็นเรื่องง่ายสำหรับทารกในการดูด แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่การตัดสินใจให้ลูกได้ใช้จุกนมหลอกนั้นอาจเป็นเรื่องที่ต้องชั่งใจ เพราะในช่วงวัยแรกเกิดจนถึง 6 เดือนนั้นการให้ลูกได้ดูดนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- จุกหลอก จุกนมหลอก มีไว้เพื่ออะไร
- จุกหลอกที่ดีกับลูกน้อย ควรเป็นแบบไหน
- จุกนมหลอก มีข้อดีอะไรบ้าง
- รวมข้อเสียของจุกนมหลอก
- ควรให้ลูกเริ่มใช้จุกหลอกตอนไหนดี
- วิธีใช้จุกหลอกที่ถูกต้อง ปลอดภัยต่อลูกน้อย
- ควรให้ลูกเลิกใช้จุกนมหลอกเมื่อไหร่
- เคล็ดลับให้ลูกเลิกใช้จุกนมหลอกแบบง่าย ๆ

จุกนมหลอก สามารถนำมาเป็นตัวช่วยเพื่อป้องกันการดูดนิ้วหรือการหยิบจับสิ่งของของใกล้มือมาเข้าปากในเวลาที่คุณแม่ไม่ได้อยู่ใกล้ ๆ ลูกน้อย แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ที่ยังลังเล จุกหลอกจำเป็นมั๊ย ใช้อย่างไรจะไม่เกิดผลเสียและปลอดภัยต่อลูกน้อย พิจารณาก่อนเลือกใช่ว่ามีข้อดีและข้อเสียอย่างไร มาหาคำตอบกันคะ

# จุกหลอก จุกนมหลอก มีเพื่อทำอะไร

จุกหลอกหรือจุกนมหลอก เป็นวัสดุที่ผลิตจากยางหรือซิลิโคน มีหลายขนาดให้คุณแม่เลือกใช้ขึ้นอยู่กับอายุของลูก การใช้จุกหลอกนั้นควรเริ่มให้ลูกใช้หลังอายุ 3-4 สัปดาห์ มีส่วนช่วยเพื่อป้องกันลูกดูดนิ้ว ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่ลูกน้อยติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ตั้งแต่อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ และในช่วงวัยทารกได้ อีกทั้งพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยนี้จะเริ่มไขว่คว้าจับสิ่งของใกล้ตัวมาเข้าปาก

การใช้จุกหลอกจึงเป็นตัวช่วยเพื่อป้องกันสิ่งของที่ลูกอาจนำเข้าปากที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกน้อยได้ ทั้งนี้หัวจุกหลอกจะคล้ายกับหัวนมของคุณแม่เวลาที่ทารกดูดจุกนมหลอกจึงทำให้ลูกน้อยรู้สึกคุ้นเคย อยู่นิ่ง รู้สึกสงบและผ่อนคลาย จึงช่วยทำให้ลูกน้อยลดอาการงอแง หงุดหงิดให้ และหลับได้ง่ายขึ้น

## จุกหลอกที่ดีกับลูกน้อย ควรเป็นแบบไหน

หากคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องใช้จุกนมหลอก สิ่งที่สำคัญเป็นอันดับต้น ๆ คือการเลือกใช้จุกหลอกที่ปลอดภัยจากสาร BPA ซึ่งเป็นสารเคมีอันตรายหากเข้าสู่ร่างกายก็จะส่งผลกระทบต่อทารกได้ และสิ่งเกิดจุกหลอกควรมีรูระบายอากาศเพื่อให้อากาศผ่านขณะดูดและลดการสะสมเชื้อโรค ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงสายจุกหลอก เพราะอาจทำให้สายไปพันคอเด็กเกิดอันตรายโดยไม่รู้ตัวได้ หรือหากเป็นไปได้การหลีกเลี่ยงการใช้จุกนมหลอกกับลูกน้อย ก็จะช่วยลดการพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยช่วงแรกเกิดได้

## จุกนมหลอก มีข้อดีอะไรบ้าง

การใช้จุกหลอกควรเริ่มใช้ได้หลังลูกอายุ 3-4 สัปดาห์ หลังลูกคุ้นเคยจากการดูดนมแม่แล้ว หากคุณแม่จำเป็นต้องใช้จุกหลอก อาจมีประโยชน์ต่อลูกน้อย

### 1. ช่วยทำให้ลูกอารมณ์ดี รู้สึกสงบและผ่อนคลาย

การดูดถือเป็นสัญชาตญาณหนึ่งของทารก การใช้จุกหลอกให้ลูกดูดก็เป็นตัวช่วยที่ทำให้เจ้าตัวน้อยอารมณ์ดีได้ ทำให้ลูกได้ฝึกควบคุมอารมณ์ในช่วงเวลาที่กำลังงอแงลงได้

### 2. ช่วยทำให้ลูกนอนหลับได้ง่ายและนานขึ้น

การใช้จุกหลอกสำหรับลูกน้อยที่มีปัญหาในการนอนจะช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายทำให้นอนหลับได้

นานขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการนอนหลับเวลากลางคืน เมื่อลูกน้อยหลับสนิทร่างกายและสมองได้พักผ่อนเต็มที่ ร่างกายจะมีการผลิตโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ขึ้นมา ซึ่งมีส่วนช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโตสมวัย สร้างภูมิคุ้มกัน และพัฒนาการด้านสมอง รวมถึงช่วยกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ให้แข็งแรง

### 3. เป็นตัวช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ

ในกรณีที่คุณแม่พาลูกน้อยไปหาหมอดตามนัดเพื่อทำการตรวจหรือฉีดวัคซีน หรือการพาไปเที่ยวเปลี่ยนสถานที่ใหม่ ๆ ในบรรยากาศที่ไม่คุ้นเคย อาจทำให้เจ้าตัวน้อยร้องแง การใช้จุกนมหลอกสามารถเป็นตัวช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของเจ้าตัวน้อยได้ จะทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายลดความกังวลลง รวมถึงสามารถใช้จุกหลอกในขณะที่คุณแม่พาลูกน้อยขึ้นเครื่อง นอกจากนี้จะทำให้ลูกรู้สึกสงบผ่อนคลาย ในขณะที่เครื่องกำลังขึ้นการใช้จุกนมหลอกยังช่วยปรับระดับความดันภายในหู ลดอาการหูอื้อระหว่างที่เครื่องกำลังขึ้นได้

### 4. ช่วยป้องกันลูกน้อยหยิบของเข้าปาก

ในช่วงพัฒนาการ 4-6 เดือนของเจ้าตัวน้อยเริ่มที่จะใช้มือไขว่คว้า หรือเอื้อมหยิบจับและคว้าสิ่งของมือเดียวได้แล้ว ของที่วางอยู่ใกล้ตัวลูกอาจจะนำมาเข้าปาก สิ่งของที่ลูกจับอาจจะสกปรกและมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค ทำให้ลูกน้อยได้รับเชื้อโรคและอาจเกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้

### 5. ช่วยป้องกันลูกดูดนิ้วไม่ยากให้ติดเป็นนิสัย

สำหรับทารกและเด็กเล็กนั้น การดูดนิ้วถือเป็นพัฒนาการตามวัยโดยธรรมชาติของทารก ซึ่งทารกบางคนอาจดูดนิ้วมาตั้งแต่ในท้องแม่ที่ทำให้ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย การดูดนิ้วจึงถือว่าเป็นพฤติกรรมปกติของทารกแรกเกิดจนถึง 2 ขวบ และจะหยุดดูดนิ้วได้เองภายใน 2-4 ขวบ แต่หากลูกติดดูดนิ้วเป็นเวลานานก็จะส่งผลเสียต่อรูปฟัน การให้ลูกใช้จุกหลอกนั้นอาจช่วยป้องกันลูกดูดนิ้วและสอนลูกให้เลิกใช้จุกง่ายกว่า แต่หากปล่อยให้ลูกใช้จุกนมหลอกเป็นเวลานานก็อาจส่งผลเสียได้เหมือนกับการดูดนิ้วเช่นกัน

### 6. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายในทารก หรือ SIDS

โดยทั่วไปอาจเกิดขึ้นได้กับทารกตั้งแต่วัย 1 เดือนถึง 1 ขวบ และเกิดขึ้นกับทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือนประมาณร้อยละ 90 ซึ่งจะพบว่าทารกจะมีการหยุดหายใจขณะหลับและไม่ตื่นขึ้นมาหายใจอีก สาเหตุอาจเกิดได้หลายปัจจัย เช่น การให้ทารกนอนคว่ำ เกิดจากการกดทับขณะนอนร่วมกับพ่อแม่บนที่นอนเดียวกัน หรืออาจมีวัตถุสิ่งของหรือผ้าไปอุดทางเดินหายใจขณะนอนหลับ จนทำให้ลูกหายใจไม่ออก เป็นต้น

การใช้จุกนมหลอกให้ลูกดูดในขณะที่นอนหลับจะมีส่วนช่วยให้ทารกหายใจได้สม่ำเสมอ นอนหลับสบายขึ้น นอกจากนี้ควรให้ทารกนอนท่าหงายหรือนอนตะแคงเพื่อให้ลูกน้อยหายใจได้สะดวกสบายกว่าท่านอนคว่ำ เบาะหรือที่นอนของลูกน้อยควรแข็งแรงไม่อ่อนยุบ ไม่วางตุ๊กตาหรือของเล่นบนที่นอนใกล้ตัวลูก ไม่ใช้ผ้าห่มหนา ๆ ห่มตัว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการอุดทางเดินหายใจระหว่างหลับของลูกน้อยและช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค SIDS

## รวมข้อเสียของจุกนมหลอก

การใช้จุกหลอกอาจจะมีประโยชน์สำหรับคุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องให้ลูกน้อยใช้จุกนมหลอก แต่ในขณะเดียวกันหากใช้จุกหลอกกับลูกน้อยนานเกินไป ก็อาจพบข้อเสียได้ เช่น

### ติดจุกนมหลอกไม่เข้าเต้า

หนึ่งในปัญหาที่ลูกไม่เอาเต้า คือการที่คุณแม่ให้ลูกใช้จุกหลอกเร็วเกินไป ทำให้ลูกน้อยเกิดภาวะสับสนหิวนม คือการสับสนระหว่างการดูดนมแม่กับการดูดจุกนมหลอก ที่มีวิธีการดูดแตกต่างกัน โดยการดูดนมแม่นั้นทารกจะต้องใช้ลิ้นและขยับกรามเพื่อออกแรงดูดน้ำนมจากเต้าแม่ แต่การดูดจุกนมนั้นง่ายและทำให้ลูกปฏิเสธนมแม่ หันไปติดจุกหลอกหรือติดการดูดนมจากขวดมากกว่า หากคุณแม่จำเป็นต้องใช้จุกนมหลอกควรเริ่มหลังจากให้ลูกน้อยดูดเต้าไปก่อนอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์

### ติดจุกหลอกจนฟันผิดรูป

หากปล่อยให้ลูกใช้จุกหลอกนานเกินไปหรือใช้จนถึงช่วงที่ลูกฟันขึ้น อายุมากกว่า 2 ปีขึ้นไป อาจทำให้เกิดปัญหาในช่องปากตามมาได้ เช่น ส่งผลเสียต่อการเรียงตัวของฟัน ทำให้ฟันนูนขึ้นผิดรูป ฟันหน้าบนและล่างไม่สบกันทำให้ใช้ฟันกัดเพื่อตัดอาหารไม่สะดวก ฟันเหยิน เป็นต้น

### ติดจุกหลอกจนงอแง

ในขณะที่คุณพ่อคุณแม่ใช้จุกนมหลอกเพื่อลดอาการงอแงของลูกน้อย และทำให้ลูกหลับได้นานขึ้น แต่หากลูกติดจุกหลอกมากเกินไป เมื่อไม่ได้ดูดหรือจุกนมหลอกหลุดออกจากปาก ก็อาจทำให้เจ้าตัวน้อยเกิดอาการงอแงส่งเสียงรบกวนได้โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน

### ติดจุกหลอกเสียงติดเชื้

การใช้จุกนมหลอกสำหรับลูกน้อยหากไม่ทำความสะอาดอย่างเหมาะสม หรือขณะลูกดูดจุกหลอก

แล้วหล่นใส่พื้น หยิบขึ้นมาเข้าปากก่อนทำความสะอาด จุกนมหลอกจึงกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคส่งผลให้ลูกน้อยมีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดหูชั้นกลางอักเสบได้ ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันได้โดยให้ลูกน้อยฝึกเลิกใช้จุกนมหลอกได้ตั้งแต่อายุไม่เกิน 6 เดือนถึง 1 ปีขึ้นไป



## ควรให้ลูกเริ่มใช้จุกหลอกตอนไหนดี

หากคุณพ่อคุณแม่มีความจำเป็นที่จะต้องให้ลูกน้อยใช้จุกหลอก ควรให้ลูกเริ่มใช้หลังจากลูกคุ้นเคยกับการดูดนมจากเต้าแม่ก่อน หรือในช่วง 1 เดือนแรกหลังคลอดเพื่อไม่ให้เกิดภาวะสับสนหิวนมและติดจุกจนไม่ยอมเข้าเต้ากินนมแม่ ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ทารกใช้จุกหลอกจนเกินอายุ 6 เดือนหรือไม่ควรให้เด็กที่อายุเกิน 4 ปีใช้จุกนมหลอก เพราะอาจทำให้ลูกติดจุกหลอกจนทำให้ส่งผลเสียต่อรูปฟันผิวดัดลักษณะได้

## วิธีใช้จุกหลอกที่ถูกต้อง ปลอดภัยต่อลูกน้อย

หากคุณแม่จำเป็นต้องใช้จุกหลอกกับลูกน้อย ควรพิจารณาว่าใช้อย่างไรจะปลอดภัยต่อลูกน้อย โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึง เช่น

1. ไม่ควรใช้จุกหลอกร่วมกับเด็กคนอื่น การสลับจุกนมหลอกกันใช้หรือการให้ลูกใช้จุกนมหลอกของเด็กคนอื่นจะส่งผลให้เกิดการติดเชื้อโรคร่วมกันได้ง่าย
2. ควรเปลี่ยนจุกหลอกอันใหม่ทุกเดือน เพื่อความสะอาดและมีอนามัยที่ดีต่อลูกน้อย
3. ควรเลือกจุกหลอกที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละวัย และเลือกขนาดของจุกหลอกให้เหมาะกับปากของลูกน้อยเพื่อให้ลูกน้อยได้ดูดอย่างกระชับพอดี ไม่เล็กหรือมีขนาดใหญ่เกินไป
4. หมั่นทำความสะอาดและฆ่าเชื้อจุกหลอกสม่ำเสมอ ทำความสะอาดจุกนมหลอกด้วยการใช้สบู่สำหรับล้างผลิตภัณฑ์เด็กอ่อนและใช้น้ำร้อนล้างเพื่อฆ่าเชื้อโรค

## ควรให้ลูกเลิกใช้จุกนมหลอกเมื่อไหร่

หากเป็นไปได้คุณพ่อคุณแม่ควรให้เจ้าตัวน้อยฝึกเลิกการดูดจุกหลอกตั้งแต่หลังอายุ 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งโดยทั่วไปเด็กส่วนใหญ่ในวัย 2-4 ปี ก็จะเลิกการดูดจุกไปเอง แต่หากลูกมีอาการติดจุกหลอกไม่ยอมเลิก คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอรับคำแนะนำและหาแนวทางรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## เคล็ดลับให้ลูกเลิกใช้จุกนมหลอกแบบง่าย ๆ

การดูดจุกหลอกอาจจะทำให้ลูกน้อยรู้สึกพอใจและผ่อนคลาย แต่เมื่อถึงเวลาคุณพ่อคุณแม่ควรหยุดการใช้จุกหลอก เพื่อป้องกันการติดจุกที่อาจส่งผลให้เกิดปัญหาภายในช่องปากและพัฒนาการของลูกตามมาได้ ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้เลิกการใช้จุกหลอกตั้งแต่อายุยังน้อยหรือหลัง 6 เดือนโดยวิธีเลิกใช้จุกหลอกกับลูกแบบง่าย ๆ เช่น

- **ใช้ของเล่นเบี่ยงเบนความสนใจ** พัฒนาการของเด็กช่วงวัย 4-6 เดือน สามารถใช้มือคว้าจับสิ่งของได้แล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจหาของเล่นมาให้ลูกใช้มือจับแทนจุกนมหลอก อาจเป็นของเล่นเสริมทักษะที่ช่วยเสริมพัฒนาการตามวัยและทำให้เจ้าตัวน้อยสนุกจนลืมสนใจจุกหลอกลงได้
- **ใช้วิธีเล่านิทานให้ลูกฟัง** คุณพ่อคุณแม่อาจจะแต่งนิทานโดยใช้จินตนาการจากโครงเรื่องที่คุ้นเคยมาแล้วเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความต้องการดูดจุกหลอก
- **ตัดปลายจุกหลอกทีละน้อย** วิธีนี้เป็นการค่อย ๆ ลดจำนวนการใช้จุกหลอกลง โดยทุกครั้งที่คุณงอแงอยากดูดจุกหลอก คุณพ่อคุณแม่ค่อย ๆ ตัดปลายจุกหลอกทีละนิด เพื่อให้ลูกค่อย ๆ รู้สึกว่าการดูดจุกหลอกไม่ดีเหมือนเดิม ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนลดจำนวนจุกนมหลอกลงจนลูกไม่รู้สึกต้องการดูดจุกหลอกอีกต่อไป วิธีแบบค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยช่วยให้ลูกได้ปรับอารมณ์และจิตใจต่อการเลิกใช้จุกหลอกลงได้อย่างนุ่มนวล
- **ให้ลูกได้กินนมจากเต้าแทนการดูดจุกหลอก** ทุกครั้งที่ลูกมีอาการงอแงร้องไห้ต้องการจะดูดจุกหลอก หากคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกใช้จุกนมหลอก การให้ลูกเข้าเต้าดูดนมคุณแม่แทน จะช่วยให้ทารกรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ในอ้อมกอดและหยุดงอแงลงได้ ทั้งนี้คุณแม่ควรใจแข็ง ไม่ให้ลูกกลับไปใช้จุกหลอกอีกครั้ง เพราะการเลิกครั้งต่อไปอาจจะยากขึ้นกว่าเดิมก็เป็นได้

ถึงแม้ว่าการใช้จุกหลอกอาจจะเป็นเรื่องง่ายสำหรับทารกในการดูด แต่สำหรับคุณพ่อคุณแม่การตัดสินใจให้ลูกได้ใช้จุกนมหลอกนั้นอาจเป็นเรื่องที่ต้องขังใจ เพราะในช่วงวัยแรกเกิดจนถึง 6 เดือน

นั่น การให้ลูกได้ดูดนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย การให้ลูกน้อยได้กินนมจากเต้าคุณแม่นั้น ทำให้ลูกน้อยได้รับความอบอุ่นและเกิดผลดีทางด้านจิตใจ ทำให้ลูกอารมณ์ดี และยังส่งผลดีต่อสุขภาพ สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองให้ลูกน้อยเฉลียวฉลาด เรียนรู้ไว เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมองมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นต้น หากจำเป็นที่จะต้องใช้จุกหลอกกับเจ้าตัวน้อยก็อย่าปล่อยให้ลูกใช้นานเกินไปนะคะ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนานนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

## อ้างอิง:

1. จุกหลอก ดีต่อลูกน้อยหรือไม่, พบแพทย์
2. การดูดนิ้ว (Thumb-sucking), กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล
3. จุกหลอก ข้อดี ข้อเสียในการใช้งานที่ควรรู้, hellokhunmor
4. ลูกนอนดิ๊ก มีความเสี่ยง ความสูงไม่ถึงเกณฑ์ และพัฒนาการไม่ตามวัย, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. เช็กพัฒนาการเจ้าตัวน้อยวัยแรกเกิด, โรงพยาบาลนนทเวช
6. ลูกชอบดูดนิ้วทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
7. โรคไหล่ตายในทารก!! ภัยเงียบที่ไม่เคยมองข้าม, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. 8 วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. เลิกจุกนมหลอกให้ลูก คุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างไร, hellokhunmor
10. สารพัดข้อดีของนมแม่, โรงพยาบาลเปาโล
11. เด็กเอาของเข้าปาก ความเสี่ยงต่อสุขภาพ และวิธีรับมือที่ควรรู้, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้