วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ท่าจับลูกเรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 4, 2024

5นาที

เด็กวัยให้นม เป็นวัยที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่และยังคงมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหารและการย่อยของทารก ทำให้หลังจากที่คุณแม่ป้อนนมให้ลูกน้อย คุณแม่ควรจับลูกให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกน้อยสบายท้อง สำหรับวิธีอุ้มเรอหรือวิธีจับลูกเรอ เมื่อลูกไม่เรอ มีท่าไหนบ้าง ต้องใช้เวลาเท่าไหร่กว่าลูกจะเรอ ลูกนอนไปแล้ว คุณแม่จำเป็นต้องปลุกลูกขึ้นมาไหม ทุกคำถามที่คุณแม่สงสัย เรามีคำตอบ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ดีกับลูกน้อยอย่างไร
- การจับลูกเรอคืออะไร และทำไมคุณแม่ต้องจับลูกเรอ
- คุณแม่ควรจับลูกเรอตอนไหนบ้าง
- 4 ท่าอุ้มเรอและวิธีจับลูกเรอฉบับคุณแม่มือโปร
- คุณแม่ต้องจับลูกเรอกี่นาที หรือนานแค่ไหน
- ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรอ
- คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอทุกครั้งหลังจากที่ลูกดื่มนมเสร็จ

การจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอ ดีกับลูกน้อยอย่างไร

- **การจับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอหลังกินนม** สามารถช่วยลดอาการทารกท้องอืด การไม่สบายท้อง และอาการแหวะนม ให้กับลูกน้อยได้ เพราะเด็กในช่วงอายุต่ำกว่า 6 เดือน ระบบทางเดินอาหารและการย่อย ยังไม่สมบูรณ์ การเกิดลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหารจึงเกิดขึ้นได้ง่าย
- **เมื่อคุณแม่ให้ลูกกินนมแล้ว** คุณแม่สามารถจับลูกเรอได้ด้วยท่าอุ้มเรอ 3 ท่าด้วยกัน คือ พาดบ่าวางลูกน้อยระหว่างไหล่ ให้ลูกนั่งตัก และให้ลูกน้อยนอนคว่ำบนตัก โดยที่แม่ใช้มืออีกข้างค่อย ๆ ลูบหลังเพื่อเป็นการขับลมออกมา
- **เด็กแต่ละคนใช้ระยะเวลาในการเรอที่แตกต่างกัน** หนูน้อยบางคนแทบจะเรอทันทีที่จับอุ้มเรอ แต่เด็กบางคนอาจใช้เวลา 2-3 นาที หรือลูกไม่เรอเลยก็มี ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้

หากลูกไม่เรอคุณแม่ควรเปลี่ยนวิธีอุ้มเรอหรือท่าอุ้มเรอให้กับลูกน้อย

การจับลูกเรอคืออะไร และทำไมคุณแม่ต้องจับลูกเรอ

การจับลูกเรอหรือท่าอุ้มเรอ คือ วิธีการช่วยขับลมหรือแก๊สที่เกิดขึ้นระหว่างการกินนมให้ออกจากกระเพาะอาหาร ผ่านทางเดินอาหาร แล้วขับลมออกมาทางปากของลูกน้อย ทำให้เจ้าตัวเล็กรู้สึกสบายท้อง ไม่จุกเสียดท้องแน่นท้องจากการระบายเอาลมออกมา ซึ่งวิธีจับลูกเรอนี้จะช่วยลดอาการอึดอัด ร้องไห้งอแง และลดอาการท้องอืดของเด็กลงได้

คุณแม่ควรจับลูกเรอตอนไหนบ้าง

หากลูกไม่เรอ คุณแม่ควรจับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอที่ถูกต้องทุกครั้งหลังจากให้ลูกกินนม เพื่อขับลมหรือแก๊สออกจากกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นเพราะเด็กได้กลืนเอาลมหรืออากาศเข้าไปพร้อมกับนม โดยวิธีการจับลูกเรอด้วยท่าอุ้มเรอสำหรับเด็ก

4 ท่าอุ้มเรอและวิธีจับลูกเรอฉบับคุณแม่มือโปร

ท่าอุ้มเรอสำหรับลูกน้อยมีหลายวิธี เช่น การอุ้ม การจับนั่ง และการลูบหลัง โดยคุณแม่สามารถเลือกวิธีทำให้ลูกเรอได้ตามความถนัดและความสะดวกได้เลย ซึ่งท่าอุ้มเรอมี ดังนี้

1. ท่าอุ้มเรอวางลูกพาดบ่า

เริ่มจากให้คุณแม่ใช้ผ้าอ้อมพาดรองที่บ่าแล้วอุ้มลูกพาดที่บ่า พยายามให้ลำตัวของเด็กตั้งตรง ใช้มือข้างหนึ่งประคองที่ก้นลูกไว้ ส่วนอีกข้างค่อย ๆ เอามือลูบบริเวณหลังของลูกเบา ๆ ในระหว่างนั้นคุณแม่สามารถเดินไปมาเพื่อให้นมจากกระเพาะอาหารไหลลงสู่ลำไส้ได้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งท่านี้เป็นท่าอุ้มเรอที่ง่ายที่สุดสำหรับคุณแม่มือใหม่

2. ท่าอุ้มเรอนั่งบนตัก

ให้คุณแม่จับลูกนั่งตัวตรง โดยที่ตัวลูกแนบชิดกับตัวคุณแม่ ใช้มือข้างหนึ่งคอยประคองบริเวณลำคอของลูกเอาไว้ ส่วนมืออีกข้างลูบด้านหลังโดยวนเป็นวงกลมอย่างช้า ๆ เพื่อให้ลมถูกขับออกมา

3. ท่าอุ้มเรอนอนคว่ำบนตัก

ให้คุณแม่ใช้มือข้างหนึ่งประคองที่คางลูก โดยให้คางอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง เพื่อประคองศีรษะของลูกน้อยให้มั่นคง แล้วโน้มตัวลูกไปด้านหน้าเล็กน้อย จากนั้นใช้มืออีกข้างค่อย ๆ ลูบหลังเบา ๆ โดยเริ่มจากช่วงเอวขึ้นมายังต้นคอ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าลูกจะเรอ

ข้อควรระวัง: ควรประคองศีรษะลูกให้มั่นคง

4. ท่าอุ้มเรอพักบนหัวไหล่

วิธีจับลูกเรอด้วยวิธีนี้ เริ่มจากให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยขึ้นมา ประคองลำตัวลูกให้ตั้งตรง โดยให้ส่วนหัว

ของลูกอยู่บริเวณไหล่ของคุณแม่ จากนั้นเอามือลูบหลังลูกเบา ๆ พร้อมกับให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยเดินไปมาเพื่อให้น้ำนมไหลออกจากกระเพาะอาหารไหลลงสู่ลำไส้ได้เร็วยิ่งขึ้น

คุณแม่ต้องจับลูกเรอกี่นาที หรือนานแค่ไหน

ในระหว่างที่คุณแม่จับลูกเรอ ด้วยท่าอุ้มเรอคงกระวนกระวายใจว่าเมื่อไหร่ลูกจะเรอกันนะ แล้วนานไหมกว่าลูกจะเรอ โดยปกติแล้วเมื่อมีการจับลูกเรอ ควรใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ในบางกรณีเด็กบางคนอาจใช้เวลาเร็วหรือนานกว่านั้น ซึ่งระยะเวลาในการเรอของเด็กอาจไม่แน่นอน และในเด็กบางคนอาจไม่เรอเลยก็ได้

ช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มจับลูกเรอ

ช่วงเวลาที่ควรจับลูกเรอ คือช่วงที่ลูกอายุยังไม่เกินประมาณ 6 เดือน เนื่องจากหลังจากช่วงนี้ไปแล้ว ร่างกายของทารกจะเริ่มโตขึ้น ระบบทางเดินอาหารจะพัฒนาสมบูรณ์ขึ้นตามวัย และปัญหาแก๊สสะสมในกระเพาะอาหารก็จะเริ่มลดน้อยลง โดยความถี่ที่ควรจับลูกเรอจะแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน เนื่องจากเด็กบางคนอาจมีโอกาสเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารมากกว่า เช่น เด็กที่ดื่มจากขวด เพราะมักจะดื่มนมเร็วกว่า ซึ่งจะเพิ่มโอกาสให้เด็กกลืนอากาศเข้าไปมากขึ้น หลัก ๆ แล้ว คุณพ่อคุณแม่อาจยึดตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- **เด็กที่ดื่มจากเต้า** ให้จับลูกเรอทุกครั้งที่คุณแม่เปลี่ยนข้างเต้านมที่ให้นมลูก
- **เด็กที่ดื่มจากขวด** ให้จับลูกเรอทุกครั้งเมื่อลูกดื่มนมไปได้ประมาณ 60–90 มิลลิลิตร

คุณพ่อคุณแม่ควรจับลูกเรอทุกครั้งหลังจากที่ลูกดื่มนมเสร็จ

กรณีที่ลูกน้อยหลับไปขณะให้นมสามารถปล่อยให้ลูกน้อยได้หลับตามปกติ โดยไม่ต้องปลุกลูกขึ้นมาให้เรอ นอกจากการจับเรอในช่วงหลังให้นมแล้ว ช่วงเวลาอื่นที่จะจับลูกเรออาจลองสังเกตจากสัญญาณบางอย่าง เช่น เมื่อลูกงอแงขณะดื่มนม บ้วนน้ำลาย ลูกไม่ยอมกินนม หรือขณะที่ลูกดิ้นไปดิ้นมา

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่อยู่ในช่วงให้นมลูกน้อย คงหายสงสัยและคลายกังวลเกี่ยวกับการเรอและวิธีจับลูกเรอไปบ้างแล้ว แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณแม่พบว่าเมื่อจับลูกอุ้มเรอแล้วลูกยังมีอาการร้องไห้งอแงไม่หยุด หรือมีอาการแหวะนมมากกว่าปกติอยู่บ่อยครั้ง แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำในการดูแลลูกโดยเฉพาะ เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพที่ดีและมีร่างกายที่แข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม

- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. คุณแม่อย่าเผลอ...อย่าลืมให้ลูกเรอหลังกินนม
2. รู้จักช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจับลูกเรอ และวิธีจับลูกเรออย่างถูกต้อง, พบแพทย์
3. เมื่อลูก “สะอึก”...นี่คือวิธีแก้แบบคุณแม่มือโปร, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น