คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด

เม.ย. 17, 2024

6นาที

คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจยังไม่รู้วิธีการให้นมลูกน้อยที่ถูกต้อง การให้นมเด็กแรกเกิดคุณแม่ควรทำอย่างไรบ้าง วิธีไหนที่จะช่วยให้ลูกน้อยหลังกินนมแม่แล้วท้องไม่อืด โดยคุณแม่สามารถเริ่มต้นให้นมลูกด้วยท่าให้นมลูกที่ถูกต้องได้ พร้อมท่าอุ้มเรอที่จะช่วยให้ลูกสบายท้องมากขึ้นหลังดื่มนม

ลูกชอบหลับคาเต้าทุกทีเลยค่ะ ควรจะปลุกขึ้นมาจับเรอไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่เจอบ่อยมากค่ะ โดยทั่วไปแล้ว "ไม่จำเป็นต้องปลุก" น้องที่หลับไปแล้วอย่างมีความสุขค่ะ การนอนหลับที่เพียงพอก็สำคัญไม่แพ้กัน แต่ให้คุณแม่ใช้วิธีอุ้มลูกในท่าศีรษะสูงหรือพาดบ่าอย่างนุ่มนวลต่อไปอีกสัก 10-15 นาทีก่อนจะวางลงนอนราบ ท่านี้จะช่วยให้ลมที่อาจมีอยู่ลอยตัวขึ้นและอาจจะเรอออกมาเองเบาๆ หรืออย่างน้อยก็ช่วยป้องกันการแหวะนมได้โดยไม่ต้องรบกวนการนอนของลูกค่ะ

ทำไมลูกถึงชอบดูดนมแค่ข้างเดียวคะ? อีกข้างไม่ค่อยยอมดูดเลย ควรทำอย่างไรดี?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ค่ะ และอาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย:
ความถนัดของแม่และลูก: บางทีท่าอุ้มให้นมข้างนั้นอาจจะสบายกว่า ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายและดูดได้ดีกว่า
น้ำนมไหลไม่เท่ากัน: เต้านมข้างหนึ่งอาจมีน้ำนมไหลเร็วกว่าหรือช้ากว่าอีกข้าง ทำให้ลูกชอบข้างที่ดูดง่ายกว่า
ปัญหาสุขภาพของลูก (พบได้น้อย): เช่น อาจมีการตึงของกล้ามเนื้อคอ ทำให้หันไปดูดอีกข้างได้ไม่สะดวก
วิธีแก้ไข: ลองเริ่มให้ลูกดูดจากข้างที่ไม่ค่อยชอบก่อนในมื้อถัดไป (ตอนที่เขากำลังหิว) และลองเปลี่ยนท่าให้นมที่หลากหลายขึ้น หากยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาคลินิกนมแม่เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงค่ะ

เวลาลูกดูดนมแล้วได้ยินเสียง "จ๊วบๆ" หรือเสียงคลิก แบบนี้คือ

เข้าเต้าถูกวิธีไหมคะ?

คลิก

เสียง "จ๊วบๆ" หรือเสียงลมเข้าปาก อาจเป็นสัญญาณว่าลูก "อมหัวนมยังไม่ลึกพอ" ค่ะ การเข้าเต้าที่ถูกต้องคือลูกควรจะ "อ้าปากกว้าง" และ "อมให้ลึกถึงลานนม" ไม่ใช่แค่ที่หัวนมอย่างเดียว เมื่อลูกอมได้ลึกและถูกต้อง ปากของลูกจะปิดสนิทรอบเต้านม ทำให้เกิดสุญญากาศและจะไม่ได้ยินเสียงลมเข้าไปค่ะ คุณแม่ลองสังเกตดูนะคะ หากได้ยินเสียงนี้บ่อยๆ ควรลองนำลูกออกจากเต้าแล้วเริ่มต้นเข้าเต้าใหม่อีกครั้งให้ลึกขึ้นค่ะ

สรุป

- ท่าให้นมที่เหมาะสม จะทำให้เจ้าตัวเล็กกินนมได้ง่ายขึ้น เข้าเต้าและดูดจนเกลี้ยงเต้าได้ง่าย คุณแม่เต้านมหายคัดตึง ลูกท้องไม่อืด
- สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด แนะนำท่านอนและท่าอุ้มลูกฟุตบอล จะเป็นท่าที่ตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่
- การอุ้มเรอหรือการอุ้มไล่ลมให้ลูกเรอ นั้นก็เพื่อลดอาการแน่นท้อง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ลูกแหวะนมได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องให้ความสำคัญกับท่าให้นมลูกที่ถูกต้อง
- 6 ท่าให้นมลูกที่คุณแม่ทำตามได้เลย
- คุณแม่ผ่าคลอด ควรเลือกใช้ท่าให้นมท่าไหน
- ท่านอนให้นมลูกที่ถูกต้อง มีข้อดียังไงบ้าง
- ทำไมต้องจับเรอ หลังให้นมลูกเสร็จทุกครั้ง
- ท่าอุ้มลูก จับลูกเรอ ช่วยให้ลดอาการท้องอืดของลูกน้อย

ท่าให้นมลูกที่เหมาะสม จะทำให้เจ้าตัวเล็กกินนมได้ง่ายขึ้น เข้าเต้าและดูดจนเกลี้ยงเต้าได้ง่าย และจะช่วยทั้งคุณแม่และลูกผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ซึ่งเรามีให้เลือกหลายท่า ไม่จำเป็นว่าจะต้องใช้ท่าใดท่าหนึ่งตลอด เพราะคุณแม่มีสรีระที่ต่างกัน อาจจะไม่เหมาะกับบางท่า ก็ควรเลือกท่าที่ถนัด ผ่อนคลาย สามารถเปลี่ยนท่าไปได้เรื่อย ๆ จนเจอท่าเหมาะสมกับคุณแม่มากที่สุด

ทำไมต้องให้ความสำคัญกับท่าให้นมลูกที่ถูกต้อง

- เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมเต็มที่ สังเกตจากการที่เต้าที่คัดตึงจะเบาลงจนคุณแม่รู้สึกได้
- เพื่อให้ลูกเติบโตตามพัฒนาการ นมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วนทำให้ลูกน้อยเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทารกที่สมวัย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

- ช่วยลดอาการคัดเต้าของคุณแม่ได้ เนื่องจากท่าให้นมที่ถูกต้องจะทำให้ลูกน้อยได้รับนมจนเกลี้ยงเต้า อาการคัดเต้าของคุณแม่ก็จะบรรเทาลง
- ช่วยป้องกันอาการท้องอืดของลูก ท่าที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกเข้าหาเต้าได้ง่ายขึ้น ดูดและกลืนน้ำนมได้ดี ซึ่งจะลดการเกิดอากาศที่ลูกดูดเข้าไปตอนดูดนม ทำให้ลูกเรอออกมาได้ง่ายและป้องกันทารกท้องอืดได้อีกด้วย
- ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของคุณแม่ เมื่อต้องให้นมลูก ท่าที่เหมาะสมจะไม่ทำให้คุณแม่เกร็งหรือเมื่อยตลอดการให้นม

6 ท่าให้นมลูกที่คุณแม่ทำตามได้เลย

1. ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่ (Cradle Hold)

ท่านี้จะต้องอุ้มลูกแนวขวางบนตัก ให้ท้ายทอยลูกอยู่บนแขนของคุณแม่ ใช้มือช้อนไปที่ส่วนหลังและก้นของลูก เหมือนท่าอุ้มปกติ เอนตะแคงตัวลูกเข้าหาเต้านม ให้หน้าอกลูกและคุณแม่ชิดกัน แล้วใช้มืออีกข้างพยุงเต้านม

2. ท่านอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

อุ้มลูกน้อยวางไว้บนตักคล้ายท่าแรกแต่เปลี่ยนการวางมือ เปลี่ยนจากมือที่พยุงเต้านม เป็นช้อนท้ายทอยลูกแทน

3. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

ท่านี้ลูกจะอยู่ที่สีข้างแม่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหลัง หากไม่ถนัดให้หาหมอนหนา ๆ สักใบวางไว้ด้านข้างคุณแม่ วางลูกน้อยให้อยู่บนหมอนให้ลำตัวของลูกน้อยอยู่ใต้แขนของคุณแม่ แล้วใช้มือประคองท้ายทอย คอ และส่วนหลังของลูก เหมือนอุ้มลูกฟุตบอลเหน็บไว้ข้างลำตัว

4. ท่านอนตะแคง (Side Lying Position)

คุณแม่และลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากันให้ศีรษะแม่อยู่สูงเล็กน้อย วางลูกให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมเพื่อนำหัวนมเข้าปากลูก เมื่อเห็นว่าลูกดูดนมได้ดีสามารถขยับออก ประคองต้นคอและหลังได้

5. ท่าเอนตัว (Laid-back Hold)

คุณแม่นอนเอนตัวแล้ววางลูกไว้ตรงหน้าอกของแม่ ใช้มือโอบกอดลูกน้อยไว้ และทำให้ศีรษะลูกเอียงเล็กน้อยเพื่อป้องกันการปิดกั้นของทางเดินหายใจ

6. ท่าตั้งตรง (Upright or Standing Baby)

อุ้มลูกน้อยให้ตัวตั้งตรง ขาลูกจะคร่อมอยู่ที่ต้นขาคุณแม่ ให้ศีรษะและลำตัวของลูกเอนลงเล็กน้อย แล้วใช้มือประคองศีรษะของลูกและมืออีกข้างพยุงเต้านม

คุณแม่ผ่าคลอด ควรเลือกใช้ท่าให้นมท่าไหน

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่ยังเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ไม่ต้องกังวล เพราะคุณแม่สามารถให้นมลูกได้ด้วย 2 ท่าที่เราจะแนะนำนี้ จะเป็นท่าที่ตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่ และยังเหมาะกับคุณแม่ที่คลอดลูกแฝด เพราะสามารถให้ลูกดูดนมจากทั้งสองเต้าพร้อม ๆ กันได้ หรือคุณแม่ที่มีเต้านมใหญ่เพราะลูกจะเข้าอมงับเต้านมได้ดีกว่า

1. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)

ท่านี้ลูกจะอยู่ในท่ากึ่งนอนตะแคงกึ่งนอนหงาย ขาชี้ไปทางด้านหลังของแม่ มือแม่จะจับที่ต้นคอและท้ายทอยของลูก หากไม่ถนัดให้ลองหาหมอนหนา ๆ รองตัวลูกไว้ แล้วกอดลูกให้กระชับกับสีข้างแม่ ลูกดูดนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้

2. ท่านอน (Side lying position)

เหมาะสำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่ต้องการพักผ่อน หรือช่วงให้นมกลางคืน แม่ลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากัน โดยคุณแม่จะต้องนอนตัวตรง ให้ศีรษะสูงเล็กน้อย เอนลูกน้อยให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ ใช้มือประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ หากไม่ถนัดอาจใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือหมอนหนุนหลังลูกแทนแขนแม่ก็ได้ มือด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกที่เริ่มเข้าเต้า เมื่อลูกดูดได้ดีก็ขยับออกได้

ท่านอนให้นมลูกที่ถูกต้อง มีข้อดียังไงบ้าง

1. ท่านอนให้นมที่ถูกต้อง จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและไม่เมื่อย เป็นท่าสบาย ๆ ไม่ต้องลุกนั่ง คุณแม่จึงสามารถพักผ่อนในขณะให้นมลูกได้
2. ท่านอนให้นม เหมาะกับการให้นมลูกก่อนนอน เป็นท่าที่คุณแม่ได้ผ่อนคลาย ในช่วงค่ำคืน
3. ท่านอนให้นม ช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่น เพราะทั้งคู่นอนตะแคงข้างหันหน้าเข้าหากัน จึงมองเห็นกันระหว่างลูกเข้าเต้า ช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และนอนได้นานขึ้น
4. ท่านอนให้นม เป็นท่าที่เหมาะกับแม่ผ่าคลอดทางหน้าท้อง เพราะท่านี้ลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่

ทำไมต้องจับเรอ หลังให้นมลูกเสร็จทุกครั้ง

เพราะระหว่างการดูดนมแม่นั้นลูกดูดเอาอากาศเข้าไปด้วย หากลูกเข้าเต้าได้ไม่ดี บางครั้งอาจได้อากาศเข้าไปมากจนท้องอืด การอุ้มเรอหรือการอุ้มไล่ลมให้ลูกเรอ นั้นก็เพื่อลดอาการแน่นท้อง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ทารกแหวะนมได้ โดยควรทำทันทีหลังจากให้ลูกดูดนมเสร็จแล้วทุกครั้ง หรือทำให้ลูกเรอก่อนที่จะให้ลูกมาดูดนมอีกข้าง

ท่าอุ้มลูก จับลูกเรอ ช่วยให้ลดอาการท้องอืดของลูกน้อย

1. อุ้มพาดบ่า

ท่าอุ้มพาดบ่า ช่วยไล่ลมในท้องของทารกได้ โดยให้คุณแม่อุ้มลูกโดยเอาตัวพาดไหล่ให้คางของลูกอยู่ที่บ่าของแม่ ใช้ฝ่ามือลูบหลังโดยลูบขึ้นบนจนได้ยินเสียงเรอของลูก

2. อุ้มนั่งบนตัก

ท่าอุ้มนั่งบนตัก เป็นท่าไล่ลมในท้องทารกแบบนั่ง โดยการอุ้มลูกนั่งตักแล้วให้โน้มตัวลูกมาด้านหน้าเล็กน้อย ใช้มือข้างหนึ่งประคองใต้คางลูก อีกมือหนึ่งลูบหลังเบา ๆ จนได้ยินเสียงเรอของลูก

หลังจากอุ้มลูกเรอเสร็จแล้ว แนะนำว่าคุณแม่ควรจัดท่าให้ลูกนอนตะแคงขวาเพราะจะช่วยทำให้น้ำนมไหลลงสู่กระเพาะและลำไส้เล็ก ซึ่งจะช่วยทำให้มีการย่อยและการดูดซึมของน้ำนมได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้อากาศที่ลูกดูดเข้าไปตอนที่ดูดนมลอยไปอยู่ส่วนบนของกระเพาะ ซึ่งจะทำให้ลูกเรอออกมาได้ง่ายและป้องกันท้องอืดของลูกได้อีกด้วย ท่าให้นมนั้นคุณแม่สามารถเลือกท่าที่ตัวเองถนัดและเหมาะกับช่วงเวลาได้ เพื่อให้การให้นมแม่นั้นไม่สะดุด อย่าลืมสังเกตอาการของลูกด้วยว่าท่าไหนที่ลูกเข้าเต้าได้ดี และดูดนมได้สบาย ๆ จนเกลี้ยงเต้า และคุณแม่เองก็ไม่รู้สึกเกร็งหรือเมื่อยมาก ท่านั้นอาจจะเป็นท่าที่เหมาะสำหรับทั้งคู่นั่นเอง

การท่าอุ้มให้นมและการอุ้มทารกแรกเกิดอย่างถูกวิธีไม่เพียงเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ ช่วยให้ลูกปลอดภัยและรู้สึกอบอุ่นมั่นคง แต่ยังส่งเสริมการเรียนรู้ในทุกวัน ควบคู่กับโภชนาการจากนมแม่ที่อ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหารและเหมาะสมกับพัฒนาการของทารกแรกเกิด โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนหรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ช่วยให้ลำไส้ที่ยังพัฒนาอยู่ทำงานได้ง่ายขึ้น พร้อมด้วย โพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่ช่วยเสริมสมดุลจุลินทรีย์ให้การย่อยและการดูดซึมราบรื่นยิ่งขึ้น นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด และยังเป็นแหล่งสารอาหารสำคัญต่อสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยสร้างปลอกไมอีลินและสนับสนุนการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทให้ไวขึ้นแบบก้าวกระโดด เพื่อลูกเติบโตแข็งแรง อุ่นใจ และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในทุกก้าวของการพัฒนาค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- 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. ท่าในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรอ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. แผ่นพับคลินิกนมแม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การจัดท่าให้นมบุตร คลินิกนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้