

ทำให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมทำ จับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

เม.ย. 17, 2024

6 นาที

คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจยังไม่รู้วิธีการให้นมลูกน้อยที่ถูกต้อง การให้นมเด็กแรกเกิดคุณแม่ควรทำอย่างไรบ้าง วิธีไหนที่จะช่วยให้ลูกน้อยหลังกินนมแม่แล้วท้องไม่อืด โดยคุณแม่สามารถเริ่มต้นให้นมลูกด้วยท่าให้นมลูกที่ถูกต้องได้ พร้อมทำอุ้มเรอที่จะช่วยให้ลูกสบายท้องมากขึ้นหลังดื่มนม

สรุป

- ท่าให้นมที่เหมาะสม จะทำให้เจ้าตัวเล็กกินนมได้ง่ายขึ้น เข้าเต้าและดูดจนเกลี้ยงเต้าได้ง่าย คุณแม่เต้านมหายคัดตึง ลูกท้องไม่อืด
- สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด แนะนำท่านอนและท่าอุ้มลูกฟุตบอล จะเป็นท่าที่ตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่
- การอุ้มเรอหรือการอุ้มไล่ลมให้ลูกเรอ นั่นก็เพื่อลดอาการแน่นท้อง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ลูกแหงะนมได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

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

ท่าให้นมลูกที่เหมาะสม จะทำให้เจ้าตัวเล็กกินนมได้ง่ายขึ้น เข้าเต้าและดูดจนเกลี้ยงเต้าได้ง่าย และจะช่วยทั้งคุณแม่และลูกผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ซึ่งเรามีให้เลือกหลายท่า ไม่จำเป็นว่าจะต้องใช้ท่า

ใดท่าหนึ่งตลอด เพราะคุณแม่มีสรีระที่ต่างกัน อาจจะไม่เหมาะกับบางท่า ก็ควรเลือกท่าที่ถนัด
ผ่อนคลาย สามารถเปลี่ยนท่าไปได้เรื่อย ๆ จนเจอท่าเหมาะสมกับคุณแม่มากที่สุด

ทำไมต้องให้ความสำคัญกับท่าให้นมลูกที่ถูกต้อง

- เพื่อให้ลูกได้รับน้ำนมเต็มที่ สังเกตจากการที่เต้าที่คัดตึงจะเบาลงจนคุณแม่รู้สึกได้
- เพื่อให้ลูกเติบโตตามพัฒนาการ นมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วนทำให้ลูกน้อยเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทารกที่สมวัย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
- ช่วยลดอาการคัดเต้าของคุณแม่ได้ เนื่องจากท่าให้นมที่ถูกต้องจะทำให้ลูกน้อยได้รับนมจนเกลี้ยงเต้า อาการคัดเต้าของคุณแม่ก็จะบรรเทาลง
- ช่วยป้องกันอาการท้องอืดของลูก ท่าที่เหมาะสมจะช่วยให้ลูกเข้าหาเต้าได้ง่ายขึ้น ดูดและกลืนน้ำนมได้ดี ซึ่งจะลดการเกิดอากาศที่ลูกดูดเข้าไปตอนดูดนม ทำให้ลูกเรอออกมาได้ง่าย และป้องกันทารกท้องอืดได้อีกด้วย
- ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของคุณแม่ เมื่อต้องให้นมลูก ท่าที่เหมาะสมจะไม่ทำให้คุณแม่เกร็งหรือเมื่อยตลอดการให้นม

6 ท่าให้นมลูกที่คุณแม่ทำตามได้เลย



1. ทำอุ้มนอนขวางบนตักแม่ (Cradle Hold)

ท่านี้จะต้องอุ้มลูกแนวขวางบนตัก ให้ท้ายทอยลูกอยู่บนแขนของคุณแม่ ใช้มือซ้อนไปที่ส่วนหลัง และก้นของลูก เหมือนท่าอุ้มปกติ เอนตะแคงตัวลูกเข้าหาเต้านม ให้นำอกลูกและคุณแม่ชิดกัน แล้วใช้มืออีกข้างพยุงเต้านม

2. ทำนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

อุ้มลูกน้อยวางไว้บนตักคล้ายท่าแรกแต่เปลี่ยนการวางมือ เปลี่ยนจากมือที่พยุงเต้านม เป็นซ้อนท้ายทอยลูกแทน

3. ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

ท่านี้ลูกจะอยู่ที่สีข้างแม่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหลัง หากไม่ถนัดให้หาหมอนหนา ๆ สักใบวางไว้ด้านข้างคุณแม่ วางลูกน้อยให้อยู่บนหมอนให้ลำตัวของลูกน้อยอยู่ใต้แขนของคุณแม่ แล้วใช้มือประคองท้ายทอย คอ และส่วนหลังของลูก เหมือนอุ้มลูกฟุตบอลหนีบไว้ข้างลำตัว

4. ทำนอนตะแคง (Side Lying Position)

คุณแม่และลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากันให้ศีรษะแม่อยู่สูงเล็กน้อย วางลูกให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมเพื่อนำหัวนมเข้าปากลูก เมื่อเห็นว่าลูกดูดนมได้ดีสามารถขยับออก ประคองต้นคอและหลังได้

5. ทำเอนตัว (Laid-back Hold)

คุณแม่นอนเอนตัวแล้ววางลูกไว้ตรงหน้าอกของแม่ ใช้มือโอบกอดลูกน้อยไว้ และทำให้ศีรษะลูกเอียงเล็กน้อยเพื่อป้องกันการปิดกั้นของทางเดินหายใจ

6. ทำตั้งตรง (Upright or Standing Baby)

อุ้มลูกน้อยให้ตัวตั้งตรง ขาลูกจะคร่อมอยู่ที่ต้นขาคุณแม่ ให้ศีรษะและลำตัวของลูกเอนลงเล็กน้อย แล้วใช้มือประคองศีรษะของลูกและมืออีกข้างพยุงเต้านม

คุณแม่ผ่าคลอด ควรเลือกใช้ท่าให้นมทำไหน

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่ยังเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ไม่ต้องกังวล เพราะคุณแม่สามารถให้นมลูกได้ด้วย 2 ท่าที่เราจะแนะนำนี้ จะเป็นท่าที่ตัวของลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่ และยังเหมาะกับคุณแม่ที่คลอดลูกแฝด เพราะสามารถให้ลูกดูดนมจากทั้งสองเต้าพร้อม ๆ กันได้ หรือคุณแม่ที่มีเต้านมใหญ่เพราะลูกจะเข้าอมจับเต้านมได้ดีกว่า



1. ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)

ท่านี้ลูกจะอยู่ในท่ากึ่งนอนตะแคงกึ่งนอนหงาย ขาชี้ไปทางด้านหลังของแม่ มือแม่จะจับที่ต้นคอ และท้ายทอยของลูก หากไม่ถนัดให้ลองหาหมอนหนา ๆ รองตัวลูกไว้ แล้วกอดลูกให้กระชับกับสีข้างแม่ ลูกดูดนมจากเต้านมข้างเดียวกับมือที่จับลูก ส่วนมืออีกข้างประคองเต้านมไว้

2. ท่านอน (Side lying position)

เหมาะสำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่ต้องการพักผ่อน หรือช่วงให้นมกลางคืน แม่ลูกนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากัน โดยคุณแม่จะต้องนอนตัวตรง ให้ศีรษะสูงเล็กน้อย เอนลูกน้อยให้ปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมของแม่ ใช้มือประคองตัวลูกให้ชิดลำตัวแม่ หากไม่ถนัดอาจใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือหมอนหนุนหลังลูกแทนแขนแม่ก็ได้ มือด้านบนประคองเต้านมในช่วงแรกๆที่เริ่มเข้าเต้า เมื่อลูกดูดได้ดีก็ขยับออกได้

ท่านอนให้นมลูกที่ถูกต้อง มีข้อดีอย่างไรบ้าง

1. ท่านอนให้นมที่ถูกต้อง จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและไม่เมื่อย เป็นท่าสบาย ๆ ไม่ต้องลุกนั่ง คุณแม่จึงสามารถพักผ่อนในขณะที่ให้นมลูกได้
2. ท่านอนให้นม เหมาะกับการให้นมลูกก่อนนอน เป็นท่าที่คุณแม่ได้ผ่อนคลาย ในช่วงค่ำคืน
3. ท่านอนให้นม ช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่น เพราะทั้งคุณแม่และลูกหันหน้าเข้าหากัน จึงมองเห็นกันระหว่างลูกเข้าเต้า ช่วยให้ลูกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และนอนได้นานขึ้น
4. ท่านอนให้นม เป็นท่าที่เหมาะสมกับแม่ผ่าคลอดทางหน้าท้อง เพราะทำนี้ลูกจะไม่ไปสัมผัสและกดทับแผลผ่าตัดที่หน้าท้องของแม่



ทำไมต้องจับเรือ หลังให้นมลูกเสร็จทุกครั้ง

เพราะระหว่างการดูดนมแม่นั้นลูกดูดเอาอากาศเข้าไปด้วย หากลูกเข้าเต้าได้ไม่ดี บางครั้งอาจได้ อากาศเข้าไปมากจนท้องอืด การอุ้มเรือหรือการอุ้มไล่ลมให้ลูกเรือ นั่นก็เพื่อลดอาการท้องอืด ซึ่ง อาจเป็นสาเหตุให้ทารกแหงนหน้าได้ โดยควรทำทันทีหลังจากให้ลูกดูดนมเสร็จแล้วทุกครั้ง หรือ ทำให้ลูกเรือก่อนที่จะให้ลูกมาดูดนมอีกข้าง

ทำอุ้มลูก จับลูกเรือ ช่วยลดอาการท้องอืด ของลูกน้อย

1. อุ้มพาดบ่า

ทำอุ้มพาดบ่า ช่วยไล่ลมในท้องของทารกได้ โดยให้คุณแม่อุ้มลูกโดยเอาตัวพาดไหล่ให้คางของลูก อยู่ที่บ่าของแม่ ใช้ฝ่ามือลูบหลังโดยลูบขึ้นบนจนได้ยินเสียงเรือของลูก

2. อุ้มนั่งบนตัก

ทำอุ้มนั่งบนตัก เป็นท่าไล่ลมในท้องทารกแบบหนึ่ง โดยการอุ้มลูกนั่งตักแล้วให้นมตัวลูกมาด้าน หน้าเล็กน้อย ใช้มือข้างหนึ่งประคองใต้คางลูก อีกมือหนึ่งลูบหลังเบา ๆ จนได้ยินเสียงเรือของลูก

หลังจากอุ้มลูกเรือเสร็จแล้ว แนะนำว่าคุณแม่ควรจัดท่าให้ลูกนอนตะแคงขวาเพราะจะช่วยทำให้น้ำนมไหลลงสู่กระเพาะและลำไส้เล็ก ซึ่งจะช่วยให้มีการย่อยและการดูดซึมของน้ำนมได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้อากาศที่ลูกดูดเข้าไปตอนที่ดูดนมลอยไปอยู่ส่วนบนของกระเพาะ ซึ่งจะช่วยให้ลูก เรือออกมาได้ง่ายและป้องกันท้องอืดของลูกได้อีกด้วย ทำให้คุณแม่สามารถเลือกท่าที่ตัวเอง ถนัดและเหมาะสมกับช่วงเวลาได้ เพื่อให้การให้นมแม่นั้นไม่สะดุด อย่าลืมสังเกตอาการของลูกด้วยว่า ท่าไหนที่ลูกเข้าเต้าได้ดี และดูดนมได้สบาย ๆ จนเกลี้ยงเต้า และคุณแม่เองก็ไม่รู้สึกเกร็งหรือเมื่อย มาก ท่านนี้อาจจะเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับตัวคุณเอง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก

- เพิ่มน้ำหนักคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำหนัก จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้ก็ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เต็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนส์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วินหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. ทำในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรือ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
2. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. แผ่นพับคลินิกนมแม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. การจัดทำให้นมบุตร คลินิกนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น