รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

วิธีให้ลูกดูดขวดนม เมื่อลูกติดเต้า พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย

ม.ค. 6, 2026

5นาที

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม ดีเอชเอ และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นประโยชน์ต่อลูกน้อย คุณแม่จึงควรให้ทารกกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และสามารถให้นมแม่ได้นานถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น คุณแม่หลายคนจึงวางแผนให้ลูกน้อยกินนมแม่ให้นานที่สุด ในบางกรณีที่คุณแม่ต้องฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวด เรามาดูเคล็ดลับดี ๆ กันเลย!!!

ลูกยอมดูดขวดแล้วค่ะ แต่ดูเหมือนจะสำลักบ่อยมาก ควรทำอย่างไรดีคะ?

คลิก

ยินดีด้วยนะคะที่น้องยอมดูดขวดแล้ว! ส่วนอาการสำลัก มักเกิดจากน้ำนมไหล "เร็วและแรงเกินไป" ค่ะ ลองปรับเปลี่ยนตามนี้ดูนะคะ:
เช็คขนาดรูจุกนม: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าใช้จุกนมขนาด "S" หรือ "SS" สำหรับทารกแรกเกิด ซึ่งจะมีอัตราการไหลช้าที่สุด
ใช้เทคนิค "Paced Bottle Feeding": คือการอุ้มลูกในท่ากึ่งนั่ง (ไม่ใช่ท่านอนราบ) และถือขวดนมให้ "ขนานกับพื้น" พอให้น้ำนมท่วมแค่ปลายจุกนมเท่านั้น วิธีนี้จะทำให้น้ำนมไม่ไหลเข้าปากลูกเองตามแรงโน้มถ่วง แต่ลูกจะต้องออกแรงดูดเองเหมือนการดูดจากเต้า ซึ่งจะช่วยให้เขาควบคุมจังหวะและลดการสำลักได้ดีมากค่ะ

ถ้าลูกยอมดูดขวดแล้ว จะทำให้ลูก ''ติดขวด'' จนไม่ยอมกลับมาดูดเต้าอีกไหมคะ?

คลิก

มีโอกาสเกิดขึ้นได้ค่ะ ภาวะนี้เรียกว่า "Nipple Confusion" หรือ "ความสับสนหัวนม" เพราะการดูดนมจากขวดนั้นง่ายกว่าและน้ำนมไหลเร็วกว่าการดูดจากเต้ามาก วิธีป้องกัน ที่ดีที่สุดคือ:
รอให้การเข้าเต้าอยู่ตัวก่อน: อย่าเพิ่งรีบแนะนำขวดนมเร็วเกินไป ควรรอจนลูกอายุอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ และสามารถเข้าเต้าดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว
เลือกจุกนมไหลช้า: ใช้จุกนมที่มีอัตราการไหลช้าที่สุดเสมอ
ให้เต้าเป็นหลัก: พยายามให้ลูกได้ดูดจากเต้าแม่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อคุณแม่อยู่กับลูก ขวดนมควรใช้

เฉพาะเวลาที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้นค่ะ

อุณหภูมิของนมในขวดสำคัญไหมคะ? ต้องอุ่นให้ได้อุณหภูมิเท่ากับนมจากเต้าเป๊ะๆ เลยหรือเปล่า?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องเป๊ะขนาดนั้นค่ะ เด็กแต่ละคนมีความชอบไม่เหมือนกัน:
บางคนชอบอุ่นๆ: เหมือนนมที่ออกจากเต้าแม่โดยตรง
บางคนชอบอุณหภูมิห้อง: นมที่ละลายแล้ววางทิ้งไว้สักพักก็กินได้เลย
บางคนชอบแบบเย็นๆ: นมที่เพิ่งเอาออกจากตู้เย็นช่องธรรมดาก็กินได้ (ซึ่งสะดวกกับคุณแม่มาก!)
คุณแม่สามารถลองทดสอบดูได้เลยค่ะว่าลูกชอบแบบไหน แต่ข้อห้ามที่สำคัญที่สุดคือ "ห้ามใช้น้ำร้อนจัดหรือไมโครเวฟ" ในการอุ่นนมเด็ดขาด เพราะจะทำลายสารอาหารและอาจลวกปากลูกได้ค่ะ

สรุป

- ลูกน้อยไม่ยอมดูดนมแม่จากขวดเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น ลูกน้อยรู้สึกอิ่มนมแม่อยู่ จุกนมไม่เหมาะกับเด็ก ลูกติดเต้าคุ้นชินกับการกินนมจากเต้ามากกว่า หรือลูกน้อยรู้สึกไม่สบาย เป็นต้น
- การให้ลูกฝึกดูดนมแม่จากขวดจะช่วยให้คุณแม่สามารถออกไปทำธุระได้สะดวก หรือกลับไปทำงานได้หลังจากวันลาคลอดหมดแล้ว โดยไม่ต้องกังวลว่าลูกน้อยจะไม่ได้กินนมแม่
- วิธีฝึกลูกดูดนมแม่จากขวดมีหลายวิธี คุณแม่ต้องค่อย ๆ ฝึกลูกน้อยค่อยเป็นค่อยไป เริ่มจากลองให้คุณพ่อป้อนก่อน ในระหว่างนั้นอาจสลับให้ลูกเข้าเต้าบ้าง ลองให้ลูกได้ฝึกดูดจุกนมเพื่อให้ลูกมีความเคยชิน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอดดูดนมแม่จากขวด
- ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดนม ตอนไหนดี
- ลูกติดเต้า ไม่ดูดขวด มีข้อเสียอะไรบ้าง
- วิธีให้ลูกดูดขวด ฝึกลูกได้ไม่ต้องบังคับ
- การเลือกจุกขวดนมที่ถูกใจลูก ก็สำคัญไม่แพ้กัน
- ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดกี่สัปดาห์ก่อนแม่กลับไปทำงาน

สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอดดูดนมแม่จากขวด

1. ลูกน้อยอิ่มนมแล้ว
2. มีอาการไม่สบายท้อง ไม่สบายตัว

3. คุ้นเคยกับการกินนมจากเต้า
4. รสชาติของนมที่เปลี่ยนไป
5. ลักษณะของจุกนม

ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดนม ตอนไหนดี

ในกรณีที่คุณแม่มีปริมาณน้ำนมมาก คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยได้รู้จักขวดนมได้ก่อน 1 เดือน หรือประมาณ 3 สัปดาห์ได้ โดยเริ่มจากการให้ลูกเข้าเต้าสลับกับการให้ลูกน้อยดูดนมแม่จากขวดวันละ 1-2 มื้อ เพื่อเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมของคุณแม่อย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม การที่คุณแม่ให้ลูกได้ดูดนมแม่จากขวดเพียงอย่างเดียวในช่วง 3-4 สัปดาห์แรกหลังคลอดอาจเร็วเกินไป เพราะทำให้น้ำนมของคุณแม่ถูกกระตุ้นได้ไม่ดีมากนัก ซึ่งส่งผลต่อปริมาณน้ำนมที่อาจลดลงได้ ในทางตรงกันข้าม หากคุณแม่เริ่มต้นให้ลูกดูดนมช้าไปอาจทำให้ลูกติดเต้าพออยากให้ลูกน้อยเริ่มดูดนมแม่จากขวดอาจทำได้ยาก

ลูกติดเต้า ไม่ดูดขวด มีข้อเสียอะไรบ้าง

เมื่อลูกน้อยติดเต้าไม่ยอมกินนมแม่จากขวดอาจส่งผลต่อการกินนมของลูกในอนาคต เพราะถ้าลูกติดเต้ามาก ๆ เมื่อคุณแม่ไม่ว่างมีความจำเป็นต้องออกไปทำธุระทำให้คุณแม่ไม่สามารถทิ้งลูกน้อยไปได้ ในกรณีที่คุณแม่เจ็บป่วยขึ้นมาแล้วไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ หรือคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานอาจทำให้ลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอต่อความต้องการได้

วิธีให้ลูกดูดขวด ฝึกลูกได้ไม่ต้องบังคับ

การที่จะให้ลูกน้อยดูดนมแม่จากขวดทันทีอาจเป็นเรื่องที่ยาก คุณแม่จะต้องเริ่มจากการค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมการกินนมของลูกน้อยเพื่อให้เด็กสามารถเปลี่ยนจากการดูดนมจากเต้าแล้วไปดูดนมแม่จากขวดแทน ซึ่งวิธีการฝึกลูกดูดนมแม่จากขวด มีดังนี้

- **ลองให้คนอื่นป้อนดู:** บางครั้งที่ลูกไม่ยอมดูดนมแม่จากขวดเพราะเห็นคุณแม่และคาดหวังว่าจะได้กินนมจากเต้า คุณแม่ลองเปลี่ยนให้คุณพ่อหรือคนที่ช่วยเลี้ยงให้ป้อนนมลูกน้อยแทน ช่วงแรกลูกอาจร้องไห้งอแงไม่ยอมดูดนมแต่คุณแม่ต้องอดทนรอเวลาก่อน พอลูกหิวนม มาก ๆ แล้วแม่ไม่ยอมมาจะช่วยให้ลูกเริ่มดูดนมแม่จากขวดได้
- **สลับให้นมจากเต้า และนมขวด:** คุณแม่ควรค่อย ๆ ให้ลูกน้อยได้ทำความรู้จักกับการดูดนมแม่จากจุกยางก่อน โดยการให้ลูกกินนมจากเต้าแล้วสลับกับดูดนมแม่จากจุกยางหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และปรับตัวให้คุ้นชินกับการดูดนมทีละน้อย
- **ให้ลูกดูดนมขวดตอนหิวมาก ๆ** : หากคุณแม่ลองมาหลายวิธีแล้ว ลองพยายามให้ลูกกินนมแม่จากขวดเมื่อลูกน้อยรู้สึกหิวมาก ๆ เพราะอาจทำให้เด็กยอมดูดนมแม่จากขวดได้
- **เปลี่ยนจุกนม:** บางครั้งลักษณะของจุกนมหรือขนาดของจุกนมอาจไม่ตอบสนองต่อการดูดนมของลูกน้อยได้ คุณแม่ลองเปลี่ยนจุกนมที่มีเนื้อสัมผัสคล้ายกับหัวนมแม่ก่อนอย่างจุกนมที่ทำจากยางธรรมชาติ เพราะมีความนิ่มและมีขนาดรูที่เล็กเหมาะสำหรับลูกน้อย เพื่อที่จะช่วยให้ลูกสามารถเริ่มต้นดูดนมจากจุกได้ดีขึ้น
- **จัดท่าให้นม:** ถ้าลูกน้อยไม่ยอมดูดนมจากขวดคุณแม่ลองเปลี่ยนท่าให้นมก่อน โดยพยายามจัดท่าให้ตัวเองนั่งตัวตรง อุ้มลูกให้ศีรษะแนบชิดกับอก และถือขวดนมให้ขนานกับพื้น หรือในกรณีที่ลูกนอนอยู่ให้คุณแม่จัดท่าลูกน้อยในลักษณะนอนแนวตรง แล้วเอียงขวดนมเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เด็กดูดอากาศเข้าไป

นอกจากการเลือกท่าทางที่เหมาะสมและการสบตาเพื่อสร้างสายใยรักขณะให้นมแล้ว สิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรใส่ใจ คือ โภชนาการคุณภาพที่ลูกน้อยได้รับเพื่อสร้างรากฐานสมองที่สมบูรณ์ค่ะ เพราะในน้ำนมแม่เปี่ยมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่อร่างกายและสมองมากกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะสารอาหารเด่น อย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยสำคัญช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทได้ไวและมีประสิทธิภาพ รวมถึง ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) ที่ช่วยสนับสนุนการพัฒนาสมอง การเรียนรู้ และความจำของลูกในช่วงวัยสำคัญนี้ให้เติบโตได้อย่างเต็มศักยภาพค่ะ

การเลือกจุกขวดนมที่ถูกใจลูก ก็สำคัญไม่แพ้กัน

ประเภทของจุกนมและขนาดของจุกนมล้วนมีความสำคัญมาก คุณแม่จึงควรเลือกจุกนมที่เหมาะสมกับลูกน้อยมากที่สุด เพื่อให้ลูกสามารถดูดนมได้ดียิ่งขึ้น และป้องกันปัญหาการสำลักนมเนื่องจากนมไหลเร็วเกินไป วิธีเลือกจุกนมให้ลูกน้อย มีดังนี้

ประเภทของจุกนม

มีทั้งแบบยางและซิลิโคน หากคุณแม่ต้องการจุกนมที่นุ่มแนะนำให้เลือกยางเพราะมีทั้งความนิ่มและการยืดหยุ่นได้ดี แต่ข้อเสียคือมีอายุการใช้งานที่สั้นกว่า ในขณะที่จุกนมซิลิโคนจะมีความคงทนมากกว่า แน่นกว่า จึงใช้งานได้ยาวนานกว่า

ลักษณะของจุกนม

โดยทั่วไปจะมีอยู่ 3 แบบ คือ จุกนมปลายมนคล้ายระฆัง เป็นจุกนมธรรมดาทั่วไป หากลูกน้อยติดเต้าแนะนำให้เลือกใช้จุกนมปลายเรียบแบน ซึ่งจะมีฐานที่กว้างคล้ายกับการดูดนมจากเต้าของคุณแม่มากกว่า ในกรณีที่แม่อยากให้ลูกดูดนมได้ดียิ่งขึ้นอาจเลือกใช้จุกนมแบบปลายแหลมแบนที่ออกแบบมารองรับบริเวณเพดานปาก เหงือก และลิ้นของลูกน้อยได้เป็นอย่างดี

ขนาดของรูจุกนม

คุณแม่ควรเลือกขนาดของรูจุกนมตามช่วงวัยและความเหมาะสมกับเด็ก หากลูกน้อยอยู่ในวัยทารกควรเลือกรูจุกนมขนาดเล็กเพื่อชะลอการไหลของนมให้ช้าลง ลูกจะได้ไม่เกิดการสำลักนม เมื่อลูกน้อยโตขึ้นมาคุณแม่ค่อยเปลี่ยนมาใช้จุกนมที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้น้ำนมไหลทันตามความต้องการของลูกน้อย

ควรฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดกี่สัปดาห์ก่อนแม่กลับไปทำงาน

คุณแม่ที่มีวันลาจำกัดและจำเป็นต้องกลับไปทำงาน แนะนำให้คุณแม่ควรเริ่มฝึกลูกดูดนมและควรวางตารางปั๊มนม ล่วงหน้าประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนเริ่มกลับไปทำงาน เพื่อเตรียมสต๊อกน้ำนมแม่ไว้ให้ลูกน้อย ในระหว่างนั้นคุณแม่ควรอยู่ให้ห่างจากลูกในช่วงเวลาให้นมแล้วให้คนดูแลมาคอยป้อนนมให้ลูกแทน เพื่อที่ลูกจะได้ค่อย ๆ ปรับตัวให้คุ้นชินเมื่อคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

การฝึกให้ลูกดูดนมแม่จากขวดคุณแม่ไม่ควรเริ่มต้นช้าเกินไปเพราะอาจทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กติดเต้าได้ แต่ก็ไม่ควรเริ่มต้นฝึกลูกเร็วเกินไปเพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับการกระตุ้นการสร้างน้ำนมที่น้อยเกินไปจนทำให้ปริมาณน้ำนมเริ่มลดน้อยลงได้ หากคุณแม่ไม่แน่ใจสามารถปรึกษาคุณหมอ เพื่อขอคำแนะนำในการเริ่มฝึกลูกดูดนมแม่จากขวดในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- 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

อ้างอิง:

1. ลูกไม่ยอม ดูดนมจากขวด จะรับมืออย่างไรดี, hellokhunmor
2. ไม่อยากเฝ้าแต่ลูกติดเต้าทำไงดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
3. กินนมขวด เทคนิคสำคัญสำหรับการฝึกให้ลูกกินนมขวด, hellokhunmor
4. Here’s How to Bottle-Feed Your Baby, whattoexpect
5. จุกนมทารก เลือกให้ถูก ทำความสะอาดให้เป็น, pobpad
6. Planning to Be Away from Your Baby: Introducing a Bottle, stanford medicine childrens health

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้