

วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องอืด ไม่สบายท้อง

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

พ.ย. 18, 2024

7 นาที

วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องอืด ไม่สบายท้อง ในทารกแรกเกิดนั้น ระบบย่อยอาหารยังทำงานไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารเมื่อดื่มนม การไล่ลมในท้องทารกหลังดื่มนมจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากจะช่วยไล่ลม ลดอาการแน่นท้อง ทำให้ลูกสบายตัวแล้ว ยังเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้ลูกท้องอืด ป้องกันภาวะกรดไหลย้อน และโคลิคได้

ลองจับลูกเรอทุกท่าแล้ว 10 นาทีก็ยังไม่เรอเลยล่ะ ควรทำอะไรต่อดี?

คลิก

ไม่ต้องกังวลค่ะ บางครั้งลูกอาจจะไม่ได้มีลมในท้องมากนักในมือนั้นๆ หรือบางทีลมอาจจะออกมาในรูปแบบของการ "ผายลม" แทนก็ได้ หากลองจับเรอ 5-10 นาทีแล้วยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ให้คุณแม่อุ้มลูกในท่าศีรษะสูงต่อไปอีกสักพักแล้วค่อยวางนอนได้เลยค่ะ ไม่จำเป็นต้องพยายามจนกว่าจะได้ยินเสียงเรอทุกครั้งนะคะ

ถ้าคุณแม่ให้นมลูกอยู่ อาหารที่คุณแม่กินมีผลทำให้ลูกท้องอืดมากขึ้นไหมคะ?

คลิก

เป็นไปได้ในเด็กบางคนค่ะ อาหารบางชนิดที่คุณแม่รับประทานเข้าไป โดยเฉพาะผักในตระกูลกะหล่ำ (เช่น บรอกโคลี, กะหล่ำปลี), ถั่ว, หรือผลิตภัณฑ์จากนมวัว อาจทำให้เกิดแก๊ส และสารบางอย่างสามารถส่งผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ หากคุณแม่สงสัยว่าอาหารชนิดไหนเป็นสาเหตุ ลองจดบันทึกสิ่งที่ทานแล้วสังเกตอาการของลูกดูนะคะ แต่ไม่แนะนำให้งดอาหารกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไปเลยโดยไม่ได้รับการปรึกษาแพทย์ก่อนค่ะ

นอกจากจับเรอแล้ว มีเทคนิคตอนป้อนนมจากขวดที่ช่วยลดลมในท้องได้อีกไหมคะ?

คลิก

มีเทคนิคดีๆ ที่ช่วยได้มากเลยล่ะ เรียกว่า ""Paced Bottle Feeding"" คือ:
จัดท่าลูก: อุ้มลูกให้อยู่ในท่ากึ่งนั่ง ไม่ใช่ท่านอนราบ
ถือขวดแนวนอน: ให้ถ่อขวดนมขนานกับพื้นพอให้น้ำนมเต็มแค่จุกนมพอดี ไม่ต้องยกขวดสูงจนนมไหลเร็วเกินไป

ให้ลูกได้พัก: ทุกๆ 20-30 อีกร ให้ค่อยๆ ดึงขวดนมออกเล็กน้อย เพื่อให้ลูกได้หยุดพักหายใจและควบคุมจังหวะการดูดของตัวเอง
วิธีนี้จะช่วยให้ลูกไม่ดูดนมหิวๆ จนเร็วเกินไป และลดการกลืนอากาศเข้าไปได้เยอะเลยคะ

สรุป

- ลูกท้องอืด มีลมในท้อง เกิดจากดูดนมที่ผิดวิธี หรือร้องไห้เป็นเวลานาน ๆ ทำให้กลืนเอาลมเข้าไป ทำให้มีลมมากในกระเพาะอาหาร
- คุณพ่อคุณแม่สามารถทำการไล่ลมในท้องทารกได้ การไล่ลมช่วยลดอาการท้องอืด ลดการแน่นท้องให้กับลูก ไม่เกิดการแหวะนม
- ลูกท้องอืดมีลมในท้อง จะทำให้อึดอัดท้อง แน่นท้อง งอแง ดิ้นไปมา ยกขาขึ้นสูงไปทางหน้าท้อง บริเวณท้องของลูกจะป่อง และแข็ง มีลมแน่นอยู่ในกระเพาะ
- วิธีไล่ลมในท้องทารก ควรอุ้มลูกเรือ สลับหลังเบา ๆ หรือนวดไล่ลม ทำให้ลูกเรือแล้วค่อยให้ลูกนอน เพื่อเป็นการไล่ลม ช่วยให้ลูกสบายท้อง และป้องกันภาวะกรดไหลย้อนได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกมีลมในท้อง เกิดจากอะไร
- เด็กทารกท้องอืด มีลมในท้องเป็นอย่างไร
- ทำไมคุณพ่อคุณแม่ ควรไล่ลมในท้องทารก
- รู้ได้ยังไงว่าลูกมีลมในท้องเยอะ
- เริ่มไล่ลมในท้องลูกน้อย ตอนอายุเท่าไรดี
- วิธีไล่ลมในท้องทารก ด้วยการจับเรอทำยังไง
- 3 วิธีไล่ลมในท้องทารก ด้วยวิธีธรรมชาติ
- จะรู้ได้ยังไงว่าไล่ลมในท้องทารกหมดแล้ว

ทารกมีลมในท้อง เกิดจากอะไร

ลูกท้องอืด มีลมในท้อง เกิดได้จากหลายสาเหตุ เนื่องจากระบบย่อยอาหารในวัยทารกนั้นยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ และสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ลูกท้องอืด ไม่สบายท้อง เกิดลมในท้องของลูก มีดังนี้

1. อาการท้องอืดมีลมในท้อง

ลูกน้อยที่มีอาการท้องอืดหลังกินนม เกิดขึ้นได้กับเด็กทารก เพราะวัยทารกนั้นจะดูดนมแม่ แล้วก็นอน ไม่ได้เคลื่อนไหว หรือมีกิจกรรมในแต่ละวันเทียบกับวัยอื่น ๆ จึงทำให้วัยทารกท้องอืดได้

2. เด็กทารกที่ต้องดื่มนมแม่ผ่านทางขวดนม

เด็กทารกบางรายที่จำเป็นต้องดื่มนมจากขวด ที่ไม่ได้มีปริมาณน้ำนมที่ท่วมคอขวดตลอด หรือจุกนมที่ไม่พอดีกับปากของทารกเวลาดูด อีกทั้งทารกดื่มนมตลอดเกือบทั้งวัน จึงทำให้ลมเข้าไปในท้องมาก เมื่อทารกกินแล้วนอน จะทำให้ลมนั้นอยู่ในท้องจนทารกหลับไป

3. เกิดจากที่ลูกดูดนมเร็ว

ลูกที่ดูดนมเร็วและกลืนน้ำนมรวดเร็ว อาจประสบปัญหาสะสมลมในกระเพาะอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่สบายตัวหรือการเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น ท้องอืด การเรอ และอาการปวดท้อง

4. 3 เดือนแรกหลังคลอดของทารก

ระบบย่อยอาหารนั้นยังทำงานไม่สมบูรณ์ จึงอาจทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารเมื่อดื่มนมได้

5. ลูกร้องไห้เป็นเวลานาน

เด็กร้องไห้ไม่หยุด ลูกร้องไห้ไม่มีสาเหตุติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้กลิ่นอากาศเข้าไปมาก ทำให้มีลมในท้องได้

เด็กทารกท้องอืด มีลมในท้องเป็นอย่างไร

ลูกท้องอืด มีลมในท้อง จะทำให้ท้องของลูกแข็ง และป่อง มีลมแน่นอยู่ในกระเพาะอาหาร ทำให้ลูกอึดอัด ร้องไห้แ่่ง ดิ้นตลอดเวลา ยกขาขึ้นสูงไปทางหน้าท้อง กำมือแน่น ใบหน้าเปลี่ยนเป็นสีแดง

ทำไมคุณพ่อคุณแม่ ควรไล่อลมในท้องทารก

การไล่อลมในท้องทารก หรือขับลมออกจากกระเพาะอาหารนั้น คุณพ่อคุณแม่สามารถทำได้ ด้วยท่าอุ้มเรอ เพื่อเป็นการไล่อลมในท้องของทารก จะช่วยทำให้ทารกท้องไม่อืด สบายท้อง ลดการแน่นท้อง ลดอาการทารกแหะนม

รู้ได้ยังไงว่าลูกมีลมในท้องเยอะ

ลูกมีลมในท้องเยอะ สังเกตได้จากหน้าท้องของทารก เมื่อมีลมในท้องเยอะ ลูกจะมีหน้าท้องแข็ง และปองขึ้น เนื่องจากมีลมอยู่ในกระเพาะอาหารมาก ประกอบกับลูกมีอาการไม่สบายตัว ร้องไห้งอแง ดิ้น ยกขาไปทางหน้าท้อง เพราะอึดอัดจากลมที่อัดแน่นในท้อง

เริ่มไล่ลมในท้องลูกน้อย ตอนอายุเท่าไรดี

คุณพ่อคุณแม่สามารถทำเองได้ตั้งแต่แรกคลอด โดยวิธีไล่ลมในท้องทารกให้เริ่มไล่ลมด้วยการจับลูกเรือทุกครั้งหลังดูดนม เมื่อลูกดูดนมแล้วจะเปลี่ยนไปดูดอีกข้าง คุณแม่ควรจับให้ลูกเรอก่อนประมาณ 3-5 นาที แล้วค่อยเปลี่ยนข้างดูด เมื่อลูกดูดนมจนอิ่มแล้ว ควรอุ้มลูกเรือ ลูบหลังเบา ๆ จนลูกเรือแล้วค่อยให้ลูกนอน เพื่อเป็นการไล่ลมในท้องทารก ช่วยให้ลูกสบายท้อง ป้องกันการเกิดกรดไหลย้อน



วิธีไล่ลมในท้องทารก ด้วยการจับเรอทำยังง

วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องอืด ไม่สบายท้อง ด้วยการจับลูกเรอนั้นเป็นวิธีที่ง่าย และได้ผล คุณพ่อคุณแม่ และผู้เลี้ยงดูสามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยวิธีไล่ลมในท้องทารกมีหลายวิธี ดังนี้

1. **วิธีนวดไล่ลมในท้องทารก แบบทำนั่งบนตัก** โดยอุ้มลูกนั่งบนตัก ใช้มือสอดประคอง บริเวณคางด้านหน้า และหน้าอกของลูกไว้ ใช้มืออีกข้างลูบหลังลูกลง ประมาณ 5-10 นาที
2. **วิธีนวดไล่ลมในท้องทารก แบบทำอุ้มพาดบ่า** แล้วลูบหลังลง ประมาณ 5-10 นาที
3. **ไล่ลมในท้องทารก แบบอุ้มลูกให้คางพักอยู่บริเวณไหล่ของแม่** แล้วใช้มือตบหลังลูกเบา ๆ
4. **วิธีนวดไล่ลมในท้องทารก แบบอุ้มลูกวางบนตักในท่านอนคว่ำ** ให้ศีรษะลูกอยู่สูงกว่า ลำตัวเล็กน้อย ใช้มือตบหลังลูกเบา ๆ
5. **วิธีนวดไล่ลมในท้องทารก แบบอุ้มลูกวางในท่านอนหงาย** จับขาสองข้างของลูกขยับ สลับไปมาคล้ายทำปั่นจักรยานอากาศ
6. **วิธีนวดไล่ลมในท้องทารก แบบอุ้มลูกวางในท่านอนหงาย** นวดตรงหน้าท้องลูกเบา ๆ โดยเริ่มจากด้านขวาไปด้านซ้าย

3 วิธีไล่ลมในท้องทารก ด้วยวิธีธรรมชาติ

วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกมีอาการท้องอืด เด็กท้องผูก ไม่สบายท้อง นอกเหนือจากการจับลูกเรอด้วยท่าต่าง ๆ แล้ว ยังมีวิธีธรรมชาติอีกหลายวิธี ที่จะช่วยไล่ลม ขับลมในท้องทารกได้อย่าง ปลอดภัย ไม่ต้องใช้ยา คุณพ่อคุณแม่สามารถฝึกทำได้ด้วยตัวเองที่บ้าน ดังนี้

1. นวดตัวให้ลูก

การนวดท้องให้ทารกถ่ายหรือนวดตัวทารก จะช่วยไล่ลมในท้องทารกอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ควรนวดท้องลูกในช่วงคำเพื่อสร้างบรรยากาศที่เงียบ และช่วยให้ลูกนอนหลับ ไม่ควรนวดทันทีหลังลูกกินนมเพราะอาจทำให้อาเจียนได้

2. กายบริหารก่อนนอน

อุ้มลูกวางในท่านอนหงาย จับขาสองข้างของลูกทำท่าปั่นจักรยานช้าๆ ดันเข่าของลูกขึ้นไปตรง บริเวณท้องคางไว้ 10 วินาที เพื่อให้ขาของลูกช่วยดันอากาศที่ติดอยู่ในท้องออกมา

3. ให้ลูกดื่มนมแม่

เนื่องจากทารกยังเล็ก ระบบย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์ การดูดซึมอาหาร และการย่อยทำได้ช้า ทำให้เกิดลม เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ทำให้มีอาการท้องผูกในเด็ก ดังนั้น จึงควรดื่มนมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่ดีที่สุด มีคุณสมบัติ H.A. (Hypo-Allergenic) โปรตีนในนมแม่บางส่วนได้ถูก

ย่อยให้มีขนาดเล็กลง (PHP: Partially Hydrolyzed Proteins) ง่ายต่อการดูดซึม นอกจากนี้นมแม่มียังมีสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง อาทิ DHA ARA แอลฟา-แล็คตัลบูมิน สฟิงโกไมอีลิน รวมไปถึงโพรไบโอติกหลายชนิด เช่น B. lactis (บีแล็คทิส) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้บางชนิดได้

จะรู้ได้ยังไงว่าโล่ลมในท้องทารกหมดแล้ว

เมื่อจับลูกเรอ โล่ลมในท้องทารกแล้ว อาการท้องแข็ง ท้องปอง แน่นท้องนั้นจะหายไป หากโล่ลมในท้องทารกแล้ว ยังไม่เรอภายใน 5 นาที ให้ปรับเปลี่ยนท่าทางการอุ้ม หรือนวดทารกด้วยการจับขาสองข้าง ทำท่าปั่นจักรยาน หากทารกอาการไม่ดีขึ้น มีลมในท้องมาก มีไข้สูงกว่า 38 องศา กินนมแล้วอาเจียน ขับถ่ายเป็นเลือด ท้องร่วง ควรพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

เมื่อทารกมีอาการแน่นท้อง มีลมในท้อง หากคุณพ่อคุณแม่ใช้วิธีโล่ลมในท้องทารกแล้วอาการไม่ดีขึ้น และมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย เช่น ร้องไห้งอแง แน่นท้อง ท้องอืด ท้องแข็ง มีไข้สูงกว่า 38 องศา อาเจียน หรืออุจจาระมีเลือดปน อาจเป็นการส่งสัญญาณปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ของลูก ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และหาแนวทางรักษาอย่างถูกวิธี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. ท้องอืดในเด็กเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. ท้องอืดในทารก รับมืออย่างไร, Pobpad
3. ต้องจับลูกเรอหลังกินนมทุกครั้งหรือไม่ ถ้าสะอึกจะทำอย่างไรดี, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

4. คลินิกนมแม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. คุณแม่อย่าเพลอ...อย่าลืมให้ลูกเรอหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. Have a Gassy Baby? What to Know About Infant Gas, what to expect
7. How to Give Your Baby a Massage to Relieve Gas, WebMD
8. วิธีจับลูกเรอ ป้องกันอาการจุกเสียด ท้องอืด ทำได้อย่างไร, HelloKhunmor
9. นมแม่แก้อาการโคลิก, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้