Overfeeding คืออะไร ให้ลูกกินนมเยอะเกินไป อันตรายแค่ไหน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6นาที

คุณพ่อคุณแม่มือใหม่อาจสงสัยว่าการให้นมลูกบ่อยจะทำให้ลูกมีปัญหาสุขภาพหรือไม่ การป้อนนมลูกบ่อยและมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า Overfeeding ขึ้นได้ มาดูกันว่าอาการแบบใดที่บ่งบอกถึงภาวะ Overfeeding รวมถึงการให้ลูกได้รับนมในปริมาณที่เหมาะสมในช่วง 1 ขวบปีแรก ควรกินนมปริมาณต่อวันเท่าไหร่
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- Overfeeding คือการที่เด็กทารกกินนมมากเกินไป จนทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถย่อยนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- เด็กทารกที่มีอาการ Overfeeding ลักษณะของช่วงท้องจะป่องออกมา พุงกางเป็นทรงน้ำเต้า แน่นท้อง บิดตัวเยอะ
- การให้ปริมาณนมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย จะช่วยลดโอกาสในการเกิดภาวะ Overfeeding

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Overfeeding คืออะไร
- อาการ Overfeeding เป็นอย่างไร
- คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกมีภาวะ Overfeeding
- วิธีป้องกันภาวะ Overfeeding ในเด็ก
- ลูกมีภาวะ Overfeeding คุณแม่ต้องให้นมลูกแบบไหน
- ให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกัน Overfeeding ได้
- ปริมาณนมที่เด็กควรกินต่อวันตามช่วงวัย

นมแม่ช่วยให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่ดีสมวัย องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนแรกหลังคลอด และให้ควบคู่ไปพร้อมกับอาหารเสริมตามวัยไปจนลูกอายุ 2 ขวบ หรือนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องที่ดี ควรให้ลูกได้รับนมแม่ปริมาณที่พอดี เพราะการให้กินนมในปริมาณที่เยอะเกินไปอาจเกิดภาวะ Overfeeding หรือ Over Breastfeeding ขึ้นได้

Overfeeding คืออะไร

Overfeeding คือการที่เด็กทารกกินนมมากเกินไป จนทำให้ระบบย่อยอาหารไม่สามารถย่อยนมที่กินเข้าไปได้หมดอย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะ Overfeeding หรือ Over Breastfeeding เกิดขึ้นได้กับเด็กที่กินนมแม่จากเต้าหรือกินนมจากขวดก็ได้เช่นกัน

อาการ Overfeeding เป็นอย่างไร

ในเด็กทารกที่มีอาการ Overfeeding คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตอาการที่เกิดขึ้นกับลูกน้อยได้ ดังนี้

- นอนร้องงอแงเสียงเป็นแพะ (แอะแอะ)
- อาเจียน ทารกแหวะนม สำลักนม หรือมีน้ำนมไหลออกมาจากปากและจมูก
- ท้องป่อง พุงกางเป็นทรงน้ำเต้า แน่นท้อง ทารกบิดตัวเยอะ
- ไม่ยอมดูดนม และรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว
- น้ำหนักตัวขึ้นเร็วมากกว่าปกติ

คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่าลูกมีภาวะ Overfeeding

ภาวะ Overfeeding ที่เกิดขึ้นกับลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากน้ำหนักตัวของลูก ซึ่งหากน้ำหนักตัวมีการเพิ่มขึ้นมากอย่างรวดเร็วกว่าปกติ คือน้ำหนักตัวต่อวันปกติของเด็กทารก ควรจะเพิ่มขึ้นอยู่ที่ประมาณ 20-60 กรัมต่อวัน

วิธีป้องกันภาวะ Overfeeding ในเด็ก

การป้องกันภาวะ Overfeeding ให้กับลูกน้อย ให้คุณแม่สังเกตสัญญาณจากลูกที่บอกว่าลูกอิ่มนมแล้ว ได้แก่ ดูดนมช้าลง ปัดขวดนม หรือเบือนหน้าหนีจากเต้านมคุณแม่ หรือขวดนม ให้หยุดป้อนนมทันที

ลูกมีภาวะ Overfeeding คุณแม่ต้องให้นมลูก

แบบไหน

ทารกจะกินนมทุก 3 ชั่วโมง โดยให้ลูกเข้าเต้าดูดนมแม่ข้างละ 10-15 นาที สำหรับระยะเวลาการดูดนมในเด็กแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน เมื่อลูกได้รับน้ำนมเพียงพอแล้วหลังกินนมอิ่มจะสงบ ผ่อนคลาย และหลับได้หลังดูดนม

ให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกัน Overfeeding ได้

การให้นมลูกเป็นเวลา ช่วยป้องกันการเกิดภาวะ Overfeeding ได้ ซึ่งในเด็กทารกจะกินนมทุก 3 ชั่วโมงตลอด 24 ชั่วโมง (กลางวันและกลางคืน) คุณแม่สามารถเริ่มให้นมลูกได้ตามเวลานี้ ได้แก่

ตางรางเวลาให้นมลูกน้อยกินนม

เวลา 06.00 น.	**กินนม**
เวลา 09.00 น.	**กินนม**
เวลา 12.00 น.	**กินนม**
เวลา 15.00 น.	**กินนม**
เวลา 18.00 น.	**กินนม**
เวลา 21.00 น.	**กินนม**
เวลา 24.00 น.	**กินนม**
เวลา 03.00 น.	**กินนม**

หมายเหตุ: เป็นเพียงตัวอย่างเวลาในการให้นมเด็กทุก 2 หรือ 3 ชั่วโมง การเริ่มเวลาให้นมในเด็กแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ทั้งนี้สามารถยึดตามคำแนะนำจากคุณหมอเด็กที่ดูแลประจำตัวลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่

ปริมาณนมที่เด็กควรกินต่อวันตามช่วงวัย

การให้ปริมาณนมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูกน้อย จะช่วยลดโอกาสในการเกิดภาวะ Overfeeding และนี่คือปริมาณนมเบื้องต้นที่ลูกควรได้รับต่อวันตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ทั้งนี้ในเด็กแต่ละคนอาจมีความต้องการปริมาณนมที่ไม่เท่ากัน แนะนำให้ปรึกษากุมารแพทย์ถึงปริมาณนมที่เด็กควรได้รับเฉพาะบุคคลอีกครั้ง

- **หลังคลอดวันที่ 1-2**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 1 ช้อนชาหรือ 5 ซีซี ต่อครั้ง โดยให้ 8-10 ครั้ง/วัน

- **หลังคลอดวันที่ 3 ถึง 1 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 1-1.5 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 8-10 ครั้ง/วัน

- **อายุ 1 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 2-4 ออนซ์ต่อครั้ง แต่จะลดจำนวนครั้งเหลือ 7-8 ครั้ง/วัน

- **อายุ 2-6 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 4-6 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 5-6 ครั้ง/วัน

- **อายุ 6-12 เดือน**

ปริมาณน้ำนมที่ให้กับลูก คือ 6-8 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 4-5 ครั้ง/วัน

- **อายุ 1 ขวบขึ้นไป**

ปริมาณน้ำนมที่ลูกควรได้รับ คือ 6-8 ออนซ์ต่อครั้ง โดยให้ 3-4 ครั้ง/วัน

การให้นมลูกมากเกินไปจนเกิดภาวะ Overfeeding อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกน้อยได้หลายประการ ดังนั้น การสังเกตอาการและปรับปริมาณนมที่ลูกกินให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลลูกน้อยให้ได้รับนมแม่ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา หากคุณแม่ให้นมลูกอย่างเพียงพอและมีปริมาณที่เหมาะสม จะส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีของลูกในระยะยาว

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. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. นมแม่แน่แค่หกเดือน จริงหรือ?, Unicef Thailand
3. Overfeeding วิธีสังเกตว่าลูกดื่มนมเยอะเกินไป, POBPAD
4. กระเพาะน้อง กะ ช้อนตวง (STOMACH & SPOON), ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย
5. ลูกแหวะนมเกิดจากอะไร พ่อแม่มือใหม่รับมืออย่างไรดี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท
7. การให้นมแม่แก่ลูกน้อย, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น