

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อุ้มลูกบ่อย เด็กติดมือคุณแม่จริงไหม ลูกติดมือแก้ยังไง

พ.ย. 27, 2024

7 นาที

เด็กติดมือเกิดจากอะไร ลูกติดมือแก้ยังไงดี ควร หรือไม่ควร ที่จะเข้าไปอุ้มลูก แท้จริงแล้วการร้องไห้ของทารกคือการสื่อสารที่จะบอกความต้องการของตนเอง เมื่อพ่อแม่อุ้ม ก็จะทำให้เสียงร้องไห้เงียบลง เพราะทารกอบอุ่น และปลอดภัยเมื่อได้อยู่ใกล้พ่อแม่ พ่อแม่ไม่ควรกลัว หรือกังวลจนเกินเหตุ เมื่อลูกปรับตัวได้แล้ว จะร้องไห้ให้อุ้มน้อยลง ซึ่งการอุ้มลูกนี้ไม่ทำให้เสียนิสัย หรือเอาแต่ใจแต่อย่างใด

คำถามที่พบบ่อย

คุณย่าคุณยายบอกว่าอย่าอุ้มลูกบ่อย เดี่ยวจะติดมือ แต่หนูสงสัยว่าเวลาเขาร้องคะ สรุปแล้วควรทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นเรื่องคลาสสิกที่ทุกบ้านต้องเจอเลยคะ เข้าใจความหวังดีของผู้ใหญ่ แต่หลักการแพทย์สมัยใหม่สนับสนุนการอุ้มเพื่อสร้างความผูกพันที่มั่นคงคะ (Secure Attachment) คุณแม่อาจจะอธิบายอย่างนุ่มนวลว่าการอุ้มในช่วง 3-6 เดือนแรกจะช่วยให้เขารู้สึกปลอดภัยและจะทำให้เขาเป็นเด็กที่มั่นคงทางอารมณ์เมื่อโตขึ้นคะ การปรึกษาคุณหมอเด็กในวันนัดตรวจสุขภาพ อาจช่วยให้ทุกคนในบ้านเข้าใจตรงกันและได้รับข้อมูลที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์สมัยใหม่คะ

ลูกหนูขวบกว่าแล้วคะ ยังร้องไห้อุ้มตลอดเวลาเลย แบบนี้ยังปกติอยู่ไหมคะ หรือควรเริ่มฝึกให้เขาอยู่เองได้แล้ว?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ เพราะความต้องการของเด็กขวบกว่าๆ จะเริ่มแตกต่างจากเบบี๋แล้วคะ ในวัยนี้การร้องไห้อุ้มอาจจะเป็นส่วนผสมระหว่างความต้องการความอบอุ่นจริงๆ กับพฤติกรรมที่เรียนรู้มาคะ ลองใช้วิธีนั่งลงเล่นกับเขาบนพื้นแทนการอุ้ม หรือเบี่ยงเบนความสนใจไปที่กิจกรรมอื่นดูนะคะ แต่หากความติดแม่ดูจะรุนแรงมากจนขัดขวางการเรียนรู้และการสำรวจโลกของน้อง หรือมีภาวะวิตกกังวลอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กคือสิ่งที่จำเป็นค่ะ

ถ้าอุ้มลูกบ่อยเกินไป จะทำให้พัฒนาการด้านการคลานหรือการนั่งของเขาช้าลงไหมคะ?

คลิก

เป็นความกังวลที่สมเหตุสมผลเลยคะ และคำตอบคือ "เป็นไปได้" ค่ะ การให้ลูกได้มีเวลาเล่นบนพื้น (Floor Time) หรือการทำ Tummy Time เป็นสิ่งสำคัญมากในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อคอ หลัง และแขนขา ซึ่งจำเป็นต่อการพลิกคว่ำ คลาน และนั่งคะ การอุ้มตลอดเวลาอาจจะทำให้เขาสูญเสียโอกาสในการฝึกฝนกล้ามเนื้อเหล่านี้ไปคะ ดังนั้นควรหาความสมดุลระหว่างการอุ้มเพื่อให้ความอบอุ่นกับการปล่อยให้เขาได้สำรวจร่างกายตัวเองบนพื้นที่ปลอดภัยนะคะ หากคุณแม่มีความกังวลว่าน้องมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อที่ช้ากว่าเกณฑ์ การปรึกษาคุณหมอดูแลเด็กคือสิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรกเลยคะ

สรุป

- เด็กติดมือ ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะเอาแต่ใจให้อุ้มตลอดเวลา แต่เป็นเพราะเด็กวัยทารกยังพูดไม่ได้ จึงร้องไห้เพื่อเป็นการสื่อสาร ส่งสัญญาณบอกความต้องการของตนเองกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยง
- การอุ้มทารกในวัยแรกเกิด ถึง 6 เดือน เป็นเรื่องปกติ การอุ้มลูกยังเป็นการสร้างความไว้วางใจ สร้างความผูกพันระหว่างทารกกับแม่ ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ทำให้ทารกหายกังวล หายกลัว อารมณ์ดี มีสุขภาพจิตที่ดี
- เมื่อทารกร้องไห้แล้วแม่อุ้ม จะทำให้ทารกค่อย ๆ ปรับตัวได้ แล้วจะร้องไห้น้อยลงเรื่อย ๆ เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคุณแม่กับทารก การอุ้มทารกในวัยนี้ไม่ได้เป็นการทำให้ติดมือ หรือทำให้ทารกเอาแต่ใจ หรือเสียนิสัยแต่อย่างใด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กติดมือ เกิดจากอะไร
- เด็กติดมือ จะมีอาการอย่างไร
- เด็กติดมือ แบบนี้ปกติไหม
- เด็กติดมือ มีผลเสียอย่างไรบ้าง
- แก้อาการเด็กติดมือ เมื่อไหร่ดี
- ลูกติดมือแก้อย่างไร รับมือแบบไหนให้ได้ผลดี

เด็กติดมือ เกิดจากอะไร

เด็กติดมือคือ เด็กวัยทารกร้องไห้ อยากให้คุณแม่อุ้ม อยากอยู่ใกล้แม่ตลอดเวลา อุ้มจนวางไม่ได้ จึงเรียกว่า “ติดมือ” แท้จริงแล้ว พฤติกรรมเด็กติดมือ ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะเอาแต่ใจให้อุ้ม

ตลอดเวลา แต่เป็นเพราะเด็กวัยทารกยังพูดไม่ได้ จึงร้องไห้เพื่อเป็นการส่งสัญญาณบอกความต้องการของตนเอง

อีกทั้งเด็กทารกยังคุ้นชินกับการอยู่ในท้องคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ รู้สึกอบอุ่นได้ยินเสียงเต้นของหัวใจคุณแม่ตลอดเวลา พอคลอดออกมา ต้องเจอกับสภาพแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างจากอยู่ในท้องคุณแม่ ๑ ของคุณแม่ จึงทำให้ร้องไห้ เพราะรู้สึกไม่ปลอดภัย ปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ๑ ยังไม่ได้ พ่อคุณแม่ก็หยุดร้องไห้ เจ็บสงบ รู้สึกปลอดภัย เพราะคุ้นชินเสียงหัวใจของแม่ ทำให้ทารกค่อย ๆ ปรับตัวได้ แล้วจะร้องไห้น้อยลงเรื่อย ๆ เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคุณแม่กับทารก การอุ้มทารกในวัยนี้ไม่ได้เป็นการทำให้ติดมือ หรือทำให้ทารกเสียนิสัย เอาแต่ใจ

เด็กติดมือ จะมีอาการอย่างไร

ทารกหลังคลอด อาจยังไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ต่างไปจากในครรภ์แม่ จึงทำให้ร้องไห้ เพราะต้องการความอบอุ่น ปลอดภัย พอพ่อแม่เข้ามาอุ้มจึงเงียบสงบลงได้ ซึ่งเมื่อโตแล้วจะค่อย ๆ ปรับตัวได้ และหยุดร้องไปเอง หากลูกโตแล้วยังร้องไห้ให้อุ้มบ่อย ๆ จนวางมือไม่ได้ อาจเป็นอาการที่มักเรียกกันว่า เด็กติดมือ โดยจะมีอาการดังนี้

1. **ปล่อยไม่นานก็ร้องไห้แง** อยากให้อุ้มบ่อย ๆ
2. **ต้องอุ้มจนหลับคาอกทุกครั้ง** ลูกจะไม่เรียนรู้ที่จะนอนด้วยตัวเอง
3. **ร้องไห้หนักไม่ยอมเงียบ จนกว่าพ่อแม่จะอุ้ม** การอุ้มทำให้เสียงร้องไห้เงียบลง

เด็กติดมือ แบบนี้ปกติไหม

เด็กติดมือเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับเด็กวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน มีผลวิจัยรายงานว่า ทารกวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน จะสื่อสารด้วยการร้องไห้เท่านั้น การที่ทารกอยากให้คุณแม่อุ้มอีกประการคือการอุ้มลูกยังเป็นการสร้างความไว้วางใจ เชื่อใจ สร้างความผูกพันระหว่างทารกกับแม่ ทำให้ลูกรู้สึกว่าปลอดภัย อบอุ่นใจว่ามีคนคอยดูแลเอาใจใส่ตนเอง ทำให้ทารกหายกังวล หายกลัว อารมณ์ดี มีสุขภาพจิตที่ดี การอุ้มทารกในวัยแรกเกิด ถึง 6 เดือน เป็นเรื่องปกติ ไม่ทำให้เกิดการติดมือแต่อย่างใด ต่างจากการอุ้มเด็กโต ที่จะร้องไห้ให้อุ้ม อาจเพื่อเรียกร้องความสนใจ คุณพ่อคุณแม่อาจต้องพิจารณาแยกแยะ

การดูแลลูกด้วยการอุ้มอย่างอ่อนโยน ช่วยให้อุ้มรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ลดความกลัว เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากการเอาใจใส่ด้านความอบอุ่นแล้ว การดูแลโภชนาการก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพัฒนาการสมองและพัฒนาการทางร่างกาย องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือนเต็ม หลัง 6 เดือน ให้นมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนลูกอายุ 2 ปีหรือมากกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก

เด็กติดมือ มีผลเสียอย่างไรบ้าง

การอุ้มลูกแม่มือมีข้อดีช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย แต่การอุ้มลูกมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อตัวลูก ส่งผลเสียต่อตัวพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูได้ ซึ่งการอุ้มลูกต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจส่งผลเสียในด้านอื่นๆ ได้แก่

1. ทำให้ลูกชอบเรียกร้องความสนใจ

ในเด็กทารกบางคนโตขึ้น พูดคุยรู้เรื่องแล้ว จะเรียนรู้ว่าหากตนเองร้องไห้ให้ห่มแล้วพ่อแม่จะตอบสนอง หรือทำบางอย่างให้ตนเองได้ ก็จะร้องไห้เพื่อเป็นการเรียกร้องความสนใจ

2. ส่งผลเสียต่อสุขภาพของพ่อแม่

คุณพ่อคุณแม่ที่ต้องอุ้มลูกต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้ปวดข้อมือ หรืออาจทำให้มีอาการปวดมากขึ้นจนเป็นปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออีกเสบ

3. ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูก

การอุ้มลูกมากเกินไป จะทำให้ลูกลดการขยับตัว ขยับกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายน้อยลง มีการพัฒนารกล้ามเนื้อได้น้อยลง



แก้อาการเด็กติดมือ เมื่อไหร่ดี

คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มแก้ไขอาการเด็กติดมือ เมื่อถึงวัยที่ลูกเริ่มเดิน ควรค่อย ๆ พุดคุย ช่วยสร้างความเข้าใจ เมื่อลูกพร้อม และรู้สึกว่าคุณได้รับความเอาใจใส่จากพ่อแม่ เมื่อรู้สึกว่าคุณปลอดภัย ลูกจะค่อย ๆ ปรับตัวและควบคุมตนเองได้

ลูกติดมือแกยงไ้ รับมือแบบไหนให้ได้ผลดี

แม้ว่าการอุ้มลูกมีผลดี แต่การอุ้มลูกมากเกินไปอาจทำให้ส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางร่างกายของลูกได้ พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกร้องไห้เพื่อเรียนรู้ที่จะรอคอย ซึ่งวิธีรับมือแก้ไขลูกติดมือได้ง่าย ๆ ที่ได้ผลดีคือ

- **ใช้ผ้าห่อตัวลูก:** วิธีห่อตัวลูก เพื่อให้ลูกได้รับความอบอุ่น รู้สึกปลอดภัย
- **ให้ลูกเข้านอนเป็นเวลา:** จะช่วยให้ลูกรู้จัก และเรียนรู้ว่าเวลานี้เป็นเวลาของการนอน และรู้จักควบคุมตัวเองได้
- **จัดที่นอนให้ลูกรู้สึกปลอดภัย:** ให้ลูกนอนหงายในเปล จัดสภาพแวดล้อม ให้ลูกมีพื้นที่ส่วนตัวของตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงภาวะไหลตายในทารก (SIDS) เพื่อความปลอดภัยขณะที่คุณแม่ต้องทำธุระส่วนตัว เช่น เข้าห้องน้ำ
- **อย่าปล่อยให้ลูกหลับคาอก:** การให้ลูกนอนหลับคาอกตลอด ลูกจะไม่เรียนรู้ที่จะนอนด้วยตัวเอง
- **อย่ารีบอุ้มทันทีที่ร้อง:** ให้ตบกันหรือลูบหลังเบา ๆ ก่อน เพราะในที่สุด ลูกจะเริ่มเรียนรู้ที่จะปลอบใจตัวเองได้

การอุ้มลูก ตอบสนองความต้องการของลูกเมื่อลูกร้องไห้ ไม่ใช่เรื่องน่ากังวลแต่อย่างใด แต่กลับเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถอุ้มลูกได้ตามที่ต้องการ เมื่อลูกโตขึ้นและพร้อม รู้สึกว่าคุณได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ รู้สึกว่าคุณปลอดภัย หายกังวล หายกลัว ลูกจะปรับตัวและควบคุมตนเองได้ และจะร้องไห้ลดลง ไม่เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่มากเกินไป เด็กติดมือจึงเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับเด็กวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน เมื่อทารกเติบโตขึ้นจะค่อย ๆ ปรับตัวได้ตามพัฒนาการของวัย หากคุณแม่ต้องการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการของลูก สามารถศึกษาข้อมูลได้ที่นี้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่

- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. อุ้มลูกบ่อยๆ... จะทำให้ติดมือจริงหรือ?, โรงพยาบาลเปาโล
2. ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. กระบวนการพัฒนาการของเด็ก, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
4. ปลอกหุ้มข้อมืออีกเสบ จากการอุ้มลูก, Premiere Home Health Care โรงพยาบาลธนบุรี
5. What Do I Do When My Baby Wants to Be Held All the Time?, Parents
6. My baby always wants to be held, BabyCenter
7. Know When to Hold 'Em, webmd
8. Science Proves You Can't Hold Your Baby Too Much, Parents
9. การอุ้มทารกแรกเกิดอย่างอ่อนโยน ไม่เขย่าวัว ช่วยทำให้ทารกรู้สึกมั่นคงปลอดภัย, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 18 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้