

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

วิธีให้ลูกเลิกเต้า คุณแม่ควรให้ลูกเลิก ดูดเต้าตอนกี่เดือน

ต.ค. 2, 2025

14 นาที

การเลิกเต้าเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทั้งคุณแม่และลูกต้องปรับตัว เนื่องจากเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่ส่งผลต่อความผูกพันทั้งทางร่างกายและอารมณ์ของทั้งสองฝ่าย การวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน ค่อย ๆ ลดมือให้นม และสังเกตสัญญาณความพร้อมของลูก เป็นหนึ่งในวิธีให้ลูกเลิกเต้า ที่ช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกปรับตัวได้อย่างนุ่มนวลและไม่เครียด ความอดทนและความรักของคุณแม่คือกุญแจสำคัญ ทำให้ทุกวินาทีของการเลิกเต้ากลายเป็นช่วงเวลาที่ดีไปด้วยความเข้าใจ และความใกล้ชิด พร้อมสร้างความมั่นใจว่าลูกจะปรับตัวได้อย่างแข็งแรงและมีความสุข

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าลูกกำลังป่วยหรือไม่สบาย ควรหยุดแผนการเลิกเต้าไว้ก่อนหรือไม่?

คลิก

ใช่ค่ะ ถ้าลูกน้อยกำลังไม่สบาย เช่น พ่นขึ้น มีไข้ หรือเป็นหวัด แนะนำให้หยุดแผนการเลิกเต้าไว้ก่อนค่ะ ให้ลูกกลับไปดูดนมตามปกติ รอจนร่างกายฟื้นตัวและรู้สึกสบายขึ้นอีกครั้ง แล้วค่อยเริ่มฝึกเลิกเต้าใหม่ วิธีนี้จะช่วยให้ทั้งแม่และลูกผ่านช่วงเวลานี้ได้อย่างอบอุ่นและไม่กังวลใจ

ลูกอายุ 1 ขวบกว่าแล้ว แต่ยังติดเต้าเพื่อกล่อมตัวเองนอน ควรทำอย่างไร?

คลิก

ถ้าลูกอายุ 1 ขวบกว่าแล้วยังติดเต้าเพื่อกล่อมตัวเองนอน คุณแม่สามารถลองใช้ ตัวช่วยเช่น ของเล่นหรือผ้าห่มผืนโปรด ให้ลูกถือหรือกอดขณะหลับ ดูตัวเลือกของที่สะอาดและปลอดภัย วิธีนี้ช่วยให้ลูกเรียนรู้การปลอบตัวเองและไม่รบกวนการนอน พร้อมทั้งช่วยให้เด็กรับมือกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ดีขึ้นเมื่อโตขึ้น

ใช้เวลาทานแค่นี้กว่าจะให้ลูกเลิกเต๋มาได้สำเร็จ?

คลิก

ระยะเวลาในการเลิกเต๋าได้สำเร็จไม่ได้กำหนดตายตัว ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุของลูก ความถี่ในการกินนม และความพร้อมของทั้งคุณแม่และลูก แต่สิ่งสำคัญคือควร ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

- ในปีแรก นมแม่ยังเป็นอาหารหลักของลูก จึงควรหย่านมอย่างช้า ๆ เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายปรับตัวได้
- คือวิธีที่เหมาะสมค่อย ๆ ลดวันละ 1 มื้อ แล้วเว้นช่วงประมาณ 3 วัน ก่อนลดอีกมื้อ
- ตัวอย่างเช่น หากลูกกินวันละ 8 มื้อ อาจใช้เวลาประมาณ 4 สัปดาห์ กว่าที่จะหย่านมได้ครบทุกมื้อ

ดังนั้น ระยะเวลาในการหย่านมอาจสั้นหรือยาวกว่านี้ขึ้นอยู่กับแต่ละครอบครัว แต่หากค่อย ๆ ลดทีละมื้อเป็นลำดับ จะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปรับตัวได้ง่าย ลดความกังวล และยังช่วยป้องกันอาการคัดตึงเต้านมด้วยค่ะ

สรุป

- การเลิกเต๋า คือการค่อย ๆ ลดมื้อให้นมแม่ และอาจเปลี่ยนเป็นนมขวดให้ลูกคุ้นเคย ควรเริ่มหย่านมเมื่อทั้งคุณแม่และลูกพร้อม ไม่ควรรีบหรือทำตามความเห็นของคนรอบข้าง เพราะหากหย่านมเร็วเกินไป อาจส่งผลต่อจิตใจของทั้งคุณแม่และลูก
- ในช่วง 6 เดือนแรก ควรให้นมแม่ต่อเนื่องเพียงอย่างเดียวเพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน หลังจากนั้นสามารถเริ่มให้อาหารอ่อนควบคู่กับนมแม่ และให้นมต่อเนื่องได้จนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพื่อให้ลูกได้รับประโยชน์ทั้งโภชนาการและการพัฒนาศักยภาพอย่างเหมาะสม
- สัญญาณที่บอกว่าลูกพร้อมเลิกเต๋า ได้แก่ ลูกเริ่มสนใจอาหารผู้ใหญ่ เลียนแบบท่าทางการกิน และสามารถควบคุมศีรษะตัวเองได้ ควรให้ลูกหย่านมอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อลดความเครียดของทั้งแม่และลูก
- การฝึกให้ลูกเลิกนมมื้อดึก เป็นอีกวิธีให้ลูกเลิกเต๋าที่ช่วยให้ลูกนอนหลับยาวขึ้นในตอนกลางคืน ควรเริ่มเมื่อเด็กอายุราว 6 เดือน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของลูกและแม่ ค่อย ๆ ลดเวลาการดูดนมหรือปริมาณนมจากขวด ให้ลูกกินอิมตอนกลางวัน เพิ่มมื้อหัวค่ำ และค่อย ๆ ตัดมือกกลางคืน การเลิกนมมื้อดึกควรเริ่มเมื่อลูกพร้อม เพราะถ้าช้าเกินไป ลูกอาจปรับตัวยาก และใช้เวลาทานขึ้น ช่วงแรกน่านมอาจลดลง แต่แม่ยังคงรักษาปริมาณนมนมได้ด้วยวิธีการบีมนมเก็บก่อนนอน แล้วเว้นประมาณ 5 ชั่วโมง วิธีนี้ช่วยให้แม่พักผ่อนได้มากขึ้น โดยไม่กระทบต่อการให้นม และยังคงความผูกพันอบอุ่นระหว่างแม่ลูกเหมือนเดิม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเลิกเต๋า คืออะไร? สิ่งที่คุณแม่ต้องรู้
- สัญญาณที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต๋าแล้ว
- 7 วิธีให้ลูกเลิกเต๋าแบบไม่ทำร้ายจิตใจลูก
- เทคนิคฝึกลูกเลิกเต๋าตอนกลางคืน
- วิธีฝึกลูกให้หลับยาว เพื่อเลิกนมมื้อดึกได้ดีขึ้น
- วิธีดูแลเต้านมคุณแม่หลังให้ลูกเลิกเต๋า
- ปัญหาการให้ลูกเลิกเต๋า

การเลิกเต้า คืออะไร? สิ่งที่คุณแม่ต้องรู้

การเลิกเต้า คือการให้ลูกเลิกกินนมจากเต้าหลังจากได้รับนมแม่เป็นระยะเวลาหนึ่ง คุณแม่อาจเปลี่ยนจากการให้นมจากเต้าเป็นการปั๊มนมใส่ขวดให้ลูกแทน การหย่านมควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ลดความถี่ในการให้นมจากเต้า และสอนให้ลูกคุ้นเคยกับนมจากขวด

ควรเริ่มหย่านมเมื่อทั้งแม่และลูกพร้อม ไม่ควรรีบหรือทำตามความเห็นของคนรอบข้าง เพราะหากหย่านมเร็วเกินไป อาจส่งผลต่อจิตใจของทั้งแม่และลูก ลูกอาจร้องงอแง ต้องการดูดนมบ่อยขึ้น หรือบางรายอาจเครียด ไม่ยอมกินอาหารอื่น ส่วนคุณแม่อาจเจอปัญหาเต้านมคัด ตึง หรืออักเสบ ทั้งนี้ ควรให้ลูกได้รับนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน และวางแผนหย่านมอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ช่วงเวลานี้อบอุ่นและราบรื่นสำหรับทั้งแม่และลูก

ลูกน้อยควรดื่มนมแม่ถึงกี่ขวบ

องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟแนะนำว่า ควรเริ่มให้นมทันทีภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ในช่วง 6 เดือนแรกควรให้นมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นคุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ขวบหรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ช่วยให้เซลล์ประสาททำงานรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้สมองเรียนรู้และจดจำได้เต็มศักยภาพ พร้อมเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาและภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกมีรากฐานแข็งแรงสำหรับการคิดและการสร้างสรรค์ จึงช่วยให้เด็กเจนใหม่สร้างสมองไวและพัฒนาศักยภาพได้มากกว่าที่แม่คิด

คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกเลิกดูดเต้าตอนกี่เดือน

ระยะเวลาในการหย่านมของแต่ละครอบครัวอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของคุณแม่และความต้องการของลูก เช่น คุณแม่อาจต้องกลับไปทำงาน ไม่สะดวกปั๊มนม หรือมีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถให้นมจากเต้าได้ แต่โดยทั่วไป แนะนำให้เริ่มหย่านมเมื่อเด็กอายุประมาณ 2 ปี ในช่วง 6 เดือนแรก ควรให้ลูกดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นสามารถให้นมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่โดยเริ่มจากอาหารอ่อน ๆ

สัญญาณที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต้าแล้ว

คุณแม่อาจสงสัยว่า ลูกพร้อมที่จะเลิกเต้าและเริ่มกินอาหารตามวัยแล้วหรือยัง การสังเกตสัญญาณเหล่านี้ไม่เพียงช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกพร้อมจะเริ่มหย่านม แต่ยังช่วยให้คุณแม่เข้าใจพัฒนาการและความต้องการของลูกในช่วงวัยนี้ได้ดียิ่งขึ้น การเริ่มเลิกเต้าแบบค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยให้คุณแม่และลูกปรับตัวได้อย่างสบายใจ ลดความเครียด และยังคงความอบอุ่นและความผูกพันระหว่างกัน

สัญญาณที่ลูกน้อยพร้อมเลิกเต่าได้แก่

- ลูกเลิกทำท่าแลบลิ้น ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยให้ดูนมแม่ได้สะดวก
- ลูกสามารถยกศีรษะเองได้โดยไม่ต้องพยุง
- ลูกสนใจดูผู้ใหญ่กินอาหาร และพยายามเลียนแบบ
- ลูกส่งเสียงหรือแสดงท่าทางบอกว่าต้องการกินอาหาร
- ลูกเริ่มอ้าปากและเลียนแบบท่าทางการกินอาหารของผู้ใหญ่
- ลูกแสดงความสนใจอาหารอื่นมากกว่านมแม่

7 วิธีให้ลูกเลิกเต่าแบบไม่ทำร้ายจิตใจลูก

วิธีให้ลูกเลิกเต่าควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ทั้งลูกและคุณแม่ปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกกดดัน สามารถทำตามขั้นตอนดังนี้

1. ลดความถี่ในการให้นมที่ละน้อย

การหย่านม หรือเลิกเต่าควรทำแบบ ค่อย ๆ ลดลงทีละขั้น เพื่อให้ทั้งแม่และลูกปรับตัวได้ง่ายขึ้น โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 1 เดือน เริ่มจากลดวันละ 1 มื้อ แล้วเว้นสัก 1 สัปดาห์ก่อนค่อยลดมื้อต่อไป หากคุณแม่อยากให้ขั้นตอนการเลิกเต่าเร็วกว่านี้ อาจปรับเป็นลดทุก 3 วันก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้ลูกคุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลง และช่วยให้ร่างกายคุณแม่ปรับการผลิตน้ำนมลดลงตามธรรมชาติ ลดความเสี่ยงเต้านมคัดหรือติดเชื้อ และทำให้ลูกไม่หงุดหงิดจนเกินไป

2. ฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับขวดนม

หากตั้งใจเปลี่ยนไปใช้ขวดนมควรเริ่มจากการให้ลูกลองแตะริมฝีปากกับจุกนม หรือปล่อยให้ลองดูดเองตามสัญชาตญาณ หากลูกยังไม่ยอม ควรรอสักพักแล้วลองใหม่โดยไม่บังคับ วิธีนี้เป็นอีกหนึ่งวิธีให้ลูกเลิกเต่า ที่ช่วยให้ลูกค่อย ๆ ปรับตัวได้อย่างสบายใจ โดยไม่เกิดความเครียดทั้งแม่และลูก

3. เริ่มให้อาหารเสริมตามวัย

เมื่อลูกอายุครบ 6 เดือน ถือเป็นช่วงที่พร้อมเริ่มกินอาหารเสริมตามวัย ควรเริ่มจากอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวบดละเอียด ผักบดละเอียด หรือผลไม้บดละเอียด โดยให้ทีละชนิดติดต่อกัน 2 - 3 วันก่อนเปลี่ยนเมนูใหม่ เพื่อสังเกตอาการแพ้อาหาร ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการปรุงรสด้วยน้ำตาลหรือเกลือ เพื่อปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่แรก

นอกจากนี้ ควรจัดท่านั่งของลูกในระหว่างมื้ออาหารให้ปลอดภัยและเป็นระเบียบ อาจให้นั่งบนเก้าอี้สูงพร้อมสายรัด หรืออุ้มบนตักโดยหันหน้าเข้าหาคุณแม่ วิธีนี้จะช่วยให้ป้อนอาหารได้สะดวกและลดความเสี่ยงต่อการสำลักค่ะ

4. แบ่งหน้าที่การป้อนนม

ถ้าลูกไม่ยอมกินนมจากขวดเมื่อคุณแม่เป็นคนป้อน ลองให้คุณพ่อหรือคนในบ้านคนอื่นช่วยป้อนแทน เพราะเมื่อลูกเห็นคุณแม่จะนึกถึงการดูดเต้า จึงไม่ยอมกินนมจากขวด แต่ถ้าเป็นคนอื่นป้อนจะทำให้ลูกค่อย ๆ คำนชินได้ง่ายกว่า

5. หาวิธีใกล้เคียงทดแทนการดูดนม

การเลิกเต้าไม่ได้หมายความว่าความผูกพันจะหายไปนะคะ คุณแม่อาจจัดเวลาสำหรับกอด อุ้ม หรือเล่นด้วยกัน เพื่อให้ลูกรยังคงได้รับความอบอุ่นและความใกล้ชิดเหมือนเดิม สำหรับเด็กวัยเตาะแตะ อายุ 1 - 3 ปี อาจชวนไปเล่นในสวน อ่านนิทาน หรือทำกิจกรรมเล็ก ๆ ด้วยกันค่ะ

6. ปรับกิจวัตรก่อนนอน

มือก่อนนอนมักเป็นช่วงที่ลูกเลิกเต้าได้ยากที่สุดค่ะ คุณแม่ลองทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการให้นม เช่น ร้องเพลงเบา ๆ เล่านิทาน หรืออุ้มลูกในอ้อมกอดแล้วกล่อม จะช่วยให้ลูกผ่อนคลายและหลับได้สบาย

7. หยุดพักหากจำเป็น

ถ้าลูกกำลังไม่สบาย กำลังฟันขึ้น หรือมีอาการร่งแวงมาก คุณแม่อาจหยุดการเลิกเต้าก่อนชั่วคราวนะคะ แล้วค่อยกลับมาเริ่มใหม่เมื่อพร้อม วิธีนี้จะช่วยให้การเลิกเต้าเป็นไปอย่างนุ่มนวล และไม่กระทบจิตใจกับทั้งคุณแม่และลูกค่ะ

เทคนิคฝึกลูกเลิกเต้าตอนกลางคืน

สำหรับคุณแม่หลายคน การเลิกนมมมือดึกอาจเป็นเรื่องท้าทาย เพราะลูกน้อยคุ้นเคยกับการตื่นมาดูดนมในเวลากลางคืน อย่างไรก็ตาม การฝึกเลิกมือดึกถือเป็นอีกก้าวสำคัญ ที่จะช่วยให้ลูกปรับตัวเข้ากับการนอนหลับตอนกลางคืนได้ดีขึ้น และยังช่วยให้คุณแม่จัดตารางชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น

1. ทำไมคุณแม่ต้องฝึกลูกเลิกมือดึก

การฝึกลูกเลิกมือดึกช่วยให้ลูกน้อยนอนหลับต่อเนื่องโดยไม่ตื่นมาหามนม ทำให้คุณภาพการนอนดีขึ้นและตื่นเช้ามาด้วยความสดชื่น นอกจากนี้ การลดมือดึกยังช่วยให้ลูกสนใจอาหารในช่วงกลางวันมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมการกินมีความสมดุล และได้รับสารอาหารพร้อมแคลอรีเพียงพอตามวัย ในขณะที่เดียวกัน คุณแม่ก็มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น เต็มพลัง และใส่ใจสุขภาพของตัวเอง เพื่อเตรียมพร้อมดูแลลูกในวันถัดไป



2. คุณแม่ควรฝึกลูกเลิกมอดูกตอนกี่เดือน

เวลาที่เหมาะสมในการเลิกนมมอดูกขึ้นอยู่กับความต้องการเฉพาะของลูกแต่ละคน ผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำให้เริ่มเลิกนมมอดูกเมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วเด็กในวัยนี้ไม่จำเป็นต้องกินนมกลางคืนอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม เด็กบางคนอาจพร้อมนอนต่อเนื่องโดยไม่ต้องกินนมตั้งแต่อายุ 4 เดือน ขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลาช้านานกว่านั้นกว่าจะเลิกได้ สิ่งสำคัญคือ ต้องมั่นใจว่าลูกได้รับอาหารเพียงพอในตอนกลางวัน และควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนที่จะเริ่มกระบวนการเลิกนมมอดูกค่ะ

8 วิธีง่าย ๆ ฝึกลูกเลิกเต้ามอดูก

เมื่อถึงเวลาที่ลูกพร้อมเลิกดูดนมตอนกลางคืน คุณแม่สามารถลองทำตามวิธีเหล่านี้เพื่อช่วยให้การปรับตัวง่ายขึ้นค่ะ

1. เริ่มหย่านมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ลดเวลาการดูดนมในแต่ละข้างให้น้อยลง หรือให้ปริมาณนมในขวดน้อยลงทีละนิด พยายามยืดช่วงเวลาระหว่างการตื่นมากขึ้น โดยปล่อยให้ลูกกลับไปนอนต่อแทน

2. ให้ลูกกินนมในตอนกลางวัน

เมื่อลูกโตและเล่นมากขึ้น อาจไม่ยากกินนมตอนกลางวัน จึงกินนมทดแทนตอนกลางคืน คุณแม่ควรกำหนดเวลาให้นมช่วงกลางวันในที่เงียบสงบ เพื่อให้ลูกได้รับนมเพียงพอ

3. เพิ่มการป้อนนมช่วงเย็น

ให้ลูกกินนมเพิ่มในช่วงเย็น เมื่อลูกเข้านอนตอนท้องอืด จะทำให้ลูกนอนหลับสบาย ไม่ตื่นมากกลางดึกเพราะหิว

4. ใช้วิธี “Dream Feed”

วิธี Dream Feed คือ การให้นมลูกครั้งสุดท้ายก่อนที่คุณแม่หรือลูกจะเข้านอนจริง ๆ โดยที่ลูกยังไม่ตื่นเต็มที่ ซึ่งมักทำตอนลูกกำลังหลับหรือครึ่งหลับครึ่งตื่น วิธีนี้ช่วยเติมพลังให้ลูกตลอดคืน ทำให้ลูกตื่นน้อยลงในช่วงดึก และช่วยให้คุณแม่ได้พักผ่อนยาวขึ้น

5. ค่อย ๆ ตัดมื่อกลางคืนทีละมื่อ

เมื่อถึงเวลาตื่นกลางดึก ให้ปลอบโยนด้วยการกอดหรือพูดเบา ๆ บอกลูกว่านี่คือเวลานอน ไม่ใช่เวลาหิว

6. ให้นมกลางคืนแบบสั้น ๆ

ถ้าลูกตื่นมาดูดนมตอนกลางคืน คุณแม่ควรทำขั้นตอนให้นม ให้สั้นกระชับและเรียบง่ายที่สุด เพื่อที่ลูกจะไม่ตื่นเพียงเพราะอยากให้คุณแม่อุ้มหรือต้องการใกล้ซิด

7. ฝึกให้ลูกนอนเอง

ถ้าลูกกินนมพอในตอนกลางวันแล้วแต่ยังตื่นมาหามนมตอนดึก อาจไม่ใช่เพราะหิว แต่เป็นเพราะความเคยชิน คุณแม่สามารถเริ่มฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น วางลูกลงเปลอย่างปลอดภัย ลูบหลังหรือลูบหัวเบา ๆ รอให้ลูกสงบก่อน วิธีนี้ช่วยให้ลูกเรียนรู้การนอนต่อเอง โดยไม่ต้องดูดนมทุกครั้งที่ตื่นค่ะ

8. หลีกเลี่ยงการหย่านมในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลง

เช่น ตอนที่คุณแม่เพิ่งกลับไปทำงาน หรือครอบครัวมีแผนเดินทาง ควรรอให้สถานการณ์นิ่งก่อนจึงค่อยเริ่มฝึกการเลิกเต้าตอนกลางคืน และอย่าลืมนัดเซยด้วยการกอด เล่น พูดคุย เพื่อให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและมั่นคง

วิธีฝึกลูกให้หลับยาว เพื่อเลิกนมมื่อดึกได้ดีขึ้น

การที่ลูกน้อยสามารถนอนหลับยาวต่อเนื่องในตอนกลางคืน ไม่เพียงช่วยให้ลูกได้พักผ่อนเต็มที่ และมีพัฒนาการที่ดี แต่ยังทำให้คุณแม่มีเวลาพักผ่อน และเติมพลังได้มากขึ้น การเลิกนมมื่อดึก

อาจดูเป็นเรื่องทำท่ายในช่วงแรก แต่ถ้าคุณแม่ค่อย ๆ ปรับพฤติกรรมลูกอย่างใจเย็นและถูกวิธี ลูกจะเริ่มเข้าใจเองว่าคำคินนี้คือเวลาสำหรับการพักผ่อน ซึ่งคุณแม่สามารถเริ่มทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

1. สร้างความแตกต่างระหว่างกลางวันกับกลางคืน

ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้จังหวะกลางวันและกลางคืน โดยตอนกลางวันเปิดม่านให้แสงแดดส่องเข้ามา เปิดไฟให้สว่าง และสร้างบรรยากาศครึกครื้น เช่น เปิดเพลงเบา ๆ ให้มีชีวิตชีวา ส่วนตอนกลางคืนค่อย ๆ ลดแสงไฟให้สลัว ทำบ้านให้เงียบสงบและผ่อนคลาย

2. บรรยากาศสำหรับการนอน

ปรับอุณหภูมิในห้องให้อบอุ่นพอดี ประมาณ 25 - 26 องศา ลดไฟให้นุ่มนวล เปิดเพลงกล่อมเบา ๆ คุณแม่ควรทำทุกอย่างด้วยความช้าและเงียบ ปิดม่านให้มีทัศนียภาพ และคนในบ้านก็ต้องช่วยกันรักษาความสงบ

3. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นก่อนนอน

ไม่ควรหยอกล้อหรือเล่นกับลูกก่อนนอน เพราะจะทำให้ลูกตื่นเต้น ไม่่วง และอาจร้องไห้หรือฝันไม่สงบ ใช้นาฬิกาเสียงเรียบ ๆ โทนต่ำ เมื่อต้องพูดคุยกับลูก

4. ฝึกวินัยการนอนที่สม่ำเสมอ

การนอนตรงเวลาจะช่วยให้ลูกง่วงพอดีในตอนกลางคืน การตื่นสายหรือนอนกลางวันเยอะจะทำให้ลูกนอนดึกได้ จึงควรตั้งเวลานอนและเวลาตื่นให้คงที่ และให้ทุกคนในครอบครัวปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ ลูกจะปรับตัวและเรียนรู้ตารางเวลานี้เอง

5. อดทน และสม่ำเสมอ คือกุญแจสำคัญ

การฝึกลูกนอนให้เป็นเวลาต้องอาศัยความต่อเนื่องและความสม่ำเสมอ คุณแม่อาจเห็นผลช้าในช่วงแรก แต่ขอให้มั่นใจว่า ลูกจะค่อย ๆ เรียนรู้และปรับตัวตามกิจวัตรที่เราสร้างไว้ให้เอง บางครั้งลูกอาจนอนสลับเวลากับกลางวันหรือกลางคืน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของเด็กเล็ก อย่าเพิ่งท้อใจนะคะ แค่ค่อย ๆ อดทน อดทน และทำไปอย่างใจเย็น ในที่สุดเมื่อลูกปรับตัวได้ ทุกอย่างจะเข้าที่เข้าทางเอง

สิ่งสำคัญคือ การนอนหลับเต็มที่ส่งผลดีต่อพัฒนาการของลูกมาก ๆ เพราะช่วงที่ลูกน้อยหลับสนิท ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่ช่วยเสริมการเจริญเติบโต ทั้งด้านร่างกาย สมอ และพัฒนาการโดยรวม

วิธีดูแลเต้านมคุณแม่หลังให้ลูกเลิกเต้า

หลังจากที่เราได้แนะนำวิธีให้ลูกเลิกเต้ามาให้คุณแม่ได้ลองทำตามกันแล้ว อาจมีบ้างที่เมื่อคุณแม่ทำตามแล้วจะรู้สึกเจ็บตึงหรือบวมที่เต้านม เพราะร่างกายยังคงผลิตน้ำนมอยู่ ทำให้น้ำนมค้างในเต้า อาการเหล่านี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ และสามารถบรรเทาได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ค่ะ

1. ระบายน้ำนมออกเล็กน้อยเมื่อคัดตึง

คุณแม่สามารถบีบหรือปั้มนมออกเล็กน้อย เพื่อให้รู้สึกสบายขึ้น แต่ไม่ควรบีบมากเกินไปนะคะ เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้ร่างกายสร้างน้ำนมต่อไป

2. เลือกเสื้อชั้นในให้นุ่มสบาย

การใส่ชุดชั้นในที่พอดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป จะช่วยลดความอึดอัดและทำให้คุณแม่เคลื่อนไหวได้สบายมากขึ้น

3. ใช้ความเย็นช่วยผ่อนคลาย

การประคบเย็นด้วยเจลหรือผ้าชุบน้ำเย็นสามารถช่วยลดอาการปวดและบวมได้ดี

4. หมั่นสังเกตตัวเองเสมอ

หากพบว่ามียรอยแดง มีก้อนแข็ง หรือเจ็บมากผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณของเต้านมอักเสบ ควรรีบไปพบคุณหมอเพื่อรับการดูแลทันทีค่ะ

ปัญหาการให้ลูกเลิกเต้า

การให้ลูกเลิกเต้าเป็นเรื่องที่คุณแม่หลายท่านกังวล เพราะอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ คุณแม่จึงควรฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไปเราได้รวบรวม วิธีให้ลูกเลิกเต้า พร้อมคำตอบและแนวทางต่าง ๆ เพื่อช่วยคุณแม่รับมือได้มั่นใจ และจัดการเรื่องนี้ได้อย่างราบรื่น

ทำไมลูกถึงไม่ยอมเลิกดูดเต้า

ลูกดูดนมแม่ไม่ใช่เพียงเพื่อกินอาหาร แต่ยังเพื่อความสบายใจและความอบอุ่น ดังนั้นสาเหตุที่เด็ก

บางรายยังไม่ยอมเลิกดูดเต้าแม้ว่าจะอิ่มแล้วแต่ก็ยังดูดต่อ อาจเป็นเพราะดูดเพื่อความสบายใจ และเป็นความเคยชิน การใช้วิธีให้ลูกเลิกเต้า จึงควรทำค่อยเป็นค่อยไป ให้ทั้งคุณแม่และลูกมีเวลาปรับตัว และหากยังไม่จำเป็น สามารถให้ลูกดูดนมต่อไปได้จนลูกโตขึ้น กินอาหารหลากหลายมากขึ้น ปริมาณนมก็จะลดลงเองอย่างธรรมชาติ

คุณแม่หักดิบให้ลูกเลิกเต้าเลยได้ไหม

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงวิธีให้ลูกเลิกเต้าแบบหักดิบค่ะ การเลิกเต้าควรทำ เมื่อทั้งคุณแม่และลูกพร้อม และมีการวางแผนเป็นขั้นตอน เพื่อให้ทั้งคู่ได้ปรับตัวที่ละเล็กทีละน้อย หากหักดิบให้ลูกเลิกดูดนมทันที อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเสียใจหรือซี๊ดเสียว และลูกอาจอแง ร้องไห้บ่อย หรือเครียด ไม่อยากกินอาหารอื่น

นอกจากนี้ การหย่านมเร็วเกินไปอาจทำให้แม่เจอปัญหา เต้านมคัด เต้านมอักเสบ หรือเกิดฝี ดังนั้น การหย่านมแบบค่อยเป็นค่อยไป จะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปรับตัวได้อย่างปลอดภัย และยังคงความผูกพันอบอุ่นระหว่างกัน

อย่างไรก็ตาม การฝึกเลิกม้อนมูก ไม่มีเวลาตายตัว สิ่งสำคัญคือคุณแม่และลูกพร้อมที่จะปรับตัว หากทั้งคู่พร้อม การฝึกแบบ ค่อยเป็นค่อยไป จะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปรับตัวได้อย่างสบายใจ และยังคงความผูกพันอบอุ่นระหว่างกัน

ถ้าฝึกลูกเลิกนมม้อนมูกช้าไป จะเป็นอะไรไหม

การรอให้ลูกโตแล้วค่อยฝึกให้เลิกนมม้อนมูก อาจทำให้การเลิกม้อนมูกทำได้ยากกว่า เพราะเด็กจะปรับตัวช้าลง และต้องใช้เวลามากขึ้นในการลดมอกกลางคืน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า การเริ่มฝึกเลิกนมม้อนมูกเมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน เป็นช่วงที่เหมาะสม เพราะในวัยนี้ส่วนใหญ่ ลูกไม่จำเป็นต้องกินนมกลางคืนแล้ว แต่บางครั้งลูกอาจยังตื่นมากินนมเพราะ เคยชินเป็นนิสัย ไม่ใช่หิวจริง

หากลูกมีปัญหาการนอน น้าหนักขึ้นช้า รับประทานอาหารยาก หรือคลอดก่อนกำหนด ควรปรึกษาแพทย์เด็กเพื่อประเมินว่า ลูกพร้อมสำหรับการฝึกเลิกม้อนมูกหรือไม่ และให้คำแนะนำวิธีที่เหมาะสมตามพัฒนาการของลูก

ลูกเลิกนมม้อนมูก จะส่งผลต่อการผลิตน้ำนมไหม

การเลิกนมม้อนมูกอาจมีผลต่อการผลิตน้ำนมของคุณแม่ เพราะเมื่อไม่ได้ให้นมต่อเนื่องหลายชั่วโมง ร่างกายอาจรับสัญญาณว่าลูกไม่ต้องการน้ำนมแล้ว ทำให้ปริมาณน้ำนมลดลง ซึ่งบางครั้งอาจสังเกตเห็นได้หลังประมาณ 2 สัปดาห์ แม้ว่าการนอนยาวจะช่วยให้แม่พักนอนเต็มที่ แต่ก็ควรคำนึงถึงวิธีการปรับปริมาณน้ำนมควบคู่ไปด้วย

ในขณะเดียวกัน การนอนหลับที่เพียงพอของลูกก็สำคัญต่อพัฒนาการอย่างมาก การนอนช่วยให้ร่างกายของเด็กได้พัก ฟันฟู และสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้เด็กสดชื่น อารมณ์ดี สมอุงพัฒนา เรียนรู้ และจดจำสิ่งรอบตัวได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้มีสมาธิและควบคุมอารมณ์ได้ง่าย พร้อมทั้งกระตุ้นการ

หลังโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ

หากคุณแม่กังวลว่าการเลิกนมเมื่อเด็กจะทำให้ปริมาณน้ำนมลด สามารถใช้วิธีรักษาปริมาณน้ำนมควบคู่ไปได้ เช่น การปั๊มนมในช่วงกลางคืนเพื่อจำลองความต้องการของลูก แม่อาจปั๊มนมก่อนเข้านอนครั้งหนึ่ง และตั้งนาฬิกาปลุกอีกครั้งหลังผ่านไปประมาณ 5 ชั่วโมง วิธีนี้ช่วยให้ร่างกายปรับตัวค่อย ๆ รักษาปริมาณน้ำนมได้ แม้ลูกจะเลิกนมเมื่อเด็กแล้วก็ตาม

การฝึกให้ลูกเลิกเต้าต้องอาศัยความอดทนและความสม่ำเสมอ แต่ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน การลดมื้อที่ละน้อย พร้อมสอนให้ลูกคุ้นเคยกับขวดนมหรืออาหารเสริม เป็นหนึ่งในวิธีให้ลูกเลิกเต้า ที่ช่วยให้ลูกปรับตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ ความใกล้ชิดยังคงอยู่ผ่านการกอด อุ้ม หรือเล่นด้วยกัน และหากคุณแม่สังเกตเห็นสัญญาณความพร้อมของลูก สามารถปรับวิธีตามพัฒนาการได้ และหากมีข้อสงสัยหรือปัญหาใด ๆ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

นอกจากนี้ การฝึกเลิกเต้ายังเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการลูก หากคุณแม่สนใจติดตามและเสริมพัฒนาการลูกในแต่ละช่วงวัย สามารถศึกษาได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย เพื่อช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกได้รับทั้งความอบอุ่นจากคุณแม่และการพัฒนาทักษะอย่างเหมาะสมค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- อาการแพ้ออกแทนเมียบ มีจริงไหม เกิดจากอะไร รับมืออย่างไรดี
- อาการห่มนหลุดเป็นอย่างไร ทำห่มนแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- วิธีไล่ลมในท้องทารก เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องอืด ไม่สบายท้อง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ ทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. หย่านม อย่างไรให้ถูกวิธี และควรให้เด็กหย่านมเมื่อไหร่ , hellokhumor.com
2. คิดจะหย่านมลูก ทำอย่างไรจึงจะกระทบกระเทือนใจลูกน้อยที่สุด , มลนิธิศุณย์นมแม่แห่งประเทศไทย
3. นมแม่แน่แค่ไหนเดือน จริงหรือ? ทำอย่างไรจึงให้นมลูกได้ถึงสองปีหรือนานกว่า? , unicef.org
4. How to Wean Your Baby From Breastfeeding , whattoexpect.com
5. Night weaning your baby , babycenter.com
6. Night Weaning: A Solution For Baby Sleep Woes? , shunchild.com
7. Night Weaning: How to End Middle of the Night Feeds , healthline.com
8. ไม่อยากให้ลูกตื่นกลางดึก คุณแม่ต้องฝึกไว้ , โรงพยาบาลสินแพทย์
9. How to stop breastfeeding , nhs.uk
10. Night Weaning a Breastfeeding Baby and How to Maintain Milk Supply , babysleepsite.com
11. How to help your child sleep through the night , hse.ie
12. Weaning your baby , womenshealth.gov
13. Weaning from Breastfeeding , coloradowic.gov
14. การนอนในเด็ก , คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
15. การนอนหลับสำหรับเด็กปฐมวัย , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
16. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย , โรงพยาบาลศิริราช

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้