

วิธีให้ลูกเลิกเต้า คุณแม่ควรให้ลูกเลิก ดูดเต้าตอนกี่เดือน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 17, 2025

6 นาที

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ทารกควรกินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก หลังคลอด และควรได้กินนมแม่อย่างต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ขวบ หรือนานกว่านั้น แต่เมื่อถึงช่วงวัยหนึ่ง คุณแม่หลายคนเกิดความรู้สึกกังวลใจว่าควรเริ่มให้ลูกเลิกเต้าเมื่อไหร่ ลูกจะยอมเลิกเต้าไหม และมีวิธีทำให้ลูกเลิกเต้าได้ง่าย ๆ แบบไหนบ้าง เรามาดูวิธีที่ทำให้เจ้าตัวเล็กยอมเลิกเต้าอย่างถูกวิธีกันเถอะ
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- การให้ลูกเต้า คือ การที่คุณแม่ให้ลูกน้อยเลิกกินนมแม่จากเต้าแล้วเปลี่ยนไปป้อนนมใส่ขวดให้เจ้าตัวเล็กกินแทน หรือเปลี่ยนจากนมแม่ไปเป็นอาหารอื่นแทน
- คุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ลูกเลิกเต้าได้ตามความสะดวกหรือความจำเป็นของคุณแม่ โดยให้สังเกตสัญญาณที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต้าแล้ว เช่น สนใจอาหารอื่น ๆ มากกว่านมแม่ หรือทำท่าทางเลียนแบบการกินอาหารของผู้ใหญ่ เป็นต้น
- เมื่อคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกเต้าควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยวิธีให้ลูกเลิกเต้าแบบไม่ทำร้ายจิตใจลูก คือ ฝึกลูกกินนมแม่จากขวด เริ่มให้อาหารตามวัย และปรับตารางให้นมของคุณแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การเลิกเต้า คืออะไร
- คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกเลิกดูดเต้าตอนกี่เดือน
- ลูกน้อยควรดื่มนมแม่ถึงกี่ขวบ
- ฝึกให้ลูกเลิกเต้าได้ตอนไหน
- ทำไมลูกถึงไม่ยอมเลิกดูดเต้า
- คุณแม่หัดดื่บให้ลูกเลิกเต้าเลยได้ไหม

- วิธีให้ลูกเลิกเต้าแบบไม่ทำร้ายจิตใจลูก
- สัญญาณที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต้าแล้ว
- คุณควรดูแลเต้านมยังไงเมื่อเริ่มทำการเลิกเต้า

การเลิกเต้า คืออะไร

การเลิกเต้า คือ การที่คุณแม่ให้ลูกน้อยเลิกกินนมแม่จากเต้าโดยอาจเปลี่ยนไปป้อนนมใส่ขวดให้เจ้าตัวเล็กกินแทน หรือเปลี่ยนจากนมแม่ไปเป็นอาหารตามวัยตามช่วงอายุที่เหมาะสม โดยวิธีการเลิกเต้าคุณแม่สามารถทำได้ด้วยการค่อย ๆ ลดความถี่การให้นมจากเต้าลง แล้วฝึกให้ลูกน้อยได้รู้จักการกินนมแม่จากขวดแทน

เมื่อคุณแม่ต้องการให้ลูกน้อยเลิกเต้าควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยพยายามลดความถี่ในการให้นมลูกจากเต้า เพื่อให้เด็กค่อย ๆ ไปได้ปรับตัว

คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกเลิกดูดเต้าตอนกี่เดือน

ช่วงเวลาที่คุณแม่ให้ลูกเลิกดูดเต้าแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความจำเป็นและความต้องการของคุณแม่ไม่ว่าจะเป็นการต้องกลับไปทำงาน หรือมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง ซึ่งตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก คุณแม่ควรให้ทารกกินนมแม่ เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต และสามารถกินนมแม่ควบคู่กับการเสริมอาหารตามวัย ได้เมื่อมีอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์จากนมแม่ให้ได้มากที่สุด

ช่วงเวลาที่คุณแม่ให้ลูกเลิกเต้าขึ้นอยู่กับความจำเป็นของคุณแม่และความพร้อมของลูกน้อย หากคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกเต้าแต่ไม่แน่ใจว่าลูกพร้อมไหม สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้

ลูกน้อยควรดื่มนมแม่ถึงกี่ขวบ

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยดื่มนมแม่ได้ถึง 2 ขวบ หรือนานกว่านั้น โดยในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียว พอลูกน้อยมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการทานอาหารเสริมตามวัย

นมแม่อุดมด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก หากเป็นไปได้คุณแม่ควรให้นมลูกจนถึง 2 ขวบหรือนานกว่านั้น

ฝึกให้ลูกเลิกเต้าได้ตอนไหน

คุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ลูกเลิกเต้าได้ตามความสะดวกหรือความจำเป็นของคุณแม่ โดยให้สังเกตสัญญาณหรือท่าทีของลูกน้อยว่าพร้อมที่จะเลิกเต้าได้แล้ว เช่น สนใจอาหารอื่น ๆ มากกว่านมแม่ หรือทำท่าทางเลียนแบบการกินอาหารของผู้ใหญ่ เป็นต้น คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก

ถ้าคุณแม่ไม่แน่ใจว่าควรให้ลูกเลิกเต้าได้ตอนไหน สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำให้ลูกเลิกเต้าอย่างถูกวิธี รวมถึงการดูแลลูกน้อยเพิ่มเติม

ทำไมลูกถึงไม่ยอมเลิกดูดเต้า

สาเหตุที่ลูกน้อยไม่ยอมเลิกดูดเต้าอาจมาจากลูกน้อยยังไม่พร้อมที่จะเลิกดูดเต้า หากลูกไม่ยอมเลิกดูดเต้าคุณแม่ไม่ควรหักดิบแต่ควรคอยสังเกตสัญญาณความพร้อมของลูกน้อย เนื่องจากเด็กจะไม่เลิกเต้าโดยทันที แต่จะค่อย ๆ เผยสัญญาณออกมาให้คุณแม่ได้รู้ เช่น เด็กรู้สึกสนุกกับการเล่นหรือสนใจอาหารมากขึ้น ทำให้คุณแม่ให้นมลูกน้อยลง หรือลูกชอบดูดนิ้วหรือจุกหลอกมากกว่าสนใจสนใจดูดนมแม่ เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ที่เลิกนมได้เร็วมักจะเป็นเด็กที่อยู่ห่างจากแม่ หรือมีการใช้จุกนมหลอก

หากคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกเต้าแต่ลูกไม่ยอมเลิกเต้าเสียที สามารถปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำให้ลูกเลิกดูดเต้านม และวิธีการฝึกเลิกดูดเต้าอย่างถูกวิธี

คุณแม่หักดิบให้ลูกเลิกเต้าเลยได้ไหม

ไม่แนะนำให้คุณแม่ให้ลูกเลิกเต้าแบบหักดิบ หรือแบบกะทันหัน แต่ควรใช้วิธีการเลิกเต้าแบบค่อยเป็นค่อยไปจะดีกว่า เนื่องจากการเลิกเต้าแบบหักดิบอาจทำให้คุณแม่รู้สึกคัดตึงเต้านมหรือเจ็บปวดเต้านมได้

การให้ลูกเลิกเต้าแบบหักดิบนอกจากจะทำให้แม่รู้สึกปวดตึงเต้านมแล้ว ยังเป็นการทำร้ายจิตใจลูกน้อยด้วย หากคุณแม่อยากให้ลูกเลิกเต้าแต่ลูกยังติดเต้าแม่อยู่ สามารถปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาแนวทางในการเลิกเต้าอย่างถูกวิธีและช่วงวัยที่เหมาะสม

วิธีให้ลูกเลิกเต้าแบบไม่ทำร้ายจิตใจลูก

การให้ลูกน้อยเลิกเต้าแบบทันทีอาจเกิดผลเสียต่อคุณแม่และลูกน้อยได้ คุณแม่จึงต้องค่อย ๆ ฝึกให้ลูกเลิกเต้าอย่างค่อยเป็นค่อยไป ดังนี้

1. ฝึกลูกกินนมแม่จากขวด

ก่อนที่ลูกน้อยจะเลิกเต้า คุณแม่ต้องค่อย ๆ ฝึกให้ลูกน้อยได้ทำความคุ้นเคยกับขวดนมเสียก่อน โดยเริ่มจากให้คุณแม่นำจุกขวดนมมาใกล้ ๆ กับปาก หรือเชยบริเวณริมฝีปากของลูกน้อย เพื่อกระตุ้นให้เด็กเริ่มดูดจุกนม หากลูกน้อยไม่ยอมดูดจุกนมคุณแม่ต้องไม่บังคับลูก และควรรหาโอกาสครั้งต่อไปเพื่อให้ลูกน้อยยอมดูดจุกนมเอง

2. เริ่มให้อาหารตามวัย

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก เด็กสามารถเริ่มอาหารตามวัยได้เมื่อมีอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป เพื่อให้ลูกทำความรู้จักกับอาหารอื่นที่ไม่ใช่นมแม่ คุณแม่อาจให้ลูกน้อยเริ่มกินอาหารทีละอย่าง ๆ ละประมาณ 2-3 วัน แล้วให้เปลี่ยนเป็นเมนูใหม่เรื่อย ๆ

3. ปรับตารางการให้นมแม่

เมื่อคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกเต้า ให้คุณแม่ค่อย ๆ ลดความถี่การให้นมแม่ลง เช่น จากเดิมพาลูกเข้าเต้าทุกวัน เป็น 2-3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยค่อย ๆ ได้ปรับตัว ลูกน้อยจะได้เกิดความคุ้นชิน ทั้งยังช่วยป้องกันอาการคัดเต้านมหรือเต้านมอักเสบของคุณแม่หลังจากลูกน้อยเลิกเต้าได้

การฝึกให้ลูกเลิกเต้าแบบค่อยเป็นค่อยไป จะทำให้ลูกน้อยค่อย ๆ ได้ปรับตัวให้คุ้นชินกับขวดนมหรืออาหารใหม่ ๆ ทั้งยังช่วยร่างกายของคุณแม่ได้ปรับตัวป้องกันการปวดคัดเต้าเต้านมได้ด้วย

สัญญาณที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต้าแล้ว

คุณแม่ไม่ควรให้ลูกน้อยเลิกเต้ากะทันหัน แต่ควรดูสัญญาณว่าลูกน้อยพร้อมที่จะเลิกเต้าแม่หรือไม่ โดยสังเกตจากอาการที่บอกว่าลูกน้อยพร้อมเลิกเต้าแล้ว ดังนี้

- เด็กสามารถเลิกทำท่าแลบลิ้นได้ แสดงว่าลูกน้อยสามารถดูดนมได้ดีแล้ว
- ลูกน้อยสามารถยกศีรษะได้เอง ไม่ต้องคอยให้คุณแม่ประคองศีรษะ
- มีการแสดงท่าที่สนใจหรือส่งเสียง เมื่อเห็นอาหารหรือเห็นผู้ใหญ่ทานอาหาร
- สามารถแสดงท่าที่เลียนแบบการกินอาหาร เช่น อ้าปากจะกินข้าว
- ลูกสนใจที่จะเล่น หรือสนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างการเดิน และการพูดมากกว่าสนใจกินนมแม่
- เด็กได้รับความสบายใจเมื่อดูดนิ้วหรือใช้จุกนมหลอก

สัญญาณเหล่านี้จะทำให้คุณแม่รู้ว่าลูกน้อยพร้อมที่จะเลิกเต้าแล้ว คุณแม่สามารถเริ่มลดความถี่ในการให้นมลงแล้วให้ลูกได้ลองกินนมแม่จากขวดหรืออาหารตามวัยได้

คุณควรดูแลเต้านมยังไงเมื่อเริ่มทำการเลิกเต้า

เมื่อคุณแม่เริ่มให้ลูกเลิกเต้า คุณแม่ควรเริ่มต้นดูแลเต้านมของตัวเองไปพร้อม ๆ กัน เพราะหลังจากแม่ให้ลูกเลิกเต้าแล้ว อาจทำให้เต้านมของคุณแม่มีอาการคัดตึง ปวด หรือบวมจากน้ำนมที่คั่งค้างอยู่ คุณแม่จึงต้องมีวิธีดูแลเต้านมตัวเองหลังจากให้ลูกเลิกเต้า ดังนี้

1. บีมนมเพื่อบรรเทาอาการคัดเต้านม

ในช่วงแรกให้คุณแม่บีมน้ำนมออกจากเต้าด้วยการบีบเต้านมด้วยมือ หรือใช้เครื่องบีมนมบีมนมออกจากรูเต้าจนกว่าอาการคัดเต้าของคุณแม่ดีขึ้น แต่ระวังอย่าบีมน้ำนมออกมากจนเกินไป เพราะอาจเป็นการกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้มากขึ้นได้

ใช้โลชั่นทาบำรุงเต้านม

หลังจากคุณแม่ผ่านการให้ลูกเลิกเต้ามาแล้ว เต้านมของคุณแม่จะลดขนาดลงจนเท่ากับขนาดก่อนตั้งครรภ์ ในระยะนี้เต้านมของคุณแม่อาจมีภาวะเต้านมคล้อยได้ คุณแม่จึงต้องดูแลเต้านมด้วยการทาโลชั่น หรือนวดเบา ๆ ที่บริเวณผิวหนังของเต้านมอยู่เสมอ และควรสวมชุดชั้นในประคองเต้านมเป็นประจำ

หลังจากลูกเลิกเต้าแล้ว คุณแม่ต้องไม่ละเลยดูแลเต้านมของตัวเอง ค่อย ๆ ลดการบีมนมลง และทาโลชั่นบำรุงเต้านมหลังหย่านมหรือเลิกเต้าสำเร็จ หากคุณแม่รู้สึกปวดตึงเต้านมมาก ๆ จนทนไม่ไหว แนะนำให้พบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการบรรเทาอาการปวดเต้านมลง

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม สฟิงโกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คคิตลิน รวมถึงสารภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เจ้าตัวเล็กแข็งแรง เติบโตอย่างสมบูรณ์ และเจ็บป่วยน้อยลง คุณแม่จึงต้องให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก หากคุณแม่ต้องการให้ลูกเลิกเต้าควรดูความพร้อมของลูกน้อยก่อน หากลูกไม่ยอมเลิกเต้าคุณแม่สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม

- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มีมือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกึ่งน้ำนม เมื่อคุณแม่มีน้ำนมไม่ไหล น้ำนมหมด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ทำให้นมลูก ทานอนให้นม พร้อมทำจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่มีน้ำมน้อย

อ้างอิง:

1. หย่านม อย่างไรให้ถูกวิธี และควรให้เด็กหย่านมเมื่อไหร่, hellokhunmor
2. นมแม่แน่แท้หกเดือน จริงหรือ? unicef
3. Weaning, U.S. Department of Health & Human Services, USA
4. Weaning your baby, the Assistant Secretary for Health at the U.S. Department of Health and Human Services, USA
5. การให้นมลูก ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย

อ้างอิง ณ วันที่ 23 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น