วิธีให้ลูกเลิกเต้าตอนกลางคืน ฝึกลูกน้อยเลิกนมมื้อดึก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 17, 2025

7นาที

เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมในการเลิกนมมื้อดึก คุณแม่ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อลดความเครียดทั้งสำหรับตัวเองและลูก สิ่งสำคัญคือการเตรียมความพร้อมให้ลูก โดยให้เขาได้รับสารอาหารเพียงพอในระหว่างวัน อีกทั้งช่วยให้ลูกปรับตัวทางจิตใจและอารมณ์ ด้วยการลดสิ่งเร้าที่อาจกระตุ้นในเวลากลางคืน และสร้างกิจวัตรก่อนนอนเพื่อช่วยให้ลูกผ่อนคลาย
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำให้ฝึกลูกเลิกนมมื้อดึกเมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน การเริ่มต้นให้ลูกเลิกนมมื้อดึกนั้นไม่มีระยะเวลาที่แน่นอน คุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ทารกนอนหลับนานขึ้นระหว่างการให้นมได้ตั้งแต่อายุ 4 เดือน หรืออาจจะเริ่มได้ในช่วง 6 เดือนขึ้นไปก็ได้
- ปรึกษากุมารแพทย์ก่อนเริ่มการเลิกเต้าตอนกลางคืน เพื่อให้มั่นใจว่าลูกพร้อมเลิกเต้าตอนกลางคืน วิธีให้ลูกเลิกเต้าตอนกลางคืนควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกค่อย ๆ เข้าใจ ปรับตัวได้ดีและไม่รู้สึกเครียด
- การเลิกนมมื้อดึกไม่กระทบต่อการผลิตน้ำนม แม้ว่าช่วงให้นมกลางคืนจะค่อย ๆ ห่างออกไป เมื่อลูกโตขึ้นเขาจะได้รับนมเพียงพอในช่วงกลางวัน ทำให้สามารถนอนหลับยาวในตอนกลางคืนได้ ปริมาณน้ำนมจึงยังคงเพียงพอต่อความต้องการของลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมคุณแม่ต้องฝึกลูกเลิกมื้อดึก
- คุณแม่ควรฝึกลูกเลิกมื้อดึกตอนกี่เดือน
- ถ้าฝึกลูกเลิกนมมื้อดึกช้าไป จะเป็นอะไรไหม
- วิธีให้ลูกเลิกเต้าตอนกลางคืน
- ลูกเลิกนมมื้อดึก จะส่งผลต่อการผลิตน้ำนมไหม
- วิธีฝึกลูกให้หลับยาว เพื่อเลิกนมมื้อดึกได้ดีขึ้น

ทำไมคุณแม่ต้องฝึกลูกเลิกมื้อดึก

การที่คุณแม่เลือกให้ฝึกลูกเลิกมื้อดึก เป็นเพราะการให้นมลูกในช่วงกลางคืน อาจทำให้คุณแม่รู้สึกอ่อนเพลียและหมดแรงเนื่องจากการนอนหลับไม่เพียงพอ นอกจากนั้นแล้ว การที่ลูกตื่นมากินนมบ่อยไป อาจทำให้การนอนของลูกขาดความต่อเนื่อง การเลิกนมมื้อดึกสามารถช่วยให้ลูกนอนหลับยาวขึ้น

อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจว่าควรให้ลูกเลิกนมมื้อดึกหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับคุณแม่เอง การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากต้องลุกขึ้นให้นมลูกในตอนกลางคืน ถ้าเกิดนอนไม่พอเป็นประจำ อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยและเครียด แต่ถ้าคุณแม่ยังคงต้องการให้นมลูกในตอนกลางคืนก็สามารถทำต่อไปได้จนกว่าลูกจะเลิกนมมื้อดึกเอง ในกรณีที่คุณแม่เกิดรู้สึกเหนื่อยล้า อาจถึงเวลาที่ควรพิจารณาให้ลูกเลิกนมมื้อดึก หากทารกมีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักไม่เป็นไปตามเกณฑ์ คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความชัดเจน ว่าลูกพร้อมสำหรับการเลิกนมมื้อดึกหรือไม่

คุณแม่ควรฝึกลูกเลิกมื้อดึกตอนกี่เดือน

ผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำให้ฝึกลูกเลิกนมมื้อดึกเมื่อทารกอายุประมาณ 6 เดือน เนื่องจากทารกส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องกินนมตอนกลางคืนอีกต่อไป เพราะท้องของเขาจะสามารถเก็บอาหารได้มากขึ้นระหว่างวัน คุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ลูกเลิกมื้อดึก ได้ตั้งแต่อายุ 4 เดือน ถึง 6 เดือนขึ้นไปก็ได้

ถ้าฝึกลูกเลิกนมมื้อดึกช้าไป จะเป็นอะไรไหม

การฝึกลูกเลิกนมมื้อดึก ไม่มีระยะเวลาที่แน่นอนสำหรับการเริ่มต้น คุณแม่สามารถเริ่มฝึกให้ทารกนอนหลับนานขึ้นระหว่างการให้นมได้ตั้งแต่อายุ 4 เดือน หรืออาจจะเริ่มได้ในช่วง 6 เดือนขึ้นไปก็ได้ หากคุณแม่รอให้ลูกโตจนถึงวัยเตาะแตะแล้วค่อยเลิกนมมื้อดึก อาจจะทำให้การเลิกนมมื้อดึกเป็นเรื่องยากมากขึ้นกว่าในวัยทารก ดังนั้น การฝึกเลิกนมมื้อดึกตั้งแต่ยังเป็นทารกจะง่ายกว่าและมีโอกาสสำเร็จสูงกว่า

วิธีให้ลูกเลิกเต้าตอนกลางคืน

วิธีให้ลูกเลิกเต้าตอนกลางคืนควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกค่อย ๆ เข้าใจ ปรับตัวได้ดีและไม่รู้สึกเครียด โดยสามารถทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. **ปรึกษากุมารแพทย์ก่อนเริ่มการเลิกเต้าตอนกลางคืน** เพื่อให้มั่นใจว่าลูกพร้อมเลิกเต้า

ตอนกลางคืน

2. **ลดเวลาการให้นมมื้อดึกลงทีละน้อย** เพื่อค่อย ๆ ปรับให้ลูกหยุดตื่นมาหานมเอง
3. **ให้นมลูกบ่อยขึ้นในช่วงบ่ายและเย็น** เพื่อให้ลูกอิ่มก่อนถึงเวลาเข้านอน
4. **ให้ลูกได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนในช่วงกลางวัน** เพื่อช่วยให้ลูกอิ่มและไม่ตื่นเพราะหิวในตอนกลางคืน
5. **ควรแยกการกินนมออกจากการนอน** เพื่อช่วยให้เรียนรู้ที่จะหลับเองโดยไม่ต้องพึ่งการดูดนม เพราะหากทารกเคยชินกับการดูดนมเพื่อให้หลับ เขาก็จะเรียกร้องดูดนมทุกครั้งที่ตื่น
6. **ทารกทุกคนมีโอกาสตื่นขึ้นในช่วงกลางคืน** การตื่นเพียงชั่วครู่ไม่ได้หมายความว่าลูกหิวเสมอไป บางครั้งลูกอาจ แค่งอแงเล็กน้อย ดังนั้น ลองให้โอกาสลูกได้หลับต่อเองก่อนที่จะเข้าไปปลอบหรือให้นม ฝึกให้ลูกสามารถปลอบใจตัวเองได้ เพื่อช่วยให้ลูกกลับไปหลับได้เองเมื่อตื่นกลางดึก
7. **การเลิกนมมื้อดึก** คือการเปลี่ยนแปลงที่ต้องปรับตัว หากคุณแม่มีแผนที่ชัดเจนและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ ลูกจะเข้าใจและปรับตัวได้ง่าย
8. **ปั๊มหรือบีบน้ำนมออกเล็กน้อยก่อนนอน** เพื่อให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้นและช่วยลดการผลิตน้ำนมในตอนกลางคืน

ลูกเลิกนมมื้อดึก จะส่งผลต่อการผลิตน้ำนม

ไหม

ลูกเลิกนมมื้อดึกไม่ส่งผลกระทบต่อการผลิตน้ำนมของคุณแม่ แม้ว่าการให้นมในเวลากลางคืนจะค่อย ๆ ห่างออกไป แต่เมื่อลูกโตขึ้น เขาจะสามารถรับนมได้มากขึ้นในช่วงกลางวัน ทำให้สามารถนอนหลับยาวนานในตอนกลางคืนได้ การผลิตน้ำนมของคุณแม่จะปรับตัวตามกิจวัตรนี้อย่างเหมาะสมตามที่ลูกต้องการ ปริมาณน้ำนมจะมีเพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อย

ในกรณีที่คุณแม่ตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืนแล้วรู้สึกคัดเต้า แต่ลูกยังนอนหลับอยู่ คุณแม่สามารถปั๊มน้ำนมออกเล็กน้อยเพื่อช่วยให้รู้สึกสบายตัวและทำให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับตารางการให้นมใหม่ได้ดีขึ้น

วิธีฝึกลูกให้หลับยาว เพื่อเลิกนมมื้อดึกได้ดีขึ้น

ในช่วง 5 ปีแรก การนอนหลับของเด็กส่งผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูกและโครงสร้างต่าง ๆ ของร่างกาย และส่งผลต่อการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ พัฒนาการจิตสังคม ซึ่งเด็กทารก 4 – 11 เดือน ควรนอน 12-16 ชั่วโมงต่อวัน โดยมีวิธีการฝึกลูกให้หลับยาว ดังนี้

1. สอนให้ลูกรู้จักเวลากลางวันและกลางคืน

โดยในช่วงกลางวัน ให้เปิดม่านรับแสงธรรมชาติ สร้างบรรยากาศสดใส และพยายามกระตุ้นให้ลูกตื่นตัวหลังจากให้นม ส่วนเวลากลางคืน ควรปรับบรรยากาศให้เงียบสงบและผ่อนคลาย เช่น หรี่ไฟให้สลัว เปิดเพลงกล่อมเบา ๆ งดการเล่นหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อลูกสัมผัสได้ถึงความสงบยามกลางคืน เขาจะค่อย ๆ เรียนรู้และปรับตัวว่ากลางคืนคือเวลาสำหรับการนอนหลับ

2. การสร้างกิจวัตรก่อนเข้านอนและทำอย่างสม่ำเสมอ

เป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้ลูกเรียนรู้เวลานอนของตัวเอง เช่น อาบน้ำ อ่านนิทานให้ลูกฟัง ควรเริ่มกิจวัตรนี้ก่อนที่ลูกจะง่วงมากเกินไป เพื่อให้เขาได้ปรับตัวและรู้สึกพร้อมสำหรับการนอน

3. อย่ารอจนลูกง่วงมากเกินไปแล้วพาเข้านอน

ควรพาลูกเข้านอนก่อนที่จะเริ่มงอแง เพราะเมื่อถึงจุดที่ง่วงมากเกินไปแล้ว อาจทำให้ลูกหลับยากและตื่นง่ายขึ้น โดยลูกจะแสดงสัญญาณเมื่อเขาง่วง เช่น ขยี้ตา หาว หรือเริ่มงอแง

4. ตรวจสอบสภาวะแวดล้อม

ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ห้องนอนมีความมืด เงียบสงบ อุณหภูมิเย็นสบาย ไม่หนาวจนเกินไป ควร

ปรับอุณหภูมิของห้องให้อยู่ที่ 25-26 องศาเซลเซียส

5. วางลูกลงบนเตียงเมื่อเริ่มง่วง

เพื่อให้ลูกฝึกนอนหลับเองโดยไม่ต้องไกวเปลหรืออุ้มกล่อม การที่ลูกสามารถกล่อมตัวเองหลับได้จะช่วยให้เขานอนหลับสนิทตลอดคืน ไม่ต้องตื่นมาดูดนมแม่หรือให้อุ้มกล่อมนอน

6. พุดคุยกับคุณพ่อ และสมาชิกในบ้าน

เกี่ยวกับการสร้างกิจวัตรการนอนให้ลูก เพื่อที่ทุกคนจะได้ปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ในช่วงไม่กี่เดือนแรก พฤติกรรมการนอนของลูกอาจคาดเดาได้ยาก คุณพ่อคุณแม่ควรอดทน พยายามให้ลูกนอนตามเวลา

การเลิกนมมื้อดึกเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา และเป็นเรื่องของการค้นหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณแม่และ เด็กแต่ละคนมีจังหวะการพัฒนาที่ต่างกัน ดังนั้น คุณแม่ควรค่อย ๆ ปรับวิธีตามสัญญาณของลูกน้อย การเลิกนมมื้อดึกไม่ส่งผลกระทบต่อการผลิตน้ำนม แม้ว่าการให้นมในเวลากลางคืนจะค่อย ๆ ห่างออกไป แต่เมื่อลูกโตขึ้น เขาจะสามารถรับนมได้มากขึ้นในช่วงกลางวัน น้ำนมของคุณแม่จะปรับตามที่ลูกต้องการ และมีปริมาณเพียงพอ และมีคุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยทำให้มีสุขภาพดี เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 11 วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม

อ้างอิง:

1. How to Night Wean a Baby, parenting.firstcry

2. Night weaning your baby, babycenter
3. Night weaning 101: How and when to night wean, huckleberrycare
4. How to Night Wean Baby, thebump
5. How Can You Wean Your Baby Off Night Feedings and When Should You Start?, whattoexpect
6. Breastfeeding FAQs: Supply and Demand, kidshealth
7. นอนหลับโลก World Sleep Day, สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. How to Set Good Sleep Patterns for Your Baby, webmd
9. Helping your baby to sleep, nhs.uk
10. How to sleep train your baby, whattoexpect
11. ไม่อยากให้ลูกตื่นกลางดึก คุณแม่ต้องฝึกไว้, โรงพยาบาลสินแพทย์
12. นิทราวิทยาในวัยเด็ก, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13. How to Wean Night Feedings, parents

อ้างอิง ณ วันที่ 28 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น