

ทารกหิวทุกชั่วโมงปกติไหม ทารกกินเยอะเกินไปทำไงดี

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.พ. 17, 2025

5 นาที

ทารกเป็นวัยที่ต้องได้รับนมแม่ให้เพียงพอ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง แต่เด็กบางคนแม่ให้นมไปแล้วแต่ทารกกินไม่รู้จักอิ่ม หิวบ่อย หิวทุกชั่วโมงจนแม่ให้นมเริ่มท้อ รู้สึกว่าทารกกินเยอะเกินไปทำไงดี คุณแม่คนไหนที่กำลังเผชิญกับวิกฤตลูกหิวนมไม่หยุด ต้องมาอ่านคำแนะนำในบทความนี้เลย แล้วคุณแม่จะสามารถให้นมลูกได้อย่างมีความสุขมากขึ้น
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อาการหิวของทารก เกิดจากการที่ทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้รูปแบบการให้นมมีการเปลี่ยนแปลงไป ลูกน้อยจึงแสดงอาการหิวออกมาให้คุณแม่เห็น
- เด็กหลายคนที่คุณแม่ให้นมไปมากแล้วแต่รู้สึกว่าทารกกินไม่รู้จักอิ่ม ทารกกินเยอะเกินไป คุณแม่สามารถใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจของลูกน้อย เช่น อุ้มทารกเคลื่อนไหวไปมา หรือใช้จุกนมหลอก หรือป้อนนมให้เหลือน้อยแล้วค่อยให้ลูกกินนมจากเต้า
- คุณแม่ต้องระวังไม่ให้ทารกกินเยอะเกินไป เพราะอาจทำให้ลูกน้อยเกิดภาวะ Overfeeding คือ มีอาการแหวะนม อาเจียน แน่นท้อง ร้องกวนงอแง หรือไม่สบายตัวได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการหิวของทารก เกิดจากอะไร
- ทารกกินเยอะเกินไป หิวบ่อย ไม่รู้จักอิ่ม ทำไงดี
- ทารกกินไม่รู้จักอิ่ม ระวังภาวะ Overfeeding
- ทารกกินนมอิ่มแล้ว จะมีอาการอย่างไร
- ทารกกินไปบ่นไป หมายถึงอะไร
- ทารกกินเยอะเกินไป คุณแม่รับมือยังไงดี

อาการหิวของทารก เกิดจากอะไร

อาการหิวของทารก เกิดจากการที่ทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้รูปแบบการให้นมมีการเปลี่ยนแปลงตามความหิวของลูกน้อย สำหรับเด็กที่กินนมแม่จะหิวบ่อย ๆ เนื่องจากนมแม่อย่างที่คุณแม่จึงต้องให้ทารกกินนมทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของทารก

ทารกกินเยอะเกินไป หิวบ่อย ไม่รู้จักอิ่ม ทำไงดี

หากคุณแม่รู้สึกว่าการให้นมทารกเยอะเกินไปแล้ว แต่ลูกน้อยยังร้องไห้งอแงอยู่เหมือนกินนมไม่อิ่ม คุณแม่ควรลองหาสาเหตุอื่นที่ทำให้ทารกร้องไห้ หรือลองปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- หยุดให้ลูกเข้าเต้าแล้วอุ้มลูกเคลื่อนไหวไปมา เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจลูก
- ใช้จุกนมหลอกเพื่อให้ทารกรู้สึกว่ายังดูดนมที่เต้าของแม่อยู่
- หากแม่รู้สึกว่าลูกได้นมพอแล้วแต่ติดเต้า แนะนำก่อนให้นมลูก คุณแม่ควรบีมนมออกให้เหลือปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยให้ลูกดูดเต้าเพื่อตอบสนองความต้องการของทารก

ทารกกินไม่รู้จักอิ่ม ระวังภาวะ Overfeeding

ทารกกินนมแม่มากเกินไป กินไม่รู้จักอิ่ม อาจทำให้ทารกเกิดภาวะ Overfeeding ได้ เนื่องจากภาวะ Overfeeding เป็นอาการที่ทารกกินนมในปริมาณมากทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อย ดูดซึม หรือขับถ่ายได้ทันกับปริมาณนมแม่ที่กินเข้าไป ลูกน้อยจึงมีอาการท้องป่อง หรือแหวะนม โดยลักษณะอาการของภาวะนี้ คือ

- มีอาการอาเจียน แหวะนม นมไหลออกทางปากหรือจมูก หรือสำลักนม โดยไม่มีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ
- แน่นท้อง ท้องป่อง
- ทารกร้องไห้งอแง ไม่สบายตัว ไม่ยอมดูดนม ทั้ง ๆ ที่เริ่มดูดนมได้ดี
- ลูกน้อยมีน้ำหนักตัวขึ้นเร็วมากกว่าปกติ
- ทารกบิดตัว เหงื่อแตก พร้อมส่งเสียงเอี๊ยดอ๊าด
- ลูกมีเสียงครี๊ดคราดในลำคอ คล้ายจะอาเจียนแต่ไม่อาเจียน

ทารกกินนมอิ่มแล้ว จะมีอาการอย่างไร

ลูกดูดเต้าจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกอิ่ม เมื่อทารกกินนมอิ่มแล้ว จะมีลักษณะอาการดังต่อไปนี้

- ทารกนอนหลับง่าย ไม่มีอาการร้องไห้งอแง
- ทารกอุจจาระ ปัสสาวะด้วยจำนวนครั้งที่เหมาะสม

- น้ำหนักตัวของทารกขึ้นตามเกณฑ์ปกติดี
- ลูกหันศีรษะออกจากเต้านมแม่
- ทารกไม่เปิดปาก
- ลูกน้อยคลายมือออก

นอกจากนี้ คุณแม่มัยังสามารถสังเกตเต้านมของตัวเองได้ด้วย หากทารกกินนมอิ่มแล้วและได้รับนมแม่เพียงพอ เมื่อลูกดูดนมจากเต้าเสร็จ เต้านมของคุณแม่ข้างที่ดูดจะนิ่ม ส่วนเต้านมอีกข้างจะมีน้ำไหลซึมออกมา

ทารกกินไปบ่นไป หมายถึงอะไร

สาเหตุที่ทารกกินไปบ่นไป หรือมีอาการหงุดหงิดขณะพาลูกเข้าเต้า สาเหตุมักเกิดจาก

1. แม่มีน้ำนมมากเกินไป

แม่ที่มีน้ำนมในปริมาณมาก ไหลพุ่งแรง อาจทำให้ทารกกลืนนมแม่ไม่ทันจนเกิดการสำลักนมแม่ได้ คุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการบีมนมออกก่อนให้ทารกดูด หรือปรับท่าให้นมโดยใช้ท่านอนตะแคงเข้าหากัน หรือใช้ท่าที่คุณแม่นอนหงายแล้วให้ลูกอยู่บนหน้าอกแม่ เพื่อลดการสำลักนมของทารก

2. มีลมในท้อง หรือท้องอืด

ทารกที่กินไปบ่นไป เพราะมีลมในท้อง คุณแม่จึงต้องจับลูกเรอบ่อย ๆ หรือทำอุ้มที่ไม่ถูกต้องทำให้ทารกเกิดลมในท้องขึ้นมาได้ ดังนั้น คุณแม่ต้องจับลูกอุ้มกินนมให้ถูกวิธี โดยให้ลำตัวลูกแนบสนิทกับหน้าท้องของแม่ แล้วให้ลูกใช้ปากงับเต้านมแม่ให้ถึงลานนม

เมื่อลูกน้อยกินไปบ่นไป หรือมีอาการหงุดหงิดหลังจากพาลูกเข้าเต้า คุณแม่ควรลองนำคำแนะนำไปปรับใช้ หรือถ้ารู้สึกว่าการกินไม่มีอาการดีขึ้นสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้

ทารกกินเยอะเกินไป คุณแม่รับมือยังไงดี

หากคุณแม่รู้สึกว่าการกินเยอะเกินไป ไม่อยากให้ลูกกินจนเกิดภาวะ Overfeeding คุณแม่สามารถทำตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

- พยายามให้ลูกกินนมแม่ในปริมาณตามน้ำหนักตัวที่แพทย์แนะนำ
- หากลูกน้อยมีอาการแหวะนม เพราะกินนมเยอะเกินไป ให้แม่อุ้มลูกน้อยพาดบ่าประมาณ 30 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้กรดจากกระเพาะอาหารไหลย้อนออกมาจนทำให้หลอดอาหารเป็นแผลได้
- หลีกเลี่ยงการให้นมลูกทุกครั้งที่ยังร้อง แต่ควรให้นมลูกเป็นเวลาแทน เนื่องจากบางครั้งทารกร้องให้ไม่ใช่เพราะหิวจนเกินไป แต่อาจต้องการให้แม่แค่ออดหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม

- ใช้จุกนมหลอกหลังลูกน้อยดูดนมแม่เพื่อเป็นการปลอมโยนทารก

ไม่เพียงแค่นั้น คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการรับมือกับทารกกินเยอะเกินไป หรือทารกที่กินไม่รู้จุกอิม เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ Overfeeding และสุขภาพที่ดีของลูกน้อยในอนาคต

แม่ให้นมไม่ควรปล่อยให้ทารกกินนมมากเกินไป เพราะอาจทำให้ลูกน้อยเกิดภาวะ Overfeeding ได้ คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรงและเติบโตอย่างสมวัย เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยพัฒนาสมองและสติปัญญาของลูกน้อย รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์สุขภาพหลายชนิด เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อยตั้งแต่วัยแรกเกิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือเมื่อลูกไม่เรือ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิมนม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม

อ้างอิง:

1. Infant and baby nutrition, Sydney Children's Hospitals
2. ลูกร้องไห้แบบไหน ไม่ปกติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. เทคนิคจัดการน่านมแม่ ให้ลูกอิมหนาสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
5. What Are Signs That My Baby Is Hungry?, WebMD
6. Overfeeding เมื่อลูกดื่มนมเยอะจนเกิน, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
7. How Often and How Much Should Your Baby Eat?, American Academy of Pediatrics
8. ลูกหงุดหงิดขณะดูดเต้า, สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ

อ้างอิง ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สปีลลิงไอนีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น