

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด  
บทความ

# วิธีให้ลูกเลิกดูดขวด ฝึกลูกเลิกขวด นมตอนลูกอายุเท่าไรดี

มี.ค. 24, 2025

6 นาที

เลิกขวดหักดิบได้ไหม หรือมีวิธีที่ดีกว่า สำหรับการเลิกขวดหักดิบ โดยมากจะใช้ในกรณีที่ลูกไม่สามารถเลิกขวดนมได้ ซึ่งบทความนี้จะมาไขข้อข้องใจและแนะนำวิธีการเลิกขวดนมลูกน้อยแบบค่อยเป็นค่อยไป พร้อมทั้งเผยเคล็ดลับเด็ดๆ ที่จะช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น

## คำถามที่พบบ่อย

### หนูพยายามให้ลูกกินนมจากแก้วแล้ว แต่เขาจิบไปนิดเดียวก็ไม่เอาแล้วค่ะ กลัวลูกจะได้รับนมไม่พอ

คลิก

เป็นความกังวลหลักของคุณพ่อคุณแม่เลยล่ะ ในช่วงแรกของการเปลี่ยนผ่านเป็นเรื่องปกติมากที่น้องจะตีมนมจากแก้วได้น้อยกว่าการดูดจากขวดค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลว่าเขาจะขาดสารอาหารทันทีนะคะ ให้เน้นการให้อาหารมื้อหลักที่มีแคลเซียมสูงทดแทนไปก่อน เช่น โยเกิร์ต หรือชีส และเสนอแก้วนมให้เขาเป็นระยะๆ โดยไม่บังคับค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเรื่องปริมาณนมที่น้องได้รับจริงๆ การปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการจะช่วยให้เรามั่นใจและวางแผนโภชนาการที่เหมาะสมได้ค่ะ

### วิธี "เลิกขวดหักดิบ" จะทำร้ายจิตใจลูกไหมคะ ดูรุนแรงเกินไปหรือเปล่า?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ จริงอยู่ที่วิธีนี้อาจจะดูรุนแรงและต้องอาศัยความใจแข็งของคุณพ่อคุณแม่สูงมาก แต่สำหรับเด็กบางคนที่ติดขวดมากๆ วิธีนี้อาจจะเป็นวิธีที่ได้ผลและใช้เวลาสั้นที่สุดค่ะ หัวใจสำคัญคือการให้ความรักความเข้าใจและอ้อมกอดทดแทนอย่างเต็มที่ในช่วง 2-3 วันแรกที่ยากลำบากนั้นค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึก่ววิธีนี้ไม่เหมาะกับลูกของเรา หรือลูกมีอาการต่อต้านที่รุนแรงมาก การปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเด็กเพื่อหาแนวทางที่นุ่มนวลกว่าก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดค่ะ

# ลูกยอมใช้แก้วหัดดื่มตอนกลางวันแล้วค่ะ แต่กลางคืนยังร้องขอ ดื่มนมจากขวดอยู่เลย ควรทำยังไงคะ?

คลิก

ยินดีด้วยนะคะ! นี่คือการก้าวที่สำคัญมากเลยคะ การเลิกขวดนมเมื่อเด็กมักจะเป็นด้านสุดท้ายที่ยากที่สุดคะ ส่วนใหญ่มักจะเป็นความเคยชินมากกว่าความหิวจริง ๆ ค่ะ ลองค่อยๆ ลดปริมาณนมในขวดลงทีละนิดในแต่ละคืนหรืออาจจะลองเปลี่ยนเป็นให้น้ำเปล่าในขวดแทน นานๆ ไปเขาจะเรียนรู้เองว่าควรดื่มนมกลางวันก็ดื่มค่าเท่าไรคะ แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าการเลิกนมเมื่อเด็กส่งผลกระทบต่อการนอนของทั้งครอบครัวอย่างหนัก การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนของเด็กก็สามารถช่วยได้ค่ะ

## สรุป

- การฝึกให้ลูกเลิกขวดนม ควรเริ่มฝึกตั้งแต่อายุ 1 ปี ไม่แนะนำฝึกลูกเลิกขวดนมช้าเกินไปกว่าอายุ 1.5 ปี เนื่องจากหากลูกยังดูดขวดนมจะทำให้กินนมในปริมาณที่มากกว่ากินนมจากแก้ว และทำให้ลูกไม่ยอมกินอาหารอื่น เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคโลหิตจาง และขาดวิตามินซี
- การเลิกขวดหัดดื่ม มักจะใช้ในกรณีที่ลูกไม่สามารถเลิกขวดได้ ซึ่งวิธีเลิกขวดหัดดื่มจะใช้เวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ โดยวิธีการเลิกขวดหัดดื่ม ให้คุณแม่เก็บขวดนมไม่ให้ลูกเห็น อาจให้เหตุผลกับลูกว่า ขวดนมพังไม่มีขวดนมแล้ว จากนั้นก็เปลี่ยนให้ลูกกินนมจากแก้วทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องฝึกให้ลูกเลิกขวดนม
- ควรให้ลูกเลิกขวดนมตอนอายุเท่าไร
- ใช้วิธีเลิกขวดหัดดื่ม
- วิธีให้ลูกเลิกดูดขวดแบบค่อยเป็นค่อยไป
- วิธีฝึกลูกดูดหลอด สร้างความพร้อมก่อนฝึกลูกเลิกขวด

## ทำไมต้องฝึกให้ลูกเลิกขวดนม

การฝึกให้ลูกเลิกขวดนมก็เพื่อช่วยลดการเกิดผลกระทบต่อพัฒนาการและสุขภาพของลูกน้อย เนื่องจากการเลิกขวดนมที่ช้าเกินอายุ 1.5 ปี สามารถส่งผลกระทบต่อตัวลูกน้อยได้ในหลายเรื่อง เช่น

- ลูกกินนมมาก อาจทำให้ไม่กินอาหารอื่น
- มีภาวะโภชนาการเกิน ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนในเด็ก
- มีภาวะโภชนาการขาด คือดูดขวดแต่ได้รับนมในปริมาณน้อย
- มีปัญหาฟันผุ โดยเฉพาะในเด็กที่ชอบดูดขวดนมนอนหลับคาปาก
- มีปัญหาสุขภาพ เช่น ต่อมทอมซิลอักเสบ

- มีการบดเคี้ยวอาหารได้ไม่ค่อยดี
- มีพฤติกรรมชอบดูดนิ้ว

## ควรให้ลูกเลิกขวดนมตอนอายุเท่าไร

ขวดนมจำ เบบีลากล่อน คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้ลูกเลิกขวดนมตั้งแต่อายุ 1 ปี และไม่ควรวัดให้ลูกเลิกขวดนมช้าเกินอายุ 1.5 ปี ตามคำแนะนำของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย เนื่องจากหากลูกยังดูดขวดนมจะทำให้กินนมในปริมาณที่มากกว่ากินนมจากแก้ว และทำให้ลูกไม่ค่อยอยากกินอาหารอื่นๆ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคโลหิตจาง และขาดวิตามินซีได้

## ใช้วิธีเลิกขวดนมหักดิบ

การเลิกขวดนมหักดิบ มักจะใช้ในกรณีที่ลูกไม่สามารถเลิกขวดได้จริงๆ ซึ่งลูกอาจจะร้องไห้อย่างหนัก แต่ก็ในช่วงทดสอบความอดทน ความใจแข็งของคุณพ่อคุณแม่ในช่วงที่เลิกขวดหักดิบกับลูก สำหรับวิธีเลิกขวดนมหักดิบจะใช้เวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ลูกก็จะสามารถปรับตัวได้ โดยวิธีการเลิกขวดนมหักดิบให้คุณแม่เก็บขวดนมไม่ให้ลูกเห็น อาจให้เหตุผลกับลูกว่า ขวดนมพังไม่มีขวดนมแล้ว จากนั้นก็เปลี่ยนให้ลูกกินนมจากแก้วทันที

## วิธีให้ลูกเลิกดูดขวดแบบค่อยเป็นค่อยไป

การเตรียมตัวลูกให้พร้อมสำหรับการเลิกขวดนม คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มได้ตั้งแต่ที่ลูกยังอยู่ในวัยเด็กเล็ก ด้วยการฝึกให้ลูกใช้แก้วหัดดื่ม หรือจิบน้ำ จิบนมด้วยช้อนตอนอายุ 9 เดือน และต้องไม่ใช้ขวดนมในการกล่อมลูกนอน โดยปกติแล้วเมื่อลูกอายุ 9 เดือน เป็นช่วงที่จะนอนหลับยาวในตอนกลางคืน คุณแม่ไม่จำเป็นต้องปลุกขึ้นมากินนมมอดึกแล้ว และเมื่อลูกถึงวัยที่ต้องเลิกขวดนมแนะนำให้คุณแม่ค่อยๆ ลดจำนวนครั้งในการใช้ขวดนมกับลูก เช่น ถ้าลูกดื่มนม 3 ครั้งต่อวัน ให้เริ่มฝึกลูกเลิกดูดขวด ดังนี้

### วิธีเลิกขวดนมแบบค่อยเป็นค่อยไป

#### สัปดาห์ที่ 1

- **มือที่ 1:** เริ่มให้ลูกกินนมจากแก้ว
- **มือที่ 2:** ให้ลูกกินนมจากขวดนม
- **มือที่ 3:** ให้ลูกกินนมจากขวดนม

#### สัปดาห์ที่ 2

- **มือที่ 1:** เปลี่ยนจากขวดนมมาเป็นกินนมจากแก้ว
- **มือที่ 2:** ยังคงให้ลูกกินนมจากแก้ว
- **มือที่ 3:** สลับกลับมาให้ลูกกินนมจากขวดนม

#### สัปดาห์ที่ 3

- **มือที่ 1:** ให้ลูกกินนมจากแก้วไม่ให้ดูดนมจากขวด
- **มือที่ 2:** ให้ลูกกินนมจากแก้วไม่ให้ดูดนมจากขวด
- **มือที่ 3:** ให้ลูกกินนมจากแก้วไม่ให้ดูดนมจากขวด

# วิธีฝึกลูกดูดหลอด สร้างความพร้อมก่อนฝึก ลูกเลิกขวด

การฝึกให้ลูกดูดหลอด เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับฝึกลูกเลิกขวดนมก่อนอายุ 1.5 ขวบ โดยให้เริ่มฝึกลูกดูดหลอดตอนอายุได้ประมาณ 8-9 เดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ลูกเริ่มนั่งได้แล้ว สำหรับวิธีการฝึกให้ลูกดูดหลอดด้วยการดูดน้ำ สามารถทำได้ดังนี้

## 1. ดูดน้ำตรงปลายหลอด

ให้เอาปลายหลอดดูดน้ำเก็บไว้เล็กน้อย จากนั้นยกปลายหลอดสูง ปล่อยน้ำเข้าปากลูก เป็นการฝึกเพื่อให้ลูกรู้ว่ามีน้ำอยู่ที่ปลายหลอด

## 2. ปล่อยน้ำที่ปลายหลอดเป็นจังหวะ

เมื่อลูกเริ่มชินกับการดูดหลอด ให้คุณแม่ใช้มือปิดปลายหลอดด้านบนเป็นจังหวะ เพื่อให้ลูกออกแรงดูดน้ำจากปลายหลอดด้านล่าง

## 3. ฝึกลูกดูดน้ำจากหลอดใช้เวลา 2-3 สัปดาห์

ลูกจะค่อยๆ เริ่มดูดหลอดได้เอง ให้คุณแม่ฝึกลูกทุกวัน ซึ่งในช่วงแรกลูกอาจมีสำลักบ้าง เนื่องจากลูกยังไม่สามารถกะแรงดูดได้

## 4. ดูดหลอดได้แล้วให้กินนมสต็อก

ให้เทนมแม่ที่สต็อกไว้ใส่แก้ว แล้วฝึกให้ลูกกินนมแม่ด้วยการดูดหลอด หรือถ้าลูกอายุเกิน 1 ขวบแล้ว คุณแม่สามารถให้กินเป็นนมกล่อง UHT สำหรับเด็ก

สำหรับเด็กวัย 1 ขวบที่คุณแม่เริ่มเสริมให้ลูกกินนมกล่องสำหรับเด็ก นอกเหนือจากสารอาหารที่มีคุณค่าในแต่ละมื้อแล้ว คุณแม่ควรคำนึงถึงสารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก เช่น โอลีก้า 3, 6, 9, ดีเอชเอ, วิตามินบี 12 และ สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างไมอีลินในสมอง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของลูกน้อย

การเลิกขวดหักดิบมักจะใช้ในกรณีที่ลูกติดขวดนมมาก ไม่สามารถเลิกขวดได้ ซึ่งช่วงเวลาการฝึกจะใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์เป็นอย่างน้อยที่ลูกจะสามารถปรับตัวได้ ดังนั้นช่วงที่ฝึกลูกเลิกขวดหักดิบ คุณพ่อคุณแม่ต้องอดทนและใจแข็ง โดยเฉพาะการเลิกนมมือตักที่ลูกอาจจะร้องไห้ งอแง แนะนำให้แก้ไขสถานการณ์ด้วยการร้องเพลงกล่อม เล่านิทานให้ลูกฟัง หรืออุ้มลูกขึ้นพาดบ่าเพื่อช่วยปลอบประโลมลูกให้สงบลงสำหรับลูกในช่วงวัย 1 ขวบขึ้นไป

นอกจากการได้รับโภชนาการสารอาหารจากมื้ออาหาร และการเสริมนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว คุณแม่ยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการสมองของลูกในทุกช่วงวัยได้ด้วย โปรแกรมการเล่น PlayBrain ที่ออกแบบการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับเด็ก โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสมองระดับโลก หากสนใจสามารถอ่านวิธีการเล่นเสริมพัฒนาสมองลูกได้ที่นี้

<https://www.s-momclub.com/playbrain>

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูได้อย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกึ่งน้ำนม เมื่อคุณแม่ให้นมไม่ไหล นานนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึนม
- ทำให้นมลูก ทานอนให้นม พร้อมทำจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อนานมอุดตัน ภาวะท่อนานมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อนานม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

### อ้างอิง:

1. เมื่อถึงเวลา...หนูน้อยต้องบอกลาขวดนม, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เลิกขวดนม เทคนิคดีๆ ที่พ่อแม่ต้องอ่าน (Bye-bye Bottle), โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
3. ดิตขวดนมกระทบสุขภาพ สอนดีมจากแก้วก่อน 1 ขวบ, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. เทคนิคช่วยให้ลูกเลิกขวดนม เลิกเมื่อไหร่ เลิกขวดนมอย่างไร? (How to Wean Your Baby off the Bottle), แพทย์หญิงทานตะวัน พระโสภิตา แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ฉุกเฉิน Dr.Noï The Family
5. วิธีฝึกลูกดูดหลอด, แพทย์หญิงกัลย์สุดา อริยะวัตรกุล กุมารแพทย์ต่อมไร้ท่อ เลี้ยงลูกโตไปด้วยกันกับนมออร์ Hormone for Kids

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้