

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด  
บทความ

# ทำอุ้มเด็กทารก ทำอุ้มลูกพาดบ่า พร้อมวิธีการอุ้มเด็กที่ถูกต้อง

เม.ย. 4, 2025

7 นาที

อุ้มลูกน้อยครั้งแรก เป็นช่วงเวลาที่น่าประทับใจที่สุดในชีวิตคุณแม่ แต่รู้หรือไม่ว่าการอุ้มลูกในท่าอุ้มที่ถูกต้องไม่เพียงแต่จะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย แต่ยังส่งเสริมพัฒนาการได้อีกด้วย อย่างไรก็ตามท่าอุ้มลูกท่าไหนถูกต้องไม่เป็นอันตราย บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยให้คุณแม่ได้ทราบพร้อมกัน

## คำถามที่พบบ่อย

### ลูกหนูยังคอไม่แข็งเลยคะ เวลาอุ้มต้องประคองคอตลอดเวลาแบบนี้ไปจนถึงกี่เดือนคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยคะ โดยทั่วไปแล้วคุณแม่ควรจะประคองศีรษะและคอของน้องอย่างระมัดระวังไปจนถึงอายุประมาณ 3-4 เดือนคะ ซึ่งเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อคอของเขาจะเริ่มแข็งแรงพอที่จะชันคอได้เองแล้ว แต่เด็กแต่ละคนก็มีพัฒนาการไม่เท่ากันคะ สังเกตง่าย ๆ คือเมื่อเขาสามารถควบคุมศีรษะได้นิ่งและมั่นคงแล้ว ก็สามารถลดการประคองลงได้คะ แต่หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของน้อง การปรึกษาคุณหมอเด็กจะให้คำตอบที่ดีที่สุดคะ

### อุ้มลูกแล้วปวดหลังมากเลยคะ มีวิธีไหนช่วยได้บ้างไหมคะ?

คลิก

เป็นปัญหาที่คุณแม่แทบทุกคนต้องเจอเลยคะ! ลองสังเกตท่าอุ้มของตัวเองดูนะคะ พยายามอุ้มลูกให้ "ชิดลำตัว" มากที่สุด และหลีกเลี่ยงการ "แอ่นหลัง" คะ ให้ใช้กำลังจากขาและเกร็งหน้าท้องช่วยพยุงน้ำหนักแทนการใช้เบ้าอุ้มเด็กที่ได้มาตรฐานและปรับให้กระชับพอดีกับสรีระก็เป็นตัวช่วยที่ดีมากคะ แต่หากอาการปวดหลังรุนแรงและเรื้อรัง การปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก็เป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาวคะ

# ได้ยินมาว่าการอุ้มลูกบ่อยๆ จะทำให้ลูก "ติดมือ" จริงไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ส่งต่อกันมานาน แต่จริงๆ แล้วสำหรับทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน การอุ้มคือการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเขาค่ะ เขาไม่ได้กำลัง "เรียกร้อง" แต่กำลัง "สื่อสาร" ว่าต้องการความปลอดภัยและความอบอุ่น อ้อมกอดของคุณแม่คือโลกทั้งใบของเขาค่ะ การอุ้มอย่างเพียงพอจะช่วยให้เขารู้สึกมั่นคงและส่งผลดีต่อพัฒนาการทางอารมณ์ในระยะยาวค่ะ แต่หากการร้องไห้ของน้องดูจะผิดปกติและปลอบได้ยากมาก การปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสาเหตุจากความเจ็บป่วยซ่อนอยู่ก็เป็นสิ่งที่สำคัญค่ะ

## สรุป

- ทำอุ้ม การอุ้มลูกที่ถูกวิธีมีความสำคัญต่อพัฒนาการอย่างมาก เนื่องจากการอุ้มในท่าที่ถูกต้องจะช่วยกระตุ้นให้ลูกชันคอได้ดี และสามารถลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดข้อต่อติด หรือแขนขาผิดรูป
- ทำอุ้ม การอุ้มลูกในท่าที่ถูกต้อง คือ ต้องอุ้มให้ตัวลูกอยู่ชิดกับตัวแม่ และต้องยื่นให้ช่วงหลังสะโพก และเชิงกรานอยู่ในตำแหน่งตรง เกร็งหน้าท้องขณะอุ้มลูก จากนั้นให้ลงน้ำหนักไปที่ขาทั้ง 2 ข้างของคุณแม่อย่างเท่ากัน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำอุ้มเด็กทารก สำคัญอย่างไร
- อุ้มลูกบ่อย ลูกจะติดมือจริงไหม
- สอนอุ้มเด็กทารก ด้วยท่าอุ้มที่ถูกต้อง
- วิธีอุ้มลูก ไม่ให้คุณแม่ปวดหลัง
- ทำอุ้มเด็กอันตราย ห้ามทำเด็ดขาด

## ทำอุ้มเด็กทารก สำคัญอย่างไร

ทำอุ้มเด็กทารก การอุ้มที่ถูกวิธีตั้งแต่เด็กยังเล็ก ๆ มีความสำคัญต่อพัฒนาการอย่างมาก เนื่องจากการอุ้มในท่าที่ถูกต้องจะช่วยกระตุ้นให้เด็กชันคอได้ดี และสามารถลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดข้อต่อติด หรือแขนขาผิดรูป นอกจากนี้การอุ้มยังเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีการใช้มือทำงานได้เป็นปกติในชีวิตประจำวันอีกด้วย

## อุ้มลูกบ่อย ลูกจะติดมือจริงไหม

ทำอุ้ม การอุ้มลูกบ่อยโดยเฉพาะในช่วงเด็กทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ได้ทำให้เกิดอาการติดมือแต่อย่างใด สำหรับเด็กทารกในช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน การร้องไห้เป็นการสื่อสารบอกถึง

ความต้องการของตัวเองให้กับคุณพ่อคุณแม่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเด็กในช่วงวัยนี้ต้องการให้อุ้มอยู่ตลอดเวลา และเมื่อได้รับการตอบสนองจากคุณแม่ด้วยการถูกอุ้มขึ้นมาแนบอกลูกจะรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย ที่สำคัญการอุ้มลูกยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างแม่กับลูกอีกด้วย นอกจากนี้การอุ้มลูกยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ได้รับการอุ้มถูกสัมผัสบ่อย ๆ จะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการสมองที่ดี เรียนรู้ได้เร็วกว่าในเด็กที่ไม่ถูกอุ้ม

## สอนอุ้มเด็กทารก ด้วยท่าอุ้มที่ถูกต้อง

ท่าอุ้มที่ถูกต้องมีผลต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อย ดังนั้นเพื่อช่วยให้คุณพ่อคุณแม่อุ้มลูกน้อยได้อย่างมั่นใจ เรามาเรียนรู้วิธีอุ้มลูกที่ถูกต้องกัน เช่น ท่าอุ้มเด็กทารกเข้าเต้า ท่าอุ้มเรือ และท่าอุ้มที่ทารกชอบ ดังนี้

### ท่าอุ้มเข้าเต้า



#### 1. ท่าอุ้มนอนขวางบนตักแม่ (Cradle Hold)

เป็นท่าอุ้มให้นม ที่คุณแม่จะต้องอุ้มลูกวางขวางไว้บนตักของตัวเอง โดยให้ท้ายทอยของลูกอยู่ที่แขนของคุณแม่ และปลายแขนของคุณแม่ซ้อนไปที่ส่วนหลังและก้นของลูก จากนั้น ค่อย ๆ จีบลูกนอนตะแคง เข้าหาเต้านมคุณแม่ให้หน้าอกลูกและคุณแม่ชิดกัน ส่วนมืออีกข้างของคุณแม่ให้จับ

พุงเต้านมที่ลูกดูดไว้



## 2. ท่าหอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/Cross Cradle Hold)

เป็นท่าอุ้มให้นม ซึ่งท่าอุ้มนี้นักคุณแม่ต้องอุ้มลูกน้อยวางบนตักของตัวเอง สำหรับท่าอุ้มแบบประยุกต์ จะเหมือนกับท่าอุ้มแรก ต่างกันเพียงแค่เปลี่ยนการวางมือของคุณแม่ ด้วยการสลับมือด้านตรงข้ามกับเต้านมมาซ้อนตรงช่วงท้ายทอยและคอของลูกแทนมืออีกข้างที่พุงเต้านม



### 3. ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch Hold/Football Hold)

เป็นท่าอุ้มให้นม ซึ่งทำนี้คุณแม่จะต้องมีหมอนหนา ๆ มาวางไว้ข้างลำตัวของลูก จากนั้นให้จัดตำแหน่งตัวลูกให้อยู่บนหมอน โดยให้ลำตัวลูกอยู่ใต้แขนของคุณแม่ แล้วใช้มือประคองที่ท้ายทอยคอ และส่วนหลังของลูก ให้เหมือนกำลังอุ้มลูกฟุตบอลที่เหินบอยู่ข้างลำตัวคุณแม่



#### 4. ท่านอนตะแคง (Side Lying Position)

เป็นท่าอุ้มให้นม สำหรับทำให้นมนี้คุณแม่และลูกต้องนอนตะแคงเข้าหากันโดยให้ศีรษะของแม่สูงจากตัวลูกเล็กน้อย แล้วจัดวางให้ตำแหน่งปากลูกอยู่ตรงกับหัวนมคุณแม่ จากนั้นใช้มือที่อยู่ด้านบนประคองเต้านมให้หัวนมเข้าปากลูก เมื่อลูกดูดนมได้มั่นคงดีแล้ว ก็ให้ขยับมือออกจากเต้าเปลี่ยนมาประคองตรงต้นคอและหลังของลูกแทน

#### ท่าอุ้มเรือ

เป็นท่าการอุ้มลูกหลังจากกินนมอิ่ม เพื่อช่วยลดการเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง และป้องกันอาการลูกแหงะนม คุณแม่สามารถอุ้มลูกเรือได้หลายท่า ได้แก่



## 1. ทำอุ้มพาดบ่า

การอุ้มเรอด้วยท่าอุ้มพาดบ่า เป็นการไล่ลมให้ลูกหลังจากกินนมอิ่ม โดยคุณแม่อุ้มลูกพาดอยู่บนบ่า แล้วใช้ฝ่ามือลูบหลังโดยลูบขึ้นต่อเนื่องจนกว่าจะได้ยินเสียงลูกเรอออกมา



## 2. ทำอุ้มนั่งบนตัก

การจับลูกอุ้มเรอด้วยท่าอุ้มนั่งบนตัก เป็นการไล่ลมให้ลูกหลังจากกินนมอิ่ม โดยอุ้มลูกให้อยู่บนตักของคุณแม่ จากนั้นให้จับตัวลูกโน้มมาด้านหน้าเล็กน้อย แล้วใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งประคองใต้คางลูก ส่วนมืออีกข้างให้ลูบหลังเบา ๆ จนกว่าจะได้ยินเสียงลูกเรอออกมา

## ท่าอุ้มที่ทารกชอบ

เป็นท่าอุ้มที่ถูกต้องวิธีและปลอดภัยกับลูกน้อย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถอุ้มลูกได้ด้วยท่าอุ้ม ดังต่อไปนี้



## 1. ทำตามองตา

เป็นท่าอุ้มที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ และลูกน้อยได้เห็นหน้ากันชัด ๆ ระหว่างอุ้มลูกแนะนำให้ส่งยิ้มหรือพูดคุยด้วยสีหน้าที่ผ่อนคลายสบาย ๆ กับลูก วิธีการอุ้มให้คุณแม่วางมือหนึ่งข้างไว้ที่หลังคอและศีรษะของลูก ส่วนมืออีกข้างให้ประคองก้นลูกไว้



## 2. ทำอุ้มชบป๋า

เป็นท่าอุ้มที่ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย วิธีการอุ้มให้คุณแม่อุ้มลูกขึ้นมาชบป๋า ให้ก้นลูกนั่งบนแขนคุณแม่ ส่วนแขนอีกข้างให้ประคองช่วงศีรษะ คอ และก้นของลูกน้อย



### 3. ทำอุ้มเปิดโลก

เป็นท่าอุ้มที่ทำให้ลูกเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างชัดเจน โดยท่าอุ้มนี้จะเหมือนกับการนั่งเก้าอี้ วิธีการอุ้มให้คุณแม่อุ้มลูกหันหน้าออก แล้วให้ด้านหลังช่วงลำตัวของลูกอยู่ติดกับหน้าอกของคุณแม่ จากนั้นให้ใช้มือทั้งสองข้างโอบลูกไว้อย่างมั่นคง



## 4. ท่าเปลไกว

เป็นท่าอุ้มที่ใช้เวลาให้นมลูก วิธีการอุ้มให้คุณแม่ทำมือเป็นเปล จากนั้นให้อุ้มลูกขึ้นมาประคองไว้ในอ้อมอก โดยให้ศีรษะและคอของลูกอยู่บริเวณแขนของคุณแม่ ส่วนแขนอีกข้างให้ประคองก้นและสะโพกของลูกเอาไว้ ท่าอุ้มเปลไกว มีข้อควรระวังเนื่องจากคอลูกยังไม่แข็งแรง ขณะอุ้มลูกต้องอย่าให้คอลูกพับลงมา



## ทำอุ้มลูกให้หยุดร้อง

ทำอุ้มลูกให้หยุดร้องได้ด้วยท่าอุ้ม The Hold แนะนำโดยกุมารแพทย์ Dr. Robert Hamilton ซึ่งเป็นท่าอุ้มที่ช่วยให้ลูกหยุดร้องให้ สำหรับการอุ้มท่า The Hold จะมี 4 ขั้นตอน

1. ให้ห่อแขนลูกทั้ง 2 ข้างซ้ายและขวามากอดูไว้ที่อกของลูก
2. ให้ใช้มือข้างหนึ่งรองรับที่คางของลูก โดยมีนิ้วโป้งกับนิ้วชี้อยู่ที่คางของลูก
3. ให้เอามืออีกข้างประคองที่ก้นลูก
4. หลังจากจับประคองลูกไว้อย่างมั่นคงแล้ว ให้ตั้งตัวลูกขึ้น 45 องศา แล้วโยกลูกเบา ๆ ขึ้นและลง หรือโยกซ้าย ขวา ซ้ำ ๆ เบา ๆ ลูกจะสงบและหยุดร้องให้

## วิธีอุ้มลูก ไม่ให้คุณแม่ปวดหลัง

คุณแม่อาจมีปัญหาปวดหลังได้จากการอุ้มลูกไม่ถูกท่า เนื่องจากการอุ้มลูกในท่าที่ไม่ถูกต้องจะทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนัก สำหรับวิธีอุ้มลูกในท่าที่ถูกต้อง จะช่วยให้คุณแม่อุ้มลูกได้อย่างมั่นคงและปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งมีหลักในการอุ้ม ดังนี้

1. **อุ้มลูกให้ชิดตัว:** ขณะอุ้มลูกต้องให้ลำตัวของลูกติดชิดกับลำตัวของคุณแม่ และต้องยืนให้ช่วงหลัง สะโพก และเชิงกรานอยู่ในตำแหน่งตรง คุณแม่ต้องไม่ยืนแอ่นหลังพักหน้าหน้าลูก

น้อยไว้ที่สะโพก

2. **เกร็งหน้าท้อง:** ขณะอุ้มลูกคุณแม่ต้องไม่ห่อไหล่หรือหยักไหล่ และเกร็งหน้าท้องเพื่อใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นตัวช่วยในการลดแรงกระทำต่อกระดูกสันหลัง
3. **ลงน้ำหนักที่ขา:** ขณะอุ้มลูก ให้คุณแม่ลงน้ำหนักไปที่ขาทั้ง 2 ข้างอย่างเท่ากัน

## ทำอุ้มเด็กอันตราย ห้ามทำเด็ดขาด

การอุ้มลูกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ทุกคนต้องทำ แต่รู้หรือไม่ว่าการอุ้มลูกผิดท่า ก็อาจเป็นอันตรายกับต่อลูกน้อยได้ มาดูกันว่าท่าอุ้มแบบไหนที่ห้ามทำเด็ดขาด

### 1. ทำอุ้มไม่ประคองศีรษะและคอ วัย 0-3 เดือน

สำหรับการอุ้มลูกที่อยู่ในช่วง 0-3 เดือน ขณะอุ้มลูกคุณแม่ต้องใช้มือข้างหนึ่งประคองศีรษะกับลำคอ ส่วนมืออีกข้างต้องประคองก้นของลูกให้อยู่ในบริเวณช่วงแขนของคุณแม่ และศีรษะของลูกต้องให้หนุนอยู่ที่ไหล่ของคุณแม่ หากไม่มีการประคองศีรษะและลำคอของลูกไว้ขณะอุ้ม อาจทำให้ศีรษะของลูกพบขามไหลของคุณแม่ไปด้านหลังได้

### 2. อุ้มเขย่า หรืออุ้มโยน

ในเด็กทารกไม่ควรอุ้มลูกแล้วเขย่า หรืออุ้มโยน เพราะอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติจากการเขย่าตัวทารก (Shaken Baby Syndrome) ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมอง ทำให้ได้รับบาดเจ็บถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้

ทำอุ้ม การอุ้มทารก เด็กเล็ก จำเป็นต้องให้ความระมัดระวังอย่างมาก หากคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ช่วยเลี้ยงลูกต้องการอุ้มลูกขึ้นมา สำหรับการอุ้มที่ถูกต้องคือให้รวบที่ลำตัวลูกขึ้นมา โดยการจับยกบริเวณสีข้าง ซึ่งเป็นส่วนของแกนลำตัวของลูกเป็นจุดที่ปลอดภัยในการรับน้ำหนัก ส่วนท่าอุ้มเด็กทารก จำเป็นต้องอุ้มด้วยการซ้อนประคองบริเวณศีรษะและลำคอด้วยทุกครั้ง ที่สำคัญไม่ควรดึงหรือกระชากแขนลูกแรง ๆ เพราะอาจทำให้ข้อศอกหลุดออกมาได้ และเพื่อช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกได้อย่างถูกวิธี ทั้งเรื่องโภชนาการ วัคซีน หรือติดตามพัฒนาการลูกตั้งแต่แรกเกิด สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ลูกท้องผูก ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกท้องอืด ลูกไม่สบายท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ทารกท้องอืด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกถ่ายไม่ออก ร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกถ่ายยาก
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง

- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตราายใหม่ ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ พร้อมวิธีป้องกันเมื่อทารกอุจจาระเป็นเม็ด
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๑ หาย ๑ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

## อ้างอิง:

1. การอุ้มเด็กกล้ามเนื้อแข็งแรง, สมาคมพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก
2. อุ้มลูกบ่อย ๆ... จะทำให้ติดมือจริงหรือ?, โรงพยาบาลเปาโล
3. อุ้มลูกอย่างไรไม่ให้ปวดหลัง, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ ภูเก็ต
5. คุณแม่อย่าเพลอ อย่าลืมหันหลังให้ลูกเรอหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. ทำในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มลูกเรอ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
7. อุ้มหนูแบบนี้นะคุณพ่อ หนูชอบชอบ, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
8. เขย่าทารก อันตรายต่อสมอง บาดเจ็บถึงขั้นพิการ เสียชีวิต, โรงพยาบาล MedPark
9. ทำอุ้มทารกให้หยุดร้องใน 10 วินาที, แพทย์หญิงพลอย ศุภนันตฤกษ์ (หมอพลอย ลูกอัจฉริยะสร้างได้)

อ้างอิง ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้