

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

ลูกไม่เรอ อันตรายไหม? ทำไมกินนม เสร็จต้องจับลูกเรอทุกครั้ง

พ.ศ. 9, 2025

6 นาที

การเรอเป็นขั้นตอนสำคัญที่ควรทำหลังการให้นม เนื่องจากเมื่อลูกดูดนม อาจกลืนลมเข้าสู่กระเพาะอาหาร โดยเฉพาะในกรณีที่ใช้ขวดนม ซึ่งอาจทำให้ลูกรู้สึกแน่นท้อง อึดอัด และไม่สบายตัว การช่วยให้ลูกเรออย่างถูกต้องจะช่วยระบายลมส่วนเกิน ลดอาการแน่นท้อง ช่วยให้ลูกสบายตัวขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการแหวะนม

สรุป

- การเรอช่วยระบายลมส่วนเกินจากกระเพาะอาหาร ลดอาการแน่นท้อง และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ทารกบางคนสามารถเรอเองได้ แต่หลายคนต้องการความช่วยเหลือ ควรช่วยให้ลูกเรอหลังการให้นมทุกครั้ง เพื่อลดความอึดอัดและป้องกันปัญหาการย่อยอาหาร
- การสะสมลมในกระเพาะอาหารของลูกอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การกลืนอากาศขณะดูดนม การใช้จุกนมที่ไหลเร็วเกินไป การดูดนมเร็วหรือมากเกินไป รวมถึงระบบย่อยอาหารของทารกที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ขับลมออกได้ไม่ดีพอ
- คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยให้ลูกเรอหลังดูดนมทุกครั้ง เพื่อลดอาการแน่นท้อง ป้องกันการแหวะนม และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น วิธีจับลูกเรอที่ถูกต้องได้ผลดี ได้แก่ ทำนั่งบนตัก, ทำอุ้มพาดบ่า, ทำอุ้มวางพาดแขน และทำวางลูกคว่ำบนหน้าตัก
- หากลูกไม่สามารถเรอได้หลังการให้นม และยังมีอาการท้องอืด แหวะนมบ่อย น้ำหนักไม่เพิ่ม ไม่ยอมดูดนม หรืออาเจียนผิดปกติ เช่น อาเจียนพุ่งแรงหรือมีน้ำดีปน คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด และรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการดูแลที่เหมาะสม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกไม่เรอ อันตรายไหม?
- สาเหตุที่ทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารลูก
- ผลกระทบหากลูกไม่เรอ
- วิธีจับลูกเรอแบบเบื่องต้น ทำง่าย ถูกต้อง ได้ผลดี
- เคล็ดลับเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้ลูกเรอ

- เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์?

ลูกไม่เรอ อันตรายไหม?

การเรอคือกระบวนการที่ช่วยขับลมและอากาศส่วนเกินออกจากกระเพาะอาหารของลูกผ่านหลอดอาหารและทางปาก ทำให้ลูกรู้สึกสบายตัวขึ้น เมื่อลูกดูดนม อาจมีลมสะสมในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้แน่นท้องและไม่สบายตัว การเรอจะช่วยระบายลมเหล่านี้ ลดอาการอึดอัด และส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร แม้ว่าทารกบางคนอาจเรอเองได้ แต่หลายคนยังต้องได้รับความช่วยเหลือจากพ่อแม่เพื่อลดอาการไม่สบายตัว ดังนั้น ควรช่วยให้ลูกเรอหลังการให้นมทุกครั้ง หากลูกไม่สามารถเรอได้ อาจรู้สึกอึดอัด ส่งผลต่อการนอนหลับ และอาจกระทบต่อระบบย่อยอาหาร



สาเหตุที่ทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหารลูก

เมื่อลูกมีลมสะสมในกระเพาะอาหาร อาจทำให้รู้สึกแน่นท้อง ไม่สบายตัว ส่งผลต่อการนอนและสุขภาพ สาเหตุที่ทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร ได้แก่

- การกลืนอากาศขณะดูดนม การใช้ขวดนมที่จุกไหลเร็วเกินไปอาจทำให้ลูกกลืนลมมากขึ้น

- **ดูดนมเร็วหรือมากเกินไป** การดูดนมเร็วหรือในปริมาณมากอาจทำให้ลูกกลืนอากาศมากขึ้น
- **ระบบย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์** ทารกแรกเกิดยังมีระบบย่อยอาหารที่พัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้การขับลมออกจากร่างกายไม่ดีพอ
- **การร้องไห้นานเกินไป** เมื่อลูกร้องไห้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะกลืนอากาศเข้าไปมาก ทำให้เกิดลมสะสมในท้อง

ผลกระทบหากลูกไม่เรอ

การเรอเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยระบายลมส่วนเกินออกจากกระเพาะอาหารของทารก หากลูกไม่สามารถเรอได้ อาจทำให้รู้สึกแน่นท้อง ไม่สบายตัว และส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ดังนี้

1. การสะสมลมในกระเพาะอาหาร

หากลูกไม่สามารถเรอได้หลังจากดูดนม อาจทำให้เกิดลมติดค้างในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้รู้สึกอึด แน่นท้อง ไม่สบายตัว และทำให้ลูกร้องไห้หรือหงุดหงิดง่าย

2. อาการปวดท้องและท้องอืด

หากลูกร้องไห้มาก หรือดูดนมที่ไม่ถูกวิธีจนทำให้กลืนลมเข้าไป เมื่อมีลมสะสมในท้องมาก อาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องอืด ส่งผลให้ลูกร้องไห้บ่อย และรู้สึกไม่สบายตัว

3. เกิดภาวะกรดไหลย้อน

เมื่อลูกดูดนมอย่างรวดเร็ว หรือดูดนมในท่านอน อาจกลืนอากาศเข้าไปพร้อมกับนม ส่งผลให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร หากมีลมสะสมมาก กระเพาะอาจทำงานได้ไม่เต็มที่ และไม่สามารถดันนมเข้าสู่ลำไส้ได้ตามปกติ ทำให้นมย้อนขึ้นมาหลอดอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะกรดไหลย้อน

4. ปัญหาลูกแหะนม

มักเกิดจากการที่ลูกดื่มนมในปริมาณมาก หรือเร็วจนเกินไป ส่งผลให้กลืนอากาศเข้าไปมากกว่าปกติ เมื่อลมในกระเพาะอาหารดันตัวขึ้น อาจทำให้นานนมไหลย้อนกลับขึ้นมาทางหลอดอาหาร ส่งผลให้ลูกแหะนม

ดังนั้น การช่วยให้ลูกเรอหลังการให้นมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยลดอาการไม่สบายตัว และป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการสะสมลมในกระเพาะอาหาร

วิธีจับลูกเรอบแบบเบื้องต้น ทำง่าย ถูกต้อง ได้ผลดี

คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยให้ลูกเรอหลังจากดูดนมทุกครั้ง เพื่อช่วยระบายลม ลดอาการแน่นท้อง และลดปัญหาลูกแหวะนม ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในทารกวัย 0 – 3 เดือน ที่ยังไม่สามารถขับลมออกได้เองอย่างมีประสิทธิภาพ วิธีจับลูกเรอที่ถูกต้องสามารถทำได้ดังนี้

• ทำนั่งทรงบนตัก

ทำนี้ให้คุณแม่จับลูกนั่งบนตัก โดยให้ลูกหันหน้าไปด้านข้างตามความถนัด จากนั้นใช้มือข้างที่ถนัดประคองบริเวณคางหรือหน้าอกของลูกอย่างมั่นคง แล้วค่อย ๆ โน้มตัวลูกไปข้างหน้าเล็กน้อย ใช้มืออีกข้างลูบหลังลูกเบา ๆ

• ทำอุ้มพาดบ่า

เริ่มจากวางผ้าอ้อมรองบนบ่า จากนั้นอุ้มลูกให้หันหน้าเข้าหาตัว โดยให้ศีรษะลูกพาดอยู่บนบ่าของคุณแม่ หันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง ใช้มือข้างที่ถนัดประคองต้นคอและศีรษะลูก ส่วนอีกมือหนึ่งประคองบริเวณก้นเพื่อให้ลูกอยู่ในท่าที่มั่นคง ทำนี้ช่วยให้ไหล่ของคุณแม่ออกแรงกดเบา ๆ บริเวณท้องของลูก ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ลมออกจากกระเพาะอาหารได้ดีขึ้น ลูบหลังลูกเบา ๆ เพื่อช่วยให้เรอออกมา

• ทำอุ้มวางพาดแขน

ทำอุ้มลูกในท่าคว่ำโดยให้ลำตัวพาดไปตามแขนของคุณแม่ ปรับมุมให้เอียงประมาณ 45 องศา โดยให้หน้าท้องของลูกแนบกับแขน ใช้ข้อศอกรองรับศีรษะลูกไว้อย่างมั่นคง ทำนี้ช่วยให้แขนของคุณแม่กดลงเบา ๆ บริเวณหน้าท้องลูก ซึ่งจะช่วยให้ลมได้ดี ใช้มืออีกข้างลูบหลังเบา ๆ เพื่อกระตุ้นให้ลูกเรอออกมาได้ง่ายขึ้น

• ทำวางลูกคว่ำบนหน้าตัก

วิธีจับลูกเรอทำนี้ให้คุณแม่วางลูกในท่าคว่ำลงบนหน้าตัก โดยให้บริเวณลิ้นปี่ของลูกอยู่เหนือขาของแม่เล็กน้อย ควรปรับศีรษะของลูกสูงกว่าลำตัวส่วนล่าง ใช้มือข้างที่ถนัดประคองอกและไหล่ของลูก ส่วนมืออีกข้างลูบหลังลูกเบา ๆ เพื่อช่วยให้ลมออกมาได้ ทำซ้ำจนกว่าลูกจะเรอ

เคล็ดลับเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้ลูกเรอ

วิธีจับลูกเรอ เป็นขั้นตอนสำคัญในการขับลม ช่วยลดการสะสมของลมในกระเพาะอาหาร อย่างไรก็ตาม

ก็ตามหากลูกไม่สามารถเรอได้หลังการให้นม คุณพ่อคุณแม่สามารถใช้วิธีอื่นเพิ่มเติม เพื่อช่วยขับลมในกระเพาะอาหารของลูก ดังนี้

- **ปรับท่าทางการให้นม:** ขณะให้นม ควรอุ้มให้ศีรษะของทารกสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ปากลูกแนบสนิทกับเต้านมของแม่ เพื่อลดการกลืนอากาศที่อาจทำให้เกิดลมสะสมในกระเพาะอาหารของ
- **เลือกขวดนมและจุกนมที่เหมาะสม:** สำหรับทารกที่ดื่มนมแม่จากขวด ควรเลือกขวดนมและจุกนมที่ออกแบบมาเพื่อลดการกลืนอากาศ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารของทารกได้
- **จับลูกนอนหงายและงอขา:** หากลูกไม่เรอหลังจากดื่มนม ควรจับลูกนอนหงาย จากนั้นค่อยงอขา ลูกขึ้นไปที่ขดที่หน้าอกเบา ๆ วิธีนี้ช่วยให้ลมที่ค้างอยู่ในท้องเคลื่อนตัวออกมาได้ง่ายขึ้น
- **นวดหน้าท้อง:** ใช้มือลูบวนเบา ๆ บริเวณกลางท้องของลูก ตามเข็มนาฬิกา 2-3 รอบ วิธีนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และช่วยขับลมออกจากท้องได้

เมื่อไหร่ควรปรึกษาแพทย์?

คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด หากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการดูแลที่เหมาะสม อาการที่ต้องรีบพบแพทย์ ได้แก่

- **แหวะนมผิดปกติ** – ลูกแหวะนมบ่อยหรือแหวะต่อเนื่อง น้ำหนักไม่เพิ่ม หยุดดูดนมแม้จะหิวหรือมีอาการอาเจียนที่มีน้ำดีหรือเลือดปน
- **อาการท้องอืดรุนแรง** – ลูกมีอาการท้องอืดบ่อย หรืออาเจียนหลังการให้นมทุกครั้ง รวมถึงอาเจียนที่มีสีเขียวหรือสีเหลือง
- **ร้องไห้ผิดปกติและอาการทางระบบทางเดินอาหาร** – ลูกปวดท้อง ร้องไห้ตัวงอ คลำเจอก้อนในท้อง หรือมีอุจจาระปนเลือด
- **อาเจียนรุนแรง** – มีอาการอาเจียนพุ่งอย่างรุนแรง ซึ่งแตกต่างจากการแหวะนมทั่วไป

อาการแน่นท้อง ท้องอืด และมีลมในกระเพาะอาหาร เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กเล็กหลังดื่มนม คุณพ่อคุณแม่ควรช่วยให้ลูกเรอหลังการให้นม เพื่อลดอาการอึดอัดและทำให้ลูกสบายตัวขึ้น หากลูกยังคงมีอาการแม้พยายามช่วยไล่ลมแล้ว ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

อ้างอิง:

1. Baby basics: How to burp your baby, unicef
2. เทคนิคเลี้ยงลูก 101 : เทคนิคจับลูกเรอ (How to Burp Your Baby: Basics, Tips and Positions), drnoithethefamily
3. New Parent's Guide to Burping a Newborn Baby, parents
4. เทคนิค 'เรอ' ยังไง? ให้เบาสบายเจ้าตัวน้อย, โรงพยาบาลพญาไท
5. ท้องอืดในเด็กเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ

6. ลูกร้องไห้แบบไหน ไม่ปกติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. ท้องอืดในทารกคืออะไร ? และวิธีการรักษา “ท้องอืด” ทำได้อย่างไร, รามาชาแนล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. โรคกรดไหลย้อนในทารก อันตรายหรือไม่, รามาชาแนล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. 10 โรคฮิตของเด็กขวบปีแรก...ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมรับมือ, โรงพยาบาลพญาไท
10. จับเรออย่างไรให้ถูกวิธี, Premiere Home Health Care โรงพยาบาลธนบุรี
11. แหวะนมในทารก เรื่องปกติที่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
12. ทารกแรกเกิด มีอาการแบบนี้ รีบพามาพบคุณหมอด่วน, โรงพยาบาลศิริรินทร์
13. ลูกร้องไห้แบบไหน ไม่ปกติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
14. โรคระบบทางเดินอาหารและโภชนาการในเด็ก, โรงพยาบาลยันฮี

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้