

# ลูกไม่กินนม ลูกกินนมน้อย พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อลูกไม่ยอมดูดนม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.y. 25, 2019

คุณแม่มือใหม่หลายท่านอาจเจอปัญหาลูกไม่ยอมกินนมแม่หรือลูกกินนมน้อย ซึ่งทำให้คุณแม่กังวลใจว่าลูกน้อยในวัยทารกจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและกระหายต่อพัฒนาการและการเติบโตตามวัย หากลูกไม่กินนมแม่เป็นเวลานาน อาจสูญผลให้ร่างกายของคุณแม่ไม่สร้างน้ำนมใหม่ และนมแม่จะค่อยๆลดลงด้วย อย่างไรก็ตาม ปัญหานี้มีวิธีการแก้ไขและเทคนิคที่ทำให้ลูกกินนมน้อยกลับมากินนมแม่ได้มากขึ้น

ลูกดูดนมอยู่ดีๆ ก็ผละออกจากเต้าแล้วร้องให้จ้าเหลือค่า เป็นแบบนี้บ่อยมาก เป็นเพราะอะไรคะ?

คลิก

อาการนี้มักทำให้คุณแม่ใจเสียและเข้าใจผิดว่าลูกไม่รักเจ้าแล้ว แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือ "น้ำนมแม่ไหลแรงเกินไป" ค่า ลองนึกภาพว่าเรากำลังดื่มน้ำแล้วมีคนฉีดน้ำเข้าปากแรงๆ ก็จะสำลักและหุดหิดเหมือนกันค่า วิธีสังเกต: มักจะเกิดขึ้นในช่วงแรกของการให้นมที่นำนมกำลังพุ่ง (Let-down reflex) ลูกอาจมีอาการเหมือนสำลัก ไอ หรือกันเสียงดังก่อนจะผละออกมาร้องให้

วิธีแก้ไข: ลองบีบนำนมส่วนหน้าทิ้งไปเล็กน้อยก่อนให้ลูกเข้าเต้า หรือลองให้นมใน "ท่าเออนตัวนอนหงาย (Laid-back)" ให้ลูกอยู่บนตัวแม่ ท่านจะช่วยให้นำนมให้ลูกชากลงตามแรงโน้มถ่วง ทำให้ลูกควบคุมการดูดได้ดีขึ้นค่ะ

ช่วงกลางวันลูกกินนมน้อยมากค่า แต่พอตกลางคืนกลับตื่นมากินบ่อยมาก แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติและพบได้บ่อยมากค่า ภาวะนี้เรียกว่า "Reverse Cycling" หรือ "การสลับเวลา กินนม" สาเหตุ: มักเกิดจากช่วงกลางวันมีสิ่งเร้าเยอะเกินไป เช่น เสียงดัง มีคนเล่นด้วยเยอะ หรือคุณแม่ยุ่งจนไม่มีเวลาให้นมอย่างสงบ ทำให้ลูก "ห่วงเล่น" จนเลิมหิว แต่พอตกลางคืนที่บรรยายกาศเงียบสงบ เขาก็จะรู้สึกผ่อนคลายและอยากรับดูนมเพื่อชดเชยและเพื่อความอบอุ่นจากแม่ค่า

วิธีแก้ไข: พยายามสร้างบรรยายกาศที่สงบและเป็นส่วนตัวในช่วงให้นมกลางวัน เช่น พาเข้าห้องที่เงียบลง หรือปิดห้อง เพื่อให้ลูกมีสมาธิกับการกินนมมากขึ้นค่า

ลูกเข้าเต้าเป็นเดียวๆไม่เอาแล้วค่า เหมือนดูดเล่นๆ ไม่จริงจัง จะทำอย่างไรดี?

คลิก

ต้องดูที่ช่วงวัยของลูกประกอบด้วยค่ะ:

ถ้าเป็นทารกเล็กๆ (0-3 เดือน): อาจเป็นสัญญาณว่าลูกยัง "เข้าเต้าได้ไม่ลึกพอ" ทำให้ดูดได้ไม่เต็มที่และเห็นน้อยเร็ว ควรเช็คท่าอุ้มและการออมล้านนมอีกครั้ง

ถ้าเป็นทารกโตขึ้นหน่อย (4 เดือนขึ้นไป): เป็นไปได้สูงว่านี่คือพฤติกรรม "Snacking" หรือการกินจุบจิบ เพราะ "ห่วงเล่น" ค่ะ ในวัยนี้โลกภายนอกน่าสนใจกว่าการนอนดูดนมนานๆ เขาอาจจะแคร่ดูดพอด้วยกระหายแล้วรีบไปสำรวจโลกต่อ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการค่ะ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกไม่ยอมกินนม ปัญahanักใจที่คุณแม่แก้ไขได้
- สาเหตุที่ลูกกินนมน้อย หรือ ลูกไม่ยอมกินนมแม่
- เคล็ดลับการรับมือ เมื่อลูกไม่ยอมกินนมแม่
- เทคนิคช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น

# ลูกไม่ยอมกินนม ปัญahanักใจที่คุณแม่แก้ไขได้

การที่ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่กินนม อาจเกิดได้จากทั้งตัวลูกน้อย หรือตัวคุณแม่ รวมไปถึงปัจจัยแวดล้อม ที่เริ่มต้นแก้ไขได้ทันที โดยเริ่มต้นด้วยการสอบถามปัญหาว่าเกิดจากปัจจัยใด

## สาเหตุที่ลูกกินนมน้อย หรือ ลูกไม่ยอมกินนมแม่

การที่ลูกไม่ยอมกินนมแม่ อาจเป็นสิ่งสะท้อนถึงบางอย่างที่เกิดขึ้นกับลูก โดยลูกกำลังสื่อสารให้คุณแม่ได้รับรู้ถึงสาเหตุที่ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่กินนม นั้นคือ

### 1. ปัญหานมแม่หรือการให้นม

การที่ลูกไม่ยอมกินนมหรือลูกกินนมน้อย อาจมีสาเหตุจากคุณแม่ให้นมไม่ถูกวิธี คุณแม่ควรให้นมลูก ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ทำให้ลูกไม่สบายตัวหรือดูดนมได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้อาจยังเกิดจากปริมาณนมแม่ที่ลดลง ลูกดูดนมแม่น้อยลงส่งผลให้ต่อมน้ำนมผลิตนมน้อยลงไปด้วยหรือการที่คุณแม่มีน้ำนมมากและให้เร็ว ก็ทำให้ลูกกินไม่ทันและสะบัดหน้าที่ได้ เช่นกัน

### 2. ลูกน้อยไม่สบาย

ความเจ็บป่วยเป็นหนึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ลูกกินนมน้อยหรือลูกไม่ยอมกินนมแม่ ซึ่งเป็นได้ทั้ง

อาการเจ็บปาก เจ็บคอ หรืออกลูนน姆แล้วเจ็บ จากการเป็นหวัด เป็นไข้ ติดเชื้อในหู ติดเชื้อในลำคอ มีแพลในช่องปาก หรือปัญหาลิ้นติด มีพังผืด ได้ลิน นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ที่การก่อภารกิจสีกเจ็บและคันเหงือกเพาะฟันเริ่มขึ้น คุณแม่ควรสังเกตอย่างใกล้ชิดว่ามีสาเหตุจากสิ่งไหนที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินน姆 หรือควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

### 3. ลูกน้อยอยู่ในช่วงเริ่มกินอาหารบด

เมื่อเข้าสู่วัยที่เริ่มกินอาหารบดได้ ทารกบางคนอาจติดใจสชาติอาหารชนิดใหม่ที่แปลกไปจากเดิม ทำให้คุณแม่ประสบปัญหาลูกไม่ยอมกินน姆เหมือนเดิม หรือบางครั้งอาจเกิดจากการที่คุณแม่ให้ทารกกินอาหารบดมากเกินไปจนอิมและไม่อยากกินน姆

### 4. การกระตุ้นจากปัจจัยบางอย่าง

อาจเป็นไปได้ว่ามีสิ่งอื่นที่นำสนิใจอยู่รับตัว ทำให้ทารกเบี่ยงเบนความสนใจจากการดูดนมแม่ เช่น เสียงดัง หรือเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยที่รู้จักการเล่น การดูโทรทัศน์ หรือการเล่นแท็บเล็ต ก็ทำให้ทารกสนใจสิ่งเหล่านี้มากกว่าได้ นอกจากนี้การที่เปลี่ยนเครื่องใช้ที่ให้กินใหม่ เช่น ถูป แซมพู หรือน้ำยาปรับผ้านุ่ม ก็ทำให้ทารกไม่คุ้นชินจนเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินน姆แม่ได้เช่นกัน

## เคล็ดลับการรับมือเมื่อลูกไม่ยอมกินนมแม่

การรับมือกับปัญหาลูกไม่ยอมกินน姆แม่ ทุ่มได้หลายวิธี สิ่งสำคัญคือคุณแม่ควรทำใจให้สบาย ผ่อนคลาย และลองทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- เมื่อลูกกินน姆น้อย ควรปรับเปลี่ยนท่าป้อนนมหรือท่าให้นมลูก เพื่อให้การกรูสีกสบายตัวและกินน姆ได้ง่ายขึ้น
- กอด สัมผัส ปลอบโยน และโอบอุ้มทารกจะช่วยให้นม เพื่อให้การกรูสีกอบอุ่นและปลอดภัย ดูดนมแม่ได้อย่างสบายใจ
- ให้นมลูกน้อยในห้องที่เงียบและไม่มีสิ่งอื่นมาบุกวนหรือเบี่ยงเบนความสนใจ
- ควรให้นมตรงเวลาเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเต้านมคัด และนำไปสู่ท่อนำนมอุดตัน อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกไม่ยอมกินน姆แม่
- กำหนดปริมาณนมและอาหารสำหรับทารกในแต่ละมื้อย่างเหมาะสม รวมถึงรอเวลาที่ทำการทิวนมและอยากน姆 จึงค่อยป้อนนม
- พยายามยืนเต้าให้ลูกทุกครั้งที่ลูกมีท่าที่ว่าต้องการดูดนม หรือหากลูกไม่ยอมกินน姆 ควรหยุดและลองทำใหม่อีกครั้งเมื่อลูกจะนอนหรือง่วงมาก



## เทคนิคช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น

การให้ลูกน้อยกินนมแม่ได้ง่ายขึ้น ควรเริ่มจากหลักการให้นมที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่ม โดยใช้หลัก 3 ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดถูกวิธี ดังนี้

1. **ดูดเร็ว** - คุณแม่ควรให้นมลูก ด้วยการให้ลูกน้อยลูกดูดนมตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอด จะช่วยกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น
2. **ดูดบ่อย** - การให้นมลูกในช่วงแรกเกิด - 1 เดือน ลูกควรได้ดูดนมแม่ทุกครั้งเมื่อต้องการ อย่างน้อย 8 ครั้งหรือมากกว่า ภายในเวลา 24 ชั่วโมง ถ้าลูกหลับนานกว่า 3 ชั่วโมง ควรปลุกลูกให้ดูดนมแม่ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น เด็ก จะดูดนมแต่ละมื้อได้มากขึ้น และปรับตัวมากกินนมในช่วงกลางวันบ่อยกว่า กลางคืน
3. **ดูดถูกวิธี** - การให้นมลูก ด้วยการเอาลูกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี จะทำให้ลูกดูดนมได้เต็มที่ คุณแม่เมื่อเจ็บ

เพรำنمแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย และการให้นมของคุณแม่ยังเป็นการแสดงความรัก สร้างความผูกพันที่ดี คุณแม่จึงควรหาสาเหตุของการที่ลูกไม่ยอมกินนมแม่หรือลูกกินนมน้อย และช่วยให้ลูกน้อยดื่มน้ำนมแม่ได้อย่างสบายกายและใจนครบวัยให้นม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สพิงโกไม้อลิน และ แอลฟ่าแล็ค สพิงโกไม้อลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- พรีไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กแรก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สพิงโกไม้อลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชว นำนมแม่เก็บไว้ในน้ำแค่หอน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนน้ำ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ่มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการบวมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้มีลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่อยอมนอน ลูกงอแงไม่อยอมนอนไม่มีสูชาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่มือใหม่



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งเรียนรู้เด็ก สำนักงาน油

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



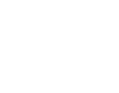
อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ