

สัญญาณหิวของทารก

ขั้นแรก “หนูหิวแล้ว”



ขยับตัว



อ้าปาก



หันศีรษะหาหัวนม

ขั้นต่อมา “หนูหิวจริงๆ นะ”



เหยียดแขนขา



ขยับตัวมากขึ้น



เอามือเข้าปาก

ขั้นหิวมาก “ปลอบหนู แล้วค่อยให้หนูดูด”



ร้องไห้



ถีบแขนถีบขามาก



ร้องหน้าดำหน้าแดง

ปลอบลูกให้หยุดร้อง
แล้วค่อยให้ดูดนม
โดยกอดลูกเนื้อแนบ
เนื้อ และ ลูบหลัง



ครั้งต่อไป ให้ลูกดูด
ก่อนที่จะหิวมาก
จนโมโห

การให้นมลูกที่ดีที่สุดควรอาศัยหลัก 3 จุด “**ดูดเร็ว-ดูดบ่อย-ดูดถูกวิธี**” ซึ่งต้องทำตั้งแต่หลังคลอด เพื่อให้หน้านมแม่มาเร็ว มาไม่ขาด ลูกจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างต่อเนื่อง ดีต่อการเจริญเติบโตของทารก โดยเทคนิค 3 จุด มีความสำคัญดังนี้

1. **ดูดเร็ว** ทารกควรดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด ภายหลังจากทารกคลอดออกมา เมื่อตัดสายสะดือและเช็ดคราบน้ำคร่ำแล้ว ลูกควรอยู่บนอกแม่ให้ได้โอบกอดเนื้อแนบเนื้อให้ร่างกายสัมผัสได้ถึงเสียงหัวใจเต้น โดยภายใน 40 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังคลอด ทารกจะตื่นตัวมากที่สุด การดูดเร็วจะเป็นการกระตุ้นสัญชาตญาณการดูดนมแม่ของทารก ทั้งยังส่งเสริมการทำงานของฮอร์โมนโปรแลคติน ที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการสร้างน้ำนม ทำให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมให้มาเร็วขึ้น

2. **ดูดบ่อย** หลังจากการดูดนมแม่ครั้งแรกแล้ว ทารกควรเข้าเต้าบ่อย ๆ เพื่อดูดนมแม่ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่คุณต้องการ สังเกตได้ว่าเมื่อลูกอึ้มแล้วจะอ้าปากคายหัวนมแม่ออกมา หากลูกนอนยาวเกิน 4 ชั่วโมงหลายครั้งอาจจำเป็นต้องปลุกลูกมาดูดนม โดยยอมให้ทารกที่อายุต่ำกว่า 1 เดือน นอนนานถึง 4 ชั่วโมงได้เพียง 1 ครั้งใน 24 ชั่วโมง แต่หลังจาก 1 เดือน ไม่จำเป็นต้องปลุกลูกให้ตื่นมากินนมอีก

3. **ดูดถูกวิธี** การดูดนมแม่อย่างถูกวิธีจะทำให้ลูกกินอึ้ม น้ำนมแม่เกลี้ยงเต้าช่วยให้ร่างกายแม่ผลิตน้ำนมออกมาใหม่ได้ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของทารก โดยการให้ลูกดูดอย่างถูกวิธีนั้นสำคัญทั้งท่าอึ้มลูกและวิธีการดูดนมของทารก โดยแม่ต้องส่งหัวนม ลานนมเข้าปากลูก ให้ลูกอมหัวนมลึกถึงลานนม สังเกตได้จากทารกค้างชิดเต้า จมูกชิด ทั้งนี้ ใน 3-4 วันแรก เป็นช่วงเวลาสำคัญเพราะร่างกายของแม่จะผลิตน้ำนมเหลืองหรือโคลอสตรัม (Colostrum) ที่เต็มไปด้วยสารอาหารสำคัญ แม่ควรให้ทารกดูดทั้ง 2 เต้า เพื่อกระตุ้นฮอร์โมนโปรแลคติน หลังผ่าน 10 วันไปแล้วจะเข้าสู่ระยะที่ 3 แบ่งเป็นน้ำนมส่วนหน้าที่มีปริมาณน้ำตาลแลคโตสมากกว่า สำหรับน้ำนมส่วนหลังจะมีไขมันมากกว่า จึงควรให้ทารกดูดนมแม่จนเกลี้ยงเต้าในแต่ละครั้ง หากลูกดูดไม่เกลี้ยงเต้าในมือนั้นให้ดูดซ้ำที่เต้าเดิมก่อนในมือนัดไป เพื่อให้ร่างกายของลูกได้รับน้ำนมครบส่วน

เมื่อทารกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี จะช่วยให้แม่มีน้ำนมอย่างเพียงพอในการเลี้ยงลูก แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือแม่ต้องจับสัญญาณให้ได้ว่า เจ้าตัวน้อยกำลังหิวนมอยู่หรือเปล่า

อาการของทารกที่บ่งบอกว่าหิวหิว

ช่วงวัยทารกโดยเฉพาะ 1 เดือนแรก แม่และลูกต้องอาศัยวันเวลาเพื่อค่อย ๆ เรียนรู้ ทำความรู้จักกัน และกัน ลูกน้อยที่เพิ่งคลอดได้ไม่นานจะร้องไห้บ่อย ๆ บางครั้งอยากให้แม่โอบกอดเพื่อให้รู้สึกปลอดภัย บางครั้งขับถ่ายต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม และบางครั้งทารกร้องเพราะหิวนม แม่จึงจำเป็นต้องคอยสังเกตสัญญาณของร่างกายทารกว่า เจ้าหนูกำลังร้องเพราะหิวนมแม่อยู่หรือเปล่า

เพราะทารกยังพูดไม่ได้ การแสดงออกว่าต้องการสิ่งใดของลูกจึงทำได้เพียงแต่ร้องพร้อมแสดงท่าทางต่าง ๆ ซึ่งอาการของทารกที่พอจะสังเกตได้ว่า ทารกกำลังหิวนมแม่ ได้แก่

- งอมือ
- กำมือ
- เอามือเข้าปาก
- ดูดนิ้วมือ
- อ้าปาก
- แลบลิ้น
- ดูดปาก
- หันหน้าเข้าหาเต้านมแม่

ส่วนอาการอยู่ไม่นิ่งหรือการร้องไห้ มักจะเป็นอาการสุดท้ายที่ทารกแสดงออกมาว่า กำลังหิวนม ซึ่งถ้าทารกเริ่มร้องไห้นั้นคืออาการที่ลูกหิวนมมาก ๆ จนรอต่อไปไม่ไหว การปล่อยให้ทารกร้องไห้ด้วยความหิวบ่อย ๆ ยังอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ของลูก หากลูกร้องไห้ด้วยความหิว แม่ควรอุ้มทารกโยกไปมา เพื่อให้ลูกสงบ พร้อมกับพูดคุยกับลูกเพื่อแสดงออกว่า แม่เข้าใจสื่อความหิวที่ลูกได้สื่อสารออกมา

ซึ่งจากรูปสัญญาณการหิวของทารก จะสังเกตได้ว่า มีอาการท่าทางการร้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ 9 ท่าทาง คือ

EARLY CUES - "I'm hungry"



• **Stirring**



• **Mouth opening**



• **Turning head**
• **Seeking/rooting**

ขั้นแรกคือบ่งบอกว่า “หิวแล้ว” โดยจะมีอาการ คือ

- ขยับตัว
- อ้าปาก
- หันศีรษะเข้าหาหัวนม

MID CUES - "I'm really hungry"



• **Stretching**



• **Increasing physical movement**



• **Hand to mouth**

ขั้นตอนมา คอ "หนูหิวจริงๆนะ" หากแมยมองสัญญาณแรกเมื่อก่อน ลองดูสัญญาณค่ะ

- เหยียดแขนขา
- ขยับตัวมากขึ้น
- เอามือเข้าปาก

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



• **Crying**



• **Agitated body movements**



• **Colour turning red**

โดยจะมีอาการ คือ

- ร้องไห้
- ถีบแขน ถีบขา
- ร้องแบบน้ำดำ หน้าแดง

ซึ่งวิธีการให้นมขั้นที่ลูกร้องไห้หนักแบบนี้ คุณแม่ต้องปลอบให้หายเจ็บ แล้วเอาลูกเข้าเต้า พร้อมกอดลูกแบบเนื้อแนบเนื้อ และครั้งต่อไปต้องรีบสังเกตอาการเมื่อลูกหิว และรีบป้อนนมทันทีก่อนที่ลูกจะหิวมากจนโมโห เพราะนั่นอาจสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดี ทำให้ติดไปตอนโต ละส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูกน้อยอีกด้วย

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกกินนมแม่อิ่มแล้ว

ก่อนอื่นต้องสังเกตตั้งแต่การดูดนมแม่ หากได้ยินเสียงลูกกลืนนมและคางของลูกขยับอยู่ตลอดเวลา นั่นแสดงว่าลูกกำลังดูดนมแม่ รวมทั้งต้องคอยสังเกตให้ได้ว่า ลูกดูดนมแม่อย่างต่อเนื่อง ไม่หลับระหว่างดูดนม และไม่ได้อมเต้าไว้เฉย ๆ หากลูกผลอหลับระหว่างให้นมอยู่ ให้ใช้มือบีบเต้าเบา ๆ เพื่อให้ให้น้ำนมพุ่งเข้าปากลูก เป็นวิธีการปลุกลูกอย่างนุ่มนวล

เมื่อลูกดูดนมจนอิ่มหน้าแล้วอาการของทารกที่สังเกตได้ง่าย ๆ คือ

หลังจากที่ลูกดูดนมแม่จนอิ่มแล้ว จะอ้าปากคายหัวนมแม่ออกมา

- ร่างกายของลูกจะผ่อนคลาย มือที่เคยกำไว้จะแบออกมา อาจเอามือไปวางไว้บนเต้านมของแม่ หรือแขนจะตกห้อยลง ไม่แสดงออกถึงแรงต้านที่ต้องการจะดูดนมแม่อีกต่อไป
- ก่อนทารกจะดูดนมแม่ท้องจะแฟบ แต่เมื่อดูดนมจนอิ่มแล้วท้องจะป่อง

หากร่างกายของทารกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน กินนมแม่อย่างอึดใจสม่ำเสมอ ลูกจะมีน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์ ร่างกายแข็งแรง ขับถ่ายอย่างเหมาะสม ทารกในวัยต่ำกว่า 1 เดือน จะอุจจาระวันละ 2-3 ครั้ง s หรือทุกครั้งหลังดูดนมแม่ หากอายุเกิน 1 เดือนขึ้นไปจะอุจจาระไม่บ่อย เพราะลำไส้ของทารกทำงานได้ดีขึ้นจึงดูดซึมสารอาหารของนมแม่ไปใช้ได้ดีขึ้น ส่วนจำนวนครั้งของปัสสาวะ เด็กทุกอายุควรปัสสาวะ 6-9 ครั้งต่อวัน ให้สังเกตว่า ปัสสาวะเยอะและมีสีใส แสดงว่า น้ำนมแม่ที่ลูกกินในแต่ละวันนั้นเพียงพอแล้ว

การสังเกตอาการของทารกเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างรวดเร็ว เมื่อรู้ว่าลูกหิวก็โอบอุ้มเข้าอ้อมอกให้ลูกรับสัมผัสอันอบอุ่น รู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยเมื่อได้มองเข้าไปในแววตาของแม่ จนสร้างเป็นความรักความผูกพัน แต่ก็ต้องคอยสังเกตด้วยว่า ลูกอิ่มแล้วหรือยัง เพื่อไม่ให้ลูกได้รับนมแม่เกินพอดี เพราะจะทำให้ลูกแหวะนมหรือมีอาการ Overfeeding ได้ นอกจากนี้ ในขณะที่ให้นมอยู่ก็ต้องคอยสังเกตอาการของลูกเสมอว่าลูกรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวอยู่หรือเปล่า เพื่อจับลูกเรอระหว่างการให้นมหรืออุ้มเรอ หลังการให้นม ลูกจะได้เติบโตอย่างแข็งแรง สุขภาพดี และได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนจากน้ำนมแม่

ที่มา : [ลูกน้อยอึดใจแล้ว จะมีอาการอย่างไร? \(s-momclub.com\)](http://s-momclub.com)

ตารางการให้นมตั้งแต่แรกเกิด - 1 ขวบ แต่ละวันต้องกินนมเท่าไรลูกถึงจะอึด

สัปดาห์ที่ 1-3 = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 10-12 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้

สัปดาห์ที่ 4 = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 8-10 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้

2 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 8-10 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้

3 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 7-8 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้

4-5 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 6-8 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้

6-7 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 5-6 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้ รวมกับอาหารเสริมอีก 1 มื้อทำให้ลูกอึดมากขึ้น

8-9 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 5-6 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้ รวมกับอาหารเสริมอีก 2 มื้อทำให้ลูกอึดมากขึ้น

10-12 เดือน = ปริมาณนมแม่โดยเฉลี่ยใน 1 วัน ประมาณ 4-6 ครั้งอาจจะมากหรือน้อยกว่าก็ได้ รวมกับอาหารเสริมอีก 3 มื้อทำให้ลูกอึดมากขึ้น

**** หมายเหตุ ****

ปริมาณโดยเฉลี่ยความต้องการของลูก 1 ขวด เท่ากับ 3 ออนซ์

ปริมาณอาหารเสริมโดยประมาณ 1 มื้อ เท่ากับ 3 ช้อนชา

สูตรคำนวณ ปริมาณน้ำนม สำหรับลูก 0-12 เดือน

ปริมาณน้ำนม สำหรับลูกน้อย ว่าในแต่ละช่วงอายุ ลูกควรทานปริมาณเท่าไร เพราะกลัวว่า ลูกจะทานนมมากไป หรือ น้อยเกินไปค่ะ เราสามารถหา ปริมาณ ที่เหมาะสม สำหรับลูกของเรา โดยคิดง่ายๆ จากสูตรการคำนวณ ปริมาณน้ำนม ดังนี้ค่ะ

1. สูตรคำนวณ ปริมาณน้ำนม สำหรับลูก 0 – 30 วัน

$(\text{น้ำหนักลูก (กิโลกรัม)} \times 150) / 30 = \text{ปริมาณนม ใน 1 วัน (ออนซ์)}$

ตัวอย่าง ลูกน้ำหนัก 3 กก. $(3 \times 150) / 30 = 15$ ออนซ์

ปริมาณต่อวัน สามารถเพิ่มลด ได้ไม่เกิน 4 ออนซ์นะคะ และควรแบ่งออกเป็น 6 – 8 มื้อ/วันนะคะ

2. สูตรคำนวณ ปริมาณน้ำนม สำหรับลูก 1 – 5 เดือน

$(\text{น้ำหนักลูก (กิโลกรัม)} \times 120) / 30 = \text{ปริมาณนม ใน 1 วัน (ออนซ์)}$

ตัวอย่าง ลูกน้ำหนัก 4 กก. $(4 \times 120) / 30 = 16$ ออนซ์

ปริมาณต่อวัน ควรแบ่งออกเป็น 6 – 8 มื้อ / วันนะคะ

3. สูตรคำนวณปริมาณน้ำนม สำหรับลูก 7 – 12 เดือน

$(\text{น้ำหนักลูก (กิโลกรัม)} \times 110) / 30 = \text{ปริมาณนม ใน 1 วัน (ออนซ์)}$

ตัวอย่าง ลูกน้ำหนัก 7 กก. $(7 \times 110) / 30 = 26$ ออนซ์

แค่ไหนลูกถึง อิ่ม?






ปริมาณ น้ำนมแม่ กับความต้องการของลูก



ปริมาณน้ำนมแม่โดยเฉลี่ย 1 ขวด - 3 ออนซ์



ปริมาณอาหารเสริมโดยประมาณ 1 มื้อ - 3 ช้อนชา

ให้นมลูกบ่อยแค่ไหน	ให้ลูกเข้าเต้าบ่อยๆ 8 – 10 ครั้ง / วัน, หรือทุก 2 – 3 ชั่วโมง ** ห้ามป้อนอาหารอื่นแก่ทารก จนกว่าจะอายุ 4 - 6 เดือน เนื่องจาก อาจจะทำให้ เกิดภาวะลำไส้อุดตัน เสียชีวิตได้									
ขนาดภาวะการกแรกเกิด	 ลูกเชอร์รี่ขนาด ประมาณ 5-7 ซีซี	 ถั่ววอลนัทขนาด ประมาณ 10-15 ซีซี	 ลูกแอปเปิ้ลคอก ขนาดประมาณ 30 ซีซี	 ไข่ไก่ ขนาดประมาณ 60 ซีซี						
นมแม่ผลิตได้แค่ไหน	บีบมือได้ครั้งละ 5 – 7 ซีซี/ครั้ง (40-50 ซีซี/วัน)		100 – 300 ซีซี/วัน				นมแม่ผลิตได้ 600 -900 ซีซี/วัน			
ปัสสาวะควรถูก กี่ครั้งต่อวัน	อย่างน้อย 1 ครั้ง/วัน	อย่างน้อย 2 ครั้ง/วัน	อย่างน้อย 3 ครั้ง/วัน	อย่างน้อย 4 ครั้ง/วัน	อย่างน้อย 6 ครั้ง / วัน (ลักษณะปัสสาวะเหลืองใสดี)					
อุจจาระ ที่ครั้งต่อวัน	อย่างน้อย 1-2 ครั้ง/วัน ลักษณะเป็นขี้เทา สีดำ/เขียว		อย่างน้อย 3 ครั้ง/วัน ลักษณะเป็นสีน้ำตาล/ เขียว/เหลือง			อย่างน้อย 3 ครั้ง/วัน ลักษณะอุจจาระเหลือง + นิ่ม				
น้ำหนัก	น้ำหนักทารก จะลดลงเล็กน้อยช่วง 3 วัน แรก			น้ำหนักจะเริ่มขึ้น เท่ากับแรกเกิด					น้ำหนักจะเพิ่ม 20 -30 กรัม /วัน น้ำหนัก เดือนแรกจะ เพิ่มขึ้น 500 กรัม- 1กก. ในเดือนแรก	
สัญญาณหิว	ร้องไห้ / งอแง / จีบปาก / อมนิ้ว / อมมือ									
สัญญาณอิ่ม	นอนหลับสบาย / ปัสสาวะ,อุจจาระตามที่กำหนด การจะนอนหลับ 16 – 18 ชั่วโมง / วัน									

ที่มา : สูตรคำนวณปริมาณ “น้ำนม” สำหรับลูก 0-12 เดือน - แจกฟรี คู่มือเสริมพัฒนาการลูก (asmartbrain.com)

ที่มา : ลูกกินนมแม่จากเต้า จะรู้ได้อย่างไรว่าอิ่มแล้ว (rakluke.com)

ที่มา : ลูกน้อยอึนมแล้ว จะมีอาการอย่างไร? (s-momclub.com)