

## “บ้ายบายขวดนม”

“เมื่อใดควรจะฝึกให้ลูกน้อยลดหรือเลิกขวดนม พ่อแม่ควรค่อยๆ ฝึกให้ลูกน้อยเริ่มลดนมมือคิกตั้งแต่อายุ 4-6 เดือนเพราะลูกน้อยในวัยนี้จะเริ่มมีวงจรการนอนหลับคล้ายผู้ใหญ่มากขึ้น”

เมื่อพ่อแม่เข้าใจถึงวงจรการนอนหลับปกติในเด็กวัยนี้แล้ว ควรพยายามฝึกให้ลูกน้อยลดและเลิกกินนมมือคิก จนเด็กสามารถเลิกกินนมมือคิกได้เมื่ออายุ 6 เดือน ถ้าลูกตื่นขึ้นมากกลางดึกหรือมีการขยับตัวหรือร้องไห้ในเวลากลางคืนเป็นพักๆ ส่วนใหญ่แล้วลูกน้อยจะสามารถหลับต่อได้ด้วยตนเอง ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรฝึกให้ลูกน้อยนอนพร้อมกับมีเงื่อนไขหรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ต้องอุ้มกอดจนหลับหรือป้อนนมมือคิก เพราะจะยังเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดี ทำให้ลูกน้อยต้องตื่นขึ้นมากกลางดึก เนื่องจากมีเงื่อนไขดังกล่าวที่พ่อแม่เป็นผู้ฝึกลูกน้อยนั่นเอง

พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกน้อยสามารถนอนหลับต่อได้ด้วยตนเองเมื่อตื่นกลางดึก โดยวางลูกน้อยลงบนที่นอนขณะที่ง่วงนอนแต่ยังไม่หลับ โดยไม่ต้องอุ้มกอดหรือให้นมมือคิกหรือเปิดไฟให้สว่างหรือเล่นกับเด็ก ควรลดการสัมผัสกันระหว่างพ่อแม่และลูกน้อยในเวลากลางคืนให้น้อยที่สุด ถ้าลูกน้อยตื่นขึ้นหรือร้องไห้กลางดึกไม่ควรอุ้มหรือให้กินนมทันที แต่ควรรอประมาณ 5-10 นาทีก่อนจะเข้าไปปลอบลูกน้อย หรือตบกันเบาๆ ประมาณ 1-2 นาที ถ้าลูกน้อยยังคงร้องไห้ต่อ ควรเข้าไปหาหรือปลอบเป็นระยะๆ ทุก 15-20 นาที จนกว่าลูกน้อยจะสามารถหลับได้เอง ซึ่งควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อฝึกให้ลูกน้อยเรียนรู้ที่จะกอดให้หลับด้วยตัวเอง พ่อแม่ควรรอให้นานขึ้นก่อนที่จะเข้าไปตบสนองเมื่อลูกตื่นขึ้นมากกลางดึกในคืนต่อๆ ไป

ทำอย่างไร... เมื่อลูกน้อยตื่นมากินนมกลางดึก

1. พยายามเพิ่มเวลาระหว่างมื้อนมในช่วงกลางวันให้นานขึ้นอย่างน้อยทุก 4 ชั่วโมง เพราะหากป้อนนมบ่อย กระเพาะอาหารของลูกน้อยจะถูกฝึกให้รับนมบ่อย ทำให้ต้องป้อนนมบ่อยในช่วงกลางคืนด้วย โดยทั่วไปในช่วงกลางวันเด็กอายุ 4 เดือน ควรได้รับนม 4 ครั้ง และ 3 ครั้งในช่วงอายุ 6-9 เดือน (ลูกน้อยที่กินนมแม่อาจให้บ่อยกว่านี้คือ ประมาณ 5 ครั้ง) ถ้าลูกน้อยต้องการกินนมบ่อยกว่านี้ให้พยายามชะลอการให้นม โดยการเบนความสนใจ อุ้ม กอด เล่น เพื่อเพิ่มระยะเวลาระหว่างมื้อนมออกไปทีละน้อย
2. ไม่ให้เด็กหลับคาเต้านม ขวดนม หรือมีจุกนมอยู่ในปาก และไม่ทิ้งขวดนมไว้บนเตียงนอนของลูกน้อย
3. ค่อยๆ ลดนมมือคิก หากช่วงกลางวันสามารถเพิ่มเวลาระหว่างมื้อนมได้ การตื่น

กลางคืนจะลดลง ให้ค่อยๆ ลดนมครั้งละ 1 ออนซ์ทุกๆ 3-4 วัน จนเลิกกินนมกลางคืนได้ในที่สุด สำหรับลูกน้อยที่กินนมแม่ ควรลดปริมาณน้ำนมที่ให้อีกเช่นเดียวกัน โดยให้ลูกน้อยดูดเพียงข้างเดียว หรือบีบนมใส่ถ้วยให้ลูกน้อยกิน

บ้ายบายขวดนม... ขั้นตอนสู่ความสำเร็จ

การศึกษาในเด็กไทยพบว่า ร้อยละ 80 ของเด็กอายุ 2-3 ปียังคงนมจากขวด ซึ่งเมื่อคุณนมจนหลับคาขวดนมจะทำให้ฟันผุ เพราะผิวฟันของลูกน้อยจะสัมผัสกับน้ำนมมากกว่าการดูดนมจากเต้านมแม่ เด็กไม่ยอมกินข้าวเพราะคุณนมมากทำให้อิ่ม หรือกินนมมากไปทำให้อ้วนได้ หรือกินแต่นมไม่ได้กินอาหารอื่นที่มีกากหรือเส้นใยทำให้ท้องผูกได้ ควรเริ่มฝึกให้ลูกน้อยกินนมและน้ำจากแก้วแทนขวดนมทีละน้อยตั้งแต่อายุ 6 เดือน ถ้าลูกน้อยติดการดูดขวดนมจนเป็นนิสัยจะยิ่งทำให้เลิกยากขึ้น และควรฝึกจนลูกน้อยสามารถเลิกขวดนมได้เมื่ออายุ 1-1 1/2 ปี ปัญหาสำคัญที่ทำให้เด็กไม่สามารถเลิกกินนมขวดได้ เป็นเพราะพ่อแม่ไม่ได้คิดถึงผลเสียจากการดูดนมขวดนานเกินไป และใจอ่อนเมื่อลูกน้อยต้องการดูดนมจากขวดหรือร้องไห้ตื่นกลางดึก ถ้าลูกน้อยติดการดูดจากขวดนมแล้ว พ่อแม่ควรฝึกให้ลูกน้อยกินนมจากแก้วในตอนกลางวันก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลดปริมาณนมมื้อดึก เปลี่ยนจากการดูดนมก่อนนอน เป็นกินนมจากแก้วก่อนนอนแทน ให้แรงเสริมทางบวกแก่ลูกน้อยด้วยเมื่อลูกน้อยสามารถลดนมขวดหรือกินนมจากแก้วได้บ้าง พ่อแม่ต้องตั้งใจและเอาจริงที่จะเลิกนมขวด ซึ่งถ้าทำวิธีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วไม่ได้ผล ควรเก็บขวดนมออกให้หมด ซึ่งอาจทำให้ลูกน้อยร้องไห้บ้างในวันแรกๆ แต่ในที่สุดลูกน้อยจะสามารถบ้ายบายขวดนมไปได้ในที่สุด