

รวมบทความเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย
บทความ

ลูกท้องผูก ลูกไม่ถ่าย ทำไงดี พร้อมวิธี หมวดท้องให้ทารกถ่าย

ม.ค. 20, 2024

6 นาที

“ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี” เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พ่อแม่คุณแม่หลายคนเครียดไม่น้อย เพราะต้องปวดใจกับการที่ลูกน้อยทรมาณทุกครั้งที่ต้องอืด ถ่ายไม่ออก เราจะมาเจาะลึกเรื่องของอาการท้องผูกของลูก ว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ท้องผูกต่างจากท้องอืดอย่างไร และต้องไม่ถ่ายนานแค่ไหนถึงจะเรียกว่าท้องผูก รวมถึงเรามีวิธีการที่จะช่วยดูแลอาการท้องผูกของลูก เช่น วิธีหมวดท้องให้ทารกถ่าย และอีกหลากหลายวิธีมาบอกกัน

นอกจากน้ำลูกพรุนแล้ว มี "เมนูอาหารเสริม" อะไรที่ช่วยเรื่องท้อง ผูกได้ดีเป็นพิเศษบ้างคะ?

คลิก

มีหลายเมนูเลยคะ ลองสลับสับเปลี่ยนให้ลูกทานดูนะคะ:
แกงจืดตำลึงหมูสับ: ตำลึงมีเมือกกลื่นๆ ที่ช่วยในการขับถ่ายได้ดี
ข้าวตุ๋นผสมมันเทศหรือฟักทอง: ทั้งสองอย่างนี้มีใยอาหารสูงและรสชาติหวานอร่อย
ลูกแพร์บด: มีใยอาหารและน้ำตาลซอร์บิทอล (Sorbitol) ที่ช่วยระบาย
โยเกิร์ตธรรมชาติ: มีโพรไบโอติกส์ที่ช่วยปรับสมดุลลำไส้ (สำหรับเด็กที่ไม่ได้แพ้นมวัว)
การให้ทานอาหารเหล่านี้สลับกันไป จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกทำงานได้ดีขึ้นคะ

ได้ยินมาว่าการใช้คอตตอนบัดสวนกันช่วยให้ลูกถ่ายได้ แบบนี้ ทำบ่อยๆ ได้ไหมคะ?

คลิก

ไม่ควรใช้คอตตอนบัดสวนกัน
อาจเกิดการระคายเคืองหรือบาดเจ็บ: ผิวบริเวณรูทวารของทารกบอบบางมาก การสวนกันบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดแผลหรือการอักเสบได้
เสี่ยงต่อการติดการกระตุ้น: เด็กอาจเคยชินกับการได้รับการช่วยเหลือในการขับถ่าย และไม่สามารถเบ่งถ่ายเองได้ตามธรรมชาติ
ไม่ได้แก้ปัญหาด้านเหตุ: การสวนกันไม่ได้ช่วยให้อุจจาระนิ่มลงหรือปรับระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น หากลูกมีอาการ

ห้องผู้ป่วย ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางรักษาที่เหมาะสม

ลูกที่กินนมแม่ล้วน จะไม่มีโอกาสท้องผูกเลยใช่ไหมคะ?

คลิก

แม้จะมีโอกาสน้อยมาก แต่ก็ "เป็นไปได้" ค่ะ เด็กนมแม่ล้วนอาจท้องผูกได้หากมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น

ภาวะขาดน้ำ: ในช่วงที่อากาศร้อนจัด หรือช่วงที่ลูกป่วยมีไข้

ยาบางชนิด: ยาที่คุณแม่ทานบางตัวอาจส่งผ่านทางน้ำนมและส่งผลต่อการขับถ่ายของลูกได้

ปัญหาสุขภาพแฝง: ในกรณีที่พบได้ยากมากๆ อาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบลำไส้หรือต่อมไทรอยด์

ดังนั้น หากลูกที่กินนมแม่ล้วนมีอุจจาระที่แห้งแข็งเป็นเม็ดกระสุน ก็ยังคงต้องหาสาเหตุและไม่ควรนิ่งนอนใจค่ะ

สรุป

- หากลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอุจจาระแข็งร่วมกับมีอาการเจ็บปวดในเวลาถ่าย ต้องเบ่งถ่ายมาก หรือมีเลือดปนถึงแม้ว่าอาจจะอุจจาระทุกวัน หรือวันละ 2-3 ครั้งก็ตาม ก็ถือว่าลูกท้องผูกได้เช่นกัน
- อาการที่อาจแสดงว่าลูกท้องผูก คือไม่ได้ขับถ่ายติดต่อกันนานกว่า 2-3 วัน ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติ หรืออาจมีเลือดปนมากับอุจจาระ
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย เพื่อกระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก ให้ใช้ปลายนิ้วกดลงไปเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตรงท้องส่วนล่างด้านซ้ายของลูกซึ่งอยู่ใต้สะดือเล็กน้อยราว 3 นิ้วมือ นวดประมาณ 3 นาที อย่างสม่ำเสมอ หมั่นนวดวันละหลาย ๆ ครั้งจนกว่าลูกจะถ่ายได้ปกติ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแบบไหนคืออาการลูกท้องอืดและท้องผูก
- ลูกท้องอืด ท้องผูก จะมีอาการอย่างไร?
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย ขั้นตอนการนวดท้อง กระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก
- รู้ไหมว่า “การออกกำลังกาย” ก็ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายให้ลูกน้อยได้นะ
- ลูกท้องอืด ท้องผูก ควรรับประทานอะไรดี?
- มาฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกกันเถอะ

อาการท้องอืดเป็นอาการเริ่มต้น หรืออาการที่บ่งบอกให้คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตแล้วว่าลูกอาจจะมีอาการท้องผูกตามมา เรามาดูกันก่อนว่าลูกมีอาการเหล่านี้หรือไม่ โดย อาการที่สามารถสังเกตได้ มีดังนี้

- ปวดท้อง งอแง

- เรอบ่อย มีกลิ่นปาก
- ท้องโตเป็นพึก ๆ ผายลมบ่อย
- ท้องผูก

อาการแบบไหนคืออาการลูกท้องอืดและท้องผูก

หากลูกที่ทานนมแม่จะถ่ายบ่อยเป็นปกติอยู่แล้ว คือ อาจถ่ายทุกครั้งหลังจากทานนมแม่ หลังอายุ 6 สัปดาห์จะถ่ายน้อยลงเป็นวันละ 3-5 ครั้ง และไม่จำเป็นว่าเด็กจะต้องถ่ายทุกวัน

แต่หากลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอุจจาระแข็งร่วมกับมีอาการเจ็บปวดในเวลาถ่าย ต้องเบ่งถ่ายมาก หรือมีเลือดปน ถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะอุจจาระทุกวัน หรือวันละ 2-3 ครั้งก็ตาม ก็ถือว่าลูกท้องผูกได้เช่นกัน



ลูกท้องอืด ท้องผูก จะมีอาการอย่างไร?

คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องสังเกตอาการที่อาจแสดงว่าลูกท้องผูกหรือมีอาการท้องอืด

1. **ไม่ค่อยถ่าย** หากสังเกตว่าลูกไม่ได้ขับถ่ายติดต่อกันนานกว่า 2-3 วัน อาจเป็นสัญญาณของอาการท้องผูกได้
2. **ต้องออกแรงเบ่ง** คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตว่าลูกต้องออกแรงเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติหรือไม่ หรือรู้สึกหงุดหงิดและร้องไห้เวลาขับถ่ายหรือไม่ หากมีอาการเหล่านี้ อาจแสดงว่าลูกท้องผูกอยู่
3. **ถ่ายมีเลือดปน** อาการท้องผูกอาจมีเลือดปนมากับอุจจาระได้ เนื่องจากผนังทวารหนักฉีกขาดจากการออกแรงเบ่งอุจจาระ
4. **ไม่กินอาหาร** ลูกกินยากและมักรู้สึกอึดเร็ว เพราะเขาอึดอัดและไม่สบายท้องจากอาการท้องผูกนั่นเอง
5. **ท้องแข็ง** ท้องตึง แน่น หรือแข็ง ซึ่งเป็นอาการท้องอืดที่เกิดขึ้นร่วมกับท้องผูก

S-Mom
Club

ท้องผูกดูแลได้!

3 สเต็ป นวดท้อง

กระตุ้นให้ลูกถ่ายง่าย



สเต็ป

1

ใช้ปลายนิ้วกดเบาๆ ลงไป
บริเวณท้องล่างซ้ายใต้สะดือ



สเต็ป

2

นวดอย่างสม่ำเสมอ
ประมาณ 3 นาที



สเต็ป

3

หมั่นนวดวันละหลายๆ ครั้ง
จนกว่าลูกจะถ่ายได้ปกติ



วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย ขั้นตอนการนวดท้อง กระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก

การนวดท้องเพื่อช่วยกระตุ้นลำไส้ เป็นวิธีนวดท้องให้ทารกถ่ายที่ช่วยบรรเทาอาการลูกท้องอืด
ท้องผูกและยังช่วยให้ลูกผ่อนคลายความอึดอัด จากอาการท้องอืดได้อีกด้วย นวดได้ง่าย ๆ 3 ขั้น
ตอนตามนี้

1. โดยใช้ปลายนิ้วกดลงไปเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตรงท้องส่วนล่างด้านซ้ายของลูก ซึ่งอยู่ใต้สะดือราว 3 นิ้วมือ
2. นวดประมาณ 3 นาที อย่างสม่ำเสมอ แล้วลองสังเกตดูว่าลูกผ่อนคลายขึ้นหรือไม่

3. หมั่นนวดวันละหลาย ๆ ครั้งจนกว่าลูกจะถ่ายอุจจาระได้ปกติ

รู้ไหมว่า “การออกกำลังกาย” ก็ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายให้ลูกน้อยได้นะ

ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี? ง่าย ๆ แค่การขยับร่างกายนั่นเอง เพราะแค่ขยับเท่ากับการออกกำลังกายแล้ว เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยเร่งการย่อยอาหาร และส่งผลให้ร่างกายสามารถลำเลียงของเสียออกไปได้โดยเร็ว ในเด็กเล็กคุณพ่อคุณแม่อาจฝึกลูกให้ถีบจักรยานกลางอากาศ ส่วนในเด็กที่โตขึ้นหน่อยอาจชวนกันทำกิจกรรมหรือเล่นเกมที่ต้องขยับตัวมากขึ้น หรือพากันไปออกกำลังกายบ้าง ก็จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกดีขึ้นได้

ลูกท้องอืด ท้องผูก ควรรับประทานอะไรดี?

หากลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือน การดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว ทำให้ไม่ค่อยมีอาการท้องผูก เพราะในนมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด อีกทั้งนมแม่มียังมีโพรไบโอติก (Probiotics) หรือแบคทีเรียในลำไส้ชนิดที่มีประโยชน์ และพรีไบโอติก (Prebiotics) ซึ่งคืออาหารที่ช่วยกระตุ้นการเติบโตและเสริมความแข็งแรงให้กับแบคทีเรียชนิดดังกล่าว อีกทั้งยังมี เช่น ดีเอชเอ โอเมก้า และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน อีกด้วย แต่สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ที่เริ่มหัดกินอาหารอื่นร่วมกับนมแม่ได้แล้ว จึงควรปรับการกินอาหารของเด็กเพื่อป้องกันปัญหาท้องผูก ดังนี้

- **ดื่มน้ำเปล่ามากขึ้น** เพราะน้ำจะช่วยให้อวัยวะชุ่มชื้นและกระตุ้นการขับถ่ายให้ดีขึ้น สม่่าเสมอขึ้น และอาจให้เด็กดื่มน้ำลูกพรุนหรือน้ำลูกแพร์เจือจาง (เพื่อลดความหวาน) ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ได้อีกทางหนึ่ง
- **ควรให้เด็กกินอาหารที่มีเส้นใยมากขึ้น** เช่น บรอกโคลี ธัญพืชที่ผ่านการปรุงสุก ผลไม้ เช่น ลูกพรุน แอปเปิ้ลแบบปอกเปลือก

มาฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกกันเถอะ

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกมีสุขภาพการขับถ่ายที่ดีนั้น คือการฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกนั่นเอง โดยเริ่มต้นง่าย ๆ

1. **เริ่มฝึกให้ลูกบอกความต้องการได้** ด้วยคำง่าย ๆ เช่น "ฉี่" หรือ "อึ" เมื่อต้องการขับถ่าย โดยในช่วงแรก คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องสังเกตและสอบถามลูกก่อน เมื่อลูกแสดงอาการที่จะปวดถ่าย งอแง หรือจับผ้าอ้อม แล้วย่ำคำว่า "ฉี่" หรือ "อึ" เพื่อให้ลูกเรียนรู้ถึงการบอกความต้องการของตัวเอง
2. **ลดการใส่ผ้าอ้อมลง** จากทั้งวัน เป็นเฉพาะตอนกลางคืน หรือเมื่อต้องเดินทาง
3. **เริ่มให้ลูกนั่งกระโถน** โดยเริ่มให้ลูกสนใจในการขับถ่ายด้วยการให้เขาเลือกกระโถนเอง เพื่อช่วยให้ลูกสนใจมากขึ้น โดยกำหนดการถ่ายหนัก-เบา ให้เป็นเวลา เช่น ทุกเช้าต้องนั่ง

กระโถนถ่ายอุจจาระ

4. **เมื่อฝึกลูกนั่งกระโถนจนชินแล้ว** ให้เริ่มเปลี่ยนเป็นนั่งชักโครกโดยใช้ฝารองสำหรับเด็ก และมีเก้าอี้รองขาเพื่อกันลูกพลัดตกหกล้ม
5. **ต้องไม่ตำหนิหรือหงุดหงิดใส่** เมื่อลูกถ่ายรดกางเกง เพื่อไม่ให้เขารู้สึกผิด แต่ให้ชมเชยเมื่อลูกขับถ่ายอย่างถูกต้อง

อาการท้องผูกของลูกนั้นป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และกากใยสูง ที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสังเกตอาการของลูก หากท้องอืดบ่อยๆ และขับถ่ายน้อย หรือถ่ายลำบาก ต้องรีบปรับเรื่องการกินและกิจกรรมของลูก และอาจลองนวดเพื่อกกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้กับลูก เพื่อลดความเจ็บปวดและช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น เพียงเท่านี้เรื่องท้องผูกของลูกก็จะเป็นเรื่องเล็กที่คุณพ่อคุณแม่รับมือได้แน่นอน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- สื่อจากระทาก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกี่วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายกี่วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. ทารกท้องผูก คุณแม่ควรทำอะไร, พบแพทย์
2. หยุดอาการปวดท้องเรื้อรังของเด็กๆ แบบตรงจุด, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. 'ท้องผูกในเด็ก' ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
4. ท้องผูกในเด็ก, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
5. การฝึกขับถ่ายของลูกน้อย, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 25 ธันวาคม 2566

แชร์ตอนนี้