

ลูกท้องผูก ลูกไม่ถ่าย ทำไงดี พร้อมวิธี นวดท้องให้การถ่าย

รวมบทความเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย

บทความ

ม.ค. 20, 2024

เนาที

“ลูกท้องอีดไม่ถ่ายทำไงดี” เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ทำเอาคุณพ่อคุณแม่หลายคนเครียดไม่น้อย เพราะต้องปวดใจกับการที่ลูกน้อยทรมานทุกครั้งที่ท้องอีด ถ่ายไม่ออกร เราจะมาเจาะลึกเรื่องของการท้องผูกของลูก ว่าสาเหตุเกิดจากอะไร ท้องผูกต่างจากท้องอีดอย่างไร และต้องไม่ถ่ายนานแค่ไหน ถึงจะเรียกว่าท้องผูก รวมถึงเรามีวิธีการที่จะช่วยดูแลอาการท้องผูกของลูก เช่น วิธีนวดท้องให้การถ่าย และอีกหลากหลายวิธีมาบอกรักกัน อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- หากลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอุจจาระแข็งร่วมกับมืออาชีวกรรม เช่น ปอดในเวลาถ่าย ต้องเบ่งถ่ายมาก หรือมีเลือดปนถึงแม้ว่าอาจจะอุจจาระทุกวัน หรือวันละ 2-3 ครั้งก็ตาม ก็ถือว่าลูกท้องผูกได้เช่นกัน
- อาการที่อาจแสดงว่าลูกท้องผูก คือไม่ได้ขับถ่ายติดต่อ กันนานกว่า 2-3 วัน ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติ หรืออาจมีเลือดปนมากับอุจจาระ
- วิธีนวดท้องให้การถ่าย เพื่อกระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก ให้ใช้ปลายนิ้วกดลงไปเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตรงท้องส่วนล่างด้านซ้ายของลูกซึ่งอยู่ใต้สะโพกเล็กน้อยราวนิ้วมือ นวดประมาณ 3 นาที อย่างสม่ำเสมอ หมุนนวดวนละลาย ๆ ครั้งจนกว่าลูกจะถ่ายได้ปกติ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแบบไหนคืออาการลูกท้องอีดและท้องผูก
- ลูกท้องอีด ท้องผูก จะมีอาการอย่างไร?
- วิธีนวดท้องให้การถ่าย ขั้นตอนการนวดท้อง กระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก
- รู้ไหมว่า “การออกกำลังกาย” ก็ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายให้ลูกน้อยได้นะ

- ลูกท้องอืด ท้องผูก ควรรับประทานอะไร?
- มาฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกกันเถอะ

อาการท้องอืดเป็นอาการเริ่มต้น หรืออาการที่บ่งบอกให้คุณพ่อคุณแม่ต้องสังเกตแล้วว่าลูกอาจจะมีอาการท้องผูกตามมา เรามาดูกันก่อนว่าลูกมีอาการเหล่านี้หรือไม่ โดย อาการที่สามารถสังเกตได้ มีดังนี้

- ปวดท้อง งอ büng
- เรอบปอย มีกลิ่นปาก
- ท้องโตเป็นพัก ๆ ผายลมบ่อย
- ท้องผูก

อาการแบบไหนคืออาการลูกท้องอืดและท้องผูก

หากลูกที่ท่านนมแม่จะถ่ายบ่อยเป็นปกติอยู่แล้ว คือ อาจถ่ายทุกครั้งหลังจากทานนมแม่ หลังอายุ 6 สัปดาห์จะถ่ายน้อยลงเป็นวันละ 3-5 ครั้ง และไม่จำเป็นว่าเด็กจะต้องถ่ายทุกวัน

แต่หากลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอุจจาระแข็งร่วงกับมีอาการเจ็บปวดในเวลาถ่าย ต้องเบ่งถ่ายมาก หรือมีเลือดปน ถึงแม้ว่างครั้งอาจจะอุจจาระทุกวัน หรือวันละ 2-3 ครั้งก็ตาม ก็ถือว่าลูกท้องผูกได้เช่นกัน



ลูกท้องอีด ท้องผูก จะมีอาการอย่างไร?

คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องสังเกตอาการที่อาจแสดงว่าลูกท้องผูกหรือมีอาการท้องอีด

1. **ไม่ค่อยถ่าย** หากสังเกตว่าลูกไม่ได้ขับถ่ายติดต่อกันนานกว่า 2-3 วัน อาจเป็นสัญญาณของอาการท้องผูกได้
2. **ต้องอุกแรงเบ่ง** คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตว่าลูกต้องอุกแรงเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติหรือไม่ หรือรู้สึกหงุดหงิดและร้องไห้เวลาขับถ่ายหรือไม่ หากมีอาการเหล่านี้ อาจจะแสดงว่าลูกท้องผูกอยู่
3. **ถ่ายมีเลือดปน** อาการท้องผูกอาจมีเลือดปนมากับอุจจาระได้ เนื่องจากผนังทวารหนักฉีกขาดจากการอุกแรงเบ่งอุจจาระ
4. **ไม่กินอาหาร** ลูกกินยากและมักรู้สึกอิ่มเร็ว เพราะเข้าอีดอัดและไม่สบายท้องจากการท้องผูกนั่นเอง
5. **ท้องแข็ง ท้องตึง แน่น** หรือแข็ง ซึ่งเป็นอาการท้องอีดที่เกิดขึ้นร่วมกับท้องผูก

ห้องน้ำกดดูแลได้!

3 สเต็ป บวบห้อง

กระตุ้นให้ลูกถ่ายง่าย



สเต็ป

1 ใช้ปลายนิ้วกดเบาๆ ลงไป
บริเวณห้องล่างซ้ายใต้สะเดื้อ



สเต็ป

2 บวดอย่างสม่ำเสมอ
ประมาณ 3 นาที



สเต็ป

3 หมั่นบวดวันละหลายๆ ครั้ง
จนกว่าลูกจะถ่ายได้ปกติ



วิธีนวดห้องให้การถ่าย ขั้นตอนการนวดห้อง กระตุ้นการขับถ่ายให้ลูก

การนวดห้องเพื่อช่วยกระตุ้นลำไส้ เป็นวิธีนวดห้องให้การถ่ายที่ช่วยบรรเทาอาการลูกห้องอืด ห้องผูกและยังช่วยให้ลูกผ่อนคลายความอึดอัด จากอาการห้องอืดได้อีกด้วย นวดได้ง่าย ๆ 3 ขั้นตอนตามนี้

- โดยใช้ปลายนิ้วกดลงไปเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตรงห้องส่วนล่างด้านซ้ายของลูก ซึ่งอยู่ใต้สะเดื้อขวา 3 นิ้วมือ
- นวดประมาณ 3 นาที อย่างสม่ำเสมอ และลองสังเกตดูว่าลูกผ่อนคลายขึ้นหรือไม่

3. หมั่นนวดวันละหลาย ๆ ครั้งจนกว่าลูกจะถ่ายอุจจาระได้ปกติ

รู้ไหมว่า “การออกกำลังกาย” ก็ช่วยกระตุ้น การขับถ่ายให้ลูกน้อยได้นะ

ลูกท้องอีดไม่ถ่ายทำไงดี? ง่าย ๆ แค่การขับร่างกายนั่นเอง เพาะแค่ขับเท่ากับการออกกำลังกายแล้ว เพาะการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยเร่งการย่อยอาหาร และส่งผลให้ร่างกายสามารถลำเลียงของเสียออกไปได้โดยเร็ว ในเด็กเล็กคุณพ่อคุณแม่อาจฝึกลูกให้ถีบจัดยูนกางลางอากาศ ส่วนในเด็กที่โตขึ้นหน่อยอาจชวนกันทำกิจกรรมหรือเล่นเกมที่ต้องขับตัวมากขึ้น หรือพา กันไปออกกำลังกายบ้าง ก็จะช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกดีขึ้นได้

ลูกท้องอีด ท้องผูก ควรรับประทานอะไร?

หากลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือน การดื่มน้ำมันเมเปปี้ยงอย่างเดียว ทำให้ไม่ค่อยมีอาการท้องผูก เพราะในน้ำมันเมเปปี้ยงมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด อีกทั้งน้ำมันเมเปปี้ยงมีโพรไบโอติก (Probiotics) หรือแบคทีเรียน้ำส้มสายชูที่มีประโยชน์ และพรีไบโอติก (Prebiotics) ซึ่งคืออาหารที่ช่วยกระตุ้นการเติบโตและเสริมความแข็งแรงให้กับแบคทีเรียนิดดังกล่าว อีกทั้งยังมี เช่น ดีโซเชอ โอมega และแอลฟ้าแล็ค สพิงโกลไม้อลิน อีกด้วย แต่สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป ที่เริ่มหัดกินอาหารอื่น ร่วมกับนมแม่ได้แล้ว จึงควรปรับการกินอาหารของเด็กเพื่อป้องกันปัญหาท้องผูก ดังนี้

- ดื่มน้ำเปล่ามากขึ้น เพราะน้ำจะช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้นและกระตุ้นการขับถ่ายให้ดีขึ้น สมำเสมอขึ้น และอาจให้เด็กดื่มน้ำลูกพรุนหรือน้ำอุ่นแทนน้ำเปล่า (เพื่อลดความหวาน) ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อกระตุ้นการขับตัวของลำไส้ได้ในอีกทางหนึ่ง
- ควรให้เด็กกินอาหารที่มีเส้นใยมากขึ้น เช่น บรอกโคลี ธัญพืชที่ผ่านการปรุงสุก ผลไม้ เช่น ลูกพรุน และเปลี่ยนแบบปอกเปลือก

มาฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกกันเถอะ

อีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกมีสุขภาพการขับถ่ายที่ดีนั่น คือการฝึกนิสัยการขับถ่ายให้ลูกนั่นเอง โดยเริ่มต้นง่ายๆ

1. **เริ่มฝึกให้ลูกนักความต้องการได้ ด้วยคำง่ายๆ เช่น "ฉี่" หรือ "อี"** เมื่อต้องการขับถ่าย โดยในช่วงแรก คุณพ่อคุณแม่อาจจะต้องสังเกตและสอบถามลูกก่อน เมื่อลูกแสดงอาการที่จะปวดถ่าย งอแง หรือจับผ้าอ้อม และย้ำคำว่า "ฉี่" หรือ "อี" เพื่อให้ลูกเรียนรู้ถึงการบอกความต้องการของตัวเอง
2. **ลดการใส่ผ้าอ้อมลง จากทั้งวัน เป็นเฉพาะตอนกลางคืน หรือเมื่อต้องเดินทาง**
3. **เริ่มให้ลูกนั่งกระโจน โดยเริ่มให้ลูกสนใจในการขับถ่ายด้วยการให้เข้าเลือกกระโจนเอง เพื่อช่วยให้ลูกสนใจมากขึ้น โดยกำหนดการถ่ายหนัก-เบา ให้เป็นเวลา เช่น ทุกเช้าต้องนั่ง**

- กระโน่นถ่ายอุจจาระ
4. เมื่อฝึกลูกนั่งกระโน่นชินแล้ว ให้เริ่มเปลี่ยนเป็นนั่งชักโครกโดยใช้ฝารองสำรับเด็ก และ มีเก้าอี้รองขาเพื่อกันลูกพลัดตกหล่ม
 5. ต้องไม่ทำหนหรือหงุดหงิดใส่ เมื่อลูกถ่ายรดกางเกง เพื่อไม่ให้เข้ารูสีกผิด แต่ให้ชมเชย เมื่อลูกขับถ่ายอย่างถูกต้อง

อาการท้องผูกของลูกนั้นป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และกากใยสูง ที่สำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องค่อยสังเกตอาการของลูก หากท้องอืดบ่อยๆ และขับถ่ายน้อย หรือถ่ายลำบาก ต้องรีบปรับเรื่องการกินและกิจกรรมของลูก และอาจลองนวดเพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้กับลูก เพื่อลดความเจ็บปวดและช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น เพียงเท่านี้เรื่องท้องผูกของลูกก็จะเป็นเรื่องเล็กที่คุณพ่อคุณแม่รับมือได้แน่นอน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกล่ามีอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกล่ามีอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกล่ามีอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- สูญจาระทางราก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรมี ลูกท้องเสียกีวันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายกี่วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรห้าขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกปวดท้องตรงสะดื้อเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. ทารกท้องผูก คุณแม่ควรทำอย่างไร, พบแพทย์
2. หยุดอาการปวดท้องเรื้อรังของเด็กๆ แบบตรงจุด, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ‘ท้องผูกในเด็ก’ ปัญหาเรื่องรัง...ที่พอแม่ไม่គรรມมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
4. ท้องผูกในเด็ก, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
5. การฝึกขับถ่ายของลูกน้อย, ภาควิชาภูมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 25 ธันวาคม 2566



- 
- 
- 
- 

...

...

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



คุณแม่ลูกตามช่วงวัย



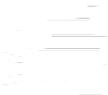
กูมิแพ้โนเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพงโภไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน