

รวมบทความเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย
บทความ

ลูกอุจจาระสีเขียวขี้ม้าเหม็นปกติไหม บอกอะไรบ้าง

ม.ค. 20, 2024

5 นาที

โดยปกติเด็กแรกเกิดจะมีการขับถ่ายภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากคลอด และอุจจาระครั้งแรกลักษณะจะเหนียวข้น อีทากรมีสีเทาปนดำ และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวเข้ม เขียวปนเหลือง และสีเหลือง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่มีข้อสงสัยว่าทำไมบางท่านอาจตกใจเมื่อพบอุจจาระของลูกน้อยสีเทาออกดำในครั้งแรก แต่จริงๆ แล้วเรียกว่า ชีเทา (Meconium) หลังจากนั้น ในวันถัดๆ มาอุจจาระจะเริ่มมีสีเขียวลดลง และออกสีเหลืองมากขึ้น โดยขึ้นกับปริมาณนมที่ได้รับว่าเพียงพอหรือไม่ในแต่ละวันด้วย

ถ้าลูกกินนมแม่แล้วอุจจาระเป็นสีเขียว คุณแม่จำเป็นต้องหยุดกิน ผักใบเขียวไหมคะ?

คลิก

ไม่จำเป็นเลยคะ! คุณแม่ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ต่อไปตามปกติ การที่อุจจาระของลูกเป็นสีเขียวหลังจากที่คุณแม่ทานผักใบเขียวเป็นเพียงการสะท้อนสีของคลอโรฟิลล์ที่ส่งผ่านทางน้ำนมเท่านั้น ซึ่งไม่ได้เป็นอันตรายต่อลูกน้อยแต่อย่างใด ตราบใดที่ลูกยังดูสบายดี ไม่งอแงผิดปกติ และไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย ก็ไม่ต้องกังวลและไม่จำเป็นต้องงดทานผักที่มีประโยชน์เหล่านั้นคะ หากยังมีอาการต่อเนื่อง ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเด็ก

ลูกกินนมผงคะ ทำไมอุจจาระถึงเป็นสีเขียวเข้มได้คะ?

คลิก

สำหรับเด็กที่กินนมผง สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้อุจจาระเป็นสีเขียวเข้มหรือสีเขียวยขี้ม้าคือ "ธาตุเหล็ก" ที่เสริมเข้ามาในนมผงสูตรต่างๆ ค่ะ ซึ่งนี่เป็นสัญญาณปกติที่บ่งบอกว่าลูกน้อยได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ และไม่ได้เป็นอันตรายแต่อย่างใดคะ นอกจากนี้ การเปลี่ยนยี่ห้อนมผงก็อาจทำให้สีของอุจจาระเปลี่ยนแปลงไปได้ในช่วงแรกเช่นกัน

ได้ยินเรื่อง "นมส่วนหน้า/ส่วนหลัง" จะรู้ได้อย่างไรคะว่าลูก อุจจาระสีเขียวเพราะสาเหตุนี้?

คลิก

คุณแม่สามารถสังเกตได้จากลักษณะของอุจจาระและอาการของลูกร่วมกันคะ หากเป็นเพราะได้รับนมส่วนหน้า (ที่มีน้ำตาลแลคโตสสูง) มากเกินไป อุจจาระมักจะมีลักษณะ:

เป็นสีเขียวสด หรือเขียวสว่าง

มีฟองฟอดปนอยู่

อาจจะดูเหลวและถ่ายออกมาแบบพุ่งๆ

ลูกอาจมีอาการร้องแคง ท้องอืด หรือผายลมบ่อยกว่าปกติ

วิธีแก้ไขเบื้องต้นคือ พยายามให้ลูกดูดนมจากเต้าข้างเดิมให้นานขึ้นจนรู้สึกว่าย่ำอิ่มลง ก่อนที่จะสลับไปอีกข้าง เพื่อให้ลูกได้รับนมส่วนหลังที่มีไขมันสูงและช่วยให้สบายท้องมากขึ้นคะ

สรุป

- ลูกน้อยขับถ่ายครั้งแรกหลังจากคลอด มีลักษณะเหนียวข้น สีเขียวปนเทาหรือดำ ถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นกระบวนการขับถ่ายของเสียจากร้ำไส้ใหญ่ของเด็กตามธรรมชาติ หรือที่เรียกว่า ชีเททา (Meconium)
- โดยปกติ หากพบว่าลูกอุจจาระสีเขียว ถือเป็นปกติ แต่หากมีอาการร่วมด้วย อาทิ มีกลิ่นเหม็น มีเมือกหรือเลือดเจือปน ร่วมกับมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก หรือมีผื่นขึ้นบริเวณผิวหนัง และลูกน้อยมีอาการซึม รับประทานอาหารได้น้อยลง ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อุจจาระของเด็กแรกเกิด เริ่มเปลี่ยนสีตอนไหน
- ลูกน้อยอุจจาระเป็นสีเขียว เกิดจากอะไรได้บ้าง
- ทารกกินนมแม่ แต่อุจจาระสีเขียวอยู่ เพราะอะไร
- อาการที่บอกว่าลูกน้อยที่ติดเชื้อไวรัส ร้ำไส้อักเสบ
- อาการร่วมแบบไหน ที่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์

อุจจาระแรกของเด็กแรกเกิดเรียกว่า ชีเททา (Meconium) เป็นของเสียที่สะสมในร้ำไส้ใหญ่ตั้งแต่ช่วง 2-3 เดือนแรกในครรภ์ มีลักษณะเหนียวข้น สีเขียวปนเทาหรือดำ โดยปกติเด็กจะไม่ขับถ่ายชีเททาในครรภ์ แต่หากเกิดการขับถ่ายผิดปกติและปนในน้มนครำ อาจเสี่ยงต่อสุขภาพของลูกในครรภ์ได้

อาการของเด็กแรกเกิด เริ่มเปลี่ยนสีตอนไหน

สีอุจจาระทารกหรืออุจจาระของเด็กแรกเกิดจะมีสีเขียวปนเทา หรือเทาปนดำในช่วงแรก และจะเริ่มเป็นเขียวปนเหลืองมากขึ้น จนเป็นสีเหลืองในท้ายที่สุด และมีลักษณะเหลวขึ้น มีน้ำเจือปนมากขึ้น ซึ่งหากได้รับปริมาณนมแม่ที่เพียงพอ อาจใช้เวลาประมาณ 4-5 วัน โดยเด็กอาจจะขับถ่ายประมาณ 3-6 ครั้งต่อวัน และปริมาณต่อครั้งเพิ่มขึ้นตามด้วย

ลูกน้อยอุจจาระเป็นสีเขียว เกิดจากอะไรได้บ้าง

1. อาหารการกินของคุณแม่ที่ให้นมลูก

อาทิ ผักใบเขียว ผลไม้บางชนิด น้ำผลไม้ หรือวิตามินต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อลูกกินนมแม่เข้าไปจึงอาจมีสีเขียวเจือปนได้

2. การได้น้ำนมจากแม่ที่ไม่สมดุลกัน

โดยปกติน้ำนมแม่จะแบ่งการผลิตน้ำนมในแต่ละช่วงออกเป็น 2 ส่วน คือ น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลัง น้ำนมส่วนหน้าที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลสูง แต่มีไขมันต่ำ และน้ำนมส่วนหลังซึ่งมีไขมันสูงขึ้น ในบางครั้งลูกอาจดูดนมไม่นานพอจึงทำให้ได้รับแค่น้ำนมส่วนหน้าที่มีน้ำตาลสูงเท่านั้น ส่งผลต่ออุจจาระมีสีเขียว เหลว และอาจมีฟองได้

3. ท้องเสียหรือติดเชื้อไวรัส

อุจจาระของลูกน้อยมีกลิ่นเหม็น และมีเมือกร่วมด้วย

4. แพ้สารอาหารบางชนิด

อาจมีอาการหายใจลำบาก อุจจาระมีสีเขียวและมีเมือก หรือมีผื่นผิวหนัง

5. ได้รับนมไม่เพียงพอ

ลูกน้อยที่ได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ อาจทำให้อุจจาระลดลงและน้ำหนักตัวลดลงตาม

การย่อยที่ไม่สมบูรณ์อาจส่งผลต่อสีอุจจาระได้ โดยเฉพาะในช่วงที่ระบบทางเดินอาหารของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่ นมแม่มี PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งเป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยให้มีโมเลกุลเล็กลง ช่วยให้ร่างกายดูดซึมได้ง่ายขึ้น และมีโปรไบโอติกสำคัญ อย่าง บีแล็กทิส (B. lactis) ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ให้ดีขึ้น ส่งผลให้อุจจาระกลับมาเป็นปกติมากขึ้น

ทารกกินนมแม่ แต่อุจจาระสีเขียวอยู่ เพราะอะไร

โดยปกติเมื่อเด็กอายุ 6 สัปดาห์ขึ้นไป อาจมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องการขับถ่าย จากช่วงแรกมีการขับถ่ายวันละ 3-6 ครั้ง หรืออุจจาระทันทีหลังได้รับน้ำนมแม่ และอุจจาระมีสีเหลืองทองมากขึ้น ซึ่งถือว่าเด็กได้รับน้ำนมปริมาณเพียงพอ ซึ่งพอเด็กโตขึ้นมากกว่า 6 สัปดาห์ ในบางครั้งคุณแม่อาจพบว่าลูกมีอุจจาระปนสีเขียวได้อีก และมีลักษณะขุ่นเหนียวขึ้นจากเดิม รวมถึงลดจำนวนอุจจาระลงเป็น 1-2 ครั้งต่อวันเท่านั้น ถือเป็นเรื่องปกติ ซึ่งบางครั้งอุจจาระสีเขียวอาจเกิดจากอาหาร ผัก ผลไม้บางชนิดที่คุณแม่ได้รับเข้าไป

อาการที่บอกว่าลูกน้อยที่ติดเชื้อไวรัส ลำไส้อักเสบ

- ถ่ายบ่อยกว่าปกติ ซึ่งหากลูกขับถ่ายมากกว่าวันละ 1-2 ครั้ง และมีลักษณะเหลวมาก อาจทำให้ลูกซึมผิปกติเพราะร่างกายขาดน้ำ
- อุจจาระมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ สีปนเขียว และมีอาการไข้ มีน้ำมูก และไอร่วมด้วย
- มีเมือกติดออกมาด้วย บางครั้งอาจมีเลือดปนออกมาด้วย

อาการร่วมแบบไหน ที่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์

คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตลูกน้อย ทั้งในส่วนของร่างกาย มีผื่นผิวหนัง ทารกตัวเหลือง การขับถ่ายที่ลดน้อยลง ลักษณะของอุจจาระมีสีเขียว ลูกอุจจาระสีเขียวปนเหลืองหรือลูกอุจจาระสีเขียวซีมัวเหม็น เหลวมากกว่าปกติ มีมูกเลือดเจือปน มีไข้ น้ำมูก และไอ รวมถึงพฤติกรรมที่ดูซึม ง่วงนอนบ่อยขึ้น รับประทานอาหารได้น้อยลง อาการเหล่านี้คุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ แต่รีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้องโดยทันทีค่ะ

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่า ลูกอุจจาระสีเขียวปนเหลือง ลูกมีอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อุจจาระเป็นสีหนึ่งที่เกิดขึ้นตามกระบวนการตามธรรมชาติของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์คุณแม่ ซึ่งเป็นการขับของเสียออกจากร่างกายและเก็บไว้ที่ลำไส้ใหญ่ เมื่อเด็กคลอดออกมา จะเกิดการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยในช่วงแรกจะมีเขียวเข้ม หรือเขียวปนเทาดำ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติที่คุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นศึกษา และคอยสังเกตลักษณะของอุจจาระของลูกน้อยในแต่ละช่วงวัย เพื่อเป็นการบอกถึงลักษณะสุขภาพของลูกได้นั่นเอง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

- “ลักษณะทั่วไปของทารกแรกเกิด” สิ่งที่คุณแม่ควรรู้...เพื่อดูแลสุขภาพผิดปกติ, โรงพยาบาลพญาไท
- ภาวะสุดสัลักซี่เทาในเด็กแรกเกิด ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- อุจจาระของทารกที่กินนมแม่, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
- อุจจาระของทารกที่กินนมแม่, พบแพทย์ (PobPad)
- ที่ลูกน้อยร้องไห้จ้า...อาจเป็นเพราะ 5 โรคลำไส้ในเด็กเล็กนี้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2566

แชร์ตอนนี้