

ลูกท้องเสีย เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

คุณแม่ลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 2, 2024

เนหะ

อาการท้องเสีย เป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก คุณแม่จึงต้องระวังเป็นพิเศษโดยเฉพาะในเด็กที่กินนมแม่ เพราะลูกน้อยมักถ่ายเหลวเป็นประจำทำให้คุณแม่ไม่แน่ใจว่าหากมีอาการท้องเสีย หรือว่าแค่อาการถ่ายอุจาระเป็นปกติ สำหรับวิธีที่คุณแม่จะทราบได้ว่าลูกน้อยมีอาการท้องเสียหรือไม่ คุณแม่ต้องอาศัยการสังเกตการขับถ่ายและลักษณะอุจาระของลูกน้อย หากคุณแม่พบว่าลูกน้อยมีอาการท้องเสียควรปฏิบัติอย่างไร ลูกท้องเสียให้กินอะไรได้บ้าง มาดูเคล็ดลับดี ๆ สำหรับคุณพ่อคุณแม่กันค่ะ

สรุป

- อาการท้องเสีย เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุทั้งเชื้อไวรัส แบคทีเรีย การแพ้อาหาร และภาวะแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งอาการท้องเสียจะทำให้เด็กถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือเกิดการถ่ายแล้วมีมูกเลือดปน
- เมื่อลูกน้อยท้องเสียคุณแม่สามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถขอคำปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับนมสูตรปราศจากแล็ตโตส (lactose free) ได้ โดยคุณหมออาจพิจารณาให้การดูแลตามความเหมาะสมหากมีความจำเป็น
- หากลูกน้อยมีอาการถ่ายเหลวมากกว่า 10 ครั้ง มีไข้ อาเจียน ปวดท้อง อุจาระเป็นมากเลือดไม่ยอมกินนมหรืออาหาร ขอบลึง ปากแห้ง ร้อนให้ห้อง แนะนำให้คุณแม่พาลูกน้อยไปพบหมออทันที เพราะอาจทำให้ลูกเกิดภาวะขาดน้ำ หรืออาจเป็นสัญญาณของโรคติดเชื้อที่รุนแรงได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกท้องเสีย จะมีอาการแบบไหน
- ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง ที่ไม่อันตราย

- ลูกท้องเสีย ยังดีมั่นได้เหมือนเดิมหรือไม่
- วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อมีอาการท้องเสีย
- อาการท้องร่วง ต่างกับท้องเสียอย่างไร
- ลูกท้องเสียแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

อาการท้องเสียในเด็กส่วนใหญ่เป็นการท้องเสียแบบเฉียบพลัน อาการท้องเสียในเด็กเกิดจากหลายสาเหตุ คือ การติดเชื้อทางอาหารจากเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสโตรต้า ไวรัสโนโร ลำไส้อักเสบติดเชื้อ ส่วนการติดเชื้อจากแบคทีเรีย เช่น อีซิไล, ชิเกลลา ซึ่งพบได้น้อยกว่า รวมถึงการแพ้อาหารบางชนิด หรือภาวะเด็กแพ้โปรตีนนมวัว

ลูกท้องเสีย จะมีอาการแบบไหน

อาการท้องเสีย คือ อาการทารกถ่ายเหลว โดยปกติทารกที่กินนมแม่จะถ่ายอุจจาระเหลวและบ่อยอยู่แล้วทำให้คุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกถ่ายปกติหรือท้องเสีย วิธีสังเกตว่าลูกน้อยท้องเสียหรือไม่ให้ใช้กฎประเมินหลักๆ ของการถ่ายอุจจาระในครั้งก่อน ๆ หากทารกมีการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นจำนวนมากกว่าทุกครั้งที่เคยถ่าย หรือมีมูกเลือดปน แสดงว่า “ลูกท้องเสีย” และให้รีบไปหาหมอ แต่ถ้าทารกถ่ายบ่อย ถ่ายเป็นเนื้อดี และนำหนังตัวขึ้นดี แสดงว่าลูกน้อยถ่ายปกติคุณแม่ไม่ต้องเป็นกังวล อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่พบว่าลูกน้อยมีอาการต่อไปนี้ ให้รีบพาลูกไปพบคุณหมอ

1. ถ่ายเหลว พร้อมมีไข้
2. ถ่ายเหลวเกิน 3 ครั้งต่อวัน
3. ถ่ายเหลวมีมูกเลือดปน

ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง ที่ไม่อันตราย

1. เด็กวัยทารก

หมูน้อยวัยนี้สามารถกินนมได้ตามปกติ คุณแม่ไม่จำเป็นต้องลดนมสำหรับทารกแต่อย่างใด

2. ในเด็กเล็กที่เริ่มเพิ่มอาหารเสริม

คุณแม่สามารถให้ลูกทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น น้ำแกงจืด น้ำซุป โจ๊กในปริมาณที่น้อยไปก่อน เพื่อให้ล้ำไส้ของลูกน้อยอยู่ ๆ ได้ดูดซึมสารอาหารเข้าไป ในช่วงที่เด็กมีอาการท้องเสียคุณแม่ควรงดให้ลูกดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลไปก่อน เพื่อรักษาลำไส้ค่อย ๆ ปรับตัว

3. สำหรับเด็กโต

เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับอาหารเพิ่มโดยคุณแม่ควรเริ่มให้อาหารอ่อนที่ย่อยง่ายแก่ลูกน้อย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นำเต้าหู้ นำชา นำแกงจืด เป็นต้น และควรให้ลูกทานบ่อยกว่าปกติเพื่อให้ร่างกายพัฒนา

จากอาการท้องเสียได้อย่างรวดเร็ว

ลูกท้องเสีย ยังดีมั่นไม่ได้เหมือนเดิมหรือไม่

เมื่อลูกน้อยท้องเสียคุณแม่สามารถให้ลูกกินนมได้ตามปกติ คือ

1. ทารกที่กินนมแม่

คุณแม่สามารถให้นมลูกและให้ลูกกินนมแม่ได้ตามปกติ แต่อาจต้องเพิ่มความถี่โดยการให้น้ำอุ่นขึ้นกว่าปกติ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

2. เด็กที่กินนมผง

คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยกินนมผงเด็กได้ตามสัดส่วนเดิม แต่อาจให้ในปริมาณต่อเม็ดลดลงแล้วเพิ่มความถี่ต่อเม็ดมากขึ้น เพื่อให้ลำไส้ของลูกน้อยค่อย ๆ ดูดซึมสารอาหารอย่างเพียงพอ

3. ลูกท้องเสียเกิน 3 วัน

ในการนี้คุณแม่สามารถขอคำปรึกษาจากคุณหมอเกี่ยวกับนมสูตรปราศจากแลคโตส (lactose free) นอกจากนี้คุณหมออาจพิจารณาให้การดูแลลูกน้อยที่เหมาะสมตามความจำเป็น

วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อมีอาการท้องเสีย

เมื่อลูกมีอาการ ท้องเสีย หรือ ไข้ถ่ายเหลว คุณแม่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะร่างกายของลูกอาจเสียด้วยการขาดน้ำได้ง่าย ควรปรึกษาคุณหมอหรือเภสัชกรก่อนให้สารละลายเกลือแร่หรือผงเกลือแร่อาร์เอส เพื่อช่วยชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสีย หลีกเลี่ยงการให้ยาของโดยไม่ได้รับคำแนะนำ และสังเกตอาการอื่นๆ เช่น ชื้ม หรือตาโผล หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที นอกจากนี้ คุณแม่ควรให้ลูกดื่มน้ำหรือกินนมแม่ต่อไปตามปกติ เพื่อช่วยบรรเทาอาการท้องเสียในเด็ก และช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

อาการท้องร่วง ต่างกับท้องเสียอย่างไร

ลูกท้องเสียหรืออาการท้องร่วง เป็นอาการที่เหมือนกันแต่อาจมีความแตกต่างกันเล็กน้อย คือ คำว่า “ท้องเสีย” คือ อาการถ่ายอุจจาระเหลวมากใช้เป็นภาษาพูดมากกว่า ส่วนทางการแพทย์จะใช้คำว่า “อุจจาระร่วง” หรือท้องร่วง คือ อาการที่ถ่ายอุจจาระเหลวมากเกิน 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน หรือการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำหรือลูกท้องเสียถ่ายมีน้ำสีเหลืองใส่ต่อเนื่องกัน 1 วัน โดยโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง จะแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

- อาการท้องร่วงแบบเฉียบพลัน เป็นอาการท้องร่วงที่มีระยะเวลาไม่เกิน 7 วัน
- อาการท้องร่วงแบบยืดเยื้อหรือเรื้อรัง เป็นอาการท้องร่วงที่มีระยะเวลามากกว่า 7 วันขึ้นไป

ลูกท้องเสียแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

- ปัสสาวะน้อย มีสีเหลืองเข้ม หรือไม่ปัสสาวะ
- มีภาวะขาดน้ำ คือ ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ผิวแห้ง
- ร้องไห้ห้องโถง กระสับกระส่าย
- อ่อนเพลีย และซึ้งชึ้น
- กระหม่อมบุ่มลึกในเด็กเล็ก
- อาเจียนบ่อย
- ปวดท้องมาก ท้องอืด
- มีไข้สูง มีอาการชา
- ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นสีดำเหมือนว
- ขอบลึก
- ถ่ายอุจจาระบ่อยมากกว่า 10 ครั้งต่อวัน
- ไม่ยอมกินข้าวหรือนม

เมื่อลูกน้อยมีอาการท้องเสีย ลูกเป็นไข้ถ่ายเหลว สิ่งสำคัญคือคุณพ่อคุณแม่ต้องให้ลูกได้รับสารน้ำทดแทนของเหลวที่เสียไปให้เพียงพอ เพื่อป้องกันร่างกายของเด็กเกิดภาวะขาดน้ำ และก่อนจะให้นมลูก ป้อนอาหาร หรือหลับเปลี่ยนผ้าอ้อม พ่อแม่ควรล้างมือทำความสะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อโรคให้มากขึ้น เมื่อไหร่ก็ตามที่ลูกน้อยมีอาการปวดท้องที่รุนแรงขึ้น เช่น ถ่ายอุจจาระหลายครั้ง ปากแห้ง มีไข้สูง ขอบถ่ายเป็นมูกเลือด ลูกไม่ยอมกินนมหรือกินข้าว อาเจียน หรืออ่อนเพลีย ให้คุณแม่รีบพาลูกน้อยไปพบแพทย์ทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะตือทารก สะตือไกล์หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เมื่อนอนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้ห้องโถง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ตารางควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดึง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดึงและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. ห้องอีด ห้องเพื่อ ห้องเสียบอยู่ๆ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น เสียงระบบย่อยอาหารพัง !, โรงพยาบาลนครชน
2. ปัญหาทางเดินอาหารที่พบบ่อยในทารก, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับแห่งประเทศไทย
3. ห้องเสีย ดูแลอย่างไร, โรงพยาบาลสินแพทย์
4. โรงพยาบาลสินแพทย์แห่งประเทศไทย
5. ลูกน้อยห้องเสียบอย ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
6. ห้องเสีย..ซ้อมได้รีบล่า, โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

อ้างอิง ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2566

-
-
-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ้าแอล์ค สปิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



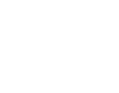
อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ