

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ ทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

ก.พ. 2, 2024

5 นาที

การขับถ่ายของทารกช่วยบอกได้ว่าตอนนี้หนูน้อยมีสุขภาพดีแค่ไหน ? เพราะทารกยังพูดไม่ได้ ร่างกายเลยใช้การขับถ่ายบอกสุขภาพของลูกน้อยแทน แล้วอาการทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือเป็นอาการที่ปกติไหม เกิดขึ้นจากอะไร มาดูเคล็ดลับช่วยให้ลูกถ่ายง่ายไม่ถ่ายเป็นก้อนแข็งที่ช่วยให้คุณแม่สบายใจ ลูกน้อยสบายท้องกันค่ะ

ลูกมีอาการเบ่งหน้าแดง แต่ก็ยังถ่ายเป็นเม็ดๆ อยู่ดี แบบนี้คืออาการปกติไหมคะ?

คลิก

การเบ่งหน้าแดงเป็นอาการที่พบได้ในทารกค่ะ แต่สิ่งที่สำคัญคือ "ผลลัพธ์" ของการเบ่งนั้น ถ้าเบ่งแล้วอุจจาระที่ออกมาขี้หนืด: อาจเป็นแค่ภาวะเบ่งถ่ายในทารก (Infant Dyschezia) ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเบ่งแล้วอุจจาระที่ออกมาขี้แข็ง "แข็งเป็นเม็ดมะเขือ": นั่นคือสัญญาณชัดเจนของอาการท้องผูก ซึ่งบ่งบอกว่าลูกต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการขับถ่ายอุจจาระที่แข็งและแห้งออกมาค่ะ

ลูกชอบกลั้นอุจจาระเพราะห่วยเล่น จะมีวิธีจูงใจให้ลูกยอมเข้าห้องน้ำได้อย่างไรคะ?

คลิก

เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยเตาะแตะค่ะ ลองใช้วิธีเหล่านี้ดูนะคะ:
กำหนดเวลาเข้าห้องน้ำ: ฝึกให้ลูกนั่งกระโถนหรือชักโครกหลังมื้ออาหาร (โดยเฉพาะมื้อเช้า) เป็นประจำทุกวัน ประมาณ 5-10 นาที เพื่อสร้างความเคยชิน
สร้างบรรยากาศให้สนุก: อาจมีหนังสือนิทานเล่มโปรด หรือของเล่นชิ้นเล็กๆ ไว้สำหรับเล่นเฉพาะตอนเข้าห้องน้ำเท่านั้น
ให้รางวัลและคำชม: ชมเชยทุกครั้งที่ลูกยอมนั่งกระโถน (แม้จะยังไม่ถ่าย) หรือให้สติ๊กเกอร์สะสมแต้มเมื่อทำสำเร็จ จะช่วยสร้างทัศนคติที่ดีต่อการขับถ่ายได้ค่ะ

ถ้าลูกถ่ายเป็นเม็ดมะเขือ สามารถให้ "'น้ำส้ม"' หรือ "'น้ำลูกพรุน"' ช่วยได้เลยไหมคะ?

คลิก

สำหรับเด็กอายุ "ต่ำกว่า 6 เดือน" ยังไม่แนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้ใดๆ ค่ะ เพราะระบบย่อยอาหารยังไม่พร้อม แต่สำหรับเด็กอายุ "6 เดือนขึ้นไป" ที่เริ่มทานอาหารเสริมแล้ว สามารถให้น้ำลูกพรุนสกัด (เจือจางกับน้ำเล็กน้อย) หรือเนื้อมะละกอสุกบดละเอียด จะเป็นวิธีที่ปลอดภัยและช่วยระบายได้ดีกว่าน้ำส้ม ซึ่งอาจมีความเป็นกรดสูง และระคายเคืองกระเพาะอาหารของทารกได้ค่ะ

สรุป

- อาการทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ เป็นหนึ่งในอาการท้องผูกในเด็ก เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ลูกกินผักผลไม้ที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อย มีความเครียด หรือเกิดจากการใช้ยาบางประเภทที่ทำให้เด็กเกิดการถ่ายแข็งเป็นเม็ดมะเขือขึ้น
- วิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกในเด็ก คุณแม่ต้องเริ่มจากการฝึกพฤติกรรมเรื่องการกิน และการขับถ่ายให้ลูกน้อย โดยการให้ลูกกินผักผลไม้อย่างมะละกอ ลูกพรุน ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่าให้เพียงพอ และไม่ควรปล่อยให้ลูกกลั้นอุจจาระ ถ้าลูกมีอาการท้องผูกอยู่บ่อย ๆ คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง เพราะนมแม่เป็นนมที่ย่อยง่าย และปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับโปรตีนในนมที่ย่อยได้ง่าย
- หากลูกน้อยมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ ถ่ายแล้วมีมูกเลือดปน พร้อมมีไข้สูง รวมถึงอาการคลื่นไส้ และอาเจียนคุณแม่ต้องรีบพาลูกไปหาหมอทันที เพราะสัญญาณของลำไส้อักเสบที่พบได้บ่อยในเด็ก

อาการของทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ หรือเม็ดเล็ก ๆ คล้ายกระสุน เป็นลักษณะอาการของเด็กท้องผูก เนื่องจากอุจจาระแห้งและเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ได้ยาก ทำให้มีอาการอุจจาระค้างในลำไส้เป็นเวลานาน ลูกน้อยจึงถ่ายอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือและบางครั้งถ่ายออกมาก็มีเลือดปนมาด้วย ทำให้ลูกน้อยถ่ายอุจจาระได้ลำบากจนต้องออกแรงเบ่งมากกว่าปกติ ลูกน้อยจึงมักร้องไห้หงุดหงิดแสบอุจจาระเพราะรู้สึกเจ็บ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้ทารกท้องผูก
- วิธีป้องกันไม่ให้อุจจาระท้องผูก
- ทำให้นมแม่ ถึงย่อยง่ายกว่านมผง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดแบบไหน ที่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์
- ลำไส้อักเสบในทารก เกิดจากอะไร
- ลำไส้อักเสบในทารก มีอาการอย่างไร

สาเหตุที่ทำให้ทารกท้องผูก

- ในเด็กที่เริ่มทานอาหารตามวัย อาจทานอาหารที่มีกากใยน้อยเกินไปทำให้อุจจาระแข็งหรือทารกถ่ายแข็ง เพื่อไม่ให้ลูกน้อยเกิดอาการท้องผูก คุณแม่จึงควรให้ลูกทานผักและผลไม้เป็นประจำ
- เกิดจากพฤติกรรมการขับถ่ายของลูกน้อยที่ชอบกลั้นอุจจาระอยู่บ่อย ๆ
- การใช้ยาบางชนิดของลูกน้อยที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของลำไส้ หรือยับยั้งการทำงานของระบบประสาทก่อให้เกิดอาการท้องผูกในเด็ก เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาธาตุเหล็ก เป็นต้น
- ความผิดปกติทางสรีระของระบบทางเดินอาหารตั้งแต่แรกเกิด เช่น ทวารหนักที่เล็กเกินไป ต่อมาไทรอยด์ทำงานผิดปกติ เป็นต้น
- สาเหตุทางใจ เช่น ความเครียด อาการกลัวในจิตใจจากการถูกบังคับให้ลูกน้อยนั่งกระโถนเร็วเกินไป
- ลูกน้อยดื่มนมผงที่ย่อยยาก หรือคุณแม่กินนมวัวหรืออาหารที่มีโปรตีนมากเกินไปทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กถ่ายยาก

วิธีป้องกันไม่ให้ลูกท้องผูก

- **พาลูกกินผักและผลไม้เป็นประจำ:** พ่อแม่ควรชวนลูกกินผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ก๋วยเตี๋ยวสุก มะละกอ ลูกพรุน เป็นต้น หากเจ้าตัวเล็กไม่ชอบกินผักหรือผลไม้ คุณแม่ควรเริ่มจากให้ลูกกินผักผลไม้ในปริมาณน้อยก่อนและค่อยไปเพิ่มให้ลูกดื่มນ้ำเพิ่มแทน เพื่อให้ลูกถ่ายได้ง่ายยิ่งขึ้น
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:** น้ำดื่มจะช่วยให้ลูกน้อยขับถ่ายได้สะดวก โดยเด็กที่มีอายุ 6-11 เดือน ควรดื่มน้ำวันละ 800- 1,200 มิลลิลิตร/วัน ส่วนเด็กที่อายุระหว่าง 1-3 ปี ควรดื่มน้ำวันละ 1,000-1,500 มิลลิลิตร/วัน นอกจากนี้คุณแม่อาจให้ลูกน้อยกินน้ำผลไม้ หรือโยเกิร์ตเพื่อช่วยให้สามารถขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น
- **สร้างนิสัยขับถ่ายที่ดีให้ลูกน้อย:** เมื่อลูกน้อยมีอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป คุณแม่ควรเริ่มฝึกวินัยการขับถ่ายด้วยกระโถนให้ลูกน้อยในทุก ๆ วัน เพื่อป้องกันอาการกลั้นอุจจาระในเด็ก
- **ให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียว:** เนื่องจากนมแม่เป็นนมที่ย่อยได้ง่ายอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับโปรตีนในนมที่ย่อยง่ายได้
- **หมวดท้องให้ลูกน้อย:** การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการนวด หรือการยกขาทารกขึ้นลง จะช่วยขับลมในท้องของลูกน้อยได้ดี ทั้งยังช่วยให้เด็กขับถ่ายได้คล่องมากขึ้น

ทำไมนมแม่ ถึงย่อยง่ายกว่านมผง

ในนมแม่ มีสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในการเสริมสร้างร่างกาย สมอง และภูมิคุ้มกันในทารกกับ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติที่ย่อยง่ายทำให้ลูกน้อยที่กินนมแม่ท้องอืดและท้องผูกได้ยากกว่าเด็กที่กินนมผง คือ

- **นมแม่มีไขมันที่ย่อยง่าย:** ในนมแม่อุดมไปด้วยไขมันสายยาวที่ย่อยง่าย และกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยในการเสริมสร้างสมองและระบบประสาทให้แก่ทารก

- **นมแม่มีแลคโตส (Lactose):** ความพิเศษของคาร์โบไฮเดรตชนิดแลคโตส คือ สามารถดัดแปลงมาช่วยสร้างนมทำให้ในนมแม่น้ำอยู่จำนวนมาก ลูกน้อยจึงได้รับปริมาณน้ำที่มากเพียงพอจากการกินนมแม่โดยไม่ต้องดื่มน้ำเพิ่มแต่อย่างใด
- **นมแม่มี PHP (Partially Hydrolyzed Proteins):** โปรตีนที่ถูกย่อยบางส่วน ซึ่งย่อยง่าย ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ช่วยให้กระบวนการย่อยสมบูรณ์ขึ้น
- **นมแม่มีจุลินทรีย์สุขภาพหลากหลายชนิด:** โพรไบโอติก บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพที่สำคัญซึ่งพบในนมแม่ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลลำไส้ และทำให้อุจจาระนิ่มขึ้นตามธรรมชาติ

ทารกอุจจาระเป็นเม็ดแบบไหน ที่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์

- ลูกน้อยถ่ายไม่ออกมาหลายวัน
- ถ่ายอุจจาระเป็นก้อนใหญ่แข็งหรือเป็นเม็ด มีเลือดปน
- งอแงเมื่อต้องขับถ่าย
- อุจจาระเสียดทางง
- ปวดท้องอยู่บ่อย ๆ

ลำไส้อักเสบในทารก เกิดจากอะไร

โรคลำไส้อักเสบในทารกที่พบได้ในทารกและเด็กเล็กมีอยู่ 2 สาเหตุ

- **ติดเชื้อในลำไส้:** โรคลำไส้อักเสบส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียในลำไส้เด็ก แล้วทำให้ลูกน้อยมีอาการท้องร่วงตามมา
- **เกิดจากลูกน้อยแพ้โปรตีน:** ในกลุ่มของสาเหตุโรคแพ้โปรตีนในเด็กส่วนมากเป็นเพราะเด็กมีอาการแพ้โปรตีนนมวัว ส่วนการแพ้โปรตีนจากไข่หรือถั่วในเด็กพบได้น้อยกว่า ซึ่งอาการแพ้เหล่านี้เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดอาการลำไส้อักเสบได้
- **ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง:** เมื่อร่างกายของลูกน้อยมีระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้ลำไส้เกิดการติดเชื้อจนกลายเป็นโรคลำไส้อักเสบในที่สุด

ลำไส้อักเสบในทารก มีอาการอย่างไร

อาการลำไส้อักเสบเป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ลักษณะของอาการจึงมีความคล้ายคลึงกับโรคทางเดินอาหารในเด็กอื่น สำหรับโรคลำไส้อักเสบในทารก มีลักษณะดังนี้

- ลูกน้อยถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ
- ถ่ายแล้วมีมูกเลือดปน
- มีไข้สูง

- หากเกิดการติดเชื้อจะไอและมีน้ำมูกไหล
- คลื่นไส้ และอาเจียน
- เด็กมีอาการอ่อนเพลีย ซึม
- หากขาดน้ำมาก ๆ จะปากแห้ง แต่ตัวเย็น

พฤติกรรมและอาการต่าง ๆ ของทารกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรใส่ใจเพราะลูกน้อยยังไม่สามารถสื่อสารหรือบอกเล่าอาการเจ็บป่วยของตัวเองได้ ดังนั้น เมื่อลูกน้อยมีการขับถ่ายคุณแม่ต้องคอยสังเกตลักษณะอุจจาระของลูกน้อย และพยายามดูแลเจ้าตัวเล็กด้วยการให้ลูกดื่มน้ำมาก ๆ ทานผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง และฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลาอยู่เสมอเพื่อที่เด็กจะได้ห่างไกลจากโรคท้องผูก รวมถึงการดูแลความสะอาดเป็นประจำ นอกจากนี้ คุณแม่ควรให้ลูกน้อยรับนมแม่เพียงอย่างเดียว เพราะนมแม่เป็นนมที่ย่อยง่าย และสามารถขอคำปรึกษาจากคุณหมอเกี่ยวกับโปรตีนในนมที่ง่ายขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สัญญาณทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีทารกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียก็วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. ท้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เล็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. เด็กท้องผูก นอกจากเสียสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผลถึงสภาพจิตใจ, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. สังเกตยังงั้น...ว่าลูกกำลังมีภาวะท้องผูก, โรงพยาบาลพญาไท
4. อาหารสำหรับเด็กท้องผูก, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับแห่งประเทศไทย
5. Breastmilk, cow's milk and formula: Differences in composition, มหาวิทยาลัยมหิดล
6. เมื่อเจ้าตัวเล็กท้องผูก จะทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
7. ที่ลูกน้อยร้องไห้จ้า...อาจเป็นเพราะ 5 โรคลำไส้ในเด็กเล็กนี้, โรงพยาบาลพญาไท
8. “ลำไส้อักเสบ” โรคที่คนส่วนใหญ่คิดว่าแค่อาการท้องเสียธรรมดา, โรงพยาบาลนครธน
9. ลักษณะของอุจจาระและการขับถ่าย บอกได้ถึงภาวะสุขภาพ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 28 ธันวาคม 2566

เซิร์ฟเวอร์นี้