

# ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูก เป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 2, 2024

8 นาที

ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด หายใจไม่สะดวก หายใจแรง หายใจเร็วกว่าปกติ คุณแม่ต้องคอยสังเกตเสียงหายใจผิดปกติที่เกิดขึ้น เพราะนอกจากอาการหวัด ทารกน้อยอาจมีอาการหอบหืด หรือความผิดปกติของระบบหายใจอื่น ๆ นอกจากนี้เสียงหายใจครืดคราดมักมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีไข้สูง ไอมาก อ่อนเพลียมาก ไม่ยอมดูดนม ซึม ไม่ร่าเริงแบบปกติ ควรรีบพาไปพบแพทย์

## สรุป

- หายใจครืดคราด หายใจหอบในเด็กทารก อาจเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น เป็นหวัด เป็นหอบหืด หรือโรคระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตเสียงหายใจ หากพบความผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์
- การดูแลทารกน้อยที่มีอาการหายใจครืดคราด ทารกอายุเกิน 6 เดือน พยายามกระตุ้นให้กินนมแม่ หรือจิบน้ำแต่น้อยแต่จิบบ่อย ๆ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียจากร่างกายเมื่อมีไข้หรือเสมหะในลำคอ
- อาการที่มักพบเมื่อทารกหายใจครืดคราด ได้แก่ มีไข้สูง ไอมาก อ่อนเพลียมาก ไม่ยอมดูดนม ซึม ไม่ร่าเริงแบบปกติ ควรพาไปพบแพทย์โดยด่วน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ร่างกายของทารกยังไม่แข็งแรง ทำให้มีอาการป่วยได้ง่าย
- ทารกหายใจครืดคราด เกิดจากอะไร
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด อันตรายไหม
- ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงได้บ้าง
- เสียงหายใจของทารกแบบไหน ต้องรีบพาไปหาหมอ
- เสียงหายใจครืดคราดของทารกที่ผิดปกติ
- ลูกหายใจมีเสียงแปลก ๆ บ่งบอกอะไรได้บ้าง นอกจากหวัด

- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด อาการร่วมแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์
- วิธีดูแลทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด

## ร่างกายของทารกยังไม่แข็งแรง ทำให้มีอาการป่วยได้ง่าย

ร่างกายของทารกยังไม่แข็งแรงมากนัก โดยเฉพาะเมื่อเจอสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ทารกเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะอาการหวัดหรือไข้หวัด อาการที่สังเกตได้ ดังนี้

- ทารกอายุต่ำกว่า 2 เดือน อาการหวัดที่มีอาการไข้
- ไข้สูงกว่าเดิม นานติดต่อกันมากกว่า 2 วัน
- มีอาการไอ ไม่ต่ำกว่า 3 สัปดาห์
- ปวดศีรษะ ปวดหู เจ็บคอ
- มักร้องงอแงมากกว่าปกติ
- ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป บางคนมีอาการเบื่ออาหาร เกิดจากภาวะขาดน้ำในร่างกาย
- หายใจลำบาก หายใจเสียงดังครืดคราด จมูกบานขณะหายใจ
- หายใจมีเสียงหวีด หายใจเร็ว
- สังเกตบริเวณลำตัวทารกจะเห็นว่ามึลักษณะซีโครงบานเวลาหายใจ
- ปากมีลักษณะซีด

## ทารกหายใจครืดคราด เกิดจากอะไร

ทารกหายใจครืดคราดโดยทั่วไปเป็นเรื่องธรรมดา เพราะกระบวนการหายใจยังไม่พัฒนาเต็มที่ และมักจะหายใจทางจมูกมากกว่าทางปาก ช่องทางการหายใจของทารกเล็กกว่าผู้ใหญ่มาก เมื่อมีน้ำมูกหรือเสมหะคั่งค้าง ทำให้เวลาหายใจจึงมีเสียงดังออกมา นอกจากนี้ทารกหายใจครืดคราด ยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีก ได้แก่

- **ไข้หวัดทั่วไป** เป็นสาเหตุทำให้หายใจครืดคราด เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ส่งผลให้ต่อมอะดีนอยด์ที่อยู่ในโพรงจมูกขยายตัวขึ้น และเกิดการอักเสบ จึงขัดขวางทางเดินหายใจทำให้หายใจไม่สะดวก คัดจมูกและมีเสียงครืดคราดได้
- **อาการแพ้** อาการแพ้เป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกันที่ตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เช่น แพ้ไรฝุ่น แพ้ขนสัตว์ มักมีอาการคัดจมูก ไอ จาม หรือเกิดลมพิษ
- **โรคหลอดลมฝอยอักเสบ (Bronchiolitis)** เนื่องจากติดเชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจ ส่งผลให้หลอดลมอักเสบ บวม เสมหะคั่งค้าง เกิดการระคายเคือง ทำให้ทารกหายใจลำบาก หายใจมีเสียงครืดคราด รวมถึงมีอาการไอ คัดจมูก น้ำมูกไหลร่วมด้วย
- **โรคปอดบวม** ส่งผลให้ทารกหายใจลำบาก หายใจมีเสียงครืดคราด เกิดจากติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียภายในปอด นอกจากนี้ยังมีอาการหอบ เหนื่อย เจ็บหน้าอก หนาวสั่น เป็นไข้ ทำให้ทารกไม่ยอมกินนมหรือกินอาหารอีกด้วย

# ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด อันตรายไหม

อาการหายใจครืดคราดสำหรับทารกถือเป็นเรื่องปกติ มักเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ส่วนใหญ่เป็นสาเหตุที่ไม่ใช่เรื่องอันตราย หากคุณพ่อคุณแม่ไม่มั่นใจหรือหากทารกมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ไอ จาม ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและรับคำแนะนำในการดูแลลูกต่อไป

## ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงได้บ้าง

อาการคัดจมูก เกิดจากอาการอักเสบของหลอดเลือดบริเวณจมูก ทำให้เยื่อบุโพรงจมูกบวม อาการคัดจมูกเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้ในเด็ก ไซนัส ไข้หวัดใหญ่ อาการคัดจมูกทำให้ลูกหายใจไม่สะดวก คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยให้ลูกหายใจสะดวกขึ้นด้วยวิธีการ ดังนี้

- สูดไอน้ำอุ่นจากฝักบัวอาบน้ำหรือถ้วยน้ำร้อน ต้มน้ำ 4-6 ถ้วย ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดบริเวณศีรษะ เพื่อให้ไอน้ำอุ่นให้มากขึ้น ทำติดต่อกันประมาณ 10-15 นาทีต่อครั้ง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือดื่มน้ำผลไม้เพื่อลดความเหนียวข้นของน้ำมูก
- นอนพักผ่อนในที่ที่มีความชื้นเหมาะสม
- หลีกเลี่ยงไม่สัมผัสสารก่อภูมิแพ้
- สำหรับทารกหรือเด็กเล็ก เมื่อมีอาการคัดจมูก ใช้น้ำเกลือหยอด 2-3 หยด ลงในจมูก แล้วใช้ลูกยางดูดน้ำมูกออก การหยดน้ำเกลือจะทำให้น้ำมูกลดความเหนียวข้น ทำให้ดูดออกได้ง่ายกว่า
- นอนหลับในท่าคว่ำ ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกได้
- ในกรณีที่สามารทำได้และลูกโตเพียงพอ อาจใช้น้ำเกลือสะอาดล้างจมูกลูกอย่างถูกวิธี
- ใช้แผ่นแถบกาวยาปะที่สันจมูกเพื่อเปิดโพรงจมูกสำหรับเด็ก สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาหรือห้างสรรพสินค้า และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้

## เสียงหายใจของทารกแบบไหน ต้องรีบพาไปหาหมอ

หากลูกมีอาการเจ็บป่วย เริ่มต้นจากการไอ ลูกมีน้ำมูกเป็นหวัด มีเสมหะ รวมถึงเสียงหายใจของลูกมีลักษณะผิดปกติ เช่น มีเสียงหวีดในช่วงหายใจออก หากเป็นมากขึ้นหรือหายใจถี่ขึ้น หายใจลำบากมีอาการหอบเหนื่อยแสดงออกมาให้เห็นเด่นชัด นอนหลับไม่สนิท ตื่นบ่อย ๆ และเด็กบางคนมีอาการอาเจียนออกมา หากเป็นเช่นนี้ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจมีอาการของโรคหอบได้

# เสียงหายใจครืดคราดของทารกที่ผิดปกติ

- หายใจครืดคราดไม่หาย แม้อาการป่วยอื่น ๆ จะหายแล้วก็ตาม
- สังเกตบริเวณหน้าอกมีการหดกลับทุกครั้งที่ยังหายใจ บริเวณกระดูกไหปลาร้าและกระดูกซี่โครง
- หายใจแล้วรูดมูกบาน หายใจลำบาก
- หายใจแต่ละครั้งมีเสียงครางออกมา
- มีภาวะหายใจเร็ว คือ มากกว่า 60 ครั้ง/นาที
- มีภาวะหยุดหายใจ เป็นเวลานานกว่า 20 วินาที
- รวมถึงอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกักระบบทางเดินหายใจที่คุณแม่ไม่มั่นใจ ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

## ลูกหายใจมีเสียงแปลก ๆ บ่งบอกอะไรได้อีก นอกจากหวัด

อาการหายใจเสียงแปลก ๆ เช่น หายใจมีเสียงหวีด หายใจหอบเหนื่อย หายใจจนหน้าอกบวม อาจเป็นอาการติดเชื้อไวรัส RSV มักทำให้เกิดหลอดลมฝอยอักเสบในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี และอาจทำให้เกิดอาการรุนแรงในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี นอกจากหายใจเสียงดังหวีด ยังมีอาการไข้ ไอ จาม ร้องกวน ซึม รับประทานอาหารได้น้อย คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรักษาโดยด่วน



## ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด อาการร่วมแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์

ทารกมีอาการหายใจครืดคราด หากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยอาจไม่ใช่เพียงไข้หวัดธรรมดา เช่น “โรคปอดบวม” ที่เป็นโรคทางเดินหายใจอีกโรคหนึ่งที่ทำให้ทารกมีเสียงหายใจที่ผิดปกติ โรคปอดบวม เกิดจากถุงลมเล็ก ๆ นับล้านในปอดอักเสบ เมื่อถุงลมเกิดการอักเสบทำให้เด็กแต่ละคนมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงแตกต่างกันไป หากลูกน้อยมีอาการดังนี้ ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

1. มีไข้สูง 39–40 องศาเซลเซียส
2. ไอมาก หายใจเร็ว หน้าอกนูนขณะหายใจ
3. อ่อนเพลียมาก
4. ไม่ยอมดูดนม เปื่ออาหาร
5. ซึม ไม่ร่าเริงแบบปกติ

## วิธีดูแลทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด

สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ส่งผลให้ลูกน้อยเจ็บป่วยเป็นไข้หวัด หายใจครืดคราดได้ง่าย ส่งผลให้เกิดอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก วิธีดูแลเมื่อลูกมีอาการหวัด คัดจมูก หายใจ

## ครีตคราด ดังนี้

- หากลูกมีอาการคัดจมูก ให้ใช้ผลิตภัณฑ์น้ำเกลือสะอาดปราศจากเชื้อ (แบบบรรจุขวด) ล้างจมูกอย่างถูกวิธี หรือใช้สเปรย์น้ำเกลือแบบพ่น ทำตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร ทำทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง น้ำเกลือช่วยฆ่าเชื้อโรค ทำความสะอาดจมูก ลดอาการชั้นเหนียวของน้ำมูก ทำให้น้ำมูกใสและไหลสะดวกขึ้น
- ดูดน้ำมูกออกจากจมูก โดยให้ลูกนอนท่าตะแคงหรือนอนยกหัวสูง จึงค่อยดูดน้ำมูก นอกจากนี้หากห้องเย็นมาก ควรสวมเสื้อผ้าให้มิดชิดเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย
- นำหัวหอมแดง บวบหยาบ ๆ ห่อใส่ผ้าขาวบางหรือผ้าเช็ดหน้า วางไว้หัวเตียงหรือวางไว้ข้างหมอน กลิ่นน้ำมันหอมระเหยในหอมแดงอาจจะช่วยให้หายใจคล่องขึ้น
- ทูاخี้ผึ้งหอมระเหยที่คอ หน้าอก และหลัง กลิ่นหอมจะทำให้หายใจสะดวกขึ้น ระวังอย่าใช้ขี้ผึ้งมากเกินไป หรือกลิ่นแรงเกินไปอาจทำให้เยื่อโพรงจมูกอักเสบได้
- จิบน้ำอุ่น เพื่อให้น้ำมูกใสขึ้น ไม่เหนียวข้นจนหายใจไม่ออก

เสียงหายใจครีตคราดในทารก มีทั้งหายใจครีตคราดแบบปกติสำหรับทารกที่ระบบการหายใจยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ กับหายใจครีตคราดที่มีอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีไข้สูง อ่อนเพลีย ไอ จาม หายใจจนหน้าอกบุ๋ม หรือมีเสียงหวีดควรพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาโดยด่วน

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สีอุจจาระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีทาร์กสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียก็วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผัดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

## อ้างอิง:

1. ไข้หวัด ตามฤดูกาล (Common Cold), Medpark hospital
2. ลูกหายใจครีตคราด รู้จักสาเหตุและสัญญาณที่ควรรีบพาไปพบแพทย์, pobpad
3. อาการคัดจมูก ในทารก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. อย่าปล่อยให้ลูกต้องทรมานกับอาการหอบ หืด, โรงพยาบาลเปาโล

5. RSV ไวรัสร้ายใกล้เจ้าตัวน้อย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
6. ปอดบวมในเด็กเล็ก, โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์
7. ลูกคัดจมูก หายใจครืดคลาด ทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเกษมราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 27 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร





เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน