

# ลูกหัวแบน ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อทารกหัวแบน

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

เม.ย. 11, 2024

เนหะ

คุณแม่มือใหม่ มักมีความกังวลเรื่องลูก หัวแบน หรือ หัวเบี้ยว อาการเหล่านี้มักไม่เท่ากัน กังวลว่าลูกโตมาจะมีปัญหาหรือเปล่า แม้ส่วนใหญ่แล้ว ภาวะลูกหัวแบนจะมักไม่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของสมอง และพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็ก แต่เด็กที่มีภาวะหัวแบนมักมีภาวะ คอเอียงร่วมด้วย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการเจริญเติบโตของเด็กได้ คุณพ่อคุณแม่ที่พบว่า ลูกหัวแบนที่ค่อนข้างรุนแรง ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์ ลูกหัวแบนอาจเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การอนุยื่นท่าเดียวหรือหันข้างเดียวนาน ๆ หรืออาจจะเพราะสาเหตุอื่น ๆ ตามเพิ่มเติม

## สรุป

- ภาวะหัวแบนไม่ใช่ความผิดปกติที่จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง อาศัยขยันจัดท่าทางของลูก ทั้งยามนอนและพูนไปไหนด้วย สามารถป้องกันหรือแก้ไขได้
- ภาวะลูกหัวแบนนั้น มีปัญหามากจากกระดูกที่มาประกอบกันเป็นกะโหลกศีรษะของทารก มี การเชื่อมติดกันผิดปกติก่อนวัย จึงส่งผลให้กระดูกกะโหลกศีรษะของทารกเกิดการผิดรูป ใน ทางการแพทย์เรียกว่าภาวะกะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (Craniosynostosis) ซึ่ง เป็นภาวะที่ควรได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง หากคุณแม่นั้นมีความ กังวลในเรื่องสุขภาพของลูก อาจพาลูกน้อยไปให้คุณหมอช่วยยืนยันว่าอาการหัวแบนที่เห็น ว่ามีผลกระทบ หรือเป็นอันตรายหรือเปล่า
- หากพบว่าลูกหัวแบน คุณพ่อคุณแม่อาจลองเปลี่ยนทิศ เปลี่ยนท่าทางการหันศีรษะของลูกใน ขณะที่ลูกนอนหลับอยู่ ด้วยการจัดท่าให้ศีรษะผังที่ไม่แนบลงกับหมอนแทน แต่ต้องระวัง ระวังไม่ให้ลูกนอนหลับในท่าคว่ำ เพราะท่านอนคว่ำอาจส่งผลให้ทารกเสี่ยงต่อภาวะ Sudden Infant Death Syndrome หรือเกิดโรคให้หายใจได้ ส่วนระหว่างวันในขณะที่ลูกยัง ตื่นอยู่ ควรช่วยให้ลูกได้เปลี่ยนท่าทางการนอนบ่อย ๆ อาจจะให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำตัวลง ท้องสัมผัสกับพื้น เพื่อป้องกันการฝึกการซั่นคอของลูกด้วย หรืออุ้มลูกบ่อย ๆ และควรเปลี่ยนท่า ให้แนมลูกสลับกันไป เพื่อไม่ให้ลูกต้องอยู่ในท่าเดิม ๆ การจัดท่านอนที่เหมาะสมกับทารกนี้ สามารถช่วยป้องกันแก้ไขรูปทรงของศีรษะที่แบนได้
- หมอนที่สื่อโฆษณาว่าดูแลดีการเรื่องลูกหัวแบนได้ ยังไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะท่า

นอนที่ปลดภัยสำหรับทารกแรกเกิดนั้น คือท่านอนหงายโดยไม่ต้องมีหมอนหนุนเลยนะคะ และช่วงอายุที่แนะนำให้ใช้หมอนอยู่ที่ 1 ปีครึ่ง หรือ 2 ปีขึ้นไปค่ะ

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิธีสังเกตว่าลูกหัวแบบหรือเปล่า
- ลูกหัวแบบ เป็นอันตรายไหม
- ลูกหัวแบบ เกิดจากการให้ลูกนอนท่าเดิมจริงไหม
- หัวแบบ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ไม่อยากให้ลูกน้อยหัวแบบ ป้องกันไว้ก่อนได้ไหม
- รวมเคล็ดลับและวิธีแก้ไข เมื่อลูกหัวแบบ
- ทางหัวแบบแบบไหน ต้องพาไปพบแพทย์
- ลูกหัวแบบ ควรใช้หมอนแบบไหน

## วิธีสังเกตว่าลูกหัวแบบหรือเปล่า

อาการหัวแบบในทางการแพทย์ สังเกตได้จาก

- จุดที่แบบบนหัว ด้านหลังหรือด้านข้าง
- มีขนบริเวณหนึ่งบนหัวที่น้อยลง เป็นสัญญาณเตือนถึงการกดแรง ๆ หรือทิ้งหนักบ่อยครั้ง ในจุดดังกล่าว
- หูหรือหน้าผาก ด้านหนึ่งของหัวมีการเดิบโตยื่นออกมากเล็กน้อยด้านหน้า

## ลูกหัวแบบ เป็นอันตรายไหม

ลูกน้อยที่มีหัวแบบอาจไม่เป็นอันตราย อาการนี้โดยมากมีผลแค่กับรูปร่างของหัวเด็กค่ะ



## ลูกหัวแบบ เกิดจากการให้ลูกนอนท่าเดิมจริง ไหม

- นั่นเป็น ‘ความจริง’ การวางแผนน้อยในท่าเดียว กันทุกวัน เช่น นอนหงายหลังหรือหันหัวไปทางขวาหรือซ้าย จะทำให้เกิดแรงกดต่อส่วนเดียวที่น่องกระโ洛กอยู่เรื่อย ๆ ลูกน้อยมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการหัวแบบ โดยในช่วงเริ่มแรกสักเดือน ลูกน้อยยังไม่มีความสามารถในการพลิกตัวด้วยตัวเอง
- อย่างไรก็ตาม ก็ยังแนะนำให้คุณแม่วางลูกน้อยนอนหงายหลังเสมอเพื่อลดความเสี่ยงของ การเสียชีวิตที่เกิดจากการขาดการหายใจ
- อาจลองเปลี่ยนทิศทางการหันศีรษะของลูกในขณะที่ลูกนอนหลับ โดยการจัดท่าทางให้ศีรษะผังที่ไม่แนบกับหมอน แต่ไม่ควรให้ลูกนอนหลับในท่าคว่ำ เนื่องจากท่านอนคว่ำอาจส่งผลให้การเสี่ยงที่จะหายใจไม่ออก หรือเสี่ยงต่อการเกิดโรคให้ตายได้

## หัวแบบ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

- ท่านอนที่ไม่มีการจัดเปลี่ยน นอนท่าเดียวเป็นเวลานาน
- ขนาดหัวของลูกน้อยขณะอยู่ในมดลูกมีขนาดใหญ่ เลยโคนก้ามเนื้อมดลูกบีบตัว
- ลูกน้อยที่คลอดก่อนกำหนดหรือผ่าคลอด มีกระดูกกระโหลกที่บางและนุ่มกว่าเด็กแรกเกิดที่คลอดตามกำหนด ดังนั้นจึงมีโอกาสเกิดหัวแบบสูงกว่า

- เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยทำคลอด ออกแรงกดที่ส่งผลถึงรูปหัวของลูกน้อยของคุณแม่
- กล้ามเนื้อที่คอตึง อาจจะทำให้ยกคอลำบาก และนำไปสู่การหันด้านได้ด้านหนึ่งอยู่เป็นปกติ ทำให้เกิดอาการหัวแบนได้

## ไม่อยากให้ลูกน้อยหัวแบน ป้องกันไว้ก่อนได้ไหม

คุณแม่ไม่สามารถป้องกันการเกิดอาการหัวแบนจากทุกสาเหตุได้ แต่อายุน้อยที่สุดคุณแม่สามารถจัดการกับท่านอนของลูกน้อยได้ เป็นวิธีป้องกันหัวแบนที่คุณแม่ทุกคนทำได้แน่นอนค่ะ

- เปลี่ยนด้านที่วางหน้าของลูกน้อยแนวในแต่ละวัน ทำสลับกันซ้ายบ้างขวาบ้าง
- หากไม่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ ไม่ควรวางลูกน้อยในตอนหลับแบบคว่ำหน้า
- ภายใน 2-3 วันหลังคลอดสามารถจับลูกน้อยนอนคว่ำหน้าตอนที่ลูกน้อยตื่นได้ โดยจับลูกนอนคว่ำหน้า 3-5 นาทีต่อครั้ง และลับมานอนหงาย สลับไปสลับมาเป็นเวลา 40-60 นาที ต่อวันค่ะ
- เปลี่ยนท่าในการป้อนนมลูกจากที่ให้นอนบนแขนขวา กีให้สลับ ไปนอนบนแขนซ้ายแทนด้วย ค่ะ

## รวมเคล็ดลับและวิธีแก้ไข เมื่อลูกหัวแบน

ถ้าหัวแบนไปแล้วหรือดูทรงว่ากำลังจะมีลักษณะเช่นนั้น ก็ยังพึงทำการจัดท่าทางได้อยู่นะคะ แต่มีรายละเอียดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

### 1. วิธีการปรับท่านอนของลูก

วางแผนลูกน้อยให้หันศีรษะไปที่ด้านตรงข้ามของศีรษะที่เบนลง วางผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าพันรอบให้ล่รองตัวลูกด้านหลังและสะโพก วางลูกน้อยเอียงทำมุม 45 องศาเพื่อให้มองไปที่ของเล่นหรือวัตถุที่น่าสนใจ ใจด้านตรงข้ามเตียงซึ่งวางไว้เพื่อดึงดูดความสนใจ อย่าวางผ้าใต้ศีรษะรองศีรษะทึ่งหมัดของลูกรัก เพราะอาจทำให้หายใจไม่ออกรได้

### 2. วิธีการป้องกันการกดแรงที่ศีรษะของลูก

เมื่อป้อนอาหารตามวัย หรืออุ้มพาเดล่อนที่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีการกดแรงโดยไม่จำเป็นที่ด้านที่เบนของศีรษะ ปรับเปลี่ยนท่าและด้านที่ลูกน้อยมีการพิงตัวอยู่ตลอดค่ะ

# การหัวแบบใน ต้องพาไปพบแพทย์

อาการหัวแบบตามที่กล่าวไปแล้ว แม้อาจไม่มีอันตราย แต่ถ้าคุณแม่กังวล ก็ไม่เสียหายที่จะพาลูกน้อยไปปรึกษา กับคุณหมอโดยเฉพาะถ้าอาการหัวแบบไม่คุ้นตาหรือกังวลจริง ๆ เพราะยังมีความผิดปกติที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดที่จะทำให้เกิดอาการหัวแบบได้ แต่ว่าศิรษะเบี้ยว หรือสภาพหัวเบี้ยว อาจพบได้ ในเด็กทุก ๆ 2,000 ถึง 2,500 คน จะมีโอกาสที่เด็กเกิดมาพร้อมกับอาการนี้หนึ่งคนค่ะ

## ลูกหัวแบบ ควรใช้หมอนแบบไหน

- ไม่มีหมอนที่ป้องกันจริง ๆ สำหรับลูกน้อย
- อายุที่เหมาะสมสำหรับการใช้หมอนจริง ๆ คือเมื่ออายุมากกว่า 2 ปี เมื่อลูกน้อยสามารถเคลื่อนที่ไปมา พลิกตัวเองได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่ช่วย
- คุณหมอแนะนำว่าให้วางลูกน้อยบนพูฟ์ที่มีความแข็งอยู่ด้วยไม่มีหมอน
- ไม่มีหมอนที่ได้รับการยอมรับทางการแพทย์ว่าสามารถลดและการหัวแบบได้จริง ๆ
- อาการหัวแบบเกิดขึ้นได้ และไม่มีความผิดปกติหลังเหลือให้เห็นในการนี้ทั่วไปเมื่อใดขึ้น คุณแม่ไม่ต้องกังวลใจ เมื่อลูกน้อยโถตพอแล้ว ค่อยหาหมอนที่เหมาะสมให้ลูก เน้นที่ขนาดเล็กพอดีและมีความแน่น นอนได้สบาย

คุณแม่มั่นใจได้เลยนะครับว่าอาการหัวแบบไม่เกินกว่ากำลังคุณแม่จะจัดการดูแลเบื้องต้นด้วยตัวเอง โดยลงมือได้เลย เริ่มใส่ใจกับท่าทางของลูกน้อยระหว่างการนอนหลับ ส่งเสริมพัฒนาการความแข็งแรงของคอให้เจ้าตัวเล็ก ด้วยการปล่อยให้เขานอนคว่ำตัวลงตอนตื้นบอย ๆ แต่ถ้าสังเกตดูแล้วยัง กังวลอยู่จริง ๆ ควรปรึกษาคุณหมอ ยิ่งเร็วในการดูแลจัดท่าทางการนอนให้ก็จะยิ่งดี และหลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่ไม่เหมาะสมเกินจริง ก็จะทำให้สบายใจในทุก ๆ วันที่ใช้เวลาด้วยกันกับลูกค่ะ

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. An Overview of Flat Head Syndrome, Verywell Health
2. Understanding Flat Head Syndrome (Plagiocephaly) in Babies, Healthline
3. If Your Baby's Head Looks Flat, It Could Be A Treatable Condition Called Positional Plagiocephaly, ScienceDaily
4. Is it safe to let a baby sleep with a pillow?, WebMD
5. Do Not Use Infant Head Shaping Pillows to Prevent or Treat Any Medical, FDA
6. ทำไมลูกหัวแบน ทำอย่างไรให้ลูกหัวสวย, pobpad
7. กะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (CRANIOSYNOSTOSIS), pobpad
8. ความหมาย โรคกะโหลกตาข่ายในเด็ก, pobpad
9. ท่าให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่, pobpad
10. ควรเริ่มฝึกให้ ลูกนอนหนุนหมอน เมื่อไหร่ดี, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งเรียนรู้เด็ก สำนักงาน油

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ