

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ลูกหัวแบน ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ไข เมื่อทารกหัวแบน

เม.ย. 11, 2024

6 นาที

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

คำถามที่พบบ่อย

จำเป็นต้องใช้หมอนหนุนให้ลูกนอนไหมคะ เห็นโฆษณาว่าช่วยให้ หัวทุยสวย

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเยอะมากเลยคะ แต่ตามคำแนะนำของกุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ แล้ว "ไม่แนะนำ" ให้ใช้หมอนทุกชนิดกับทารกที่อายุต่ำกว่า 1 ปีนะคะ รวมถึงหมอนหนุนด้วยคะ เพราะอาจ เพิ่มความเสี่ยงของการขาดอากาศหายใจได้หากน้องพลิกหน้าไปซุกกับหมอนคะ การให้ลูกนอนบนที่นอนที่ แน่นและเรียบโดยไม่มีหมอนหรือผ้าห่มใดๆ คือวิธีที่ปลอดภัยที่สุดคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัย ในการนอนของทารก การปรึกษาแพทย์คือสิ่งที่ควรทำเสมอคะ

ลูก 6 เดือนแล้ว หัวยังแบนอยู่เลยคะ ยังมีโอกาสที่จะกลับมากลม สวยได้ไหมคะ หรือว่าสายเกินไปแล้ว?

คลิก

ยังไม่สายเกินไปแน่นอนคะ! แม้ว่าช่วงเวลาทองในการปรับรูปทรงศีรษะจะอยู่ในช่วง 4-6 เดือนแรก แต่ กะโหลกศีรษะของน้องยังคงมีความนุ่มและยืดหยุ่นอยู่คะ ในวัยนี้ที่น้องเริ่มชันคอ พลิกคว่ำ และกำลังจะนั่งได้ เอง จะเป็นช่วงที่เขาใช้เวลาในท่านอนหงายน้อยลงมาก ซึ่งจะช่วยให้ศีรษะค่อยๆ กลับมากลมขึ้นได้เองตาม

ธรรมชาติค่ะ แต่หากความแบนดูจะรุนแรงมาก หรือคุณแม่ไม่สบายใจ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อรับคำแนะนำเพิ่มเติมค่ะ

นอกจากเรื่องหัวแบนแล้ว มีลักษณะศีรษะแบนอื่นบ้างที่หนูควรระวังและรีบพาไปหาหมอดี?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากค่ะ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตคือ หากรูปทรงศีรษะของน้องดูจะผิดปกติอย่างมาก, มีสันนูนแข็งๆ ขึ้นมาตรงรอยต่อของกะโหลก, หรือขนาดศีรษะดูจะโตเร็วหรือเล็กกว่าปกติอย่างชัดเจน นี่อาจเป็นสัญญาณของภาวะกะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (Craniosynostosis) ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิดค่ะ หากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติเหล่านี้ หรือมีสัญญาณว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้อง ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

สรุป

- อาการหัวแบนไม่ใช่ความผิดปกติที่จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง อาศัยขยันจัดทำทางของลูกทั้งยามนอนและพาไปไหนด้วย สามารถป้องกันหรือแก้ไขได้
- ภาวะลูกหัวแบนนั้น มีปัญหามาจากกระดูกที่มาประกบกันเป็นกะโหลกศีรษะของทารกมีการเชื่อมติดกันผิดปกติก่อนวัย จึงส่งผลให้กระดูกกะโหลกศีรษะของทารกเกิดการผิดรูป ในทางการแพทย์เรียกภาวะนี้ว่า ภาวะกะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (Craniosynostosis) ซึ่งเป็นภาวะที่ควรได้รับการดูแลรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง หากคุณแม่มีความกังวลในเรื่องสุขภาพของลูก อาจพาลูกน้อยไปให้คุณหมอช่วยยืนยันว่าอาการหัวแบนที่เห็นว่ามีผลกระทบ หรือเป็นอันตรายหรือเปล่า
- หากพบว่าลูกหัวแบน คุณพ่อคุณแม่อาจลองเปลี่ยนทิศ เปลี่ยนท่าทางการหันศีรษะของลูกในขณะที่ลูกนอนหลับอยู่ ด้วยการจัดทำให้ศีรษะฝั่งที่ไม่แบนแนบลงกับหมอนแทน แต่ต้องระวังวัดระวังไม่ให้ลูกนอนหลับในท่าคว่ำ เพราะท่านอนคว่ำอาจส่งผลให้ทารกเสี่ยงต่อภาวะ Sudden Infant Death Syndrome หรือเกิดโรคไหลตายได้ ส่วนระหว่างวันในขณะที่ลูกยังตื่นอยู่ ควรช่วยให้ลูกได้เปลี่ยนท่าทางการนอนบ่อย ๆ อาจจะให้เด็กอยู่ในท่านอนคว่ำตัวลงท้องสัมผัสกับพื้น เพื่อเป็นการฝึกการชันคอของลูกด้วย หรืออุ้มลูกบ่อย ๆ และควรเปลี่ยนท่าให้หมอลูกสลับกันไป เพื่อไม่ให้ลูกต้องอยู่ในท่าเดิม ๆ การจัดท่านอนที่เหมาะสมกับทารกนี้สามารถช่วยป้องกันแก้ไขรูปทรงของศีรษะที่แบนได้
- หมอนที่สื่อโฆษณาว่าดูแลจัดการเรื่องลูกหัวแบนได้ ยังไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ เพราะท่านอนที่ปลอดภัยสำหรับทารกแรกเกิดนั้น คือท่านอนหงายโดยไม่ต้องมีหมอนหนุนเลยนะคะ และช่วงอายุที่แนะนำให้ใช้หมอนอยู่ที่ 1 ปีครึ่ง หรือ 2 ปีขึ้นไปค่ะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิธีสังเกตว่าลูกหัวแบนหรือเปล่า
- ลูกหัวแบน เป็นอันตรายไหม
- ลูกหัวแบน เกิดจากการให้ลูกนอนท่าเดิมจริงไหม

- หัวแบน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ไม่อยากให้ลูกน้อยหัวแบน ป้องกันไว้ก่อนได้ไหม
- รวมเคล็ดลับและวิธีแก้ไข เมื่อลูกหัวแบน
- ทารกหัวแบนแบบไหน ต้องพาไปพบแพทย์
- ลูกหัวแบน ควรใช้หมอนแบบไหน

วิธีสังเกตว่าลูกหัวแบนหรือเปล่า

อาการหัวแบนในทางการแพทย์ สังเกตได้จาก

- จุดที่แบนบนหัว ด้านหลังหรือด้านข้าง
- มีขนบริเวณหนึ่งบนหัวที่น้อยลง เป็นสัญญาณเตือนถึงการกดแรง ๆ หรือทิ้งน้ำหนักบ่อยครั้ง ในจุดดังกล่าว
- หูหรือหน้าผาก ด้านหนึ่งของหัวมีการเติบโตยื่นออกมาเล็กน้อยด้านหน้า

ลูกหัวแบน เป็นอันตรายไหม

ลูกน้อยที่มีหัวแบนอาจไม่เป็นอันตราย อาการนี้โดยมากมีผลแค่กับรูปร่างของหัวเด็กค่ะ



ลูกหัวแบน เกิดจากการให้ลูกนอนท่าเดิมจริงไหม

- นั่นเป็น ‘ความจริง’ การวางลูกน้อยในท่าเดียวกันทุกวัน เช่น นอนหงายหลังหรือหันหัวไปทางขวาหรือซ้าย จะทำให้เกิดแรงกดต่อส่วนเดียวกันของกะโหลกอยู่เรื่อย ๆ ลูกน้อยมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการหัวแบน โดยในช่วงเริ่มแรกสี่เดือน ลูกน้อยยังไม่มีความสามารถในการพลิกตัวด้วยตัวเอง
- อย่างไรก็ตาม ก็ยังแนะนำให้คุณแม่วางลูกน้อยนอนหงายหลังเสมอเพื่อลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตที่เกิดจากการขาดอากาศหายใจ
- อาจลองเปลี่ยนทิศทางการหันศีรษะของลูกในขณะที่ลูกนอนหลับ โดยการจัดทำทางให้ศีรษะฝั่งที่ไม่แบนแนบกับหมอน แต่ไม่ควรให้ลูกนอนหลับในท่าคว่ำ เนื่องจากท่านอนคว่ำอาจส่งผลให้ทารกเสี่ยงที่จะหายใจไม่ออก หรือเสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายได้

หัวแบน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

- ท่านอนที่ไม่มีการจัดเปลี่ยน นอนท่าเดียวเป็นเวลานาน
- ขนาดหัวของลูกน้อยขณะอยู่ในมดลูกมีขนาดใหญ่เลยโดนก้ำมเนื้อมดลูกบีบตัว
- ลูกน้อยที่คลอดก่อนกำหนดหรือผ่าคลอด มีกระดูกกะโหลกที่บางและนุ่มกว่าเด็กแรกเกิดที่คลอดตามกำหนด ดังนั้นจึงมีโอกาสเกิดหัวแบนสูงกว่า

- เครื่องมือที่ใช้ในการช่วยทำคลอด ออกแรงกดที่ส่งผลถึงรูปหัวของลูกน้อยของคุณแม่
- กล้ามเนื้อที่คอตึง อาจจะทำให้หยกคอลำบาก และนำไปสู่การหันด้านใดด้านหนึ่งอยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดอาการหัวแบนได้

ไม่อยากให้ลูกน้อยหัวแบน ป้องกันไว้ก่อนได้ไหม

คุณแม่ไม่สามารถป้องกันการเกิดอาการหัวแบนจากทุกสาเหตุได้ แต่อย่างน้อยที่สุดคุณแม่สามารถจัดการกับท่านอนของลูกน้อยได้ เป็นวิธีป้องกันหัวแบนที่คุณแม่ทุกคนทำได้แน่นอนค่ะ

- เปลี่ยนด้านที่วางหน้าของลูกน้อยแนบในแต่ละวัน ทำสลับกันซ้ายบ้างขวาบ้าง
- หากไม่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ ไม่ควรวางลูกน้อยในตอรถหลับแบบคว่ำหน้า
- ภายใน 2-3 วันหลังคลอดสามารถจับลูกน้อยนอนคว่ำหน้าตอนที่ลูกน้อยตื่นได้ โดยจับลูกนอนคว่ำหน้า 3-5 นาทีต่อครั้ง แล้วสลับมานอนหงาย สลับไปสลับมาเป็นเวลา 40-60 นาทีต่อวันค่ะ
- เปลี่ยนท่าในการป้อนนมลูกจากที่ให้นอนบนแขนขวา ก็ให้สลับ ไปนอนบนแขนซ้ายแทนด้วยค่ะ

รวมเคล็ดลับและวิธีแก้ไข เมื่อลูกหัวแบน

ถ้าหัวแบนไปแล้วหรือดูทรงว่ากำลังจะมีลักษณะเช่นนั้น ก็ยังพึ่งพาการจัดท่าทางได้อยู่นะคะ แต่มีรายละเอียดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

1. วิธีการปรับท่านอนของลูก

วางลูกน้อยให้หันศีรษะไปที่ด้านตรงข้ามของศีรษะที่แบนลง วางผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าพันรอบไหล่รองตัวลูกด้านหลังและสะโพก วางลูกน้อยเอียงท่ามุม 45 องศาเพื่อให้เห็นมองไปที่ของเล่นหรือวัตถุที่น่าสนใจด้านตรงข้ามเตียงซึ่งวางไว้เพื่อดึงดูดความสนใจ อย่าวางผ้าใต้ศีรษะรองศีรษะทั้งหมดของลูกไว้ เพราะอาจทำให้หายใจไม่ออกได้

2. วิธีการป้องกันการกดแรงที่ศีรษะของลูก

เมื่อป้อนอาหารตามวัย หรืออุ้มพาเคลื่อนที่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีการกดแรงโดยไม่จำเป็นที่ด้านที่แบนของศีรษะ ปรับเปลี่ยนท่าและด้านที่ลูกน้อยมีการพิงตัวอยู่ตลอดค่ะ

ทารกหัวแบนแบบไหนดึงพาไปพบแพทย์

อาการหัวแบนตามที่กล่าวไปแล้ว แม้อาจไม่มีอันตราย แต่ถ้าคุณแม่กังวล ก็ไม่เสียหายที่จะพาลูกน้อยไปปรึกษากับคุณหมอบนเฉพาะถ้าอาการหัวแบนไม่คืนตัวหรือกังวลจริง ๆ เพราะยังมีความผิดปกติที่เรียกว่า Craniiosynostosis ที่มีความผิดปกติที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิดที่จะทำให้เกิดอาการหัวแบนได้ แต่ว่าศีรษะเบียว หรือสภาพหัวเบียว อาจพบได้ ในเด็กทุก ๆ 2,000 ถึง 2,500 คน จะมีโอกาสที่เด็กเกิดมาพร้อมกับอาการนี้หนึ่งคนละ

ลูกหัวแบน ควรใช้หมอนแบบไหน

- ไม่มีหมอนที่ปลอดภัยจริง ๆ สำหรับลูกน้อย
- อายุที่เหมาะสมสำหรับการใช้หมอนจริง ๆ คือเมื่ออายุมากกว่า 2 ปี เมื่อลูกน้อยสามารถเคลื่อนที่ไปมา พลิกตัวเองได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ผู้ใหญ่ช่วย
- คุณหมอแนะนำว่าให้วางลูกน้อยบนพูกที่มีความแข็งอยู่ตัวโดยไม่มีหมอน
- ไม่มีหมอนที่ได้รับการยอมรับทางการแพทย์ว่าสามารถดูแลอาการหัวแบนได้จริง ๆ
- อาการหัวแบนเกิดขึ้นได้ และไม่มีผลผิดปกติหลงเหลือให้เห็นในกรณีทั่วไปเมื่อโตขึ้น คุณแม่ไม่ต้องกังวลใจ เมื่อลูกน้อยโตพอแล้ว ค่อยหาหมอนที่เหมาะสมให้ลูก เน้นที่ขนาดเล็กพอเหมาะและมีความแน่น นอนได้สบาย

คุณแม่มั่นใจได้เลยนะคะว่าอาการหัวแบนไม่เกินกว่ากำลังคุณแม่จะจัดการดูแลเบื้องต้นด้วยตัวเอง โดยลงมือได้เลย เริ่มใส่ใจกับท่าทางของลูกน้อยระหว่างการนอนหลับ ส่งเสริมพัฒนาการความแข็งแรงของคอให้เจ้าตัวเล็ก ด้วยการปล่อยให้เขานอนคว่ำตัวลงตอนตื่นบ่อย ๆ แต่ถ้าสังเกตดูแล้วยังกังวลอยู่จริง ๆ ควรปรึกษาคุณหมอ ยิ่งเริ่มเร็วในการดูแลจัดทำทางนอนให้ก็จะยิ่งดี และหลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่โฆษณาเกินจริง 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 โรคไหลตายในเด็ก, pobpad
9. ทำให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่, pobpad
10. ควรเริ่มฝึกให้ ลูกนอนหงนหมอน เมื่อไหร่ดี, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

แชร่ตอนนี่