

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ล้างจมูกทารกได้ตั้งแต่กี่เดือน แบบ ไหนปลอดภัย ไม่ทำให้ลูกกลัว

เม.ย. 23, 2024

7 นาที

จมูกของทารก เมื่อมีน้ำมูกก็อาจจะทำให้เขาหายใจไม่สะดวก คุณแม่ลองสังเกตดูแล้วก็คงจะรู้สึก
อึดอัดแทนได้ แต่จะให้ยานอกเหนือคำแนะนำของแพทย์ก็ไม่ใช่วิธีการที่สมควรสำหรับลูกน้อยในวัย
แบบนี้ วิธีที่สามารถทำได้เองที่บ้านและปลอดภัย คือการล้างจมูก คุณแม่บางท่านอาจจะรู้สึกกังวล
เพราะว่าการล้างจมูกจะดูคล้ายว่าปลอดภัยแต่ก็ต้องลงมือทำด้วยตัวเองก็คงระแวงว่ามีสิ่งที่ไม่รู้
หรือทำไม่ถูกหรือเปล่า บทความนี้จะอธิบายถึงเหตุผลที่ควรล้างจมูกให้ทารก ความถี่ที่เหมาะสม
อุปกรณ์ที่ต้องใช้และลำดับวิธีการ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนูยังเป็นเบบี้อยู่เลยคะ ล้างจมูกแล้วเขาจะสำลักไหมคะ หน้ กลัวจัง

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่มากๆ เลยคะ แต่จริงๆ แล้วการล้างจมูกสำหรับทารกไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดนะคะ
เราจะไม่ได้ใช้แรงดันน้ำเยอะเหมือนของผู้ใหญ่คะ สำหรับเบบี๋ตัวเล็กๆ เราจะใช้วิธี "หยด" นำเกลือเข้าไปใน
จมูกแค่ 2-3 หยด เพื่อให้มีน้ำมูกที่เหนียวขึ้นอ่อนตัวลง แล้วจึงค่อยๆ ใช้ลูกยางแดงดูดออกมาคะ การจัดทำใ้
น้องนอนศีรษะสูงเล็กน้อยจะช่วยป้องกันการสำลักได้คะ แต่หากไม่มั่นใจในขั้นตอน การปรึกษาคุณหมอหรือ
พยาบาลเพื่อสาธิตวิธีที่ถูกต้องให้ดูก่อนจะดีที่สุดคะ

หนูล้างจมูกให้ลูกแล้ว แต่ดูเหมือนน้ำมูกจะไม่ออกมาเลยคะ หรือ หนูทำผิดวิธีคะ?

คลิก

อาจจะเป็นไปได้ว่าน้ำมูกของน้องเหนียวข้นมากจนดูดออกมายากคะ ลองหยดน้ำเกลือทิ้งไว้สักครู่ (ประมาณ
30-60 วินาที) ก่อนที่จะใช้ลูกยางดูด จะช่วยให้น้ำมูกเหลวและดูดออกมาได้ง่ายขึ้นคะ แต่บางครั้งน้ำมูกอาจจะ
ไม่ได้เยอะมาก แค่การหยดน้ำเกลือเข้าไปก็ช่วยให้จมูกชุ่มชื้นและหายใจโล่งขึ้นแล้วคะ อยากรู้ก็ตาม หาก

น้องยังคงมีอาการคัดจมูกแน่นมาก หายใจเสียงดังครืดคราด หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกเกลียดการล้างจมูกมากค่ะ พอเห็นอุปกรณ์ก็ร้องไห้ดินหนีแล้ว ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นสถานการณ์ที่บีบคั้นหัวใจและทดสอบความอดทนของคุณแม่ที่สุดเลยนะคะ ลองเปลี่ยนจากการ "จับบังคับ" เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนานนะคะ อาจจะร้องเพลงที่เขาชอบไปด้วย หรือหาของเล่นชิ้นโปรดมาให้เขาถือไว้เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ที่สำคัญคือคุณแม่ต้องใจเย็นและทำด้วยท่าทีที่มั่นใจค่ะ เพราะลูกจะรับรู้ถึงความกังวลของเราได้ หากการต่อต้านรุนแรงมาก การปรึกษาแพทย์อาจช่วยให้แน่ใจได้ว่าไม่มีสาเหตุจากความเจ็บปวดอื่นๆ แอบแฝงอยู่ค่ะ

สรุป

- การล้างจมูกควรทำวันละ 2 ครั้ง และอาจจะทำได้ 3-4 ครั้ง ถ้าสังเกตว่าลูกน้อยมีน้ำมูกเยอะ
- อายุที่เหมาะสมที่จะทำการล้างจมูกได้คือตั้งแต่แรกเกิด และจริง ๆ แล้วคุณแม่เองก็สามารถล้างจมูกได้เหมือนกัน เป็นกิจกรรมดี ๆ เพื่อสุขภาพในครอบครัว
- เพื่อความปลอดภัย ไม่ระคายเคืองโพรงจมูกและป้องกันการติดเชื้อซ้ำซ้อน ควรล้างจมูกตามที่แพทย์แนะนำ
- ในระหว่างขั้นตอนการล้างจมูกทารก สามารถใช้ได้ทั้งกระบอกฉีดยาและลูกยาง และควรจะหมั่นพูดคุยกับลูกน้อย ร้องเพลง นําของเล่นมาไว้ในมือเขา และพูดชื่นชมเขาหลังล้างจมูกเรียบร้อยแล้ว เสียงของคุณแม่และความใส่ใจจะทำให้ลูกน้อยสบายใจด้วย เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมเชิงบวกเพื่อให้ลูกน้อยมีท่าทีร่วมมือในการล้างจมูกครั้งต่อ ๆ ไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องล้างจมูกให้ทารก
- ล้างจมูกให้ทารกได้บ่อยแค่ไหน
- การล้างจมูกทารก มีประโยชน์มากกว่าที่คิด
- ล้างจมูกทารกได้ตั้งแต่กี่เดือน
- ล้างจมูกให้ทารก ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง
- ขั้นตอนการล้างจมูกให้ทารกอย่างถูกวิธี
- เคล็ดลับการล้างจมูกทารก แบบไม่ให้ลูกกลัว

ทำไมต้องล้างจมูกให้ทารก

ลูกน้อยสามารถเกิดอาการเป็นหวัดคัดจมูกในเด็กได้เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ ลองคิดว่าผู้ใหญ่อย่าง

เราเวลาคัดจมูก ยังน่ารำคาญเลย ลูกน้อยน่าจะรู้สึกไม่ต่างกัน แต่ด้วยวัยจึงไม่สามารถดูแลและจัดการกับตัวเองได้ เพราะแบบนี้ถ้าหากว่าคุณแม่ล้างจมูกให้ ก็จะเป็นการช่วยลูกน้อยให้สามารถหายใจทางจมูกได้ง่าย ทำให้ลูกน้อยโล่งจมูกและมีความสุขในขณะที่ดีมนมจากอกแม่ด้วย

ล้างจมูกให้ทารกได้บ่อยแค่ไหน

- อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือมากกว่านั้นได้ แต่ไม่ควรเกินวันละ 3-4 ครั้ง
- เมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกขึ้น คัดจมูก
- แนะนำให้ทำขณะท้องว่าง เพราะจะไม่ทำให้อาเจียน

การล้างจมูกทารก มีประโยชน์มากกว่าที่คิด

ลูกน้อยสามารถมีน้ำมูกไหลโดยเฉลี่ยถึงหนึ่งลิตรต่อวัน และจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อน้องเป็นหวัด ซึ่งเกิดขึ้นโดยเฉลี่ย 6-8 ครั้งต่อปี ส่วนใหญ่มักมีน้ำมูกมากในช่วงเดือนตุลาคมถึงพฤษภาคม เพราะฉะนั้นช่วงเดือนเหล่านี้ให้คุณแม่สามารถเตรียมศึกษาวิธีล้างจมูกทารกได้เลย

- จมูกของลูกน้อยเหมือนกับผู้ใหญ่ ในชีวิตประจำวันทั้งสูดฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ สะเก็ดผิวหนังหรือขนของสัตว์เลี้ยง ฯลฯ เข้าไป การล้างจมูกทำความสะอาด จะเพิ่มและคงความชุ่มชื้นแก่ช่องจมูก และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอนุภาคต่าง ๆ ด้วย
- กำจัดเซลล์สารคัดหลั่งออกไป คือ น้ำมูกนั่นเอง
- ลดอาการคัดจมูก เป็นผลให้เมื่อไม่มีการสะสมของน้ำมูกและหายใจสะดวกขึ้น ทำให้จมูกชุ่มชื้น จะช่วยป้องกันเลือดกำเดาไหล
- ลดความถี่และระยะเวลาของการเป็นหวัด
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการคัดจมูก (หูชั้นกลางอักเสบ ไช้น้ำอักเสบ ไอ)
- ควบคุมโรคหอบหืดได้ดีขึ้น

ล้างจมูกทารกได้ตั้งแต่กี่เดือน

- ตั้งแต่แรกเกิดเลย การล้างจมูกเป็นวิธีที่ปลอดภัย
- เด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี ไม่ควรได้รับยาลดน้ำมูกเพราะอาจมีผลข้างเคียงตามมา การใช้ยาลดน้ำมูกในเด็ก ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้ยา
- เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปีควรได้รับการดูแลในเบื้องต้น เช่น การใช้ลูกยางดูดน้ำมูก หรือ วิธีล้างโพรงจมูกที่ถูกต้อง ถ้าหากไม่ดีขึ้นหรือยังมีปัญหาจากการอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา รวมถึงเฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดจากการใช้ยาได้

ล้างจมูกให้ทารก ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง

- ใช้น้ำเกลือตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ
- ถ้วยสะอาดสำหรับใส่น้ำเกลือ
- กระบอกฉีดยาพลาสติกขนาด 1 ซีซี (อาจจำเป็นต้องมีหลอดหยดกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 1-5 ปี)
- หลอดบีบดูดน้ำมูกและเสมหะ กรณีที่เด็กไม่สามารถสูดน้ำมูกหรือไอออกมาเอง
- กระบอกฉีดยาหรือลูกยาง เบอร์ 0-2 สำหรับใช้กับลูกน้อยอายุ 1 ขวบ
- กระบอกฉีดยาหรือลูกยาง เบอร์ 2-4 สำหรับใช้กับลูกน้อยอายุมากกว่า 1 ปี
- ภาชนะสำหรับเก็บขยะ ไว้ทิ้งกระดาษทิชชู และอุปกรณ์อื่น ๆ หลังใช้เสร็จแล้ว

ขั้นตอนการล้างจมูกให้ทารกอย่างถูกวิธี

1. คุณแม่ต้องล้างมือทั้งสองให้สะอาด ควรถูสบู่และเช็ดมือด้วยผ้าสะอาดให้แห้ง
2. ใช้กระบอกฉีดยาเพื่อดูดน้ำเกลือเข้าไป การเตรียมน้ำเกลือไว้ก่อน ให้น้ำเกลือลงในภาชนะสะอาดที่จะสามารถจุ่มส่วนดูดของกระบอกฉีดยาลงไปได้
3. สำรวจด้วยสายตาว่าลูกน้อยอยู่ในท่านอนหรือนั่งที่สะดวกกับการล้างจมูก ในลูกแรกวัยแรกเกิดอาจจะใช้ผ้าพันตัวไว้ด้วยหากไม่แน่ใจว่าลูกน้อยจะให้ความร่วมมือหรือกังวลว่าลูกน้อยจะเคลื่อนไหวไปมา การห่อตัวลูกน้อยจะช่วยให้การล้างจมูกของคุณแม่เป็นไปอย่างอ่อนโยน
4. จัดท่าทางให้ลูกน้อยนอนหงาย ประคองศีรษะไว้ในท่ายกสูง เพื่อป้องกันการสำลัก
5. จับศีรษะเด็กนิ่ง ๆ ค่อย ๆ หยดน้ำเกลือทีละ 2-3 หยด หรือค่อย ๆ ใส่กระบอกฉีดยาเข้าไปในรูจมูกข้างที่จะล้าง บีบน้ำเกลือครั้งละ 0.5 ซีซี ชีดด้านบนของจมูก ทำเบา ๆ ค่อย ๆ คุณแม่ควรลองฝึกบีบน้ำเกลือกับอุปกรณ์ที่มีก่อน จะได้กะแรงได้ถูก กระบอกฉีดยาแต่ละอันอาจจะผิดไม่เท่ากัน หรือคุณแม่อาจจะใช้ลูกยางเบอร์เดียวกันที่มีแรงฉีดเบากว่า
6. ใช้ลูกยางแดงที่สะอาด ดูดน้ำมูกหรือเสมหะออก โดยบีบอากาศทั้งหมดออกก่อน จากนั้นค่อย ๆ สอดเข้าไปในรูจมูกประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ค่อย ๆ คลายส่วนที่บีบเพื่อดูดน้ำมูกเข้าไปในลูกยางแดง จากนั้นบีบของเหลวลงในกระดาษทิชชู
7. ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนกระทั่งไม่มีน้ำมูกเหลืออยู่
8. มีเสมหะอยู่ในลำคอ ให้สอดลูกยางแดงเพื่อดูดเสมหะออกจากลำคอ หากต้องการให้เด็กไอ เสมหะให้สอดปลายของลูกยางแดงสะอาดเข้าไปประมาณโคนลิ้นเพื่อกระตุ้นให้ไอและดูดเสมหะตามที่กล่าวข้างต้น ซึ่งต้องระวังด้วย ขณะดูดเสมหะให้จับหน้าลูกน้อยหันไปด้านใดด้านหนึ่งด้วย เพื่อป้องกันการหายใจไม่ออก



เคล็ดลับการล้างจมูกทารก แบบไม่ทำให้ลูกกลัว

การล้างจมูกทารก ลูกน้อยอาจมีความกังวลหรือไม่คุ้นเคยและงอแง เพื่อให้ลูกน้อยสบายใจและอาการไข้หวัดไม่แย่ลงด้วยความเครียด คุณแม่อาจจะยึดทำตามเคล็ดลับต่อไปนี้

1. หากลูกตื่นให้ใช้ผ้าห่อตัวเอาไว้ ป้องกันหลุดมือหรือว่าพาดไปโดนสิ่งของทำให้เป็นอันตรายได้
2. ใช้เสียงที่อ่อนโยน ไม่ดุ ไม่ทำเสียงแข็ง ให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย ลูกน้อยพร้อมจะฟังคุณ แม่และมั่นใจในตัวคุณแม่มากกว่าถ้าแสดงความอ่อนโยนในการพูดคุยกับเขา
3. เปิดเพลงผ่อนคลายคลอไปด้วย เพราะถ้าเครียดอาจจะทำให้อาการที่เป็นสาเหตุของน้ำมูกไหลอย่างไข้หวัดแย่ลงอีก ควรให้ผ่อนคลาย แล้วร่างกายจะแข็งแรงขึ้น
4. เบี่ยงเบนความกลัวด้วยของเล่นชิ้นโปรด หรือการละเล่นโปรด ทั้งของเล่นชิ้นโปรดหรือการละเล่นต้องมีคุณแม่อยู่ด้วยกัน ลูกรักจะรู้สึกได้ถึงความรักและความใส่ใจ จึงผ่อนคลายขึ้น
5. เมื่อล้างเสร็จให้ชื่นชม และกอดลูกทุกครั้ง เพราะจะทำให้เกิดสภาพแวดล้อมเชิงบวก เช่นเดียวกับการให้ยาที่ต้องรับประทาน การให้รางวัลเป็นแผนการเพื่อให้ลูกรักเลือกที่จะยอมรับการดูแลจากคุณแม่ และแสดงออกมาเป็นท่าทีที่เป็นมิตร

อากาศทุกปีจะมีช่วงที่ทำให้เด็ก ๆ เป็นหวัดได้ง่าย และเด็กแต่ละคนมีภูมิคุ้มกันไม่เท่ากัน ด้วยปัจจัยที่หลวกลหลาย เด็กบางคนอาจมีน้ำมูกที่เกิดจากโรครุมิแพ้ในเด็ก แต่ทุกคนล้วนแต่มีอาการคัดจมูกได้ทั้งนั้น เวลาผู้ใหญ่สักคนคัดจมูกหรือมีน้ำมูกกับเสมหะมาก ก็รู้สึกไม่สบายตัว และบางที่ต้องสั่งน้ำมูกหรือสูดหายใจแรง ๆ ทำเสียงแปลก ๆ อยู่ตลอด บ่อยครั้งก็รู้สึกเจ็บคอขึ้นมา ลูกรักของคุณ

แม่อีกเช่นกัน แต่เพราะว่าการล้างจมูกเป็นตัวช่วยได้ เพื่อจัดการกับปัญหาน้ำมูกและเสมหะ ทั้งคุณแม่อีกและลูกก็สามารถล้างจมูกไปด้วยกันได้ เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพในครอบครัว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภูมิแพ้ คุณแม่รับมือภูมิแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผื่นสาๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาๆ
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อกแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. How to Clean Your Baby's Nose, WebMD
2. Saline Nasal Washes for Children, โรงพยาบาลนครชน
3. Cleaning Baby's Nose: Your How-To Guide, Healthline
4. What Are the Benefits of Cleaning the Nose?, MedicineNet
5. How to Clear a Baby's Stuffy Nose, Parents
6. Use Caution When Giving Cough and Cold Products to Kids, FDA
7. How to Safely Give Saline Drops to Babies, Verywell Health
8. Colds, KidsHealth
9. Soothing Your Sick Child, WebMD
10. Medicine - Helping Children Take Oral Medication, Children's Minnesota
11. ในเด็กเล็ก (ต่ำกว่า 2 ปี) มีน้ำมูกไหลมาก ๆ แต่ใส จนทำให้เด็กงอแงมาก สามารถให้ยาลดน้ำมูกได้หรือไม่ เนื่องจากหมอเด็กบางท่านไม่แนะนำ actifed / cpm จะมียากลุ่มใดหรือยาใดที่สามารถให้ได้คะ(นอกจาก dimetapp), หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. “ล้างจมูก” ไม่ยาก – วิธีการล้างจมูกที่ถูกต้อง, โรงพยาบาลศิริรินทร์
13. ล้างจมูกในเด็กอย่างไรให้ปลอดภัย เหมาะสมกับช่วงวัย, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

แชร่ตอนนี่