

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกผื่นผิวหนัง

พ.ศ. 9, 2024

8 นาที

ผิวของทารกนั้นบอบบางและไวต่อการระคายเคือง จึงทำให้เกิดปัญหาผิวต่างๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นผื่นคัน ผดร้อน ผื่นที่หน้าทารก หน้าลูกเป็นผื่นแดงหรือผื่นแห้งเป็นขุย ซึ่งล้วนเป็นปัญหาที่พบบ่อยในทารก ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาผิวเหล่านี้มีหลายสาเหตุ และหนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยก็คือผื่นผิวหนัง หากลูกน้อยมีผื่นลักษณะนี้ เราควรสังเกตว่าอาจเป็นเพราะการแพ้ผ้าอ้อมหรืออาหารหรือไม่ แล้วจะมีวิธีสังเกตและดูแลลูกน้อยอย่างไร มาหาคำตอบไปพร้อมกัน

## สรุป

- สาเหตุของอาการผื่นผิวหนัง อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภูมิแพ้ผิวหนัง โรคผิวหนังทางพันธุกรรม หรือการแพ้ระคายเคือง เป็นต้น
- วิธีการดูแลเมื่อลูกมีผื่นผิวหนัง ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น อย่าแช่น้ำหรืออาบน้ำนานเกินไป ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ไม่มีสารเคมี เปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ หลังอาบน้ำเช็ดตัวหมาด ๆ และทาโลชั่นบำรุงทันที
- หากอาการไม่ดีขึ้นควรพาลูกไปพบแพทย์ หากเป็นภูมิแพ้ คุณหมออาจแนะนำให้ทดสอบภูมิแพ้ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงว่าลูกแพ้อะไรต่อไป

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกผื่นผิวหนัง ลูกเป็นผื่นผ้าอ้อมหรือเปล่า
- ทารกผื่นผิวหนัง ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้บ่อยขึ้น
- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ดูแลลูกน้อยยังไงได้บ้าง
- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง อาบน้ำให้ลูกได้บ่อยแค่ไหน
- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๆ แบบนี้แพ้อาหารหรือเปล่า
- คุณแม่่มือใหม่ จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้อะไรบ้าง

# ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๑ บอกอะไรได้บ้าง

ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๑ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

- **โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง** เด็กที่เป็นภูมิแพ้ผิวหนัง จะมีอาการผิวไม่เรียบ แห้งแตก ผื่นผื่น คัน ลุ่ยกระจายหรือเป็นขุย เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างผิว ทำให้ผิวสูญเสีย น้ำได้ง่าย ผิวจึงแห้งและอักเสบได้ง่ายกว่าปกติ ทั้งผื่นที่ขึ้นตามตัวทารกและผื่นที่หน้าทารก
- **โรคผิวหนังทางพันธุกรรม** ผื่นแห้งแต่กำเนิด หรือเป็นโรคผิวหนังเป็นเกล็ดปลา เด็กที่เป็นโรคนี้ผิวจะแห้งเป็นขุย ลอกออกเป็นสะเก็ดคล้ายเกล็ดปลา มักเป็นบริเวณหน้าแข็ง แขน แก้ม และหน้าผาก
- **การแพ้ระคายเคือง** เป็นผื่นที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี หรือน้ำหอม การแพ้ฝุ่นละออง หรือแพ้คลอรีนในสระว่ายน้ำ อาการมักเกิดผื่นคันทันทีหรือภายในไม่กี่ชั่วโมงหลังสัมผัสสารที่ก่อให้เกิดการแพ้โดยตรง แต่หากผื่นคันเกิดจากสารก่อภูมิแพ้ อาการอาจเกิดหลังจากสัมผัสในระยะเวลา 2-3 วัน

## ทารกผื่นผื่น ลูกเป็นผื่นผ้าอ้อมหรือเปล่า

ผื่นแพ้ผ้าอ้อมในเด็ก คือ ผื่นผิวหนังอักเสบที่เกิดบริเวณที่สวมใส่ผ้าอ้อม เนื่องจากผิวบริเวณนั้นมีการสัมผัสปัสสาวะและอุจจาระเป็นเวลานาน เกิดความอับชื้น ร่วมกับความเป็นกรด-ด่างของผิวหนัง และสารที่ทำให้เกิดการระคายเคืองที่อยู่ในอุจจาระ เมื่อมีการเสียดสี จึงมีอาการผื่นผิวหนังอักเสบและเป็นแผล หากทารกมีผื่นผื่นบริเวณที่สวมใส่ผ้าอ้อม ก็อาจเกิดการแพ้ระคายเคืองจากการใส่ผ้าอ้อมได้เช่นกัน



## ทารกผื่นสาک ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้บ่อยขึ้น

หากลูกมีอาการผื่นแพ้ผ้าอ้อมในเด็ก ขาหนีบแดงแสบทารก คุณแม่ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกบ่อย บ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งทีลูกขับถ่าย เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมมและการอับชื้นอันเป็น สาเหตุของการเกิดเป็นผื่นแพ้ และทุกครั้งก่อนเปลี่ยนผ้าอ้อมใหม่ ควรทำความสะอาดและทาครีม เพื่อป้องกันผิวไม่ให้เกิดการเสียดสี หรือถูกสารระคายเคืองโดยตรง ซึ่งจะช่วยลดอาการเมื่อลูกเป็น ผื่นผิวสาک ๆ ได้

## ลูกเป็นผื่นผิวสาک ๆ ดูแลลูกน้อยยังไงได้บ้าง

เมื่อลูกเป็นผื่นผิวสาک ๆ ลูกผิวแห้ง ควรอาบน้ำในอุณหภูมิปกติ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น ไม่อาบ นานาน หรือแช่นานาน ควรใช้สบู่ แชมพู สูตรอ่อนโยน ไม่มีสารเคมี ไม่มีน้ำหอม ไม่มีสี ไม่มีสาร หรือวัตถุกันเสีย ที่อาจระคายเคืองผิวบอบบางของเด็กแคว้นละครั้งตอนเย็น ควรทาโลชั่นบำรุงผิว หลังอาบน้ำและเช็ดตัวหมาด ๆ ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงหลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณ ที่มีอากาศแห้งและเย็น หากลูกมีผิวแห้งสากมาก และมีอาการแสบ คัน อักเสบ ลอกเป็นขุย ควรพาลูกไปพบแพทย์ผิวหนัง เพื่อรักษาให้ตรงจุด

# ลูกเป็นผื่นผิวหนัง อาน้ำให้ลูกได้บ่อยแค่ไหน

หากลูกเป็นผื่นผิวหนัง ใดๆ ไม่ควรอาบน้ำบ่อย ในเด็กทารกควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เพื่อชะล้างกลิ่นอับ คราบเหงื่อ และคราบนม การอาบน้ำบ่อยเกินไปยิ่งทำให้ผิวแห้ง โดยจะเลือกอาบน้ำช่วงไหนของวันก็ได้ ส่วนมากมักอาบน้ำก่อนมือให้นม จะทำให้ลูกสบายตัว ผ่อนคลาย กินนมได้ง่าย และหลับได้ยาว

# ลูกเป็นผื่นผิวหนัง แบบนี้แพ้อาหารหรือเปล่า

ผื่นแพ้อาหาร เป็นอาการที่เกิดจากภูมิคุ้มกันที่จำเพาะต่ออาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น แพ้นมวัว แพ้ไข่ แพ้แป้งสาลี แพ้ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง แพ้ปลา อาหารทะเล กุ้ง ปู หอย ปลาหมึก โดยอาการทางผิวหนังจากการแพ้อาหารมักเกิดขึ้นที่หรือหลังจากรับประทานอาหารไม่นาน เช่น เกิดผื่นลมพิษฉับพลัน ตาบวมปากบวม ผื่นแพ้ผิวหนังอักเสบ ผื่นแพ้จากการสัมผัส หากมีอาการรุนแรง อาจแสดงอาการพร้อมกันหลายระบบทั้งทางผิวหนัง ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่



รวมความรู้เกี่ยวกับ  
**ภูมิแพ้ในเด็ก**  
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

\*นมเป็นนมที่ปราศจากโปรตีน hypoallergenic มีส่วนลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เมื่อทานในนมแม่หรืออาหารมากกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวันในเด็กที่มีอาการแพ้โปรตีน นมสูตรพิเศษที่มีโปรตีนย่อยแล้ว

#เริ่มต้นโตไม่คำว่าแพ้

# คุณแม่มือใหม่ จะรู้ได้ยังไงว่าลูกแพ้อะไรบ้าง

หากลูกมีอาการแพ้ หรือลูกเป็นผื่นผิวหนัง ใดๆ เป็น ใดๆ หาย ใดๆ หรือเป็นเรื้อรัง ควรรับการทดสอบภูมิแพ้ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของการแพ้ โดยการทดสอบภูมิแพ้สามารถทำได้ 2 วิธี

## 1. การทำสกินเทสต์ โดยการสะกิดผิว

คือการนำสารสกัดภูมิแพ้ต่าง ๆ มาหยดลงบนผิวหนังบริเวณหลัง หรือท้องแขน จากนั้นใช้ปลายเข็มสะกิดให้น้ำยาซึมเข้าสู่ใต้ผิวหนัง รูปร่างประมาณ 15-20 นาทีก็จะทราบผลทันที หากร่างกายแพ้สารชนิดใด จะแสดงอาการแพ้บริเวณนั้นให้เห็น การทดสอบวิธีนี้เด็กต้องหยุดยาแก้แพ้ก่อนมาทำทดสอบอย่างน้อย 7 วัน

## 2. การทดสอบโดยการเจาะเลือด

เพื่อตรวจค่าการแพ้ต่อสารก่อภูมิแพ้โดยตรง สามารถตรวจได้ทั้งภูมิแพ้อาหาร เช่น นมวัว ไข่แดง ไข่ขาว แป้งสาลี ถั่ว และภูมิแพ้ทางอากาศ เช่น ไรฝุ่น ขนสุนัข ขนแมว เหมาะสำหรับเด็กที่ไม่สามารถทำการทดสอบโดยการสะกิดผิว เช่น เด็กที่ไม่สามารถหยุดยาแก้แพ้ได้ หรือเด็กที่มีผิวไวต่อการสะกิด โดยจะทราบผลตรวจภายใน 5-7 วัน

เมื่อลูกเป็นผื่นผิวหนังทุก ๆ ให้คุณพ่อคุณแม่คอยหมั่นสังเกตอาการว่า ผื่นขึ้นหลังจากสัมผัสอะไรหรือเปล่า อาจเป็นได้ทั้งผื่นแพ้ผิวหนัง ทั้งผื่นที่ขึ้นตามร่างกายและผื่นที่หน้าทารก ที่เกิดจากโครงสร้างผิวของลูกน้อยเองทำให้ผิวแห้ง หรือเกิดจากการเสียดสี อับชื้น จากผ้าอ้อม หรือเกิดหลังรับประทานอาหารบางชนิด เมื่อทราบสาเหตุก็จะสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งนี้อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ หากไม่แน่ใจ ควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุและรับการรักษาที่ตรงจุดต่อไปค่ะ

**เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้**  
**ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่**

**PHP**  
โปรตีนที่ถูกลดลงให้เล็กลง  
เพื่อง่ายต่อการดูดซึม  
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้  
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่

**HMOs**  
มีส่วนช่วย  
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน

**B. lactis**  
โพรไบโอติกที่ช่วย  
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

**นมแม่มีคุณสมบัติเป็น**  
**H.A.**  
ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

**#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้**

\*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

ทั้งนี้ ทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ในเด็ก คือ ให้ลูกทานนมแม่ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต เพราะนมแม่ เป็นแหล่งรวมสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด อีกทั้งยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้ โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) จึงง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของลูกน้อย ยิ่งไปกว่านั้น นมแม่ยังมีทั้งโปรไบโอติก และโปรไบโอติกที่สำคัญ ได้แก่ โปรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งประกอบด้วย 5 โยอาหารหลัก ที่สำคัญ (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) ที่ช่วยลูกน้อยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ รวมถึงมีโปรไบโอติกหลายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ได้

สำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ยังไม่มั่นใจว่าผื่นผิวหนังหรือผื่นแดงของลูกเกี่ยวข้องกับภูมิแพ้หรือไม่ อาจเริ่มต้นด้วยการประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นก่อน เพื่อดูว่าลูกมีโอกาสอยู่ในกลุ่มเสี่ยงมากน้อยเพียงใด ผลลัพธ์จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจได้ง่ายขึ้นว่าจะต้องตรวจเพิ่มเติมหรือพบแพทย์หรือไม่ สามารถทำแบบประเมินได้ที่นี้ค่ะ [เช็คความเสี่ยงภูมิแพ้](#)

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- เด็กตาแฉะ มีขี้ตาเยอะ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีรักษาตาแฉะในทารก
- สะดือทารกมีเลือดออกอันตรายไหม สะดือเด็กทารกเลือดออกทำอย่างไรดี
- ลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ พร้อมวิธีดูแลเมื่อลูกมีไข้ตอนกลางคืน
- ลูกป่วยบ่อยมาก ทำไงดี พร้อมวิธีเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรง
- อาการไข้ในเด็ก ลูกมีอาการหนาวสั่นมีไข้ เช็ดตัวยังไงให้ไข้ลด
- ลูกเป็นไข้ตัวร้อนแต่มือเท้าเย็น คุณแม่รับมืออย่างไรดี
- ผื่นส่าไข้ คืออะไร วิธีสังเกตส่าไข้ในเด็กที่คุณพ่อคุณแม่ต้องรู้
- เด็กกักรำไร ลูกอารมณ์ร้าย ทำตัวไม่น่ารัก พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร
- ลูกพูดช้า ลูกรู้ทุกอย่างแต่ลูกไม่พูด แบบนี้ผิดปกติไหม

## อ้างอิง:

1. ผื่นแพ้ผิวหนังในเด็ก อยากรอจนเรื้อรัง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. โรคผิวหนังเกล็ดปลา โรคผิวหนังแห้งแต่กำเนิด (Ichthyosis vulgaris), หาหมอม
3. โรคไข้อีดำอีแดง (Scarlet fever), สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย
4. โรคผื่นระคายสัมผัส (Contact Dermatitis), Pobpad
5. ผื่นผ้าอ้อมในเด็ก เรื่องเล็กที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ, โรงพยาบาลพญาไท 3
6. ผื่นแห้ง... ปัญหาที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
7. 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. ภาวะแพ้อาหารคืออะไร?, โรงพยาบาลสินแพทย์
9. ตรวจภูมิแพ้ด้วยการเจาะเลือด (Blood Test Allergy) มีข้อดีอย่างไร, โรงพยาบาลพญาไท 2

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้