

ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ ผดผื่นบนใบหน้าทารก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

9 นาที

ผื่นขึ้นหน้าทารกเป็นปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิดถึงวัยเด็กเล็ก ซึ่งอาจทำให้คุณพ่อคุณแม่รู้สึกกังวลใจ เพราะผิวของทารกยังบอบบางและไวต่อสิ่งแวดล้อมเป็นพิเศษ การดูแลที่เหมาะสมจะช่วยให้ผื่นหายไปและผิวกลับมานุ่มนวลได้อย่างปลอดภัย มาดูกันว่าสาเหตุของผื่นขึ้นหน้าทารกมีอะไรบ้าง และมีวิธีการดูแลป้องกันอย่างไรเพื่อช่วยให้ผิวของลูกน้อยปลอดภัยจากการระคายเคือง

สรุป

- ผื่นขึ้นหน้าทารกเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย สาเหตุมีหลายอย่าง เช่น พันธุกรรม การแพ้อาหาร สารก่อภูมิแพ้ สารเคมี อากาศ ฝุ่นผง การสัมผัสกับทราย แสงแดด
- ดูแลผิวลูกให้ชุ่มชื้น หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เช่น อากาศร้อน ฝุ่นละออง สารเคมี น้ำหอม เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน ปราศจากสารเคมี ชักเสื้อผ้าด้วยน้ำยาซักผ้าเด็ก ให้ลูกดื่มนมแม่เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และปรึกษาแพทย์เมื่อลูกมีผื่นขึ้น เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง
- หากลูกมีผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ควรไปพบแพทย์เมื่อผื่นลุกลาม มีอาการรุนแรง ไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า เกิดจากอะไร
- ลูกเป็นผื่นที่หน้าและศีรษะ บอกระยะ บอกระยะอะไรได้บ้าง
- ผื่นขึ้นหน้าทารก เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ไหม
- สารก่อภูมิแพ้อะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกเป็นผื่นที่หน้า
- ผื่นขึ้นหน้าทารก เกิดจากสาเหตุอะไร
- อาการผื่นขึ้นหน้าทารก เป็นแบบไหน

- ผื่นที่หน้าทารก หายเองได้ไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ทายาแก้คันได้ไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า แบบไหนควรไปพบแพทย์
- วิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารกที่แม่ควรรู้

เมื่อเห็นเจ้าตัวเล็กมีอาการคันไม่สบายตัว ยิ่งคันยิ่งเกา ยิ่งเกาก็ยิ่งคัน จนมีผดผื่น ตุ่มใสขึ้น คนเป็นแม่อย่างเราเห็นแล้วก็คงเป็นห่วงและกังวลใช่ไหมล่ะคะ ยิ่งในเด็กทารกที่ความสามารถในการปกป้องผิวหนังตามธรรมชาติยังไม่เต็มที่ ทำให้ผิวไวต่อมลภาวะภายนอก และมีแนวโน้มที่จะสูญเสียความชุ่มชื้นได้ง่าย ก็มักจะมมีอาการผื่นขึ้นหน้าทารก หรือที่ชอกคอ

แม้จะดูเหมือนเป็นอาการเล็กน้อยและเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป ไม่ใช่เรื่องร้ายแรง แต่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะอาการผื่นแพ้ในทารกหรือผื่นขึ้นหน้าทารก อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของลูกในระยะยาวได้ คุณแม่คนไหนยังไม่รู้ว่า หากผื่นขึ้นหน้าทารกจะอย่างไรดี วันนี้เรามารู้จักสาเหตุและวิธีป้องกันอาการผื่นขึ้นหน้าทารกกันเลย

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า เกิดจากอะไร

หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกมีผื่นเม็ดเล็ก ๆ บนใบหน้า อาจเกิดจากหลายสาเหตุและปัจจัย ซึ่งบางครั้งผื่นเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของปัญหาผิวเล็กน้อยที่ไม่เป็นอันตราย แต่อาจจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์หากผื่นมีความรุนแรง สาเหตุที่พบบ่อยของผื่นเม็ดเล็ก ๆ บนใบหน้าทารก ได้แก่

1. ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis)

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง มักปรากฏเป็นผื่นแดงหรือเม็ดเล็ก ๆ ที่แห้งและคัน มักพบได้ในทารกที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว ผื่นนี้อาจเกิดขึ้นตามใบหน้า แก้ม และข้อพับต่าง ๆ ของร่างกาย

2. กลากน้านม (Cradle Cap)

กลากน้านม มักเกิดเป็นผื่นหรือสะเก็ดสีขาวหรือเหลืองบนหนังศีรษะ แต่อาจลามมาถึงใบหน้าได้ด้วย ผื่นชนิดนี้เกิดจากการทำงานของต่อมไขมันที่มากเกินไป แต่ไม่เป็นอันตรายและมักจะหายไปเองเมื่อทารกโตขึ้น

3. คราบไขมันที่หนังศีรษะ (Seborrheic Dermatitis)

เป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่มักพบในทารกที่มีหนังศีรษะมันและอาจขยายมาถึงใบหน้าได้ ลักษณะผื่นจะ

เป็นเม็ดเล็ก ๆ สีแดงหรือเหลือง และมีความมันเยิ้มเล็กน้อย

4. ผื่นลมพิษ (Hives)

ผื่นลมพิษในเด็ก เป็นผื่นแดงหรือจุดเล็ก ๆ ที่ขึ้นเป็นกลุ่ม ๆ และคัน เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายต่อสารที่กระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ อาจเป็นอาหาร ผุ่นละออง หรืออากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ลูกเป็นผื่นที่หน้าและหัวด้วย บอกถึงอะไรได้บ้าง

การที่ลูกเป็นผื่นที่บริเวณใบหน้าและศีรษะบ่งบอกว่า ลูกกำลังเกิดอาการแพ้ ซึ่งอาจเกิดมาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิตบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ เช่น การเล่นน้ำนานเกินไป การอาบน้ำบ่อยเกินไป การอาบน้ำร้อนเกินไป การได้รับสารก่อภูมิแพ้ การแพ้อาหารบางชนิด เป็นต้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาให้ตรงจุด

ผื่นขึ้นหน้าทารก เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ไหม

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังที่มีลักษณะเป็นตุ่มแดง หรือ ตุ่มน้ำใส ขึ้นบนบริเวณใบหน้าของทารกนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยกรรมพันธุ์หรือพื้นฐานทางพันธุกรรมของลูกและคนในครอบครัวที่มีคนเป็นโรคภูมิแพ้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดผื่นภูมิแพ้ของลูก

สารก่อภูมิแพ้อะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกเป็นผื่นที่หน้า

สารก่อภูมิแพ้ที่อาจทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ เป็นผื่นบนใบหน้า ยกตัวอย่างเช่น เชื้อรา ไรฝุ่น อาหารที่ลูกแพ้ เช่น นม ถั่ว และไข่ การอยู่ในที่ที่อุณหภูมิไม่เหมาะสม การอาบน้ำบ่อยเกินไป การอาบน้ำร้อนเกินไป จนทำให้ผิวแห้ง เกิดการระคายเคือง รวมไปถึงการสัมผัสกับแสงแดดจัดเกินไป โดยไม่มีการทาครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิว

ผื่นขึ้นหน้าทารก เกิดจากสาเหตุอะไร

ผื่นในเด็กหรือผื่นขึ้นหน้าทารก สามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านพันธุกรรม ที่คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ ผื่นภูมิแพ้ทางผิวหนัง หรือปัจจัยอื่นที่พบบ่อยมักเกิดจาก การแพ้อาหาร เช่น แพ้โปรตีนจากนมวัว ไข่ ถั่ว แป้งสาลี

อาการผื่นขึ้นหน้าทารก เป็นแบบไหน

ผื่นขึ้นหน้าทารก หรือทารกเป็นผื่นแดงที่หน้า โดยเฉพาะบริเวณแก้มทั้งสองข้างและคาง จะเป็นผื่นแดง บางครั้งมีตุ่มน้ำใสและแตกออกมาเป็นน้ำแฉะ ๆ ทำให้คัน โดยมากเกิดจากการแพ้สัมผัสกับนมที่เด็กอาจจะแหะออกมาเลอะตามบริเวณดังกล่าว เพราะในนมที่เด็กแหะออกมาก็จะมีน้ำย่อยในกระเพาะออกมาด้วย หรือเด็กที่ชอบเล่นน้ำลาย ซึ่งในน้ำลายก็จะมีน้ำย่อยอยู่เช่นกัน ทำให้เกิดการระคายเคืองและกลายเป็นผื่นขึ้นมาได้ มักจะรู้จักกันดีที่เรียกว่าชีกกลากหน้านม ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่ได้เกิดจากเชื้อรา กลาก เกลื้อนแต่อย่างใด เช่น

- การแพ้สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เช่น ตัวไรฝุ่น ซากแมลงสาบ และละอองเกสร
- การแพ้สารเคมีในผลไม้และผัก และวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น สารแต่งรสในอาหารแปรรูป
- การแพ้สารที่มีกลิ่น เช่น น้ำหอม เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
- ผื่นขึ้นหน้าทารกหรือทารกเป็นผื่นแดงที่หน้า อาการอาจรุนแรงขึ้น เมื่อสวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อหยาบ เสื้อผ้าที่คับ การสัมผัสกับทราย อากาศที่แห้ง และฝุ่นละออง โดยเฉพาะฝุ่นจิ๋ว



ผื่นที่หน้าทารก หายเองได้ไหม

ผื่นแต่ละชนิดมีสาเหตุ สิ่งกระตุ้น อาการ ความรุนแรง วิธีรักษา รวมไปถึงผลการรักษาที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงในเด็กแต่ละคน คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาที่ตรงจุดและถูกวิธี เพราะการรักษาที่ไม่ถูกวิธี ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดแผลเป็นหรือรอยดำได้

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ทายาแก้คันได้ไหม

ลูกเป็นผื่นที่หน้า ใสๆ ไรๆ การรักษาผื่นคันบนใบหน้า สามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการปกป้องผิวให้ชุ่มชื้นไม่แห้งตึง ด้วยการทาครีมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่อุ่นหรือร้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงเล่นน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานานเกินไป ไม่อาบนำหรือใช้สบู่ที่ทำให้เกิดแรงตึงผิวบ่อยเกินไป โดยควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกวิธี และอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์เสมอ

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า แบบไหนควรไปพบแพทย์

ถ้าลูกมีผื่นขึ้นหรือผื่นเห่ออยู่เรื่อย ๆ เป็น ๆ หาย ๆ จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ควรปล่อยให้มืออาการเกิดขึ้นบ่อยจนเป็นเรื้อรัง คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัย ชักประวัติ ตรวจสอบว่าเป็นโรคอะไรให้ชัดเจน เพื่อรับการรักษาได้อย่างถูกต้อง ตรงจุด

วิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารกที่แม่ควรรู้

การดูแลผิวพรรณของลูกน้อย เมื่อผื่นขึ้นหน้าทารกเป็นเรื่องที่สำคัญและละเอียดอ่อนมาก ๆ เพราะหากลูกเป็นผื่นเพียงนิดเดียวก็อาจลุกลามกลายเป็นผื่นหนักอีกเสบติดเชื่อได้ คุณแม่ที่กำลังสงสัยอยู่ ว่า ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี จึงต้องดูแลเขาด้วยความอ่อนโยนที่สุดด้วยวิธี ดังนี้

1. เช็ดทำความสะอาดทันทีหลังแหะนม

เมื่อทารกแหะนม เลอะบริเวณแก้มและคาง ควรใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดให้ทั่วทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดผื่นแดงจากการสะสมของสิ่งสกปรกหรือความเปียกชื้นที่อาจระคายเคืองผิวของทารก

2. เลือกเสื้อผ้าที่สบายและเหมาะสมกับผิวทารก

ควรให้ทารกสวมใส่เสื้อผ้าจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ที่ระบายอากาศได้ดี เพื่อช่วยป้องกันผดร้อนและผื่นที่อาจเกิดจากความอับชื้น นอกจากนี้ ควรซักเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนในน้ำยาซักผ้าสำหรับเด็กที่ปราศจากสารเคมีและน้ำหอม และล้างด้วยน้ำจนสะอาด เพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง

3. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่ร้อนเกินไปและเลือกใช้สบู่อ่อนโยน

การอาบน้ำที่อุ่นพอดีและใช้สบู่หรือครีมอาบน้ำอ่อนโยนที่ปราศจากน้ำหอมจะช่วยลดการระคายเคืองผิว ในตอนเช้าสามารถใช้แค่สบู่ในการทำความสะอาดได้ โดยหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสารสกัดจากอาหาร เช่น นม ข้าวโอ๊ต หรือแป้งสาลี เนื่องจากอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ในทารกบางคน

4. ปกป้องและบำรุงผิวด้วยโลชั่นเฉพาะเด็ก

หลังอาบน้ำและเช็ดตัวให้หมาด ๆ ควรทาโลชั่นที่ปราศจากน้ำหอมและสารสกัดจากอาหารภายใน 3 นาที เพื่อกักเก็บความชุ่มชื้นและป้องกันผิวแห้ง ควรทาอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อช่วยให้ผิวของทารกนุ่มนวลและมีความชุ่มชื้น

5. หลีกเลี่ยงการให้ทารกสัมผัสกับพื้นผิวที่อาจระคายเคือง

ควรวางผ้าปูรองก่อนให้ทารกเล่นบนพื้นดินหรือพื้นแข็ง เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวของทารกสัมผัสกับพรม หญ้า หรือทรายโดยตรง และควรใช้ผ้าอ้อมหรือผ้าห่มบางวางพาดบ่าของผู้ใหญ่ทุกครั้งเมื่อต้องอุ้มทารก เนื่องจากทารกมักวางแก้มลงบนบ่าของผู้คนอุ้ม การใช้ผ้าป้องกันนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ใบหน้าและแก้มของทารกสัมผัสกับเสื้อผ้าที่อาจมีสิ่งสกปรก

คุณแม่ควรให้ลูกดื่มนมอย่างน้อย 6 เดือนแรก หรือนานที่สุดเท่าที่จะให้ได้ เพราะนมแม่มีคุณสมบัติ hypoallergenic (H.A.) ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ได้ เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้งโปรตีนในนมแม่บางส่วนมี PHP (Partially Hydrolyze Protein) และ มีพรีไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด มี 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharides หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก โดย 2'FL เป็นโอลิโกแซคคาไรด์ชนิดที่พบมากที่สุดในมแม่ รวมทั้งมีพรีไบโอติกจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ โดยสังเกตได้จากทารกที่ได้รับนมแม่จะมีการเกิดภูมิแพ้น้อยกว่า และมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า

ที่สำคัญคุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีกรดสูงให้ทารกเป็นผื่นแดงตามตัว หรือสิ่งที่ทำให้ทารกเป็นผื่นแดงที่หน้าหรือที่คอ รวมทั้งฝุ่นจิ๋วด้วย สำหรับเรื่องอาหารก็ควรทานอาหารตามวัย เพื่อจะสามารถสังเกตได้ว่าลูกมีผื่นหลังทานอาหารตัวใหม่ตัวใด ซึ่งผื่นจากการแพ้อาหารในเด็กส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้โปรตีนนมวัวและไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว โดยพบได้บ่อยในเด็กวัยทารก เพราะระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงแสดงอาการแพ้ออกมาทางระบบผิวหนัง แต่คุณแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าทารกเป็นผื่นแดงทั้งตัว และบนใบหน้าเกิดจากการแพ้อาหารหรือเปล่า

คุณแม่สามารถลองสังเกตอาการลูก โดยการให้ลูกงดทานอาหารต้องสงสัย ประมาณ 1-2 สัปดาห์ จนกระทั่งอาการผื่นคันหายไป จากนั้นลองให้ลูกกินใหม่อีกครั้ง ถ้าผื่นขึ้นตัวหรือผื่นขึ้นหน้าทารกอีก ก็อาจเป็นไปได้ว่าทารกเป็นผื่นเพราะแพ้อาหารชนิดนั้น หากสงสัยว่าลูกมีอาการแพ้อาหารควรพาไปพบกุมารแพทย์ด้านโรคภูมิแพ้เพื่อวินิจฉัยอีกครั้ง เพื่อความแม่นยำ แต่ในกรณีที่ เป็นผื่นลมพิษ ไม่ควรลองทานอาหารต้องสงสัยเองที่บ้าน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Heath check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลลดตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. 5 ผื่นแพ้ของลูกน้อย พบบ่อย...แต่รับมือได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. สารพันปัญหาผื่นในเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ลักษณะของผื่นผิวหนังในเด็ก แบบไหน เป็นอะไร, โรงพยาบาลรามคำแหง

อ้างอิง ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น