

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด
บทความ

ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม ลูก ถ่ายบ่อย อันตรายแค่ไหน

ส.ค. 21, 2024

10 นาที

การขับถ่ายอุจจาระ ลักษณะที่เปลี่ยนไปของอุจจาระนั้น สามารถบ่งบอกสุขภาพของลูกได้ เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ลูกผิดปกติ หรือมีอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้น การสังเกตการขับถ่ายของลูกน้อย สีของอุจจาระ การจดจำลักษณะของอุจจาระของลูกนั้นเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ไม่อาจละเลย ทำให้ทราบว่าร่างกายของลูกนั้นมีปัญหาสุขภาพอื่นหรือไม่

ลูกที่กินนมแม่ล้วน ถ่ายบ่อยมากเกือบทุกครั้งหลังกินนม แบบนี้เรียกว่าท้องเสียไหมคะ?

คลิก

ไม่ใช่ท้องเสียค่ะ และเป็นอาการที่ "ปกติมาก" สำหรับเด็กที่กินนมแม่ล้วนค่ะ ภาวะนี้เรียกว่า "Gastrocolic reflex" ซึ่งเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติของร่างกายที่เมื่อกินนมใหม่ลงไปในกระเพาะอาหาร ก็จะไปกระตุ้นให้ลำไส้เกิดการบีบตัวและขับอุจจาระเก่าออกมา ตราบใดที่อุจจาระยังมีลักษณะเป็นเนื้อเนียนนุ่ม ไม่ได้เป็นน้ำใสๆ และลูกน้อยยังดูร่าเริงดี ก็ไม่ต้องกังวลนะคะ

จะแยกได้อย่างไรว่าการที่ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง เป็น "การถ่ายปกติ" หรือ "อาการท้องเสีย"?

คลิก

หัวใจสำคัญในการแยกแยะคือ "ลักษณะของอุจจาระ" ไม่ใช่จำนวนครั้งค่ะ การถ่ายปกติ: แม้จะถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง แต่ถ้าอุจจาระยังคงมี "เนื้อ" ปนอยู่ มีลักษณะนิ่มๆ เหมือนยาสีฟันหรือเลอะๆ แบบกล้วยบด และลูกยังดูสบายดี แบบนี้ถือว่าปกติ อาการท้องเสีย: อุจจาระจะเปลี่ยนลักษณะไปอย่างชัดเจน คือจะ "เหลวเป็นน้ำ" มีปริมาณน้ำมากกว่าเนื้อ หรือถ่ายออกมาเป็นน้ำพรวดพราด และมักจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น งอแง, ซึม, หรือมีไข้ค่ะ

ลูกเริ่มกินอาหารเสริมแล้วถ่ายบ่อยขึ้นมาก ควรทำอย่างไรดีคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เมื่อระบบย่อยอาหารของลูกกำลังปรับตัวกับอาหารชนิดใหม่ค่ะ หากลูกถ่ายบ่อยขึ้นแต่ลักษณะอุจจาระยังไม่ถึงกับเป็นน้ำ และลูกยังดูสบายดี คุณแม่ลองปรับเมนูอาหารดูนะคะ:
ลองงดอาหารใหม่ที่เพิ่งเริ่ม: กลับไปให้อาหารที่ลูกคุ้นเคยก่อนสัก 2-3 วัน เพื่อให้ลำไส้ได้พัก
เลือกอาหารที่ช่วยให้เนื้ออุจจาระดีขึ้น: เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ข้าวบด, หรือผักทองหนึ่ง
หลีกเลี่ยงน้ำผลไม้: เพราะน้ำผลไม้บางชนิดมีน้ำตาลสูง อาจกระตุ้นให้ถ่ายเหลวได้
หากอาการไม่ดีขึ้นหรือลูกดูอ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

สรุป

- สำหรับเด็กวัยทารก จนกระทั่งเด็กโต (ซึ่งไม่รวมเด็กเล็กที่กินนมแม่) หากมีความถี่ของการถ่ายอุจจาระ 3 ครั้งขึ้นไป ถ่ายเป็นน้ำปริมาณมาก 1 ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้ง ภายในเวลา 24 ชั่วโมง การถ่ายอุจจาระของเด็กในลักษณะนี้ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกแล้ว คืออาการท้องเสีย ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์
- ทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว อาจขับถ่ายอุจจาระหลายวันครั้ง หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง ทารกบางรายอาจไม่ขับถ่ายอุจจาระนาน 5-10 วัน โดยทารกไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ ดูดนมได้ดี นำหนักขึ้นตามปกติ
- ลูกขับถ่ายบ่อย ถ่ายกะปริบกะปรอย อาจพิจารณาจากลักษณะของอุจจาระว่ามีเนื้อดี หรือเหลว เป็นน้ำออกมากกว่ากากอุจจาระ มีมูก เลือด มากกว่า 1 ครั้งหรือไม่ ลูกมีอาการ ปวดท้อง ไม่ร่าเริง งอแง ซึม มีไข้ รวมด้วยไหม หากลูกถ่ายกะปริบกะปรอย มีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย ไม่ควรชะล่าใจ ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์
- นอกจากการขับถ่ายบ่อยแล้ว สีของอุจจาระนั้นยังบ่งบอกสุขภาพของลูกได้ อาจเป็นการส่งสัญญาณว่าเกิดความผิดปกติที่ระบบทางเดินอาหารของลูก หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม
- ลูกน้อยแต่ละช่วงวัย ควรถ่ายวันละกี่ครั้ง
- ลูกถ่ายกะปริบกะปรอยวันละ 3-4 ครั้ง เพราะอะไร
- ลูกถ่ายกะปริบกะปรอยแบบไหน เริ่มเป็นอันตราย
- สีของอุจจาระ บ่งบอกถึงความผิดปกติของลูกได้
- อาการร่วม เมื่อลูกถ่ายกะปริบกะปรอย
- วิธีดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง ป้องกันลูกถ่ายกะปริบกะปรอย

ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม

สำหรับทารกแรกคลอด จะถ่ายอุจจาระวันละ 3-6 ครั้ง อาจถ่ายเกือบทุกครั้งที่ยกนม ในช่วงหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมง จะถ่ายอุจจาระสีเทาปนดำที่เรียกว่า ชีเทา ต่อมาเมื่อกินนมแล้วชีเทาจะเปลี่ยนเป็นสีอุจจาระปกติภายใน 4-5 วัน โดยสีของชีเทาจะเปลี่ยนสีจากสีเทาเข้มเป็นสีเขียว เขียวเหลือง และเป็นสีเหลืองในที่สุด

สำหรับเด็กวัยทารก จนกระทั่งถึงวัยเด็กโต (ซึ่งไม่รวมเด็กเล็กที่ยกนมแม่ เด็กเล็กที่ยกนมแม่ มักจะถ่ายบ่อย แต่อุจจาระจะเป็นลักษณะเป็นเนื้อดี) หากมีความถี่ของการถ่ายอุจจาระที่มีลักษณะถ่ายเหลวไปจากเดิม ถ่ายอุจจาระถี่ 3 ครั้งขึ้นไป ถ่ายเป็นน้ำปริมาณมาก 1 ครั้งขึ้นไป หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมง การถ่ายอุจจาระของเด็กในลักษณะนี้ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกแล้ว คือ อาการลูกท้องเสีย ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์

ลูกน้อยแต่ละช่วงวัย ควรถ่ายวันละกี่ครั้ง

การขับถ่ายอุจจาระในเด็กเล็ก เป็นปัญหาสุขภาพที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจและสังเกตเป็นพิเศษ ทารกแต่ละคนก็มีความถี่ในการขับถ่ายแตกต่างกันไป ซึ่งการขับถ่ายของทารกจะมีการขับถ่ายตามช่วงวัย ดังนี้

1. **วัยแรกเกิดถึง 6 สัปดาห์** เด็กทารกแรกคลอดบางคนอาจมีการขับถ่ายมากถึง วันละ 8-10 ครั้ง ในบางคนอาจมีการขับถ่ายวันเว้นวัน
2. **ทารกวัยแรกเกิดถึง 3 เดือน** จะขับถ่ายอุจจาระวันละ 2-3 ครั้ง ทารกที่ยกนมแม่อย่างเดียว อาจอุจจาระหลายวันครั้ง หรือวันละหลายครั้ง แต่ในบางรายอาจไม่อุจจาระนาน 5-10 วัน โดยทารกไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ นำหนักขึ้นตามปกติ ดูดนมได้ดี
3. **วัย 3 เดือนขึ้นไป ถึง 6 เดือน** อาจขับถ่ายอุจจาระวันละ 2-4 ครั้ง
4. **วัย 6 เดือนขึ้นไป** อาจขับถ่ายวันละ 1-2 ครั้ง หรือ 5-28 ครั้งต่อสัปดาห์

ลูกถ่ายกะปริบกะปรอยวันละ 3-4 ครั้ง เพราะอะไร

โดยปกติเด็กแรกเกิดจะถ่ายอุจจาระเกือบทุกครั้งที่ยกนม เด็กทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน อาจขับถ่ายวันละ 2-3 ครั้ง หรือ 5-40 ครั้งต่อสัปดาห์ อายุ 3-6 เดือน อาจขับถ่ายวันละ 2-4 ครั้ง และอายุ 6 เดือนขึ้นไป อาจขับถ่ายวันละ 1-2 ครั้ง หรือ 5-28 ครั้งต่อสัปดาห์ เด็กทารกอาจจะไม่ได้ขับถ่ายทุกวัน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นการท้องผูกเสมอไป ให้สังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย หากลูกน้อยขับถ่ายบ่อย 3-4 ครั้ง ถ่ายเป็นน้ำ 1 ครั้งขึ้นไป หรือทารกถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมง การอุจจาระของเด็กในลักษณะนี้ อาจทำให้มีอาการท้องเสียได้ ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์

ลูกถ่ายกะปริบะปรอยแบบไหน เริ่มเป็นอันตราย

กฎที่ลูกถ่ายบ่อย ๆ ถ่ายกะปริบะปรอย คุณพ่อคุณแม่อาจพิจารณาจากลักษณะของอุจจาระว่ามีเนื้อดี หรือเหลวเป็นน้ำออกมากกว่ากาก อุจจาระมีมูกเลือดมากกว่า 1 ครั้ง หรือมีลักษณะต่างไปจากเดิมจากที่เคยขับถ่ายเป็นประจำไหม ลูกอแง ปวดท้อง ไม่ร่าเริง ซึม มีไข้ อาเจียนร่วมหรือเปล่า หากลูกถ่ายกะปริบะปรอย มีอาการร่วมเหล่านี้เกิดขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์

สีของอุจจาระ บ่งบอกถึงความผิดปกติของลูกได้

สีอุจจาระของทารกเปลี่ยนไปจากชนิดอาหารที่ลูกทาน และอาจเป็นการส่งสัญญาณว่าเกิดความผิดปกติที่ระบบทางเดินอาหารของลูก หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่า สีอุจจาระของลูกเปลี่ยนไป มีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์

1. **อุจจาระสีเหลือง** เป็นสีอุจจาระปกติ แต่หากอุจจาระเป็นสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น มีความมัน อาจเป็นสัญญาณของภาวะการดูดซึมสารอาหารของร่างกายผิดปกติได้
2. **อุจจาระสีน้ำตาล** เป็นสีอุจจาระปกติ อุจจาระที่มีสีค่อนไปทางสีน้ำตาลเกิดจากน้ำดีในตับ ทำหน้าที่ระหว่างการย่อยอาหาร อุจจาระสีน้ำตาลนี้ บ่งบอกถึงการทำงานของระบบทางเดินอาหาร และระบบย่อยอาหารที่เป็นปกติ มีสุขภาพที่ดี
3. **อุจจาระสีเขียว** อาจเกิดจากการทานยา หรืออาหารบางชนิด เช่น ธาตุเหล็กที่ผสมในนม, ผักโขม, อาหารที่ใส่ส่วนผสมอาหารสีเขียว นอกจากนี้ อุจจาระสีเขียว ของลูกน้อย อาจเกิดจากการที่เด็กมีภาวะท้องร่วง ซึ่งอุจจาระสีเขียวนี้เกิดจากภาวะที่อาหารผ่านลำไส้ไปอย่างรวดเร็ว ทำให้แบคทีเรียในลำไส้ไม่สามารถทำปฏิกิริยากับบิลิรูบินในน้ำดี และดูดซึมกลับได้
4. **อุจจาระสีเหลืองซีด หรือสีขาว** เกิดจากการอุดตันในท่อน้ำดี ทำให้ไม่มีน้ำดีในอุจจาระ มักพบได้ในเด็กที่เป็นโรคท่อน้ำดีตีบตัน ทารกจะมีอาการตาเหลือง ตัวเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม อุจจาระสีขาว เหลืองซีด พบได้ในทารกอายุ 2 สัปดาห์ขึ้นไป หากไม่ได้รับการผ่าตัดก่อนอายุ 2 เดือน อาจทำให้ตับที่มีน้ำดีค้างอยู่มีการอักเสบ ทำให้ทารกตับแข็ง เสี่ยงเสียชีวิตได้ อีกสาเหตุที่ทำให้อุจจาระสีเหลืองซีด อาจเกิดจากการทานยาบางชนิด จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อหาสาเหตุ
5. **อุจจาระสีแดง** เกิดจากการมีเลือดออกในทางเดินอาหารส่วนล่าง คือ ลำไส้เล็กส่วนปลาย ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก อุจจาระเป็นเลือดสีแดง มีสาเหตุหลายอย่าง เช่น ภาวะลำไส้กลืนกัน แผลในลำไส้ หรือโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง หากอุจจาระมีมูกเลือดปนด้วย อาจเกิดจากการอักเสบของผนังลำไส้ การติดเชื้อแบคทีเรีย หรืออาจเกิดจากการทานยาและอาหารที่ทำให้ อุจจาระมีสีแดง เช่น ยาปฏิชีวนะ cefdinir หรือทานมะเขือเทศ แก้วมังกรสีแดง บีทรูท
6. **อุจจาระสีดำ** อาจเป็นเพราะทานยา หรือทานอาหารที่ทำให้อุจจาระมีสีดำ เช่น ธาตุเหล็ก อุ่นดำ บลูเบอร์รี่ แต่หากสีอุจจาระสีดำคล้ายยางมะตอย มีกลิ่นเหม็นหืนควว อาจส่งสัญญาณว่าเกิดแผลในทางเดินอาหาร มีเลือดออกในทางเดินอาหารส่วนบน ซึ่งทั้งนี้อาจเกิดจากเนื้องอก การอักเสบ หรือภาวะหลอดเลือดโป่งพอง



อาการร่วม เมื่อลูกถ่ายกะปริบกะปรอย

เด็กเล็กเป็นช่วงวัยที่คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจและดูแลเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงวัยที่เปราะบาง อาการร่วมต่าง ๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสังเกตลูก หากลูกถ่ายกะปริบกะปรอย มีดังนี้

- มีไข้ ปวดศีรษะ ลูกอาเจียน หรือชัก
- กินนมและอาหารได้น้อยลงไม่เหมือนเดิม
- อ่อนเพลีย ซึม ไม่ร่าเริง
- ปวดท้อง งอแง
- น้ำหนักลดลง ปัสสาวะน้อยและมีสีเข้ม
- มีภาวะขาดน้ำ เบ้าตาลึก กระหม่อมบวม
- เหงื่ออหอบ ริมฝีปากแห้ง
- ถ่ายอุจจาระเหลว มีน้ำออกมามากกว่ากาก 3 ครั้งขึ้นไป ต่อวัน
- ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นน้ำมากกว่า 10 ครั้ง ต่อวัน

วิธีดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง ป้องกันลูกถ่าย

กะปรีบกะปรอย

การป้องกันดูแลทารกขั้บถ่ายกะปรีบกะปรอย มีวิธีดูแลดังนี้

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. ให้วัคซีนป้องกันโรคท้องเสียจากเชื้อโรต้า ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้
3. ถ่ายอุจจาระในที่ที่ถูกสุขลักษณะ
4. คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ดูแลควรรล้างมือก่อนหยิบจับอาหาร ปรงอาหารให้ลูก หรือล้างมือหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือหลังการเข้าห้องน้ำ
5. ให้ลูกทานอาหารที่สุกสะอาดไม่มีแมลงวันตอม
6. ล้างผัก ผลไม้ ที่ประกอบอาหารให้ลูกให้สะอาด
7. หากจะเก็บอาหารควรเก็บไว้ในตู้เย็น ก่อนให้ลูกทานควรอุ่นให้ร้อนเสมอ
8. ทำความสะอาดของใช้ลูกทุกอย่างให้สะอาด เพื่อป้องกันเชื้อโรคสะสม
9. สอนให้เด็ก ๆ ล้างมือให้เป็นนิสัย เช่น ก่อนทานอาหาร หรือ หลังเข้าห้องน้ำ
10. กำจัดขยะเพื่อไม่ให้เกิดแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน

การสังเกตการขั้บถ่ายอุจจาระ ลักษณะหรือสีอุจจาระทารก มีความสำคัญมาก ๆ กับการดูแลสุขภาพของลูก นอกจากจะบ่งบอกโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ได้ คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรละเลยที่จะหมั่นสังเกตการขั้บถ่ายของลูก เพื่อจะได้ทราบถึงภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ และ จะได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างทันเวลา

นอกจากนี้คุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มี 2'-FL ซึ่งเป็น HMO (โอลิโกแซคคาไรด์ที่พบในนมแม่) และมี บีแล็กทิส (*B. lactis*) เป็นหนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการเคลื่อนไหวของลำไส้ให้สมดุล และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ลูกน้อย ขณะที่ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งเป็นโปรตีนย่อยง่ายในนมแม่ ช่วยให้ระบบย่อยไม่ทำงานหนักจนเกินไป ช่วยให้ลูกสบายท้อง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ลูกท้องผูก ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกท้องอืด ลูกไม่สบายท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ทารกท้องอืด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกถ่ายยาก
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ พร้อมวิธีป้องกันเมื่อทารกอุจจาระเป็นเม็ด
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. “ลักษณะทั่วไปของทารกแรกเกิด” สิ่งที่คุณแม่ควรรู้..เพื่อดูความผิดปกติ, โรงพยาบาลพญาไท
2. โรคท้องเสียในเด็ก, แพทย์สภา กระทรวงสาธารณสุข
3. ท้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เล็ก ที่คุณแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. ทารกท้องผูก คุณแม่ควรทำอย่างไร, pobpad
5. ท้องผูกในเด็ก, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
6. สื่ออาจารย์ บอกสุขภาพ, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
7. สื่อของอาจารย์สำคัญอย่างไร, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับแห่งประเทศไทย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
8. ลูกน้อยท้องเสียบ่อย ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
9. 4 อาการสำคัญของโรคท้องเสียในเด็กที่ต้องรีบมาพบแพทย์, โรงพยาบาลนครชน
10. 6 วิธีรับมือเมื่อลูกท้องเสีย, โรงพยาบาลบางปะกอก
11. อาจารย์บอก(โรค)อะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้