

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ลูกไข้ขึ้นตอนกลางคืนทำไมดี พร้อมวิธีรับมือเมื่อลูกมีไข้สูง

ก.ย. 11, 2024

8 นาที

ไข้ไม่ใช่ชื่อโรค แต่ไข้คือ อาการที่เกิดขึ้นร่วมกับการเจ็บป่วย ไข้มักเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ในเด็ก โดยเฉพาะเมื่อลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ ทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดความกังวลเป็นห่วง ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรศึกษาข้อมูล เตรียมความพร้อมในการรับมือดูแล เมื่อลูกมีไข้ตอนกลางคืนอย่างถูกวิธีและปลอดภัย เพื่อลดอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดตามมาได้

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมลูกมักจะตัวร้อนตอนกลางคืนคะ ทั้งที่ตอนกลางวันก็ดูเล่นได้ปกติ

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่คุณพ่อคุณแม่เจอเป็นประจำเลยคะ! สาเหตุหลักเป็นเพราะตอนกลางคืนระดับฮอร์โมนบางชนิดที่ช่วยกดการอักเสบจะลดลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานเต็มที่เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค อาการไข้มักจะสูงขึ้นในช่วงนี้คะ トラバドที่น้องยังดูสดชื่นดีในตอนกลางวันก็ยังไม่ต้องกังวลมากนักคะ แต่หากน้องมีไข้สูงร่วมกับอาการซึมลงอย่างชัดเจน ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีคะ

หนูควรปลุกลูกขึ้นมาเช็ดตัวลดไข้ตอนกลางคืนไหมคะ หรือควรปล่อยให้เขานอนพักไปได้?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ หากน้องมีไข้ไม่สูงมาก (ต่ำกว่า 38.5 องศาเซลเซียส) และยังไม่นอนหลับได้สบายดี การปล่อยให้เขาได้พักผ่อนถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดคะ แต่ถ้าหากน้องมีไข้สูง (ตั้งแต่ 38.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป) การปลุกขึ้นมาเช็ดตัวและให้ยาลดไข้เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อป้องกันภาวะชักจากไข้สูงคะ หากไม่แน่ใจหรือกังวลใจ การปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรคือทางออกที่ดีที่สุดคะ

วัดไข้ลูกทางรักแร้ได้ 38 องศา แบบนี้ต้องบวกเพิ่มอีก 0.5 องศา ใช้ไหมคะ?

คลิก

ใช่แล้วค่ะ! นั่นเป็นหลักการที่ถูกต้องสำหรับ "ปรอทวัดไข้แบบแก้ว" นะคะ เพราะการวัดทางรักแร้จะให้ค่าที่ต่ำกว่าอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายเล็กน้อยค่ะ แต่ถ้าหากคุณแม่ใช้ "ปรอทวัดไข้แบบดิจิตอล" ส่วนใหญ่แล้วไม่จำเป็นต้องบวกเพิ่มค่ะ สามารถอ่านค่าตามที่ปรากฏบนหน้าจอได้เลย เพื่อความแม่นยำที่สุด ควรอ่านคำแนะนำที่มากับอุปกรณ์วัดไข้แต่ละชนิด และหากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรค่ะ

สรุป

- ลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ เป็นเพราะไข้ขึ้นง่ายในตอนกลางคืน เพราะระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนัก เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค จึงทำให้ไข้สูงขึ้น
- หากวัดไข้ให้ลูกแล้วลูกมีอุณหภูมิ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะถือว่ามีไข้ หากมีอุณหภูมิ 37.5-38.4 องศาเซลเซียส คือไข้ต่ำ อุณหภูมิ 38.5-39.4 องศาเซลเซียส คือไข้สูง
- คุณพ่อคุณแม่ควรรับมือ ดูแลลูกมีไข้ตอนกลางคืน หรือมีไข้สูงอย่างถูกวิธี เพื่อช่วยบรรเทาให้ไข้ขึ้นลดลง เพราะหากคุณพ่อคุณแม่ดูแลไม่ถูกวิธีแล้ว อาจทำให้ลูกน้อยมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ หรือมีอาการชักจากไข้ ตามมาได้
- เพื่อป้องกันภาวะชักจากไข้ การเช็ดตัวลดไข้ เป็นวิธีลดไข้ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยลดไข้ให้ลูกได้ เพื่อระบายความร้อน ช่วยถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกมีไข้ตอนกลางคืน เกิดจากสาเหตุอะไร
- อาการไข้สูงในเด็กอาจเกิดจาก
- อุณหภูมิเท่าไร เรียกว่าลูกมีไข้สูง
- คุณแม่วัดไข้ลูกน้อยยังไงให้ผลแม่นยำ
- ลูกมีไข้ตอนกลางคืน คุณแม่ดูแลลูกยังไงได้บ้าง
- ขั้นตอนการเช็ดตัวลูกน้อย ช่วยให้ลูกไข้ลดเร็ว
- เด็กมีไข้ตอนกลางคืนแบบนี้ไหน ควรไปหาหมอ

ลูกมีไข้ตอนกลางคืน เกิดจากสาเหตุอะไร

ลูกมีไข้สูง ลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ เป็นสัญญาณว่าระบบภูมิคุ้มกันนั้นกำลังตอบสนองต่อสู้กับเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย สาเหตุที่ไข้ขึ้นง่ายในตอนกลางคืน เพราะตอนกลางวันระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในร่างกายนั้นจะสูงกว่ากลางคืน ทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ระดับของไข้ขึ้นไม่สูง เมื่อถึงเวลากลางคืนระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลจะลดลง ระบบภูมิคุ้มกันของ

ร่างกายทำงานหนัก เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค ไข้ก็จะมีระดับที่สูงขึ้น

อาการไข้สูงในเด็กอาจเกิดจาก

อาการไข้สูงในเด็ก อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงโรคต่าง ๆ ได้ เช่น

- โรคระบบทางเดินอาหาร มีอาการปวดท้อง มีไข้ คลื่นไส้ ถ่ายเหลว
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ มีไข้ ปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะแสบขัด
- โรคไข้หวัดใหญ่ มักจะมีอาการปวดเมื่อย มีไข้ มีน้ำมูก ไอ
- โรคปอดอักเสบ มีไข้ ไอ หอบเหนื่อย
- โรคคออักเสบ มีไข้ และมีอาการ เจ็บคอ ไอร่วมด้วย
- โรคไข้เลือดออก มีไข้สูงลอย ไข้สูงไม่เกิน 7 วัน มีจุดแดงตามตัว กินน้อย เกล็ดเลือดต่ำ ปวดท้องบริเวณขวาม

ลูกมีไข้สูง ลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ รวมถึงมีอาการแทรกซ้อน หากดูแลอาการไข้ให้ลูกแล้วยังไม่ดีขึ้น เพื่อความปลอดภัยของลูก คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรักษาให้ถูกโรค อย่างทันที่

อุณหภูมิเท่าไร เรียกว่าลูกมีไข้สูง

ลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ ลูกมีอุณหภูมิสูงแบบไหน เรียกว่ามีไข้ โดยทั่วไปแล้ว หากวัดไข้แล้วลูกมีอุณหภูมิ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะถือว่ามีไข้

- อุณหภูมิปกติ 35.4-37.4 องศาเซลเซียส
- มีไข้ต่ำ 37.5-38.4 องศาเซลเซียส
- มีไข้สูง 38.5-39.4 องศาเซลเซียส
- มีไข้สูงมาก มีอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป

คุณแม่วัดไข้ลูกน้อยยังไงให้ผลแม่นยำ

เมื่อลูกเป็นไข้ตอนกลางคืนกลางวันปกติ การวัดอุณหภูมิของร่างกายลูกนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะทำให้รู้ว่า ค่าอุณหภูมิที่วัดได้นั้น บ่งบอกว่าลูกมีไข้ระดับไหนหรือมีไข้สูงหรือไม่ เพื่อที่คุณแม่จะได้รับมือเมื่อลูกมีไข้ตอนกลางคืนได้อย่างถูกต้อง

1. ก่อนการวัดไข้ทุกครั้ง ควรสลับปรอทให้มีค่าต่ำกว่า 36 องศาเซลเซียสก่อน จึงค่อยวัด
2. วัดไข้ทารกแรกเกิด ให้ใช้ปรอทวัดไข้ทางทวารหนัก โดยสลับปรอทให้มีค่าต่ำกว่า 36 องศาเซลเซียส แล้วใส่ปรอทเข้าไป ลึกประมาณ 1-2 เซนติเมตร นานประมาณ 1 นาที

3. **วัดไข้ลูกที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี** ให้ใช้ปรอทวัดใต้รักแร้ หนีบไว้แน่น ๆ ตรงกลางของรักแร้ เพราะวัยนี้ยังไม่สามารถอมปรอทหนึ่ง ๆ ได้ ควรใช้เวลาในการวัดไข้ประมาณ 3-5 นาที แล้วอ่านค่าอุณหภูมิลูก เมื่อวัดไข้ได้ค่าเท่าไรให้บวกเพิ่มอีก 0.5 องศาเซลเซียส ยกตัวอย่างเช่น วัดไข้ลูกอ่านค่าได้ 38.5 บวกเพิ่ม 0.5 เท่ากับไข้อุณหภูมิ 39 องศาเซลเซียส ในกรณีที่คุณพ่อคุณแม่ใช้ปรอทวัดไข้แบบดิจิตอล ไม่ต้องบวกอุณหภูมิเพิ่มให้อ่านค่าตามที่วัดได้เลย
4. **วัดไข้ลูกที่มีอายุมากกว่า 6 ปี หรือเด็กโต** ก่อนวัดไข้ไม่ควรให้ลูกดื่มยาเย็นหรือน้ำร้อนก่อนวัดไข้ เพราะอาจทำให้ค่าอุณหภูมิของลูกคลาดเคลื่อนได้ ให้ใช้ปรอทใส่ไว้ที่ใต้ลิ้นเพื่อวัดอุณหภูมิ รอประมาณ 1 นาที แล้วจึงอ่านค่าที่วัด

ลูกมีไข้ตอนกลางคืน คุณแม่ดูแลลูกยังไงได้บ้าง

วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด เมื่อลูกมีไข้ตอนกลางคืน ด้วยวิธีที่ถูกต้อง จะช่วยบรรเทาให้ไข้ลดลง เพราะหากคุณพ่อคุณแม่ดูแลไม่ถูกวิธี อาจทำให้ลูกน้อยมีภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้

1. **ให้สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบาย** เพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกาย ไม่ห่มผ้าหนา ๆ ไม่ใส่เสื้อผ้าแขนขายาว หรือใส่เสื้อผ้าหนา ๆ อยู่ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวก
2. **ให้ลูกดื่มน้ำมาก ๆ** ควรเป็นน้ำอุ่น เพื่อขับความร้อนออกจากร่างกายทางปัสสาวะ และขจัดเชยหน้าที่สูญเสียไป
3. **ให้นอนหลับให้เต็มอิ่ม** การให้ลูกนอนพักผ่อน จะช่วยลดการทำงานของระบบเผาผลาญอาหาร เมื่อขยับตัวน้อย จะลดการใช้แรง ทำให้อุณหภูมิไม่สูง
4. **เช็ดตัวลดไข้ให้ลูก** ควรใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ เช็ดตัวลูกบ่อย ๆ เพื่อเป็นการลดไข้ เช็ดตั้งแต่ปลายเท้า ปลายมือ เช็ดเข้าหาลำตัว โดยเช็ดแรงมากกว่าปกติ และควรวางผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ วางไว้ตามข้อพับต่าง ๆ เพื่อช่วยระบายความร้อนออกจากตัวลูก
5. **ทานยาลดไข้ตามที่แพทย์** หรือเภสัชกรสั่ง เมื่อเช็ดตัวและทานยาลดไข้แล้ว รอจนครบเวลา 30 นาที จึงวัดไข้ต่อ



ขั้นตอนการเช็ดตัวลูกน้อย ช่วยให้ลูกไข้ลดเร็ว

การเช็ดตัว เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยระบายความร้อน และลดไข้ให้ลูกมีไข้ตอนกลางคืนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ และมีวิธีเช็ดตัวลดไข้อย่างถูกวิธี เพื่อเป็นการระบาย ช่วยถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย และลดอุณหภูมิของร่างกาย ป้องกันภาวะชั๊กจากไข้ ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ให้กับลูก

อุปกรณ์สำหรับเช็ดตัวให้ลูก

1. กะละมังสำหรับใส่น้ำเช็ดตัว
2. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 2-3 ผืน
3. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ สำหรับเช็ดซับตัว
4. น้ำอุ่น

วิธีเช็ดตัวลดไข้ให้ลูก

1. เตรียมผ้าอุ่น และอุปกรณ์สำหรับเช็ดตัวให้พร้อม
2. ถอดเสื้อผ้าให้ลูก ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำ ปิดหมาด

3. เช็ดหน้า เช็ดแขนและขาให้ครบทั้งสองข้าง โดยใช้ผ้าขนหนูเช็ดย่อนรูขุมขน จากปลายเท้า ปลายมือเข้าสู่ลำตัว ออกแรงถูมากกว่าปกติ เพื่อช่วยระบายความร้อน
4. เช็ดศีรษะ หน้าผาก แล้วเอาผ้าวางพักไว้ตรงซอกคอ ซอกรักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ และศีรษะ เพื่อช่วยให้ระบายความร้อนออกจากร่างกายของลูก
5. เช็ดลำตัวด้านหน้า แล้วต่อด้วยเช็ดตัวด้านหลัง โดยให้ลูกพลิกตัวในท่านอนตะแคง
6. เมื่อเช็ดตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว คุณพ่อคุณแม่ควรใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่ที่ใช้เช็ดตัว ซับน้ำที่ตัว ลูกให้แห้งสนิท
7. ให้ลูกสวมเสื้อผ้าสบาย ๆ ระบายอากาศ

เด็กมีไข้ตอนกลางคืนแบบไหน ควรไปหาหมอ

เด็กมีไข้ตอนกลางคืน คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรชะล่าใจ หากดูแลดไข้เบื้องต้นให้ลูกมีไข้ตอนกลางคืน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ไข้ไม่ลดลง อาเจียน กินอาหารกินน้ำไม่ได้ หายใจเหนื่อยหอบ หรือมีอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้น ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเสี่ยงทำให้ลูกเกิดอันตรายได้

1. **เด็กอาเจียน** หากลูกอาเจียนไม่หยุด ตื่นน้ำไม่ได้จนอาเจียนออกมา อาจเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายขาดน้ำอย่างรุนแรง เพราะไม่สามารถดื่มน้ำเกลือแร่ หรือดื่มน้ำได้เลย ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ หรืออักเสบลุกลามไปบริเวณอื่นได้
2. **ไม่ยอมกินอาหาร** ซึมลง บัสสาวะมีสีเข้ม บัสสาวะน้อยลง ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์
3. **ถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด** หรือถ่ายไม่หยุด ลูกท้องเสีย อาจบ่งบอกว่า มีความผิดปกติที่เกิดจากการอักเสบของลำไส้ และจากสาเหตุอื่น ๆ
4. **หายใจหอบ** ลักษณะอาการหายใจหอบนี้ อาจมีสิ่งอุดกั้นทางเดินหายใจ หรืออาจเป็นอาการของโรคหอบหืดรุนแรง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน ไม่ควรรอช้าแม้แต่วินาที อาจส่งผลแก่ชีวิตได้
5. **มีไข้สูงขึ้น** ไข้ไม่ลดลงหากลูกเช็ดตัว ทานยาลดไข้ตามที่แพทย์สั่งอย่างถูกวิธีแล้ว แต่ลูดยังมีไข้สูงขึ้น และไข้ไม่ยอมลด ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ เพราะหากปล่อยให้อาการไข้สูงขึ้น อาจทำให้เกิดภาวะช็อกได้
6. **มีไข้ติดต่อกันเกิน 5-7 วัน อย่างต่อเนื่อง** แม้จะมีอาการไข้ต่ำก็ตาม อาจเกิดจากมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้ จึงควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด

อาการเจ็บป่วยของลูก อาจเป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ ฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตอาการไข้ และอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ดี หากพบว่า เด็กมีไข้ตอนกลางคืน มีความผิดปกติของร่างกาย หรือส่งสัญญาณสุขภาพบางอย่างเกิดขึ้น ไม่ควรชะล่าใจหรือรีรอ ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

นอกจากการดูแลเมื่อลูกป่วยแล้ว การดูแลให้ลูกมีภูมิคุ้มกันที่ดีตั้งแต่ต้นก็เป็นสิ่งสำคัญ นมแม่ คือหนึ่งในตัวช่วยสำคัญที่สุดที่ไม่ไปด้วยสารอาหารหลากหลายกว่า 200 ชนิด ไม่เพียงช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วยจุลินทรีย์สุขภาพ อย่าง บี แล็กทิส (*B. lactis*) ทั้งยังส่งเสริมการพัฒนাসมอง ด้วยแอลฟาแลค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทในการเพิ่มประสิทธิภาพการส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทให้รวดเร็ว ทำให้ลูกเรียนรู้ได้ไว จดจำได้ดี และพร้อมรับมือกับโรคภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โคนผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง วิธีโคนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

อ้างอิง:

1. Why Do Some Illnesses Make You Feel Worse at Night?, Healthline
2. ลูกมีไข้สูง 38-39 ตอนกลางคืนมา 4 วัน แต่ตอนกลางวันตัวเย็นมาก เป็นอาการอะไร ต้องไปหาหมอไหม, Pobpad
3. วิธีเช็ดตัว “ลดไข้” ที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร ?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. ไข้สูงในเด็ก คุณพ่อคุณแม่รับมืออย่างไรดี?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. เมื่อลูกน้อยมีไข้สูงตอนกลางคืน ต้องทำอย่างไร, โรงพยาบาลเปาโล
6. 7 อาการเฝ้าระวังของลูกน้อย ที่ต้องรีบไปพบแพทย์, โรงพยาบาลเปาโล
7. ลูกน้อยมีอาการตามนี้...พบหมอทันที, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
8. อาการป่วยแบบไหนที่ต้องพาลูกน้อยมาแอดมิท, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 7 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้