

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# เด็กทารกผิวลอกปกติไหม พร้อมวิธี ดูแลเด็กทารกผิวลอก

พ.ย. 14, 2024

5 นาที

## คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนูเพิ่งคลอดได้ไม่กี่วัน ผิวลอกเป็นแผ่นๆ เลยค่ะ แบบนี้ปกติไหมคะ หรือว่าเขาแพ้อะไรหรือเปล่า?

คลิก

เป็นภาพที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ใจหายได้เลย แต่จริงๆ แล้วนี่เป็นกระบวนการที่ "ปกติมาก" ค่ะ ให้ลองนึกภาพว่าน้องเคยอยู่ในน้ำคร่ำมา 9 เดือน พอออกมาเจออากาศแห้งๆ ผิวชั้นนอกสุดของเขาก็จะลอกออกเพื่อปรับตัวค่ะ ไม่ได้หมายความว่าน้องแพ้อะไรเลยนะคะ แต่หากการลอกมาพร้อมกับผื่นแดงจัด มีตุ่มน้ำ หรือน้องดูงอแงผิดปกติ การปรึกษาคุณหมอดีก็คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

หนูเห็นผิวลูกลอกแล้วอยากจะช่วยลอกออกเบาๆ ค่ะ สามารถทำได้ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าเห็นแล้วมันน่าจะช่วยแกะออกมากๆ เลย แต่ต้อง "ห้ามใจ" ไว้นะคะ! การดึงหรือขูดผิวที่กำลังลอกอาจจะไปทำร้ายผิวใหม่ที่บอบบางมากๆ ข้างใต้ และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือเป็นแผลได้ค่ะ ปล่อยให้ผิวของน้องลอกออกไปเองตามธรรมชาติจะดีที่สุดค่ะ แต่หากผิวของน้องดูจะแดงหรือแตกเป็นแผล ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

ควรทาโลชั่นหรือออยล์ให้ลูกไหมคะตอนที่ผิวเขากำลังลอก?

คลิก

การทาครีมหรือโลชั่นช่วยได้มากเลยค่ะ! การเพิ่มความชุ่มชื้นจะช่วยให้ผิวใหม่ของน้องแข็งแรงและลดความ

แห้งตึงได้ค่ะ ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับทารกโดยเฉพาะที่ "ปราศจากน้ำหอม" และสารที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคือง ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือการทาหลังอาบน้ำเสร็จใหม่ๆ ตอนที่ผิวยังหมาดๆ อยู่ค่ะ หากไม่แน่ใจว่าควรใช้ผลิตภัณฑ์ตัวไหน หรือใช้แล้วผื่นจะเห่อขึ้น การปรึกษาคุณหมอคือทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดค่ะ

## สรุป

- ทารกผิวลอกเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติหลังคลอด หรืออาจมีสาเหตุมาจากสภาพอากาศที่หนาวเย็นมากเกินไปจนทำให้ผิวแห้งและเกิดการระคายเคืองขึ้นมาได้ ทำให้เกิดอาการผิวลอกหรือผิวเป็นขุย และอาจเกิดอาการคัน
- เมื่อคุณแม่พาลูกน้อยอาบน้ำ ไม่ควรใช้น้ำที่ร้อนเกินไป และไม่ควรให้ลูกอาบนานหรือแช่นานเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผิวแห้งและเกิดอาการระคายเคืองมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรถูผิวของทารกหรือใช้ฟองน้ำถูตัว หากคุณแม่ต้องการเช็ดตัวแนะนำให้ใช้วิธีซับตัวให้แห้งจะดีที่สุด
- หลังจากอาบน้ำควรใช้ครีมหรือโลชั่นที่ปราศจากน้ำหอม หรือสารเคมีที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคือง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวของทารก และควรเลือกสวมเสื้อผ้าที่บางเบา และนุ่มเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวที่บอบบางของทารกเกิดการระคายเคืองเพิ่มขึ้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกผิวลอก เกิดจากอะไร
- อาการของเด็กทารกผิวลอก เป็นแบบไหน
- ผลิตภัณฑ์สูตรออร์แกนิก ที่เหมาะกับทารกผิวลอก
- วิธีดูแลทารกผิวลอก อย่างถูกวิธี

## ทารกผิวลอก เกิดจากอะไร

ทารกผิวลอกจะมีลักษณะผิวเป็นขุย บางคนอาจมีรอยแดงและผิวแตกไปด้วย ซึ่งอาการของทารกผิวลอกเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

### 1. อาการปกติหลังคลอด

หากลูกน้อยเป็นทารกแรกคลอดผิวที่ลอกออกมาจะมาจากไขที่ปกคลุมอยู่เหนือผิวหนังที่ยื่นของทารกได้ลอกออกเป็นขุย โดยมักจะลอกออกในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด

### 2. อากาศเย็นเกินไป

ลูกน้อยอาจมีอาการผิวแห้งจากสภาพอากาศที่หนาวเย็น ทำให้ผิวหนังลอกเป็นขุยเพราะถูกดูดเอาความชุ่มชื้นจากผิวไป ทำให้ผิวหนังของทารกลอกได้ง่าย

### 3. ผีระคายเคือง

เด็กอาจมีอาการแพ้หรืออาการระคายเคืองจากการสัมผัสกับสารบางอย่าง เช่น สบู่ และแชมพูสระผมที่มีน้ำหอมและสารเคมีที่ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่าย

## อาการของเด็กทารกผิวลอก เป็นแบบไหน

อาการของเด็กทารกผิวลอก โดยปกติแล้วผิวทารกแรกคลอดจะลอกเป็นขุยภายใน 24-36 ชั่วโมง หลังคลอด และจะหายเป็นปกติภายในสัปดาห์แรก ส่วนเด็กคลอดก่อนกำหนด กว่าผิวจะลอกอาจใช้เวลานานถึง 2-3 สัปดาห์ โดยจะมีระยะเวลาของการผิวลอกดังนี้

- **เด็กทารกผิวลอก 1-2 วันแรก:** ในช่วงประมาณ 2 วันแรกผิวของทารกจะยังไม่ลอก หากมีการลอกทันทีหลังคลอดอาจมีภาวะที่ผิดปกติได้ เช่น โรคดักแด้ ทารกคลอดเกินกำหนด และภาวะขาดออกซิเจนในครรภ์
- **เด็กทารกผิวลอก หลังจากคลอดประมาณ 2 วัน:** คุณแม่จะสังเกตเห็นว่ามือและเท้าของลูกน้อยจะค่อย ๆ ลอกเป็นขุย
- **เด็กทารกผิวลอก ภายใน 2-3 สัปดาห์:** อาการผิวลอกของลูกน้อยจะหายเป็นปกติโดยที่คุณแม่ไม่จำเป็นต้องทายารักษา ทาครีม หรือพยายามถูเอาผิวที่เป็นขุยออกไป เพราะอาจทำให้ผิวของทารกขาดความชุ่มชื้นได้

ผิวของทารกแรกเกิดมีความบอบบางและไวต่อสิ่งกระตุ้นได้ง่าย การดูแลจากภายในจึงมีส่วนช่วยเสริมเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรงควบคู่กับการดูแลจากภายนอก นมแม่ มีคุณสมบัติ Hypo-Allergenic (H.A.) ที่อ่อนโยนต่อระบบภูมิคุ้มกันของทารก และมีโปรตีนบางส่วนที่ถูกย่อยตามธรรมชาติ หรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ช่วยลดภาระการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้ลูกสบายตัวมากขึ้น ขณะเดียวกัน โพรไบโอติก บีแล็กทิส (*B. lactis*) ซึ่งพบในนมแม่มีบทบาทในการปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ส่งเสริมให้ภูมิคุ้มกันผิวทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการประเมินว่าลูกมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้เล็กน้อยเพียงใด สามารถทำแบบประเมินได้ที่นี้ [เช็คความเสี่ยงภูมิแพ้](#)

## ผลิตภัณฑ์สูตรออร์แกนิก ที่เหมาะกับทารกผิวลอก

ช่วงที่ทารกผิวลอก คุณแม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวและทำความสะอาดผิวลูกน้อยที่ปราศจากน้ำหอม ปราศจากสารประกอบทางเคมีหรือสารปรุงแต่งต่าง ๆ เช่น สารกันบูด สารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ยที่ก่อให้เกิดอาการแพ้และระคายเคือง โดยควรเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวอย่างนุ่มนวลที่มีฤทธิ์ความเป็นกรดและต่างเท่า ๆ กับผิวของทารก และเน้นทำความสะอาดผิวของทารกเท่านั้น ส่วนแชมพูสระผมคุณแม่สามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เดียวกันกับสบู่ได้ แต่ควรเลือกที่ผ่านการทดสอบการแพ้และระคายเคืองต่อเยื่อเมือกน้อย หรือเลือกใช้ที่เป็นสูตรออร์แกนิกที่มีความปลอดภัยต่อทารกจะดีที่สุด



## วิธีดูแลทารกผิวลอก อย่างถูกวิธี

การดูแลผิวทารกที่อยู่ในช่วงผิวลอก คุณแม่สามารถดูแลทำความสะอาดผิวของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ให้ถูกวิธี ดังนี้

### 1. ไม่ควรอาบน้ำให้ลูกด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลานาน

เมื่อทารกมีผิวลอกคุณแม่ต้องไม่ให้ลูกอาบน้ำอุ่นเป็นเวลานาน และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน ปราศจากน้ำหอม และสารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดการระคายเคืองเพิ่มขึ้นได้

## 2. ไม่ควรอาบน้ำให้ลูกนานเกินไป

คุณแม่หลายคนเวลาอาบน้ำให้ลูกมักจะเลือกให้ลูกแช่ในอ่างอาบน้ำ หากลูกน้อยอยู่ในช่วงผิวลอก คุณแม่ต้องระวังไม่ให้ลูกน้อยแช่ในอ่างอาบน้ำนานเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวแห้งมากขึ้นกว่าเดิม

## 3. ไม่ต้องใช้ฟองน้ำถูตัวให้ลูก

ในระหว่างที่อาบน้ำ หากคุณแม่เห็นว่าผิวของทารกเป็นขุย คุณแม่ต้องไม่ใช้ฟองน้ำถูตัวลูกน้อย เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองเพิ่มขึ้นได้

## 4. ทาครีมมอยเจอร์ไรเซอร์ให้ลูกทุกวัน

ทารกผิวลอก ส่วนหนึ่งมาจากผิวที่แห้งขาดความชุ่มชื้น การทาครีมมอยเจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวจึงเป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับทารกได้ โดยคุณแม่ควรเลือกมอยเจอร์ไรเซอร์ที่ปราศจากน้ำหอม และส่วนผสมของพีช เพราะสารเหล่านี้อาจไปทำลายเกราะป้องกันผิวได้ หากลูกน้อยมีผิวที่แห้งมาก คุณแม่สามารถทาครีมมอยเจอร์ไรเซอร์ให้ลูกน้อยให้บ่อยขึ้นได้

## 5. ห้ามถูหรือลอกผิวลูก

สำหรับทารกแรกคลอดหากคุณแม่เห็นว่าลูกน้อยมีผิวลอก ไม่ควรไปถูหรือขัดให้ผิวที่ลอกเป็นขุยหลุดออกไป เพราะอาการผิวลอกในทารกจะค่อย ๆ หายไปเองภายใน 1 สัปดาห์ หากคุณแม่ต้องการเช็ดตัวลูกหลังอาบน้ำแนะนำให้ใช้วิธีค่อย ๆ ซับที่ผิวของลูกจนกว่าตัวจะแห้ง

## 6. เลือกเสื้อผ้าที่มีความอ่อนโยนต่อผิว

คุณแม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่โปร่งสบายสำหรับลูก และระบายอากาศได้ดีอย่างผ้าฝ้ายและผ้าใยป่าน และควรหลีกเลี่ยงผ้าเนื้อแข็งที่มีการระบายอากาศไม่ดีอย่างผ้าไนลอน และผ้าใยสังเคราะห์ เพราะอาจทำให้ลูกน้อยรู้สึกร้อนและเกิดผดผื่นได้ง่าย รวมถึงควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ซักทำความสะอาดเสื้อผ้าสำหรับเด็กอ่อน เพราะถ้าใช้ผงซักฟอกทั่วไปอาจทำให้เกิดสารตกค้างและเกิดการระคายเคืองเมื่อสัมผัสกับผิวของลูกน้อยที่กำลังลอกเพิ่มขึ้นได้

## 7. เปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ

บริเวณที่ใส่ผ้าอ้อมของลูกน้อยมักจะสัมผัสกับความอับชื้น และการเสียดสีอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดการระคายเคืองอยู่บ่อย ๆ ดังนั้น คุณแม่จึงต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยบ่อย ๆ และอาจเลือกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่ดูดซึมอย่างรวดเร็ว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผดผื่นและลดการระคายเคืองลง

การลอกของผิวหนังของทารกแรกเกิด ถือเป็นเรื่องปกติและจะหายไปเองภายใน 1 สัปดาห์ แต่สภาพอากาศที่เย็นหรือการระคายเคืองก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดผิวลอกได้ เมื่อลูกน้อยรู้สึกไม่สบายตัวเนื่องจากผิวลอก คุณแม่สามารถทำให้เด็ก ๆ รู้สึกสบายตัวขึ้นได้ โดยการทามอยเจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวสูตรอ่อนโยน ที่ปราศจากสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองและอาการแพ้ สวมใส่เสื้อผ้าที่นุ่มและเบาบาง หากลูกน้อยมีผิวหนังแดง แดงเป็นสะเก็ด หรือทารกมีผื่นแดงคัน ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- โกงผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง พิธีโกนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ทำนั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

## อ้างอิง:

1. Baby Skin Care: Tips for Your Newborn, WebMd
2. คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี, กรมกิจการเด็กและเยาวชน
3. พ่อแม่ไม่ต้องกังวล อาการเหล่านี้...เป็นภาวะปกติในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลพญาไท
4. Skincare for babies, The Royal Children's Hospital Foundation
5. ผิวแห้ง ปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้นดูแลอย่างไร, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กันยายน 2567

แชรร์ตอนนี้