

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ไขบนหัวทารก เกิดจากอะไร คุณแม่ ดูแลไขที่หัวทารกได้อย่างไรบ้าง

พ.ย. 18, 2024

5 นาที

คุณแม่เคยสงสัยไหม ว่าทำไมลูกน้อยวัยแบเบาะถึงมีไขเหลือง ๆ บนหัว มาทำความรู้จักกับ "ไขบนหัวทารก" ภาวะที่คุณแม่หลายคนต้องเจอ! แม้ไขที่หัวทารกจะดูน่ากลัว แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวล บทความนี้จะพาคุณแม่ไปรู้จักสาเหตุที่ทำให้เกิดไขบนหัวลูกน้อย ลักษณะอาการแบบไหนที่น่ากังวล วิธีดูแลที่ถูกต้องและเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้ลูกน้อยหายเร็วขึ้น

คำถามที่พบบ่อย

ไขบนหัวลูกเกิดจากหนองดูแลไม่สะอาดพอหรือเปล่าคะ รู้สึกไม่ดีเลย
ค่ะ

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องโทษตัวเองเลยนะคะ! ไขบนหัวทารกไม่ได้เกิดจากความสกปรกหรือการดูแลที่ไม่ดีเลยนะคะ เป็นเรื่องของฮอร์โมนจากคุณแม่ที่ส่งผ่านมายังลูกและต่อมไขมันของน้องที่ยังทำงานไม่สมดุล ซึ่งเป็นเรื่องที่พบได้ปกติมากๆ ในทารกแรกเกิดค่ะ แต่หากผื่นดูจะอักเสบแดงมาก หรือคุณแม่ไม่สบายใจ การปรึกษาคุณหมอเด็กจะช่วยให้เราเข้าใจและดูแลน้องได้อย่างถูกต้องที่สุดค่ะ

เห็นเป็นแผ่นหนาๆ แล้วอยากจะแกะออกมากเลยคะ สามารถแกะ
หรือลอกออกเบาๆ ได้ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าพอลูกเห็นเป็นแผ่นหนาๆ แล้วมือไม่มันอยากที่จะแกะออกมากๆ เลย แต่ต้องห้ามใจไว้นะคะ! เพราะการแกะอาจทำให้ผิวหนังที่บอบบางของน้องถลอก เป็นแผล และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ค่ะ ใช้วิธีนวดด้วยออยล์สำหรับเด็กเบาๆ ก่อนสระผมจะช่วยให้สะเก็ดนิ่มและหลุดออกง่ายขึ้นเองตอนสระค่ะ หากสะเก็ดหนามากผิดปกติ หรือมีเลือดซึมออกมา ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีค่ะ

จะแยกได้อย่างไรคะว่าที่ลูกเป็นคือไชบนหัว หรือเป็นผื่นแพ้/เอกซีมา (Eczema)?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ เพราะผื่นสองอย่างนี้หน้าตาคล้ายกันได้ จุดสังเกตสำคัญคือ ไชบนหัวทารกส่วนใหญ่ มักจะ "ไม่คัน" ค่ะ แต่มักจะมีลักษณะเป็นสะเก็ดเหลืองๆ มันๆ ส่วนผื่นแพ้หรือเอกซีมา (Eczema) มักจะ "คันมาก" และมีลักษณะเป็นผื่นแดงแห้งๆ ค่ะ แต่เนื่องจากผิวเด็กวิจิณัยไต้ยาก ทางที่ดีที่สุดคือการให้คุณหมอเป็นผู้ตรวจดูเพื่อความแม่นยำและรับการรักษาที่ถูกต้องนะคะ

สรุป

- ไชบนหัวทารก คือ ผื่นแดงหรือสะเก็ดสีเหลืองที่เกิดขึ้นบนหนังศีรษะ และอาจลามไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ทำให้ผิวหนังดุ่มนและเป็นขุย
- ไชบนหัวทารกจะหายไปเอง ภายในไม่กี่สัปดาห์หรือไม่ก็เดือน แต่ในบางรายอาจใช้เวลานานถึง 1 ปี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ และการดูแลที่ถูกต้องวิธี
- ควรดูแลทำความสะอาดไชบนหัวทารก โดยใช้แชมพูสำหรับเด็กอ่อน ช่วยลดความมันและขจัดสะเก็ด อย่าพยายามแกะสะเก็ดออกเอง อาจทำให้ผิวหนังอักเสบมากขึ้นและติดเชื้อได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ไชบนหัวทารก คืออะไร
- ไชบนหัวทารกเกิดจากอะไรได้บ้าง
- ไชบนหัวทารก ลักษณะเป็นยังไง
- ไชที่หัวทารกหายเองได้ในกี่วัน
- ลูกมีไชบนหัว จำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ไหม
- วิธีทำความสะอาดไชบนหัวทารก

ไชบนหัวทารก คืออะไร

ไชบนหัวทารก หรือ Seborrheic Dermatitis เป็นภาวะผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่ง ที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด มักเกิดจากการที่ต่อมไขมันทำงานมากเกินไป ทำให้เกิดผื่นแดงและสะเก็ดเหลืองบริเวณหนังศีรษะ หน้าผาก และบริเวณอื่น ๆ

ไขบนหัวทารกเกิดจากอะไรได้บ้าง

ถึงแม้ทางการแพทย์ยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แน่ชัดได้ว่า ไขบนหัวทารกเกิดจากอะไร แต่มีปัจจัยหลายอย่างที่อาจเกี่ยวข้องกับการเกิดไขที่หัวทารก ได้แก่

- **สภาพอากาศ** สภาพอากาศที่แห้งหรือชื้นเกินไป อาจเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้ไขบนหัวทารก แอ้งลง
- **เชื้อรา** เชื้อราชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า *Malassezia* อาจมีส่วนทำให้เกิดการเร่งผลิตเซลล์ผิวเร็วกว่าปกติ จึงเกิดเป็นขุยขาวสะสมอยู่บนหนังศีรษะและเส้นผมเป็นจำนวนมาก
- **ต่อมไขมันอักเสบ** ต่อมไขมันของทารกยังทำงานไม่สมบูรณ์ อาจผลิตน้ำมันออกมาเยอะเกินไป ทำให้เซลล์ผิวหนังเกาะกันเป็นขุย
- **ฮอร์โมนจากคุณแม่** ฮอร์โมนบางชนิดที่ได้รับมาจากคุณแม่ก่อนคลอด อาจกระตุ้นให้ต่อมไขมันของลูกน้อยผลิตน้ำมันมากเกินไป ทำให้เกิดไขบนหัว

สิ่งที่สำคัญคือ ไขบนหัวทารกไม่ได้เกิดจากความสกปรก หรือการที่คุณแม่ดูแลลูกไม่ดี แต่เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทารกหลายคน

ไขบนหัวทารก ลักษณะเป็นอย่างไร

ไขบนหัวทารกมักจะมีลักษณะที่สังเกตได้ง่าย ดังนี้

- **สะเก็ดสีเหลือง** บริเวณหนังศีรษะ คิ้ว หรือแม้แต่ใบหน้า จะมีสะเก็ดสีเหลืองติดอยู่ อาจเป็นสะเก็ดเล็ก ๆ หรือใหญ่ก็ได้
- **ผิวหนังมันและเป็นขุย** หนังศีรษะจะดูมันเยิ้มและมีขุยเล็ก ๆ หลุดออกมาได้ง่าย
- **รอยแดง** อาจพบรอยแดงบริเวณรอบ ๆ สะเก็ด หรือบริเวณที่ผิวหนังอักเสบ
- **ผื่น** นอกจากหนังศีรษะแล้ว อาจพบผื่นแดงที่หน้าทารก หรือสะเก็ดคล้ายกันที่ใบหน้า หลัง บริเวณผ้าอ้อม หรือรอยพับของผิวหนัง
- **ไม่คัน** แม้ว่าไขที่หัวทารกดูเหมือนจะทำให้ทารกรู้สึกคัน แต่โดยส่วนใหญ่แล้วทารกจะไม่คัน

ไขที่หัวทารกหายเองได้ในกี่วัน

ไขบนหัวทารก หรือที่เรียกว่า Cradle cap นั้นเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยในทารก โดยพบว่าทารกอายุ 3 เดือน ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ จะมีไขที่หัวทารก โดยทั่วไปแล้ว ไขบนหัวทารกจะหายเองภายในไม่กี่สัปดาห์หรือไม่กี่เดือน แต่ในบางรายอาจใช้เวลานานถึง 1 ปี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ และการดูแลที่ถูกต้องวิธี

ลูกมีไบบนหัว จำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ไหม

คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์เมื่อสังเกตเห็นอาการต่อไปนี้

- ผื่นลามไปยังส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใบหน้า ผื่นที่ลำตัวทารก โดยเฉพาะถ้ามีอาการรุนแรง
- ผื่นมีกลิ่นเหม็น อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อแบคทีเรีย
- ลูกน้อยร้องไห้มากขึ้น ดูไม่สบาย หรือเจ็บปวด
- มีขของเหลว น้ำเหลือง หรือเลือดไหลซึมออกมาจากสะเก็ด อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อ
- ผิวหนังบริเวณที่เป็นผื่นบวม หรือมีตุ่มหนอง อาจเป็นอาการของการติดเชื้อแบคทีเรีย



วิธีทำความสะอาดไบบนหัวทารก

ไบบนหัวทารกอาจดูน่ากังวล แต่สามารถดูแลได้ง่าย ๆ ที่บ้าน โดยลองทำตามขั้นตอนเหล่านี้

1. สระผมให้ลูกน้อยเป็นประจำ

ใช้แชมพูสำหรับเด็กอ่อนโดยเฉพาะ จะช่วยลดการระคายเคืองผิวหนัง สระผมเบา ๆ ในช่วงที่มีไบบนหัว อาจต้องสระผมให้ลูกน้อยบ่อยขึ้นเล็กน้อย เช่น วันละครั้ง หรือวันเว้นวัน

2. ใช้แปรงขนนุ่ม

หลังจากสระผมแล้ว ให้ใช้แปรงขนนุ่มสำหรับเด็ก แปรงผมเบา ๆ เพื่อช่วยให้สะเก็ดหลุดออก ระวังอย่าแปรงแรง เพราะการแปรงแรง ๆ อาจทำให้หนังศีรษะระคายเคือง

3. นวดหนังศีรษะเบา ๆ ด้วยน้ำมันมะพร้าว

ก่อนสระผม ทาน้ำมันมะพร้าวเล็กน้อยลงบนสะเก็ด ทิ้งไว้ข้ามคืน น้ำมันมะพร้าวจะช่วยให้สะเก็ดนิ่มและหลุดออกง่ายขึ้น หลังจากนั้นจึงสระผมตามปกติ

4. หลีกเลี่ยงการเกะสะเก็ด

การเกะสะเก็ด อาจทำให้หนังศีรษะอักเสบ และอาจทำให้เกิดแผลเป็นได้ คุณแม่ต้องใจเย็น ๆ ใช้เวลาในการดูแลอย่างสม่ำเสมอ สะเก็ดจะค่อย ๆ หลุดออกไปเอง

ไชบนหัวทารก เป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิด สามารถหายไปเองได้ ด้วยการดูแลรักษาที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ไชบนหัวทารกหายเร็วขึ้น และทำให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวมากขึ้น แต่ในกรณีที่ลูกมีอาการรุนแรง จนทำให้คุณแม่พ่อคุณแม่กังวลใจ ไม่สบายใจ ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ เพื่อปรึกษาแพทย์และขอคำแนะนำเพิ่มเติม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน 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. What is Cradle Cap?, Healthychildren
2. Cradle Cap, WedMD

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2567

แชร่ตอนนี่