

# ทารกจามบ่อยผิดปกติไหม ลูกจามบ่อย เป็นภูมิแพ้หรือเปล่า

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 20, 2024

5 นาที

ทารกจามบ่อย เป็นอาการที่คุณพ่อคุณแม่หลายคนกังวลใจ ลูกจามบ่อยมักพบในเด็กแรกเกิด แล้วอาการจามบ่อย ๆ นี้ผิดปกติไหม สาเหตุที่ทำให้ทารกจามบ่อยเกิดจากอะไร ลูกเป็นหวัดหรือเปล่า ลูกจามบ่อยแบบไหนปกติ แบบไหนแสดงว่าลูกเป็นไข้หวัด และแบบไหนควรไปพบแพทย์ จะมีวิธีสังเกตความแตกต่าง รวมถึงวิธีดูแลลูกน้อยเมื่อจามบ่อยอย่างไร บทความนี้มีคำตอบ

## สรุป

- ทารกจามบ่อยเป็นเรื่องปกติในเด็กแรกเกิด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่นละอองหรือน้ำมูกแห้ง ทำให้ทารกจามเพื่อขับสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย
- ในบางกรณีเช่น อากาศแห้ง หรืออุณหภูมิเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็สามารถกระตุ้นให้ทารกจามได้เช่นกัน
- หากทารกจามบ่อย ร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น มีน้ำมูก ไอ มีไข้ อ่อนเพลีย อาจเป็นสัญญาณของไข้หวัด
- การดูแลเมื่อลูกจามบ่อย ควรกำจัดสิ่งที่ทำให้เกิดอาการระคายเคือง เช่น ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ ควินนุหรือ ดูแลบ้านให้สะอาด ซักเครื่องนอนของลูกบ่อย ๆ ไม่พาลูกออกไปที่แออัด และใช้เครื่องฟอกอากาศ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกจามบ่อย ปกติไหม
- ทารกจามบ่อย ลูกจามบ่อย เกิดจากอะไร
- ทารกจามบ่อย จะเริ่มดีขึ้นเองตอนไหน
- ลูกจามบ่อยแบบไหน แสดงว่าเป็นไข้หวัด

- ทารกจามบ่อย รับผิดชอบต่อมืออย่างไรบ้าง
- ลูกจามบ่อยแบบไหน ต้องรีบไปพบแพทย์

## ทารกจามบ่อย ปกติไหม

ทารกจามบ่อย ถือเป็นเรื่องปกติ ไม่จำเป็นต้องเป็นสัญญาณของอาการป่วยเสมอไป ลูกจามบ่อยเกิดจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายเพื่อขับสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่นละออง หรือน้ำมูกแห้งออกจากทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัวเองตามธรรมชาติของร่างกาย

## ทารกจามบ่อย ลูกจามบ่อย เกิดจากอะไร

การจามเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี ช่วยทำความสะอาดโพรงจมูกจากสิ่งสกปรกและสิ่งระคายเคืองอื่น ๆ ทำให้ทารกหายใจได้สะดวกขึ้น ทารกจามบ่อย เกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

### 1. กำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากจมูก

เช่น ฝุ่น ลูกน้อยจามเพื่อไล่ฝุ่นหรือสิ่งสกปรกออกจากจมูก ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น

### 2. ตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งระคายเคือง

เช่น ฝุ่น เกสร ควัน ก็ทำให้ลูกน้อยจามได้เหมือนกัน การจามในเด็กทารกเป็นปฏิกิริยาตอบสนองเหมือนกับการจามในผู้ใหญ่ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อจมูกระคายเคือง

### 3. อากาศแห้ง

ถ้าอากาศแห้ง โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว น้ำมูกในจมูกของลูกน้อยจะแห้งเร็ว ทำให้ลูกน้อยจามบ่อยขึ้น

### 4. อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

อากาศร้อนหรือเย็นสลับกันเร็ว ๆ ก็อาจทำให้ลูกน้อยจามได้ เด็กบางคนจามเมื่อสัมผัสความเย็น เด็กบางคนเริ่มจามหลังจากออกจากห้องปรับอากาศ เป็นการปรับตัวกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง

## 5. การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

หากลูกน้อยจามร่วมกับมีไข้หรือน้ำมูกไหล อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อได้

### ทารกจามบ่อย จะเริ่มดีขึ้นเองตอนไหน

การที่ทารกจามบ่อย โดยไม่มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยในช่วงแรกเกิด โดยเฉพาะเดือนแรกหลังคลอด อาจเป็นเรื่องปกติที่ไม่ต้องกังวลใจมากนัก เพราะร่างกายของลูกน้อยกำลังปรับตัว และอาการเหล่านี้มักจะหายไปเองได้ หากคุณแม่มีความกังวลใจกลัวว่าลูกน้อยจะเข้าข่ายเป็นภูมิแพ้ในเด็ก หรือภูมิแพ้อากาศ ควรปรึกษาแพทย์



### ลูกจามบ่อยแบบไหน แสดงว่าเป็นไข้หวัด

แม้ว่าการจามของลูกจะเป็นเรื่องปกติในทารกแรกเกิด แต่หากลูกจามบ่อย ร่วมกับอาการอื่น ๆ ก็อาจเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยกำลังไม่สบายได้ โดยอาการที่บ่งบอกว่าทารกอาจเป็นไข้หวัด ได้แก่

1. มีน้ำมูก: น้ำมูกอาจใสในช่วงแรก และค่อย ๆ ข้นเป็นสีเหลืองหรือเขียวเมื่อเวลาผ่านไป

2. **มีเสมหะ:** ลูกหายใจครืดคราด หรือมีเสมหะในลำคอ ทำให้หายใจไม่สะดวก
3. **หายใจไม่ออก:** ลูกน้อยอาจหายใจเร็วขึ้น หรือหายใจลำบาก และมีเสียงหายใจหวีด
4. **ร้องไห้แง:** ลูกน้อยอาจร้องไห้บ่อยขึ้น และดูอารมณ์เสีย
5. **ไม่ร่าเริง ไม่กินข้าวและนม:** ลูกน้อยอาจดูซึม ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง และกินอาหารหรือกินนมได้น้อยลง

## ทารกจามบ่อย รับมืออย่างไรได้บ้าง

หากลูกจามบ่อย คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยป้องกันไม่ให้จมูกของทารกกระคายเคือง ทำให้ลูกน้อยหายใจสะดวกขึ้นได้ ด้วยวิธีเหล่านี้

### 1. ทำความสะอาดบ้าน ดูดฝุ่นเป็นประจำ

โดยเฉพาะบริเวณที่ลูกน้อยนอนเล่น และหลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอนของลูกน้อย

### 2. ไม่สูบบุหรี่บริเวณบ้าน หรือควรเลิกสูบบุหรี่

เนื่องจากควันบุหรี่อาจทำให้ลูกน้อยป่วยได้ง่ายขึ้น

### 3. ไม่พาลูกไปสถานที่แออัด

หลีกเลี่ยงการพาลูกน้อยไปในที่ที่มีคนพลุกพล่านซึ่งอาจเต็มไปด้วยเชื้อโรค

### 4. หมั่นทำความสะอาดเครื่องนอนของลูก

ซักผ้าปูที่นอน หมอน ปลอกหมอน ของลูกน้อยบ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอมแรง

### 5. ใช้เครื่องฟอกและกรองอากาศ

ช่วยลดฝุ่นละอองในอากาศ และทำให้ลูกน้อยหายใจได้สะดวกขึ้น

# ลูกจามบ่อยแบบไหน ต้องรีบไปพบแพทย์

อาการลูกจามบ่อย อาจจะไม่ใช่ว่าเรื่องน่ากังวล แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย หากลูกน้อยมีอาการดังต่อไปนี้ ควรพาไปพบแพทย์ทันที

1. หายใจเสียงดัง: เช่น หายใจมีเสียงหวีด หรือเหมือนเสียงกรน
2. หายใจติดขัด: มีอาการหายใจลำบาก หายใจเร็ว หายใจหอบ
3. ไอ: อาจมีเสมหะหรือไม่มีเสมหะร่วมด้วย
4. มีไข้สูง: ทารกอายุน้อยกว่า 3 เดือนมีอุณหภูมิร่างกาย 38 องศาเซลเซียส ขึ้นไป
5. ไม่ยอมกินข้าวและนม: ทานได้น้อยลง หรือไม่ยอมทานเลย
6. อ่อนเพลีย: มีอาการซึม ไม่ร่าเริง หรือร้องไห้แอมกผิดปกติ

จะเห็นได้ว่าอาการเด็กทารกจามบ่อย หรือลูกจามบ่อย คือเรื่องปกติ และเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ฝุ่นละออง สิ่งระคายเคือง หรือร่างกายกำลังปรับตัวจากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าลูกน้อยจามบ่อยร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น มีไข้ หายใจลำบาก ไม่ยอมกินข้าว กินนม หรือร้องไห้มากผิดปกติ ควรพาไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อหรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- 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. พ่อแม่ไม่ต้องกังวล อาการเหล่านี้...เป็นภาวะปกติในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลพญาไท
2. Why Is My Newborn Sneezing So Much?, Healthline
3. Nonallergic Rhinitis, Webmd
4. Here's Why Your Newborn Baby Might Sneeze a Lot, Parents
5. When Your Baby Has a Cold, Webmd
6. ภาวะปกติ ที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน