

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว คุณแม่ดูแลลูกลิ้นขาวอย่างไรให้ถูกวิธี

พ.ย. 20, 2024

4 นาที

เคยสังเกตไหมว่าทำไมหลังให้นมลูกแล้วลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว เกิดขึ้นกระจายอยู่ในช่องปาก อาการเหล่านี้เหมือนเป็นอาการปกติของทารก แต่รู้ไหมว่าอาจมีอันตรายซ่อนอยู่ในนั้น เพราะการปล่อยให้ลูกลิ้นเป็นฝ้านาน ๆ จนเช็ดไม่ออกอาจเป็นสัญญาณของอาการติดเชื้อราในช่องปาก จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกลิ้นเป็นฝ้าธรรมดา กับลูกลิ้นเป็นฝ้าเพราะติดเชื้อ วิธีแยกอาการเบื้องต้นและวิธีดูแลลูกน้อยเมื่อลูกลิ้นเป็นฝ้า เรามาคำตอบจากบทความนี้กันได้เลย

คำถามที่พบบ่อย

หนูเช็ดลิ้นให้ลูกทุกครั้งหลังกินนมเลยคะ แต่ทำไมยังมีคราบขาวๆ หลงเหลืออยู่ตลอดเลยคะ?

คลิก

คุณแม่ทำถูกต้องแล้วค่ะที่ใส่ใจดูแลความสะอาดช่องปากน้อง การที่มีคราบน้ำนมหลงเหลืออยู่บ้างเล็กน้อยหลังเช็ดถือเป็นเรื่องปกติค่ะ โดยเฉพาะบริเวณโคนลิ้นที่อาจจะเช็ดยากหน่อย ตราบใดที่คราบนั้นดูบางๆ และไม่ได้หนาเตอะเป็นปื้น ก็ไม่ต้องกังวลค่ะ แต่หากคุณแม่เช็ดแล้วคราบยังคงอยู่เหมือนเดิมไม่จางลงเลย หรือดูเหมือนจะหนาขึ้นเรื่อยๆ การปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจดูให้แน่ใจว่าเป็นแค่คราบน้ำนมจริงๆ ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกมีฝ้าขาวที่ลิ้น แล้วก็ดูदनมได้น้อยลง งอแงมากคะ แบบนี้เขาเจ็บปากหรือเปล่าคะ?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่สำคัญมากเลยคะ หากคราบน้ำนมมาพร้อมกับอาการงอแง ดูदनมได้น้อยลง หรือดูเหมือนเจ็บปวดเวลาดูดนม นี่เป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่าคราบน้ำนมนั้นอาจจะไม่ใช่แค่คราบน้ำนมธรรมดา แต่อาจจะเป็นการติดเชื้อราในช่องปาก (Oral Thrush) ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองและเจ็บปวดได้ค่ะ ในกรณีนี้คุณแม่ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้องนะคะ

ถ้าลูกเป็นเชื้อราจริงๆ จะติดต่อมาที่หัวนมของแม่ได้ไหมคะ แล้วต้องทำยังไง?

คลิก

สามารถติดต่อกันได้ค่ะ หากลูกมีเชื้อราในช่องปาก ก็มีความเป็นไปได้สูงที่เชื้อราจะแพร่มายังหัวนมของคุณแม่ได้เช่นกัน ซึ่งอาจทำให้คุณแม่มีอาการเจ็บหัวนม แสบร้อน หรือหัวนมแดงแตกได้ค่ะ ดังนั้นหากลูกได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเชื้อรา คุณหมอมักจะส่งยาทามาให้ทั้งลูกและคุณแม่เพื่อทำการรักษาไปพร้อมๆ กัน ป้องกันการติดเชื้อกลับไปกลับมาค่ะ การปรึกษาแพทย์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

สรุป

- อาการลิ้นลูกเป็นฝ้าเกิดจากน้ำนมที่ตกค้างอยู่ภายในช่องปาก เมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ จะเกิดเป็นคราบสีขาวขึ้น หากคุณแม่ไม่ยอมทำความสะอาดช่องปากให้ลูกหลังกินนม เมื่อปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดการสะสมและติดเชื้อราในช่องปากได้
- ลักษณะอาการของลูกเป็นลิ้นฝ้าขาว และเชื้อราในช่องปากมีความคล้ายคลึงกัน ปกติแล้วคราบสีขาวหลังกินนมจะเช็ดทำความสะอาดออกได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่ลูกน้อยมีการติดเชื้อราในช่องปาก คราบสีขาวจะเช็ดไม่ออกหรือเช็ดออกยาก พอเช็ดออกแล้วอาจเห็นเป็นสีชมพู หรือมีคราบเลือดติด
- วิธีป้องกันไม่ให้ลูกน้อยเกิดเชื้อราในช่องปาก แนะนำให้คุณแม่ทำความสะอาดช่องปากลูกน้อยทุกครั้งด้วยผ้าก๊อชชุบน้ำต้มสุก ล้างทำความสะอาดจุกนม อุปกรณ์ให้นมและเครื่องปั๊มนมโดยเฉพาะส่วนที่สัมผัสกับหัวนมคุณแม่ เช็ดหัวนมคุณแม่ให้สะอาดและควรซับให้แห้ง เพื่อลดการสะสมของการเกิดเชื้อ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว เกิดจากอะไร
- ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว อันตรายไหม
- ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว กับ เชื้อราในปาก ต่างกันอย่างไร
- ลูกลิ้นขาวนานแค่ไหน ควรปรึกษาแพทย์
- วิธีป้องกันลูกเป็นฝ้าขาว ที่ถูกต้อง

ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว เกิดจากอะไร

อาการลิ้นลูกเป็นฝ้าขาวเกิดจากน้ำนมที่ตกค้างอยู่ภายในช่องปาก เมื่อปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ จะเกิดเป็นคราบสีขาวขึ้น ซึ่งสาเหตุหลักของอาการลูกเป็นฝ้าขาวอาจเกิดได้จาก 2 กรณี คือ

1. คราบนมแม่

อาการลิ้นลูกเป็นฝ้าขาวสามารถเกิดจากคราบน้ำนมที่ตกค้างหลังจากแม่ให้นมแล้วเกาะกันเป็นคราบขาวหรือเป็นขาวบนลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม หรือเพดานปาก โดยปกติแล้วคราบน้ำนมจะละลายไปภายในหนึ่งชั่วโมง

2. เชื้อราในปาก

เป็นอีกหนึ่งตัวการที่ทำให้ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว เนื่องจากเชื้อราชนิดนี้มีอยู่แล้วในปากของทารก พอลูกน้อยกินนมเข้าไป หากไม่ล้างหรือเช็ดคราบน้ำนมออกจะทำให้เชื้อราเกิดการเจริญเติบโตขึ้นจนเกิดเป็นคราบฝ้าขาวเกาะกันแน่น หรือเกิดจุดฝ้าขาวหนาบริเวณลิ้น กระพุ้งแก้ม เพดานปาก และเหงือก เช็ดเท่าไรก็เช็ดไม่ออก

ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว อันตรายไหม

อาการลูกลิ้นเป็นฝ้าขาวมักไม่เป็นอันตราย แต่อาจทำให้ลูกน้อยรู้สึกไม่สบายตัวและอาจเกิดปัญหาในการให้นมลูกได้ เพราะการปล่อยให้คราบน้ำนมเกาะแน่นจนเกิดการติดเชื้อราขึ้นเป็นปื้นสีขาวหนา อาจทำให้เด็กรู้สึกกระคายเคือง หรือรู้สึกเจ็บเวลาดูดนมแม่ เมื่อลูกน้อยไม่ยอมกินนมบ่อย ๆ อาจส่งผลให้ลูกน้อยได้รับนมไม่เพียงพอจนกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกได้

ดังนั้น คุณแม่จึงควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดช่องปากของลูกน้อยหลังจากให้นมลูกอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อราเกาะจนเป็นปื้นขาวหนา ๆ เนื่องจากเชื้อราชนิดนี้มักเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณที่อุ่นและชื้น ในช่องปากของทารกจึงเป็นแหล่งที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรานั่นเอง

ลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว กับ เชื้อราในปาก ต่างกันอย่างไร

ลักษณะอาการของลูกเป็นลิ้นฝ้าขาว และเชื้อราในช่องปากมีความคล้ายคลึงกัน หากต้องการแยกให้ออกคุณแม่สามารถสังเกตได้จากลักษณะอาการ ดังต่อไปนี้

1. หลังกินนมจะเกิดฝ้าขาวขึ้น

ลูกลิ้นเป็นฝ้าขาว มักเกิดขึ้นจากคราบน้ำนมหลังคุณแม่ให้นม หากคุณแม่ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดคราบสีขาวออกได้แสดงว่าฝ้าที่เกิดขึ้นเป็นเพียงคราบน้ำนมเท่านั้น

2. ไม่สามารถเข็ดคราบฝ้าสีขาวออกได้

ในกรณีที่คุณแม่ไม่สามารถเข็ดคราบฝ้าสีขาวออกได้ แต่หากเข็ดหลุดแล้วมีคราบสีแดงเหมือนคราบเลือดบริเวณลิ้น แสดงว่าลูกน้อยอาจติดเชื้อราในช่องปากได้

3. ลูกดูดนมได้น้อยลง

หากลูกไม่ยอมดูดนม ทั้งยังมีอาการร้องไห้งอแง และมีจุดขาวในช่องปากที่ไม่สามารถเข็ดออกได้ อาจเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยเกิดเชื้อราในปากเด็ก

หากลูกน้อยมีอาการลิ้นฝ้าขาวที่เกิดจากเชื้อราในปาก ควรรีบพาลูกน้อยไปปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและแนวทางการใช้ยาในการรักษาอาการลิ้นลูกเป็นฝ้าขาว เพราะการปล่อยไว้นานอาจทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอโดยเฉพาะทารกวัย 6 เดือนแรกที่ได้รับสารอาหารผ่านนมแม่เพียงอย่างเดียว



ลูกลิ้นขานานแค่ไหน ควรปรึกษาแพทย์

ปกติแล้วอาการลิ้นลูกเป็นฝ้าขาวจะหายได้เองภายในหนึ่งหรือสองสัปดาห์ หากฝ้าสีขาวไม่ยอมหาย นานกว่า 2 สัปดาห์แล้วควรพาลูกไปพบแพทย์ทันที แต่ถ้าคุณแม่พบว่าลูกน้อยร้องไห้งอแง ไม่สามารถดูดนมหรือกินข้าวได้ ปฏิเสธจุกหลอก แสดงว่าลูกน้อยมีอาการเจ็บลิ้น คุณแม่ไม่ต้องรอนานถึง 2 สัปดาห์ สามารถพาลูกน้อยไปพบแพทย์ได้ทันที

วิธีป้องกันลูกลิ้นเป็นฝ้าขาว ที่ถูกต้อง

เมื่อลูกลิ้นขาว ลิ้นเป็นฝ้า หรือมีปื้นสีขาว คุณแม่สามารถดูแลป้องกันให้ลูกน้อยได้ด้วยวิธีดังนี้

1. ใช้ผ้าก๊อชชุบน้ำอุ่น เช็ดทำความสะอาดลิ้นลูกหลังกินนม

หลังจากคุณแม่ให้ลูกน้อยดูดนมควรทำความสะอาดลิ้นลูกด้วยผ้าก๊อชชุบน้ำต้มสุก โดยให้คุณแม่เตรียมน้ำต้มสุกใส่ถ้วยเล็ก ๆ จากนั้นนำผ้าก๊อชมาพั่นที่นิ้วชี้ที่ล้างมือสะอาดแล้ว แล้วจุ่มลงในน้ำต้มสุก เช็ดทำความสะอาดให้ทั่วช่องปาก เริ่มจากสันเหงือกบนและล่าง กระพุ้งแก้มทั้งสองข้าง และลิ้น

2. ทำความสะอาดเครื่องปั๊มนม

คุณแม่ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ให้นมลูกไม่เพียงแค่จุกนม และขวดนมเท่านั้น แต่ต้องทำความสะอาดที่เครื่องปั๊มนมบริเวณที่มีการสัมผัสหัวนมของคุณแม่ด้วย เพื่อฆ่าเชื้อที่ก่อให้เกิดเชื้อราหรือการสะสมของเชื้อราในช่องปาก

3. ทำความสะอาดของเล่นและของใช้ลูกอยู่เสมอ

เด็กมักชอบหยิบจับของเล่นไปอมหรือเอาเข้าปากเสมอ อาจมีเชื้อราในช่องปาก อาจทำให้เชื้อราชนิดนี้ติดอยู่กับของเล่นลูกด้วย คุณแม่จึงต้องทำความสะอาดของเล่นลูกเป็นประจำเพื่อลดความเสี่ยงรับเชื้อและการสะสมของเชื้อราที่อยู่กับของเล่นลูกน้อย

4. ให้คุณแม่เช็ดหัวนมให้สะอาด

ทำความสะอาดภายในช่องปากของลูกน้อยแล้ว ควรทำความสะอาดหัวนมของคุณแม่ด้วย เพราะการปล่อยเต้าทิ้งไว้ไม่ทำความสะอาดอาจเป็นการสะสมของเชื้อราที่ทำให้ลูกลิ้นเป็นฝ้าได้ ดังนั้นคุณแม่ต้องคอยเช็ดทำความสะอาดหัวนมหลังจากให้นมหรือปั๊มนมให้ลูก แล้วปล่อยให้เต้านมแห้งสนิทเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์อื่น ๆ

5. ทำความสะอาดช่องปากอย่างเบามือ

หมั่นเช็ดทำความสะอาดลิ้น และฟันให้ลูกน้อยบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกน้อยชินและยอมแปรงฟันเมื่อลูกน้อยถึงวัยที่สามารถแปรงฟันได้

อาการลูกลิ้นเป็นฝ้าขาว แม้ว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ปกติหลังจากทารกกินนม แต่ไม่ควรชะล่าใจ หมั่นเช็ดทำความสะอาดช่องปากลูกน้อยหลังกินนมอยู่เสมอ หากพบว่าเป็นสีขาวที่ลิ้นเช็ดไม่ออก และลูกมีอาการเจ็บลิ้นและไม่ยอมดูดนมให้รีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ในขณะเดียวกัน คุณแม่ไม่ควรละเลยหรือปล่อยให้ลูกลิ้นเป็นฝ้าขาว เป็นระยะเวลานาน เพราะอาจเป็นสาเหตุให้ลูกไม่ยอมดื่มนมแม่และขาดสารอาหารได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหิวแบน ทารกหิวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. การแก้ปัญหาลิ้นเป็นฝ้าขาวของลูกน้อยค่ะ, โรงพยาบาลเปาโล
2. What are those spots on my baby's lips, tongue and mouth?, Children's Wisconsin
3. What Is Thrush in Babies?, what to expect

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้