

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กทารกผมร่วง ลูกผมบางกว่าช่วง แรกคลอด ผิดปกติหรือเปล่า

พ.ย. 21, 2024

6 นาที

ทารกผมร่วง เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตามปกติ ไม่ได้อันตรายแต่อย่างใด ผมร่วงเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน การนอนกดทับ และอีกหลายสาเหตุ โดยทารกจะมีผมขึ้นใหม่ตามธรรมชาติภายใน 1 ปี คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลผมและหนังศีรษะของลูกอย่างถูกวิธี หากผมลูกไม่เริ่มงอกใหม่ภายในอายุครบ 1 ปี มีสะเก็ด ผื่นแห้ง บนหนังศีรษะ ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจประเมิน

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนูคลอดออกมาผมดกดำมากเลยคะ แต่ตอนนี้ 3 เดือน ผมร่วงเยอะมากจนเกือบจะล้านแล้ว แบบนี้ผิดปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นภาพที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ตกใจได้เลยคะ แต่จริงๆ แล้วนี่คือกระบวนการที่ "ปกติมาก" เลยนะคะ เรียกว่า Telogen Effluvium ค่ะ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนหลังคลอด ทำให้เส้นผมที่เคยตกต่ำตอนอยู่ในท้องเข้าสู่ระยะพักและหลุดร่วงไปพร้อมๆ กันคะ ไม่ได้หมายความว่าน้องกำลังจะหัวล้านนะคะ เดี่ยวเส้นผมชุดใหม่ที่แข็งแรงกว่าก็จะค่อยๆ ทอยยขึ้นมาเองคะ แต่หากคุณแม่สังเกตเห็นผื่นแดงหรือสะเก็ดบนหนังศีรษะร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดคะ

ลูกผมร่วงเป็นหย่อมๆ เจาะตรงท้ายทอยคะ เป็นเพราะหนูให้เขา
นอนหงายตลอดหรือเปล่าคะ?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ถูกต้องเลยคะ! การที่ผมร่วงเป็นหย่อมเฉพาะบริเวณที่ศีรษะสัมผัสกับที่นอนบ่อยๆ เกิดจากการเสียดสีคะ ซึ่งเป็นเรื่องปกติมากสำหรับทารกที่ยังพลิกตัวไม่คล่องและต้องนอนหงายเป็นส่วนใหญ่เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะ SIDS ค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เมื่อน้องเริ่มชันคอ พลิกคว่ำ และนั่งได้ ผมบริเวณนั้นก็จะค่อยๆ กลับมาขึ้นเหมือนเดิมเองคะ แต่ถ้าหากผมร่วงเป็นหย่อมๆ ที่มีลักษณะขอบชัดเจน

ผิวหนังบริเวณนั้นแดงหรือเป็นขุย ควรพาน้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูว่าไม่ใช่การติดเชื้อราค่ะ

หนุต้องทำยังไงให้ผมใหม่ของลูกขึ้นเร็วๆ ค่ะ การโกนผมไฟจะช่วยได้จริงไหม?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าอยากเห็นผมน้องขึ้นเต็มไวๆ แต่จริงๆ แล้วเราไม่สามารถเร่งกระบวนการตามธรรมชาติได้ค่ะ การโกนผมไฟเป็นเพียงความเชื่อที่ว่าช่วยให้ผมขึ้นใหม่สม่ำเสมอพร้อมกัน แต่ไม่ได้ทำให้ผมตกดำหรือขึ้นเร็วขึ้นนะคะ ความหนาบางของเส้นผมขึ้นอยู่กับพันธุกรรมเป็นหลักค่ะ สิ่งที่ดีที่สุดคือการดูแลหนังศีรษะของน้องให้สะอาดและมีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้ผมใหม่ขึ้นมาได้อย่างแข็งแรงค่ะ หากมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพเส้นผมของน้อง การปรึกษาคณหหมอเด็กจะให้คำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์ค่ะ

สรุป

- เด็กทารกผมร่วงไม่ใช่เรื่องอันตราย ส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด ทารกผมร่วงเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน พันธุกรรม การนอนกดทับ ทารกผมร่วงจึงเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้
- การที่ผมทารกจะขึ้นหนา ตกดำ ไม่ได้ขึ้นอยู่ที่การโกนผมไฟ แต่อยู่ที่กรรมพันธุ์ การโกนผมไฟนั้นแท้จริงแล้วมีข้อดี คือ การได้โกนเอาผมเก่าของทารก ที่ติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ได้หลุดออกไปพร้อมกัน ทำให้ผมใหม่นั้นขึ้นมาง่าย
- ทารกไม่ควรทานยากระตุ้นผม หรือยาปลูกผม ตามหลักทางการแพทย์เส้นผมของเด็กทารกจะขึ้นเต็มพื้นที่บนศีรษะ ในช่วงอายุ 2-3 ขวบ ผมของทารกจะขึ้นเอง ยาวเองตามธรรมชาติ
- หากทารกผมร่วงแล้วยังไม่มีผมขึ้นใหม่ หรือผมหลุดร่วงต่อเนื่องมากกว่าปกติ และมีอาการคันหนังศีรษะ ผดผื่น ผิวหนังอักเสบ ผมหลุดร่วงอย่างรวดเร็ว คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรชะล่าใจ หากทารกมีอาการเหล่านี้ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาโดยทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกผมร่วง เกิดจากอะไร
- ทารกผมร่วง จะมีอาการแบบไหน
- อาการทารกผมร่วงแบบไหน ที่ควรพบแพทย์
- เด็กทารกผมร่วง ผมจะขึ้นเองตอนไหน
- ลูกน้อยไม่โกนผมไฟ ผมจะไม่ตกจริงไหม
- ทารกผมร่วง ห้ามใช้ยากระตุ้นผม
- วิธีดูแลเด็กทารกผมร่วง บำรุงเส้นผมลูกน้อย

ทารกผมร่วง เกิดจากอะไร

ทารกผมร่วงเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้หลังจากที่ทารกคลอด ไม่ได้เป็นอันตรายแบบที่คิด ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในช่วงทารก 6 เดือน แรกหลังคลอด ซึ่งผมทารกจะร่วงมากที่สุดในช่วง 3 เดือน ทารกบางคนเส้นผมจะงอกมาใหม่ในเวลาเดียวกับที่ผมร่วง ผมร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน

เนื่องจากขณะอยู่ในครรภ์ของแม่ ทารกจะได้รับฮอร์โมนของแม่ผ่านทางสายสะดือ ทำให้ทารกนั้นมีผมที่แข็งแรง ดอกดำ ไม่หลุดร่วง แต่พอหลังจากการคลอด ทารกไม่ได้รับฮอร์โมนของแม่ผ่านทางสะดือเหมือนเดิม จึงทำให้ผมของทารกนั้นหลุดร่วง

2. ระบบภูมิคุ้มกัน

ระบบภูมิคุ้มกันที่บกพร่อง ภูมิคุ้มกันในร่างกายผิดปกติ อาจทำลายเซลล์ผมที่แข็งแรง ทำลายรูขุมขน ส่งผลให้ทารกมีผมร่วงเป็นหย่อม ๆ เป็นวงกลม หรือผมร่วงหมดทั้งศีรษะได้

3. การนอนกดทับ

ทารกส่วนใหญ่จะนอนหงาย เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไหลตายในทารก หรือ SIDS ทำให้ผมร่วงเป็นหย่อม ๆ ตรงบริเวณด้านหลังของศีรษะ เนื่องจากการนอนหงายของทารกนั้น ทำให้ศีรษะด้านหลังถู หรือ เสียดสีที่นอน เปล รัดเข็นเด็ก ผมจึงร่วงเป็นหย่อม ๆ และจะเริ่มมากขึ้น เมื่อทารกเริ่มพลิกตัวได้ ประมาณในช่วงปลายเดือนที่ 7

ทารกผมร่วง จะมีอาการแบบไหน

สัญญาณที่บ่งบอกว่าทารกผมร่วง คือ มีเส้นผมของทารกติดในมือของคุณแม่เมื่อลูบศีรษะของลูก และในที่ที่ลูกนอน เช่น ในรถเข็น ในเปล บนที่นอน ก็มักจะเจอผมของลูกหลุดร่วง หรือตอนอาบน้ำสระผม ผมของลูกจะร่วงในอ่างอาบน้ำ หรือติดมากับผ้าขนหนูหลังจากอาบน้ำสระผมให้ลูกเสร็จ เป็นต้น

อาการทารกผมร่วงแบบไหน ที่ควรพบแพทย์

หากทารกผมร่วง แล้วยังไม่มีผมขึ้นใหม่ หรือผมหลุดร่วงต่อเนื่องมากกว่าปกติ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรชะล่าใจ และหากทารกมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาโดยทันที ได้แก่

- **ลูกมีอาการคันหนังศีรษะ** มีผดผื่น ผิวหนังแห้ง
- **หนังศีรษะอักเสบ** มีผื่นแดง หรือมีสะเก็ดขึ้นบนหนังศีรษะ มีรอยแผลเป็นบนหนังศีรษะ หมายความว่าแผลนั้นจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม

- **ผมร่วงเป็นวงกว้างอย่างรวดเร็ว** ซึ่งทารกอาจมีผมร่วงในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น ผมร่วงเป็นวงกว้าง หรือผมร่วงเป็นหย่อม ผมหลุดร่วงอย่างรวดเร็วให้รีบพาลูกไปปรึกษาแพทย์



เด็กทารกผมร่วง ผมจะขึ้นเองตอนไหน

ผู้เชี่ยวชาญจาก Oregon Health and Science University กล่าวว่า ทารกผมร่วงนั้น มักจะเกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด และจะมีผมร่วงปริมาณที่สูงสุดประมาณ 3 เดือน ทารกแต่ละคนจะมีรูปแบบของผมร่วงที่แตกต่างกัน ซึ่งเส้นผมใหม่จะงอกขึ้นมาในเวลาเดียวกันขณะที่ผมร่วงก็ได้ ในทารกบางคนเส้นผมจะขึ้นใหม่อย่างรวดเร็ว แต่ในเด็กบางคนผมจะขึ้นใหม่ภายในอายุ 1 ขวบ

ลูกน้อยไม่โกนผมไฟ ผมจะไม่ตกจริงไหม

แท้จริงแล้ว การโกนผมไฟให้ลูก จะทำให้ผมทารกขึ้นดกดำนั้น คือความเชื่อตามคำโบราณ การที่ผมของทารกจะขึ้นหนา ดกดำ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับโกนผมไฟ แต่อยู่ที่กรรมพันธุ์ การโกนผมไฟมีข้อดี คือ การได้โกนเอาผมเก่าของทารกที่ติดตัวมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ได้หลุดไปพร้อมกัน ทำให้ผมใหม่ของทารกนั้นขึ้นมาได้ง่าย และสม่ำเสมอ

ทารกผมร่วง ห้ามใช้ยากระตุ้นผม

ตามหลักทางการแพทย์ เส้นผมของเด็กทารกจะขึ้นเต็มพื้นที่บนศีรษะ ในช่วงอายุ 2-3 ขวบ ผมของทารกจะขึ้นเอง ยาวเองตามธรรมชาติ และมีรากผมที่แข็งแรงมากขึ้น ไม่ควรใช้ยากระตุ้นผม เพราะในเด็กทารกไม่สามารถทานยารักษา หรือกระตุ้นผมโดยแพทย์ปลูกผมได้ หากทารกผมร่วง มีผมหดร่วงเป็นหย่อม ๆ หรือเป็นวงกว้างเป็นเวลานานติดต่อกัน ควรพาลูกไปพบกุมารแพทย์ให้ตรวจเช็กอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างถูกต้อง เพราะลูกอาจเสี่ยงป่วย มีความผิดปกติทางร่างกายได้ เช่น ขาดสารอาหาร แพ้ภูมิตัวเอง เชื้อราบนหนังศีรษะ เป็นต้น

วิธีดูแลเด็กทารกผมร่วง บำรุงเส้นผมลูกน้อย

คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลหนังศีรษะ และเส้นผมของลูกในระหว่างที่ลูกผมร่วง และรอผมใหม่ขึ้นมาผลัดเปลี่ยน ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน หรือแชมพูสูตรอ่อนโยนสำหรับเด็กทารกโดยเฉพาะ
2. สระผมให้ลูกสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ไม่สระผมทุกวัน เพราะอาจทำให้หนังศีรษะของทารกแห้งได้
3. เปลี่ยนท่านอนให้ลูกบ้าง เพื่อลดการกดทับและการเสียดสี อย่าให้ลูกนอนท่าเดิมนานเกินไป ลองสลับวิธีการนอนของทารกระหว่างงีบกลางวัน และช่วงกลางคืน
4. พยายามอย่าดึงผมหดลูก ดูแลผมและหนังศีรษะของลูกอย่างอ่อนโยน และใช้แปรงหวีผมอย่างเบามือ
5. อย่าสระผมให้ลูกก่อนนอน เพราะจะทำให้หนังศีรษะ และเส้นผมของลูกอักเสบ ทำให้มีเชื้อรา
6. สระผมให้ลูกด้วยน้ำอุ่น เพื่อไม่ให้หนังศีรษะระคายเคืองและช่วยให้สบายตัวมากขึ้น

ทารกในแต่ละคนจะมีผมร่วงมากน้อยแตกต่างกัน ทารกบางคนผมร่วงและจะมีผมขึ้นใหม่ทันที และทารกบางคนอาจมีผมขึ้นช้า การดูแลเส้นผมและหนังศีรษะของทารกอย่างถูกวิธี เป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลย หากลูกผมร่วงต่อเนื่องเป็นเวลานาน แล้วผมไม่ขึ้น มีความผิดปกติของหนังศีรษะ ไม่ควรซื้อยาให้ลูกทานเอง ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- โกงผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง พิธีโกนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่าหนึ่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี

- ลูกอ้วนไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

อ้างอิง:

1. What It Means If Your Baby Is Losing Hair, Healthline
2. เด็กผมร่วง เกิดจากอะไร และวิธีรับมือที่ควรรู้, HelloKhunmor
3. เด็กทารก ผมร่วง ผมบาง หรือผมไม่ขึ้นมันคือเรื้อรังผิดปกติไหม, Hairtranclinic
4. Newborn hair loss, BabyCenter

อ้างอิง ณ วันที่ 14 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้