

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

ทารกเหงื่อออกหัว เกิดจากอะไร ลูก เหงื่อออกหัวมากผิดปกติไหม

พ.ย. 21, 2024

5 นาที

ทารกเหงื่อออกหัวเป็นกรณีที่พบได้บ่อย ซึ่งส่วนใหญ่ถือว่าปกติ แต่ก็พบในเด็กทารกบางรายเท่านั้น ทารกเหงื่อออกหัวอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพที่กำลังเกิดขึ้นได้ด้วยเช่นกัน การสังเกตอาการต่าง ๆ ของลูกเป็นหนึ่งในวิธีการดูแลที่สำคัญที่สุด บทความนี้เราจะมาไขข้อข้องใจให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจ ถึงสาเหตุที่ทำให้ทารกเหงื่อออกหัว เพื่อจะได้ดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้องต่อไป

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเหงื่อออกที่หัวเยอะมากค่ะ แต่ตัวกับแขนขากลับแห้งสนิท แบบ นี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตเห็นแบบนี้และกังวลใจค่ะ แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยมากในทารกค่ะ เนื่องจากต่อมเหงื่อของน้องจะทำงานหนาแน่นที่สุดบริเวณศีรษะ และระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกายก็ยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทำให้การระบายความร้อนมักจะออกที่หัวเป็นหลักค่ะ อย่างไรก็ตาม หากน้องมีเหงื่อออกมากแม้จะอยู่ในห้องที่อากาศเย็นสบาย หรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษาคุณหมอเพื่อความสบายใจคือคำตอบที่ดีที่สุดค่ะ

เวลาลูกกินนม เหงื่อจะออกที่หัวเยอะเป็นพิเศษเลยค่ะ เป็นเพราะ เขาเหนื่อยหรือมีอะไรน่ากังวลคะ?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ดีมากค่ะ การดูดนมถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งสำหรับทารกเลยนะคะ การที่เหงื่อออกบ้างจึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ค่ะ แต่ในขณะเดียวกัน การที่เหงื่อออกมากผิดปกติทุกครั้งที่ทำกิจกรรมง่ายๆ เช่น การกินนม ก็อาจเป็นหนึ่งในสัญญาณของภาวะบางอย่าง เช่น โรคหัวใจพิการแต่กำเนิดได้เช่นกัน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยและแน่ใจที่สุด การพาน้องไปพบกุมารแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

ลูกชอบเหงื่อออกตอนนอนตอนกลางคืนค่ะ ทั้งที่เปิดแอร์แล้วแบบนี้เป็นเพราะเขาหลับลึกหรือเปล่าคะ?

คลิก

เป็นไปได้สูงเลยคะ! ทารกใช้เวลาอยู่ในช่วงการนอนหลับฝัน (REM sleep) ซึ่งเป็นช่วงหลับลึกมากกว่าผู้ใหญ่ และในช่วงนี้เองที่ร่างกายอาจมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิและมีเหงื่อออกได้ง่ายคะ แต่ในขณะเดียวกัน การมีเหงื่อออกมากตอนกลางคืนก็อาจเป็นสัญญาณของภาวะอื่นๆ ได้เช่นกัน เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หากคุณแม่สังเกตเห็นว่ามีอาการนอนกรน หายใจติดขัด หรือมีเสียงครืดคราดร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีคะ

สรุป

- ทารกเหงื่อออกหัว อาจเป็นสัญญาณของโรคหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea syndrome) ซึ่งโรคนี้จะทำให้มีเหงื่อออกที่ศีรษะมากกว่าปกติ และมักเกิดกับทารกที่คลอดก่อนกำหนด เวลาทารกหายใจจะมีเสียงหวีด และที่ผิวหนังจะมีสีเขียวคล้ำ
- ทารกเหงื่อออกหัว เป็นกลไกระบายความร้อนของร่างกาย สาเหตุเพราะในเด็กทารกแรกเกิดระบบประสาทยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทำให้ไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ดีเท่าที่ควร

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกเหงื่อออกหัว เกิดจากอะไร
- อาการทารกเหงื่อออกหัว ตอนกลางคืน
- ทารกเหงื่อออกหัว เสี่ยงเป็นโรคร้ายไหม
- ทารกเหงื่อออกหัว ให้พ่อแม่แก้ไขแบบนี้

ทารกเหงื่อออกหัว เกิดจากอะไร

ทารกเหงื่อออกหัว เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่หลายคนกังวลใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ทารกเหงื่อออกหัว เกิดขึ้นได้จากสาเหตุเหล่านี้ ได้แก่

1. ศีรษะทารกมีต่อมเหงื่อจำนวนมาก

ในเด็กเล็กต่อมเหงื่อส่วนใหญ่มักจะอยู่ที่ศีรษะ ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่จัดที่นอนให้ลูกในสภาพแวดล้อมที่ปิด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ห้องนอนไม่มีการระบายอากาศ ก็จะทำให้ทารกเหงื่อออกหัวมาก

2. เป็นกลไกระบายความร้อนของทารก

เด็กทารกโดยเฉพาะทารกแรกเกิด มีระบบประสาทที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้ไม่สามารถควบคุม

อุณหภูมिर่างกายได้ดีเท่าผู้ใหญ่ ดังนั้นหากลูกน้อยมีเหงื่อออก ให้คุณพ่อคุณแม่ทำให้อุณหภูมिर่างกายของลูกเย็นลง อาจจะด้วยการให้ใส่เสื้อผ้าที่ไม่หนาจนเกินไป

3. ทารกกำลังหลับลึก ทำให้มีเหงื่อออกมาก

เด็กทารกใช้เวลา นานกว่าวัยอื่นในการอยู่ในช่วง REM sleep ซึ่งเป็นช่วงหลับลึกที่สุดของการนอนหลับ ทำให้เด็กทารกมีแนวโน้มที่จะเหงื่อออกมากในเวลากลางคืนในช่วงดังกล่าว

อาการทารกเหงื่อออกหัว ตอนกลางคืน

ลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่สบายตัวมาตลอดทั้งวัน แต่ช่วงเวลานอนกลางคืนกลับมีเหงื่อออกที่หัว ควรสังเกตลูกน้อยจากอาการดังต่อไปนี้

1. เหงื่อออกเฉพาะที่

เป็นอาการที่เหงื่อออกมากในบริเวณเดียว อาจเป็นแค่หนังศีรษะหรือทั้งศีรษะ ใบหน้า และลำคอ คุณแม่อาจสังเกตพบว่าที่นอนส่วนหัวของลูกเปียกโชกในขณะที่เตียงแห้งสนิท

2. เหงื่อออกทั่วไป

เป็นอาการที่เหงื่อออกมากทั่วทั้งร่างกาย ผ่าปฐที่นอนและหมอนของลูกเปียกโชกด้วยเหงื่อ นอกจากเหงื่อออกแล้ว ลูกน้อยของคุณพ่อคุณแม่อาจมีอาการดังต่อไปนี้ร่วมด้วย คือ

- หน้าหรือตัวแดงกำ
- มือหรือร่างกายอุ่น
- ตัวสั่นหรือผิวหูนึ่งขึ้น
- หงุดหงิดหรือนำตาไหลตอนกลางคืนเพราะเหงื่อออกมาก
- ง่วงนอนในระหว่างวันเพราะการนอนหลับถูกรบกวนจากเหงื่อที่ออกมากเกินไป



ทารกเหงือออกหัว เสี่ยงเป็นโรคร้ายใหม่

ทารกเหงือออกหัว ถึงแม้จะเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับลูกน้อย แต่รู้หรือไม่ว่า อาการเหงือออกหัว อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพบางอย่างของลูกน้อย ที่คุณพ่อคุณแม่ควรระวังสังเกตและ หากพบความผิดปกติ ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์ทันที

1. โรคหัวใจพิการ

ทารกเหงือออกหัวอาจไม่ใช่แค่เฉพาะขณะนอนหลับ แต่มีเหงือออกมากขณะทำกิจกรรมง่าย ๆ ซึ่ง เป็นไปได้ว่าลูกน่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งอาจเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

2. โรคหยุดหายใจขณะหลับ

โรคหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep apnea syndrome) ก็สามารถทำให้เกิดเหงือออกที่ถี่ระแวกมากเกิน ไปได้ ซึ่งมักเกิดกับทารกคลอดก่อนกำหนด โดยจะมีอาการหายใจมีเสียงหวีด ผิวเขียวคล้ำร่วม ด้วย

3. ระบบประสาทยังไม่สมบูรณ์

ในทารก ระบบประสาทยังไม่เจริญเติบโตและพัฒนาเต็มที่ จึงไม่สามารถช่วยควบคุมอุณหภูมิ

ร่างกายของทารกได้เหมือนผู้ใหญ่ ทำให้ทารกเหงื่อออกหัว

4. ภาวะไทรอยด์ทำงานหนัก

หรือไทรอยด์เป็นพิษ เป็นภาวะที่ฮอร์โมนมีการหลั่งออกมามากกว่าปกติ เกินความจำเป็นของร่างกาย ซึ่งอาการที่พบได้ คือ มีเหงื่อออกง่าย ไม่สามารถอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อนได้นาน เป็นต้น

5. โรคเหงื่อออกมากผิดปกติ Hyperhidrosis

คือ โรคที่มีเหงื่อออกง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งไม่เกี่ยวกับสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิร้อนเกินไป โรคเหงื่อออกมากผิดปกติ จะมีอาการผิดปกติที่ต้องได้รับการรักษา ได้แก่ มีเหงื่อออกโดยเฉพาะตอนกลางคืน มีเหงื่อออกมากจนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน ฯลฯ

ทารกเหงื่อออกหัว ให้พ่อแม่แก้ไขแบบนี้

ทารกเหงื่อออกหัว หากเหงื่อที่ออกมากไม่ได้มีสาเหตุมาจากโรคต่าง ๆ แต่เป็นอาการเหงื่อออกตามปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ในเด็ก คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยในเบื้องต้นได้ ดังนี้

- **แต่งกายลูกให้เหมาะสม:** ชุดนอนลูกควรเลือกสวมใส่ที่เนื้อผ้าเบาสบาย ระบายอากาศได้ดี
- **ปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม:** ห้องนอนลูกต้องมีอากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนมากเกินไปหรือเย็นมากจนเกินไป

ทารกเหงื่อออกหัว หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกน้อยมีอาการเหงื่อออกมากผิดปกติร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น นอนกรน หายใจเสียงดัง มีเสียงหวีด มีการหายใจผ่านทางปาก รู้สึกเบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีอาการคอแข็ง และอาเจียนรุนแรง เป็นต้น ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที และเพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีพัฒนาการการเจริญเติบโตที่สมวัย แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่แรกเกิดเพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (*B.lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อผ่านนมแม่เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น

- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกใหม่ คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. Is a child's head sweating a lot?, Vinmec healthcare
2. Why does my baby sweat so much while sleeping?, Babycenter
3. Why Is My Child Sweating at Night and What Can I Do?, Healthline
4. เช็ก! คุณมีอาการไทรอยด์ผิดปกติหรือไม่?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. ภาวะเหงื่อออกมากผิดปกติ บริเวณฝ่ามือ (Hyperhidrosis), โรงพยาบาลเปาโล
6. เมื่อลูกน้อยไข้ขึ้น ลดไข้อย่างไรให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้