

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

ทารกชอบแลบลิ้น เพราะอะไร ทารก แลบลิ้นบ่อย ผิดปกติไหม

พ.ย. 21, 2024

5 นาที

ทารกชอบแลบลิ้นออกมาบ่อย ๆ คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจรู้สึกกังวลว่าลูกน้อยมีพัฒนาการที่ผิดปกติหรือไม่? พฤติกรรมการแลบลิ้นจะพบได้บ่อยในช่วงวัยทารก แต่ในบางกรณีอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพบางอย่างได้ บทความนี้เราจะมาทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ทารกชอบแลบลิ้น และวิธีสังเกตว่าพฤติกรรมนี้เป็นเรื่องปกติหรือไม่ พร้อมทั้งคำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลลูกน้อยอย่างเหมาะสม

คำถามที่พบบ่อย

พยายามให้ลูกพูดตาม แต่เขาก็ไม่ยอมทำตามเลยล่ะ บางทีก็หงุดหงิดใส่ด้วย ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นวิธีที่ดูเหมือนจะตรงไปตรงมาที่สุด แต่ก็มักจะสร้างความกดดันให้น้องโดยไม่รู้ตัวค่ะ ลองเปลี่ยนจากการ "บังคับให้พูดตาม" เป็นการ "บรรยาย" สิ่งที่กำลังทำอยู่ให้เขาฟังบ่อยๆ เหมือนเป็นผู้ประกาศข่าวส่วนตัวของเขา เช่น "แม่กำลังหั่นกล้วยนะ กล้วยสีเหลือง" วิธีนี้จะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ให้เขาโดยไม่รู้สึกเหมือนกำลังถูกทดสอบค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าน้องจะหงุดหงิดกับการสื่อสารอย่างมาก หรือมีพัฒนาการด้านอื่นที่น่ากังวลร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกไม่ค่อยตอบสนองเวลาเรียกชื่อเลยล่ะ แต่ถ้าเปิดการ์ตูนจะได้ยินทันที แบบนี้เกี่ยวกับเรื่องการพูดช้าไหมคะ?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่สำคัญมากที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามเลยล่ะ การไม่ตอบสนองต่อเสียงเรียกชื่อเป็นหนึ่งใน "สัญญาณเตือน" ที่สำคัญของพัฒนาการที่อาจล่าช้าได้ค่ะ แม้ว่าเขาจะดูเหมือนได้ยินเสียงที่วิพากติ แต่ก็อาจมีปัญหาเรื่องการได้ยินในช่วงความถี่เสียง หรืออาจเป็นปัญหาด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านการพูดค่ะ กรณีนี้ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คการได้ยิน

และประเมินพัฒนาการอย่างละเอียดโดยด่วนที่สุดค่ะ

ลูกเข้าใจทุกอย่างที่เราพูดเลยคะ แต่ไม่ยอมพูดออกมาเป็นคำ แบบนี้ถือว่าพูดช้าไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามเข้ามาบ่อยที่สุดเลยคะ การที่น้องเข้าใจคำสั่งได้ดีเรียกว่า "พัฒนาการด้านความเข้าใจภาษา" ซึ่งมักจะมาก่อน "การแสดงออกทางภาษา" หรือการพูดคะ เป็นสัญญาณที่ดีว่าน้องรับรู้และประมวลผลได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว เมื่ออายุใกล้ 2 ขวบ เราคาดหวังว่าจะได้ยินคำที่มีความหมายบ้างแล้ว หากน้องยังสื่อสารด้วยการชี้หรือทำเสียงเป็นหลัก การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินพัฒนาการอย่างละเอียดและตรวจเช็กการได้ยินเพื่อความแน่ใจคือคำตอบที่ดีที่สุดคะ

สรุป

- ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน ชอบแกลบลิ้น มาจากปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า Tongue thrust reflex เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นตรงริมฝีปาก เช่น การดูดนมแม่
- ทารกชอบแกลบลิ้น จะเกิดขึ้นไปจนทารกอายุได้ 4-6 เดือน และจะหายไปในที่สุด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกแกลบลิ้น เกิดจากอะไร
- ทารกชอบแกลบลิ้น ผิดปกติไหม
- ทารกแกลบลิ้น เกิดจากกรรมพันธุ์ได้ไหม
- ทารกชอบแกลบลิ้น จะดีขึ้นเมื่อไหร่
- ทารกแกลบลิ้น อาจเป็นสัญญาณของโรคอื่น
- อาการร่วมทารกแกลบลิ้น ที่ควรปรึกษาแพทย์

ทารกแกลบลิ้น เกิดจากอะไร

ทารกแกลบลิ้น ในทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน สามารถเกิดขึ้นได้เป็นปกติ เนื่องจากทารกแกลบลิ้นออกมาโดยสัญชาตญาณ ในขณะที่เด็กทารกที่อายุมากกว่านี้อาจแกลบลิ้นออกมาโดยตั้งใจ สำหรับทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน เหตุผลที่พบบ่อยทำให้ทารกชอบแกลบลิ้น มาจากปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า Tongue thrust reflex เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นตรงริมฝีปาก เช่น การดูดนมแม่

ทารกชอบแลบลิ้น ผิดปกติไหม

ทารกชอบแลบลิ้นออกมา เป็นเรื่องปกติที่พบได้ในเด็กวัยทารก คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องกังวลมากเกินไป การที่ทารกชอบแลบลิ้นนั้นไม่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น

1. เคยชินกับการดูดนมแม่

ทารกแลบลิ้นก่อนดูดนมแม่ เกิดขึ้นตามสัญชาตญาณเมื่อมีบางสิ่งมากระตุ้นที่ริมฝีปาก ระบบประสาทจะตอบรับแบบอัตโนมัติ หรือที่เรียกว่า Tongue thrust reflex ทารกจะอ้าปากและเอาลิ้นออกมาเพื่อช่วยในการดูดนม

2. ผายลม

ในเด็กทารกที่ชอบแลบลิ้น อาจมาจากการผายลมที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบย่อยอาหารตามปกติ เมื่อมีอาการปวดท้องหรือผายลม ทารกมักจะตอบสนองต่อความรู้สึกนั้นด้วยการแสดงสีหน้า เช่น ร้องไห้ ยิม และแลบลิ้นออกมา

3. แสดงให้รู้ที่กำลังหิวหรืออิ่มแล้ว

ทารกแลบลิ้นอาจเป็นสัญญาณหนึ่งที่กำลังบอกว่า “หิว” และ “อิ่ม” เวลาทารกหิวมักจะกำมือแน่น และเอามือเข้าปาก หันหน้าไปทางเต้านมคุณแม่ และเลียริมฝีปาก ถ้าอิ่มแล้วส่วนใหญ่จะหันหน้าออก แลบลิ้นปฏิเสธที่จะดูดนม

4. แสดงให้รู้ว่าไม่ชอบอาหารที่กิน

เมื่อทารกอายุได้ 6 เดือนขึ้นไป กุมารแพทย์อาจแนะนำให้คุณแม่ป้อนอาหารเสริมให้ลูก ซึ่งในบางครั้งรสของอาหาร หรือเนื้อสัมผัสของอาหารอาจทำให้ลูกรู้สึกไม่ชอบอาหารเมนูนั้น ๆ ก็แสดงออกด้วยการแลบลิ้นยื่นลิ้นออกมาเพื่อคายออกจากปากปฏิเสธอาหารที่รับประทาน

5. พฤติกรรมเลียนแบบ

เมื่อทารกอายุได้ประมาณ 8 เดือน จะเริ่มมีพัฒนาการทางภาษาที่มากขึ้น การแลบลิ้นของทารก เป็นการแลบลิ้นที่ตามใจตัวเอง และจะมีการเลียนแบบพฤติกรรมของคุณพ่อคุณแม่ ด้วยการแลบลิ้นออกมาเพื่อเลียนแบบการพูด หรือการจูบ

6. กำลังหายใจทางปาก

โดยปกติแล้วการหายใจจะหายใจผ่านจมูก แต่ถ้าหากทารกมีอาการคัดจมูกหรือมีต่อมทอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์ขนาดใหญ่ ทารกอาจหายใจผ่านทางปากแทน ซึ่งอาจทำให้มีการแลบลิ้นออกมาได้



ทารกแลบลิ้น เกิดจากกรรมพันธุ์ได้ไหม

ภาวะลิ้นยื่น ทารกแลบลิ้นออกมาจากปาก เป็นภาวะที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและอาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม เช่น โรค ดาวน์ซินโดรม (Down Syndrome) และโรคเบ็กวิท-วีเดอร์แมนน์ ซินโดรม (Beckwith-Wiedemann Syndrome) เป็นโรคที่ลิ้นมีขนาดใหญ่จนคับปาก จนทำให้ลิ้นยื่นออกมาจากปาก

ทารกชอบแลบลิ้น จะดีขึ้นเมื่อไหร่

ทารกชอบแลบลิ้น เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติของทารก ที่ยื่นลิ้นออกมาเมื่อมีสิ่งใดมาสัมผัสริมฝีปาก ปฏิกิริยานี้ช่วยให้ทารกกินนมจากเต้าหรือขวดได้ง่ายขึ้น และจะเกิดขึ้นจนถึง 4-6 เดือน และจะหายไปในที่สุด ในระหว่างนี้คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรป้อนอาหารเสริมอื่นใดให้ลูกนอกจากการกินนมแม่

ทารกแลบลิ้น อาจเป็นสัญญาณของโรคอื่น

ทารกแลบลิ้น อาจไม่ใช่แค่ปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติของทารกตามปกติ เพราะในเด็กทารกบางคนที่มีอาการแลบลิ้นอาจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของร่างกายที่บ่งบอกถึงโรคที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ เช่น

1. กล้ามเนื้ออ่อนแรง

เนื่องจากลิ้นเป็นกล้ามเนื้อและถูกควบคุมโดยกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ในช่องปาก กล้ามเนื้ออ่อนแรง อาจทำให้ลิ้นยื่นออกมามากกว่าปกติ และมีหลายสาเหตุที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เช่น ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) ดิจอร์จซินโดรม (DiGeorge syndrome) และสมองพิการ

2. มีก้อนเนื้อในช่องปาก

ทารกแลบลิ้นบางคนอาจมีเนื้องอกหรือต่อมน้ำลายบวมในปาก และในบางกรณีอาจเป็นมะเร็งช่องปาก แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อที่ทำให้เกิดถุงน้ำในต่อมน้ำลาย หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกแลบลิ้นออกมาบ่อยกว่าปกติ มีน้ำลายไหล งอแง และไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือสังเกตเห็นก้อนในปากลูก แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลพบแพทย์ในทันที

3. มีปากเล็ก

เด็กบางคนอาจมีปากเล็กกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของอาการหรือภาวะต่าง ๆ เช่น ไมโครกนาเธีย (micrognathia) คือขากรรไกรเล็ก ที่เกิดจากพันธุกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของอาการของโรคอื่น ๆ เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่

อาการร่วมทารกแลบลิ้น ที่ควรปรึกษาแพทย์

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกวัยทารกหรืออาจโตขึ้นกว่านี้ ยังมีอาการแลบลิ้นพร้อมกับมีอาการร่วมเหล่านี้ แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยอาการทันที เพื่อจะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงทีและเหมาะสม

- แสดงอาการเจ็บปวด
- ลูกมีพังผืดที่ใต้ลิ้น
- ต่อมอุติไธรอยด์โต
- กรณีนี้เฉพาะเด็กโต มีการกลืนที่ผิดปกติ

ทารกชอบแลบลิ้น ส่วนหนึ่งเป็นตามปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นได้กับเด็กทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ทั้งนี้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกน้อยมีพฤติกรรมกลืนผิดปกติ เช่น เด็กแลบลิ้นบ่อยมากผิดปกติ มีปัญหาในการกิน หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับคำแนะนำในการดูแลลูกน้อยอย่างเหมาะสม และที่สำคัญมาก ๆ อีกอย่างหนึ่งเพื่อช่วยให้ลูกมีความสมบูรณ์แข็งแรง แนะนำให้นมแม่กับลูกน้อยเพียงอย่างเดียว

ตั้งแต่แรกเกิด เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการด้านร่างกายและพัฒนาการสมองการเรียนรู้ที่สมวัย

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
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. Why do babies stick their tongues out?, MedicalNewsToday
2. 10 Reasons Your Baby May Be Sticking Their Tongue Out, Healthline
3. ทำไมเด็กชอบแกลบลิ้น, แพทย์หญิงศิริวรรณ คลินิกหมอศิริวรรณ

อ้างอิง ณ วันที่ 12 กันยายน 2567

แชร่ตอนนี้