

# การซ้อมแลบลีน เพราะอะไร ทางการ แลบลีนบ่อย ผิดปกติใหม่

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทางการแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

พ.ย. 21, 2024

5นาที

การซ้อมแลบลีนออกมากบ่อย ๆ คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจรู้สึกกังวลว่าลูกน้อยมีพัฒนาการที่ผิดปกติหรือไม่? พฤติกรรมการแลบลีนจะพบได้บ่อยในช่วงวัยทาง แต่ในบางกรณีอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพบางอย่างได้ บทความนี้เราจะมาทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ทางการซ้อมแลบลีน และวิธีสังเกตว่าพฤติกรรมนี้เป็นเรื่องปกติหรือไม่ พร้อมทั้งคำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลลูกน้อยอย่างเหมาะสม

## คำถามที่พบบ่อย

พยายามให้ลูกพูดตาม แต่เขาก็ไม่ยอมทำตามเลยค่ะ บางทีก็หงุดหงิดใส่ด้วย ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นวิธีที่ดูเหมือนจะตรงไปตรงมาที่สุด แต่ก็มักจะสร้างความกดดันให้น้องโดยไม่รู้ตัวค่ะ ลองเปลี่ยนจากการ "บังคับให้พูดตาม" เป็นการ "บรรยาย" สิงที่กำลังทำอยู่ให้เข้าฟังบ่อยๆ เมื่อนั้นเป็นผู้ประกาศข่าวส่วนตัวของเขานะ เช่น "แม่กำลังหันกลัวยังนะ กลัวยังสีเหลือง" วิธีนี้จะช่วยเพิ่มคลังคำศัพท์ให้เข้าโดยไม่รู้สึกเหมือนกำลังบีบกด ทดสอบค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึกว่าน้องดูจุหงุดหงิดกับการสื่อสารอย่างมาก หรือมีพัฒนาการด้านอื่นที่น่ากังวลร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ลูกไม่ค่อยตอบสนองเวลาเรียกชื่อเลยค่ะ แต่ถ้าเปิดการตูนจะได้ยินทันที แบบนี้เกี่ยวกับเรื่องการพูดช้าไหมคะ?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่สำคัญมากที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้ามเลยค่ะ การไม่ตอบสนองต่อเสียงเรียกชื่อเป็นหนึ่งใน "สัญญาณเดือน" ที่สำคัญของพัฒนาการที่อาจล่าช้าได้ค่ะ แม้ว่าเขายังคงดูเหมือนได้ยินเสียงทีวีปกติ แต่ก็อาจมีปัญหาระดับของการได้ยินในบางช่วงความถี่เสียง หรืออาจเป็นปัญหาด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านการพูดค่ะ กรณีนี้ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจเชิงการได้ยินและประเมินพัฒนาการอย่างละเอียดโดยด่วนที่สุดค่ะ

ลูกเข้าใจทุกอย่างที่เราพูดเลยค่ะ แต่ไม่ยอมพูดออกมากเป็นคำ แบบนี้ถือว่าพูดช้าไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามเข้ามาน้อยที่สุดเลยค่ะ การที่น้องเข้าใจคำสั่งได้ดีเรียกว่า "พัฒนาการด้านความเข้าใจภาษา" ซึ่งมักจะมาถูกก่อน "การแสดงออกทางภาษา" หรือการพูดค่ะ เป็นสัญญาณที่ดีว่าน้องรับรู้และประมวลผลได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว เมื่ออายุใกล้ 2 ขวบ เราชาดหัวใจว่าจะได้ยินคำที่มีความหมายบ้างแล้ว หากน้องยังสื่อสารด้วยการชี้หรือทำเสียงเป็นหลัก การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อประเมินพัฒนาการอย่างละเอียดและตรวจเชิงการได้ยินเพื่อความแน่ใจคือคำตอบที่ดีที่สุดค่ะ"

## สรุป

- ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน ชอบแลบลิ้น มาจากปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า Tongue thrust reflex เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มีการตุบตันตรงริมฝีปาก เช่น การดูดนนมแม่
- ทารกชอบแลบลิ้น จะเกิดขึ้นไปจนทารกอายุได้ 4-6 เดือน และจะหายไปในที่สุด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกแลบลิ้น เกิดจากอะไร
- ทารกชอบแลบลิ้น ผิดปกติไหม
- ทารกแลบลิ้น เกิดจากกรรมพันธุ์ได้ไหม
- ทารกชอบแลบลิ้น จะดีขึ้นเมื่อไหร่
- ทารกแลบลิ้น อาจเป็นสัญญาณของโรคอื่น
- อาการร่วมทารกแลบลิ้น ที่ควรปรึกษาแพทย์

## ทารกแลบลิ้น เกิดจากอะไร

ทารกแลบลิ้น ในทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน สามารถเกิดขึ้นได้เป็นปกติ เนื่องจากทารกแลบลิ้น ออกแบบมาโดยสัญชาตญาณ ในขณะที่เด็กทารกที่อายุมากกว่านี้อาจแลบลิ้นออกแบบโดยตั้งใจ สำหรับทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือน เหตุผลที่พบบ่อยทำให้ทารกชอบแลบลิ้น มาจากปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า Tongue thrust reflex เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มีการตุบตันตรงริมฝีปาก เช่น การดูดนนมแม่

## ทารกชอบแลบลิ้น ผิดปกติไหม

ทารกชอบแลบลิ้นออกแบบ เป็นเรื่องปกติที่พบได้ในเด็กวัยทารก คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็นต้องกังวลมากเกินไป การที่ทารกชอบแลบลิ้นนั้นมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น

# 1. เคยชินกับการดูดนมแม่

ทารกแลบลิ้นก่อนดูดนมแม่ เกิดขึ้นตามสัญชาตญาณเมื่อมีบางสิ่งกระตุ้นที่ริมฝีปาก ระบบประสาทจะตอบรับแบบอัตโนมัติ หรือที่เรียกว่า Tongue thrust reflex ทารกจะอ้าปากและเออลิ้นออกมากเพื่อช่วยในการดูดนม

## 2. ผายลม

ในเด็กทารกที่ชอบแลบลิ้น อาจมาจากการผายลมที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบย่อยอาหารตามปกติ เมื่อมีอาการปวดท้องหรือผายลม ทารกมักจะตอบสนองต่อความรู้สึกนั้นด้วยการแสดงสีหน้า เช่น ร้องไห้ ยิ่ม และแลบลิ้นออกมาก

## 3. แสดงให้รู้ว่ากำลังหิวหรืออิ่มแล้ว

ทารกแลบลิ้นอาจเป็นสัญญาณหนึ่งที่กำลังบอกว่า “หิว” และ “อิ่ม” เวลาทารกหิวมักจะก้มือแน่นและเอามืออื้นๆไปหาหันหน้าไปทางเด้านมคุณแม่ และเลียริมฝีปาก ถ้าอิ่มแล้วส่วนใหญ่จะหันหน้าออก แลบลิ้นปฏิเสธที่จะดูดนม

## 4. แสดงให้รู้ว่าไม่ชอบอาหารที่กิน

เมื่อทารกอายุได้ 6 เดือนขึ้นไป ภูมิแพ้ที่อาจแนะนำให้คุณแม่ป้อนอาหารเสริมให้ลูก ซึ่งในบางครั้งรสองอาหาร หรือเนื้อสัมผัสร่องอาหารอาจทำให้ลูกรู้สึกไม่ชอบอาหารเม่นนั่น ๆ ก็จะแสดงออกด้วยการแลบลิ้นยื่นลิ้นออกมากเพื่อพยายามยกจากปากปฏิเสธอาหารที่รับประทาน

## 5. พฤติกรรมเลียนแบบ

เมื่อทารกอายุได้ประมาณ 8 เดือน จะเริ่มมีพัฒนาการทางภาษาที่มากขึ้น การแลบลิ้นของทารก เป็นการแลบลิ้นที่ตามใจตัวเอง และจะมีการเลียนแบบพฤติกรรมของคุณพ่อคุณแม่ ด้วยการแลบลิ้นออกมากเพื่อเลียนแบบการพูด หรือการจูบ

## 6. กำลังหายใจทางปาก

โดยปกติแล้วการหายใจจะหายใจผ่านจมูก แต่ถ้าหากทารกมีอาการคัดจมูกหรือมีต่อมนูกอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์ขนาดใหญ่ ทารกอาจหายใจผ่านทางปากแทน ซึ่งอาจทำให้มีการแลบลิ้นออกมากได้



## ทารกแลบลีน เกิดจากกรรมพันธุ์ได้ใหม่

ภาวะลีนยื่น ทารกแลบลีนอ กมาจากปาก เป็นภาวะที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและอาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม เช่น โรค ดาวน์ซินโดรม (Down Syndrome) และโรคเบ็คไวท์-วีเดอร์มูน ซินโดรม (Beckwith-Wiedemann Syndrome) เป็นโรคที่ลีนมีขนาดใหญ่จนคับปาก จนทำให้ลีนยื่นออกมากจากปาก

## ทารกชอบแลบลีน จะดีขึ้นเมื่อไหร่

ทารกชอบแลบลีน เป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติของทารก ที่ยื่nlีนออกมามีสิ่งใดมาสัมผัสริมฝีปาก ปฏิกิริยานี้ช่วยให้ทารกกินนมจากเต้าหรือขวดได้ง่ายขึ้น และจะเกิดขึ้นจนถึง 4-6 เดือน และจะหายไปในที่สุด ในระหว่างนีคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรป้อนอาหารเสริมอื่นใดให้ลูกนอกจาก การกินนมแม่

# ทารกแลบลิ้น อาจเป็นสัญญาณของโรคอื่น

ทารกแลบลิ้น อาจไม่ใช่แค่ปัจจุบันยาตอบสนองโดยอัตโนมัติของทารกตามปกติ เพราะในเด็กทารกบางคนที่มีอาการแลบลิ้นอาจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของร่างกายที่บ่งบอกถึงโรคที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ เช่น

## 1. กล้ามเนื้ออ่อนแรง

เนื่องจากลิ้นเป็นกล้ามเนื้อและถูกควบคุมโดยกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ในช่องปาก กล้ามเนื้ออ่อนแรงอาจทำให้ลิ้นยื่นออกมากกว่าปกติ และมีหลายสาเหตุที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง เช่น ดาวน์ซินдром (Down syndrome) ดิจอร์จซินдрอม (DiGeorge syndrome) และสมองพิการ

## 2. มีก้อนเนื้อในช่องปาก

ทารกแลบลิ้นบางคนอาจมีเนื้องอกหรือต่อมน้ำลายบวมในปาก และในบางกรณีอาจเป็นมะเร็งช่องปาก แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อที่ทำให้เกิดถุงน้ำในต่อมน้ำลาย หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกแลบลิ้นออกมากกว่าปกติ มีน้ำลายไหล งอแง และไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือสังเกตเห็นก้อนในปากลูก แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลแพทย์ในทันที

## 3. มีปากเล็ก

เด็กบางคนอาจมีปากเล็กกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของการหือภาวะต่าง ๆ เช่น ไมโครกนาเรีย (micrognathia) คือขากรรไกรเล็ก ที่เกิดจากพันธุกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของอาการของโรคอื่น ๆ เช่น ปากแห้งเพดานโหว

## อาการร่วมทารกแลบลิ้น ที่ควรปรึกษาแพทย์

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตพบว่าลูกวัยทารกหรืออายุต่ำกว่า 6 เดือน ทั้งนี้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกน้อยมีพฤติกรรมการแลบลิ้นพั่นพื้น ร่วมเหล่านี้ แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยอาการทันที เพื่อจะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงทีและเหมาะสม

- แสดงอาการเจ็บปวด
- ลูกมีพังผืดที่ต่อลิ้น
- ต่อมอุดตันอยู่ติด
- กรณีนี้เฉพาะเด็กโต มีการกลืนที่ผิดปกติ

ทารกชอบแลบลิ้น ส่วนหนึ่งเป็นตามปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นได้กับเด็กทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ทั้งนี้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกน้อยมีพฤติกรรมการแลบลิ้นผิดปกติ เช่น เด็กแลบลิ้นบ่อยมากผิดปกติ มีปัญหาในการกิน หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับคำแนะนำในการดูแลลูกน้อยอย่างเหมาะสม และที่สำคัญมาก ๆ อีกอย่างหนึ่งเพื่อช่วยให้ลูกมีความสมบูรณ์แข็งแรง แนะนำให้แม่แม่กับลูกน้อยเพียงอย่างเดียว

ตั้งแต่แรกเกิด เพาะนนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟ้าแล็ค สฟิงโกร์โนอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการด้านร่างกายและพัฒนาการสมองการเรียนรู้ที่สมวัย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะตือทารก สะตือไอลั่นดูเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาดอย่างไร
- กลากน้ำนม เกิดจากอะไร โรคผิวน้ำนมในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลือน้ำนม
- ลูกเลือดกำเดาให้ลดตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ลูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เมื่อนอนอยู่ในห้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน หารักหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกใหม่ คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

### อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 12 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์  
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน