

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี  
บทความ

# เปลี่ยนผ้าอ้อมลูกตอนไหนดี ควร เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกกี่ชั่วโมง

ก.ย. 17, 2025

6 นาที

การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำเพื่อสุขอนามัยที่ดีของลูกน้อย แล้วคุณพ่อคุณแม่มือใหม่รู้ไหมว่า ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกกี่ชั่วโมง บทความนี้เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยกัน ตั้งแต่เรื่องของคุณภาพในการเปลี่ยนผ้าอ้อม เคล็ดลับในการเปลี่ยนผ้าอ้อมอย่างถูกวิธี ไปจนถึงการเลือกซื้อผ้าอ้อมที่เหมาะสม เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่มั่นใจและสามารถดูแลลูกน้อยได้อย่างสบายใจ

## คำถามที่พบบ่อย

### การเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยๆ อาจทำให้เสียเวลา มีวิธีจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไรบ้าง?

คลิก

วางแผนกิจกรรมต่างๆ รอบๆ เวลาเปลี่ยนผ้าอ้อม เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อมขณะดูทีวีหรือฟังเพลง เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ไว้ให้พร้อมล่วงหน้า เพื่อลดเวลาในการเตรียมตัว หรืออาจพิจารณาใช้ผ้าอ้อมแบบที่ซึมซับได้ดีขึ้นเพื่อลดความถี่ในการเปลี่ยน

### มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานสำหรับทั้งพ่อแม่และลูกน้อย?

คลิก

ใช้เวลาพูดคุยกับลูกน้อยอย่างใกล้ชิด ร้องเพลงหรือเล่านิทานให้ฟัง ใช้ของเล่นที่ดึงดูดความสนใจของลูกน้อย หรือเปลี่ยนสถานที่เปลี่ยนผ้าอ้อมบ้าง เช่น เปลี่ยนบนเตียงหรือบนพื้นที่มีของเล่นกระจายอยู่

# หากลูกน้อยมีอาการแพ้ผ้าอ้อม ควรทำอย่างไรบ้าง?

คลิก

สังเกตอาการแพ้ เช่น ผื่นแดง คัน บวม เปลี่ยนยี่ห้อผ้าอ้อมทันที อาจลองใช้ผ้าอ้อมแบบออร์แกนิกหรือแบบที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

## สรุป

- การเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยเป็นประจำมีข้อดีหลายประการ ดีต่อสุขอนามัยของลูกน้อย ป้องกันผื่นผ้าอ้อมและการติดเชื้อ ช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว ช่วยประหยัดเวลา คุณพ่อคุณแม่ และยังช่วยเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัวได้อีกด้วย
- ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยทุกครั้งที่คุณจาระและปัสสาวะ หรือเปลี่ยนทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อสุขอนามัยที่ดีของลูกน้อย
- ผ้าอ้อมเปียกชื้นอาจทำให้ลูกน้อยหงุดหงิดไม่สบายตัว และไม่ยอมอยู่นิ่งระหว่างเปลี่ยนผ้าอ้อม ลองหาวิธีเบี่ยงเบนความสนใจ เพื่อให้ลูกน้อยอยู่นิ่งได้นานขึ้น ทำให้การเปลี่ยนผ้าอ้อมกลายเป็นเรื่องง่าย
- วิธีเลือกผ้าอ้อมสำเร็จรูป ควรเลือกที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม อ่อนโยนกับผิวเด็ก ซึมซับได้ดีเยี่ยมแห้งไว ขนาดพอดีกับตัวลูก ไม่หลวมหรือรัดแน่นเกินไป ระบายอากาศได้ดี มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ ไร้อาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องกำหนดเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกด้วย
- ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกกี่ชั่วโมง เพื่ออนามัยที่ดีกับลูก
- ขั้นตอนการเปลี่ยนผ้าอ้อมพ่อก่อนแม่มีมือใหม่ก็ทำได้
- ทำยังไงให้ลูกอยู่นิ่ง ไม่งอแงระหว่างเปลี่ยนผ้าอ้อม
- เคล็ดลับเลือกซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย
- 3 เรื่องที่ต้องระวังตอนเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก

## ทำไมต้องกำหนดเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกด้วย

การกำหนดเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยเป็นประจำ มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อลูกน้อยมากกว่าที่คิด มาดูกันว่า การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำนั้นดีต่อลูกน้อยอย่างไรบ้าง

## 1. ดีต่อสุขภาพของลูกน้อย

เมื่อลูกน้อยปัสสาวะหรืออุจจาระ ผ้าอ้อมจะอับชื้น ทำให้ผิวของลูกน้อยระคายเคืองได้ง่าย การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นประจำจะช่วยรักษาผิวให้แห้ง สบายตัว

## 2. ป้องกันผื่นผ้าอ้อมและการติดเชื้อ

สิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่าง ๆ อาจสะสมอยู่ในผ้าอ้อมที่เปียกชื้น การเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดผื่นผ้าอ้อมในเด็กเล็ก และการติดเชื้อได้

## 3. ช่วยประหยัดเวลาให้คุณพ่อคุณแม่

เมื่อรู้เวลาการเปลี่ยนผ้าอ้อม คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความยุ่งยากในการดูแลลูกน้อย

## 4. ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว

การเปลี่ยนผ้าอ้อมเป็นการดูแลเอาใจใส่ลูกน้อย ทำให้ลูกน้อยรู้สึกปลอดภัยและมีความสุข เมื่อลูกน้อยรู้สึกสะอาด สบายตัว ก็จะหลับได้สนิทมากขึ้น

## 5. เสริมสร้างความผูกพันในครอบครัว

ทำให้ลูกน้อยได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่ การสัมผัสและพูดคุยกับลูกน้อยในระหว่างการเปลี่ยนผ้าอ้อม จะช่วยเสริมสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก

# ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกกี่ชั่วโมง เพื่ออนามัยที่ดีกับลูก

เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีที่สุด ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยทุกครั้งที่ถูกถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ แต่ทารกแรกเกิดนั้นปัสสาวะบ่อยมากถึงวันละ 20 ครั้งเลยทีเดียว การเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยขนาดนั้นอาจทำให้คุณแม่เหนื่อยและยุ่งยาก

ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ด้วยการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม หากลูกน้อยหลับอยู่ ก็ไม่จำเป็นต้องปลุกขึ้นมา แต่ควรเปลี่ยนให้ทันทีที่ลูกตื่น เพราะปัสสาวะและอุจจาระอาจทำให้ผิวหนังของลูกน้อยระคายเคืองและเกิดผื่นผ้าอ้อมได้

# ขั้นตอนการเปลี่ยนผ้าอ้อม พ่อแม่มือใหม่ก็ทำได้

คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อม ทั้งผ้าอ้อมสำเร็จรูปชิ้นใหม่และทิชชูเปียกเช็ดทำความสะอาด หากลูกน้อยมีอายุต่ำกว่า 1 เดือนหรือเป็นผื่นผ้าอ้อม ควรเตรียมสำลี ผ้าขนหนู น้ำอุ่น และครีมทาผื่นผ้าอ้อมไว้ด้วย เมื่ออุปกรณ์พร้อมแล้ว เรามาลงมือเปลี่ยนผ้าอ้อมกันเลย

## 1. ให้ลูกนอนหงาย และถอดผ้าอ้อมเดิมออก

คุณแม่ควรล้างมือให้สะอาด วางลูกน้อยบนโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม ถอดผ้าอ้อมเก่าออกอย่างเบามือ

## 2. ใช้มือหนึ่งข้างรวบขาทั้งสองข้างของลูกแล้วยกขึ้น

จากนั้นใช้ทิชชูเปียกสำหรับเด็กเช็ดทำความสะอาดกันและจุดซ่อนเร้นของลูกน้อยเบา ๆ โดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ และเปลี่ยนแผ่นใหม่ทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนจุดที่เช็ด

## 3. ใช้ครีมป้องกันผื่นผ้าอ้อมที่กันและขานีบ เพื่อป้องกันความชื้น

สำหรับทารกแรกเกิดหรือเด็กที่มีผื่นผ้าอ้อม ให้ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาด และใช้ผ้าสะอาดซับก้นลูกน้อยให้แห้งก่อนทาครีม

## 4. ใส่ผ้าอ้อมชิ้นใหม่ให้ลูกได้เลย

กางผ้าอ้อมสำเร็จรูปแบบเทปชิ้นใหม่ จับขาทั้งสองข้างของลูกน้อยยกขึ้น แล้วสอดผ้าวอ้อมเข้าไปใต้ตัวลูก พับผ้าอ้อมทบขึ้นมาด้านหน้า แล้วติดแถบกาวยึดกระชับพอดีตัว จากนั้นสอดนิ้ว 2 นิ้ว ระหว่างเอวของลูกน้อยและผ้าอ้อม เพื่อตรวจสอบว่าผ้าอ้อมแน่นเกินไปหรือไม่ สำหรับทารกแรกเกิดให้พับผ้าอ้อมส่วนบนลงมาเพื่อป้องกันสะดือที่ยังแห้งไม่สนิทเสียดสีกับผ้าอ้อม

## 5. ม้วนผ้าอ้อมเก่า แล้วใช้เทปพันผ้าอ้อมให้เรียบร้อย

โดยให้สิ่งสกปรกอยู่ด้านใน ใส่ผ้าอ้อมลงในถุงพลาสติกก่อนนำไปทิ้งถังขยะ เพื่อป้องกันการกระจายของเชื้อโรค จากนั้นล้างมือให้สะอาดอีกครั้ง



## ทำยังไงให้ลูกอยู่หนึ่ง ไม่อแงระหว่างเปลี่ยนผ้าอ้อม

ผ้าอ้อมที่เปียกชื้นอาจทำให้ลูกน้อยหงุดหงิดไม่สบายตัว และไม่ยอมอยู่หนึ่งระหว่างเปลี่ยนผ้าอ้อม ลองทำตามเคล็ดลับเหล่านี้ รับรองว่าลูกน้อยจะนิ่งสนิทและเพลิดเพลินไปกับช่วงเวลานี้มากขึ้น

### 1. พูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล

พูดคุยกับลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอ บอกลูกน้อยที่กำลังจะทำอะไร เช่น "เดี๋ยวแม่จะเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกนะ" หรือ "เสร็จแล้วลูกจะได้เล่นของเล่นแล้วนะ" การสื่อสารจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกมั่นคงและเข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

### 2. เปิดเพลงให้ลูกฟัง

เลือกเพลงกล่อมเด็ก ที่มีทำนองสนุกสนานและจังหวะที่ผ่อนคลาย เปิดให้ลูกน้อยฟังขณะเปลี่ยนผ้าอ้อม จะช่วยสร้างความเพลิดเพลินและทำให้ลูกน้อยรู้สึกดี

### 3. เล่นจ๊ะเอ๋เบี่ยงเบนความสนใจ

เล่นจ๊ะเอ๋ ทำหน้าตลก ๆ ให้ลูกน้อยหัวเราะอย่างมีความสุข เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความไม่สบายตัว

## 4. ให้ลูกถือของเล่นชิ้นโปรดไว้

ให้ลูกน้อยถือของเล่นชิ้นโปรด หรือแขวนของเล่นที่ลูกน้อยชอบไว้เหนือโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม เพื่อดึงดูดความสนใจ เล่นกับของเล่นที่ลูกน้อยชอบ หรือแขวนของเล่นบนโต๊ะเปลี่ยนผ้าอ้อม

## 5. ให้เปลี่ยนสถานที่ในการเปลี่ยนผ้าอ้อมบ้าง

เปลี่ยนบรรยากาศ โดยเปลี่ยนผ้าอ้อมในจุดที่ลูกน้อยสามารถมองเห็นสิ่งรอบตัวได้อย่างเพลิดเพลิน เช่น หน้าต่าง หรือวอลเปเปอร์ที่มีภาพการ์ตูน

# เคล็ดลับเลือกซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

การเลือกผ้าอ้อมสำเร็จรูปเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจให้มาก เพราะสัมผัสกับผิวบอบบางของลูกน้อยโดยตรง ลองมาดูเคล็ดลับในการเลือกซื้อผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่เหมาะสมกับลูกน้อย ดังต่อไปนี้

### เนื้อสัมผัสนุ่ม อ่อนโยนกับผิวเด็ก

เลือกผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม อ่อนโยนต่อผิว ไม่ระคายเคือง ผ้าอ้อมควรมีความยืดหยุ่น ช่วยลดการเสียดสีและการระคายเคือง

### ซึมซับได้ดีเยี่ยม แห้งไว

เลือกผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่ซึมซับได้ดีเยี่ยม ช่วยให้ผิวลูกน้อยแห้งสบายตลอดเวลา อย่างไรก็ตามควรเลือกให้เหมาะกับวัยด้วยเช่นกัน สำหรับทารกแรกเกิดที่ถ่ายบ่อย อาจไม่จำเป็นต้องเลือกผ้าอ้อมที่ดูดซับได้มากที่สุด แต่เมื่อลูกโตขึ้นและเริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น ควรเลือกผ้าอ้อมสำหรับกลางคืนที่มีประสิทธิภาพในการซึมซับสูงขึ้น เพื่อป้องกันการรั่วซึม

### ขนาดพอดีกับตัวลูก ไม่หลวมหรือรัดแน่นเกินไป

เลือกขนาดผ้าอ้อมให้เหมาะสมกับน้ำหนักของลูกน้อย ตามคำแนะนำของแต่ละยี่ห้อผ้าอ้อมที่พอดีตัวจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกสบายตัวและป้องกันการรั่วซึม

### ระบายอากาศได้ดี

เลือกผ้าอ้อมที่ระบายอากาศได้ดี ช่วยให้ผิวลูกน้อยแห้งสบายและลดความเสี่ยงต่อการเกิดผื่นผ้าอ้อม

### มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ ไร้สารที่ก่อให้เกิดการแพ้

เพราะผิวทารกบอบบางแพ้ง่าย การเลือกซื้อผ้าอ้อมจึงควรเลือกผ้าอ้อมที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เพื่อ

## 3 เรื่องที่ต้องระวังตอนเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก

แม้คุณแม่จะทราบวิธีการเลือกซื้อและการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยไปแล้ว แต่ก็มีรายละเอียดอีกหลายอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเพิ่มเติม เพื่อสุขอนามัยที่ดีของลูกน้อย ลองมาดู 3 สิ่งที่คุณควรระวัง ดังนี้

### 1. ล้างมือให้สะอาดก่อนเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง

การล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่ลูกน้อย และป้องกันไม่ให้เชื้อโรคต่าง ๆ ติดมือคุณแม่เข้าสู่ร่างกาย

### 2. เช็ดผิวลูกเบาๆ ไม่ต้องถูแรง

ผิวของลูกน้อยบอบบางมาก ควรเช็ดทำความสะอาดเบา ๆ เพื่อป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง

### 3. เช็ดจากหน้าไปหลัง

การเช็ดทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศของลูกน้อย ควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียจากทวารหนักเข้าสู่ช่องทางเดินปัสสาวะ

การเปลี่ยนผ้าอ้อมอย่างถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของลูกน้อย แต่การเปลี่ยนผ้าอ้อมไม่ใช่เพียงแค่การทำความสะอาด แต่ยังเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับลูกน้อยอีกด้วย คุณพ่อคุณแม่จึงควรใช้ช่วงเวลาในการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เกิดประโยชน์และมีค่ามากที่สุดเช่นกัน

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

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

## อ้างอิง:

1. ผ้าอ้อม เลือกอย่างไรให้เหมาะกับการใช้งานและวัยของลูกน้อย ?, Pobpad
2. ผ้าอ้อมเด็กแรกเกิด เลือกแบบไหนดี และวิธีป้องกันผื่นผ้าอ้อม, Hellohunmor
3. การดูแลทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลยันฮี
4. 5 ways to keep your baby happy while you change his diaper !, Shivalik Hospital
5. เทคนิคเลี้ยงลูก 101: เทคนิคเลือกผ้าอ้อมสำเร็จรูป เทคนิคการเปลี่ยนผ้าอ้อม (All about diaper), Dr.Noï TheFamily
6. ผื่นผ้าอ้อมในเด็ก เรื่องเล็กที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 15 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้