

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เพราะอะไร ทำยังไงให้ลูกเลิกดูดนิ้ว

พ.ย. 27, 2024

7 นาที

เด็กดูดนิ้ว เด็กอมมือ เป็นจุดเริ่มต้นแรก ๆ ที่จะทำให้ลูกเรียนรู้กับสิ่งรอบตัว เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กที่พบได้ตั้งแต่ในวัยทารก เมื่อโตขึ้นเด็กจะเลิกดูดนิ้วไปเอง แต่บางคนอาจยังเลิกไม่ได้ และยังอมมือ ดูดนิ้วไปจนถึงอายุ 5-6 ปี พฤติกรรมการดูดนิ้วนี้ไม่มีอันตราย แต่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟันหากดูดนิ้วไปนาน ๆ จะทำให้ฟันด้านบนยื่น การสบฟันผิดปกติ

สรุป

- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ทั่วไปในเด็กวัยขวบปีแรก ไม่ส่งผลอันตรายใด ๆ เด็กจะลดการอมมือ หรือลดการดูดนิ้วได้เองในอายุ 2-4 ปี แต่หากยังเลิกอมมือไม่ได้ มีพฤติกรรมนี้ไปนาน ๆ อาจส่งผลกระทบต่อฟันให้มีการสบฟันที่ผิดปกติ ทำให้ฟันเหยิน ฟันยื่นได้
- สาเหตุที่ทำให้เด็กอมมือ คือ เกิดการเรียนรู้นิ้วมือของตัวเอง รู้ว่าการอมมือ ดูดนิ้วมือ ทำให้เกิดความพอใจ เพลิดเพลิน มีอาการคันเหงือก เพราะฟันกำลังขึ้น เป็นการส่งสัญญาณบอกตัวเองหิว รู้สึกง่วง หรือรู้สึกเหงา เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ พออมมือแล้วพ่อแม่จะหันมาสนใจ เด็กจึงทำพฤติกรรมนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจ
- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้วนั้นเป็นพัฒนาการปกติ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรดุตำ หรือทำให้ลูกรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ การดุลูก อาจทำให้ลูกไม่เข้าใจ และทำให้ลูกหนัดดูดนิ้วหนักกว่าเดิม ควรเบี่ยงเบนความสนใจชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กอมมือ เกิดจากอะไร
- อาการของเด็กอมมือ เป็นแบบไหน
- ให้เด็กดูดนิ้วจนอายุมากกว่า 4 ปี ปกติไหม
- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว อันตรายกับลูกไหม
- การดูแลและลงโทษลูก ทำให้เด็กดูดนิ้วมากขึ้น
- เด็กอมมือ ชอบดูดนิ้ว พ่อแม่ใช้วิธีเหล่านี้แก้ไขได้

เด็กอมมือ เกิดจากอะไร

เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่มักพบได้ตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์เมื่อมีอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ ต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยเรียน เด็กจะมีความสุขกับการเอานิ้วเข้าปาก อมมือ ดูดนิ้วมือ พฤติกรรมนี้จะลดลงได้เองในช่วงอายุ 2 - 4 ปี เด็กบางคนจะมีพฤติกรรมนี้เฉพาะก่อนนอนไปจนอายุ 5-6 ปี และจะเลิกไปเองเมื่อมีพัฒนาการที่ควบคุมตนเองได้ สาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เด็กอมมือ มีดังนี้

1. กำลังเรียนรู้นิ้วมือของตัวเอง

เด็กทารกบางคน เมื่อมีอายุประมาณ 4-6 สัปดาห์ จะมีพฤติกรรมการเรียนรู้ เอามือเข้าปากโดยบังเอิญ และได้เรียนรู้ว่าการอมมือ ดูดนิ้วมือ ทำให้เกิดความพอใจ เฟลิดเฟลิน และมีความสุข

2. คั่นเหงือก เพราะฟันกำลังขึ้น

ทำให้เด็กรู้สึกอยากดูดนิ้ว อมมือ

3. ลูกกำลังบอกว่าหิว

ไม่มีความสุข หรือไม่สบายกาย เช่น ป่วย หิว

4. ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายใจและปลอดภัย

เมื่อมีความกังวล เครียด เช่นย้ายโรงเรียน หรือมีน้อง

5. ทำให้ตัวเองรู้สึกว่าง

รู้สึกเหงาจึงอมมือ ดูดนิ้วเพื่อปลอบใจ กล่อมตัวเอง

6. เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่

เด็กมักจะเรียนรู้ว่าพออมมือแล้วพ่อแม่จะหันมาสนใจ จึงทำพฤติกรรมนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจ

อาการของเด็กอมมือ เป็นแบบไหน

คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตหากลูกอมมือบ่อย ๆ เกือบตลอดเวลา อมมือเมื่อรู้สึกเครียดกังวล อมมือขณะนอนหลับ ควรหาวิธีแก้ไข ซึ่งสัญญาณที่เป็นอาการของเด็กอมมือ มีดังนี้

1. เริ่มอมมือบ่อยเกินไป หรือเกือบตลอดเวลา

เมื่อมีอายุมากกว่า 4 ปีขึ้นไป แล้วยังมีความถี่ในการอมมือ ดูดนิ้วมือ

2. เริ่มอมมือเมื่อรู้สึกเครียด หรือกังวล

เด็กอมมือ ดูดนิ้วมากขึ้น เมื่อได้รับผลกระทบทางจิตใจ เช่น โดนเพื่อนล้อ

3. อมมือขณะนอนหลับ

เมื่อต้องการนอนหลับ ง่วง เหนงา เด็กจะอมมือเพื่อให้ตัวเองเพลิดเพลิน พยายามกล่อมตัวเองให้หลับ

4. เกิดบาดแผลหรือรอยระคายเคืองที่นิ้ว

การที่ทารกอมนิ้วมือน้อยครั้ง จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับนิ้วมือและเล็บ เช่น เกิดรอยด้าน ผิวหนังรอบเล็บติดเชื้อ เกิดบาดแผล เล็บผิดรูป

5. ฟันหน้าผิดรูป

รูปหน้าผิดปกติ มีปัญหาเกี่ยวกับช่องปากและฟัน การสบของฟัน



ให้เด็กดูทีวีจนอายุมากกว่า 4 ปี ปกติไหม

เด็กดูทีวีในช่วงขวบปีแรก ๆ พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องห้าม เพราะเป็นพฤติกรรมปกติตามธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก พบได้ร้อยละ 80 และสามารถเลิกเองได้ในช่วงอายุ 2-4 ปี เพราะเด็กเข้าสู่วัยที่สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้ และเลิกดูทีวีไปในที่สุด ส่วนเด็กก่อนวัยเรียนจะพบพฤติกรรมการดูทีวีถึงร้อยละ 30-45 และเด็กอายุมากกว่า 5 ปี อาจติดดูทีวีถึงร้อยละ 5-20 ในวัยนี้พ่อแม่ควรช่วยห้าม และหาวิธีแก้ไขช่วยให้ลูกเลิกดูทีวี

เด็กอมมือ เด็กดูทีวี อันตรายกับลูกไหม

เด็กดูทีวี เป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ทั่วไปในเด็กวัยขวบปีแรก ไม่ส่งผลอันตรายใด ๆ หากเลิกดูทีวีได้ก่อนลูกอายุ 4 ปี ความผิดปกติที่เกิดบริเวณพื้นหน้านั้นอาจเป็นเพียงแค่ชั่วคราว แต่ถ้าลูกอายุ 4 - 5 ปี ขึ้นไปแล้วยังเลิกดูทีวีไม่ได้ อาจเสี่ยงปัญหาทางสุขภาพตามมาได้ เช่น

1. ปัญหาด้านจิตใจ

เมื่อเด็กมีพฤติกรรมดูทีวีนาน ๆ และยังคงดูทีวีอยู่ จะได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ เนื่องจากโดนพ่อแม่ตำหนิหรือลงโทษ และโดนเพื่อนล้อ

2. เสี่ยงบุคลิกภาพ

เด็กดูทีวีจะทำให้เสี่ยงบุคลิกภาพ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยจากการดูทีวีเป็นระยะเวลานาน

3. ฟันยื่น/เหยิน

เด็กติดอมมือ เด็กติดดูทีวี จนมีอายุมากกว่า 4 ปี อาจส่งผลให้เกิดการสบฟันผิดปกติ ทำให้เด็กมีฟันที่ยื่น เหยินได้

4. การสบฟันมีปัญหา

ทำให้เกิดปัญหาการสบฟันผิดปกติรุนแรง ฟันบนและฟันล่างไม่สบกัน ไม่สามารถกัดตัดอาหารได้

การดูและลงโทษลูก ทำให้เด็กดูทีวีมากขึ้น

คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจว่าการที่เด็กดูทีวีนั้น เป็นพัฒนาการปกติของเด็ก ไม่ควรดุว่าหรือลงโทษ เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกเครียด กังวล ไม่สบายใจ การดูและลงโทษนั้นไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่จะช่วยให้ลูกเลิกดูทีวีได้ ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้ลูกไม่เข้าใจ และทำให้ดูทีวีเพื่อ

เป็นการปลอบใจตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความรักความเอาใจใส่ และเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน

เด็กอมมือ ชอบดูดนิ้ว พ่อแม่ใช้วิธีเหล่านี้แก้ไขได้

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ทำความเข้าใจแล้วว่า ทำไมลูกถึงชอบดูดนิ้ว สิ่งต่อไปที่ควรทำคือ หาวิธีแก้ไข ให้ลูกเลิกอมมือ เลิกดูดนิ้ว เพื่อลดปัญหาทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้น โดยวิธีเหล่านี้จะช่วยแก้ไขปัญหาลูกอมมือได้ เช่น

- **บอกข้อเสียของการดูดนิ้วให้ลูกฟังด้วยความใจเย็น:** อธิบายให้ลูกเข้าใจว่าทำไมไม่ควรดูดนิ้ว เมื่อลูกทำสำเร็จ ควรชื่นชม หรือให้รางวัล
- **กล่อมให้ลูกนอนด้วยวิธีต่าง ๆ อย่าปล่อยให้ลูกดูดนิ้วแล้วหลับไปเอง:** การให้ลูกนอนดูดนิ้วจนหลับ ลูกอาจติดนิสัยและเผลอดูดนิ้วไปตลอด
- **เบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์:** ไม่ควรปล่อยให้ลูกเหงาหรือเบื่อ หากเห็นว่าลูกกำลังดูดนิ้ว อย่าเพิ่งรีบดุว่า ให้หาของเล่น หรือสิ่งของให้จับ หรือชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ อยู่เสมอ

ลูกอมมือ ดูดนิ้ว แม้เป็นพฤติกรรมปกติตามธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก แต่ก็ยังเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม หากลูกมีพฤติกรรมนี้ไปนาน ๆ จนกระทั่งโต แล้วเลิกไม่ได้ อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพและบุคลิกภาพ คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกต และช่วยแก้ไขให้ลูกเลิกพฤติกรรมนี้ ไม่ควรปล่อยให้ปล่อยปละละเลย เพราะจะทำให้ลูกเลิกยาก และติดอมมือ ดูดนิ้วมากขึ้นกว่าเดิม

เด็กดูดนิ้วในช่วงปีแรก มักเป็นพฤติกรรมปกติตามพัฒนาการของทารก คุณแม่สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการทารกในแต่ละช่วงวัยได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- **วัยทอง 1 ขวบ** ลูกเริ่มดื้อ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- **วัยทอง 2 ขวบ** ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- **วัยทอง 3 ขวบ** ลูกกรี๊ดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- **10 ของเล่นฝึกสมาธิเด็ก** เสริมไอคิว พร้อมฝึกสมาธิลูกน้อย
- **อาการออทิสติกเทียม** ลูกไม่สบตาเรียกไม่หัน เสียงออทิสติกหรือเปล่า
- **เด็กติดโทรทัศน์** ลูกติดจอก่อนวัยแก้ยังไงดี พร้อมวิธีรับมือ
- **เด็กสมาธิสั้น** ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้
- **เด็กพัฒนาการเร็ว** ลูกฉลาดเกินวัย มีสัญญาณอะไรบ้าง
- **เด็กพัฒนาการช้า** เป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า
- **เด็กเรียนรู้ช้า** ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. การดูดนิ้ว (Thumb-sucking), สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
2. เด็กดูดนิ้ว กัดของเล่น...ทำให้ “ฟันเสีย” หรือไม่?, โรงพยาบาลเปาโล
3. ทำไงดี ลูกชอบดูดนิ้ว ชอบอมมือ ถ้าโตไปฟันจะเสีย หรือเปล่า, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
4. ลูกชอบดูดนิ้ว ทำอย่างไรดี...??, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. ลูกดูดนิ้ว, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ปัญหาหนักใจของคุณแม่ ลูกดูดนิ้ว-กัดเล็บ ทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลนครชน
7. Thumb-sucking: Is it Safe for Babies?, webmd

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้