

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี  
บทความ

# ทารกควรอานน้ำก็โม่ อานน้ำทารก ตอนไหนดี พร้อมวิธีที่ถูกต้อง

พ.ย. 27, 2024

6 นาที

ผิวหนังบางของทารกนั้นอ่อนโยน เสี่ยงแพ้ได้ง่าย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรอานน้ำและดูแลผิวลูกให้ถูกวิธี อานน้ำในเวลาที่เหมาะสมตามสะดวก แม้ว่าอากาศประเทศไทยจะร้อนอบอ้าว ทำให้เกิดเหงื่อไหลได้ง่าย ก็ไม่ควรอานน้ำลูกบ่อย ๆ เพราะอาจทำให้ทารกผิวแห้ง เกิดผดผื่นได้ง่าย ควรเลือกผลิตภัณฑ์อานน้ำ สระผมให้ลูก ด้วยสูตรอ่อนโยน ปราศจากน้ำหอม สารระคายเคือง เหมาะสำหรับอานน้ำให้ทารก

## คำถามที่พบบ่อย

### จำเป็นต้องอานน้ำให้ลูกทุกวันไหมคะ กลัวเขาจะหนาว โดยเฉพาะวันที่อากาศเย็นๆ

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเยอะมากเลยคะ! จริงๆ แล้วทารกแรกเกิดที่ยังไม่ได้คลานไปไหน ไม่จำเป็นต้องอานน้ำทุกวันก็ได้ค่ะ การเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น โดยเน้นตามข้อพับ ซอกคอ และบริเวณที่ใส่ผ้าอ้อมก็เพียงพอแล้วค่ะ การอานน้ำบ่อยเกินไปอาจจะทำให้ผิวที่บอบบางของน้องแห้งได้ แต่หากน้องดูจะชอบการอานน้ำและรู้สึกผ่อนคลาย การอานน้ำทุกวันก็ไม่ใช่อุปสรรคค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับสภาพผิวของน้อง การปรึกษาคูณหมอดูเด็กจะให้คำแนะนำที่ดีที่สุดค่ะ

### อุณหภูมิน้ำแค่นั้นถึงจะพอดีสำหรับลูกคะ กลัวจะร้อนไปหรือเย็นไป

คลิก

เป็นเรื่องที่กังวลใจกันทุกคนเลยคะ วิธีเช็กที่ง่ายและดีที่สุดคือการใช้ "ข้อศอก" หรือ "หลังมือ" ของเรารูมลงไปในน้ำคะ เพราะเป็นส่วนที่ผิวหนังบอบบางและไวต่ออุณหภูมิใกล้เคียงกับผิวของทารกคะ นำควรจะให้ความรู้สึก "อุ่นสบาย" ไม่ใช่ร้อนหรือเย็นคะ อุณหภูมิที่เหมาะสมจะอยู่ที่ประมาณ 37-38 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกายคะ แต่หากน้องมีผิวที่แห้งหรือแพ้ง่ายเป็นพิเศษ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ด้านผิวหนังเด็กก็เป็นทางเลือกที่ดีค่ะ

## หนูควรใช้สบู่ก่อนหรือสบู่เหลวอาบน้ำให้ลูกดีคะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว กุมารแพทย์ส่วนใหญ่มักจะแนะนำให้ใช้ "สบู่เหลว" สำหรับเด็กทารกโดยเฉพาะค่ะ เพราะมักจะมีค่า pH ที่ใกล้เคียงกับผิวของทารกมากกว่า และมักจะมีการเติมสารให้ความชุ่มชื้นเข้าไปด้วยค่ะ ควรเลือกสูตรที่อ่อนโยนมากๆ ปราศจากน้ำหอมและสารที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคือง (Hypoallergenic) เพื่อลดความเสี่ยงในการแพ้ค่ะ หากใช้แล้วน้องมีผื่นขึ้นหรือผิวแห้งกว่าเดิม ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ทันทีค่ะ

## สรุป

- การอาบน้ำทารกสามารถเลือกเวลาได้ตามที่สะดวก แต่ส่วนใหญ่มักจะอาบน้ำก่อนมื้อให้นม หรือช่วงเวลาก่อนที่จะนอน อาบน้ำเสร็จก่อนเข้านอน 30 นาที เนื่องจากหลังอาบน้ำแล้ว ทารกจะสบายตัว รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้กินนมได้ง่าย และนอนหลับได้ยาว
- การอาบน้ำช่วยให้ลูกมีสุขอนามัยที่ดี เป็นการทำความสะอาดล้างคราบเหงื่อไคล และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยให้ลูกนอนหลับสบายขึ้น ช่วยพัฒนาการสื่อสารของลูก เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ไม่ควรอาบน้ำให้ลูกเกิน วันละ 1-2 ครั้ง ใช้สบู่สูตรอ่อนโยนที่เหมาะสมสำหรับการอาบน้ำทารก เพื่อป้องกันสารระคายเคือง ที่อาจทำให้ผิวลูกแห้ง เกิดผดผื่นแพ้ได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกควรอาบน้ำกี่โมง เวลาไหนดีที่สุด
- คุณแม่ควรอาบน้ำทารก วันละกี่ครั้ง
- อาบน้ำสระผมให้ลูกบ่อยไป ทำให้ลูกป่วยจริงไหม
- ข้อดีของการอาบน้ำทารกที่คุณแม่ควรรู้
- 7 เคล็ดลับการอาบน้ำทารกให้ถูกวิธี
- การอาบน้ำทารก ควรใช้น้ำอุณหภูมิเท่าไร

## ทารกควรอาบน้ำกี่โมง เวลาไหนดีที่สุด

ทารกควรอาบน้ำกี่โมง ข้อกังวลนี้ทำให้คุณพ่อคุณแม่เป็นห่วงว่า การอาบน้ำทารกควรอาบน้ำให้ถูกเวลา แต่แท้จริงแล้ว คุณพ่อคุณแม่จะอาบน้ำช่วงไหนของวันก็ได้ การอาบน้ำทารกสามารถเลือกเวลาได้ตามที่สะดวก แต่ส่วนใหญ่มักจะอาบน้ำก่อนมื้อให้นม หรือช่วงเวลาก่อนที่จะนอน อาบน้ำเสร็จก่อนเข้านอน 30 นาที

หลังอาบน้ำแล้ว ทารกจะสบายตัว รู้สึกผ่อนคลาย คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและสร้างกิจวัตรที่ดีในการนอน ทำให้กินนมได้ง่าย และนอนหลับได้ยาว การอาบน้ำก่อนนอน ควรเช็กอุณหภูมิน้ำไม่ให้เย็นเกินไป ควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น เพื่อช่วยให้ทารกผ่อนคลาย และไม่เป็นหวัด

## คุณแม่ควรอาบน้ำทารก วันละกี่ครั้ง

อากาศของประเทศไทยเป็นอากาศที่ร้อนชื้น ทำให้ทารกตัวเหนียวมีเหงื่อได้ง่าย ๆ คุณแม่ควรอาบน้ำทารกวันละ 1 ครั้งก็เพียงพอ เพื่อล้างคราบเหงื่อไคล ล้างกลิ่นอับ คราบนมทารก การอาบน้ำให้ทารกบ่อยเกินไป จะทำให้ผิวทารกนั้นแห้งตึง เกิดผดผื่นในเด็กได้ง่าย

## อาบน้ำสระผมให้ลูกบ่อยไป ทำให้ลูกป่วยจริงไหม

การอาบน้ำสระผมให้ลูกบ่อยไป อาจทำให้ลูกป่วยได้ ควรอาบน้ำวันละ 1 ครั้ง สระผมเพียงวันละ 1 ครั้ง ควรใช้เวลาในการอาบน้ำทั้งหมดไม่เกิน 5 นาที เพราะการอาบน้ำนานเกินไป อาจทำให้ทารกไม่สบายได้

หากต้องอาบน้ำให้ลูกในตอนกลางคืนควรแน่ใจว่าอุณหภูมิน้ำนั้นต้องอุ่นเพื่อให้ร่างกายลูกผ่อนคลาย และป้องกันไม่ให้ลูกเป็นหวัด ห้องแต่งตัวของลูกควรปิดพัดลม ปิดแอร์ ควรเป็นบริเวณที่ลมไม่โกรกแรงจนเกินไปเพราะอาจทำให้ลูกไม่สบายได้



## ข้อดีของการอาบน้ำทารกที่คุณแม่ควรรู้

การอาบน้ำให้ทารกช่วยให้สะอาด มีสุขอนามัยที่ดี ช่วยพัฒนาการสื่อสาร เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทารกรู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับสบายขึ้น การอาบน้ำให้ทารกยังมีข้อดีอีกมากมาย เช่น

### 1. เพื่อสุขอนามัยที่ดีของลูก

การอาบน้ำทารก เป็นการทำความสะอาดล้างคราบเหงื่อไคล และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ของร่างกาย และอวัยวะภายนอกต่าง ๆ ให้สะอาด

### 2. ช่วยให้ลูกนอนหลับสบายขึ้น

การอาบน้ำให้ทารกก่อนนอน จะช่วยให้ผ่อนคลาย รู้สึกผ่อนคลาย และนอนหลับได้ดีขึ้น

### 3. ช่วยพัฒนาการสื่อสารของลูก

เมื่ออาบน้ำคุณแม่ควรพูดคุยขึ้นตอนขณะที่อาบน้ำ พูดชื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลูกจะได้เรียนรู้คำศัพท์เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งการอาบน้ำยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสของลูก การอาบน้ำทำให้มีสิ่งเรียนรู้มากมาย

## 4. เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

การอาบน้ำให้ทารกเป็นช่วงเวลาที่ดีในการสร้างสายใยความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก เพราะได้ใช้เวลาด้วยกัน การอาบน้ำ ถูสบู่ พูดคุยกับลูก ร้องเพลง นบนิวลูก หรือจุมพุงน้อย ๆ ของลูก สัมผัสที่อ่อนโยนของพ่อแม่ จะทำให้ลูกรับรู้ถึงความรัก ความห่วงใยจากพ่อแม่

การอาบน้ำให้ทารก ช่วยส่งเสริมกระตุ้นประสาทสัมผัส ช่วยพัฒนาการสื่อสาร ทำให้ลูกได้เรียนรู้มากมาย หากคุณแม่ต้องการส่งเสริม หรือศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาสมอง พัฒนาการแต่ละช่วงวัย เพื่อเสริมทักษะให้ลูก สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นี้

## 7 เคล็ดลับการอาบน้ำทารกให้ถูกวิธี

การอาบน้ำให้ทารกควรเลือกสบู่ ยาสระผมสูตรอ่อนโยนเหมาะสำหรับทารก ก่อนอาบน้ำควรปิดแอร์ ปิดพัดลม ไม่ให้มีลมโกรกแรงเพราะอาจทำให้ลูกหนาวสั่น หรือไม่สบายได้ ควรใช้น้ำอุณหภูมิห้อง ไม่ควรเย็นหรืออุ่นจนเกินไป อย่าลืมหาเช็ดตา หู จมูกและอวัยวะเพศของลูกให้สะอาด ทาครีมหรือผลิตภัณฑ์ดูแลผิวสำหรับทารกทุกครั้งหลังอาบน้ำเพื่อให้ผิวชุ่มชื้นตลอด คุณพ่อคุณแม่ควรอาบน้ำให้ทารกด้วยเคล็ดลับดังต่อไปนี้

## การอาบน้ำทารก ควรใช้น้ำอุณหภูมิเท่าไร

น้ำที่ใช้อาบน้ำให้ลูกควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือควรอยู่ในอุณหภูมิ 27-28 องศาเซลเซียส ระวังอย่าให้น้ำอุ่นจนเกินไปเพราะจะทำให้ผิวทารกแห้งได้

### 1. ห้องอาบน้ำ ห้องแต่งตัวของลูกควรมีอุณหภูมิที่อบอุ่น

คุณแม่ควรอาบน้ำ และแต่งตัวให้ลูกในบริเวณที่ไม่มีลมโกรก ในช่วงเวลาที่มีอากาศที่อบอุ่นเช่น ตอนสายๆ หรือตอนบ่ายๆ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ลูกเป็นหวัด

### 2. ไม่ควรอาบน้ำให้ลูกนานเกิน 5 นาที

ไม่ควรให้ลูกเล่นน้ำหรือแช่น้ำในอ่าง และไม่ควรอาบน้ำนาน อาจทำให้ไม่สบายได้

### 3. เลือกใช้สบู่และยาสระผมสูตรอ่อนโยน

สบู่ที่เหมาะสมสำหรับการอาบน้ำทารก ควรเป็นสบู่เหลวที่มีความอ่อนโยนเหมาะกับผิวของทารก สบู่สูตรอ่อนโยนที่สามารถใช้ได้ตั้งแต่สระผมและอาบน้ำ การใช้สบู่ก่อนอาบน้ำให้ทารก จะทำให้ผิวทารกนแห้ง

## 4. ไม่จำเป็นต้องใช้ฟองน้ำถูตัว

เนื่องจากจะทำให้ผิวหนังบางของทารกกระคายเคือง ควรใช้มืออาบน้ำ ล้างคราบโคลอย่างเบามือ

## 5. อย่าลืมนวดตา หู จมูก และอวัยวะเพศของลูกให้แห้งและสะอาด

เช็ดตาทารกด้วยผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุก ตรวจสอบหู จมูก เช็ดขี้มูก ไบหู ให้สะอาดทั้งสองข้าง

## 6. ทาครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวสำหรับเด็กหรือโรเซอริ์ให้ลูกหลังอาบน้ำทุกครั้ง

เลือกครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวลูกสูตรอ่อนโยนสำหรับทารก ปราศจากสารระคายเคืองต่าง ๆ ปราศจากน้ำหอม สามารถทาครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวได้ทั้งผิวหน้า และผิวกาย การทาครีมหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวให้ลูก จะช่วยให้ผิวไม่แห้งตึง ลดการเกิดผดผื่น ทำให้ผิวลูกนุ่มชุ่มชื้น

การอาบน้ำทารก ช่วยทำให้ลูกมีสุขอนามัยที่ดี มีร่างกายสะอาด ปราศจากเชื้อโรค นอกจากนั้นแล้ว ประโยชน์ของการอาบน้ำให้ลูก ยังช่วยให้พ่อแม่และทารกได้มีช่วงเวลาดี ๆ เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ทารกจะรับรู้และสัมผัสได้ว่า พ่อแม่รักและเอาใจใส่ อีกทั้งการอาบน้ำยังช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสของลูก ทำให้มีสิ่งเรียนรู้มากมาย

### 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. 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ

2. When And How Often Do You Start Giving Your Baby A Bath At Night?, Momjunction
3. การดูแลทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลยันฮี
4. How to Bathe Your Newborn Baby, whattoexpect
5. Bathing Your Baby, HealthyChildren

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้