

เด็กปวดท้อง ลูกน้อยปวดท้องตอนกลางคืนนอนไม่หลับ ทำยังไงดี

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

พ.ค. 20, 2024

6 นาที

อย่ามองข้าม! เมื่อลูกปวดท้อง เด็กปวดท้อง อาจไม่ใช่แค่ปวดท้องเนื่องจากท้องเสีย แต่อาจปวดท้องเพราะเป็นโรคกระเพาะ หรือปวดท้องอาจมาจากความเครียดได้เช่นกัน บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เด็กปวดท้อง วิถีดูแลเบื้องต้น และเมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์ พร้อมวิธีป้องกันดูแลไม่ให้ลูกปวดท้อง

สรุป

- อาการปวดท้องในเด็ก สามารถแยกเป็นปวดท้องแบบเฉียบพลัน เช่น ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้กลืนกัน ลำไส้อักเสบหรืออาหารเป็นพิษ ไข้ดั่งอักเสบ และเส้นเลือดในลำไส้อักเสบ เป็นต้น และปวดท้องแบบเรื้อรัง ที่เด็กปวดท้องมักจะมีอาการปวดท้องติดต่อกันประมาณ 7-14 วัน โดยที่อาการปวดท้องจะเป็น ๆ หาย ๆ เช่น ดับอักเสบจากไวรัส ท้องผูกเรื้อรัง โรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร รวมถึงมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง ที่มาจากระบบน้ำดีอุดตัน หรือโรคติดเชื้อ เป็นต้น
- อาการปวดท้องในเด็ก ที่เป็นอันตรายควรพาไปพบแพทย์ทันที เช่น ปวดท้องมากกว่าปกติ มีอาการท้องแข็ง มีไข้ และอาเจียนเป็นเลือด หรือน้ำดีสีเขียวออกมา รวมถึงถ่ายเหลวหลายครั้ง หรือถ่ายมีมูกเลือดปนออกมา เป็นต้น
- เด็กปวดท้อง อาจเพราะมีแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งจะมีอาการคล้ายกับกระเพาะอาหารอักเสบ สำหรับแผลในกระเพาะอาหารจะมาจากการติดเชื้อแบคทีเรีย *H.pylori* ที่ทำให้เด็กมีอาการปวดท้องรุนแรงมาก บางครั้งปวดถึงขั้นนอนไม่หลับ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กปวดท้อง เกิดจากอะไร
- ลูกน้อยปวดท้อง เด็กปวดท้องนอนไม่หลับ เพราะอะไร
- อาการบ่งบอกว่าเด็กปวดท้อง
- ลูกปวดท้อง พ่อแม่ดูแลยังไงดี

- วิธีป้องกันไม่ให้ลูกปวดท้อง

เด็กปวดท้อง เกิดจากอะไร

อาการปวดท้องในเด็กไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยสำหรับเด็ก ๆ คุณพ่อคุณแม่มาทำความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เด็กปวดท้อง เพื่อจะได้รับมือและแก้ไขได้อย่างเหมาะสมกับอาการปวดท้องที่เกิดขึ้นกับลูก

1. เกิดจากจิตใจ

อาการปวดท้องในเด็ก อาจมาจากภาวะความเครียดที่มักพบในเด็กอายุ 5-13 ปี อาจมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว พ่อแม่มีการเลี้ยงดูลูกแบบคาดหวังมากเกินไป หรืออาจมาจากรายการโรงเรียน เช่น คุณครูดุ มีการบ้านในปริมาณมาก หรือถูกเพื่อนแกล้ง เป็นต้น ซึ่งในเด็กที่มีความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการการเรียนรู้ต่าง ๆ จนอาจทำให้เกิดอาการทางจิตใจ หรือความเจ็บป่วยทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดท้อง ปวดหัว และนอนไม่หลับ ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่สังเกตว่าลูกมีภาวะเครียดควรพาไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตทันที

2. เจ็บป่วยทางกาย

อาการปวดท้องในเด็กที่มาจากการเจ็บป่วยทางกาย สามารถแยกเป็นชนิดปวดท้องแบบเฉียบพลัน และปวดท้องแบบเรื้อรัง

- **เด็กปวดท้องแบบเฉียบพลัน:** กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่ทำให้เด็กปวดท้องแบบเฉียบพลันขึ้นได้ เช่น ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้กลืนกัน(มักพบในเด็กอายุ 3 เดือน ถึง 3 ปี) ลำไส้อักเสบหรืออาหารเป็นพิษ ไข้ดั่งอักเสบ และเส้นเลือดในลำไส้อักเสบ เป็นต้น
- **เด็กปวดท้องแบบเรื้อรัง:** กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่ทำให้เด็กปวดท้องแบบเรื้อรัง สามารถสังเกตอาการปวดท้องที่เกิดขึ้นได้ คือ เด็กมักจะมีอาการปวดท้องติดต่อกันประมาณ 7-14 วัน โดยที่อาการปวดท้องจะเป็น ๆ หาย ๆ เช่น ดับอักเสบจากไวรัส ท้องผูกเรื้อรัง โรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร รวมถึงมีอาการเด็กตัวเหลือง ตาเหลือง ที่มาจากระบบน้ำดีอุดตัน หรือโรคติดเชื้อ เป็นต้น

ลูกน้อยปวดท้อง เด็กปวดท้องนอนไม่หลับ เพราอะไร

ลูกน้อยปวดท้อง เด็กปวดท้องนอนไม่หลับ สาเหตุอาจมาจากมีแผลในกระเพาะอาหาร ที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย H.pylori ซึ่งจะทำให้เด็กมีอาการปวดท้องรุนแรง บางครั้งปวดจนนอนไม่หลับ และอาจมีอาการร่วม เช่น คลื่นไส้ อาเจียน รู้สึกแสบร้อนกลางอก เบื่ออาหาร และมีน้ำหนักลดลง ทั้งนี้อาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะอาหาร มักเกิดขึ้นในเด็กโต

อาการบ่งบอกว่าเด็กปวดท้อง

ลูกน้อยปวดท้อง เด็กปวดท้อง สามารถเกิดขึ้นได้กับเด็กได้ทุกวัย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็ก หรือ ลูกวัยโต สามารถสังเกตอาการที่บ่งบอกว่าลูกปวดท้อง ได้ดังนี้

อาการเด็กเล็กปวดท้อง

อาการปวดท้องในเด็กเล็กที่สามารถสังเกตได้ เช่น มีอาการร้องกวน งอแง ไม่กินนม ไม่กินอาหาร หรืออาจมีอาการร่วม เช่น อาเจียน ถ่ายเหลว หรือถ่ายแข็ง เป็นต้น

อาการเด็กโตปวดท้อง

อาการปวดท้องในเด็กโตจะแตกต่างกับในเด็กเล็ก ตรงที่เด็กโตสามารถบอกคุณพ่อคุณแม่ได้ว่า กำลังปวดท้อง หรือสามารถบอกตำแหน่งตรงที่ปวดท้องได้ และอาการที่เกิดจากการปวดท้องที่พบได้ เช่น ถ่ายเหลว อาเจียน เรอ และรู้สึกแสบตรงหน้าอก เป็นต้น

อาการลูกปวดท้องอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์

อาการปวดท้องที่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก หรือเด็กโต หากมีอาการเหล่านี้ให้รีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

1. ปวดท้องมากกว่าปกติ
2. มีอาการท้องแข็งขึ้นมา
3. มีไข้ และอาเจียน
4. อาเจียนเป็นเลือด หรือน้ำดีสีเขียวออกมา
5. ถ่ายเหลวหลายครั้ง หรือถ่ายมีมูกเลือดปนออกมา

ลูกปวดท้อง พ่อแม่ดูแลอย่างไรดี

เมื่อลูกปวดท้อง ในเบื้องต้นควรพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยก่อนว่าอาการปวดท้องของลูกนั้นเกิดจากสาเหตุใด และควรดูแลอาการปวดท้องของลูกตามคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อความปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยามารักษาอาการปวดท้องให้ลูกเอง รวมถึงสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้เบื้องต้นเมื่อลูกปวดท้อง เพื่อจะได้แจ้งข้อมูลให้แพทย์ทราบเมื่อพาลูกไปโรงพยาบาล มีดังนี้

1. สังเกตอาการปวดท้อง

เมื่อลูกปวดท้อง ควรต้องสังเกตอาการที่เกิดร่วมกับอาการปวดท้อง เช่น ลูกอาเจียน ถ่ายเหลว มีไข้ หรือมีผื่นขึ้นตามตัว และหน้าซีดรู้สึกเหมือนจะเป็นลมด้วยหรือไม่

2. ปวดท้องแบบไหน

ให้สังเกตอาการปวดท้องของลูก เช่น ปวดท้องรุนแรง ปวดท้องเป็น ๆ หาย ๆ ปวดท้องไม่มาก หรือกินอาหารอะไรทำให้เกิดอาการปวดท้องขึ้นมา

3. อุบัติเหตุ

ลูกมีอาการปวดท้องเพราะได้รับอุบัติเหตุมาหรือไม่ เช่น มีการไปกระแทก หรือชนเข้ากับอะไรหรือไม่

วิธีป้องกันไม่ให้ลูกปวดท้อง

อาการปวดท้องสามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย และเพื่อไม่ให้ลูกปวดท้อง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลป้องกันเบื้องต้นได้ด้วยการดูแลสุขอนามัยที่ดีให้กับลูก

- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่รับประทานอาหารร่วมกัน
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- ในกรณีที่พบว่าลูกมีอาการปวดท้องไม่ทราบสาเหตุ หรือปวดท้องแล้วมีอาการร่วม เช่น มีไข้ เด็กท้องเสีย มีการถ่ายเหลวมากกว่า 1 ครั้ง เป็นต้น แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลทันที เพื่อที่แพทย์จะได้ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และได้รับการดูแลรักษา อย่างถูกต้องเหมาะสมกับอาการปวดท้องที่เกิดขึ้น

ปัญหาเด็กปวดท้องเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในเด็กวัยต่าง ๆ สาเหตุอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น มีการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารเป็นพิษ หรือปวดท้องจากความเครียด เป็นต้น การสังเกตอาการและพฤติกรรมของลูกอย่างใกล้ชิด รวมถึงการปรึกษาแพทย์เมื่อลูกมีอาการปวดท้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกตั้งแต่คลอด แนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ลูกท้องผูก ลูกท้องอืดไม่ถ่ายทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกท้องอืด ลูกไม่สบายท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ทารกท้องอืด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกถ่ายยาก
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิตปกติ ทารกดื่มนมบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ พร้อมวิธีป้องกันเมื่อทารกอุจจาระเป็นเม็ด
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. อาการปวดท้องในเด็ก, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
2. ใครว่าเด็กเครียดไม่เป็น ทำอย่างไรเมื่อลูกเครียด, โรงพยาบาล मनารมย์
3. ปวดท้องในเด็กเกิดจากสาเหตุอะไรบ้างนะ?, โรงพยาบาลพญาไท
4. อาการปวดท้องในเด็กที่ควรมาพบแพทย์ทันที, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. เมื่อลูกปวดท้อง พ่อแม่อย่าชะล่าใจ! เพราะอาจร้ายแรงกว่าที่คิด, โรงพยาบาลพญาไท
6. อย่างนิ่งนอนใจเมื่อลูกปวดท้องเรื้อรัง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น