

# เด็กป่วยท้อง ลูกน้อยป่วยท้องตอนกลางคืนนอนไม่หลับ ทำยังไงดี

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

ข.ค. 20, 2024

เนหะ

อย่ามองข้าม! เมื่อลูกป่วยท้อง เด็กป่วยท้อง อาจไม่ใช่แค่ป่วยท้องเนื่องจากท้องเสีย แต่อาจป่วยท้องเพราะเป็นโรคกระเพาะ หรือป่วยท้องจากความเครียดได้เช่นกัน บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เด็กป่วยท้อง วิธีดูแลเบื้องต้น และเมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์ พร้อมวิธีป้องกันดูแลไม่ให้ลูกป่วยท้อง

อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- อาการป่วยท้องในเด็ก สามารถแยกเป็นป่วยท้องแบบเจ็บพูลัน เช่น ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ลีนกัน ลำไส้อักเสบหรืออาหารเป็นพิษ ไส้ดึงอักเสบ และเส้นเลือดในลำไส้อักเสบ เป็นต้น และป่วยท้องแบบเรื้อรัง ที่เด็กป่วยท้องมักจะมีอาการป่วยท้องติดต่อ กันประมาณ 7-14 วัน โดยที่อาการป่วยท้องจะเป็น ๆ หาย ๆ เช่น ตับอักเสบจากไวรัส ท้องผูกเรื้อรัง โรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร รวมถึงมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง ที่มาจากระบบนำดีอุดตัน หรือโรคติดเชื้อ เป็นต้น
- อาการป่วยท้องในเด็ก ที่เป็นอันตรายควรพาไปพบแพทย์ทันที เช่น ป่วยท้องมากกว่าปกติ มีอาการท้องแข็ง มีไข้ และอาเจียนเป็นเลือด หรือน้ำดีสีเขียวอกมา รวมถึงถ่ายเหลวหลายครั้ง หรือถ่ายมีน้ำเหลืองปนออกมามาก เป็นต้น
- เด็กป่วยท้อง อาจ เพราะมีแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร ซึ่งจะมีการคล้ายกับกระเพาะอาหารอักเสบ สำหรับแบคทีเรียในกระเพาะอาหารจะมาจากการติดเชื้อแบคทีเรีย *H.pylori* ที่ทำให้เด็กมีอาการป่วยท้องรุนแรงมาก บางครั้งป่วยถึงขั้นนอนไม่หลับ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กป่วยท้อง เกิดจากอะไร
- ลูกน้อยป่วยท้อง เด็กป่วยท้องนอนไม่หลับ เพราะอะไร
- อาการบ่งบอกว่าเด็กป่วยท้อง

- ลูกป่วยท้อง พ่อแม่ดูแลยังไงดี
- วิธีป้องกันไม่ให้ลูกป่วยท้อง

## เด็กป่วยท้อง เกิดจากอะไร

อาการป่วยท้องในเด็กไม่ใช่เรื่องเล็กสำหรับเด็ก ๆ คุณพ่อคุณแม่มาทำความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เด็กป่วยท้อง เพื่อจะได้รับมือและแก้ไขได้อย่างเหมาะสมกับอาการป่วยท้องที่เกิดขึ้นกับลูก

### 1. เกิดจากจิตใจ

อาการป่วยท้องในเด็ก อาจมาจากภาวะความเครียดที่มักพบในเด็กอายุ 5-13 ปี อาจมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว พ่อแม่มีการเลี้ยงดูลูกแบบคาดหวังมากเกินไป หรืออาจมาจากโรงเรียน เช่น คุณครุต มีการบ้านในปริมาณมาก หรือถูกเพื่อนแกล้ง เป็นต้น ซึ่งในเด็กที่มีความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพัฒนาการการเรียนรู้ต่าง ๆ จนอาจทำให้เกิดอาการทางจิตใจ หรือความเจ็บป่วยทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ เช่น ป่วยท้อง ป่วยหัว และนอนไม่หลับ ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่สังเกตว่าลูกมีภาวะเครียดควรพาไปปรึกษาแพทย์ผู้ชำนาญการทางด้านสุขภาพจิตทันที

### 2. เจ็บป่วยทางกาย

อาการป่วยท้องในเด็กที่มาจากการเจ็บป่วยทางกาย สามารถแยกเป็นชนิดป่วยท้องแบบเนียบพลัน และป่วยท้องแบบเรื้อรัง

- **เด็กป่วยท้องแบบเนียบพลัน:** กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่ทำให้เด็กป่วยท้องแบบเนียบพลันขึ้นได้ เช่น ติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ลำไส้เกลี้นกัน(มักพบในเด็กอายุ 3 เดือน ถึง 3 ปี) ลำไส้อักเสบหรืออาหวะเป็นพิษ ไส้ติ้งอักเสบ และเส้นเลือดในลำไส้อักเสบ เป็นต้น
- **เด็กป่วยท้องแบบเรื้อรัง:** กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่ทำให้เด็กป่วยท้องแบบเรื้อรัง สามารถสังเกตอาการป่วยท้องที่เกิดขึ้นได้ คือ เด็กมักจะมีอาการป่วยท้องติดต่อ กันประมาณ 7-14 วัน โดยที่อาการป่วยท้องจะเป็น ๆ หาย ๆ เช่น ตับอักเสบจากไวรัส ห้องผูกเรื้อรัง โรคลำไส้อักเสบ โรคกระเพาะอาหาร รวมถึงมีอาการเด็กตัวเหลือง ตาเหลือง ที่มาจากระบบนำดีอุดตัน หรือโรคติดเชื้อ เป็นต้น

## ลูกน้อยป่วยท้อง เด็กป่วยท้องนอนไม่หลับ เพาะอะไร

ลูกน้อยป่วยท้อง เด็กป่วยท้องจนนอนไม่หลับ สาเหตุอาจมาจากมีแพลงในกระเพาะอาหาร ที่เกิดจาก การติดเชื้อแบคทีเรีย H.pylori ซึ่งจะทำให้เด็กมีอาการป่วยท้องรุนแรง บางครั้งป่วยจนอุณหภูมิไม่หลับ และอาจมีอาการร่วม เช่น คลื่นไส้ อาเจียน รู้สึกแสบร้อนกลางอก เป็นอาหาร และมีน้ำหนักลดลง ทั้งนี้อาการป่วยท้องจากแพลงในกระเพาะอาหาร มักเกิดขึ้นในเด็กโต

# อาการบ่งบอกว่าเด็กป่วยท้อง

ลูกน้อยป่วยท้อง เด็กป่วยท้อง สามารถเกิดขึ้นได้กับเด็กได้ทุกวัย ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็ก หรือลูกวัยโต สามารถสังเกตอาการที่บ่งบอกว่าลูกป่วยท้อง ได้ดังนี้

## อาการเด็กเล็กป่วยท้อง

อาการป่วยท้องในเด็กเล็กที่สามารถสังเกตได้ เช่น มีอาการร้อนหนาว งอแง ไม่กินนม ไม่กินอาหาร หรืออาจมีอาการร่วม เช่น อาเจียน ถ่ายเหลว หรือถ่ายแข็ง เป็นต้น

## อาการเด็กโตป่วยท้อง

อาการป่วยท้องในเด็กโตจะแตกต่างกับในเด็กเล็ก ตรงที่เด็กโตสามารถทนอุบัติเหตุพ่อคุณแม่ได้ กำลังป่วยท้อง หรือสามารถออกกำลังได้ แต่อาการที่เกิดจากการป่วยท้องที่พบได้ เช่น ถ่ายเหลว อาเจียน เเรอ และรู้สึกเสบตระหง่านมาก เป็นต้น

## อาการลูกป่วยท้องอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์

อาการป่วยท้องที่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก หรือเด็กโต หากมีอาการเหล่านี้ให้รีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

- ป่วยท้องมากกว่าปกติ
- มีอาการท้องแข็งขึ้นมา
- มีไข้ และอาเจียน
- อาเจียนเป็นเลือด หรือน้ำดีสีเขียวอุกมาก
- ถ่ายเหลวหลายครั้ง หรือถ่ายมีน้ำเหลืองมาก

## ลูกป่วยท้อง พ่อแม่ดูแลยังไงดี

เมื่อลูกป่วยท้อง ในเบื้องต้นควรพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยก่อนว่าอาการป่วยท้องของลูกนั้นเกิดจากสาเหตุใด และควรดูแลอาการป่วยท้องของลูกตามคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อความปลอดภัย คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยามารักษาอาการป่วยท้องให้ลูกเอง รวมถึงสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้เบื้องต้นเมื่อลูกป่วยท้อง เพื่อจะได้แจ้งข้อมูลให้แพทย์ทราบเมื่อพาลูกไปโรงพยาบาล มีดังนี้

# 1. สังเกตอาการปอดท้อง

เมื่อลูกป่วยท้อง ควรต้องสังเกตอาการที่เกิดร่วมกับอาการปอดท้อง เช่น ลูกอาเจียน ถ่ายเหลว มีไข้ หรือมีผื่นขึ้นตามตัว และหน้าซีดดูสีก่ำเหมือนจะเป็นลมด้วยหรือไม่

## 2. ปอดท้องแบบไหน

ให้สังเกตอาการปอดท้องของลูก เช่น ปอดท้องรุนแรง ปอดท้องเป็น ๆ หาย ๆ ปอดท้องไม่มาก หรือกินอาหารอะไรทำให้เกิดอาการปอดท้องขึ้นมา

## 3. อุบัติเหตุ

ลูกมีอาการปอดท้อง เพราะได้รับอุบัติเหตุมากหรือไม่ เช่น มีการไปกระแทก หรือชนเข้ากับอะไรหรือไม่

## วิธีป้องกันไม่ให้ลูกปอดท้อง

อาการปอดท้องสามารถพดได้ในทุกเพศทุกวัย แต่เพื่อไม่ให้ลูกปอดท้อง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลป้องกันเบื้องต้นได้ด้วยการดูแลสุขอนามัยที่ดีให้กับลูก

- รับประทานอาหารที่ปูงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางทุกครั้งที่รับประทานอาหารร่วมกัน
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ
- ในกรณีที่พบว่าลูกมีอาการปอดท้องไม่ทราบสาเหตุ หรือปอดท้องแล้วมีอาการร่วม เช่น มีไข้ เด็กท้องเสีย มีการถ่ายเหลวมากกว่า 1 ครั้ง เป็นต้น แนะนำให้พาลูกไปโรงพยาบาลทันที เพื่อที่แพทย์จะได้ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม สมกับอาการปอดท้องที่เกิดขึ้น

ปัญหาเด็กปอดท้องเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยในเด็กวัยต่าง ๆ สาเหตุอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น มีการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารเป็นพิษ หรือปอดท้องจากความเครียด เป็นต้น การสังเกตอาการและพฤติกรรมของลูกอย่างใกล้ชิด รวมถึงการปรึกษาแพทย์เมื่อลูกมีการปอดท้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกตั้งแต่คลอด แนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพาะน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และฟลา-แลคตัลนูมิน และสฟิงโกลไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุขภาพ บีแลคทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) และยังเป็นพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่เมื่อใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ลูกท้องผูก ลูกท้องอีดไม่ถ่ายทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ทารกท้องอีด ลูกไม่สบายท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ทารกท้องอีด
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ ลูกท้องผูกทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกถ่ายยาก
- ทารกไม่ถ่ายกี่วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย
- สีอุจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือผิดปกติ แบบไหนต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม ทารกอุจจาระสีเขียว บอกอะไรได้บ้าง
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมอมเขือ พร้อมวิธีป้องกันเมื่อทารกอุจจาระเป็นเม็ด
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินอะไรได้บ้าง แบบไหนเรียกรุนแรง
- ลูกปวดท้องตรงสะじอเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

อ้างอิง:

1. อาการปวดท้องในเด็ก, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
2. โครงการเด็กเครียดไม่เป็น ทำอย่างไรเมื่อลูกเครียด, โรงพยาบาลรามาธิบดี
3. ปวดท้องในเด็กเกิดจากสาเหตุอะไรบ้างนะ?, โรงพยาบาลพญาไท
4. อาการปวดท้องในเด็กที่ควรมาพบแพทย์ทันที, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. เมื่อลูกปวดท้อง พ่อแม่อย่าชะล่าใจ! เพราะอาจร้ายแรงกว่าที่คิด, โรงพยาบาลพญาไท
6. อย่างนั้นโนนใจเมื่อลูกปวดท้องเรื้อรัง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์  
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน