

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เป็นไรไหม ทารก 3 เดือนไม่ถ่าย ทำไงดี

พ.ค. 23, 2024

7 นาที

ทารก 3 เดือน ที่ไม่ถ่ายติดต่อกัน 3 วัน ไม่ได้หมายความว่าทารกมีอาการท้องผูกเสมอไป บางราย หากไม่ถ่าย 3 วันแต่อุจจาระมีลักษณะนุ่ม และถ่ายง่ายไม่ต้องเบ่งมาก ก็ถือว่าปกติ ไม่ใช่อาการท้องผูกแต่อย่างใด แต่ถ้าเด็กถ่าย 1-2 ครั้งต่อวัน และอุจจาระมีลักษณะแข็งคล้ายเม็ดกระสุนก็อาจถือได้ว่าเด็กมีอาการท้องผูก

## สรุป

- ทารกวัย 3 เดือน ที่มีอาการท้องผูก คือ ถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือสังเกตลักษณะของอุจจาระ เช่น อุจจาระมีลักษณะแข็งเหมือนเม็ดกระสุนหรือถ่ายก้อนใหญ่ ซึ่งทำให้ทารกเจ็บปวดมากเวลาเบ่งถ่าย เวลาถ่ายอุจจาระอาจร้องงอแงหรือเบ่งมากอีกด้วย
- ทารกวัย 3 เดือน ที่กินนมแม่อย่างเดียว อาจถ่ายเพียง 1 ครั้งในช่วงเวลา 1-2 สัปดาห์ แต่อุจจาระมีลักษณะนุ่ม ถ่ายได้ง่าย หรือทารกบางคนร้องมากเวลาเบ่งถ่ายแต่อุจจาระยังมีลักษณะนุ่ม ๆ ออกมา ทั้งสองกรณีนี้ไม่นับเป็นอาการท้องผูก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เกิดจากอะไร
- ทารก 3 เดือนไม่ถ่าย อาการแบบไหนคือปกติ
- สัญญาณเตือนเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย มีอะไรบ้าง
- วิธีปรับพฤติกรรมเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย ให้ถ่ายง่ายขึ้น
- ทารก 3 เดือนไม่ถ่ายหลายวัน คุณแม่ช่วยสวนทวารได้ไหม

# ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เกิดจากอะไร

การที่ทารกวัย 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน ไม่ได้หมายความว่าทารกมีอาการท้องผูกเสมอไป อาจเป็นอาการปกติของทารกก็ได้เช่นกัน ซึ่งมาจากสาเหตุดังนี้

## 1. ทารกที่กินนมแม่ 100%

สำหรับทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียว มักจะถ่ายหลายรอบต่อวัน โดยเฉพาะในช่วง 2-3 อาทิตย์แรกหลังคลอด แต่หลังจากนั้น ทารกก็อาจจะถ่ายไม่บ่อยเหมือนเดิม อาจเหลือเพียงวันละครั้ง หรือหลายวันถึงจะถ่าย ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะสารอาหารในนมแม่ ถูกดูดซึมไปใช้เกือบหมด ทำให้เหลือของเสียที่ต้องขับถ่ายออกไปไม่มาก จึงทำให้ไม่ถ่ายได้หลายวัน โดยที่อุจจาระไม่แข็ง ทารกบางคนไม่ถ่ายเป็นสัปดาห์ ก็ยังถือว่าเป็นเรื่องปกติ

## 2. ทารกที่กินนมแม่ร่วมกับนมผง

ทารกที่กินนมแม่ร่วมกับนมผงด้วย มักจะถ่าย 3-4 วันครั้ง แต่อุจจาระต้องไม่แข็ง และเด็กถ่ายออกมาง่าย

ทารกช่วงวัย 6 เดือนแรก ควรกินนมแม่จะดีที่สุด เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง ดีเอชเอ และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก และนมแม่ยังช่วยลดอาการท้องผูกของทารก แต่หากจำเป็นต้องกินนมผงร่วมด้วยหลังจากปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ คุณพ่อคุณแม่ควรชงนมให้ถูกต้องตามสัดส่วนที่ระบุไว้ข้างกล่อง เพื่อลดการท้องผูกที่มีสาเหตุมาจากการชงนมไม่ได้สัดส่วน

# ทารก 3 เดือนไม่ถ่าย อาการแบบไหนคือปกติ

ถึงแม้ว่าทารกอายุ 3 เดือนไม่ถ่ายทุกวันหรือถ่าย 1 ครั้งต่อ 1-2 สัปดาห์ แต่ในบางกรณีอาจถือว่าเป็นอาการปกติของเด็กวัยนี้ได้ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากอาการร่วมเหล่านี้

## 1. ลูกยังดูร่าเริงและแข็งแรง

ทารกวัย 3 เดือนที่ไม่ถ่าย แต่ยังคงดูร่าเริงและแข็งแรง ไม่มีอาการร้องไห้ระหว่างถ่าย หรือหากทารกร้องไห้ขณะเบ่งถ่ายแต่อุจจาระยังมีลักษณะนุ่ม ๆ แบบนี้ก็ยังคงถือว่าเป็นปกติ ไม่ได้มีอาการท้องผูกแต่อย่างใด

## 2. ท้องไม่แข็ง

ทารกไม่มีลักษณะท้องแข็ง ถือว่าเป็นปกติ ซึ่งอาการท้องแข็ง เป็นส่วนหนึ่งของอาการท้องผูก

## 3. กินนมได้ตามปกติ

ถ้าทารกยังกินนมได้ดี แต่ไม่ถ่ายทุกวัน หากกินนมแม่อย่างเดียว ก็อาจจะทำให้ทารกถ่าย 1 ครั้งในช่วงเวลา 1-2 สัปดาห์ โดยคุณแม่สามารถสังเกตได้จากลักษณะของอุจจาระควรมีลักษณะอ่อนนุ่ม

จึงถือว่าปกติ

## 4. อุจจาระที่ออกมายังคงอ่อนนิ่ม

ลักษณะทารกอุจจาระปกติเป็นแบบไหน ทารกถ่ายอุจจาระมีลักษณะนิ่มหรืออ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นปกติ เพราะอุจจาระที่มีลักษณะนิ่มอาจมาจากทารกกินนมแม่เป็นหลัก ซึ่งนมแม่มีโปรตีน ไขมัน และ แบคทีเรียชนิดดี ที่ช่วยให้อุจจาระนุ่มทารกถ่ายได้ง่าย

## 5. นอนหลับสบายปกติ

หากทารกไม่มีอาการท้องผูกและนอนหลับสบายปกติ ไม่มีอาการงอแงใด ๆ ถือว่าทารกไม่ได้มีอาการท้องผูกหรือผิดปกติจนน่ากังวล



## สัญญาณเตือนเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย มีอะไรบ้าง

สัญญาณเตือน หากว่าทารกไม่ถ่าย อาจจะทำให้มีอาการท้องผูก สามารถสังเกตได้จากลักษณะของ อุจจาระของทารก ว่ามีลักษณะแข็งเป็นเม็ดคล้ายลูกกระสุนหรือไม่ กับสังเกตจากระยะเวลาขับถ่าย

ว่าถ่ายก็ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณอุจจาระต่อครั้งเยอะแคะไหน รวมถึงอาการต่าง ๆ ดังนี้

## 1. ท้องแข็ง ท้องตึง หลังจากไม่ถ่าย 3-4 วัน

หากทารกมีอาการท้องแข็ง ท้องตึง อาจมีอาการท้องผูกได้ เนื่องจากอาการท้องแข็งเป็นส่วนหนึ่งของอาการท้องผูก

## 2. ปวดท้อง ท้องอืด

ทารกที่มีอาการท้องผูกจะมีอาการปวดท้องและท้องอืด ส่งผลให้ทารกไม่ทานอาหารเนื่องจากอึดอัดและไม่สบายท้อง

## 3. มีการเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติ

ทารกจะมีอาการเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติหรือทารกบางรายร้องไห้เวลาถ่าย เนื่องจากอุจจาระแข็ง ทำให้เจ็บเวลาเบ่ง อาการนี้คืออาการท้องผูกในทารก และหากทารกท้องผูกเป็นระยะเวลา 1 เดือนขึ้นไป ก็จะเป็นท้องผูกเรื้อรังได้

## 4. อุจจาระที่ออกมาเป็นก้อนแข็ง คล้ายเม็ดกระสุน

ทารกอุจจาระเป็นเม็ดกระสุน มีลักษณะก้อนแข็ง คล้ายเม็ดกระสุนหรือเม็ดมะเขือ ถือว่าทารกมีอาการท้องผูก

## 5. มีเลือดปนออกมากับอุจจาระ

ทารกที่มีอาการท้องผูกจนอาจมีเลือดปนมากับอุจจาระ อันเนื่องมาจากขณะออกแรงเบ่งอุจจาระจนทำให้ผนังทวารหนักฉีกขาด

# วิธีปรับพฤติกรรมเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย ให้ถ่ายง่ายขึ้น

ทารกวัย 3 เดือน คุณแม่อาจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินนมเป็นหลัก โดยควรรับประทานนม 700 ซีซี ต่อวัน และทารกควรดื่มนมแม่เป็นหลัก เพื่อช่วยให้ร่างกายทารกมีการขับถ่ายที่ดีขึ้น และช่วยลดโอกาสการเกิดอาการท้องผูกลงได้เป็นอย่างดี โดยคุณแม่ควรปรับพฤติกรรมง่าย ๆ ได้ในเบื้องต้น ดังนี้

## 1. คุณแม่ต้องเปลี่ยนอาหารเพราะส่งผ่านให้ลูกทางน้ำนม

โดยทั่วไปคุณแม่จะแนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียว เนื่องจากนมแม่มีโปรตีน ไขมัน และแบคทีเรียชนิดดี ที่ช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูก แต่เด็กอาจมีอาการท้องผูก ถ่ายไม่ออก เนื่องจากแพ้โปรตีนในน้ำนมหรืออาหารบางอย่างที่คุณแม่รับประทานเข้าไปและส่ง

ผ่านให้ลูกทางน้ำนมได้เช่นกัน

## 2. เปลี่ยนสูตรนมผงใหม่

สำหรับทารกที่มีความจำเป็นต้องดื่มนมผง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือถ้ามีการเปลี่ยนสูตรนมผง ตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์จะเป็นการดีที่สุด ดังนั้นทารกที่วัยไม่ถึง 6 เดือนคุณหมอสวนใหญ่จะแนะนำให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว

## 3. ปล่อยให้ลูกเคลื่อนไหวเองมากขึ้น

การขยับเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น จะช่วยเร่งการย่อยอาหารของทารก ส่งผลให้ร่างกายลำเลียงของเสียออกไปได้เร็วและขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น

## 4. นวดท้องกระตุ้นการขับถ่าย

การนวดท้องเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย เป็นวิธีที่ช่วยให้ทารกขับถ่ายได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยคุณแม่อาจนวดที่ท้องส่วนล่างด้านซ้ายของทารก โดยใช้ปลายนิวกดลงเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอประมาณ 3 นาที และควรหมั่นนวดเป็นประจำต่อวันจนกว่าทารกจะถ่ายได้เป็นปกติ

# ทารก 3 เดือนไม่ถ่ายหลายวัน คุณแม่ช่วยสวนทวารได้ไหม

กรณีที่ลูกมีอาการแน่นท้องจนอาเจียนออกมา เนื่องจากมีอุจจาระอุดตันในลำไส้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป หากจำเป็นต้องมีการสวนทวารตามคำแนะนำของแพทย์ คุณแม่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด อาการท้องผูกในเด็ก สามารถป้องกันได้ คุณแม่ไม่ควรปล่อยให้ทารกถ่ายน้อยครั้งหรืออุจจาระแข็งเป็นเวลานาน และอย่าปล่อยให้เรื้อรัง เพราะจะส่งผลให้ต้องใช้เวลาในการรักษายาวนาน

โดยสามารถปรึกษาแพทย์ได้ว่าควรต้องทานอาหารเท่าไร ต้องดื่มนมแค่ไหน ที่สำคัญ คุณแม่ควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมอาการขับถ่ายของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เพื่อทำการรักษาอย่างถูกวิธีที่สุด



ปัญหาการขับถ่ายในเด็กทารกวัย 3 เดือน อาจเป็นอาการทั่วไปที่เกิดขึ้นได้กับทารก แต่เนื่องจากเด็กวัยก่อน 6 เดือน จะทานนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งลักษณะของอุจจาระควรมีลักษณะเหลว ขับถ่ายได้ง่าย หากมีลักษณะเป็นเม็ดแข็งหรือเด็กไม่ขับถ่ายทุกวัน คุณพ่อคุณแม่อาจสังเกตความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่าย เพราะอาการท้องผูกในเด็กเล็กสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ตามมาได้ ดังนั้นเมื่อลูกมีอาการท้องผูกเกิดขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนานอีกด้วย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- โคนผมไฟให้ลูก ใช้อะไรบ้าง พิธีโคนผมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

## อ้างอิง:

1. ‘ห้องผูกในเด็ก’ ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
2. ห้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เล็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
3. ห้องผูกในเด็ก, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
4. ลูกชอบอึน แม่ชอบสวน, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ทารกห้องผูก คุณแม่ควรทำอะไร, [www.pobpad](http://www.pobpad)
6. “ห้องผูกในเด็กทารก” ควรแก้ไขอย่างถูกวิธี, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 10 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้