

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

เด็กหัวแบน เด็กหัวทู่เป็นแบบไหน พร้อมท่านอนให้ลูกหัวทู่สวย

มี.ค. 24, 2025

5 นาที

เมื่อเจ้าตัวน้อยคลอดออกมาแล้ว คุณแม่ย่อมอยากให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง สิ่งหนึ่งที่มองเห็นได้ชัดเจนคือ รูปทรงของศีรษะ มาทำความรู้จักลักษณะศีรษะทารกกันค่ะ หัวทู่ คืออะไร ลักษณะเป็นแบบไหน เด็กหัวแบนจะมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหัวแบนไปแล้วค่ะ จะมีผลต่อสมองหรือพัฒนาการของเขาไหม ค่ะ กังวลมากเลย

คลิก

คุณแม่สบายใจได้เลยนะคะ ภาวะหัวแบนจากการนอน (Positional Plagiocephaly) ที่พบได้ทั่วไปนั้น "ไม่มีผลกระทบ" ต่อพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยเลยนะคะ เป็นเพียงเรื่องของรูปทรงกะโหลกศีรษะภายนอกเท่านั้น สมองของน้องยังคงเจริญเติบโตได้ตามปกติค่ะ แต่ในบางกรณี ภาวะหัวแบนอาจสัมพันธ์กับภาวะคอเอียง (Torticollis) ได้ ซึ่งการปรึกษาแพทย์จะช่วยให้ได้รับการประเมินและคำแนะนำที่ถูกต้องค่ะ

หนูพยายามจับลูกนอนตะแคงให้หัวทู่ แต่เขาก็ดิ้นกลับมานอน หงายตลอดเลยนะคะ ควรทำยังไงดี?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากเลยนะคะที่น้องจะดิ้นกลับมาในท่าที่เขาสบายที่สุด! ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ปลอดภัยที่สุดในการลดความเสี่ยงของภาวะ SIDS (โรคไหลตายในทารก) ค่ะ แทนที่จะกังวลกับท่านอนตอนหลับ ลองเน้นเพิ่ม "เวลา tummy time" (การนอนคว่ำเล่นตอนตื่น) ให้มากขึ้นระหว่างวันดูนะคะ วิธีนี้จะช่วยลดแรงกดทับที่ศีรษะและยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อคอและหลังได้ดีเยี่ยมค่ะ แต่หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับรูปทรงศีรษะของน้องมาก การปรึกษากุมารแพทย์ก็เป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

จำเป็นต้องใช้หมอนหลุมให้ลูกนอนไหมคะ เห็นโฆษณาว่าช่วยให้หัวทุยสวย

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเยอะมากเลยคะ แต่ตามคำแนะนำของกุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แล้ว "ไม่แนะนำ" ให้ใช้หมอนทุกชนิดกับทารกที่อายุต่ำกว่า 1 ปีนะคะ รวมถึงหมอนหลุมด้วยคะ เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงของการขาดอากาศหายใจได้หากน้องพลิกหน้าไปซุกกับหมอนคะ การให้ลูกนอนบนที่นอนที่แน่นและเรียบโดยไม่มีหมอนหรือผ้าห่มใดๆ คือวิธีที่ปลอดภัยที่สุดคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยในการนอนของทารก การปรึกษาแพทย์คือสิ่งที่ควรทำเสมอคะ

สรุป

- ลักษณะของศีรษะทารก แบ่งได้เป็น 3 แบบ ได้แก่ เด็กหัวแบน เด็กหัวทุย และเด็กหัวเบี้ยว
- เด็กหัวแบน ไม่มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง แต่อาจพบภาวะคอเอียง ซึ่งส่งผลการเจริญเติบโตของทารกได้
- ทารกหัวแบนสามารถกลับมาหัวทุยได้ ด้วยการจัดทำทางการนอนที่เหมาะสม โดยจัดให้พลิกด้านที่ไม่แบนแนบลงกับที่นอน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลักษณะศีรษะทารก หัวแบน หัวเบี้ยว หัวทุย คืออะไร
- ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารก
- เด็กหัวทุย ลูกหัวแบน ส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยไหม
- ลูกหัวแบนกลับมาหัวทุยได้ไหม
- นอนท่าไหนให้ลูกหัวทุยกลมสวย
- ข้อควรระวังในการจัดทำนอนลูก

ลักษณะศีรษะทารก หัวแบน หัวเบี้ยว หัวทุย คืออะไร

ศีรษะของทารกมีอยู่หลายลักษณะ แต่คุณแม่อาจเคยได้ยินอยู่ 3 แบบ ได้แก่ หัวทุย หัวแบน และหัวเบี้ยว ซึ่งมีรูปทรงของศีรษะที่แตกต่างกัน

- **เด็กหัวแบน:** ลักษณะของเด็กหัวแบน จะมีกะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยที่แบนราบ ทั้ง 2 ด้าน ซ้ายและขวา
- **เด็กหัวทุย:** รูปทรงของศีรษะเด็กหัวทุยจะโค้งมน กะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยจะกลมสวย
- **เด็กหัวเบี้ยว:** เด็กหัวเบี้ยวจะคล้ายกับเด็กหัวแบน เพียงแต่กะโหลกศีรษะตรงบริเวณ

ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารก

ทารกในช่วงแรกเกิดจนถึงราว 4 เดือน กะโหลกศีรษะของเด็กจะนิ่มและยังไม่เชื่อมติดกัน ลักษณะของศีรษะเช่นนี้จะช่วยให้ทารกเคลื่อนตัวออกจากช่องคลอดได้ อีกทั้งยังรองรับการเจริญเติบโตของสมอง จนลูกอายุ 2 ปี กะโหลกศีรษะจะเชื่อมติดกันได้เอง แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารกด้วย เช่น

1. **ขนาดของหัวทารกในครรภ์** หากทารกมีขนาดหัวที่ใหญ่ อาจถูกกลัมนิ่มมดลูกบีบตัวได้
2. **ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือเด็กผ่าคลอด** กระดูกกะโหลกมักจะบางและนุ่มกว่า อาจทำให้เด็กเหล่านี้เกิดหัวแบนได้มากกว่าเด็กที่คลอดตามกำหนด
3. **เครื่องมือที่ใช้ทำคลอด** แรงกดของเครื่องมืออาจส่งผลต่อรูปทรงของศีรษะทารก
4. **ท่านอนทารก** หากลูกนอนในท่าเดิม ท่าเดียวเป็นเวลานานจะส่งผลต่อรูปทรงของศีรษะ ทำให้หัวไม่ยุบ

เด็กหัวทู่ ลูกหัวแบน ส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยไหม

- ลักษณะของเด็กหัวทู่ มักจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพโดยตรง แต่เป็นเรื่องของความสวยงามของศีรษะทารก
- เด็กหัวแบน ไม่มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง แต่อาจมีภาวะคอเอียง (Torticollis) ร่วมด้วย ทำให้คอด้านหนึ่งเกร็งมาก จนหันศีรษะได้ยาก เด็กจึงหันศีรษะไปเพียงข้างเดียว อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก
- แม้ว่า เด็กหัวทู่และเด็กหัวแบน จะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพโดยตรง แต่ควรระวังภาวะกะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (Craniosynostosis) ซึ่งเกิดจากความผิดปกติที่รอยประสานกะโหลกศีรษะ ทำให้กระดูกกะโหลกศีรษะเชื่อมติดกันผิดปกติ เกิดปัญหาเกี่ยวเนื่องกับอวัยวะสำคัญ เช่น สมอง ดวงตา และระบบทางเดินหายใจ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ตามนัดเป็นประจำ เพื่อตรวจดูสุขภาพ และการเจริญเติบโตของร่างกาย

ลูกหัวแบนกลับมาหัวทู่ได้ไหม

ทารกหัวแบนสามารถกลับมาหัวทู่ได้ ด้วยการจัดทำทางการนอนของลูก เมื่อเปลี่ยนทิศทางการหันศีรษะ ด้วยการให้ด้านที่ไม่แบนนั้นแนบลงกับที่นอน ใช้ผ้าพันรอบไหล่เพื่อรองด้านหลังและสะโพกของลูก วางลูกให้เอียงท่ามุม 45 องศา ให้เข่าตัวน้อยได้มองที่ของเล่น หรือสิ่งของภายในบ้าน จะช่วยให้ลูกหัวแบนกลับมาหัวทู่ได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ทารกนอนหลับในท่าคว่ำ เพื่อป้องกันโรค SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) หรือโรคไหลตายในทารก

นอนท่าไหนให้ลูกหัวทุกลมสวย

การนอนในท่าที่สบาย จัดให้ลูกนอนหันศีรษะกลับด้านไปมา ในท่านอนหงายและนอนตะแคง โดยไม่ต้องใช้ผ้าห่มและหมอน เพราะอาจไปปิดจมูกทำให้ทารกหายใจไม่สะดวก โดยท่านอนทารกในแต่ละช่วงวัย มีดังนี้

1. ท่านอนทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน

ทารกแรกเกิด จะมีกระดูกคอและกระดูกสันหลังที่ยังไม่แข็งแรง คุณพ่อคุณแม่จึงต้องระมัดระวัง โดยจัดท่านอนหงาย และนอนตะแคงให้กับลูก เพราะเป็นท่าที่เหมาะสมกับการพัฒนาการของกล้ามเนื้อ เนื่องจากวัยนี้ทำได้แค่หันซ้ายและขวาไม่ควรให้ลูกนอนคว่ำจนหลับ เพราะอาจเสี่ยงต่อโรค SIDS

2. ท่านอนทารก 4 – 6 เดือน

หลัง 4 เดือนไปแล้ว ทารกสามารถนอนคว่ำได้ ด้วยพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้น กระดูกแข็งแรงมากขึ้น อาจฝึกให้ทารกเริ่มนอนคว่ำได้ในช่วงวัยนี้

3. ท่านอนทารก 7 – 12 เดือน

ทารกในวัยนี้จะสามารถพลิกคว่ำได้อย่างใจ คุณพ่อคุณแม่วางใจให้เจ้าตัวน้อยนอนท่าไหนก็ได้ แต่หากต้องการให้หัวทุกสวย ก็ยังสามารถฝึกนอนคว่ำ สลับกับนอนหงายและนอนตะแคง

ข้อควรระวังในการจัดท่านอนลูก

1. ที่นอนที่ไม่ปลอดภัยอาจเป็นสาเหตุให้เด็กเกิดความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บได้ โดยเด็กแรกเกิดถึง 4 เดือน ควรจัดท่านอนที่เหมาะสม แยกที่นอนมาอยู่ด้านข้างผู้ใหญ่ ระยะห่างประมาณเอื้อมมือถึง แต่ไม่นอนระหว่างผู้ใหญ่หรือติดชิดกับผู้ใหญ่
2. ที่นอนควรสูงราว 2 ฟุต หากนอนบนเตียงนอนควรมีที่กั้นคก รั้วขอบของเตียง มีระยะห่างของซี่ราวน้อยกว่า 15 เซนติเมตร ที่นอนชิดพอดีกับเตียง ไม่มีช่องว่าง และที่นอนต้องไม่นิ่มเกินไป ไม่ควรมีผ้าห่มหรือหมอน เพราะอาจมาปิดทับจมูกทำให้หายใจไม่สะดวก
3. ท่านอนที่เหมาะสมในวัยก่อน 4 เดือน คือ ท่านอนหงาย หรือจัดท่านอนตะแคงซ้ายและขวา สลับกัน ท่านอนนี้จะช่วยให้เด็กหัวทุกสวย

นอกจากการจัดท่านอนให้ทารกหัวทุกสวยแล้ว คุณแม่มือใหม่ยังต้องใส่ใจเรื่องโภชนาการของทารก ด้วยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเพียงพอ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้เจ้าตัวน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงสมวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัคซีนเด็กแรกเกิด สำคัญแค่ไหน ลูกน้อยต้องฉีดอะไรบ้าง
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกคอแข็งก็เดือน เด็กคอแข็งช้า คุณแม่ช่วยลูกน้อยได้อย่างไรบ้าง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เป็นเพราะอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลแบบไหน
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกตัวร้อนอย่างเฉียวทำไงดี พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกตัวร้อนไม่ทราบสาเหตุ
- ของใช้เด็กแรกเกิดก่อนคลอดดูเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่

อ้างอิง:

1. จัดทำนอนลูกแบบไหนให้ห้วทวยสวย?, โค้ชเลิศพร สอนแม่และเด็ก
2. ห้วทวย คืออะไร ศีรษะทารกแบบไหนเรียก ห้วทวย, hellokhunmor
3. ลูกห้วแบน ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อทารกห้วแบน, S-Mom Club
4. ทำไมลูกห้วแบน ทำอย่างไรให้ลูกห้วสวย, Pobpad
5. กะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
6. กรมอนามัย แนะนำแม่เลือก-จัดเตียงนอนที่ปลอดภัย ป้องกันเด็กทารกตกเตียง แม่เบียดทับ, กรมอนามัย

อ้างอิง ณ วันที่ 3 พฤศจิกายน 2567

แชร่ตอนนี้