

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

อาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน สาเหตุ อาการ และวิธีดูแลให้ปลอดภัย

เม.ย. 30, 2025

6 นาที

อาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน มักเกิดขึ้นเมื่อเด็กรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารพิษ ซึ่งมักมาจากอาหารที่หมดอายุ เน่าเสีย หรือเก็บรักษาอย่างไม่เหมาะสม โดยอาการที่พบบ่อยในเด็ก ได้แก่ ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และอาจเกิดภาวะขาดน้ำได้ง่าย โดยเฉพาะในทารกและเด็กเล็ก บทความนี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่เตรียมรับมืออาการอาหารเป็นพิษในเด็กได้อย่างเหมาะสมและทันที่

สรุป

- อาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียนมักเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด หมดอายุ เน่าเสีย หรือเก็บรักษาอย่างไม่เหมาะสม
- เมื่อเชื้อโรคหรือสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เด็กจะมีอาการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้น อาการที่พบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และท้องเสีย ซึ่งเป็นกลไกของร่างกายในการกำจัดสารพิษออกไป
- การดูแลเบื้องต้น เมื่อลูกมีอาการอาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน ควรให้ลูกดื่มน้ำให้เพียงพอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ รับประทานอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีอาการรุนแรง เช่น ท้องเสียนานเกิน 3 วัน มีสัญญาณของภาวะขาดน้ำ อาเจียนรุนแรง หรือมีเลือดปนในอุจจาระ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุของอาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน
- อาหารเป็นพิษในเด็ก อาการที่ควรรู้
- อาหารเป็นพิษในเด็ก ดูแลยังไง?
- วิธีดูแลลูกเมื่ออาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน
- เคล็ดลับป้องกันอาหารเป็นพิษในเด็ก
- เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์?

สาเหตุของอาหารเป็นพิษในเด็กอายุเจียน

สาเหตุของอาหารเป็นพิษในเด็กอายุเจียนเกิดได้จากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

- การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เช่น โรต้าไวรัส
- พยาธิหรือสารเคมีตกค้างในอาหาร หรือสารพิษในอาหารเอง ซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิต เก็บรักษา หรือปรุงอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัย
- การรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงสูง เช่น อาหารทะเล เนื้อสัตว์ นม และไข่ ที่ปรุงไม่สุก

อาหารเป็นพิษในเด็ก อาการที่ควรรู้

เมื่อเชื้อโรคหรือสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เด็กจะมีอาการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้น อาการที่พบบ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และท้องเสีย ซึ่งเป็นกลไกของร่างกายในการกำจัดสารพิษออกไป นอกจากนี้ อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดหัว มีไข้ อ่อนเพลีย คอแห้งกระหายน้ำ หรืออาการลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสียก็พบได้เช่นกัน

คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยสังเกตอาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด หากมีอาการที่แสดงถึงภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ปัสสาวะน้อยลง หรือซึมลง และหากมีอาการรุนแรง เช่น ท้องเสียนานเกิน 3 วัน อาเจียนรุนแรง หรือมีเลือดปนในอุจจาระ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

อาหารเป็นพิษในเด็ก ดูแลอย่างไร?

คุณพ่อคุณแม่อาจรู้สึกกังวลใจเมื่อลูกมีอาการอาหารเป็นพิษ แต่โดยทั่วไปแล้วอาการต่าง ๆ สามารถดูแลและบรรเทาอาการได้ด้วยวิธีเหล่านี้

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

เมื่อลูกน้อยมีอาการอาหารเป็นพิษ เช่น อาเจียนหรือท้องเสีย ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ไปเป็นจำนวนมาก ควรให้ลูกจิบน้ำบ่อย ๆ แต่ในบางกรณี แพทย์อาจให้ดื่มน้ำเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากการอาเจียนและถ่ายเหลว ป้องกันภาวะขาดน้ำ ซึ่งเป็นอันตรายต่อเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก

2. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

เมื่อลูกหยุดอาเจียนได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง สามารถเริ่มให้อาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย ๆ ตามวัย เช่น กล้วยบด ข้าวบด ข้าวต้ม โจ๊ก หรือซूप เป็นต้น หากลูกน้อยรับประทานนมแม่อยู่ ควรให้นมแม่ต่อไป และควรให้ลูกน้อยดื่มนมบ่อยขึ้นอีก เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารที่หลากหลาย ย่อยง่าย เช่น

โปรตีนในนมแม่บางส่วนได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง (PHP) จึงย่อยง่ายและอ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหารของทารก ช่วยลดอาการไม่สบายท้อง

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ระคายเคืองลำไส้

ควรงดอาหารเผ็ด-เปรี้ยว อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารหมักดอง นม หรือผลไม้ อาหารเหล่านี้อาจทำให้ลำไส้ระคายเคืองและอาการแย่ลงได้ รวมถึง ควรดื่มน้ำผลไม้ น้ำหวาน และน้ำอัดลม เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้มีน้ำตาลสูง อาจทำให้เด็กท้องเสียมากขึ้น

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

เด็กที่อาเจียนมักอ่อนเพลีย ควรให้พักผ่อนมาก ๆ งดการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกลางแจ้ง วิ่งเล่นนาน ๆ และงดไปโรงเรียนเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคให้กับเพื่อนที่โรงเรียน

5. พบแพทย์ทันทีหากอาการไม่ดีขึ้น

หากลูกน้อยท้องเสียแต่ยังดื่มน้ำเกลือแร่และกินอาหารได้ คอสดใสและไม่อ่อนเพลีย อาจช่วยประเมินเบื้องต้นได้ว่า การได้รับน้ำและอาหารนั้นสามารถช่วยลดอาการจากการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ในร่างกายได้ แต่หากอาการไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน มีอาการท้องเสียรุนแรง มีไข้ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที



วิธีดูแลลูกเมื่ออาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน

เมื่อลูกน้อยอาเจียน ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งโดยทั่วไปอาการมักจะไม่รุนแรงและจะดีขึ้นได้หลังจากการดูแลเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลลูกน้อยอย่างใกล้ชิดเมื่อมีอาการอาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน ดังนี้

- **วิธีรับมืออาการท้องเสีย**

สิ่งสำคัญที่สุดเมื่อลูกท้องเสีย คือต้องระวังไม่ให้เด็กขาดน้ำ ควรให้ลูกน้อยจิบน้ำบ่อย ๆ หรือดื่มน้ำเกลือแร่ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อชดเชยปริมาณน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป โดยปกติแล้วอาการท้องเสียจะหายไปภายใน 24-48 ชั่วโมง เมื่อดูแลอย่างถูกวิธี

- **วิธีรับมืออาการอาเจียน**

ควรงดนมและอาหารจนกว่าอาการอาเจียนจะดีขึ้น หลังจากอาการดีขึ้นแล้ว 6-8 ชั่วโมง จึงเริ่มให้อาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย หากเด็กอ่อนเพลีย ควรให้เด็กพักผ่อนให้มากที่สุด

- **ข้อควรระวัง**

ไม่ควรให้ยาแก้ท้องเสียและยาแก้อาเจียนเอง โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของลูกน้อย

เคล็ดลับป้องกันอาหารเป็นพิษในเด็ก

การป้องกันนั้นย่อมดีกว่าการแก้ไข คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการดูแลความสะอาดเพื่อป้องกันอาหารเป็นพิษในเด็ก ด้วยวิธีต่อไปนี้



1. เลือกอาหารที่สดใหม่และสะอาด

ควรรับประทานอาหารที่สดใหม่และสะอาด และหลีกเลี่ยงอาหารที่ทิ้งไว้ข้ามคืน เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค นอกจากนี้ ควรเลือกทานอาหารเหลวที่ย่อยง่าย และดื่มน้ำที่สะอาดหรือน้ำต้มสุก

2. ปรุงอาหารให้สุก

ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุก งดอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารหมักดอง ที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อน เป็นทำให้อาหารเป็นพิษ

3. เก็บรักษาอาหารอย่างเหมาะสม

เพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อโรค ควรแช่แข็งในปริมาณที่ลูกกินหมดในครั้งเดียว หากยังกินไม่หมด ควรมีฝาครอบจุกให้มิดชิด และไม่ควรตั้งทิ้งไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง อาหารอื่น ๆ ก็ควรมีภาชนะปิดมิดชิด และควรทำความสะอาดภาชนะที่ใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ให้สะอาดอยู่เสมอ

4. สอนลูกล้างมือให้สะอาด

สอนลูกล้างมือเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จากการหยิบจับอาหารเข้าปาก

เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์?

ควรรีบพาลูกน้อยไปพบแพทย์ หากอาการท้องเสียไม่ดีขึ้น หรือมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย:

- ท้องเสียนานเกิน 3 วัน
- ปวดท้องและอาเจียนรุนแรง
- มีไข้สูงหรือชัก
- ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด หรือมีเลือดปนอุจจาระ
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ปัสสาวะน้อย ตัวเย็น ชีพจรเต้นเร็ว
- ไม่ยอมดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน
- ดื่มน้ำเกลือแร่แล้ว แต่ยังดูเพลียและซึม

สรุป: อาหารเป็นพิษในเด็กอาเจียน ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัยและหายเร็ว

การดูแลลูกน้อยอย่างเหมาะสมเมื่อลูกมีอาการอาหารเป็นพิษเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลูกน้อยฟื้นตัวกลับมาแข็งแรงได้เร็ว แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ การป้องกันการเกิดอาหารเป็นพิษด้วยการรักษาความสะอาดและเลือกอาหารที่ปลอดภัยให้แก่ลูกน้อย

หากคุณแม่กังวลเกี่ยวกับสุขภาพลำไส้และการขับถ่ายของลูกน้อย สามารถทำแบบประเมินพัฒนาการลูกน้อย ได้ที่นี่ [Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย](#)

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ทำไมลูกกินนมแล้วท้องเสีย เด็กกินนมวัวแล้วท้องเสียเกิดจากอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสีย เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร รับมืออย่างไรดี
- ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระทารกท้องเสีย อันตรายไหม
- ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติไหม ลูกถ่ายบ่อย อันตรายแค่ไหน

อ้างอิง:

1. โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษในเด็ก, โรงพยาบาลเปาโลสมุทพรปราการ
2. โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษในเด็ก...หน้าร้อนแบบนี้ต้องระวัง!, โรงพยาบาลพญาไท
3. เด็กอาเจียน สาเหตุและวิธีดูแลที่พ่อแม่ควรรู้, pobpad
4. อาหารเป็นพิษ อร่อยปากลำบากกาย, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 15 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้