

รวมบทความเกี่ยวกับการย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย  
บทความ

# ลูกท้องผูก 1 ขวบ สาเหตุ อาการ และ 20 วิธีดูแลให้ลูกกลับมาสบายท้อง

มิ.ย. 6, 2025

9 นาที

ลูกท้องผูก 1 ขวบเป็นอาการที่พบได้บ่อย สังเกตง่าย ๆ คือ ลูกไม่ค่อยถ่าย อุจจาระแข็ง หรือร้อง  
เจ็บเวลาเบ่ง ส่วนใหญ่แล้วอาการท้องผูกเกิดจากนิสัยการกินและขับถ่ายที่ไม่ดี บทความนี้มี  
คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ช่วยรับมือลูกท้องผูกได้สบายขึ้น รวมถึงเคล็ดลับป้องกันลูก  
ท้องผูกในระยะยาวด้วย

## สรุป

- ลูกท้องผูก 1 ขวบอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เปลี่ยนจากนมแม่เป็นอาหารเสริมตามวัย  
ดื่มน้ำไม่เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ความเครียดหรือการกลืนอุจจาระ รวม  
ถึงอาจเกิดจากความผิดปกติอื่น ๆ ของร่างกายได้เช่นกัน
- อาการลูกท้องผูก 1 ขวบ สังเกตได้จาก ลูกขับถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะ  
อุจจาระแข็งแห้ง เป็นก้อนเล็ก ๆ เหมือนเม็ดกระสุน หรือถ่ายก้อนใหญ่มาก ๆ จนลูกเบ่งเจ็บ  
ร้องงอแงถ่ายยาก
- การดูแลลูกท้องผูก สามารถทำได้หลายวิธี เช่น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรากิน ออกกำลังกาย  
ฝึกขับถ่ายเป็นเวลา ไม่กลืนอุจจาระ และลดความเครียดของลูก เป็นต้น
- ยาระบายที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก มีทั้งชนิดน้ำ ยาสวนทวาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไฟ  
เบอร์ แต่ไม่ควรซื้อมาให้ลูกใช้เอง ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกท้องผูก 1 ขวบ เกิดจากอะไร?
- อาการของลูกท้องผูกที่คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกต
- 10 วิธีดูแลเมื่อลูกท้องผูก 1 ขวบ
- ยาระบายสำหรับเด็กมีประเภทไหนบ้าง
- เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์?
- เคล็ดลับป้องกันลูกท้องผูกในระยะยาว

# ลูกท้องผูก 1 ขวบ เกิดจากอะไร?

อาการท้องผูกในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย มากกว่าร้อยละ 90 ของอาการท้องผูกมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการขับถ่ายและการรับประทานอาหาร โดยพบว่า ลูกท้องผูก 1 ขวบ อาจเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้

- **การเปลี่ยนแปลงอาหาร** เช่น การเปลี่ยนจากนมแม่เป็นอาหารเสริมตามวัย อาจส่งผลต่อระบบขับถ่ายและทำให้เกิดอาการท้องผูกได้
- **การดื่มน้ำไม่เพียงพอ** การดื่มน้ำน้อยทำให้อุจจาระแข็งและแห้ง ทำให้ขับถ่ายยากและนำไปสู่อาการท้องผูก
- **การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย** การบริโภคอาหารพาสต์ฟู้ดที่หาได้ง่ายในปัจจุบัน ทำให้เด็กไม่ได้รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งเป็นแหล่งของกากใยที่สำคัญต่อการขับถ่าย
- **การกลั่นอุจจาระ** การเปลี่ยนสภาพแวดล้อม เช่น เปลี่ยนจากเคยอยู่บ้านไปอยู่เนอสเซอรี่ อาจทำให้เด็กเกิดการกลั่นอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของระบบขับถ่าย
- **ภาวะทางการแพทย์** เช่น เด็กอาจมีความผิดปกติของลำไส้หรือทวารหนัก ภาวะลำไส้ส่วนปลายไม่มีปมประสาท ทำให้ลำไส้ใหญ่ไม่สามารถบีบตัวเพื่อขับเคลื่อนอุจจาระไปถึงทวารหนักได้ และมักแสดงอาการตั้งแต่แรกเกิด หรือเกิดจากภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดลูกท้องผูกได้

## อาการของลูกท้องผูกที่คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกต

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกท้องผูก คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตอาการเมื่อลูกท้องผูก ได้ดังนี้

- **ความถี่ในการขับถ่าย** ปกติแล้วเด็กควรจะถ่ายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากลูกถ่ายน้อยกว่านี้ อาจมีปัญหาท้องผูก
- **ลักษณะอุจจาระ** อุจจาระของเด็กท้องผูกมักจะแข็งแห้ง เป็นก้อนเล็ก ๆ เหมือนเม็ดกระสุนหรือถ่ายก้อนใหญ่มาก ๆ จนลูกเบ่งเจ็บ
- **ลูกเบ่งถ่ายยาก** เวลาเบ่งถ่ายลูกอาจจะร้องไห้แง มีอาการเจ็บปวด หรือมีปัญหาในการขับถ่าย ท้องผูกหลายวันถึงขับถ่ายที่ นานเกิน 1 เดือน อาจกลายเป็นท้องผูกเรื้อรังได้
- **ท้องอืด ไม่สบายท้อง** เด็กที่อั้นอุจจาระบ่อย ๆ จะมีอาการท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ และทานอาหารได้น้อยลง แต่หากได้ถ่ายออกมาแล้ว วันนั้นก็จะทานอาหารได้เยอะขึ้น

## 10 วิธีดูแลเมื่อลูกท้องผูก 1 ขวบ

เมื่อลูกท้องผูก คุณแม่สามารถช่วยให้ลูกน้อยกลับมาขับถ่ายได้ตามปกติ โดยเรียนรู้วิธีดูแลที่เหมาะสม ดังนี้

1. **ดื่มน้ำมากขึ้น** น้ำเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัวและขับเคลื่อนออกจากลำไส้ได้ง่ายขึ้น ควรให้ลูกดื่มน้ำอย่างเพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว และออกกำลังกายเป็นประจำ
2. **หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ท้องผูก** อาหารที่มีไขมันสูงและกากใยต่ำทำให้ท้องผูกได้ง่าย ควรลดอาหาร เช่น ขนมปังขาว ซีส เนย อาหารทอด และขนมหวาน เช่น ลูกอม คุกกี้ เค้ก รวมถึง เนื้อสัตว์ แม้จะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโต แต่ถ้าหากรับประทานมากเกินไป ก็อาจส่งผลกระทบต่อระบบขับถ่ายได้
3. **เพิ่มโยเกิร์ตหรือโพรไบโอติก** ให้ลูกกินโยเกิร์ตเสริม หรือเลือกโภชนาการที่มีส่วนผสมของ โพรไบโอติกและโพรไบโอติก ซึ่งเป็นใยอาหารชนิดพิเศษและแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ช่วยปรับสมดุลลำไส้และทำให้อุจจาระนิ่มลง
4. **ลดการบริโภคนมวัว** ในเด็กบางคน นมวัวอาจทำให้ท้องผูก ไม่ควรให้ลูกกินนมมากเกินไป 30 ออนซ์ต่อวัน ถ้าจะให้ดีที่สุด ควรให้ลูกกินนมแม่ เพราะการรับประทานนมแม่อย่างต่อเนื่อง นั้นดีต่อสุขภาพลำไส้ของลูกน้อย เนื่องจากแอลฟา-แล็คตัลบูมิน เป็นโปรตีนที่พบในนมแม่ มีคุณสมบัติ ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เลย จึงช่วยลดอาการท้องผูกของลูกน้อยได้



5. **เสริมอาหารที่มีกากใยสูง** ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระและกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ได้แก่ ธัญพืช เช่น ขนมปังโฮลวีท ข้าวโอ๊ต ผักใบเขียว เช่น ผักโขม บรอกโคลี ผลไม้ช่วยระบาย เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด และ อาจให้น้ำผลไม้ เช่น น้ำลูกพรุน น้ำองุ่น หรือน้ำส้ม ในปริมาณที่เหมาะสมได้เช่นกัน
6. **ฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลา** ทุกวัน โดยเฉพาะหลังอาหารเช้าหรือเย็น เป็นช่วงเวลาที่ระบบย่อยอาหารทำงานได้เต็มที่ และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดความรู้สึกอยากขับถ่าย การฝึกให้ลูกนั่งขับถ่ายในช่วงเวลานี้อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างนิสัยการขับ

- ถ่ายที่ดี และป้องกันปัญหาท้องผูกได้
7. **ฝึกท่าងขับถ่ายที่ถูกต้อง** ฝึกให้ลูกนั่งโดยเท้าเหยียบพื้น ก้นแตะชุกโครก เข้าสูงกว่าสะโพก และลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ท่านี้ที่ถูกต้องช่วยให้ลำไส้ตั้งตรงและขับถ่ายได้ง่ายขึ้น
  8. **ออกกำลังกายเป็นประจำ** เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้และช่วยให้ลูกขับถ่ายได้ดีขึ้น ควรให้ลูกได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การวิ่งเล่น การกระโดด หรือการออกกำลังกายเบา ๆ เป็นเวลา 30-60 นาทีทุกวัน
  9. **หลีกเลี่ยงการกลั้นอุจจาระ** สอนให้ลูกรู้ว่าเมื่อปวดถ่ายต้องรีบไปเข้าห้องน้ำทันที การกลั้นอุจจาระทำให้อุจจาระแข็งและถ่ายยากขึ้น
  10. **ลดความเครียดของลูก** เด็กบางคนถูกฝึกขับถ่ายเร็วและเข้มงวดเกินไป โดยที่ยังไม่พร้อม เกิดเป็นความเครียดที่อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้ ควรสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในห้องน้ำ คุณพ่อคุณแม่ต้องอดทนและใจเย็น ไม่กดดันลูก

## ยาระบายสำหรับเด็กมีประเภทไหนบ้าง

โดยทั่วไป หากทำตามวิธีข้างต้นแล้วอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น คุณหมออาจแนะนำยาระบายอ่อน ๆ สำหรับเด็ก ที่ช่วยเพิ่มน้ำในลำไส้ ให้อุจจาระนิ่มขึ้น ขับถ่ายง่ายขึ้น ซึ่งยาระบายสำหรับเด็กมีหลายประเภท ได้แก่

- **ยาระบายชนิดน้ำ** ช่วยให้อุจจาระนิ่มและถ่ายง่ายขึ้น อาจมีรสผลไม้หรือมินต์เพื่อให้เด็ก ๆ ทานง่ายขึ้น
- **ยาระบายชนิดสวนทวาร** ช่วยเพิ่มน้ำในลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้ลำไส้ขยายตัวและขับอุจจาระออกมา
- **ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไฟเบอร์** ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ให้อุจจาระนิ่ม ถ่ายง่าย และบรรเทาอาการท้องผูก

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยาระบายให้ลูกใช้หรือรับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ และอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย



## เมื่อไหร่ที่ควรพาลูกไปพบแพทย์?

หากลูกมีอาการต่อไปนี้ เช่น ไม่ถ่ายหลายวัน ถ่ายไม่ออก หรือต้องเบ่งจนร้องไห้ มีเลือดปนออกมา กับอุจจาระ ถ่ายเป็นก้อนแข็ง ๆ ใหญ่ ๆ จนกดชักโครกไม่ลง ลูกปวดท้องบ่อย อุจจาระเล็ดราด เลอะกางเกง หรือมีอาการแปลก ๆ เช่น มักจะเกร็งขาหนีบ ก้น และชอบไปยืนบิดตัวตามมุมห้อง คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์

## เคล็ดลับป้องกันลูกท้องผูกในระยะยาว

หากลูกท้องผูก พ่อแม่ควรปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการขับถ่ายของลูก เพื่อป้องกันลูกท้องผูกในระยะยาว ดังนี้

### 1. สร้างนิสัยการกินที่ดีตั้งแต่เล็ก

ควรส่งเสริมให้ลูกดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน เน้นผักผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น บรอกโคลี แครอท ผักโขม ลูกพรุน ส้ม มะละกอ เลือกรับประทานธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท หรือถั่วต่าง ๆ ควรหลีกเลี่ยงของมันหรือของทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด และน้ำอัดลม

## 2. ฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา

โดยทั่วไปเด็กจะเริ่มพร้อมฝึกขับถ่ายเมื่ออายุ 18-24 เดือน ซึ่งแต่ละคนมีความพร้อมที่ต่างกัน คุณพ่อคุณแม่ควรรอให้ลูกช่วยเหลือตนเองได้บ้าง เช่น นั่งกระโถนหรือชักโครกเอง ถอดกางเกงได้ และบอกเมื่อปวดถ่ายได้ นอกจากนี้ การฝึกขับถ่ายควรให้ลูกฝึกนั่งกระโถนบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังอาหาร ครั้งละ 10 นาที สอนให้ลูกเข้าใจว่าควรขับถ่ายบนกระโถนทุกครั้งเมื่อปวด และชมเชยเมื่อลูกทำได้

## 3. ให้ลูกมีกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้

คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกออกกำลังกายทุกวัน วันละ 30-60 นาที หรือ ให้ลูกทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ เช่น วิ่งเล่น เพื่อกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานดีขึ้น

## ลูกท้องผูก 1 ขวบ ดูแลอย่างไรให้ลูกกลับมาสบายท้อง

เมื่อลูกท้องผูก คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตพฤติกรรมการขับถ่ายของลูก การดูแลเรื่องอาหารอย่าง ใกล้เคียง และการฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลา จะช่วยให้ลูกกลับมาขับถ่ายปกติได้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัย 1 ปี ระบบย่อยอาหารเริ่มทำงานซับซ้อนขึ้น และต้องการสมดุลที่ดีเพื่อให้ลำไส้เคลื่อนไหวเป็นปกติ การได้รับนมแม่ที่มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนหรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ช่วยให้การย่อยของลูกง่ายขึ้น ไม่เพิ่มภาระให้ระบบย่อยที่ยังพัฒนาอยู่ ช่วยให้การขับถ่ายเป็นจังหวะมากขึ้น ขณะเดียวกัน จุลินทรีย์สุขภาพในนมแม่อย่าง โพรไบโอติก บีแล็กทิส (*B. lactis*) มีบทบาทในการช่วยรักษาสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยให้ลำไส้ทำงานราบรื่น ลดอาการท้องผูกซ้ำ ๆ และสนับสนุนให้ลูกวัย 1 ปีมีระบบย่อยและการขับถ่ายที่แข็งแรงขึ้นในระยะยาว อย่างไรก็ตาม หากอาการท้องผูกของลูกไม่ดีขึ้นหลังจากที่ได้ลองปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ แล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสมต่อไป

หากคุณแม่กังวลเกี่ยวกับการขับถ่ายของลูกน้อย สามารถทำแบบประเมินพัฒนาการลูกน้อย ได้ที่นี้ [Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย](#)

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ลูกถ่ายไม่ออกร้องไห้ พร้อมวิธีดูแลลูกท้องผูก
- ลูกท้องผูก ลูกไม่ถ่าย ทำไงดี พร้อมวิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด ทำยังไงดี
- คนท้องท้องผูกขณะตั้งครรภ์ พร้อมวิธีช่วยให้คุณแม่ถ่ายง่าย

อ้างอิง:

1. ลูกท้องผูก ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
2. สงเกตยังไง...ว่าลูกกำลังมีภาวะท้องผูก, โรงพยาบาลพญาไท
3. ท้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เล็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. เคล็ดลับแก้ปัญหา เมื่อลูกน้อยท้องผูก, โรงพยาบาลบางปะกอก สமுทรรปราการ
5. ลูกชอบอ้น แม่ชอบสวน, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ท้องผูกในเด็ก ไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ, โรงพยาบาลสมิติเวช ธนบุรี
7. 9 ผลไม้ช่วยขับถ่าย กากใยสูง แก่ท้องผูก เป็นมิตรต่อลำไส้!, โรงพยาบาลวิมุต
8. เมื่อลูกท้องผูก พ่อแม่ควรรับมืออย่างไรดี, pobpad
9. 5 ยาระบายเด็ก บรรเทาอาการท้องผูกของลูกน้อยอย่างปลอดภัย, pobpad
10. เมื่อเจ้าตัวเล็กท้องผูก จะทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 14 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้