

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนถึงก่อนคลอด บทความ

เด็กเป็นแผลในปาก ลิ้นเด็กเป็นแผล เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล

เม.ย. 22, 2026

11 นาที

ปัญหา เด็กเป็นแผลในปาก หรือ ลิ้นเด็กเป็นแผล เป็นเรื่องที่คุณแม่หนึ่งนอนใจไม่ได้เลยล่ะ เพราะนอกจากจะทำให้ลูกเจ็บจนร้องไห้แงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อตรงต่อารดูดนมและการกินอาหาร โดยเฉพาะในเด็กแรกเกิดที่ยังบอกความรู้สึกไม่ได้ การสังเกตสัญญาณผิดปกติและรู้วิธีดูแลอย่างถูกต้องจึงสำคัญมาก

คำถามที่พบบ่อย

เด็กเป็นแผลในปาก แผลร้อนในในปาก สามารถป้ายยาทาากลุ่มสเตียรอยด์ได้ไหม?

คลิก

สำหรับการใช้ยาทาแผลร้อนในในกลุ่มสเตียรอยด์ (Topical Corticosteroids) เพื่อลดอาการปวดและการอักเสบ แม้จะเป็นที่นิยมแต่จำเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น โดยเฉพาะในเด็กเล็กไม่แนะนำให้ซื้อมาใช้เองเด็ดขาด หากแพทย์มีการสั่งจ่ายยา ควรใช้ยาทาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย ³

เด็กเป็นแผลในปาก ติดต่อกันทางน้ำลายได้ไหม ?

คลิก

ได้ค่ะ โดยเฉพาะโรคยอดฮิตอย่างโรคมือเท้าปากที่พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ซึ่งเชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านน้ำมูก น้ำลาย และอุจจาระได้โดยตรง หรือติดต่อกันทางอ้อมจากการสัมผัสของเล่นและมือผู้เลี้ยงดูที่ปนเปื้อนเชื้อ ดังนั้นการรักษาความสะอาดและการไม่ใช้ของร่วมกันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ⁵

การขาดวิตามินอะไรที่ทำให้เด็กเป็นแผลในปากหรือมุมปากบ่อยๆ?

คลิก

การเป็นแผลที่มุมปาก (ปากนกกระจอก) เกิดจาก การขาดวิตามินบี ธาตุเหล็ก หรือโปรตีน และแผลร้อนในปากบ่อยๆ เกิดจากการขาดวิตามินบี 12 เหล็ก สังกะสี และกรดโฟลิก ^{8,2}

สรุป

- เด็กเป็นแผลในปาก นั้นสามารถบอกไปถึงโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคเริม โรคมือเท้าปาก โรคเฮอร์เปงไจน่า แผลร้อนใน หรือการติดเชื้อราแคนดิดา ^{1,2,3,4,5,6}
- วิธีดูแลเบื้องต้นเมื่อลูกเป็นแผลร้อนใน คุณแม่สามารถช่วยบรรเทาความเจ็บได้ด้วยการประคบเย็น โดยให้อมน้ำแข็งก้อนเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้รู้สึกชาและบรรเทาอาการปวดแสบ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และเน้นทาน อาหารอ่อน ๆ ที่กลืนง่าย เช่น โจ๊กที่ไม่ร้อนเกินไป หรือไอศกรีมเย็น ๆ เพื่อลดการระคายเคือง ³
- สัญญาณอันตรายที่ต้องพาลูกไปโรงพยาบาลทันทีเมื่อ เด็กเป็นแผลในปาก คือ หากพบว่าลูกมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ คอแข็ง เหงื่ออ้อน รวมถึงความผิดปกติทางระบบขับถ่าย เช่น ท้องเสีย หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ควรรีบพาลูกน้อยพบแพทย์โดยด่วน เพื่อตรวจวินิจฉัยและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ ⁷

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กเป็นแผลในปาก แยกให้ออก! ลักษณะแผลบอกโรค
- วิธีการดูแลและป้องกันเบื้องต้น 5 อาการเด็กเป็นแผลในปาก
- เจาะลึกอาการตามจุด ลิน VS ริมฝีปาก บอกอะไรได้บ้าง?
- เด็กเป็นแผลในปาก อาการแบบไหนต้องรีบไปหาหมอ? (Red Flags)

เด็กเป็นแผลในปาก แยกให้ออก! ลักษณะแผลบอกโรค

หากเจ้าตัวเล็กเริ่มงอแงเพราะเจ็บปาก คุณพ่อคุณแม่ลองสังเกต "ตำแหน่งและลักษณะแผล" คุณน่าจะเข้าข่ายโรคไหน เพื่อจะได้ดูแลให้ถูกจุดค่ะ

- **โรคเริม (Herpes):** มักพบเป็นตุ่มน้ำใสหรือแผลพุพองบริเวณริมฝีปาก รอบปาก หรือภายในช่องปาก เกิดจากเชื้อไวรัส HSV-1 ซึ่งติดต่อได้ง่ายจากการสัมผัส ¹
- **แผลร้อนใน (Aphthous Ulcer):** เป็นแผลวงกลมหรือวงรี มีสีขาวขอบแดง มักเกิดจากการพักผ่อนไม่พอ ขาดวิตามิน (เช่น บี 12 หรือธาตุเหล็ก) หรือเกิดจากการระคายเคือง เช่น

แผลกักตปาก หรือใส่เหล็กจัดฟัน^{2, 3, 4}

- **โรคมือเท้าปาก (Hand, Foot, and Mouth Disease - HFMD)¹⁰** : สังเกตสัญญาณโรคมือเท้าปากได้จากแผลบริเวณกระพุ้งแก้มและเพดานปาก ร่วมกับการมีตุ่มแดงหรือน้ำใสที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และรอบก้น ซึ่งจะช่วยให้ลูกน้อยมีไข้ น้ำลายไหล และทานอาหารได้น้อยลง เพราะความเจ็บปวดจากแผล⁵ คุณแม่ควรดูแลอย่างใกล้ชิดนะคะ
- **โรคเฮอร์แปงไจน่า (Herpangina)**: คล้ายมือเท้าปากแต่จะไม่มีผื่นตามมือ เท้า ลูกจะมีไข้สูงเจ็บปื้น และพบแผลเล็กบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือลำคอด้านหลัง พบบ่อยมากในเด็กวัยอนุบาล⁶
- **เชื้อราแคนดิดา (Candida)¹¹** : อาจพบเป็นแผลอักเสบ ลักษณะเป็นฝ้าสีขาวตามกระพุ้งแก้ม ด้านในริมฝีปาก หรือลิ้น โดยคราบนี้จะเกาะติดแน่นและขีดไม่ออก หากพบฝ้าขาวเฉพาะที่ลิ้นเพียงอย่างเดียว อาจไม่ใช่เชื้อรา แต่อาจเป็นเพียงคราบน้ำนมปกติ^{4, 11}

การสังเกตลักษณะแผลในปากให้ไวจะช่วยให้คุณแม่ดูแลลูกได้อย่างเหมาะสมค่ะ หากพบว่า เด็กเป็นแผลในปาก และไม่แน่ใจในสาเหตุ หรือลูกมีอาการซึมและกินนม หรืออาหารได้น้อยลง แนะนำให้พาไปพบคุณหมอเพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อให้เจ้าตัวเล็กกลับมาสดใสแข็งแรงโดยเร็วค่ะ

วิธีการดูแลและป้องกันเบื้องต้น 5 อาการเด็กเป็นแผลในปาก

เมื่อลูกมีอาการเจ็บป่วย การดูแลอย่างถูกวิธีจะช่วยทำให้ฟื้นตัวได้ไวขึ้นค่ะ คุณพ่อคุณแม่มาดูวิธีการดูแลและป้องกันเบื้องต้น เมื่อ เด็กเป็นแผลในปาก พร้อมกันค่ะ

1. โรคเริม (Herpes)

เชื้อเริมติดต่อได้ง่ายมากจากการสัมผัสโดยตรง หากสังเกตเห็นตุ่มน้ำใสบริเวณริมฝีปาก รอบมุมหรือในปาก ร่วมกับมีไข้ต่ำ ๆ และน้ำลายไหลยืด นั้นอาจเป็นอาการของเริมค่ะ¹

- **การดูแล**: งดหอม จูบ หรือใช้ของร่วมกับลูก ในช่วงที่มีแผลเด็ดขาดค่ะ
- **การป้องกัน**: ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสตัวลูก และคอยเสริมภูมิคุ้มกันด้วยการให้ลูกพักผ่อนให้เพียงพอค่ะ

2. แผลร้อนใน (Aphthous Ulcers)

พบเป็นแผลวงรี หรือวงกลมสีขาวขอบแดง เจ็บปวดมากเวลาทานอาหาร แผลร้อนในชนิดที่ไม่รุนแรงมักหายได้เองใน 7-14 วันค่ะ³

- **การดูแล**:³

1. **กลั้วปากด้วยน้ำเกลืออุ่น:** ช่วยทำความสะอาดแผลและลดการอักเสบ
2. **ประคบเย็น:** อมน้ำแข็งก้อนเล็กๆ เพื่อช่วยให้แผลชาและรู้สึกสบายขึ้น
3. **เลี่ยงอาหารรสจัด:** เน้นอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก หรือไอศกรีมเย็น ๆ เพื่อลดการระคายเคืองค่ะ

• **การป้องกัน:**³

1. **เน้นสารอาหารบำรุง:** ทานอาหารที่มีวิตามินบีรวม, ธาตุเหล็ก, สังกะสี และกรดโฟลิก (เช่น ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ ตับ และไข่)
2. **เลี่ยงอาหารตัวกระตุ้น:** สังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารที่กินแล้วมักเกิดแผล เช่น ของทอด ถั่ว หรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว
3. **ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน:** โดยพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน
4. **พักผ่อนให้เพียงพอ:** เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

3. โรคมือเท้าปาก (HFMD)

จุดสังเกตคือมีไข้ เจ็บปากมาก และมีตุ่มแดงหรือน้ำใสขึ้นตามมือ เท้า และก้น ทั้งนี้ หากลูกมีไข้สูง ซึม เดี๋ยวเซ หรือชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ⁵

- **การดูแล:** ปัจจุบันยังไม่มียาฆ่าเชื้อโดยเฉพาะ ให้รักษาตามอาการ เช่น ทายาชาเฉพาะที่สำหรับแผลในปาก และดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อชดเชยภาวะขาดน้ำ
- **การป้องกัน:** หากลูกป่วยควรงดไปโรงเรียนจนกว่าจะหาย หมั่นล้างมือให้สะอาดทั้งเด็กและผู้ปกครอง พร้อมทำความสะอาดของเล่นและของใช้ด้วยสบู่ทุกวัน รวมถึงระวังความสะอาดของอาหารและน้ำ

4. โรคเฮอร์แปงไจน่า (Herpangina)

โรคนี้มักมาพร้อมไข้สูงเฉียบพลัน (39.5-40 องศาเซลเซียส) และมีแผลเล็กบริเวณเพดานอ่อนหรือลำคอ พบบ่อยมากในเด็กวัยอนุบาลค่ะ⁶

- **การดูแล:** เน้นเช็ดตัวลดไข้และกินอาหารเหลว หากลูกทานไม่ได้เลยหรือดื่มน้ำไม่เพียงพอควรพบแพทย์ทันที
- **การป้องกัน:** ฝึกให้ลูกล้างมือเป็นนิสัย และแยกของเล่นเพื่อลดการกระจายเชื้อในกลุ่มเพื่อนค่ะ

5. เชื้อราแคนดิดา (Candida)

เชื้อราในปาก เกิดจากเชื้อราสกุล Candida ซึ่งพบได้ในทารกแรกเกิดที่มีสุขภาพแข็งแรงประมาณ 5% ลักษณะเป็นฝ้าสีขาวตามกระพุ้งแก้ม ด้านในริมฝีปาก หรือลิ้น โดยทั่วไปทารกมักไม่มีอาการ

เจ็บปวด แต่ในบางรายอาจเจ็บปากเล็กน้อย ทำให้ไม่ยากอดนม^{4,11}

- **การดูแล:** พบกุมารแพทย์เพื่อทำการรักษา โดยทั่วไปจะหายดีภายใน 2 ถึง 8 สัปดาห์ค่ะ⁴
- **การป้องกัน เพื่อลดโอกาสการกลับมาเป็นซ้ำ**¹¹
 1. จำกัดเวลาการดูดนมไม่ควรเกิน 20 นาที ต่อมื้อ
 2. ในกรณีที่มีการใช้จุกนมหลอก แนะนำให้จำกัดการใช้เฉพาะช่วงเวลานอน และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

คุณแม่รู้ไหมคะว่า การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดให้ลูกตั้งแต่แรกคลอดคือ "น้ำนมแม่" ค่ะ นอกจากจะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดแล้ว ในนมแม่มยังมีสารอาหารสำคัญอย่าง ดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9)¹² และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างปลอกประสาทไมอีลิน ที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองให้ลูกเรียนรู้ได้ไวแล้ว อีกหนึ่งหัวใจสำคัญในนมแม่คือ จุลินทรีย์สุขภาพ บี แล็กทิส (B. lactis) ที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกัน ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกรักมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำให้ลูกดื่มนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือนแรก และต่อเนื่องได้นานถึง 2 ปีหรือมากกว่านั้นควบคู่กับอาหารตามวัย⁹ เพื่อวางรากฐานสุขภาพและสมองที่แข็งแรงให้ลูกรักในระยะยาวค่ะ

สร้างสมองไวกว่าเดิม
เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์
เพื่อช่วงเวลาทองของการกินขวบปีแรก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

ทักษะด้านภาษา
การเรียนรู้
การจดจำ
สมองไว
สมองมีสมาธิ
สมองคิดพลิกแพลง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงวิตามินอีและแอลฟา-แล็คติโอนิน **เทียบระหว่างเซลล์สมองที่พัฒนาในอัมกับไม่มี ***สฟิงโกไมอีลินช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คติโอนิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

การดูแลอาการ เด็กเป็นแผลในปาก อย่างถูกวิธีและรวดเร็ว จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและช่วยให้ลูกกินนมแม่ หรือกินอาหารได้ตามปกติค่ะ อย่างไรก็ตาม หากอาการไม่ดีขึ้น หรือลูกมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ การพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดคือทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับสุขภาพของเจ้าตัวเล็กค่ะ

เจาะลึกอาการตามจุด ลิ้น vs ริมฝีปาก บอกรอะไรได้บ้าง?

เมื่อลูกน้อยเริ่มงอแงผิดปกติ การสำรวจภายในช่องปากจะช่วยให้เราคาดคะเนสาเหตุได้เบื้องต้นค่ะ โดยเฉพาะบริเวณ ลิ้น และ ริมฝีปาก ที่มักเกิดแผลบ่อยในเด็กเล็ก

ลิ้นเด็กเป็นแผล / เด็กลิ้นเป็นแผล

ลิ้นเด็กเป็นแผล ส่วนใหญ่มักเกิดจาก "แผลร้อนใน" ซึ่งอาจเห็นเป็นแผลเปื่อยขนาดเล็ก รูปร่างรี ขอบแดงตรงกลางสีขาว พบได้ทั้งบนลิ้น ใต้ลิ้น หรือแม้แต่กระพุ้งแก้มค่ะ

- **สาเหตุที่พบบ่อย:** อาจเกิดจากการแผลกัดลิ้น การแปร่งฟันที่รุนแรงเกินไป ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อเซลล์ภายในช่องปากผิดปกติ หรือร่างกายขาดวิตามิน เช่น วิตามินบี 12 ธาตุเหล็ก สังกะสี กรดโฟลิก เป็นต้น⁷
- **อาการที่ต้องสังเกต:** ลูกจะเริ่มคันหรือแสบก่อนมีตุ่มขึ้น ทำให้ ลูกร้องไห้งอแง กินอาหารช้าลง บางรายเจ็บมากจน น้ำลายไหลยืด หรือแลบลิ้นบ่อยเพราะรู้สึกระคายเคืองค่ะ⁷
- **การดูแลเบื้องต้น:**
 1. **ดื่มน้ำให้เพียงพอ:** เด็ก 1-3 ปี ควรได้รับน้ำ (รวมนม) ประมาณ 1.3 ลิตร หรือ 5 แก้วต่อวัน เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำค่ะ⁷
 2. **ปรับเมนูอาหาร:** เน้นอาหารนิ่ม เคี้ยวง่าย เช่น ไข่ตุ๋น หรือใช้ความเย็นช่วยบรรเทาอาการเจ็บ เช่น ไอศกรีม หรือน้ำเก็กฮวยเย็นๆ ค่ะ⁷

ริมฝีปากลูกเป็นแผล

หากแผลไม่ได้อยู่ในช่องปาก แต่เกิดขึ้นบริเวณมุมปากหรือริมฝีปาก อาจมีสาเหตุที่แตกต่างออกไปค่ะ⁸

- **โรคปากนกกระจอก (Angular Cheilitis):** สังเกตได้จากอาการแห้ง แตก หรือเป็นแผลบริเวณมุมปากข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง มักเกิดจากความอับชื้นจากการดูดนิ้ว ใช้นมหลอก หรือการติดเชืรา ไม่ใช่โรคติดต่อเหมือนโรคเริมค่ะ
- **การดูแลและป้องกัน:**
 1. รักษาความสะอาดและความชุ่มชื้น ทาลิปบาล์มสำหรับเด็กตามที่แพทย์

- แนะนำสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้ปากแห้งแตก
2. ให้ลูกกินอาหารครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
 3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารที่อาจทำให้ผิวหนังอ่อนระคายเคือง รวมถึงไม่เลียริมฝีปากค่ะ

หากคุณพ่อคุณแม่ดูแลเบื้องต้นแล้วอาการ ลิ้นเด็กเป็นแผล ยังไม่ทุเลาลง หรือลูกเริ่มมีไข้และดูซึม ผิดปกติ เพื่อ การดูแลรักษาที่ปลอดภัย และแม่นยำที่สุด แนะนำให้พาลูกน้อยไปพบกุมารแพทย์ เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริงและช่วยให้เจ้าตัวเล็กกลับมามีความสุขที่แข็งแรงอีกครั้งค่ะ

เด็กเป็นแผลในปาก อาการแบบไหนต้องรีบไปหาหมอ? (Red Flags)

แม้ว่าอาการ เด็กเป็นแผลในปาก หรือ ลิ้นเด็กเป็นแผล ส่วนใหญ่จะหายได้เอง แต่ถ้าแผลมีขนาดใหญ่ ผิดปกติจนลูกเจ็บมากและดื่มน้ำหรือกินอาหารไม่ได้เลย หรือมีอาการ "Red Flags" เหล่านี้ ร่วมด้วย คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบคุณหมอกันที่นะคะ

- มีอาการทางร่างกายอื่นๆ ร่วมด้วย: เช่น มีไข้ รู้สึกเหนื่อยล้า น้ำหนักลด หรือมีอาการคอแข็ง⁷
- ปัญหาระบบขับถ่าย: มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย หรือสังเกตพบเลือดและเมือกปนออกมากับอุจจาระ รวมถึงการมีแผลบริเวณขอบทวารหนัก⁷

สุขภาพของลูกน้อยเป็นเรื่องที่รอไม่ได้ หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นสัญญาณอันตรายเหล่านี้ หรือกังวลว่าอาการ เด็กเป็นแผลในปาก จะกระทบต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต การพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อตรวจเช็คอย่างละเอียดคือทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้เจ้าตัวเล็กกลับมาแข็งแรงและยิ้มได้อย่างสดใสในทุก ๆ วันค่ะ

เข้าใจเลยว่าเวลาลูกเจ็บป่วย คุณเป็นพ่อเป็นแม่ย่อมกังวลใจที่สุด แต่ความรักและการดูแลที่ใกล้ชิดจะช่วยให้ลูกผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้แน่นอน เพียงคุณพ่อคุณแม่ให้ความสำคัญกับเรื่อง ความสะอาดของสิ่งของเครื่องใช้ และเน้น โภชนาการ ที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายลูกมีพลังต่อสู้กับเชื้อโรค เพียงเท่านี้อาการ เด็กเป็นแผลในปาก หรือ ลิ้นเด็กเป็นแผล ก็จะค่อย ๆ ทุเลาลงและหายดีในเร็ววัน

เป็นกำลังใจให้ทุกคนรอคอยดูแลเจ้าตัวเล็กให้กลับมายิ้มกว้างได้ไว ๆ นะคะ และที่สำคัญ อย่าลืมพาลูกน้อยไปรับวัคซีนตามช่วงวัย พร้อมตรวจสุขภาพตามนัดกับกุมารแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์และสุขภาพที่แข็งแรงในระยะยาวค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ลูกในท้องสะอึกอันตรายไหม ลูกในท้องกระตุกเป็นจังหวะ บอกอะไร

- วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มีอใหม่ต้องรู้
- พัฒนาการเด็กทารกแรกเกิด - 1 ปี พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย
- เด็กทารกควรนอนท่าไหน ท่านอนทารกที่ถูกต้องควรเป็นยังไง
- ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร

อ้างอิง:

1. รักลูกไม่ระวัง เด็กอาจเสี่ยงติด “เรื้อม” บนใบหน้า, โรงพยาบาลรามคำแหง
2. แผลร้อนในใน แผลร้อนในใน ในปาก ที่ลิ้น เกิดจาก อากาศ วิธีรักษา ป้องกัน, โรงพยาบาล MedPark
3. ร้อนใน รู้ให้ครบ จบทุกปัญหาแผลในปากด้วยวิธีรักษาที่ถูกต้อง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. แผลในปาก 5 ชนิด ที่พบได้บ่อย | สาเหตุและการรักษา, SKT Dentalcenter โดยคณาจารย์และทันตแพทย์มหิดล
5. โรคมือเท้าปาก, สมาคมโรคติดต่อเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย
6. เฮอร์เปงไจน่า โรคระบาดในเด็กที่ต้องระวัง!!!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. วิธีรับมือเมื่อลูกกลืนเป็นร้อนใน, helloคุณหมอ
8. ปากนกกระจอก (Angular cheilitis) อาการ สาเหตุ การรักษา, โรงพยาบาล MedPark
9. นมแม่ มหัศจรรย์แห่งภูมิคุ้มกันทางธรรมชาติ, โรงพยาบาลเปาโล เกษตร
10. โรคมือ เท้า ปาก: รู้สัญญาณ พร้อมป้องกันและการรักษา, โรงพยาบาลรามคำแหง 2
11. What Is Thrush?, St. Louis Children's Hospital
12. เลี้ยงลูกให้แข็งแรงด้วยนมแม่, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2569

แชร์ตอนนี้