

# ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว ลูกมีไข้ ตัวร้อนท้องเสีย อันตรายไหม

บทความ

มี.ค. 10, 2020

ทารกถ่ายบ่อย ผิดปกติใหม่ การขับถ่ายของลูก เป็นอีกหนึ่งเรื่องสำคัญที่คุณแม่ต้องคอยใส่ใจและหมั่นสังเกต เพราะหากมีอาการผิดปกติ เช่น ทารกท้องเสีย ทารกถ่ายเหลว อุจจาระร่วง ก็อาจเป็นอันตรายต่อลูกได้ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารท้องเสียในทารก ว่าเกิดจากอะไร มีวิธีดูแลเบื้องต้นอย่างไรบ้าง

**ลูกท้องเสียมา 2 วันแล้วค่ะ แต่ไม่มีไข้ ไม่ซึม ยังเล่นได้ปกติ แบบนี้ต้องไปหาหมอไหมคะ?**

คลิก

สิ่งที่ถูกต้องคือต้องให้ลูก กินนมแม่ต่อไป หรือปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงท้องเสีย เพื่อชดเชยน้ำและพลังงานที่ร่างกายสูญเสียไปกับการถ่ายค่ะ

**นอกจากเชื้อโรคแล้ว มีสาเหตุอื่นที่คาดไม่ถึงที่ทำให้ลูกท้องเสียได้อีกไหมคะ?**

คลิก

มีแน่นอนค่ะ บางครั้งเราอาจมองข้ามปัจจัยเหล่านี้ไป:  
การได้รับยาปฏิชีวนะ (Antibiotics): ยาปฏิชีวนะจะไปฆ่าทั้งเชื้อโรคและแบคทีเรียดีในลำไส้ ทำให้สมดุลของลำไส้เสียไปและเกิดอาการท้องเสียตามมาได้  
การดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป: โดยเฉพาะน้ำแอปเปิ้ลหรือน้ำลูกแพร์ มีน้ำตาลบางชนิดที่ร่างกายดูดซึมได้ไม่ดี และอาจดึงน้ำเข้ามาในลำไส้ ทำให้ถ่ายเหลวได้  
การแพ้อาหาร: อาการท้องเสียอาจเป็นหนึ่งในอาการแสดงของการแพ้อาหารบางชนิด เช่น การแพ้โปรตีนนมวัวได้เช่นกันค่ะ

**ถ้าลูกท้องเสีย ควรให้ลูก "หยุดกินนม" ก่อนไหมคะเพื่อให้ลำไส้ได้พัก?**

คลิก

ห้ามหยุดเด็ดขาดค่ะ! นี่เป็นความเข้าใจที่ผิดและอันตรายมากค่ะ การหยุดให้นมจะยิ่งทำให้ลูกเสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำและขาดสารอาหารรุนแรงขึ้น สิ่งที่คุณต้องทำคือต้องให้ลูก "กินนมให้บ่อยขึ้น" กว่าเดิม ไม่ว่าจะป็นนมแม่หรือนมผง เพื่อชดเชยน้ำและพลังงานที่ร่างกายสูญเสียไปกับการถ่ายค่ะ

# สรุป

- คุณแม่ควรสังเกตอาการอื่น ๆ ประกอบกับอาการทารกท้องเสีย จะได้ว่า ลูกกำลังไม่สบาย ต้องพาไปหาหมอทันที
- ลักษณะอุจจาระทารกท้องเสีย มักจะมีลักษณะเหลวใส ทารกถ่ายเหลวมีน้ำออกมามากกว่า กากอุจจาระและมีปริมาณขับถ่ายเยอะมากจนผิดปกติ
- หากทารกท้องเสียมีอาการ เช่น มีไข้สูง อาเจียน ริมฝีปากแห้ง หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก ถ่ายเป็นมูก หรือมูกเลือดควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาที่เหมาะสมได้ทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกท้องเสีย เกิดจากอะไร
- อาการทารกท้องเสีย เป็นแบบไหน
- เด็กทารกท้องเสียและมีภาวะขาดน้ำ อันตรายกับลูกไหม
- ลูกท้องเสีย VS ลูกถ่ายเหลว เหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง
- วิธีสังเกตอาการทารกท้องเสีย
- ลักษณะอุจจาระทารกท้องเสียเป็นอย่างไร
- คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลลูกน้อยที่มีอาการท้องเสียอย่างไร
- วิธีบรรเทาอาการทารกท้องเสีย
- วิธีดูแลเบื้องต้นเมื่อลูกท้องเสีย
- สิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อรู้ว่าลูกท้องเสีย
- ลูกท้องเสียแบบไหน ที่ควรรีบพบแพทย์

## ลูกท้องเสีย เกิดจากอะไร

อาการทารกท้องเสีย สามารถเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อไวรัสโรต้า โนโรไวรัส แบคทีเรีย หรือพยาธิ เป็นต้น ซึ่งทารกจะได้รับเชื้อต่าง ๆ เหล่านี้จากการสัมผัสกับสิ่งสกปรก หรือสิ่งปนเปื้อน และยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีกได้แก่

### 1. เด็กที่กินนมแม่

อาการทารกท้องเสียที่พบได้ในเด็กที่กินนมแม่นั้น อาจเกิดจากการปนเปื้อนในอาหารที่คุณแม่ให้นมรับประทานมา หรือจากการที่คุณแม่รับประทานยาปฏิชีวนะบางชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการท้องเสียแบบอ่อน ๆ ได้

### 2. เด็กที่กินนมผง

เด็กที่กินนมผง จะมีโอกาสพบอาการท้องเสียได้บ่อยกว่าเด็กที่กินนมแม่ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุสำคัญคือนมผงนั้นเป็นนมวัว ซึ่งแน่นอนว่านมวัวนั้น ย่อยยากกว่านมแม่ และอาจเกิดอาการแพ้โปรตีนใน

นมวัวซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการท้องเสียตามมาได้เช่นกัน

### 3. ติดเชื้อไวรัสโรต้า

ลูกท้องเสีย จากการติดเชื้อไวรัสโรต้า (Rota virus) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงในเด็กทารกและเด็กเล็ก โดยพบได้มากที่สุดในเด็กช่วงอายุ 6 เดือนถึง 2 ปี ไวรัสโรต้า อาจเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่มีเชื้อไวรัสโรต้าปนเปื้อน ไม่ว่าจะเป็นน้ำ อาหารและสิ่งของ เช่น ของเล่นเด็ก หรือเอามือที่สกปรกเข้าปาก ซึ่งหลังจากได้รับเชื้อ 1-3 วัน จะมีอาการคลื่นไส้ มีไข้ ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ ท้องเสียรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

### 4. ติดเชื้อโนโรไวรัส

ลูกท้องเสีย จากการติดเชื้อโนโรไวรัส (Norovirus) เชื้อที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ในทุกช่วงวัย แต่ระบาดหนักในเด็กเล็กและเตุ้กโต สาเหตุหลักมาจากการกินอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด หรือปนเปื้อนเชื้อจากภาชนะต่าง ๆ เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายภายใน 12-48 ชั่วโมง ลูกน้อยจะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง ท้องเสียแบบฉับพลัน ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ปวดท้อง ปวดศีรษะ และอาจมีไข้ต่ำ ๆ ร่วมด้วย

## อาการทารกท้องเสีย เป็นแบบไหน

เนื่องจากอุจจาระของทารก ไม่ได้เป็นก้อนเหมือนกับผู้ใหญ่และมีปริมาณในการขับถ่ายต่อวันค่อนข้างเยอะ การสังเกต ลักษณะอุจจาระทารก จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเฝ้าดูว่า ลูกของเรามีอาการท้องเสียหรือไม่ โดยในเบื้องต้นสามารถสังเกตได้จากอาการผิดปกติ เช่น ถ่ายเหลวใสเป็นน้ำมากกว่าปกติเกิน 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน ลูกมีอาการงอแง ซึม ไม่ร่าเริง ถ่ายเป็นมูกเลือด อาจมีไข้และอาเจียนร่วมด้วย

## เด็กทารกท้องเสียและมีภาวะขาดน้ำ อันตรายกับลูกไหม

สาเหตุที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจกับอาการท้องเสียในทารกเป็นพิเศษนั้น นอกจากจะเป็นอาการเจ็บป่วยที่ทำให้ลูกทรมานแล้ว การที่ลูกน้อยท้องเสียยังอาจส่งผลร้ายแรงถึงชีวิตได้ หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมอย่างทันท่วงที โดยภาวะที่เป็นอันตรายจากการท้องเสีย นั่นก็คือ ภาวะขาดน้ำ เพราะการขับถ่ายที่มากผิดปกติ จะทำให้ร่างกายของทารกสูญเสียน้ำมากเกินไป จนส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



## ลูกท้องเสีย VS ลูกถ่ายเหลว เหมือนหรือต่าง กันอย่างไรบ้าง

ความแตกต่างระหว่างทารกท้องเสีย กับทารกถ่ายเหลวนั้น อาจดูเหมือนว่าแยกกันได้ยาก แต่จริงๆ มีความแตกต่างที่ชัดเจน จนสามารถแยกได้ เช่น ถ่ายเหลวที่ไม่ท้องเสียจะมีกากใยปนมากมากกว่า ในขณะที่อุจจาระของทารกท้องเสียจะมีลักษณะเป็นน้ำเหลวใส และในบางกรณีก็อาจจะมีมูกเลือดปนมาในอุจจาระของทารกท้องเสียด้วย

## วิธีสังเกตอาการทารกท้องเสีย

คุณพ่อคุณแม่หลายคน อาจสงสัยว่า ทารกถ่ายบ่อย ผิดปกติไหม คุณพ่อคุณแม่ต้องพิจารณาจากลักษณะของอุจจาระลูก ว่าเป็นแค่การถ่ายเหลวปกติทั่วไป หรือว่าเป็นอุจจาระของทารกท้องเสีย นอกจากนี้ก็ต้องคอยสังเกตจากอาการของลูก ว่าลูกมีไข้ตัวร้อนท้องเสียหรือไม่ งอแงผิตปกติหรือเปล่า มีอาการอาเจียนไหม ลูกไม่ยอมกินนม รีเป่า กินนมได้น้อยลงหรือไม่ เป็นต้น

# ลักษณะอุจจาระทารกท้องเสียเป็นอย่างไร

ลูกถ่ายวันละ 3-4 ครั้งปกติใหม่ ลักษณะอุจจาระของทารกท้องเสีย นั้น มักจะมีลักษณะเหลวใส มีน้ำออกมามากกว่ากากอุจจาระ และมีปริมาณขับถ่ายเยอะมากจนผิดปกติ นอกจากนี้อาจมีการถ่ายเป็นมูกหรือมูกเลือดอีกด้วย

## คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลลูกน้อยที่มีอาการท้องเสียอย่างไร

- **ให้ลูกดื่มนมแม่ต่อได้** เพราะในน้ำนมแม่ มีประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรงสู้เชื้อโรคได้ เพราะในน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ช่วยเสริมสร้างร่างกาย อาทิ จุลินทรีย์สุขภาพในนมแม่ *B. lactis* ที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของสุขภาพทางเดินอาหาร รวมไปถึงสารอาหารที่มีความสำคัญต่อการทำงานของสมองของลูกน้อย อย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และดีเอชเอ เป็นต้น
- **หากลูกดื่มนมผง ควรเปลี่ยนนมให้ลูก** อาจต้องเปลี่ยนเป็นนมที่ปราศจากแล็กโทส ให้ลูกดื่มนมต่อเนื่องเป็นเวลา 1 สัปดาห์โดยประมาณ แล้วค่อยกลับมาดื่มนมปกติหลังจากลูกหายดีแล้ว ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เพื่อช่วยให้คำแนะนำ
- **หากลูกอยู่ในวัยที่เริ่มการเสริมอาหารเสริม** ควรให้ลูกรับประทานอาหารอ่อน อาหารที่นุ่มง่าย เพื่อให้ลำไส้สามารถดูดซึมสารอาหารได้ง่าย ควรงดน้ำผลไม้ และเครื่องดื่มน้ำตาลสูง

## วิธีบรรเทาอาการทารกท้องเสีย

- **ให้ลูกดื่มนมแม่บ่อยขึ้น** เนื่องจากน้ำนมแม่มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายและช่วยบรรเทาอาการท้องเสียของลูกน้อยได้ดี การดื่มนมแม่บ่อยๆ จะช่วยรักษาระดับน้ำในร่างกายของลูก และป้องกันการขาดน้ำ
- **ให้ลูกได้รับวัคซีนโรต้า** ในช่วงวัย 2 เดือน, 4 เดือน เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรต้า
- **ปรับอาหารการกินของคุณแม่ให้นม** หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจกระตุ้นอาการท้องเสียของลูกน้อย

## วิธีดูแลเบื้องต้นเมื่อลูกท้องเสีย

### 1. สังเกตอาการว่าทรุดลงหรือไม่

หากลูกยังถ่ายเหลวต่อเนื่องเกิน 4 วัน หรือถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่ากากอุจจาระเกิน 10 ครั้งต่อวัน ให้พาลูกไปหาหมอ

## 2. ให้ลูกดื่มนมแม่บ่อยขึ้น

ในกรณีที่ลูกดื่มนมแม่เป็นหลัก เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันและรักษาระดับน้ำในร่างกาย

## 3. ปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำ

ในกรณีที่ลูกดื่มนมแม่เป็นหลัก เพราะน้ำนมแม่มี สารอาหารและภูมิคุ้มกัน ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของลูก และช่วยป้องกันการขาดน้ำ ซึ่งเป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้จากการท้องเสีย การดื่มนมแม่บ่อยๆ ยังช่วยบรรเทาอาการท้องเสียได้ดีอีกด้วย

## สิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อรู้ว่าลูกท้องเสีย

- **ไม่ดูแลความสะอาด** ทั้งความสะอาดของมือที่ต้องสัมผัสตัวลูก และความสะอาดของสภาพแวดล้อม อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ชิดกับลูก
- **รับประทานอาหารที่กระตุ้นอาการท้องเสียให้แย่ลง** ในกรณีที่คุณแม่ให้ลูกดื่มนมแม่ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูง กากใยสูง ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น ชีส และอาหารที่มีน้ำตาลสูง

## ลูกท้องเสียแบบไหน ที่ควรรีบพบแพทย์

ลูกท้องเสีย คุณพ่อคุณแม่อย่ามั่งกังวลใจ มาเช็คอาการท้องเสียของลูกน้อยเบื้องต้นว่าแบบไหนบ่งบอกถึงภาวะที่ต้องรีบไปพบแพทย์ อาการท้องเสียแบบไหนที่ไม่ควรรอช้า เพื่อให้ลูกน้อยได้รับการดูแลอย่างทันท่วงที

1. ลูกน้อยตัวร้อน และมีไข้สูง
2. อาเจียน
3. ริมฝีปากแห้ง
4. หัวใจเต้นเร็ว
5. เหลื่อนยหอบ
6. ถ่ายเป็นมูก หรือมูกเลือด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด ปกติใหม่ แบบไหนที่ต้องระวัง
- ลูกท้องเสียดูแลอย่างไร ยาแก้ท้องเสียเด็กอันตรายกับลูกหรือเปล่า
- ลูกอ้วกไม่มีไข้ท้องเสีย เกิดจากอะไร รับมืออย่างไรดี
- ทำไมลูกกินนมแล้วท้องเสีย เด็กกินนมวัวแล้วท้องเสียเกิดจากอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสีย เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง

- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้งอแง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

## อ้างอิง:

1. Diarrhea in Babies, webmd
2. Diarrhea (0-12 Months), Seattle Children's Hospital
3. Diarrhea in infants, medlineplus
4. Causes for baby diarrhea, healthline
5. ลูกน้อยท้องเสียบ่อย ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
6. อย่าปล่อยให้ร่างกายอยู่ใน... “ภาวะขาดน้ำ”, Phyathai Hospital
7. ปกป้องลูกน้อยจากไวรัสโรต้าได้ ด้วยวัคซีนโรต้า!, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
8. ไวรัสโรต้า (Rotavirus infection) - โรคอุจจาระร่วงในเด็ก, โรงพยาบาลวิภาวดี
9. โนโรไวรัส (Norovirus) ตัวการท้องเสียในเด็กเล็ก โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 เมษายน 2568



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแลค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย





การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น