

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ลูกถ่ายไม่ออกท้องให้ พร้อมวิธีดูแล ลูกท้องผูก

มี.ค. 13, 2020

ภาวะท้องผูกในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในวัยทารกที่ระบบย่อยอาหารยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่รู้สึกกังวลใจ หากลูกถ่ายยากหรือไม่สม่ำเสมอ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกมีความสำคัญ เพราะนมแม่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารของทารกทำงานได้ดี และลดโอกาสการเกิดท้องผูก

## ลูกท้องผูก สามารถให้กิน "น้ำส้ม" เพื่อช่วยระบายได้ไหมคะ?

คลิก

สำหรับเด็กเล็ก ยังไม่แนะนำให้ใช้น้ำส้มค่ะ เพราะน้ำส้มมีความเป็นกรดสูง อาจระคายเคืองกระเพาะอาหารที่บอบบางของทารกได้ ตัวเลือกที่ดีและปลอดภัยกว่าสำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปคือ "น้ำลูกพรุนสกัด" (เจือจางด้วยน้ำต้มสุก 1:1) หรือการให้ทาน "มะละกอบด" หรือ "ลูกแพร์บด" ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยระบายที่เป็นมิตรกับระบบย่อยอาหารของลูกมากกว่าค่ะ

## ลูกเคยถ่ายแล้วเจ็บ ตอนนี้เลยกลั้นอึทุกครั้งทีปวด แบบนี้จะแก้ยังไงคะ?

คลิก

นี่คือวงจรของความกลัวที่ต้องรีบแก้ไขค่ะ เพราะยิ่งกลั้น อึจะยิ่งแข็ง และครั้งต่อไปจะยิ่งเจ็บ วิธีแก้คือต้อง "ตัดวงจรความเจ็บปวด" นี้ให้ได้;  
ทำให้อุจจาระนิ่ม; เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในช่วงนี้ เน้นให้ลูกทานอาหารที่ช่วยระบาย (มะละกอ, ลูกพรุน) และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อให้การขับถ่ายครั้งต่อไป "ไม่เจ็บ"  
อย่างกตสัน: ไม่บังคับหรือดุลูกตอนที่เขากลั้นอุจจาระ แต่ให้เบี่ยงเบนความสนใจและสร้างบรรยากาศที่ดี  
ปรึกษาแพทย์: หากปัญหารุนแรง คุณหมอมอาจพิจารณาให้ยาระบายชนิดอ่อนๆ เพื่อช่วยให้ลูกถ่ายนิ่มในช่วงสั้นๆ จนกว่าความกลัวจะหายไปค่ะ

## เพิ่งเปลี่ยนจากนมแม่มาเป็นนมผง แล้วลูกก็ท้องผูกทันทีเลยคะ

# ควรทำอย่างไรดี?

คลิก

เป็นเรื่องที่พบบ่อยมากๆ ค่ะ เพราะโปรตีนในนมวัว (ส่วนประกอบหลักของนมผง) จะย่อยยากกว่านมแม่ วิธีรับมือเบื้องต้นคือ:

เช็คสัดส่วนการชงนม: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณแม่ชงนมตามสัดส่วนที่ระบุข้างกระป๋องอย่างถูกต้อง การใส่นมผงเยอะเกินไปอาจทำให้อุจจาระแข็งได้

ใช้เวลาปรับตัว: ให้เวลาร่างกายของลูกได้ปรับตัวกับนมสูตรใหม่สัก 1-2 สัปดาห์

ปรึกษาแพทย์: หากผ่านไป 2 สัปดาห์แล้วลูกยังคงมีอาการท้องผูก ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อประเมินสาเหตุเพิ่มเติม และรับคำแนะนำที่เหมาะสมในการดูแล เช่น การปรับพฤติกรรมกรกิน การเพิ่มปริมาณน้ำ หรือการเลือกโภชนาการที่ช่วยกระตุ้นการขับถ่ายให้ดีขึ้นค่ะ

## สรุป

- ลูกท้องผูก ลูกถ่ายไม่ออก ลูกถ่ายยาก มักจะเป็นอาการที่เราพบบ่อยๆ ในเด็ก ซึ่งการดูแลที่ไม่ถูกต้องหรือรู้ไม่เท่าทันใครคนนั้นจะทำให้เกิดความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ
- ควรฝึกนิสัยในการขับถ่ายให้ลูกน้อย หากลูกมีอาการท้องผูกเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกท้องผูกเรื้อรัง ลูกไม่ถ่าย ลูกถ่ายยาก บ่งบอกถึงอะไร
- อาการแบบนี้อาจเรียกว่า ลูกท้องผูก
- เด็กท้องผูก ถ่ายยาก เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง
- อาการท้องผูกของเด็ก พ่อแม่จะสังเกตอย่างไร
- วิธีดูแลลูกท้องผูกและการรับมือลูกท้องผูก
- วิธีป้องกันไม่ให้ลูกน้อยมีอาการท้องผูก ถ่ายไม่ออก
- เมื่อไหร่ที่คุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์

## ลูกท้องผูกเรื้อรัง ลูกไม่ถ่าย ลูกถ่ายยาก บ่งบอกถึงอะไร

สาเหตุที่ทำให้ลูกท้องผูก ขับถ่ายไม่ปกติ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยภาวะท้องผูกส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ หนึ่งในสาเหตุสำคัญ คือ การให้อาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัย ในช่วง 6 เดือนแรก จึงไม่ควรให้ทารกกินอาหารชนิดอื่นนอกจากนมแม่ นอกจากนี้ อาการท้องผูกยังสัมพันธ์กับโรคทางกายได้ด้วย เช่น

- **การให้อาหารไม่เหมาะสมกับวัย:** การให้ทารกกินอาหารที่ไม่เหมาะสมในช่วง 6 เดือนแรก เช่น การเริ่มให้ทารกทานอาหารเสริมก่อนเวลาหรืออาหารที่มีกากใยไม่เพียงพอ อาจทำให้ลำไส้ของทารกยังไม่พร้อมทำงานเต็มที่

- **ความผิดปกติของสรีรวิทยาร่างกาย:** เช่น ความผิดปกติบริเวณทวารหนัก เช่น รูก้นแคบ หรือแม้กระทั่งการเกิดอาการที่ทารกไม่รู้ก้น ซึ่งอาจส่งผลให้การขับถ่ายเป็นไปได้ยาก
- **ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ:** หากมีการผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร อาจทำให้เกิดปัญหาท้องผูก
- **ความผิดปกติของประสาทที่ควบคุมการขับถ่าย:** เช่น ความผิดปกติของประสาทไขสันหลังส่วนปลายที่ควบคุมการถ่ายอุจจาระ ซึ่งอาจทำให้ลำไส้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
- **การใช้ยาบางชนิด:** ยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรค, ยาลดกรดในกระเพาะอาหารที่มีเกลืออลูมิเนียม, ยาธาตุเหล็ก, ยาระงับประสาท, และยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด อาจมีผลข้างเคียงที่ทำให้ลำไส้ทำงานช้าลงหรือไม่ทำงานเลย
- **โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ:** ภาวะที่ต่อมไทรอยด์ไม่ทำงานตามปกติอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกในเด็กได้
- **ความเครียดหรือปัญหาทางจิตใจ:** เด็กที่มีความเครียดหรือมีปัญหาทางจิตใจ เช่น การฝึกขับถ่ายเร็วเกินไปอาจส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่ทำงานได้ดี
- **การขาดอาหารที่มีกากใย:** เด็กที่ได้รับอาหารที่มีกากใยไม่เพียงพอ หรือไม่เพียงพอในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย อาจทำให้เกิดปัญหาท้องผูกได้

## อาการแบบนี้อาจเรียกว่า ลูกท้องผูก

การสังเกตอาการท้องผูกของลูกไม่จำเป็นต้องนับจำนวนครั้งที่ถ่าย แต่ควรสังเกตลักษณะของอุจจาระและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น

### 1. อุจจาระมีลักษณะเป็นก้อนแข็ง

หากทารกมีอุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็ก ๆ คล้ายลูกกระสุน อาจเป็นสัญญาณของท้องผูก

### 2. เลือดปนในอุจจาระ

หากทารกท้องผูกมานาน อาจพบเลือดปนในอุจจาระ เนื่องจากอุจจาระแข็งจนทำให้เกิดแผลบริเวณรูก้นเมื่อเบ่งถ่าย

### 3. ร้องไห้ขณะเบ่งถ่าย

หากทารกร้องไห้หรือมีอาการงอแงขณะพยายามขับถ่าย เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกอาจกำลังมีปัญหาท้องผูก

### 4. พฤติกรรมกลั้นอุจจาระ

บางครั้งเด็กที่มีประสบการณ์เจ็บขณะเบ่งถ่ายอาจมีพฤติกรรมกลั้นอุจจาระ เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดจากการถ่าย

# เด็กท้องผูก ถ่ายยาก เกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง

## 1. ท้องผูกเพราะนมผง

เด็กที่กินนมผงสำหรับเด็กบางคน อาจมีแนวโน้มการถ่ายอุจจาระแข็งกว่า จำนวนวันห่างกว่าทารกที่กินนมแม่อย่างเดียว ให้สังเกตลักษณะอุจจาระของทารก หากเป็นก้อนแข็งหรือเป็นเม็ดคล้ายลูกกระสุน จึงจะเรียกได้ว่า เด็กท้องผูก

## 2. ชงนมผิดสัดส่วน

การชงนมผิดสัดส่วนอาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร จึงทำให้ลูกท้องผูก ขับถ่ายยากได้ จึงควรชงนมให้ถูกวิธีตามสัดส่วนที่แนะนำไว้ข้างกล่อง

## 3. การคลอดก่อนกำหนด

ทารกที่คลอดก่อนกำหนดสุขภาพร่างกายอาจไม่แข็งแรง ระบบย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ จึงอาจมีโอกาสเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย

## 4. อาการขาดน้ำ

ในเด็กเล็กที่เริ่มให้ดื่มน้ำได้ ควรได้รับน้ำในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับวัย ช่วงวัย 1-3 ปี ควรได้รับปริมาณน้ำ 1.3 ลิตรต่อวัน เพื่อให้ขับถ่ายได้ตามปกติ

## 5. ให้อาหารประเภทอื่นเร็วเกินไป

ก่อน 6 เดือน ทารกไม่ควรได้รับอาหารเสริมอื่น นอกจากนมแม่ หากได้รับอาหารเสริมเร็วเกินไป จะส่งผลให้ลูกท้องผูกได้ เพราะร่างกายของทารกยังไม่พร้อมย่อย



## อาการท้องผูกของเด็ก พ่อแม่จะสังเกตอย่างไร

### 1. ลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติ

หากลูกถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ลูกท้องผูก

### 2. ลูกถ่ายไม่ออก

เมื่อลูกถ่ายอุจจาระลำบาก ใช้เวลานานในการเบ่ง ก็เป็นหนึ่งในอาการท้องผูกในเด็ก

### 3. ลูกอุจจาระแข็ง

ลักษณะอุจจาระแข็งเป็นก้อน หรืออุจจาระเป็นลูกกระสุน ก้อนเล็กก้อนน้อยเหมือนขี้แพะ เป็นลักษณะของอุจจาระที่บ่งบอกว่า ลูกกำลังท้องผูก

### 4. ลูกทรมานเวลาถ่าย

เมื่ออุจจาระแข็ง ลูกจะรู้สึกทรมาน เบ่งออกมาได้ยาก และอาจเกิดบาดแผลบริเวณรูทวารได้ด้วย

### 5. ลูกไม่ถ่ายเลย 5-10 วัน

การที่เด็กถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือก้อนอุจจาระแข็งมีเลือดปน ทำให้ต้องเบ่งอุจจาระมาก

ขึ้น เป็นอาการสำคัญที่บ่งบอกว่า ลูกท้องผูก

## 6. ลูกเบื่้อาหาร

ภาวะท้องผูกในเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกเบื่้อาหาร หรือรู้สึกอิ่มเร็ว ไม่อยากอาหาร แต่ถ้าอาการท้องผูกดีขึ้น ความรู้สึกอยากอาหารจะค่อย ๆ กลับมา

**S-Mom Club**

# ลูกน้อยถ่ายยาก แก้ไม่ยาก ดูแลด้วยหลากหลายวิธีง่ายๆ

**เด็กก่อน 6 เดือน**  
ควรให้ลูกกินนมแม่

**เด็ก 3-6 ปี**  
ลดอาหารที่มีไขมันสูง และให้ดื่มน้ำเป็นประจำ

**เด็ก 6 เดือนขึ้นไป**  
เพิ่มผลไม้ที่มีกากใยสูง  
เพิ่ม ผัก สับ ตู๋น บดละเอียดในข้าว  
\*ความหนะบายละเอียดที่เหมาะสมกับช่วงวัย

# วิธีดูแลลูกท้องผูกและการรับมือลูกท้องผูก

หากลูกท้องผูก ลูกถ่ายยาก ถ้าเป็นเด็กที่อายุ 6 เดือนขึ้นไป คุณแม่สามารถเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูงได้แก่

- ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น มะละกอ กัวยาว ส้ม
- เพิ่มผักสับตุ๋นในข้าวแล้วบดละเอียดตามวัยของทารก
- ให้ลูกกินน้ำผลไม้คั้นสด หรือใช้น้ำลูกพรุนสกัดเจือจางด้วยน้ำต้มสุกอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วค่อย ๆ ป้อนให้ลูกกิน

ส่วนเด็กที่มีอายุ 3-6 ปี ขึ้นไป ควรลดอาหารที่ทำมาจากนมเนยที่มีไขมันสูง เพราะจะส่งผลให้ท้องผูกได้ และควรให้ลูกดื่มน้ำเป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสมตามวัย

นอกจากนี้ ควรฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน โดยฝึกหลังรับประทานอาหาร เมื่ออึมท้องแล้ว ร่างกายจะกระตุ้นลำไส้ให้อยากถ่ายอุจจาระ แต่ไม่ควรกดดันหรือทำให้เด็กรู้สึกเครียด ควรให้เด็กค่อย ๆ ฝึกการขับถ่ายให้เหมาะสมตามวัย และคอยชมเชยเมื่อลูกทำได้ดี

## วิธีป้องกันไม่ให้อุจจาระน้อยมีอาการท้องผูก ถ่ายไม่ออก

การป้องกันภาวะท้องผูกที่ต้นเหตุคือการดูแลสุขภาพลำไส้ให้สมดุลตั้งแต่แรกเริ่ม นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดในการป้องกันภาวะท้องผูก ลูกในวัยแรกเกิดถึง 6 เดือน ควรได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกัน และมีพัฒนาการอย่างสมวัย เพราะนมแม่ย่อยง่าย ดีต่อระบบย่อยอาหารของทารก และช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะท้องผูก

การทำงานของลำไส้ที่สมดุลคือหัวใจของการป้องกันท้องผูก โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกาย จะช่วยลดภาระการย่อย และการมี โพรไบโอติก บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพที่พบในนมแม่ จะช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ส่งผลให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างราบรื่น

ดังนั้น การให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสมตั้งแต่ต้นจึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหาร ในกรณีที่ลูกกินนมผสมควรให้ลูกกินนมสูตรเดิม หากต้องการเปลี่ยนสูตร ควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ และ ค่อย ๆ เปลี่ยน เริ่มจากผสมนมสูตรเดิมปริมาณมากกว่าสูตรใหม่ก่อน จากนั้นลดปริมาณนมสูตรเดิมลง แล้วเพิ่มปริมาณนมสูตรใหม่ ให้ลูกได้ปรับตัว และค่อย ๆ ค่อย ๆ ค่อย ๆ กับนมสูตรใหม่

# เมื่อไหร่ที่คุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์

หากลูกท้องผูก มีอาการนานเกิน 2 สัปดาห์ หรือลูกขับถ่ายยากมีเลือดปน ควรปรึกษากุมารแพทย์ โรคทางเดินอาหาร ไม่ควรปล่อยให้ลูกท้องผูกนาน เพราะอาจกลายเป็นลูกท้องผูกเรื้อรังได้

สมองและพัฒนาการของลูกน้อยจะพัฒนาได้อย่างเต็มที่อยู่ที่การมีสุขภาพร่างกายที่ดีอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้คุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตสุขภาพและพัฒนาการเด็กเล็กเป็นประจำ ว่ามีความผิดปกติอย่างไรหรือไม่ ลูกทานอาหารนี้แล้วเป็นอย่างไร เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันลมพิษในเด็ก
- ลูกแพ้อาหาร คืออะไร อาการแพ้แลคโตสทารกที่คุณแม่ต้องรู้
- ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ๗ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกผื่นสาก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร
- เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตลูกน้อย
- ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- เด็กแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้ในเด็ก พร้อมวิธีดูแล

## อ้างอิง

1. ท้องผูกในเด็กทารก” ควรแก้ไขอย่างถูกวิธี, ราม่า แชนแนล
2. ‘ท้องผูกในเด็ก’ ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, รพ.ไทยนครินทร์
3. สังเกตยังไง...ว่าลูกกำลังมีภาวะท้องผูก, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566

แชร์ตอนนี้