

สื่อจจาระทารก ลักษณะอุจจาระทารก ปกติเป็นแบบไหน

บทความเกี่ยวกับการขับถ่ายของลูกน้อย

บทความ

มี.ค. 26, 2020

ทารกเป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะในช่วงนี้ลูกน้อยยังไม่สามารถสื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่ได้ การสังเกตการขับถ่ายและสื่อจจาระจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้คุณแม่สามารถทราบได้ว่าลูกน้อยมีสุขภาพดีหรือไม่ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการขับถ่ายของทารกจึงสำคัญมาก หากพบว่าทารกขับถ่ายมีความผิดปกติ ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อให้คุณหมอได้วินิจฉัยและรักษาอย่างทันที่

สรุป

- สื่อจจาระสามารถบ่งบอกสุขภาพของทารกได้ การเช็คสื่อจจาระจะทำให้คุณแม่ทราบว่าร่างกายของลูกน้อยกำลังส่งสัญญาณปัญหาสุขภาพหรือไม่
- อุจจาระทารกมีสีเหลืองมีสตาร์ด สีเขียว หรือสีน้ำตาลเป็นสื่อจจาระปกติของทารก หากลูกน้อยมีอุจจาระสีเทา แดง หรือดำ แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาแพทย์ทันที เนื่องจากสีเหล่านี้อาจหมายถึงปัญหาสุขภาพของลูกได้
- เด็กแต่ละคนมีการขับถ่ายที่แตกต่างกัน เพราะลักษณะและสีของอุจจาระขึ้นอยู่กับว่าทารกกินนมแม่หรือนมผสม รวมถึงอาหารที่ลูกน้อยกินเข้าไปด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สื่อจจาระทารก สำคัญอย่างไรกับสุขภาพลูกน้อย
- ทำไมต้องเช็คสื่อจจาระทารกอยู่เสมอ
- ลักษณะของอุจจาระทารก ที่คุณแม่ควรรู้
- สื่อจจาระลูกทารก บอกสุขภาพและอาการผิดปกติได้
- ลักษณะอุจจาระทารก แบบไหนที่พ่อแม่ต้องระวัง
- ลักษณะอุจจาระทารกปกติ เป็นอย่างไร
- สื่อจจาระทารกผิดปกติเป็นอย่างไร แบบไหนที่ควรระวัง
- ลักษณะอุจจาระทารกท้องเสีย เป็นแบบไหน
- ลูกถ่ายเหลวสีเหลือง แบบนี้ปกติไหมนะ

สีอุจจาระทารก สำคัญอย่างไรกับสุขภาพลูกน้อย

สีอุจจาระของทารกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด และยังคงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยครั้งเมื่อลูกน้อยโตขึ้น หรือการเริ่มต้นกินนมผง หรือเริ่มกินอาหารแข็ง สำหรับพ่อแม่มือใหม่การเปลี่ยนสีของอุจจาระทารกอาจทำให้ทราบถึงสุขภาพและลักษณะอุจจาระทารกปกติหรือไม่ เพราะในบางครั้งสีอุจจาระอาจบ่งบอกถึงอาการติดเชื้อ หรืออาการแพ้ของลูกน้อยได้

ทำไมต้องเช็กสีอุจจาระทารกอยู่เสมอ

สีอุจจาระของทารกมักเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของอาหาร ระบบทางเดินอาหารที่พัฒนาขึ้น และปริมาณของเชื้อโรคที่มากขึ้น หากลูกน้อยมีสีอุจจาระที่เปลี่ยนไปจากสีเหลืองหรือสีน้ำตาลซึ่งเป็นสีอุจจาระและลักษณะอุจจาระทารกปกติ แสดงว่าร่างกายของทารกกำลังส่งสัญญาณของปัญหาทางเดินอาหารหรือปัญหาโรคอื่น ๆ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นเช็กสีอุจจาระของทารกเป็นประจำ

ลักษณะของอุจจาระทารก ที่คุณแม่ควรรู้

สีอุจจาระของทารกแรกเกิดในช่วง 2-3 วันแรกจะมีสีออกดำอมเขียวเหนียว ๆ เรียกว่า “ขี้เทา (Mekonium)” ประกอบไปด้วยน้ำคร่ำ เมื่อก เซลล์ผิวหนัง และของเสียอื่น ๆ ที่ทารกกลืนเข้าไปเมื่ออยู่ในท้องแม่และถูกขับออกมาในรูปแบบของอุจจาระ

1. อุจจาระของทารกที่กินนมแม่

ทารกที่กินนมแม่ สีอุจจาระปกติจะมีสีเหลืองมันดาร์ต เหนียวเล็กน้อยหรือทารกถ่ายเหลวสีเหลือง บางครั้งอาจมีลักษณะที่ละเอียดอ่อนหรือท้องเสียแต่มีกลิ่นที่ไม่เหม็น เพราะถ้าลูกน้อยท้องเสีย อุจจาระจะมีกลิ่นเหม็นด้วย และถ่ายบ่อยกว่าเด็กที่กินนมผง

2. อุจจาระของทารกที่กินนมผง

สำหรับเด็กที่กินนมผงเด็ก หรือนมผสม อุจจาระจะมีสีเหลืองหรือสีน้ำตาล มีลักษณะเหนียวคล้ายแป้งเปียกบ้างก็คล้ายเนยถั่ว หรือเป็นก้อนแข็ง และมีปริมาณที่มากกว่าเด็กที่กินนมแม่ แถมยังมีโอกาสเกิดอาการท้องผูกได้มากกว่าจากการที่ไขมันในนมผสมที่ไปรวมกับแคลเซียมในนมจนเกิดเป็นก้อนแข็งในอุจจาระ

3. อุจจาระของเด็กที่อาหารยังไม่ย่อย

ในกรณีที่ลูกน้อยกินอาหารเข้าไปแต่อาหารยังไม่ถูกย่อยอย่างสมบูรณ์ เมื่อลูกน้อยขับถ่ายออกมา อาจมีเศษอาหารปะปนออกมาด้วย หรือมีสีที่ต่างไปจากปกติ

สัญญาณบอกสุขภาพและอาการผิดปกติได้

สัญญาณของทารกสามารถบอกได้ว่าลูกน้อยมีสุขภาพดีหรือไม่ สัญญาณแบบไหนปกติและไม่ปกติ ลักษณะอาการทารกท้องเสียเป็นแบบไหน พ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากสัญญาณและอาการของลูกน้อย ดังนี้

อาการสีน้ำตาลแป้งเปียก

เป็นสัญญาณปกติของเด็กที่กินนมผง และมีลักษณะที่แข็งมากกว่าเด็กที่กินนมแม่

อาการสีเหลืองมัสตาร์ด

ทารกถ่ายเป็นสีเหลือง อาการมูกสีเหลืองทารก เป็นลักษณะอาการทารกปกติของเด็กที่กินนมแม่ และมักมีลักษณะเหลว หรือเหนียวเล็กน้อย

อาการสีเขียวออกดำ หรือสีเขียวออกเข้ม

หากลูกน้อยที่ได้รับอาหารหรือนมที่มีธาตุเหล็กมาก ยาบางชนิด อาหารหรือเครื่องดื่มที่ใส่สีผสมอาหารสีเขียว หรือกินผักใบเขียวเข้าไปในปริมาณมากอาจทำให้ลูกน้อยถ่ายอุจจาระสีเขียวได้ แต่ถ้าลูกถ่ายเหลวร่วมด้วยอาจบ่งบอกถึงอาการเริ่มต้นของโรคท้องร่วง

อาการสีน้ำตาลแข็ง

เป็นลักษณะของเด็กที่มีปัญหาท้องผูก หรืออาจเป็นสัญญาณของเด็กแพ้นม อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรดูอาการอื่นร่วมด้วย

อาการสีขาว

ถ้าลูกถ่ายอุจจาระเป็นสีขาว เป็นสัญญาณเตือนว่าทารกมีปัญหาการขาดน้ำดีในระบบย่อยอาหาร หรือลูกกำลังมีอาการเด็กตัวเหลืองที่เป็นอันตรายต่อลูกน้อย

อาการสีดำ

อาจเกิดจากที่ลูกกินอาหารที่ทำให้เกิดสีดำ เช่น บลูเบอร์รี่ องุ่น ช็อกโกแลต เป็นต้น รวมถึงยาบางประเภท หากลูกถ่ายเป็นสีดำคล้ายยางมะตอยและมีกลิ่นเหม็นอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าลูกมีเลือดออกทางเดินอาหารส่วนบน เช่น หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร หรือเกิดแผลในทางเดินอาหาร

อุจจาระสีแดง

อาจเกิดจากอาหารที่มีสีแดง เช่น บีทรูท มะเขือเทศ แครนเบอร์รี่ เป็นต้น หรือมาจากยาบางชนิด อาหารและเครื่องดื่มที่มีการเติมสีผสมอาหารสีแดง อีกทั้งยังเป็นอาการเลือดออกทางเดินอาหารส่วนล่าง เช่น ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก รวมถึงแผลในลำไส้ ภาวะลำไส้กลืนกัน และลำไส้อักเสบ เป็นต้น หากลูกน้อยถ่ายเป็นมูกเลือดร่วมด้วย ให้คุณแม่รีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที



ลักษณะอุจจาระทารก แบบไหนที่พ่อแม่ต้องระวัง

การขับถ่ายของลูกน้อยนอกจากที่พ่อแม่จะสังเกตสีของอุจจาระแล้ว ควรสังเกตลักษณะของอุจจาระด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกน้อยได้ โดยมีวิธีสังเกตลักษณะอุจจาระ ดังนี้

1. ถ่ายเหลว

ทารกที่กินนมแม่มีโอกาสที่จะถ่ายเหลวได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่ทารกถ่ายเหลวสีเหลือง แล้วมีกลิ่นเหม็นแสดงว่าลูกน้อยมีอาการท้องเสีย

2. แข็งและเป็นก้อนเล็ก ๆ

หากลูกน้อยถ่ายเป็นก้อนเล็ก ๆ และแข็ง แสดงว่าทารกมีอาการท้องผูก และอาจเป็นสัญญาณของอาการแพ้นมวัวหรือนมถั่วเหลืองในทารกด้วย

3. มีมูกเลือดสีแดงปน

ถ้าลูกน้อยถ่ายอุจจาระเป็นสีแดงอาจหมายถึงอาการแพ้โปรตีนนมวัว แต่ถ้าลูกน้อยมีอาการท้องร่วง และมีมูกเลือดออกมาปนด้วยแสดงว่าลูกน้อยมีการติดเชื้อ คุณแม่ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วน

4. มีมูกเหลวปน

ทารกที่ถ่ายอุจจาระสีเขียวแล้วมีมูกเหลวปน บ่งบอกว่าลูกน้อยมีอาการติดเชื้อ คุณแม่ควรพาลูกน้อยไปพบแพทย์ทันที

5. สีขาวซีด

มักพบในทารกที่มีปัญหาน้ำดี อากาศตัวเหลือง ตาเหลือง หากคุณแม่พบว่าลูกถ่ายสีเหลืองซีดหรือขาวร่วมกับปัสสาวะเข้ม และตัวเหลืองให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ลักษณะอุจจาระทารกปกติ เป็นอย่างไร

ทารกที่มีอุจจาระสีเหลืองหรือสีน้ำตาลเป็นสีลักษณะอุจจาระทารกปกติ ที่บ่งบอกว่าหนูน้อยสุขภาพดี โดยทารกแรกเกิดอาจมีการถ่ายอุจจาระวันละหลายรอบ และมีสีอุจจาระออกดำได้ ในทารกที่กินนมแม่อาจมีการถ่ายเหลว ถ่ายบ่อย บางครั้งอาจมีอุจจาระเล็ดขณะดูดนมแม่ บิดตัว หรือหลังจากกินนมแม่ ส่วนเด็กที่กินนมผงจะไม่ถ่ายบ่อยเท่าเด็กที่กินนมแม่ เมื่อขับถ่ายจะอึเป็นก้อนมากกว่า และมีจำนวนมากกว่า

สีอุจจาระทารกผิดปกติเป็นอย่างไร แบบไหนที่ควรระวัง

การขับถ่ายของลูกน้อยเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรใส่ใจ โดยเฉพาะการขับถ่ายที่มีสีอุจจาระที่ผิดปกติ หากคุณแม่พบว่าลูกมีการขับถ่ายแบบนี้ ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคทันที

- **อุจจาระสีแดงที่มีมูกเลือดปน:** การถ่ายอุจจาระสีแดงอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะลำไส้กลืนกัน แผลในลำไส้ และอาจถ่ายเป็นมูกเลือดปนที่เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย
- **อุจจาระสีดำคล้ายยางมะตอย:** หากทารกถ่ายเป็นสีดำ และอาจมีกลิ่นเหม็น เป็นการขับถ่ายที่ผิดปกติเพราะเป็นลักษณะอาการของเลือดออกและแผลในทางเดินอาหาร

- **อุจจาระสีขาวยืด:** เป็นอาการที่บ่งบอกว่าลูกกำลังขาดน้ำดี ถ้าลูกตัวเหลืองร่วมด้วยอาจเป็นอาการของโรคตัวเหลือง

ลักษณะอุจจาระทารกท้องเสีย เป็นแบบไหน

ทารกมีอาการท้องเสีย หรือท้องร่วง มักจะมีสีอุจจาระเป็นสีเขียวหรือลูกถ่ายเป็นสีเขียว ทารกถ่ายเหลวสีเหลืองหรือน้ำตาล ร่วมกับอาการถ่ายเป็นมูก ซึ่งเป็นสัญญาณของการติดเชื้อ หากปล่อยให้ลูกมีการถ่ายอุจจาระนานเกินไปอาจทำให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำและนำไปส่งผลกระทบต่อชีวิตของเจ้าตัวเล็กได้

ลูกถ่ายเหลวสีเหลือง แบบนี้ปกติไหมนะ

หากคุณแม่พบว่าลูกน้อยที่กินนมแม่มีอุจจาระสีเหลือง หรือลูกถ่ายเป็นฟองสีเหลือง ทารกถ่ายเหลวสีเหลือง ถ่ายบ่อย กินนมเสร็จก็ถ่าย บิดตัวก็ถ่าย และบางครั้งถ่ายเป็นฟอง อาจมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวในบางครั้ง แสดงว่าลูกน้อยถ่ายปกติค่ะ ยกเว้นว่าทารกถ่ายมีมูกเลือดปน และมีน้ำหนักตัวลดลงซึ่งเป็นอาการที่คุณแม่ควรกังวล และควรพบแพทย์ในทันทีเพื่อสุขภาพที่ดีของเจ้าตัวเล็ก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้

อ้างอิง:

1. 12 Types of Baby Poop & What They Mean, UnityPoint Health
2. Color Changes in Your Baby's Poop, WebMD
3. สีของอุจจาระ สำคัญอย่างไร, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับแห่งประเทศไทย
4. อุจจาระบอก(โรค)อะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0-3 ปี, กรมอนามัย

6. สัญญาณอันตราย ทารกแรกเกิดมีอาการแบบนี้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. โรคอุจจาระร่วงในเด็ก เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น