



ทารกท้องอืด ไม่สบายท้อง พร้อมวิธีป้องกัน

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 2, 2024

5 นาที

ทารกอยู่ในช่วงวัยที่ยังไม่สามารถสื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่ได้อย่างชัดเจน อีกทั้งร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ และอวัยวะต่าง ๆ ก็ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้ลูกน้อยมีอาการท้องอืด มีลมในท้อง หรือไม่สบายท้องอยู่บ่อย ๆ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจสงสัยว่าอาการเหล่านี้เกิดจากอะไร จะหายไปเมื่อไหร่ และควรดูแลลูกน้อยอย่างไรดี มาติดตามกันเลย

ภาษา

ทารกท้องอืด ไม่สบายท้อง พร้อมวิธีป้องกัน

สรุป

- ทารกท้องอืดเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ส่วนหนึ่งมาจากระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้ลูกเกิดอาการท้องอืด หรือแก๊สในท้องอยู่บ่อย แต่อาการนี้จะหายไปเมื่อลูกน้อยโตขึ้น รวมถึงการดื่มนม และทำให้นมของคุณแม่ด้วย
- อาการท้องอืดในเด็กคุณแม่สังเกตง่าย ๆ คือ ลูกน้อยมีอาการท้องป่อง ลูกร้องไห้แง และมีการบิดตัวไปมา เพราะลูกน้อยรู้สึกไม่สบายท้อง หากเด็กมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้ ถ่ายเป็นเลือด อาเจียน และร้องไห้แงนานกว่า 2 ชั่วโมง ให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที

- หลังจากที่คุณแม่ให้นมลูกเรียบร้อยแล้วควรจับลูกเรอ เพื่อไล่ลมออกจากกระเพาะอาหารของลูก รักษาลดอาการแน่นท้อง ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของท้องอืด และอาการแหงนหน้าในทารก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กทารกท้องอืด เกิดจากอะไร
- ลูกท้องอืด จะมีอาการอย่างไร
- อาการเด็กท้องอืดแบบไหน เรียกว่าอันตราย
- วิธีดูแลเด็กทารกท้องอืดที่ถูกต้อง
- วิธีป้องกัน เมื่อเด็กทารกท้องอืด
- ทำจับลูกเรอ บรรเทาอาการท้องอืด

เด็กทารกท้องอืด เกิดจากอะไร

เด็กแรกเกิดท้องอืด เกิดจากการที่ลูกน้อยมีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้ที่มากเกินไป ซึ่งสาเหตุหลักของการเกิดอาการท้องอืดในทารก มีดังนี้

1. ระบบย่อยอาหารไม่สมบูรณ์

เนื่องจาก ระบบย่อยอาหารของลูกน้อยยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรก ทำให้เกิดแก๊สในท้องหลังทานนมได้ง่าย ส่งผลให้ลูกน้อยมีอาการท้องอืดอยู่บ่อย ๆ ซึ่งอาการนี้จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อลูกน้อยโตขึ้น

2. ลูกน้อยกลืนอากาศเข้าไปในระหว่างดื่มนม

ปัญหานี้พบได้ทั้งในเด็กที่กินนมแม่และนมขวด ในกรณีลูกที่กินนมแม่มักเกิดขึ้นขณะที่ลูกเข้าเต้าแล้วดูดนมช้าหรือเร็วเกินไป ทำให้ดูดอากาศเข้าไปแทน ส่วนหนูน้อยนมขวดจะเกิดจากทำให้นมของคุณแม่ทำให้ลูกกินอากาศเข้าไปแทนนม

3. ไม่ได้จับลูกเรอ

หลังจาก ให้นมลูกน้อย คุณแม่ควร จับลูกเรอทุกครั้ง เพราะกระเพาะอาหารของลูกน้อย อาจเกิดการสะสมของแก๊สหลังทานนมได้ง่าย

4. ลูกน้อยร้องไห้เป็นเวลานาน

ทุกครั้งที่ทารกร้องไห้มักจะกลืนอากาศเข้าไปในท้องด้วย ยิ่งลูกน้อยร้องไห้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดลมในท้องมากขึ้น

5. แม่ให้นมทานอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สมาก

เพราะลูกน้อยจะได้รับสารอาหารผ่านทางนมแม่ เมื่อแม่ทานอะไรไปลูกน้อยจึงได้ด้วย สำหรับอาหารที่ทำให้เกิดลมในท้อง เช่น หัวหอม กระหล่ำปลี ถั่ว และซ็อกโกแลต เป็นต้น

ลูกท้องอืด จะมีอาการอย่างไร

อาการทารกท้องอืด เป็นอาการที่พบได้บ่อย ๆ ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นอันตรายต่อตัวลูกน้อยแต่การมีลมเยอะ ๆ อาจทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดไม่สบายท้องได้ โดยอาการที่บอกว่าลูกน้อยท้องอืด มีลมในท้องเยอะ คือ เด็กร้องไห้แงง บิดตัวไปมา ท้องแน่น และผายลมมาก เป็นต้น

อาการเด็กท้องอืดแบบไหน เรียกว่าอันตราย

แม้ว่าอาการท้องอืดในทารกจะไม่ใช่เป็นอันตราย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่ลูกน้อยอาการดังต่อไปนี้ ให้รีบพาไปพบคุณหมอมทันที

- อาเจียน
- ลูกท้องผูก ถ่ายอุจจาระไม่ออก
- อุจจาระมีเลือดปน
- ลูกน้อยมีไข้และตัวร้อน
- ร้องไห้แงงนานกว่า 2 ชั่วโมง

วิธีดูแลเด็กทารกท้องอืดที่ถูกต้อง

เมื่อลูกเกิดอาการท้องอืด คุณพ่อคุณแม่สามารถบรรเทาอาการท้องอืดของลูกน้อยด้วยวิธีดูแลอาการท้องอืด ดังนี้

1. นวดท้องเมื่อทารกมีอาการท้องอืด

การนวดบริเวณท้อง หรือวิธีแก้ทารกปวดท้อง ให้ใช้มือถูหลังเบา ๆ จะช่วยไล่ลมในท้องให้ลูกน้อยได้ แถมยังทำให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายขึ้นด้วย

2. พาลูกปั่นจักรยานไล่ลม

เริ่มจากคุณแม่ให้ลูกน้อยนอนหงาย จากนั้นยกขาเด็กนั้นทำท่าปั่นจักรยานแล้วดันเข้าลูกให้เข้าใกล้ที่หน้าท้อง ค้างไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจับขาทารกเหยียดออก

3. พาลูกนอนคว่ำ

การให้ลูกนอนคว่ำหรือที่เรียกว่า Tummy Time อาจช่วยบรรเทาแก๊สในบริเวณช่องท้องของทารกน้อยได้

4. จับลูกน้อยเรอ

คุณแม่สามารถใช้วิธีจับลูกเรอ โดยการอุ้มทารกน้อยพาดบ่าแล้วลูบหลังเพื่อไล่ลมในท้อง

วิธีป้องกัน เมื่อเด็กทารกท้องอืด

เพื่อป้องกันอาการท้องอืดในทารกและเพื่อไม่ให้ทารกท้องอืด หรือมีลมในท้อง ท้องแน่น หรือรู้สึกไม่สบายตัว คุณพ่อคุณแม่ควรทำดังต่อไปนี้

- **ไม่ควรให้ลูกดูดนมช้าหรือเร็วเกินไป** คุณแม่ไม่ควรให้นมลูกเร็วไปขณะเข้าเต้า เพื่อลดโอกาสการกลืนอากาศเข้าท้องมากเกินไป
- **จัดท่าทางให้นมอย่างถูกต้อง** คุณแม่สามารถให้ลูกกินนมจากขวด เพื่อป้องกันการดูดอากาศเข้าไปแทนนม
- **อุ้มลูกให้เรอทุกครั้งหลังให้นม** ควรจับลูกอุ้มเรอทุกครั้ง เพื่อป้องกันลมในท้อง ท้องอืด และอาการแหวะนม
- **ให้นมในปริมาณที่เหมาะสม** หลีกเลี่ยงการให้นมมากเกินไป เพราะอาจทำให้ลูกท้องอืด แน่นท้อง ร้องไห้งอแง และแหวะนมได้

ทำจับลูกเรอ บรรเทาอาการท้องอืด

หลังจากที่ลูกน้อยกินนมคุณแม่ควรจับลูกเรอ เพื่อป้องกันทารกท้องอืด แน่นท้อง ไม่สบายตัว และทารกแหวะนม

1. ทำอุ้มลูกเรอ ท่าที่ 1

อุ้มลูกน้อยพาดบ่า โดยพยายามให้หน้าท้องของลูกน้อยอยู่บริเวณหัวไหล่ของคุณแม่ จากนั้นใช้มือข้างหนึ่งลูบที่หลังลง ทำอย่างนี้ประมาณ 5-10 นาที เพื่อขับลมออกจากท้องของทารก

2. ทำอุ้มลูกเรอ ท่าที่ 2

ให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยมาวางไว้บนตัก โดยหันหน้าออกแล้วใช้มือข้างหนึ่งประคองบริเวณหน้าอกหรือคางของลูกน้อยไว้ โน้มตัวทารกไปข้างหน้าเล็กน้อย จากนั้นใช้มืออีกข้างลูบหลังลงหรือเคาะที่หลังเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อไล่ลมออก

ทารกท้องอืด เป็นอาการปกติที่พบได้บ่อย ๆ ทำให้ลูกน้อยรู้สึกแน่นท้อง ไม่สบายท้อง สำหรับวิธีแก้
อาการท้องอืดของทารกคุณแม่สามารถช่วยได้ โดยเริ่มจากปรับพฤติกรรมการกินนมให้ลูกน้อย
ปรับทำให้นมและการให้นมของคุณแม่ และที่สำคัญหลังจากให้นมทารกแล้วต้องจับลูกเรอทุกครั้ง
เพื่อขับลมในท้องออก แต่บางครั้งอาการปวดท้องของลูกน้อยอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย คุณแม่จึง
ต้องคอยสังเกตอาการของลูกน้อยอยู่เสมอ หากเด็กมีไข้ ทารกถ่ายเหลว ถ่ายเป็นเลือด อาเจียน
และร้องไห้แงงติดต่อกันเป็นเวลานานมากกว่า 2 ชั่วโมง พ่อแม่อย่านิ่งนอนใจให้พาไปพบแพทย์
ทันทีเพราะนี่อาจเป็นสัญญาณของปัญหาที่ร้ายแรงกว่าเดิมได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

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

อ้างอิง:

1. ลูกน้อยท้องอืดแก้ไขอย่างไร ใช้ยาตัวไหนดี?, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับ
แห่งประเทศไทย
2. ทารกกินนมแม่แล้วมีลมในท้องมากเกิดจากอะไร, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ
3. What to do about a baby's distended abdomen, Norton Children's Hospital
Foundation
4. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, UNFPA และกรมอนามัย
6. แผ่นพับคลินิกนมแม่, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

อ้างอิง ณ วันที่ 23 ธันวาคม 2566





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอิลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น