



ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย

ภาษา

ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย พร้อมวิธีแก้ทารกไม่ถ่าย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 2, 2024

9 นาที

เด็กถ่ายไม่ออก เกิดจากอะไร การขับถ่ายของทารกเป็นสัญญาณหนึ่งที่ใช้ในการสังเกตว่า ลูกน้อยได้รับนมแม่เพียงพอหรือไม่ โดยปกติทารกควรถ่ายอุจจาระอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน ลักษณะเป็นเนื้อสีเหลืองปนน้ำ แต่หากทารกไม่ถ่ายหลายวัน ถือเป็นสัญญาณอันตรายหรือไม่ ลูกท้องผูก 2 ขวบ ทารกไม่ถ่ายได้นานสุดก็วันถึงเรียกว่าผิดปกติ ทารกกินนมแม่ เด็กกินนมผง ไม่ถ่ายหลายวัน เกิดจากอะไร และควรทำอย่างไร หรือควรให้ลูกกินอะไรเพื่อช่วยให้ลูกน้อยขับถ่ายได้ดี บทความนี้มีคำตอบ

สรุป

- ทารกไม่จำเป็นต้องถ่ายทุกวัน หากทารกไม่ถ่ายหลายวัน แต่ลักษณะอุจจาระนิ่ม ไม่ปวดเบ่ง ไม่มีอาการอึดอัด ถ่ายยาก ถือว่าปกติ
- เด็กท้องผูกคือ เด็กที่ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์ และในขณะที่ถ่ายท้อง เด็กจะมีอาการปวดเบ่งนาน บางครั้งอาจมีอาการท้องอืด แน่นท้องร่วม

ด้วย

- การบรรเทาอาการท้องผูกในเด็กทำได้โดยการปรับเปลี่ยนอาหารและพฤติกรรม รับประทานผักผลไม้ที่มีกากใยเพิ่มขึ้น ดื่มน้ำเพิ่มขึ้น นวดท้องเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา หรือปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโภชนาการ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กถ่ายไม่ออก เกิดจากอะไร
- ทารกตดบ่อย เกิดจากอะไร
- เด็กทารกไม่ถ่ายหลายวัน อันตรายไหม
- ทารกกินนมแม่หรือเด็กกินนมผง ไม่ถ่ายหลายวัน เกิดจากอะไร
- ลูกน้อยไม่ถ่ายนานแค่ไหน ควรไปปรึกษาแพทย์
- เด็กท้องผูก จะมีอาการอย่างไร
- เทคนิคนวดท้องให้ลูก ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้
- ลูกน้อยควรรับประทานอะไร ช่วยเรื่องการขับถ่าย
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูกน้อย

เรื่องที่คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรรู้เกี่ยวกับการขับถ่ายของลูกน้อย ทารกที่กินนมแม่อาจถ่ายทุกครั้งหลังกินนมเสร็จ ถือเป็นอาการปกติ ไม่ใช่อาการท้องเสีย หากลูกน้อยท้องเสียสามารถสังเกตได้จากลักษณะอุจจาระทารก เหลวเป็นน้ำ ไม่มีกากปน ไม่ได้นับจากจำนวนครั้งที่ขับถ่าย

แต่หากลูกน้อยไม่ถ่ายทุกวัน ก็เป็นอีกหนึ่งอาการที่พบได้บ่อย อาจถ่ายวันเว้นวัน หรือหลายวันอาจถ่ายเพียงหนึ่งครั้ง หากทารกไม่ถ่ายหลายวัน แต่อุจจาระที่ออกมามีลักษณะนิ่ม ลูกน้อยไม่มีอาการว่าถ่ายลำบาก ถือว่าปกติ สำหรับสัญญาณที่บอกว่า ทารกท้องผูก ให้สังเกตว่าลูกน้อยถ่ายลำบาก เบ่งไม่ออก มีอาการอึดอัด ท้องอืด ร้องโยเย หรืออาเจียน หากมีอาการแบบนี้ควรพาไปปรึกษาแพทย์

เด็กถ่ายไม่ออก เกิดจากอะไร

การขับถ่ายของทารกเป็นหนึ่งในสัญญาณที่ใช้ในการสังเกตสุขภาพและการได้รับน้ำนมแม่อย่างเพียงพอ โดยปกติแล้วทารกที่กินนมแม่จะถ่ายอุจจาระอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน โดยอุจจาระจะมีลักษณะเป็นเนื้อสีเหลืองปนน้ำตาล แต่หากทารกไม่ถ่ายหลายวัน ก็อาจกังวลได้ว่าเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารหรือการได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ

ทารกตดบ่อย เกิดจากอะไร

ทารกตดบ่อย ส่วนใหญ่เนื่องจากมีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้ค่อนข้างมาก เป็นเรื่องปกติที่ทารกจะตดบ่อยถึง 13-21 ครั้งต่อวัน เพราะทารกมีโอกาสกลืนอากาศเข้าไปในท้อง จากการดูดนมเร็วเกินไป หรือดูดนมผิดวิธี การดูดจุกหลอก การร้องไห้ คุณพ่อคุณแม่จะสังเกตได้ว่า ลูกน้อยจะมีอาการ เรอ ตดบ่อย หงุดหงิด ท้องป่อง ท้องแข็ง รวมถึง ร้องไห้งอแง รู้สึกไม่สบายตัว เมื่อมีอากาศในท้องมากเกินไป การได้ตดและเรอช่วยขับแก๊สในช่องท้องออกมาทำให้ลูกน้อยรู้สึกดีขึ้น

เด็กทารกไม่ถ่ายหลายวัน อันตรายไหม

ในทารกที่กินนมแม่ หากทารกไม่ถ่ายหลายวัน (เช่น 4-5 วัน) แต่ยังมีพฤติกรรมกินปกติและไม่แสดงอาการเจ็บปวดหรือไม่สบาย อาจไม่ถือเป็นปัญหาใหญ่ เนื่องจากนมแม่ย่อยง่ายและดูดซึมได้ดี จึงมีการขับถ่ายน้อยกว่าปกติ แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ท้องแข็ง อาเจียน หรือทารกดูไม่สบาย ควรพาไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย

ทารกกินนมแม่หรือเด็กกินนมผง ไม่ถ่ายหลายวัน เกิดจากอะไร

- **ทารกที่กินนมแม่:** ทารกที่กินนมแม่อาจถ่ายน้อยกว่าเด็กที่กินนมผง เนื่องจากนมแม่ย่อยง่ายและดูดซึมได้ดี จึงมีอุจจาระน้อย แต่หากทารกไม่ถ่ายหลายวันและแสดงอาการไม่สบายหรือท้องแข็ง ควรพาไปพบแพทย์
- **ทารกที่กินนมผง:** เด็กที่กินนมผงอาจมีการขับถ่ายบ่อยกว่าเด็กที่กินนมแม่ แต่หากไม่ถ่ายหลายวัน อาจเกิดจากการที่นมผงย่อยยากกว่า หรือจากการที่ลูกได้รับน้ำไม่เพียงพอ



ลูกน้อยไม่ถ่ายนานแค่ไหน ควรไปปรึกษาแพทย์

หากลูกน้อยไม่ถ่ายหลายวัน มีอาการปวดท้อง อึดอึด แต่ถ่ายไม่ออก ถ่ายเป็นก้อนแข็ง หรือมีเลือดปน เวลาเบ่งมักจะร้องไห้ หรือเด็กบางคนที่ชอบกลืนอุจจาระ จะมีอาการเกร็งที่ขาหนีบและก้น มักยื่นบิดไปมาตามมุมห้อง เมื่อลูกมีอาการเหล่านี้ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ กิจวัตรประจำวัน อาหารที่กิน นมที่ดื่ม ดูหน้าหนัก ส่วนสูง สอบถามอาการ ทำทางการเบ่งขณะขับถ่าย รวมถึงตรวจร่างกาย มักพบว่า ท้องอืด ท้องป่อง คลำแล้วเป็นก้อน รวมถึงมีแผลปริที่รูก้นจากการเบ่งถ่าย

เด็กท้องผูก จะมีอาการอย่างไร

ลูกถ่ายไม่ออก หรือ เด็กท้องผูกส่วนใหญ่พบได้ตั้งแต่เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มกินอาหารตามวัย และอาจกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ ทำให้มีอาการท้องผูก และพบได้บ่อยขึ้นเมื่ออายุ 1 ปี เนื่องจากเด็กเริ่มมีพัฒนาการที่ดีขึ้น เริ่มเดินได้ เริ่มออกนอกบ้าน สนใจอยากสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น ทำให้เด็กบางคนกลืนอุจจาระเพราะหิวเล่น หรือบางคนกลืนอุจจาระเพราะไม่อยากขับถ่ายนอกบ้าน จึงเริ่มมีอาการท้องผูก

หากคุณแม่สังเกตเห็นว่า ลูกน้อยไม่ถ่าย หรือถ่ายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร่วมกับมีอาการถ่ายยาก ปวดเบ่งมาก หรือร้องงอแงเจ็บปวด อุจจาระแข็ง มีลักษณะเหมือนเม็ดกระสุน หรือถ่ายก้อนใหญ่ แสดงว่าลูกมีปัญหาท้องผูก และหากเด็กท้องผูก ลูกไม่ถ่ายนานกว่า 2 สัปดาห์ ก็จะนับว่าเป็นอาการท้องผูกเรื้อรัง



เทคนิคนวดท้องให้ลูก ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้

การนวดท้องเบา ๆ สามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และบรรเทาอาการท้องผูกในลูกน้อยได้ โดยสามารถทำตามขั้นตอน ดังนี้

- จับลูกน้อยนอนหงาย และขยับขาเบา ๆ เหมือนกับการขี่จักรยาน จะช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว
- ลูกน้อยนอนหงาย นวดท้องเบา ๆ ด้วยท่า I Love U
I - เริ่มโดยใช้มือซ้ายของแม่ลูบบริเวณท้องด้านขวาของลูกน้อย เป็นเส้นตรงจากด้านล่างขึ้นด้านบน ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ซ้ำ ๆ เป็นจังหวะ

- LOVE - ลูบมือเป็นตัว L กลับหัวลูบจากด้านล่างขึ้นบน แล้วพาดผ่านหน้าท้อง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ซ้ำ ๆ เป็นจังหวะ
- U - ลูบมือเป็นตัว U คว่ำจากด้านขวาของลูกน้อย ทิ้งทั้งหน้าท้องและลงไปทางด้านซ้าย การเคลื่อนไหวของ U สามารถทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งโดยใช้มือข้างเดียว หรือใช้มือทั้งสองข้างก็ได้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1-3 หลาย ๆ ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 10-15 นาที

ลูกน้อยควรรับประทานอะไร ช่วยเรื่องการขับถ่าย

การดูแลเรื่องอาหารของลูกน้อย เมื่อลูกท้องผูก ลูกไม่ถ่าย ควรปรับเรื่องอาหาร ดังนี้

1. กินผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง

อาจให้ดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำลูกพรุน น้ำองุ่น หรือน้ำแอปเปิ้ล ส่วนในเด็กวัยที่เริ่มอาหารเสริมแล้ว ควรเพิ่มผักผลไม้ เช่น ผสมผักเพิ่มเข้าไปในอาหาร เพื่อช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น

2. ดื่มน้ำสะอาด

การที่ลูกถ่ายยาก ถ่ายแข็ง อาจเป็นเพราะกินนมน้อย หรือดื่มน้ำน้อย เมื่อร่างกายขาดน้ำส่งผลให้อุจจาระแข็ง ขับถ่ายยาก ท้องผูก ส่วนทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป อาจเพิ่มน้ำสะอาดในปริมาณเล็กน้อย ไม่เกิน 1-2 ออนซ์ หรือ 60 มิลลิลิตรต่อวัน หากคาดว่าทารกได้รับน้ำไม่เพียงพอ จนทำให้มีอาการท้องผูก

3. ดื่มนม หรือผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กที่มีส่วนผสมของพรีไบโอติก

และพรีไบโอติก เมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป เพื่อเป็นการเพิ่มจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง Probiotic เช่น *B. lactis* ที่มีประโยชน์ในการรักษาสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกาย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและดีต่อการขับถ่าย

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของลูกน้อย

นอกจากปรับเปลี่ยนอาหารแล้ว ควรปรับพฤติกรรมควบคู่กันไป ดังนี้

1. ฝึกให้ลูกออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการกระตุ้นการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร กระจกเพาะลำไส้บีบตัวได้ดี ทำให้อาหารไม่ตกค้างในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน จึงช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้

2. ฝึกให้เข้าห้องน้ำเป็นเวลา

ปรับพฤติกรรมถ่ายของลูกน้อย โดยให้เข้าห้องน้ำเป็นเวลาหลังรับประทานอาหาร เพราะเป็นช่วงเวลาที่ลำไส้ใหญ่มีการบีบตัว สามารถขับอุจจาระออกมาได้ง่าย และควรกำหนดให้ลูกน้อยใช้เวลาถ่ายไม่เกิน 10-15 นาที ระหว่างเข้าห้องน้ำไม่ควรเล่นของเล่น โทรศัพท์มือถือ หรืออ่านหนังสือไปด้วย เพื่อให้ลูกมีสมาธิในการถ่าย อย่าลืมนั่งชม หรือให้รางวัลเมื่อลูกพยายามถ่ายอย่างสม่ำเสมอด้วย

จากข้อมูลข้างต้น ทารกไม่ถ่ายหลายวัน สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทารกกินนมแม่ และเด็กกินนมผง หากอุจจาระยังนิ่ม ไม่มีอาการปวดเบ่ง ทรมาน ยังไม่นับว่า ผิดปกติ แต่หากลูกน้อยไม่ถ่าย หรือถ่ายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ อุจจาระทารกแข็ง ปวดเบ่งมาก แสดงว่า ลูกท้องผูก คุณแม่สามารถช่วยให้ทารกถ่ายได้ง่ายขึ้นด้วยการนวดท้องทารก เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ปรับเปลี่ยนอาหาร และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ก็จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ หากท้องผูกมาก อุจจาระมีเลือดปน ควรไปปรึกษาแพทย์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. ตารางแสดงว่าทารกได้รับนมแม่เพียงพอ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
2. ทารกแรกเกิดมีอาการแบบนี้ รีบพามาพบคุณหมอด่วน!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
3. How Long Can A Baby Go Without Pooping?, ChildrenMD.org
4. เมื่อทารกไม่ถ่าย คุณพ่อคุณแม่ควรทำอย่างไร, pobpad
5. เมื่อเจ้าตัวเล็กท้องผูก จะทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
6. Infant Gas: How to Prevent and Treat It, WebMD
7. ABDOMINAL MASSAGE, Children's Minnesota
8. Starting Baby on Solid Food, Longwood Pediatrics
9. โพรไบโอติกและพรีไบโอติก ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

10. ท้องผูก ถ่ายยาก ทำไงดี, โรงพยาบาลรามารชิบดี
11. สังกะตยังงใ...ว่าลูกกำลังมีภาวะท้องผูก, โรงพยาบาลพญาไท
12. 'ท้องผูกในเด็ก' ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 24 ธันวาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์