



# การก่อจาระเป็นเม็ดมะเขือ ทำไงดี พ ร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.พ. 2, 2024

5นาที

การขับถ่ายของทารกช่วงแรก “ได้เวลาต่อนี้หนูน้อยมีสุขภาพดีแค่ไหน ?” เพราะหากยังพูดไม่ได้ ร่างกายเลยใช้การขับถ่ายบอกสุขภาพของลูกน้อยแทน และอาการการก่อจาระเป็นเม็ดมะเขือเป็นอาการที่ปกติใหม่ เกิดขึ้นจากอะไร มาดูเคล็ดลับช่วยให้ลูกถ่ายง่ายไม่ถ่ายเป็นก้อนแข็งที่ช่วยให้คุณแม่สบายใจ ลูกน้อยสบายท้องกันค่ะ

ภาษา

การก่อจาระเป็นเม็ดมะเขือ ทำไงดี พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

## สรุป

- อาการการก่อจาระเป็นเม็ดมะเขือ เป็นหนึ่งในอาการท้องผูกในเด็ก เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ลูกกินผักผลไม้ที่มีกากในน้อย ดื่มน้ำน้อย มีความเครียด หรือเกิดจากการใช้ยาบางประเภทที่ทำให้เด็กเกิดการถ่ายแข็งเป็นเม็ดมะเขือขึ้น
- วิธีป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกในเด็ก คุณแม่ต้องเริ่มจากการฝึกพฤติกรรมเรื่องการกิน แหล่งการขับถ่ายให้ลูกน้อย โดยการให้ลูกกินผักผลไม้อร่อยและหลากหลาย ลูกพูน ดื่มน้ำผลไม้หรือนำเปล่าให้เพียงพอ และไม่ควรปล่อยให้ลูกกลืนอุจจาระ ถ้าลูกมีอาการท้องผูกอยู่บ่อย ๆ คุณ

แม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง เพราะนมแม่เป็นนมที่ย่อยง่าย และปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับโปรดตีนในนมที่ย่อยได้ง่าย

- หากลูกน้อยมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นนา ถ่ายแล้วมีสูญเสียเลือดปน พร้อมมีไข้สูง รวมถึงอาการคลื่นไส้ และอาเจียนคุณแม่ต้องรับพาลูกไปหาหมอทันที เพราะสัญญาณของลำไส้ อักเสบที่พบได้บ่อยในเด็ก

อาการของทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ หรือเม็ดเล็ก ๆ คล้ายกระสน เป็นลักษณะอาการของเด็กท้องผูก เนื่องจากอุจจาระแห้งและเคลื่อนที่ผ่านลำไส้ได้ยาก ทำให้อาจมีอุจจาระค้างในลำไส้เป็นเวลานาน ลูกน้อยจึงถ่ายอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือและบางครั้งถ่ายออกมากก็มีเลือดปนมาด้วย ทำให้ลูกน้อยถ่ายอุจจาระได้ลำบากจนต้องออกแรงเบ่งมากกว่าปกติ ลูกน้อยจึงมีการร้องไห้long แหงๆ เมื่อเวลาท้องผูก

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้ทารกท้องผูก
- วิธีป้องกันไม่ให้ลูกท้องผูก
- ทำไนน์แม่ กึ่งย่อยง่ายกว่านมผง
- อาหารอุจจาระเป็นเม็ดแบบไหน ที่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์
- ลำไส้อักเสบในทารก เกิดจากอะไร
- ลำไส้อักเสบในทารก มีอาการอย่างไร

## สาเหตุที่ทำให้ทารกท้องผูก

- ในเด็กที่เริ่มทานอาหารตามวัย อาจทานอาหารที่มีกากใบในน้อยเกินไปทำให้อุจจาระแข็ง หรืออุจจาระถ่ายแข็ง เพื่อไม่ให้ลูกน้อยเกิดอาการท้องผูก คุณแม่จึงควรให้ลูกทานผักและผลไม้อยู่เป็นประจำ
- เกิดจากพฤติกรรมการขับถ่ายของลูกน้อยที่ชอบกลืนอุจจาระอยู่บ่อยๆ
- การใช้ยาบางชนิดของลูกน้อยที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวของลำไส้ หรือยับยั้งการทำงานของระบบประสาทก่อให้เกิดอาการท้องผูกในเด็ก เช่น ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาชาตุเหล็ก เป็นต้น
- ความผิดปกติทางสรีระของระบบทางเดินอาหารตั้งแต่แรกเกิด เช่น ทวารหนักที่เล็กเกินไป ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ เป็นต้น
- สาเหตุทางใจ เช่น ความเครียด อาการกลัวในจิตใจจากการถูกบังคับให้ลูกน้อยนั่งกระโจน เร็วเกินไป
- ลูกน้อยดื่มน้ำที่ย่อยยาก หรือคุณแม่กินนมวัวหรืออาหารที่มีโปรตีนมากเกินไปทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กถ่ายยาก

# วิธีป้องกันไม่ให้ลูกท้องผูก

- พาลูกกินผักและผลไม้เป็นประจำ: พ่อแม่ควรช่วยลูกกินผักและผลไม้ที่มีการไถสูง เช่น กลั่วสายสุก มะละกอ ลูกพุน เป็นต้น หากเจ้าตัวเล็กไม่ชอบกินผักหรือผลไม้ คุณแม่ควรเริ่มจากให้ลูกกินผักผลไม้ในปริมาณน้อยก่อนและค่อยไปเพิ่มให้ลูกดื่มน้ำเพิ่มแทน เพื่อให้ลูกถ่ายได้ง่ายยิ่งขึ้น
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ: น้ำดื่มจะช่วยให้ลูกน้อยขับถ่ายได้สะดวก โดยเด็กที่มีอายุ 6-11 เดือน ควรดื่มน้ำวันละ 800- 1,200 มิลลิลิตร/วัน ส่วนเด็กที่อายุระหว่าง 1-3 ปี ควรดื่มน้ำวันละ 1,000-1,500 มิลลิลิตร/วัน นอกจากนี้คุณแม่อาจให้ลูกน้อยกินน้ำผลไม้ หรือโยเกิร์ตเพื่อช่วยให้สามารถขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น
- สร้างนิสัยขับถ่ายที่ดีให้ลูกน้อย: เมื่อลูกน้อยมีอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป คุณแม่ควรเริ่มฝึกวินัยการขับถ่ายด้วยกระโน้นให้ลูกน้อยในทุก ๆ วัน เพื่อป้องกันอาการกลนอุจจาระในเด็ก
- ให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียว: เนื่องจากนมแม่เป็นนมที่ย่อยได้ง่ายอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับโปรดีนในนมที่ย่อยง่ายได้
- นวดท้องให้ลูกน้อย: การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยการนวด หรือการยกขาทารกขึ้นลง จะช่วยขับลมในท้องของลูกน้อยได้ดี ทั้งยังช่วยให้เด็กขับถ่ายได้คล่องมากขึ้น

## ทำไมนมแม่ถึงย่อยง่ายกว่านมผง

ในนมแม่ มีส่วนประกอบที่เป็นส่วนประภากลับสำคัญในการเสริมสร้างร่างกาย สมอง และภูมิคุ้มกันในทารก กับ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติที่ย่อยง่ายทำให้ลูกน้อยที่กินนมแม่ท้องอืดและท้องผูกได้ยากกว่าเด็กที่กินนมผง คือ

- นมแม่มีไขมันที่ย่อยง่าย: ในนมแม่อุดมไปด้วยไขมันสายยาวที่ย่อยง่าย และกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยในการเสริมสร้างสมองและระบบประสาทให้แก่ทารก
- นมแม่มีแลคโตส (Lactose): ความพิเศษของคาร์โบไฮเดรตชนิดแลคโตส คือ สามารถดึงนำมาจากสร้างนำมทำให้ในนมแม่มีน้ำอุ้ยจำนวนมาก ลูกน้อยจึงได้รับปริมาณน้ำที่มากเพียงพอจากการกินนมแม่โดยไม่ต้องดื่มน้ำเพิ่มแต่อย่างใด

## การก่อจาระเป็นเม็ดแบบไหน ที่ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์

- ลูกน้อยถ่ายไม่อุ่นมาหลายวัน
- ถ่ายอุจจาระเป็นก้อนใหญ่แข็งหรือเป็นเม็ด มีเลือดปน
- งอเงี่ยนต้องขับถ่าย
- อุจจาระเลือดออกแดง
- ปวดท้องอยู่บ่อย ๆ

# ลำไส้อักเสบในทารก เกิดจากอะไร

โรคลำไส้อักเสบในทารกที่พบได้ในทารกและเด็กเล็กมีอายุ 2 สาเหตุ

- **ติดเชื้อในลำไส้:** โรคลำไส้อักเสบส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรียในลำไส้เด็ก แล้วทำให้ลูกน้อยมีอาการท้องร่วงตามมา
- **เกิดจากลูกน้อยแพ้โปรตีน:** ในกลุ่มของสาเหตุโรคแพ้โปรตีนในเด็กส่วนมากเป็น เพราะเด็ก มีอาการแพ้โปรตีนนมวัว ส่วนการแพ้โปรตีนจากไข่หรือถั่วในเด็กพบได้น้อยกว่า ซึ่งอาการแพ้เหล่านี้เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดอาการลำไส้อักเสบได้
- **ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง:** เมื่อร่างกายของลูกน้อยมีระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้ลำไส้เกิดการติดเชื้อจันกลายเป็นโรคลำไส้อักเสบในที่สุด

## ลำไส้อักเสบในทารก มีอาการอย่างไร

อาการลำไส้อักเสบเป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ลักษณะของอาหารจึงมีความคล้ายคลึงกับโรคทางเดินอาหารในเด็กอื่น สำหรับโรคลำไส้อักเสบในทารก มีลักษณะดังนี้

- ลูกน้อยถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ
- ถ่ายแล้วมีมูกเลือดปน
- มีไข้สูง
- หากเกิดการติดเชื้อจะไอและมีน้ำมูกไหล
- คลื่นไส้ และอาเจียน
- เด็กมีอาการอ่อนเพลีย ซึม
- หากขาดน้ำมาก ๆ จะปากแห้ง แต่ตัวเย็น

พฤติกรรมและการต่าง ๆ ของทารกเป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรใส่ใจ เพราะลูกน้อยยังไม่สามารถสื่อสารหรือบอกเล่าอาการเจ็บป่วยของตัวเองได้ ดังนั้น เมื่อลูกน้อยมีการขับถ่ายคุณแม่ต้องคอยสังเกตลักษณะอุจจาระของลูกน้อย และพยายามดูแลเจ้าตัวเล็กด้วยการให้ลูกดื่มน้ำมาก ๆ แทนผักและผลไม้ที่มีการไยสูง และฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลาอยู่เสมอเพื่อที่เด็กจะได้หางไกลจากโรคท้องผูก รวมถึงการดูแลความสะอาดเป็นประจำ นอกจากนั้น คุณแม่ควรให้ลูกน้อยรับน้ำแม่เพียงอย่างเดียว เพราะน้ำแม่เป็นนมที่ย่อยง่าย และสามารถขอคำปรึกษาจากคุณหมอเกี่ยวกับโปรตีนในนมที่ย่อยง่าย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สพิงโกรามีอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สพิงโกรามีอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาราเต็ดในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สพิงโกรามีอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก

- ลูกอ้วก ไม่มีไข่ ห้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
  - อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
  - สิջิจา率ทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
  - ลูกอู่จา率สีเขียวอันตรายไหม อีثارกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
  - ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกี่วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
  - ทารกไม่ถ่ายกิวันผิดปกติ ทารกตดบอย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
  - ทารกอู่จา率มีนูก ลูกท้องเสียถ่ายมีนูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
  - วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
  - ลูกปวดท้องตรงสะท้อนเป็นๆ หายๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

## อ้างอิง:

1. ห้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เลิก ที่พ่อแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิครินทร์
  2. เด็กห้องผูก นอกจากเสียสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผลถึงสภาพจิตใจ, โรงพยาบาลสมิติเวช
  3. สังเกตยังไง...ว่าลูกกำลังมีภาวะห้องผูก, โรงพยาบาลพญาไท
  4. อาหารสำหรับเด็กห้องผูก, สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหารและตับแห่งประเทศไทย
  5. Breastmilk, cow's milk and formula: Differences in composition, มหาวิทยาลัยมหิดล
  6. เมื่อเจ้าตัวเลิกห้องผูก จะทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
  7. ที่ลูกน้อยร้องให้จำ...อาจเป็นเพระ 5 โรคลำไส้ในเด็กเล็กนี้, โรงพยาบาลพญาไท
  8. “สำไส้อักเสบ” โรคที่คนส่วนใหญ่คิดว่าแค่อาการห้องเสียธรรมชาติ, โรงพยาบาลนครธน
  9. ลักษณะของอุจจาระและการขับถ่าย บอกได้ถึงภาวะสุขภาพ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 28 ธันวาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร  
ไม้อีลิบ

สพิงโกรไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ