



อาการโคลิค คืออะไร รู้จักสาเหตุพร้อมวิธีรับมือเมื่อลูกร้องไห้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

มี.ค. 31, 2024

5 นาที

คุณพ่อคุณแม่มือใหม่ควรเตรียมรับมือหลังคลอดกับภาวะการร้องไห้ของลูกน้อยที่เรียกว่า “ร้องโคลิค” เป็นการร้องไห้นานกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน ร้องจนสีหน้าลูกเปลี่ยนจากสีปกติเป็นสีเข้มขึ้น เวลาร้องจะกำมือจนแน่น ขาอวบขึ้นมาถึงระดับหน้าท้อง คุณพ่อคุณแม่มาทำความรู้จักภาวะร้องโคลิคในเด็กทารก พร้อมวิธีรับมือและบรรเทาอาการร้องโคลิคให้ลูกน้อยกันค่ะ

อาการโคลิค คืออะไร รู้จักสาเหตุพร้อมวิธีรับมือเมื่อลูกร้องไห้

สรุป

- โคลิค (Colic) คืออาการร้องไห้นาน ร้องรุนแรง จะร้องต่อเนื่องกันเฉพาะเป็นเวลา เช่น ร้องช่วงบ่าย หรือร้องช่วงเย็นประมาณ 3 ชั่วโมงต่อวัน
- อาการร้องโคลิคมักจะเกิดขึ้นหลังจากทารกอายุได้ 2 สัปดาห์ และอาการร้องจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายเป็นปกติเมื่อลูกอายุได้ 3-4 เดือน
- อาการแสดงเมื่อลูกร้องโคลิค คือ ร้องไห้แรง ร้องแบบแผดเสียงออกมา ขณะร้องไห้จะมีการกำมือไว้แน่น และขาทั้งสองข้างจะงอเข้าหาลำตัวตรงหน้าท้อง

- ห้ามทำเด็ดขาด ขณะที่ลูกร้องโคลิค คือการเขย่าตัวลูกแรง ๆ เพราะเสี่ยงเกิดการกระทบกระเทือนต่อสมอง อันตรายถึงขั้นดวงตาบอดมองไม่เห็น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โคลิค คืออะไร
- อาการโคลิค ลูกน้อยของคุณแม่เป็นแบบนี้ไหม
- 8 อาการ ที่บอกว่าลูกน้อยกำลังมีอาการโคลิค
- โคลิค เกิดจากอะไร
- ลูกร้องโคลิคแบบนี้ ต้องพาไปพบแพทย์
- อาการโคลิค หายได้เองไหม?
- วิธีรับมือกับโคลิค ช่วยผ่อนคลายลูกน้อยให้ดีขึ้น
- เมื่อลูกเป็นโคลิค พ่อแม่ห้ามทำแบบนี้เด็ดขาด

โคลิค คืออะไร

ร้องโคลิค (Colic) คือ การที่ลูกวัยทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 3 เดือน จะมีอาการร้องไห้นาน ร้องรุนแรง และจะร้องเฉพาะเป็นเวลาเดิมซ้ำ ๆ เช่น ร้องช่วงบ่าย หรือร้องช่วงเย็น ลูกจะร้องโคลิคเป็นเวลาต่อเนื่องกันไม่หยุดเฉลี่ย 1 วันมากกว่า 3 ชั่วโมง และร้องโคลิค 1 สัปดาห์มากกว่า 3 วัน

อาการโคลิค ลูกน้อยของคุณแม่เป็นแบบนี้ไหม

การร้องโคลิคส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นหลังจากลูกน้อยมีอายุหลังคลอดได้ 2 สัปดาห์ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเช็คอาการเด่น ๆ เมื่อลูกร้องโคลิคได้ดังนี้ค่ะ

8 อาการ ที่บอกว่าลูกน้อยกำลังมีอาการโคลิค

1. ร้องไห้แรง
2. ร้องเหมือนโมโห
3. ร้องแบบแผดเสียงออกมา
4. สีหน้าเปลี่ยนเป็นสีแดง
5. ผายลมออกมา
6. ตรงหน้าท้องจะแข็งขึ้นมา
7. ขณะร้องไห้จะมีการกำมือไว้แน่น
8. ขาทั้งสองข้างจะอู๋เข้ามาที่บริเวณหน้าท้อง

โคลิค เกิดจากอะไร

การร้องโคลิคในเด็กทารก หากเป็นสมัยโบราณจะบอกว่าลูกร้องไห้ลักษณะนี้ เป็นเพราะว่าลูกเห็นผี แต่ในทางการแพทย์ ณ ปัจจุบันจะอธิบายถึงสาเหตุการร้องไห้รุนแรงนานติดต่อกันเป็นเวลาหลาย ชั่วโมงในเด็กทารก เป็นการร้องโคลิค ซึ่งสันนิษฐานว่าอาจเพราะเกิดการจุกเสียดแน่นในท้อง สำหรับอาการจุกเสียดเกิดขึ้นมาได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. ขณะดูดนมแม่มีการกลืนอากาศเข้าไปในท้อง
2. ขณะร้องไห้มีการกลืนอากาศเข้าไปในท้อง
3. มีการแพ้โปรตีนในนม
4. เป็นกรดไหลย้อน
5. ปวดศีรษะ
6. ระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์
7. ระบบประสาทส่วนกลางมีความผิดปกติ เช่น ขับถ่ายยาก ท้องผูก สำลักอาหาร เป็นต้น
8. ภายในร่างกายเกิดการติดเชื้อ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ
9. เชื้อแบคทีเรียในลำไส้เกิดการเปลี่ยนแปลง
10. การเคลื่อนไหวตัวที่มากเกินไปของลำไส้



ลูกร้องโคลิคแบบไหน ต้องพาไปพบแพทย์

หากขณะที่ลูกร้องโคลิคแล้วมีอาการนอกเหนือมากกว่าแค่กำมือแน่น หรือร้องจนสีหน้าเปลี่ยนสี แต่ยังมีการอาเจียนออกมาสีเขียวปนเลือด มีอาการท้องเสียรุนแรง อุจจาระมีเลือด และมีไข้สูง 38.5 องศาเซลเซียส คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันทีค่ะ

อาการโคลิค หายได้เองไหม?

สำหรับอาการร้องโคลิคในเด็กทารกหากไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ เป็นการร้องโคลิคเพียงอย่าง

เดียว ทาง การ แพทย์ อธิบาย ไว้ ว่า อาการ ร้อง โคลิค สามารถ พบ ได้ ใน เด็ก ตั้ง แต่ แรก เกิด ซึ่ง จะ พบ บ่อย มาก ที่ สุด ใน ช่วง อายุ 4-6 สัปดาห์ สำหรับ อาการ ร้อง โคลิค มัก จะ เป็น ไม่ เกิน อายุ 5 เดือน และ จะ หาย ได้ เอง

วิธีรับมือกับโคลิค ช่วยผ่อนคลายลูกน้อยให้ดีขึ้น

การเตรียมตัวเพื่อให้พร้อมรับมือเมื่อลูกมีอาการร้องโคลิค จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่สามารถรับมือได้อย่างมีสติค่ะ ข้อแนะนำในการดูแลลูกน้อยเมื่อมีอาการร้องโคลิค ดังนี้

1. เมื่อลูกมีอาการร้องโคลิคให้อุ้มลูกขึ้นมาแนบอก หรืออุ้มท่าพาดบ่า เพื่อช่วยทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและสงบ
2. เช็กผ้าอ้อมอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการเปียกชื้น ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่ให้ลูกบ่อย ๆ
3. เช็กอุณหภูมิภายในบ้าน หรือห้องนอนลูก อย่าให้ร้อนหรือหนาวเย็นเกินไป
4. ให้นมลูกตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่าปล่อยให้ลูกหิว หรืออิ่มมากเกินไป
5. คุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่ อาจหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของ นมวัว ถั่ว กะหล่ำปลี หัวหอม คาเฟอีนต่าง ๆ เป็นต้น
6. ก่อนนอนอาบน้ำอุ่นให้ลูก
7. ห่อตัวสำหรับเด็ก
8. อุ้มลูกแล้วโยกตัวไปมาช้า ๆ พร้อมเปิดเพลงกล่อมเบา ๆ
9. ขณะลูกร้องให้ให้คุณแม่ปลอบโยนลูกด้วยการสัมผัส
10. เมื่อลูกเริ่มร้องให้ ควรพาลูกออกจากห้องนอน แนะนำให้คุณแม่อุ้มลูกอุบหลังเบา ๆ แล้วพาออกมาเดินนอกบ้าน
11. หลังลูกกินนมอิ่มทุกครั้งควรอุ้มจับลูกเรือ เพื่อให้ไล่ลมและช่วยให้ลูกเรือออกมา
12. หลีกเลี่ยงสิ่งเร้ากระตุ้นต่าง ๆ เช่น ห้องที่มีเสียงดัง หรือมีแสงสว่างจ้ามาก

เมื่อลูกเป็นโคลิค พ่อแม่ห้ามทำแบบนี้เด็ดขาด

1. ไม่ควรตวาด ตะคอกลูกด้วยอารมณ์รุนแรง หงุดหงิดใส่ลูก
2. ห้ามเขย่าตัวลูกแรง ๆ โดยเฉพาะในเด็กทารกเสียงเกิดการกระทบกระเทือนต่อสมอง อันตรายถึงขั้นดวงตาบอดมองไม่เห็น และเสียชีวิต
3. ไม่ควรปล่อยให้ลูกร้องไห้เป็นเวลานานตามลำพัง โดยที่คุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าไปดูแลอุ้มลูกขึ้นมาเพื่อปลอบโยน

ลูกร้องโคลิคเป็นเวลานานต่อเนื่องกันหลายชั่วโมง เมื่อลูกเริ่มสงบลงและหยุดร้องให้ หากลูกน้อยไม่ได้หลับทันที คุณแม่สามารถกล่อมปลอบประโลมด้วยการให้ลูกเข้าเต้าดูดนมแม่ การให้ลูกเข้าเต้าจะส่งผลดีต่อจิตใจ เพราะลูกจะรู้สึกอบอุ่นทั้งกายและใจค่ะ นอกจากนี้ประโยชน์ของการที่ลูกได้กินนมแม่ยังส่งผลดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโต พัฒนาการด้านสมองการเรียนรู้ และดีต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ในนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด มีสารอาหารสำคัญอย่างแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ ที่เป็นสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองให้มีการเรียนรู้ได้เร็ว และมีจุลินทรีย์สุขภาพ

หลายสายพันธุ์ เช่น *B. lactis* ที่ช่วยกระตุ้นสร้างภูมิคุ้มกันในลำไส้ให้แข็งแรง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. ภาวะโคลิค (Colic), MedPark Hospital
2. เด็กร้อง 3 เดือน (โคลิค), คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ลูกร้องโคลิค, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. เจ้าตัวน้อยงอแงตอนกลางวัน, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. โคลิค (BABY COLIC), โรงพยาบาลเอกชัย
6. เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่...ดียังไง...ทำยังไงให้มีน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 23 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น