



เด็กร้องไห้ไม่หยุด ลูกร้องไห้ไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

เด็กร้องไห้ไม่หยุด ลูกร้องไห้ไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 3, 2024

7 นาที

เสียงเด็กร้องไห้อาจทำให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่เป็นกังวล เพราะไม่รู้ว่าที่ลูกร้องไห้มีสาเหตุมาจากอะไร หรือลูกร้องไห้ต้องการอะไร โดยเฉพาะในเด็กทารกการร้องไห้ในบางครั้งก็ไม่มีสาเหตุ ดังนั้น เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจความต้องการของลูกน้อย มาสำรวจสาเหตุกันค่ะว่าแท้จริงแล้วที่เด็กร้องไห้ เพราะอะไร เพื่อจะได้ช่วยให้สงบและหยุดร้องไห้ค่ะ

สรุป

- เด็กร้องไห้ ในเด็กทารกช่วงตั้งแต่แรกเกิดจะไม่ร้องกวนมากนัก เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอนหลับ จากนั้นเมื่อทารกอายุได้ 2 สัปดาห์ขึ้นไป มักจะร้องไห้มากขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน
- เด็กร้องไห้อาจมาได้จากหลายสาเหตุ เช่น หิว ปวดท้อง ท้องอืด เจ็บปวด ผ่าอ้อมเปียกและง่วงนอน และมีอาการไม่สบายตัวเพราะเป็นไข้
- การเขย่าตัวเพื่อให้หยุดร้องไห้ ไม่ได้ช่วยให้ลูกหยุดร้องไห้ หรือสงบลง การเขย่าตัว

(Shaken Baby Syndrome) โดยเฉพาะในเด็กทารก หรือเด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี จะเป็นอันตรายต่อสมอง บาดเจ็บถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกร้องไห้ไม่มีสาเหตุ เป็นแบบไหน
- เด็กร้องไห้ไม่หยุด หรือร้องไห้บ่อย เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คุณพ่อคุณแม่จะรับมือกับเด็กร้องไห้ไม่หยุด ด้วยวิธีไหนดี
- เด็กร้องไห้เพราะเป็นโคลิค (Colic) หรือเปล่า
- การห่อตัวทารก ช่วยให้ลูกหยุดร้องไห้ได้จริงไหม
- ลูกร้องไห้ไม่หยุดแบบไหน ควรไปปรึกษาแพทย์

เด็กทารกเกิดมาพร้อมกับเสียงร้องไห้คะ การร้องไห้เป็นวิธีสื่อสารในการบอกคุณพ่อคุณแม่ให้ทราบว่าลูกต้องการอะไรหรือรู้สึกอย่างไร ลูกจะร้องไห้เมื่อรู้สึกหิว ผ่าอ้อมเปียกปัสสาวะ เลอะอุจจาระ ไม่สบาย หรือบางครั้งก็ร้องไห้เพราะต้องการอยากให้คุณพ่อคุณแม่อุ้ม เป็นต้น เมื่อเด็กร้องไห้ควรปลอบโยนอย่างนุ่มนวล แต่ไม่ควรเขย่าตัวเพื่อให้หยุดร้องไห้ ก่อนอื่นคุณพ่อคุณแม่ต้องรู้ก่อนว่าการเขย่าตัวลูกเพื่อให้หยุดร้องไห้ ไม่ได้ช่วยให้ลูกหยุดร้องไห้ หรือสงบลง การเขย่าตัว (Shaken Baby Syndrome) โดยเฉพาะในเด็กทารก หรือเด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ปี จะเป็นอันตรายต่อสมอง บาดเจ็บถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้

ลูกร้องไห้ไม่มีสาเหตุ เป็นแบบไหน

ในเด็กทารกช่วงตั้งแต่แรกเกิดจะไม่ร้องไห้กวนมากนัก เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอนหลับ จากนั้นเมื่อทารกอายุได้ 2 สัปดาห์ขึ้นไป มักจะร้องไห้มากขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน เมื่อเด็กทารกอายุได้ 6-8 สัปดาห์ขึ้นไป จะร้องไห้เฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวัน และพออายุได้ 10-12 สัปดาห์ เด็กทารกจะร้องไห้ลดลงเหลือแค่ 1 ชั่วโมงต่อวัน การร้องไห้ของทารกไม่ได้ส่งผลเสียต่อร่างกาย หรือพัฒนาการแต่อย่างใด

เด็กร้องไห้ไม่หยุด หรือร้องไห้บ่อย เกิดจากอะไรได้บ้าง

การร้องไห้ของเด็กทารกมีได้จากหลายสาเหตุ การที่ลูกร้องไห้ออกมาก็เพื่อสื่อสารให้ได้ทราบว่าช่วงเวลา ณ ขณะนั้นลูกมีความต้องการอะไร หรือเป็นอะไร คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตเวลาที่ลูกร้องไห้

1. หิว

อย่าปล่อยให้ลูกหิว ในเด็กทารกจะต้องกินนมทุก 2-3 ชั่วโมง เด็กทารกที่กินนมแม่จะหิวบ่อย

เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย การให้ลูกกินนมแม่มีประโยชน์มาก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

2. ปวดท้อง ท้องอืด

เด็กทารกระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด ปวดท้องขึ้นได้ ฉะนั้นเพื่อช่วยให้ลูกสบายท้อง ทุกครั้งหลังกินนมอิมให้ลูกลูกเรอเอาลมออกมา

3. เจ็บปวด

เด็กร้องไห้เพราะรู้สึกเจ็บปวด อาจมาได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ หูเกิดการอักเสบ จนทำให้รู้สึกปวดภายในหู (ควรรีบพาไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที) หรือรู้สึกเจ็บ ปวด และคันจากการถูกมดแมลงกัด เป็นต้น

4. ผื่นอ้อมแฉะเกินไป

ผื่นอ้อมที่เปียกแฉะ หรือทุกครั้งที่มีการอุจจาระ ปัสสาวะ ทารกมักจะร้องไห้เสมอ เนื่องจากรู้สึกไม่สบายตัว คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นเช็ดดูผื่นอ้อมลูกว่าเต็มแล้วหรือไม่ เพื่อจะได้ถอดเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่ให้ลูก ก่อนใส่ผ้าอ้อมผืนใหม่เพื่อสุขอนามัยที่ดีควรทำความสะอาดผิวกันลูกก่อน

5. ง่วงนอน

เวลาลูกง่วงนอน อาจมีร้องไห้กวน งอแง ซึ่งในเด็กบางคนเวลาง่วงนอนจะยังไม่ยอมหลับง่าย ๆ อาจด้วยเพราะสภาพแวดล้อมภายในห้องนอน หรือในบ้านไม่เอื้อต่อการนอนหลับ พอง่วงมาก ๆ แล้วไม่หลับ จะทำให้รู้สึกเหนื่อย และร้องไห้กวน

6. อาการไม่สบายตัว เพราะมีไข้

ลูกจะร้องไห้กวน งอแงมาก เวลาที่มีไข้เพราะรู้สึกไม่สบายตัว คุณพ่อคุณแม่สามารถเช็กเบื้องต้นว่าลูกตัวร้อนมาก มีไข้ได้หรือไม่จากการใช้ปรอทวัดไข้ หากพบว่าลูกมีไข้ ควรพาไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

- เด็กแรกเกิดถึง 1 เดือน หากวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 37.5 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า คือมี

- ไข้
• เด็กอายุมากกว่า 1 เดือน หากวัดอุณหภูมิร่างกายได้ 37.8 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า คือมีไข้



คุณพ่อคุณแม่จะรับมือกับเด็กร้องไห้ไม่หยุด ด้วยวิธีไหนดี

เมื่อลูกร้องไห้ คุณพ่อคุณแม่ควรตั้งสติและไม่หงุดหงิดใส่ลูก แต่ควรรหาสาเหตุว่าที่ลูกร้องไห้เพราะอะไร เพื่อจะได้ช่วยให้ลูกหยุดร้องไห้ และสงบลง

1. การอุ้มและสัมผัสลูกอย่างสม่ำเสมอระหว่างวัน โดยเฉพาะในช่วงตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน สามารถช่วยให้ลูกร้องไห้ลดลงได้
2. สร้างบรรยากาศในการเลี้ยงลูก เริ่มที่ตัวของคุณพ่อคุณแม่ต้องมีความผ่อนคลาย ระหว่างที่เลี้ยงลูกสามารถเปิดเพลงเบา ๆ เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย หรือถ้าลูกร้องไห้จนเหงื่อออก อาจเช็ดตัวหรืออาบน้ำให้ลูกเพื่อจะได้สดชื่นขึ้น
3. ปรับอุณหภูมิภายในบ้าน หรือห้องนอนลูก ให้ไม่ร้อนหรือหนาวเย็นเกินไป
4. ตรวจสอบผ้าอ้อมลูกว่าสกปรกจากปัสสาวะ หรืออุจจาระหรือไม่ หากผ้าอ้อมเปียกแฉะ เลอะ อุจจาระให้เปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่
5. ลูกหิวหรือไม่ หากถึงเวลากินนม ควรให้นมลูกทันที

6. หลังกินนมอิ่มควรจับลูกเรอ ต้องอุ้มจับลูกเรอทุกครั้ง

เด็กร้องไห้เพราะเป็นโคลิก (Colic) หรือเปล่า

อาการร้องโคลิกเกิดขึ้นได้กับเด็กตั้งแต่แรกเกิด และพบมากที่สุดในเดือนแรกๆ อายุช่วง 4-6 สัปดาห์ มักจะร้องเป็นช่วงเวลา เช่น ช่วงเย็น หรือช่วงหัวค่ำ การร้องโคลิกจะร้องแบบไม่ทราบสาเหตุ และปล่อยให้ลูกหยุดร้องให้ได้ยาก ทั้งนี้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตว่าลูกมีอาการร้องไห้มาก พร้อมกับมีอาการ เช่น มีไข้ อาเจียน ท้องเสีย ไม่กินนม ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบกุมารแพทย์ทันที

การห่อตัวทารก ช่วยให้ลูกหยุดร้องไห้ได้จริงไหม

ในทางการแพทย์การห่อตัวทารกก็เพื่อช่วยลดอาการตื่นตกใจ สะดุ้งขณะนอนหลับ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ทารกอบอุ่นและปลอดภัยเหมือนกำลังอยู่ในครรภ์คุณแม่ การห่อตัวทารกจะรู้สึกเหมือนกำลังถูกคุณแม่กอด จึงทำให้สงบนอนหลับสบาย และร้องไห้น้อยลง การห่อตัวมีประโยชน์ แต่ก็มีความเสี่ยงในเรื่องการเสียชีวิตจากโรคไหลตายในทารก ที่เรียกว่าภาวะ SIDS เนื่องจากการห่อตัวอาจทำให้นอนหลับยาว ไม่ค่อยตื่น ลดการตื่นตัวในทารก ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรห่อตัวลูกด้วยความระมัดระวัง แนะนำให้ใช้ผ้าฝ้ายผืนบาง เช่น ผ้ามีสลลินในการห่อตัว เวลาห่อตัวลูกควรกระชับพอดีกับตัว ไม่รัดแน่นมาก โดยเฉพาะตรงรอบสะโพก เพื่อให้ลูกสามารถขยับขาได้ และควรจัดให้นอนหงายอยู่เสมอ

ลูกร้องไห้ไม่หยุดแบบไหน ควรไปปรึกษาแพทย์

เมื่อลูกร้องไห้ให้คุณพ่อคุณแม่ตรวจดูแล้วว่าที่ลูกร้องไห้ไม่ได้มาจากผ้าอ้อมเปียก ความหิว หรือง่วงนอน เป็นต้น แต่ลูกก็ยังร้องไห้ไม่หยุด ร้องไห้นานมากกว่าปกติ ร้องไห้จนเสียงแหบ แล้วมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้ ตัวร้อน หายใจผิดปกติ อาเจียน หรืออุจจาระผิดปกติ อาจเป็นไปได้ว่าเกิดปัญหาขึ้นที่ระบบย่อยอาหารหรือระบบลำไส้ของลูก แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่รีบพาลูกไปโรงพยาบาลพบแพทย์ทันที เพื่อรับการตรวจอย่างละเอียดและให้การรักษาได้อย่างถูกต้อง

หากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและรู้สาเหตุว่าลูกร้องไห้เพราะอะไร ก็จะสามารถรับมือและช่วยให้ลูกสงบลงและหยุดร้องไห้ได้ แต่สิ่งสำคัญที่สุดเมื่อลูกร้องไห้ ต้องดูให้แน่ใจว่าที่ลูกร้องไห้ไม่ใช่เพราะไม่สบาย ซึ่งถ้าหากลูกร้องไห้มีสาเหตุมาจากไม่สบาย ลูกมีไข้ตัวร้อน คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจเนื่องจากลูกอาจมีอาการชักจากไข้ได้ ดังนั้นแนะนำให้รีบพาลูกไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภูมิแพ้ คุณแม่รับมือภูมิแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สื่อจากระทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีทาร์กสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียก็วันหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผัดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีหัดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง:

1. เขย่าทารก อันตรายต่อสมอง บาดเจ็บถึงขั้นพิการ เสียชีวิต, MedPark Hospital
2. ลูกร้องไห้แบบไหน ไม่ปกติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. Calming Techniques for a Crying Baby, Children's Hospital Colorado
4. ลูกร้องโคลิค, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. วิธีหัดตัวทารก ประโยชน์ และความเสี่ยงของการหัดตัวทารก, helloคุณหมอ
6. ลูกร้องเวลาเดิมทุกวัน เป็น “โคลิค” หรือเปล่านะ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์