

ล้างจมูกทางกได้ตั้งแต่กีเดือน แบบ ใหม่ปลอดภัย ไม่ทำให้ลูกกลัว

คุณแม่ลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 23, 2024

7นาที

จมูกของทารก เมื่อมีน้ำมูกก็อาจจะทำให้เข้าหายใจไม่สะดวก คุณแม่ลองสังเกตดูแล้วก็คงจะรู้สึก อึดอัดแทนได้ แต่จะให้yanอกหนีอดำแนะนำของแพทย์กไม่ใช้วิธีการทรมานลูกน้อยในวัย แบบเบะ เว็บที่สามารถทำได้เองที่บ้านและปลอดภัย คือการล้างจมูก คุณแม่บางท่านอาจจะรู้สึกกังวล เพราะว่าการล้างจมูกจะดูคล้ายว่าปลอดภัยแต่เวลาต้องลงมือทำด้วยตัวเองก็คงจะแวงว่ามีสิ่งที่ไม่รู้ หรือทำไม่ถูกหรือเปล่า บทความนี้จะอธิบายหงเหตุผลที่ควรล้างจมูกให้ทารก ความถี่ที่เหมาะสม อุปกรณ์ที่ต้องใช้และลำดับวิธีการ

สรุป

- การล้างจมูกควรทำวันละ 2 ครั้ง และอาจจะทำได้ 3-4 ครั้ง ถ้าสังเกตว่าลูกน้อยมีน้ำมูกเยอะ
- อายุที่เหมาะสมที่จะทำการล้างจมูกได้คือตั้งแต่แรกเกิด และจริง ๆ แล้วคุณแม่เองก็สามารถ ล้างจมูกได้เหมือนกัน เป็นกิจกรรมดี ๆ เพื่อสุขภาพในครอบครัว
- เพื่อความปลอดภัย ไม่ระคายเคืองโพรงจมูกและป้องกันการติดเชื้อช้ำซ้อน ควรล้างจมูกตาม ที่แพทย์แนะนำ
- ในระหว่างขั้นตอนการล้างจมูกทารก สามารถใช้ได้ทั้งระบบอกนีดยาและลูกยาง และควรจะ หม่นพุดคุยกับลูกน้อย ร้องเพลง นำของเล่นมาไว้ในมือเข้า และพูดชื่นชมเขาวางล้างจมูก เรียบร้อยแล้ว เสียงของคุณแม่และความใส่ใจจะทำให้ลูกน้อยสนับายนิ่วๆไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมต้องล้างจมูกให้ทารก
- ล้างจมูกให้ทารกได้บ่อยแค่ไหน
- การล้างจมูกทารก มีประโยชน์มากกว่าที่คิด
- ล้างจมูกทารกได้ตั้งแต่กีเดือน

- ล้างจมูกให้ทารก ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง
- ขั้นตอนการล้างจมูกให้ทารกอย่างถูกวิธี
- เคล็ดลับการล้างจมูกทารก แบบไม่ให้ลูกกลัว

ทำไมต้องล้างจมูกให้ทารก

ลูกน้อยสามารถเกิดอาการเป็นหวัดคัดจมูกในเด็กได้เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ ลองคิดดูว่าผู้ใหญ่อย่างเราเวลาคัดจมูก ยังไงรำคาญเลย ลูกน้อยน่าจะรู้สึกไม่ต่างกัน แต่ด้วยวัยจึงไม่สามารถดูแลและจัดการกับตัวเองได้ เพราะแบบนั้นถ้าหากว่าคุณแม่ล้างจมูกให้ ก็จะเป็นการช่วยลูกน้อยให้สามารถหายใจทางจมูกได้ง่าย ทำให้ลูกน้อยโล่งจมูกและมีความสุขในขณะที่ดื่มน้ำจากอกแม่ด้วย

ล้างจมูกให้ทารกได้ปอยแค่ไหน

- อายุน้อยวันละ 2 ครั้ง ตื่นนอนตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรือมากกว่านั้นได้ แต่ไม่ควรเกินวันละ 3-4 ครั้ง
- เมื่อรู้สึกว่ามีน้ำมูกข้น คัดจมูก
- แนะนำให้ทำขณะท้องว่าง เพราะจะไม่ทำให้อาเจียน

การล้างจมูกทารก มีประโยชน์มากกว่าที่คิด

ลูกน้อยสามารถมีน้ำมูกไหลโดยเฉลี่ยถึงหนึ่งลิตรต่อวัน และจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อนองเป็นหวัด ซึ่งเกิดขึ้นโดยเฉลี่ย 6-8 ครั้งต่อปี ส่วนใหญ่มักมีน้ำมูกมากในช่วงเดือนตุลาคมถึงพฤษภาคม เพราะฉะนั้นช่วงเดือนเหล่านี้ให้คุณแม่สามารถเตรียมศึกษาวิธีล้างจมูกทารกได้เลย

- จมูกของลูกน้อยเหมือนกับผู้ใหญ่ ในชีวิตประจำวันทั้งสุดผู้ใหญ่ ละของเสียออกไม้ สะเก็ดผิวหนังหรือไขข่องสัตว์เลี้ยง ฯลฯ เช่นไป การล้างจมูกทำความสะอาด จะเพิ่มและคงความชุ่มชื้นแก่ช่องจมูก และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานกรองอนุภาคต่าง ๆ ด้วย
- กำจัดชนะสารคัดหลังออกปัสสาวะ คือ นำมูกนั้นเอง
- ลดอาการคัดจมูก เป็นผลให้มีการสะสมของน้ำมูกและหายใจสะดวกขึ้น ทำให้จมูกชุ่มชื้น จช่วยป้องกันเลือดกำเดาไหล
- ลดความถี่และระยะเวลาของการเป็นหวัด
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการคัดจมูก (หูชั้นกลางอักเสบ ไซนัสอักเสบ ไอ)
- ควบคุมโรคหอบหืดได้ดีขึ้น

ล้างจมูกการกได้ตั้งแต่กีเดือน

- ตั้งแต่แรกเกิดเลย การล้างจมูกเป็นวิธีที่ปลอดภัย
- เด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี ไม่ควรได้รับยาลดน้ำมูก เพราะอาจมีผลข้างเคียงตามมา การใช้ยาลดน้ำมูกในเด็ก ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้ยา
- เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปีควรได้รับการดูแลในเบื้องต้น เช่น การใช้ลูกยางดูดน้ำมูก หรือ วิธีล้างโพรงจมูกที่ถูกต้อง ถ้าหากไม่ดีขึ้นหรือยังมีปัญหาจากการการนำมูกให้หลบ คัดจมูก ควรปรึกษาคุณภาพแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา รวมถึงเฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดจาก การใช้ยาได้

ล้างจมูกให้การ ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง

- ใช้น้ำเกลือตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ
- ถ้าจะสามารถสำหรับใส่น้ำเกลือ
- กระบอกน้ำดယูลาสติกขนาด 1 ซีซี (อาจจำเป็นต้องมีหลอดหยอดกรณีเด็กอายุต่ำกว่า 1-5 ปี)
- หลอดบีบดูดนำมูกและสมะ กรณีที่เด็กไม่สามารถสูบนำมูกหรือไอออกมากเมื่อ
- กระบอกน้ำดယูลูกยาง เบอร์ 0-2 สำหรับใช้กับลูกน้อยอายุ 1 ขวบ
- กระบอกน้ำดယูลูกยาง เบอร์ 2-4 สำหรับใช้กับลูกน้อยอายุมากกว่า 1 ปี
- ภาชนะสำหรับเก็บขยะ ไว้ทิ้งกระดาษทิชชู และอุปกรณ์อื่น ๆ หลังใช้เสร็จแล้ว

ขั้นตอนการล้างจมูกให้การอย่างถูกวิธี

- คุณแม่ต้องล้างมือทั้งสอง手持ีสะอาด ควรถูสนุ่มและเช็ดมือด้วยผ้าสะอาดให้แห้ง
- ใช้กระบอกน้ำดယาเพื่อดูดนำมูกเข้าไป การเตรียมนำมูกให้ไว้ก่อน ให้เท่าน้ำเกลือลงในภาชนะ สะอาดที่จะสามารถถ่ายส่วนดูดของกระบอกน้ำดယูลากไปได้
- สำรวจด้วยสายตาว่าลูกน้อยอยู่ในท่านอนหรือนั่งที่สะดวกกับการล้างจมูก ในลูกรักวัยแรก ก็อาจจะใช้ผ้าพันตัวไว้ด้วยหากไม่แน่ใจว่าลูกน้อยจะให้ความร่วมมือหรือกังวลว่าลูกน้อย จะเคลื่อนไหวไปมา การห่อตัวลูกน้อยจะช่วยให้การล้างจมูกของคุณแม่เป็นไปอย่างอ่อนโยน
- จัดท่าทางให้ลูกน้อยนอนหงาย ปูร่องศีรษะไว้ในท่ายกสูง เพื่อป้องกันการสำลัก
- จับศีรษะเด็กนึง ๆ ค่อย ๆ หยดน้ำเกลือทีละ 2-3 หยด หรือค่อย ๆ ใส่กระบอกน้ำดယาเข้าไปใน รูจมูกข้างที่จะล้าง บีบนำมูกอีครั้งละ 0.5 ซีซี ชิดด้านบนของจมูก ทำเบา ๆ ค่อย ๆ คุณแม่ ควรลองฝึกบีบนำมูกกับอุปกรณ์ที่มีก่อน จะได้กำแรงได้ถูก กระบอกน้ำดယาแต่ละอันอาจจะ ฝิดไม่เท่ากัน หรือคุณแม่อาจใช้ลูกยางเบอร์เดียวกันที่มีแรงจีดูเบากว่า
- ใช้ลูกยางแดงที่สะอาด ดูดนำมูกหรือสมะออก โดยบีบอากาศทั้งหมดออกก่อน จางนั่นค่อย ๆ 松ดเข้าไปในรูจมูกประมาณ 1-1.5 เซ็นติเมตร ค่อย ๆ คลายส่วนที่บีบเพื่อดูดนำมูกเข้าไป ในลูกยางแดง จากนั้นบีบของเหลวลงในกระดาษทิชชู
- ทำความสะอาด ครั้งในรูจมูกแต่ละข้างจนกระหงไม่มีนำมูกเหลืออยู่
- มีสมะอยู่ในลำคอ ให้สอดลูกยางแดงเพื่อดูดสมะออกจากลำคอ หากต้องการให้เด็กไอ สมะให้สอดปลายของลูกยางแดงสะอาดเข้าไปประมาณโนนลินเพื่อกระตุ้นให้ไอและดูด สมะตามที่กล่าวข้างต้น ซึ่งต้องระวังด้วย ขณะดูดสมะให้จับหน้าลูกน้อยหันไปด้านใด ด้านหนึ่งด้วย เพื่อป้องกันการหายใจไม่ออก



เคล็ดลับการล้างจมูกทารก แบบไม่ให้ลูกกลัว

การล้างจมูกทารก ลูกน้อยอาจมีความกังวลหรือไม่คุ้นเคยและอึดอัด เพื่อให้ลูกน้อยสบายใจและอาการไข้หวัดไม่แย่ลงด้วยความเครียด คุณแม่อาจจะยืดทำตามเคล็ดลับต่อไปนี้

1. หากลูกดื้อให้ใช้ผ้าห่อตัวเอาไว้ ป้องกันหลุดมือหรือว่าпадไปโดนสิ่งของทำให้เป็นอันตรายได้
2. ใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยน ไม่ดุ ไม่ทำเสียงแข็ง ให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย ลูกน้อยพร้อมจะฟังคุณ แม่และมั่นใจในตัวคุณแม่มากกว่าถ้าแสดงความอ่อนโยนในการพูดคุยกับเขา
3. เปิดเพลงผ่อนคลายคลอไปด้วย เพราะถ้าเครียดอาจจะทำให้อาการที่เป็นสาเหตุของน้ำมูก ใหญ่อย่างไข้หวัดแย่ลงอีก ควรให้ผ่อนคลาย แล้วร่างกายจะแข็งแรงขึ้น
4. เปียงเบนความกลัวด้วยของเล่นชิ้นโปรด หรือการละเล่นโปรด ทั้งของเล่นชิ้นโปรดหรือการลูกรักเล่นต้องมีคุณแม่อยู่ด้วยกัน ลูกรักจะรู้สึกได้ถึงความรักและความใส่ใจ จึงผ่อนคลายขึ้น
5. เมื่อล้างเสร็จให้ชิ่งชุม และกอดลูกทุกครั้ง เพราะจะทำให้เกิดสภาวะแวดล้อมเชิงบวก เช่น เดียวกับการให้ยาที่ต้องรับประทาน การให้ร่างวลเป็นแผนการเพื่อให้ลูกรักเลือกที่จะยอมรับ การดูแลจากคุณแม่ และแสดงออกมาเป็นท่าที่เป็นมิตร

อาการทุกปีจะมีช่วงที่ทำให้เด็ก ๆ เป็นหวัดได้ง่าย และเด็กแต่ละคนมีภูมิคุ้มกันไม่เท่ากัน ด้วยปัจจัยที่หลากหลาย เด็กบางคนอาจมีน้ำมูกที่เกิดจากโรคภูมิแพ้ในเด็ก แต่ทุกคนล้วนแต่มีอาการคัด

จะได้ทั้งนั้น เวลาผู้ใหญ่สักคนคัดจมูกหรือมีน้ำมูกกับเสมหะมาก ก็รู้สึกไม่สบายตัว และบางที่ต้องสูบนำมูกหรือสูดหายใจแรง ๆ ทำเสียงเปลก ๆ อยู่ตลอด บ่อยครั้งก็รู้สึกเจ็บคอขึ้นมา ลูกรักษาอยู่คุณแม่ก็เซ็นกัน แต่เพราะว่าการล้างจมูกเป็นตัวช่วยได้ เพื่อจัดการกับปัญหาเมื่อน้ำมูกและเสมหะ ทั้งคุณแม่และลูกรักสามารถล้างจมูกไปด้วยกันได้ เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพในครอบครัว

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ้าแล็ค [แอลฟ้าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกลไม้อีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกลไม้อีลิน และ แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไม้อีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไม้อีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภัยแพ้ คุณแม่รับมือภัยแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผิวผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ ภูมิใจจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไงพ่อแม่ยังใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. How to Clean Your Baby's Nose, WebMD
2. Saline Nasal Washes for Children, โรงพยาบาลครรชัน
3. Cleaning Baby's Nose: Your How-To Guide, Healthline
4. What Are the Benefits of Cleaning the Nose?, MedicineNet
5. How to Clear a Baby's Stuffy Nose, Parents
6. Use Caution When Giving Cough and Cold Products to Kids, FDA
7. How to Safely Give Saline Drops to Babies, Verywell Health
8. Colds, KidsHealth
9. Soothing Your Sick Child, WebMD
10. Medicine - Helping Children Take Oral Medication, Children's Minnesota
11. ในเด็กเล็ก (ต่ำกว่า 2 ปี) มีน้ำมูกไหลมาก ๆ แต่ใส จนทำให้เด็กงอแงมาก สามารถให้ยาลดน้ำมูกได้หรือไม่ เนื่องจากหม้อเด็กบางท่านไม่แนะนำ actifed / cpm จะมียากรุ่มไดหรือยาไดที่สามารถให้ได้ค่ะ(นอกจาก dimetapp), หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. “ล้างจมูก” ไม่ยาก – วิธีการล้างจมูกที่ถูกต้อง, โรงพยาบาลศิริรินทร์
13. ล้างจมูกในเด็กอย่างไรให้ปลอดภัย เหมาะสมกับช่วงวัย, โรงพยาบาลครรชัน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

กฎิแพ้ในเด็ก



แลลฟ้าแล็ค สพิงโก้ไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น