



# ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี

ภาษา

ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 9, 2024

11 นาที

ลูกเป็นผื่น เป็นอีกหนึ่งอาการที่อาจเกิดขึ้นกับลูกน้อยในช่วงวัยทารกและวัยเด็ก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ผื่นภูมิแพ้ ผื่นคัน ระบายเคืองที่เกิดจากการสัมผัสผดร้อนทารก ผื่นที่เกิดจากแมลงกัด เป็นต้น เนื่องจากผิวหนังของเจ้าตัวน้อยนั้นบอบบาง จึงมักจะเกิดผื่นขึ้นได้ง่าย

## สรุป

- ลูกเป็นผื่น พบได้ทั่วไปในช่วงวัยทารกและวัยเด็ก และมีโอกาสหายได้ 70-80% เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ผื่นภูมิแพ้ ผื่นคัน ระบายเคืองที่เกิดจากการสัมผัส ผื่นที่เกิดจากแมลงกัด ผื่นผดร้อน เป็นต้น
- โดยตำแหน่งที่เกิดผื่นในเด็กแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน เช่น ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปี มักจะขึ้นบริเวณแก้ม หน้าผาก หายทอย แขนขาด้านนอก และที่ข้อมือ ข้อเท้า ส่วนเด็กที่อายุ

มากกว่า 2 ปี มักจะขึ้นบริเวณลำคอ หน้าอกหรือแผ่นหลัง ตามข้อพับแขนและขา เป็นต้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เกิดจากอะไรได้บ้าง
- ผดร้อนทารก เกิดจากอะไร
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน คือผดร้อนทารกไหม
- ผดร้อนทารก จะขึ้นส่วนไหนของร่างกายลูกบ้าง
- วิธีป้องกัน เมื่อลูกมีอาการผดร้อนทารก
- ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว อันตรายไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ต้องใช้ยาไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ควรดูแลลูกแบบไหน

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เกิดจากอะไรได้บ้าง

อาการลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คันที่เกิดขึ้นกับเจ้าตัวน้อย ทำให้ลูกมีผื่นแดงขึ้นบนร่างกาย เช่น บริเวณแก้ม หน้าผาก ซอกคอ ช่วงท้ายทอย แขน ขาหรือตามข้อพับ ข้อมือ ข้อเท้า เป็นต้น เกิดอาการคันและไม่สบายตัว จนทำให้คุณแม่พ่อกันแม่เกิดความกังวล ซึ่งผื่นที่เกิดขึ้นในเด็กนั้นมีหลายชนิด และเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย อาการภูมิแพ้ผิวหนังที่พบได้บ่อยในวัยเด็ก นับได้ว่าเป็นโรคประจำตัว มาพร้อมกับผื่นแดงบนร่างกาย ที่อาจส่งผลต่ออาการคัน ไม่สบายตัว ทำให้เจ้าตัวน้อยรู้สึกหงุดหงิด งอแง ลูกเป็นผื่นหรือผื่นแพ้ในเด็กมีหลายชนิดและอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ

### 1. ผื่นต่อมไขมันอักเสบ

อาจจะเกิดได้กับทารกในช่วงวัย 2-12 สัปดาห์ โดยเป็นผื่นขึ้นบริเวณอวัยวะที่มีการผลิตต่อมไขมันจำนวนมาก เช่น หนังศีรษะ คิ้ว แก้ม หลังใบหู คอ หน้าอก หรือบริเวณที่ใส่ผ้าอ้อม เป็นต้น มีลักษณะเป็นผื่นแดง เป็นขุยสะเก็ดสีเหลือง เป็นอาการปกติที่พบได้บ่อยในทารกและจะหายได้เองก่อนวัย 1 ปี

### 2. ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง

อาจเกิดขึ้นได้กับเด็กในช่วงวัยทารกและวัยเด็ก โดยจะเกิดขึ้นในบริเวณเฉพาะ ผื่นที่ใบหน้าหรือแก้ม คอ ตามบริเวณข้อพับ แขนขา ส่งผลให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เป็นผื่นแดง มีอาการเป็นๆ หายๆ โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น

- เกิดจากการแพ้**อาหารบางชนิด** เช่น เด็กแพ้นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้ลูกเป็นผื่นได้ ซึ่งในเด็กเล็กประมาณ 10% จะมีอาการเป็นผื่นภูมิแพ้ผิวหนังตั้งแต่รุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก
- **ครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้** ถ่ายทอดทางพันธุกรรมมาถึงลูก ส่งผลให้โครงสร้างของผิวหนังไม่แข็งแรง

- จากสารระคายเคืองที่ผิวหนังสัมผัสโดน เช่น สบู่ แป้ง โลชั่น ผงซักฟอกหรือน้ำยาปรับผ้านุ่ม หรือการเสียดสีจากเสื้อผ้าที่สวมใส่ เป็นต้น
- ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ฝุ่นร้อนทารกที่เกิดได้จากอากาศร้อน หรือผิวหนังที่แห้งจากอากาศเย็น
- สารก่อภูมิแพ้ต่างๆ ทางอากาศ เช่น ไรฝุ่น เชื้อรา ฝุ่นควัน PM 2.5 ละอองเกสร ขนสัตว์ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีส่วนกระตุ้นให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ คันและแดงได้

### 3. ผื่นผ้าอ้อม

ผื่นผ้าอ้อมในเด็ก เกิดจากผิวสัมผัสของทารกกระคายเคืองบริเวณที่สวมใส่ผ้าอ้อม เช่น ขาหนีบ ก้น ซึ่งอาจจะเกิดจากความอับร้อนจากการใส่ผ้าอ้อมเป็นเวลานานทำให้เกิดผื่นร้อน หรือความอับชื้นจากเหงื่อและปัสสาวะ รวมทั้งการก่อดังจากแบคทีเรียและเชื้อราที่ส่งผลทำให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ คันและแสบ ผิวหนังเป็นตุ่มหรือปื้นแดงเป็นมัน

## ผดร้อนทารก เกิดจากอะไร

โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดผดร้อนทารก อาจเกิดได้จากโดยปัจจัยที่ทำให้เกิดผดร้อนทารก อาจเกิดได้จาก

### 1. อากาศร้อน

อากาศร้อนหรืออุณหภูมิภายในสภาพแวดล้อมที่สูงอบอ้าวหรือมีความชื้น ร่างกายของทารกซึ่งยังไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ได้จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการผดร้อน ลูกเป็นผื่นได้ง่าย

### 2. สวมใส่เสื้อผ้าที่แน่นเกินไป

หรือการห่มผ้าห่อตัวที่หนาเกินไปในสภาพแวดล้อมที่ร้อนอบอ้าว ส่งผลให้เกิดความร้อนในร่างกาย และทารกอยู่ในช่วงวัยที่ยังไม่สามารถขับเหงื่อออกมาได้ จึงเกิดการสะสมของเหงื่อได้ชั้นผิวหนังทำให้เกิดผดร้อนทารกได้

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน คือผดร้อนทารกไหม

อาการผดร้อนทารก มักจะเกิดขึ้นได้ในช่วงที่อากาศมีอุณหภูมิร้อนอบอ้าวหรือมีความชื้น ซึ่งเป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคผิวหนังชนิดต่างๆ ได้ เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องระบายความร้อนด้วยการขับเหงื่อออกมาทางผิวหนัง แต่เนื่องจากต่อมเหงื่อในเด็กเล็กนั้นอาจยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่จึงเกิดการอุดตันของต่อมเหงื่อ ส่งผลให้ผิวหนังระบายเหงื่อออกไปไม่ได้จนเกิดเป็นผื่นภายในรูขุมขน หรืออาจเกิดจากการเสียดสีของเนื้อผ้าที่สวมใส่ระบายอากาศได้ไม่ดี การห่มตัวให้ลูกหนาเกินไป จนทำให้

เกิดความร้อนและความอับชื้นภายในร่มผ้า รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลทำให้เกิดเหงื่อออกมากเกินไป

โดยจะสังเกตอาการได้จากผิวหนังของลูกจะแห้งตึง ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เป็นผื่นแดงทั้งตัวหรือบางคนอาจเป็นตุ่มใส ตุ่มสีเนื้อหรือเป็นตุ่มหนองบนผิวหนัง ซึ่งบริเวณที่ผื่นร้อนทารกขึ้นจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ได้แก่ เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปี ลูกเป็นผื่นแดง มักจะขึ้นบริเวณหน้าผาก แก้ม ท้ายทอย แขน ขา และที่ข้อมือ ข้อเท้า ส่วนเด็กที่อายุมากกว่า 2 ปี มักจะเกิดผดร้อนขึ้นบริเวณลำคอ หน้าอกหรือแผ่นหลัง ตามข้อพับแขนและขาที่มีความร้อนและอับชื้น อย่างไรก็ตามอาการผดร้อนหรือผื่นร้อนทารกโดยปกติจะไม่ส่งผลต่อการมีไข้หรืออาการเจ็บป่วยอื่นๆ

## ผดร้อนทารก จะขึ้นส่วนไหนของร่างกายลูกบ้าง

ผดร้อนทารก อาจเกิดขึ้นได้กับทารกตั้งแต่วัยในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด โดยสามารถขึ้นได้ทั้งในบริเวณหน้า คอ หน้าอก หลัง หรือบริเวณข้อพับต่าง ๆ เนื่องจากต่อมเหงื่อของลูกน้อยที่มีขนาดเล็ก และยังมีการพัฒนาไม่สมบูรณ์อาจเป็นสาเหตุทำให้ต่อมเหงื่ออุดตันภายในชั้นใต้ผิวหนังจนเกิดเป็นผดร้อนในทารกขึ้นได้ โดยผดร้อนสามารถแบ่งลักษณะและบริเวณผื่นร้อนทารกที่พบ ได้แก่

### 1. ลักษณะเป็นผื่นหรือเป็นตุ่มแดง

ผดร้อนทารกที่เกิดขึ้นได้บ่อยโดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้เกิดอาการคันหรืออาจแสบร้อน มักเกิดบริเวณลำตัวส่วนบนทั้งด้านหน้าอกและแผ่นหลัง ลำคอ หรือบริเวณข้อพับที่ร้อนหรืออับชื้นและมีเหงื่อออก

### 2. ลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสขนาดเล็ก

มักเกิดขึ้นในเด็กเล็กบริเวณใบหน้าและลำตัว แม้ว่าจะไม่ส่งผลต่ออาการคันและสามารถหายได้เอง แต่ควรระมัดระวังการสัมผัสบริเวณที่เป็นตุ่มเพราะอาจแตกง่ายจนทำให้เกิดผิวหนังอักเสบได้

### 3. ลักษณะเป็นตุ่มหนอง

เกิดจากอาการผดร้อนที่รุนแรงและเกิดขึ้นซ้ำๆ บริเวณที่เป็น ควรดูแลลูกน้อยจากการเกาเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

## 4. ลักษณะตุ่มนูนสีขาวขนาด 1-3 มิลลิเมตร

เป็นลักษณะของผดร้อนเรื้อรังแต่พบได้น้อยราย มักเกิดขึ้นบริเวณลำตัว แขนและขา

## วิธีป้องกัน เมื่อลูกมีอาการผดร้อนทารก

หลีกเลี่ยงการพาลูกออกไปตากแดดหรือการทำกิจกรรมนอกบ้านเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานควรใช้ครีมทากันแดดสูตรอ่อนโยนต่อผิวหนังเด็กทำให้ลูกก่อนออกจากบ้าน และควรใส่เสื้อแขนยาว ใส่หมวกหรือกางร่มเพื่อช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด

### 1. สวมใส่เสื้อผ้าบางเบา

ในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าบางเบาและระบายอากาศได้ดี เพื่อให้ลูกน้อยสบายตัว ไม่อับชื้น เพื่อช่วยลดการเกิดเหงื่อ หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าหรือห่อตัวทารกที่หนาเกินไป

### 2. ให้ลูกน้อยได้อยู่สภาพแวดล้อมที่อุณหภูมิปกติ

อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท อากาศเย็นสบาย หรืออยู่ในที่ร่ม

### 3. หมั่นสังเกตอุณหภูมิร่างกายของลูก

หากร้อนเกินไปผิวหนังจะเป็นสีแดง เช่นช่วงบริเวณลำคอ ช่วงว่างขา ช่วงรอยพับที่มีเหงื่อออก หากผิวหนังลูกร้อนหรือขึ้นจากอากาศที่ร้อนจัด ควรช่วยทำให้ร่างกายลูกน้อยเย็นลงด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางบนบริเวณที่ลูกเป็นผื่นหรือผดร้อนทารก กรณีผดร้อนเป็นบริเวณกว้างอาจใช้น้ำเย็นล้างหรืออาบน้ำเพื่อบรรเทาอาการ และทำให้ผิวหนังแห้งอยู่เสมอ หรือเปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมช่วยทำให้ร่างกายลูกเย็นลง เพื่อลดการเกิดผดร้อน

### 4. ดูแลทำความสะอาดผิวหนังลูกน้อย

ด้วยการอาบน้ำและใช้สบู่สูตรอ่อนโยนต่อผิวหนังเด็กเพื่อป้องกันการระคายเคือง ไม่ทำให้ผิวแห้ง หลังอาบน้ำควรระมัดระวังการใช้ผ้าเช็ดตัวหรือเช็ดผิวลูกเบาๆ เพื่อลดการเสียดสีบริเวณที่ลูกเป็นผื่นหรือซบผิวและปล่อยให้ผิวหนังแห้งแทนการเช็ดตัวเพื่อช่วยให้ผิวหนังกักเก็บความชุ่มชื้น

## 5. เลือกผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นผิว

เช่น ครีมหรือโลชั่นที่ให้ความชุ่มชื้นใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการคันและระคายเคืองผิว และควรหลีกเลี่ยงการใช้แป้งทาบริเวณที่เกิดผดผื่น ซึ่งอาจจะไปทำให้เกิดรูขุมขนอุดตันจนทำให้ผิวหนังเกิดความร้อนและส่งผลให้ถูกเป็นผื่นมากขึ้น

## 6. ให้ลูกได้ดื่มนมแม่ หรือหลังทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป

สามารถให้ดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย

โดยปกติอาการผดผื่นจะดีขึ้นและหายไปเมื่ออยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นสบาย มีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก หากคุณพ่อคุณแม่ได้ช่วยจำกัดวันน้อยบรรเทาอาการไปแล้ว แต่หากผดผื่นทารกยังคงไม่หายนานเกินกว่า 2-3 วัน สังเกตเห็นว่าผิวหนังมีผื่นตุ่มพอง ตุ่มหนอง มีสะเก็ดหรือเป็นตุ่มน้ำใส มีอาการติดเชือบวม แดง และรู้สึกปวดเจ็บ แสบร้อนบริเวณที่เป็นผื่น หรือรุนแรงมีหนองไหลจากแผล ร่วมกับอาการมีไข้ หนาวสั่น ลูกร้องไห้ไม่หยุดคุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกน้อยไปพบคุณหมอเพื่อเข้ารับการรักษาอาการทันที

## ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว อันตรายไหม

โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังเกิดขึ้นจากความผิดปกติของโครงสร้างในชั้นผิวหนังกำพวด ส่งผลให้ผิวหนังสูญเสียหน้าที่ทำให้ผิวหนังแห้งและเกิดอักเสบได้ง่าย อาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คับ พบได้ทั่วไปในเด็กเล็กและอาจมีโอกาสหายได้ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น แต่หากพบว่ามีอาการของโรคนี้ในช่วงตอนโตจะมีโอกาสหายยากกว่าตอนเด็ก

โดยอาการจะมีตั้งแต่ระยะเฉียบพลัน ึ่งเฉียบพลัน และเป็นอาการเรื้อรังผิวหนังอักเสบเป็นๆ หายๆ ลักษณะอาการลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ขึ้นบริเวณใบหน้า ลำคอ แขน ขา หรือที่ข้อศอกและเข่า มีตุ่มสีแดงและตุ่มน้ำเล็กๆ ในผื่น ซึ่งถ้าตุ่มน้ำเล็กๆ เกิดแตกออกอาจจะมีน้ำเหลืองและตกสะเก็ด เป็นหนึ่งในอาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนังที่พบได้ในวัยทารกตั้งแต่ 2 เดือนถึง 2 ปี และวัยเด็ก 2 ถึง 12 ปี หรือในเด็กโตจะเป็นผื่นตุ่มแดงแห้งๆ มีขุยเล็กน้อย อาจขึ้นที่บริเวณข้อพับแขนและขาหรือลำตัว โดยตำแหน่งที่เกิดผื่นในเด็กแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกัน

เมื่อลูกเป็นผื่นก็จะทำให้รู้สึกคัน ระคายเคือง จนเกิดการเกา ซึ่งอาจทำให้ผื่นลุกลามไปยังผิวหนังบริเวณอื่น ในรายที่มีอาการรุนแรง ผื่นก็อาจกระจายไปผิวหนังส่วนอื่นๆ ทั่วร่างกาย หรืออาจเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียบริเวณแผลได้ หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตพบอาการเหล่านี้ ร่วมกับผิวหนังแห้ง ลักษณะเป็นขุยคล้ายผิวแตกในช่วงอากาศหนาว ผิวหนังไม่เรียบ มีขนคุดลักษณะคล้ายหนามไก่อ้อาจ



เกิดขึ้นในบางจุดหรือทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะอาการร่วมที่มีแนวโน้มว่าเป็นผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ควรพาลูกน้อยมาพบคุณหมอมเฉพาะทางที่มีความชำนาญในการวินิจฉัยโรค เนื่องจากโรคผิวหนังในเด็กมีหลายชนิด โดยคุณหมอมจะพิจารณาลักษณะของผื่นที่เกิดขึ้นและซักประวัติเพื่อทำการแยกโรคและทำการรักษาอย่างตรงจุด

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะ ต้องใช้ยาไหม

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะ อาจเกิดจากอาการภูมิแพ้ผื่นผิวหนังที่เป็นขึ้นได้จากหลายปัจจัย เพราะลักษณะอาการของผื่นหรือตุ่ม ตำแหน่งการเกิด สภาพผิว หรือความรุนแรงของอาการ อาจจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางเพื่อช่วยให้คุณหมอมรักษาอาการโรคผื่นผิวหนังลูกน้อยได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นเพื่อให้อาการลูกเป็นผื่นดีขึ้นและปลอดภัยต่อตัวลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ควรเข้ารับคำปรึกษาและใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

ในการใช้ยาทุกประเภทสำหรับลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยามาทาหรือมาให้ลูกรับประทานโดยเด็ดขาด การใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรคอาจส่งผลให้อาการแย่ลงหรือส่งผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะ ควรดูแลลูกแบบไหน

เมื่อพบว่าลูกมีผื่นหรืออาการและลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะ ส่งผลต่อความไม่สบายตัวของลูกน้อย ทำให้ลูกหงุดหงิด งอแง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลและบรรเทาอาการลูกน้อยได้ด้วยการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและผิวของลูกน้อยให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ดังนี้

- **การอาบน้ำ** ทำความสะอาดร่างกายลูกน้อยวันละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็น โดยเวลาที่เหมาะสมในการอาบน้ำประมาณ 2-5 นาที ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดหรือเย็นจัด ไม่ควรให้ลูกแช่นานเกินไปเพราะจะทำให้ผิวแห้ง การขจัดสิ่งปนเปื้อนหรือสิ่งสกปรกบริเวณผิวหนังจะช่วยลดอาการลูกเป็นผื่นได้
- **การดูแลผิว** การใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้นที่เหมาะสมสำหรับผิวเด็กหรือโรคภูมิแพ้ผิวหนัง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นกรดอ่อนๆ และใช้ครีมบำรุงผิวทาผิวลูกน้อยหลังอาบน้ำ เพื่อช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การดูแลผิวลูกน้อยอย่างถูกต้องจะช่วยลดปัจจัยการเกิดผื่นในเด็กได้
- **กำจัดแมลงต่างๆ ภายในบ้าน** หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีแมลง เพื่อป้องกันไม่ให้แมลงมากัดต่อย เป็นสาเหตุทำให้ลูกมีอาการแพ้เป็นผื่นได้
- **หลีกเลี่ยงการพาลูกออกกลางแจ้ง** หรือสถานที่ที่มีแดดจัดหรือสภาพแวดล้อมที่ร้อนอบอ้าว ซึ่งจะส่งผลต่ออาการเป็นผื่นขึ้นมาได้
- **ใช้ยาตามที่คุณหมอมสั่งอย่างเคร่งครัด** เพื่อช่วยรักษาอาการลูกเป็นผื่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง และป้องกันไม่ให้มีอาการของโรครุนแรงขึ้น

อาการผื่นหรืออาการ ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ค่ะหรืออาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หากหลีกเลี่ยงได้จากปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นการเกิดผื่น และได้รับการดูแลดี ๆ จากคุณพ่อคุณแม่ ร่วมกับรับฟัง

คำแนะนำจากคุณหมอ ก็จะช่วยลดโอกาสจากการเกิดผื่นหรือสามารถหายได้ ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการของลูก หากพบว่ามีอาการผื่นปกคลุมหรือรุนแรงขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

อย่างไรก็ตาม ในเด็กทารกที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ ทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต คือ การดื่มนมแม่เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้นมวัวซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดผื่นแพ้ อีกทั้งในนมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และนมแม่มียังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้อีกด้วย นอกจากนี้ โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins ) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย

รวมทั้งนมแม่มียังมีพรีไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด โดย 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharides หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีส่วนช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก และนมแม่มียังมีจุลินทรีย์สุขภาพหรือโพรไบโอติกหลายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ให้ลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคขางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหิวแบน ทารกหิวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

## อ้างอิง:

1. สารพันปัญหาผื่นในเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. ผื่นแพ้ในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
3. ผื่นในลูกน้อยปัญหากังวลใจของพ่อแม่,โรงพยาบาลเวชธานี
4. โรคผิวหนังและภูมิแพ้เด็ก, โรงพยาบาลเจ้าพระยา
5. ผดร้อน โรคผิวหนังที่พบบ่อยในหน้าร้อน, โรงพยาบาลศิริราชปิยะมหาราชากรุณย์
6. ผดร้อนในเด็กกับการดูแลอย่างถูกวิธี, พบแพทย์



7. ผุดร้อนทารก สาเหตุ และการดูแล, hellokhunmor
8. ผื่นภูมิแพ้ในเด็ก, ศูนย์ศรัพัฒนา
9. ผื่นแพ้ผิวหนังในเด็ก อัยารอนเรื้อรัง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ ปัญหาผิวหนังที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์