



# เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เพราะอะไร ทำยังไง ให้ลูกเลิกดูดนิ้ว

ภาษา

เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เพราะอะไร ทำยังไงให้ลูกเลิกดูดนิ้ว

เคล็ดลับการดูแลลูก

บทความ

พ.ย. 27, 2024

7 นาที

เด็กดูดนิ้ว เด็กอมมือ เป็นจุดเริ่มต้นแรก ๆ ที่จะทำให้ลูกเรียนรู้กับสิ่งรอบตัว เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็กที่พบได้ตั้งแต่ในวัยทารก เมื่อโตขึ้นเด็กจะเลิกดูดนิ้วไปเอง แต่บางคนอาจยังเลิกไม่ได้ และยังคงอมมือ ดูดนิ้วไปจนถึงอายุ 5-6 ปี พฤติกรรมการดูดนิ้วนี้ไม่มีอันตราย แต่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพฟันหากดูดนิ้วไปนาน ๆ จะทำให้ฟันด้านบนยื่น การสบฟันผิดปกติ

## สรุป

- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ทั่วไปในเด็กวัยขวบปีแรก ไม่ส่งผลอันตรายใด ๆ เด็กจะลดการอมมือ หรือลดการดูดนิ้วได้เองในอายุ 2-4 ปี แต่หากยังเลิกอมมือไม่ได้ มีพฤติกรรมนี้ไปนาน ๆ อาจส่งผลกระทบต่อฟัน ทำให้ฟันเหยิน ฟันยื่นได้
- สาเหตุที่ทำให้เด็กอมมือ คือ เกิดการเรียนรู้นิ้วมือของตัวเอง รู้ว่าการอมมือ ดูดนิ้วมือ ทำให้เกิดความพอใจ เพลิดเพลิน มีอาการคันเหงือก เพราะฟันกำลังขึ้น เป็นการส่งสัญญาณบอกว่าตัวเองหิว รู้สึกง่วง หรือรู้สึกเหงา เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ พออมมือแล้วพ่อแม่จะหันมาสนใจ เด็กจึงทำพฤติกรรมนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจ

- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้วนั้นเป็นพัฒนาการปกติ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรดุซ้ำ หรือทำให้ลูกรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ การดุลูก อาจทำให้ลูกไม่เข้าใจ และทำให้ลูกนั้นดูดนิ้วหนักกว่าเดิม ควรเบี่ยงเบนความสนใจชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กอมมือ เกิดจากอะไร
- อาการของเด็กอมมือ เป็นแบบไหน
- ให้เด็กดูดนิ้วจนอายุมากกว่า 4 ปี ปกติไหม
- เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว อันตรายกับลูกไหม
- การดูและลงโทษลูก ทำให้เด็กดูดนิ้วมากขึ้น
- เด็กอมมือ ชอบดูดนิ้ว พ่อแม่ใช้วิธีเหล่านี้แก้ไขได้

## เด็กอมมือ เกิดจากอะไร

เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่มักพบได้ตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์เมื่อมีอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ ต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยเรียน เด็กจะมีความสุขกับการเอานิ้วเข้าปาก อมมือ ดูดนิ้วมือ พฤติกรรมนี้จะลดลงได้เองในช่วงอายุ 2 - 4 ปี เด็กบางคนจะมีพฤติกรรมนี้เฉพาะก่อนนอนไปจนอายุ 5-6 ปี และจะเลิกไปเองเมื่อมีพัฒนาการที่ควบคุมตนเองได้ สาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เด็กอมมือ มีดังนี้

### 1. กำลังเรียนรู้นิ้วมือของตัวเอง

เด็กทารกบางคน เมื่อมีอายุประมาณ 4-6 สัปดาห์ จะมีพฤติกรรมการเรียนรู้ เอามือเข้าปากโดยบังเอิญ และได้เรียนรู้ว่าการอมมือ ดูดนิ้วมือ ทำให้เกิดความพอใจ เฟลิดเฟลิน และมีความสุข

### 2. ค้นหือก เพราะฟันกำลังขึ้น

ทำให้เด็กรู้สึกอยากดูดนิ้ว อมมือ

### 3. ลูกกำลังบอกว่าหิว

ไม่มีความสุข หรือไม่สบายกาย เช่น ป่วย หิว

### 4. ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายใจและปลอดภัย

เมื่อมีความกังวล เครียด เช่นย้ายโรงเรียน หรือมีน้อง

### 5. ทำให้ตัวเองรู้สึกง่วง

รู้สึกเหงาจึงอมมือ ดูดนิ้วเพื่อปลอบใจ กล่อมตัวเอง

## 6. เรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่

เด็กมักจะเรียนรู้ว่าพอมือแล้วพ่อแม่จะหันมาสนใจ จึงทำพฤติกรรมนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจ

### อาการของเด็กอมมือ เป็นแบบไหน

คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตหากลูกอมมือบ่อย ๆ เกือบตลอดเวลา อมมือเมื่อรู้สึกเครียดกังวล อมมือขณะนอนหลับ ควรรีบหาวิธีแก้ไข ซึ่งสัญญาณที่เป็นอาการของเด็กอมมือ มีดังนี้

#### 1. เริ่มอมมือบ่อยเกินไป หรือเกือบตลอดเวลา

เมื่อมีอายุมากกว่า 4 ปีขึ้นไป แล้วยังมีความถี่ในการอมมือ ดุนิ้วมือ

#### 2. เริ่มอมมือเมื่อรู้สึกเครียด หรือกังวล

เด็กอมมือ ดุนิ้วมากขึ้น เมื่อได้รับผลกระทบทางจิตใจ เช่น โดนเพื่อนล้อ

#### 3. อมมือขณะนอนหลับ

เมื่อต้องการนอนหลับ ง่วง เหนงา เด็กจะอมมือเพื่อให้ตัวเองเพลิดเพลิน พยายามกล่อมตัวเองให้หลับ

#### 4. เกิดบาดแผลหรือรอยระคายเคืองที่นิ้ว

การที่ทารกอมนิ้วมือบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับนิ้วมือและเล็บ เช่น เกิดรอยด้าน ผิวหนังรอบเล็บติดเชื้อ เกิดบาดแผล เล็บผิดรูป

#### 5. ฟันหน้าผิดรูป

รูปหน้าผิดปกติ มีปัญหาเกี่ยวกับช่องปากและฟัน การสบของฟัน



## ให้เด็กดูดนิ้วจนอายุมากกว่า 4 ปี ปกติไหม

เด็กดูดนิ้วในช่วงขวบปีแรก ๆ พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องห้าม เพราะเป็นพฤติกรรมปกติตามธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก พบได้ร้อยละ 80 และสามารถเลิกเองได้ในช่วงอายุ 2-4 ปี เพราะเด็กเข้าสู่วัยที่สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองได้ และเลิกดูดนิ้วไปในที่สุด ส่วนเด็กก่อนวัยเรียนจะพบพฤติกรรมการดูดนิ้วถึงร้อยละ 30-45 และเด็กอายุมากกว่า 5 ปี อาจติดดูดนิ้วถึงร้อยละ 5-20 ในวัยนี้พ่อแม่ควรช่วยห้าม และหาวิธีแก้ไขช่วยให้ลูกเลิกดูดนิ้ว

## เด็กอมมือ เด็กดูดนิ้ว อันตรายกับลูกไหม

เด็กดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ทั่วไปในเด็กวัยขวบปีแรก ไม่ส่งผลอันตรายใด ๆ หากเลิกดูดนิ้วได้ก่อนลูกอายุ 4 ปี ความผิดปกติที่เกิดบริเวณฟันหน้านั้นอาจเป็นเพียงแค่ชั่วคราว แต่ถ้าลูกอายุ 4 - 5 ปี ขึ้นไปแล้วยังเลิกดูดนิ้วไม่ได้ อาจเสี่ยงปัญหาทางสุขภาพตามมาได้ เช่น

### 1. ปัญหาด้านจิตใจ

เมื่อเด็กมีพฤติกรรมดูดนิ้วนาน ๆ และยังคงดูดนิ้วอยู่ จะได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ เนื่องจากโดนพ่อแม่ตำหนิหรือลงโทษ และโดนเพื่อนล้อ

## 2. เสียบุคลิกภาพ

เด็กดูดนิ้วจะทำให้เสียบุคลิกภาพ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยจากการดูดนิ้วเป็นระยะเวลานาน

## 3. ฟันยื่น/เหยิน

เด็กติดอมมือ เด็กติดดูดนิ้ว จนมีอายุมากกว่า 4 ปี อาจส่งผลให้เกิดการสบฟันผิดปกติ ทำให้เด็กมีฟันที่ยื่น เหยินได้

## 4. การสบฟันมีปัญหา

ทำให้เกิดปัญหาการสบฟันผิดปกติรุนแรง ฟันบนและฟันล่างไม่สบกัน ไม่สามารถกัดตัดอาหารได้

# การดูแลและลงโทษลูก ทำให้เด็กดูดนิ้วมากขึ้น

คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจว่าการที่เด็กดูดนิ้วนั้น เป็นพัฒนาการปกติของเด็ก ไม่ควรดูต่ำหรือลงโทษ เพราะจะทำให้ลูกรู้สึกเครียด กังวล ไม่สบายใจ การดูแลและลงโทษนั้นไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่จะช่วยให้ลูกเลิกดูดนิ้วได้ ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้ลูกไม่เข้าใจ และทำให้ดูดนิ้วเพื่อเป็นการปลอบใจตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความรักความเอาใจใส่ และเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน

# เด็กอมมือ ชอบดูดนิ้ว พ่อแม่ใช้วิธีเหล่านี้แก้ไขได้

เมื่อคุณพ่อคุณแม่ทำความเข้าใจแล้วว่า ทำไมลูกถึงชอบดูดนิ้ว สิ่งต่อไปที่ควรทำคือ หาวิธีแก้ไข ให้ลูกเลิกอมมือ เลิกดูดนิ้ว เพื่อลดปัญหาทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้น โดยวิธีเหล่านี้จะช่วยแก้ไขปัญหาเด็กอมมือได้ เช่น

- **บอกข้อเสียของการดูดนิ้วให้ลูกฟังด้วยความใจเย็น:** อธิบายให้ลูกเข้าใจว่าทำไมไม่ควรดูดนิ้ว เมื่อลูกทำสำเร็จ ควรชื่นชม หรือให้รางวัล
- **กล่อมให้ลูกนอนด้วยวิธีต่าง ๆ อย่าปล่อยให้ลูกดูดนิ้วแล้วหลับไปเอง:** การให้ลูกนอนดูดนิ้วจนหลับ ลูกอาจติดนิสัยและเปลือดูดนิ้วไปตลอด
- **เบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์:** ไม่ควรปล่อยให้ลูกเหงาหรือเบื่อ หากเห็นว่าลูกกำลังดูดนิ้ว อย่าเพิ่งรีบดูต่ำ ให้หาของเล่น หรือสิ่งของให้จับ หรือชวนลูกทำกิจกรรมอื่น ๆ อยู่เสมอ

ลูกอมมือ ดูดนิ้ว แม้เป็นพฤติกรรมปกติตามธรรมชาติของพัฒนาการเด็ก แต่ก็ยังเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม หากลูกมีพฤติกรรมนี้ไปนาน ๆ จนกระทั่งโต แล้วเลิกไม่ได้ อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพและบุคลิกภาพ คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกต และช่วยแก้ไขให้ลูกเลิกพฤติกรรมนี้ ไม่ควร

ปล่อยปละละเลย เพราะจะทำให้ลูกเลิกยาก และติดอมมือ ดูดนิ้วมากขึ้นกว่าเดิม

เด็กดูดนิ้วในช่วงปีแรก มักเป็นพฤติกรรมปกติตามพัฒนาการของทารก คุณแม่สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการทารกในแต่ละช่วงวัยได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- วัยทอง 1 ขวบ ลูกเริ่มถือ รับมือวัยทองเด็ก 1 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีดเอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- 10 ของเล่นฝึกสมาธิเด็ก เสริมไอคิว พร้อมฝึกสมาธิลูกน้อย
- อาการออทิสติกเทียม ลูกไม่สบตาเรียกไม่หัน เสียงออทิสติกหรือเปล่า
- เด็กติดโทรศัพท์ ลูกติดจอก่อนวัยแก๊ยังงดี พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้
- เด็กพัฒนาการเร็ว ลูกฉลาดเกินวัย มีสัญญาณอะไรบ้าง
- เด็กพัฒนาการช้าเป็นยังไง พร้อมวิธีสังเกตเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้า
- เด็กเรียนรู้อช้า ไอคิวต่ำ มีลักษณะอย่างไร พร้อมวิธีกระตุ้นพัฒนาการลูก

## อ้างอิง:

1. การดูดนิ้ว (Thumb-sucking), สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
2. เด็กดูดนิ้ว กัดของเล่น...ทำให้ “ฟันเสีย” หรือไม่?, โรงพยาบาลเปาโล
3. ทำงดี ลูกชอบดูดนิ้ว ชอบอมมือ ถ้าโตไปฟันจะเสีย หรือเปล่า, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
4. ลูกชอบดูดนิ้ว ทำอย่างไรดี...??, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. ลูกดูดนิ้ว, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ปัญหาหนักใจของคุณแม่ ลูกดูดนิ้ว-กัดเล็บ ทำอย่างไรดี, โรงพยาบาลนครชน
7. Thumb-sucking: Is it Safe for Babies?, webmd

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กันยายน 2567





คุณแม่ตั้งครรภ

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์