



# สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนที่เดือน พร้อมวิธีดูแลผิวลูกน้อยให้ขาวใส

ภาษา

สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนที่เดือน พร้อมวิธีดูแลผิวลูกน้อยให้ขาวใส

เคล็ดลับการดูแลลูก

บทความ

ธ.ค. 20, 2024

5 นาที

รู้หรือไม่ว่า ทารกแรกเกิดสามารถมีสีผิวได้หลากหลาย ซึ่งสีผิวเมื่อแรกเกิดของทารกจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อโตขึ้น หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่า สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนที่เดือน และมีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อสีผิวของทารก บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจพร้อมเรียนรู้วิธีดูแลผิวลูกน้อยให้สวยใสสุขภาพดีตั้งแต่แรกเกิดไปพร้อมกัน

## สรุป

- สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนที่เดือน ในเด็กทารกบางคนอาจใช้เวลาจนถึง 6 เดือน จึงจะพัฒนาสีผิวจริงให้ปรากฏขึ้นมา สีผิวของทารก เกิดขึ้นจากการแสดงออกทางพันธุกรรมที่มียีนคอยควบคุมการแสดงออกของเมลานินหรือเม็ดสีผิว ทำให้ทารกเกิดมามีสีผิวต่างกัน
- การดูแลผิวทารก ในเด็กทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี ควรได้รับการดูแลผิวให้มีความแข็งแรง เพราะสภาวะต่าง ๆ เช่น ความร้อน เย็นของอากาศ และการอาบน้ำอุ่นจัด จะทำให้ผิวสูญเสียน้ำได้ผิวได้ ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ผิวเกิดการระคายเคือง เกิดผดผื่นแพ้ และแห้งแตกเป็นขุยได้ง่าย

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปัจจัยที่ส่งผลต่อสีผิวของทารก
- สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนกี่เดือน
- ลักษณะผิวหนังของทารกแรกเกิด
- กินอะไรให้ลูกขาว อาหารช่วยได้ไหม
- คุณแม่ต้องดูแลผิวทารกตั้งแต่แรกเกิดเลยไหม
- วิธีดูแลผิวลูกน้อยให้สุขภาพดี มีผิวสวยใส

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อสีผิวของทารก

สีผิวของทารก เช่น สีผิวขาว หรือสีผิวดำ มีปัจจัยมาจากการแสดงออกทางพันธุกรรมที่มียีนคอยควบคุมการแสดงออกของเมลานินหรือเม็ดสีผิว ทำให้ทารกเกิดมามีสีผิวต่างกัน นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมก็อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสีผิวทารกตอนโตได้ เช่น แสงแดดรังสีอัลตราไวโอเล็ต และการใช้โลชั่นที่มีสารไวท์เทนนิ่ง เป็นต้น

## สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนกี่เดือน

สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนกี่เดือน ในเด็กทารกบางคนอาจใช้เวลานานถึง 6 เดือน จึงจะพัฒนาสีผิวจริงให้ปรากฏขึ้นมา ซึ่งนักวิจัยมีการสังเกตพบว่าสีผิวทารกจะสว่างขึ้นและมีสีแดงน้อยลงเมื่อมีอายุได้ 2-20 เดือน และยังพบว่าผิวของทารกจะมีเม็ดสีเหลืองเพิ่มขึ้นเมื่ออายุครบ 20 เดือน

## ลักษณะผิวหนังของทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิด หมายถึงทารกตั้งแต่ 4 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นวัยที่มีภาวะปกติที่จะไม่พบในช่วงวัยอื่น โดยเฉพาะผิวหนังของทารกที่มีลักษณะบางจนสามารถมองเห็นเส้นเลือดฝอยได้ในบางครั้ง ส่วนผิวหนังอาจมีสีแดงหรือชมพูเข้ม และผิวหนังตรงช่วงบริเวณไหล่ และหลังจะมีขนอ่อนขึ้นมาให้เห็น

## กินอะไรให้ลูกขาว อาหารช่วยได้ไหม

ในช่วงตั้งครรภ์การกินอาหารของคุณแม่ไม่ได้มีส่วนทำให้ทารกมีสีผิวขาว หรือดำ เนื่องจากสีผิวทารกที่เป็นมาตั้งแต่เกิด(Constitutive skin color) นั้นจะมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดโดยที่ไม่มี

ปัจจัยอื่นใดมาเกี่ยวข้อง ส่วนเมื่อทารกเติบโตขึ้นอาจมีสีผิวเปลี่ยนแปลงได้หากถูกกระตุ้นจากปัจจัยเหล่านี้ เช่น ฮอร์โมน alpha melanocyte-stimulating hormone (MSH) เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่กระตุ้นให้เมลานิน (melanin) ใน melanocyte กระจายทั่วเซลล์ ซึ่งจะส่งผลทำให้สีตัวเข้มขึ้น รวมถึงการได้รับแสงแดดบ่อย ๆ เป็นต้น

## คุณแม่ต้องดูแลผิวทารกตั้งแต่แรกเกิดเลยไหม

ผิวทารกควรได้รับการดูแลตั้งแต่แรกเกิด เนื่องจากโครงสร้างผิวโดยเฉพาะชั้นไขมันยังสร้างไม่สมบูรณ์ รูขุมขนและต่อมเหงื่อยังอยู่ในช่วงของการปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ผิวที่ไม่แข็งแรงของทารกตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ 1 ปี หากไม่ได้รับการดูแล เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะต่าง ๆ เช่น ความร้อน เย็นของอากาศ และการอาบน้ำอุ่นจัด ซึ่งจะทำให้ผิวสูญเสียน้ำได้เร็วมาก ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ผิวเกิดการระคายเคือง เกิดผดผื่นแพ้ทารก และแห้งแตกเป็นขุยได้ง่าย

## วิธีดูแลผิวลูกน้อยให้สุขภาพดี มีผิวสวยใส

การดูแลผิวลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะช่วยป้องกันปัญหาผิวต่าง ๆ และส่งผลต่อผิวพรรณของลูกในระยะยาว มาเรียนรู้เคล็ดลับวิธีดูแลผิวลูกน้อยให้สุขภาพดีที่คุณแม่ทำได้เองง่าย ๆ ทุกวัน

### การอาบน้ำ

ให้อาบน้ำลูกน้อยด้วยน้ำอุ่นที่อุณหภูมิ 27-28 องศาเซลเซียส หรืออาบเป็นน้ำอุณหภูมิห้องก็ได้เช่นกัน คุณแม่ควรระวังการอาบน้ำอุ่นที่อุ่นมากเกินไป เพราะจะทำให้ผิวลูกแห้งได้ สำหรับการอาบน้ำในเด็กทารกไม่ควรอาบนานเกิน 5 นาที

### ใช้สบู่ที่อ่อนโยนต่อผิว

กับผิวทารก ผิวเด็กเล็ก แนะนำให้ใช้เป็นสบู่เหลวสำหรับเด็กสูตรอ่อนโยนแบบ Head To Toe Wash ที่ใช้ได้ทั้งอาบน้ำและสระผม ยังไม่ควรใช้สบู่ก้อนกับลูกน้อย เพราะจะทำให้ผิวลูกแห้ง

### บำรุงผิวหลังอาบน้ำ

หลังอาบน้ำทุกครั้ง คุณแม่ต้องดูแลบำรุงผิวลูกน้อยด้วยการทาโลชั่นที่ผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว และลดอาการผิวแห้งที่เป็นต้นตอของการเกิดผื่น สำหรับครีม โลชั่นทาผิวลูกน้อย ควรเลือกสูตรอ่อนโยน ไม่มีน้ำหอม ปราศจากสารระคายเคือง สามารถใช้ได้ทั้งผิวหน้าและผิวกาย

สีผิวทารกจะเปลี่ยนตอนก็เดือน สีผิวของลูกน้อยจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยทั่วไปแล้ว การเปลี่ยนแปลงของสีผิวจริงจะเห็นได้ชัดเจนขึ้นเมื่อลูกอายุได้ประมาณ 6 เดือน การดูแลผิวของลูกน้อยให้สวยสุขภาพดีนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่คุณแม่ต้องใส่ใจตั้งแต่ขั้นตอน ของการอาบน้ำให้กับลูกน้อย รวมถึงการบำรุงผิว ทุกครั้งหลังอาบน้ำเสร็จ ด้วยการ ใช้ครีม หรือโลชั่นทาผิวสูตรอ่อนโยน ปราศจากสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผิวของลูกน้อย เพื่อที่จะได้มีผิวพรรณที่แข็งแรงสวยงามได้ในระยะยาว

เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด แนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากในน้ำนมแม่จะมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย นอกจากนี้นมแม่ก็ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คติลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย สำหรับคุณแม่ที่มีลูกเล็กและต้องการติดตามทุกช่วง พัฒนาการของลูกน้อย สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องข้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

## อ้างอิง

1. Babies and skin color: A guide, MedicalNewsToday
2. ความเชื่อผิด ๆ ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. 8 Surprising Facts About Your Baby's Skin, What To Expect
4. “ลักษณะทั่วไปของทารกแรกเกิด” สิ่งที่คุณแม่ควรรู้..เพื่อดูความผิดปกติ, โรงพยาบาลพญาไท
5. ผิวหนัง (skins), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. โลชั่นทาผิวสำหรับเด็ก...จำเป็นหรือเปล่า?, โรงพยาบาลเปาโล
7. ฮอว์โมน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดรพัชนี สิงห์อาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 13 พฤศจิกายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน