



# ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เป็นไรไหม ทางรัก 3 เดือนไม่ถ่าย ทำไงดี

คุ้มครองลูกตามช่วงวัย

บทความ

ธ.ค. 23, 2024

7นาที

หากลูก 3 เดือน ที่ไม่ถ่ายติดต่อกัน 3 วัน ไม่ได้หมายความว่าทารกมีอาการท้องผูกเสมอไป บางราย หากไม่ถ่าย 3 วันแต่อุจจาระมีลักษณะนุ่ม และถ่ายง่ายไม่ต้องเบ่งมาก ก็ถือว่าปกติ ไม่ใช้อาการท้องผูกแต่อย่างใด แต่ถ้าเด็กถ่าย 1-2 ครั้งต่อวัน และอุจจาระมีลักษณะแข็งคล้ายเม็ดกระสุนก็อาจถือได้ว่าเด็กมีอาการท้องผูก

ภาษา

ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เป็นไรไหม ทางรัก 3 เดือนไม่ถ่าย ทำไงดี

## สรุป

- ทารกวัย 3 เดือน ที่มีอาการท้องผูก คือ ถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือสังเกตลักษณะของอุจจาระ เช่น อุจจาระมีลักษณะแข็งเหมือนเม็ดกระสุนหรือถ่ายก้อนใหญ่ ซึ่งทำให้ทารกเจ็บปวดมากเวลาเบ่งถ่าย เวลาถ่ายอุจจาระอาจร้องขอแ疼หรือเบ่งมากอีกด้วย
- ทารกวัย 3 เดือน ที่กินนมแม่อายุน้อยกว่า 6 เดือน อาจถ่ายเพียง 1 ครั้งในช่วงเวลา 1-2 สัปดาห์ แต่ อุจจาระมีลักษณะนุ่ม ถ่ายได้ง่าย หรือทารกบางคนร้องมากเวลาเบ่งถ่ายแต่อุจจาระยังมีลักษณะนุ่ม ๆ ออกมาก ทั้งสองกรณีนี้ไม่นับเป็นอาการท้องผูก

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เกิดจากอะไร
- ทารก 3 เดือนไม่ถ่าย อาการแบบไหนคือปกติ
- สัญญาณเดือนเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย มีอะไรบ้าง
- วิธีปรับพฤติกรรมเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย ให้ถ่ายง่ายขึ้น
- ทารก 3 เดือนไม่ถ่ายหลายวัน คุณแม่ช่วยสวนทวารได้ไหม

## ลูก 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน เกิดจากอะไร

การที่ทารกวัย 3 เดือนไม่ถ่าย 3 วัน ไม่ได้หมายความว่าทารกมีอาการท้องผูกเสมอไป อาจเป็นอาการปกติของทารกที่ได้เข่นกัน ซึ่งมาจากสาเหตุดังนี้

### 1. ทารกที่กินนมแม่ 100%

สำหรับทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียว มักจะถ่ายหลายรอบต่อวัน โดยเฉพาะในช่วง 2-3 อาทิตย์แรกหลังคลอด แต่หลังจากนั้น ทารกอาจจะถ่ายไม่บ่อยเหมือนเดิม อาจเหลือเพียงวันละครั้ง หรือหลายวันถึงจะถ่าย ซึ่งนั้นก็เป็น เพราะสารอาหารในนมแม่ ถูกดูดซึมไปใช้เกือบหมด ทำให้เหลือของเสียที่ต้องขับถ่ายออกไปไม่มาก จึงทำให้ไม่ถ่ายได้หลายวัน โดยที่อุจจาระไม่แข็ง ทารกบางคนไม่ถ่ายเป็นสปดาห์ ก็ยังถือว่าเป็นเรื่องปกติ

### 2. ทารกที่กินนมแม่ร่วมกับนมผง

ทารกที่กินนมแม่ร่วมกับนมผงด้วย มักจะถ่าย 3-4 วันครั้ง แต่อุจจาระต้องไม่แข็ง และเด็กถ่ายออกมาก่อน

ทารกช่วงวัย 6 เดือนแรก ควรกินนมแม่จะดีที่สุด ประมาณแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง ดีเอชโอ และ แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลิ่น อีลิน ซึ่งช่วยในการพัฒนาการสมอง สดีปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก และนมแม่ยังช่วยลดอาการท้องผูกของทารก แต่หากจำเป็นต้องกินนมผงร่วมด้วยหลังจากปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ คุณพ่อคุณแม่ควรชงนมให้ถูกต้องตามสัดส่วนที่ระบุไว้ข้างกล่อง เพื่อลดการท้องผูกที่มีสาเหตุมาจากการชงนมไม่ได้สัดส่วน

## ทารก 3 เดือนไม่ถ่าย อาการแบบไหนคือปกติ

ถึงแม้ว่าทารกอายุ 3 เดือนไม่ถ่ายทุกวันหรือถ่าย 1 ครั้งต่อ 1-2 สปดาห์ แต่ในบางกรณีอาจถือว่าเป็นอาการปกติของเด็กวัยนี้ได้ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากการร่วมเหล่านี้

### 1. ลูกยังดูร่าเริงและแข็งแรง

ทารกวัย 3 เดือนที่ไม่ถ่าย แต่ยังดูร่าเริงและแข็งแรง ไม่มีอาการร้องไห้ระหว่างถ่าย หรือหากทารกร้องให้ขับถ่ายแต่อุจจาระยังมีลักษณะนุ่ม ๆ แบบนี้ก็ยังถือว่าเป็นปกติ ไม่ได้มีอาการท้องผูก

แต่อย่างใด

## 2. ห้องไม่แข็ง

หากไม่มีลักษณะห้องแข็ง ถือว่าเป็นปกติ ซึ่งอาการห้องแข็ง เป็นส่วนหนึ่งของการห้องผูก

## 3. กินนมได้ตามปกติ

ถ้าหากยังกินนมได้ดี แต่ไม่ถ่ายทุกวัน หากกินนมแม่อย่างเดียว ก็อาจจะทำให้หากถ่าย 1 ครั้งในช่วงเวลา 1-2 สัปดาห์ โดยคุณแม่สามารถสังเกตได้จากลักษณะของอุจจาระมีลักษณะอ่อนนุ่ม ถึงถือว่าปกติ

## 4. อุจจาระที่ออกมายังคงอ่อนนิ่ม

ลักษณะการถ่ายอุจจาระปกติเป็นแบบไหน หากถ่ายอุจจาระมีลักษณะนิ่มนิ่มหรืออ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นปกติ เพราะอุจจาระที่มีลักษณะนิ่มนิ่มอาจมาจากการกินนมแม่เป็นหลัก ซึ่งนมแม่มีโปรดีน ไขมัน และแบคทีเรียชนิดดี ที่ช่วยให้อุจจาระนุ่มจากการถ่ายได้ง่าย

## 5. นอนหลับสบายปกติ

หากหากไม่มีอาการห้องผูกและนอนหลับสบายปกติ ไม่มีอาการงอแงได ๆ ถือว่าหากไม่ได้มีอาการห้องผูกหรือผิดปกติจริงน่ากังวล



## สัญญาณเตือนเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย มีอะไรบ้าง

สัญญาณเตือน หากว่าทารกไม่ถ่าย อาจจะกำลังมีอาการท้องผูก สามารถสังเกตได้จากลักษณะของอุจจาระของทารก ว่ามีลักษณะแข็งเป็นเม็ดคูล้ายลูกกระสุนหรือไม่ กับสังเกตจากการรู้สึกเวลาขับถ่ายว่าถ่ายกี่ครั้งต่อสัปดาห์ ปริมาณอุจจาระต่อครั้งเยอะแยะให้แน่ รวมถึงอาการต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ท้องแข็ง ท้องตึง หลังจากไม่ถ่าย 3-4 วัน

หากทารกมีอาการท้องแข็ง ท้องตึง อาจมีอาการท้องผูกได้ เนื่องจากอาการท้องแข็งเป็นส่วนหนึ่งของอาการท้องผูก

### 2. ปวดท้อง ท้องอืด

ทารกที่มีอาการท้องผูกจะมีอาการปวดท้องและท้องอืด ส่งผลให้ทารกไม่ทานอาหารเนื่องจากอึดอัดและไม่สบายท้อง

### 3. มีการเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติ

ทารกจะมีอาการเบ่งอุจจาระมากกว่าปกติหรือทารกบางรายร้องไห้เวลาถ่าย เนื่องจากอุจจาระแข็ง

ทำให้เจ็บเวลาเบ่ง อาการนี้คืออาการท้องผูกในทารก และหากทารกท้องผูกเป็นระยะเวลา 1 เดือน ขึ้นไป ก็จะเป็นท้องผูกเรื่อยๆได้

## 4. อุจจาระที่ออกมากเป็นก้อนแข็ง คล้ายเม็ดกระสุน

ทารกอุจจาระเป็นเม็ดกระสุน มีลักษณะก้อนแข็ง คล้ายเม็ดกระสุนหรือเม็ดมะเขือ ถือว่าทารกมีอาการท้องผูก

## 5. มีเลือดปนออกมากับอุจจาระ

ทารกที่มีอาการท้องผูกจนอาจมีเลือดปนมากับอุจจาระ อันเนื่องมาจากการขาดออกแรงเบ่งอุจจาระจนทำให้ผนังทวารหนักฉีกขาด

# วิธีปรับพฤติกรรมเด็กทารก 3 เดือนไม่ถ่าย ให้ถ่ายง่ายขึ้น

ทารกวัย 3 เดือน คุณแม่อาจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินนมเป็นหลัก โดยควรรับประทานนม 700 ซีซี ต่อวัน และทารกควรดื่มน้ำนมแม่เป็นหลัก เพื่อช่วยให้ร่างกายทารกมีการขับถ่ายที่ดีขึ้น และช่วยลดโอกาสการเกิดอาการท้องผูกลงได้เป็นอย่างดี โดยคุณแม่ควรปรับพฤติกรรมง่าย ๆ ได้ในเบื้องต้น ดังนี้

### 1. คุณแม่ต้องเปลี่ยนอาหารเพราะส่งผ่านให้ลูกทางน้ำนม

โดยทั่วไปคุณแม่จะแนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียว เนื่องจากนมแม่มีโปรตีน ไขมัน และแบคทีเรียชนิดดี ที่ช่วยในการขับถ่าย ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูก แต่เด็กอาจมีอาการท้องผูก ถ่ายไม่ออก เนื่องจากแพ้โปรตีนในนมหรืออาหารบางอย่างที่คุณแม่รับประทานเข้าไปและส่งผ่านให้ลูกทางน้ำนมได้เช่นกัน

### 2. เปลี่ยนสูตรนมผงใหม่

สำหรับทารกที่มีความจำเป็นต้องดื่มน้ำนม ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือถ้ามีการเปลี่ยนสูตรนมผง ตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์จะเป็นการดีที่สุด ดังนั้นทารกที่วัยไม่ถึง 6 เดือนคุณแม่ส่วนใหญ่จะแนะนำให้กินนมแม่เพียงอย่างเดียว

### 3. ปล่อยให้ลูกเคลื่อนไหว得多มากขึ้น

การขยับเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น จะช่วยเร่งการย่อยอาหารของทารก ส่งผลให้ร่างกายลำเลียงของเสียออกไประบ่าเร็วและขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น

## 4. นวดท้องกระตุ้นการขับถ่าย

การนวดท้องเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย เป็นวิธีที่ช่วยให้การขับถ่ายได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยคุณแม่อาจนวดที่ท้องส่วนล่างด้านซ้ายของทารก โดยใช้ปลายนิ้วกดลงเบา ๆ อย่างสมำเสมอประมาณ 3 นาที และควรหมั่นนวดเป็นประจำต่อวันจนกว่าทารกจะถ่ายได้เป็นปกติ

## ทารก 3 เดือนไม่ถ่ายหลายวัน คุณแม่ช่วย สวนทวารได้ไหม

กรณีที่ลูกมีอาการแน่นท้องจนอาเจียนออกมาก เนื่องจากมีอุจจาระอุดตันในลำไส้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป หากจำเป็นต้องมีการสวนทวารตามคำแนะนำของแพทย์ คุณแม่ ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด อาการท้องผูกในเด็ก สามารถป้องกันได้ คุณแม่ไม่ควร ปล่อยให้ทารกถ่ายน้อยครั้งหรืออุจจาระแข็งเป็นเวลานาน และอย่าปล่อยไว้ให้เรื้อรัง เพราะจะส่งผลให้ต้องใช้เวลาในการรักษานานนาน

โดยสามารถปรึกษาแพทย์ได้ว่าควรต้องทานอาหารเท่าไหร่ ต้องดื่มน้ำแค่ไหน ที่สำคัญ คุณแม่ควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมการขับถ่ายของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เพื่อทำการรักษาอย่างถูกวิธีที่สุด



ปัญหาการขับถ่ายในเด็กทารกวัย 3 เดือน อาจเป็นอาการทั่วไปที่เกิดขึ้นได้กับทารก แต่เนื่องจากเด็กวัยก่อน 6 เดือน จะทานนมแม่เพียงอย่างเดียว ซึ่งลักษณะของอุจจาระมีลักษณะเหลว ขับถ่ายได้ง่าย หากมีลักษณะเป็นเม็ดแข็งหรือเด็กไม่ขับถ่ายทุกวัน คุณพ่อคุณแม่อาจสังเกตความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่าย เพราะอาการท้องผูกในเด็กสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ตามมาได้ดังนั้นมีลักษณะอาการท้องผูกเกิดขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนานอีกด้วย

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ้าแล็ค [แอลฟ้าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกร์โนอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่ และพัฒนาการของลูกน้อย
- โภนรมไฟให้ลูก ใช้อุ่นร่าง พิธีโภนรมไฟ มีขั้นตอนอย่างไร
- การมองเห็นของทารก ในแต่ละช่วงวัย ลูกน้อยมองเห็นอะไรบ้าง
- ท่านั่ง W-sitting ทำไม่เด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลหากตัวเหลือง
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- ทารกเป็นหวัดหายใจครีดราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกอ้วกไม่ยอมใช้ห้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- ลูกหายใจครีดราดแต่ไม่มีนำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

### อ้างอิง:

1. ‘ท้องผูกในเด็ก’ ปัญหารีอรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
2. ท้องผูกในเด็ก เรื่อง (ไม่) เล็ก ที่พ่อแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิครินทร์
3. ท้องผูกในเด็ก, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
4. ลูกชอบอื้น แม่ชอบสวน, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ทารกท้องผูก คุณแม่ควรทำอย่างไร, www.pobpad
6. “ท้องผูกในเด็กทารก” ควรแก้ไขอย่างถูกวิธี, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 10 ตุลาคม 2567



- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพงโภ  
ไม้อลิบ

สพงโภเมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน