



เด็กหัวแบน เด็กหัวทู่เป็นแบบไหน พร้อมท่านอนให้ลูกหัวทู่สวย

เคล็ดลับการดูแลลูก

บทความ

มี.ค. 24, 2025

5 นาที

เมื่อเจ้าตัวน้อยคลอดออกมาแล้ว คุณแม่ย่อมอยากให้ลูกเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง สิ่งหนึ่งที่มองเห็นได้ชัดเจนคือ รูปทรงของศีรษะ มาทำความรู้จักลักษณะศีรษะทารกกันค่ะ หัวทู่ คืออะไร ลักษณะเป็นแบบไหน เด็กหัวแบนจะมีปัญหาสุขภาพหรือไม่
ภาษา

เด็กหัวแบน เด็กหัวทู่เป็นแบบไหน พร้อมท่านอนให้ลูกหัวทู่สวย

สรุป

- ลักษณะของศีรษะทารก แบ่งได้เป็น 3 แบบ ได้แก่ เด็กหัวแบน เด็กหัวทู่ และเด็กหัวเบี้ยว
- เด็กหัวแบน ไม่มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง แต่อาจพบภาวะคอเอียง ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกได้
- ทารกหัวแบนสามารถกลับมาหัวทู่ได้ ด้วยการจัดทำทางการนอนที่เหมาะสม โดยจัดให้พลิกด้านที่ไม่แบนแนบลงกับที่นอน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลักษณะศีรษะทารก หัวแบน หัวเบี้ยว หัวทุก คืออะไร
- ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารก
- เด็กหัวทุก ลูกหัวแบน ส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยไหม
- ลูกหัวแบนกลับมาหัวทุกได้ไหม
- นอนท่าไหนให้ลูกหัวทุกกลมสวย
- ข้อควรระวังในการจัดท่านอนลูก

ลักษณะศีรษะทารก หัวแบน หัวเบี้ยว หัวทุก คืออะไร

ศีรษะของทารกมีอยู่หลายลักษณะ แต่คุณแม่อาจเคยได้ยินอยู่ 3 แบบ ได้แก่ หัวทุก หัวแบน และ หัวเบี้ยว ซึ่งมีรูปทรงของศีรษะที่แตกต่างกัน

- **เด็กหัวแบน:** ลักษณะของเด็กหัวแบน จะมีกะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยที่แบนราบ ทั้ง 2 ด้าน ซ้ายและขวา
- **เด็กหัวทุก:** รูปทรงของศีรษะเด็กหัวทุกจะโค้งมน กะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยจะกลมสวย
- **เด็กหัวเบี้ยว:** เด็กหัวเบี้ยวจะคล้ายกับเด็กหัวแบน เพียงแต่กะโหลกศีรษะตรงบริเวณท้ายทอยจะแบนราบเพียงด้านเดียว

ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารก

ทารกในช่วงแรกเกิดจนถึงราว 4 เดือน กะโหลกศีรษะของเด็กจะนิ่มและยังไม่เชื่อมติดกัน ลักษณะของศีรษะเช่นนี้จะช่วยให้ทารกเคลื่อนตัวออกจากช่องคลอดได้ อีกทั้งยังรองรับการเจริญเติบโตของสมอง จนลูกอายุ 2 ปี กะโหลกศีรษะจะเชื่อมติดกันตัวเอง แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อลักษณะหัวทารกด้วย เช่น

1. **ขนาดของหัวทารกในครรภ์** หากทารกมีขนาดหัวที่ใหญ่ อาจถูกกล้ามเนื้อมดลูกบีบตัวได้
2. **ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือเด็กผ่าคลอด** กระดูกกะโหลกมักจะบางและนุ่มกว่า อาจทำให้เด็กเหล่านี้เกิดหัวแบนได้มากกว่าเด็กที่คลอดตามกำหนด
3. **เครื่องมือที่ใช้ทำคลอด** แรงกดของเครื่องมืออาจส่งผลต่อรูปทรงของศีรษะทารก
4. **ท่านอนทารก** หากลูกนอนในท่าเดิม ท่าเดียวเป็นเวลานานจะส่งผลต่อรูปทรงของศีรษะ ทำให้หัวไม่ทุก

เด็กหัวทุก ลูกหัวแบน ส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยใหม่

- ลักษณะของเด็กหัวทุก มักจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพโดยตรง แต่เป็นเรื่องของความสวยงามของศีรษะทารก
- เด็กหัวแบน ไม่มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง แต่อาจมีภาวะคอเอียง (Torticollis) ร่วมด้วย ทำให้คอด้านหนึ่งเกร็งมาก จนหันศีรษะได้ยาก เด็กจึงหันศีรษะไปเพียงข้างเดียว อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก
- แม้ว่า เด็กหัวทุกและเด็กหัวแบน จะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพโดยตรง แต่ควรระวังภาวะกะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ (Craniosynostosis) ซึ่งเกิดจากความผิดปกติที่รอยประสานกะโหลกศีรษะ ทำให้กระดูกกะโหลกศีรษะเชื่อมติดกันผิดปกติ เกิดปัญหาเกี่ยวเนื่องกับอวัยวะสำคัญ เช่น สมอง ดวงตา และระบบทางเดินหายใจ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ตามนัดเป็นประจำ เพื่อตรวจดูสุขภาพ และการเจริญเติบโตของร่างกาย

ลูกหัวแบนกลับมาหัวทุกได้ไหม

ทารกหัวแบนสามารถกลับมาหัวทุกได้ ด้วยการจัดท่าทางการนอนของลูก เมื่อเปลี่ยนทิศทางการหันศีรษะ ด้วยการให้ด้านที่ไม่แบนนั้นแนบลงกับที่นอน ใช้ผ้าพันรอบไหล่เพื่อรองด้านหลังและสะโพกของลูก วางลูกให้เอียงท่ามุม 45 องศา ให้เจ้าตัวน้อยได้มองที่ของเล่น หรือสิ่งของภายในบ้าน จะช่วยให้ลูกหัวแบนกลับมาหัวทุกได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ทารกนอนหลับในท่าคว่ำ เพื่อป้องกันโรค SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) หรือโรคไหลตายในทารก

นอนท่าไหนให้ลูกหัวทุกกลมสวย

การนอนในท่าที่สบาย จัดให้ลูกนอนหันศีรษะสลับด้านไปมา ในท่านอนหงายและนอนตะแคง โดยไม่ต้องใช้ผ้าห่มและหมอน เพราะอาจไปปิดจมูกทำให้ทารกหายใจไม่สะดวก โดยท่านอนทารกในแต่ละช่วงวัย มีดังนี้

1. ท่านอนทารกแรกเกิดถึง 3 เดือน

ทารกแรกเกิด จะมีกระดูกคอและกระดูกสันหลังที่ยังไม่แข็งแรง คุณพ่อคุณแม่จึงต้องระมัดระวังโดยจัดท่านอนหงาย และนอนตะแคงให้กับลูก เพราะเป็นท่าที่เหมาะสมกับพัฒนาการของกล้ามเนื้อคอ เนื่องจากวัยนี้ทำได้แค่หันซ้ายและขวาไม่ควรให้ลูกนอนคว่ำจนหลับ เพราะอาจเสี่ยงต่อโรค SIDS

2. ท่านอนทารก 4 – 6 เดือน

หลัง 4 เดือนไปแล้ว ทารกสามารถนอนคว่ำได้ ด้วยพัฒนาการทางร่างกายที่เติบโตขึ้น กระดูกแข็งแรงมากขึ้น อาจฝึกให้ทารกเริ่มนอนคว่ำได้ในช่วงวัยนี้

3. ทำนอหนาทารก 7 – 12 เดือน

ทารกในวัยนี้จะสามารถพลิกคว่ำได้อย่างใจ คุณพ่อคุณแม่วางใจให้เจ้าตัวน้อยนอนท่าไหนก็ได้ แต่หากต้องการให้หัวทุยสวย ก็ยังสามารถฝึกนอนคว่ำ สลับกับนอนหงายและนอนตะแคง

ข้อควรระวังในการจัดทำนอหลูก

1. ที่นอนที่ไม่ปลอดภัยอาจเป็นสาเหตุให้เด็กเกิดความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บได้ โดยเด็กแรกเกิดถึง 4 เดือน ควรจัดทำนอนที่เหมาะสม แยกที่นอนมาอยู่ด้านข้างผู้ใหญ่ ระยะห่างประมาณเอื้อมมือถึง แต่ไม่นอนระหว่างผู้ใหญ่หรือติดชิดกับผู้ใหญ่
2. ที่นอนควมสูงราว 2 ฟุต หากนอนบนเตียงนอนควมมีที่กั้นตัก รั้วขอบของเตียง มีระยะห่างของซี่ราวน้อยกว่า 15 เซนติเมตร ที่นอนชิดพอดีกับเตียง ไม่มีช่องห่าง และที่นอนต้องไม่ม้วนเกินไป ไม่ควมมีผ้าห่มหรือหมอน เพราะอาจมาปิดทับจมูกทำให้หายใจไม่สะดวก
3. ทำนอนที่เหมาะสมในวัยก่อน 4 เดือน คือ ทำนอนหงาย หรือจัดทำนอนตะแคงซ้ายและขวา สลับกัน ทำนอนนี้จะช่วยให้เด็กหัวทุยสวย

นอกจากการจัดทำนอนให้ทารกหัวทุยสวยแล้ว คุณแม่ยังต้องใส่ใจเรื่องโภชนาการของทารก ด้วยการให้ลูกกินนมแม่อย่างเพียงพอ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คติคัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้เจ้าตัวน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงสมวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัคซีนเด็กแรกเกิด สำคัญแค่ไหน ลูกน้อยต้องฉีดอะไรบ้าง
- ล้างจมูกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกคอแข็งกี่เดือน เด็กคอแข็งช้า คุณแม่ช่วยลูกน้อยได้อย่างไรบ้าง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เป็นเพราะอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลแบบไหน
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกตัวร้อนอย่างเดียวทำไงดี พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกตัวร้อนไม่ทราบสาเหตุ
- ของใช้เด็กแรกเกิดก่อนคลอดดูเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่

อ้างอิง:

1. จัดทำนอหลูกแบบไหนให้หัวทุยสวย?, โค้ชเลิศพร สอนแม่และเด็ก
2. หัวทุย คืออะไร ศีรษะทารกแบบไหนเรียก หัวทุย, hellokhunmor

3. ลูกหัวแบน ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้ไขเมื่อทารกหัวแบน, S-Mom Club
4. ทำไมลูกหัวแบน ทำอย่างไรให้ลูกหัวสวย, Pobpad
5. กะโหลกศีรษะเชื่อมติดผิดปกติ, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
6. กรมอนามัย แนะนำแม่เลือก-จัดเตียงนอนที่ปลอดภัย ป้องกันเด็กทารกตกเตียง แม่เบียดทับ, กรมอนามัย

อ้างอิง ณ วันที่ 3 พฤศจิกายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน