

เด็กนอนกรนอันตรายไหม ทารกนอนกรนแบบไหนผิดปกติ

เคล็ดลับการดูแลลูก

บทความ

มี.ค. 24, 2025

7 นาที

รู้ไหมว่าไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่ที่มีปัญหานอนกรนนะ เจ้าตัวเล็กก็นอนกรนได้เช่นกัน แต่การนอนกรนของลูกนั้นจะเป็นเรื่องปกติไหม ผลร้ายที่อาจเกิดกับลูกได้ ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่รู้ไหมว่าแค่ปัญหาการนอนกรน ก็อาจทำให้พัฒนาการของลูกล่าช้า สมองเติบโตได้ไม่เต็มที่ด้วย การนอนกรนส่งผลร้ายได้เพราะอะไรกัน? เรามีคำตอบมาให้ในบทความนี้

สรุป

- โดยทั่วไปแล้วการที่เด็กทารกนอนกรนนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากพัฒนาการทางร่างกายของเขาเองที่ยังไม่สมบูรณ์ และบางส่วนเกิดจากโรคทางเดินหายใจ
- อาการนอนกรนที่อันตรายคือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ลูกจะนอนกรนเสียงดัง แล้วหยุดเงิบสักระยะ อาจมีการสะดุ้งหายใจเฮือกขึ้นมาตอนกลับมาหายใจอีกครั้ง
- การนอนกรนส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ เพราะออกซิเจนที่ส่งไปเลี้ยงสมองก็จะลดลง ทำให้กระทบต่อการทำงานของสมอง แถมยังทำให้ลูกนอนหลับไม่เต็มอิ่ม ตื่นบ่อยอีกด้วย
- การนอนกรนที่มีอาการไม่รุนแรงสามารถบรรเทาเองได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนอาการนอนกรนระดับรุนแรงนั้นจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กนอนกรนเป็นยังไง อันตรายไหม
- เด็กนอนกรน เกิดจากอะไร
- เด็กนอนกรนบ่อย ปกติไหม
- สาเหตุที่ทำให้เด็กนอนกรน มีอะไรบ้าง
- ทารก 1 เดือน หรือ 2 เดือนนอนกรน ผิดปกติไหม
- เด็กนอนกรน มีส่วนทำลายพัฒนาการลูกจริงไหม
- เด็กนอนกรน รักษาได้ไหม
- ลูกนอนกรนแบบนี้อันตราย ต้องไปพบแพทย์

เด็กนอนกรนเป็นยังไง อันตรายไหม

การที่ลูกนอนกรน คือ การที่ลูกนอนหายใจแล้วมีเสียง เป็นอาการที่บ่งบอกว่าอาจกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่ จมูก คอ โคนลิ้น หรือบางส่วนของกล่องเสียง ที่ตีบแคบลงและหยุดหายใจชั่วขณะหลับ การที่ลูกนอนกรนนั้นส่วนใหญ่จะเป็นภาวะปกติ แต่หากว่ากรนบ่อยครั้ง หรือหายใจแบบมีเสียง แล้วเงี้ยวและหยุดหายใจเป็นพัก ๆ ถือเป็นการนอนกรนที่อันตราย ควรต้องรีบปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเสี่ยงกับการเป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA) ได้

เด็กนอนกรน เกิดจากอะไร

โดยทั่วไปแล้วการที่เจ้าตัวเล็กนอนกรนนั้น เกิดจากพัฒนาการทางร่างกายของเขา เช่น อวัยวะต่าง ๆ ที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งสาเหตุการกรนในเด็กเล็กแรกเกิด - 2 ปี มักเกิดจาก

1. ขนาดของช่องจมูก

ช่องจมูกของลูกนั้นมีขนาดเล็กมาก หากมีน้ำมูกหรือเสมหะในจมูกแม้เพียงเล็กน้อยก็จะทำให้หายใจลำบาก ทำให้ต้องหายใจแรงขึ้นจนเกิดเสียงได้

2. ปัญหาผนังจมูก

หากลูกมีปัญหาผนังจมูกคด ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการนอนกรนได้ รวมถึงเด็กที่มีอาการดาวน์ซินโดรมด้วย

3. โรคกลุ่มอาการหายใจลำบาก (Respiratory Distress Syndrome: RDS)

เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นในปอดและถุงลม ทำให้ลูกหายใจเสียงดัง เร็ว และหน้าอกบุ๋มลงไปเมื่อหายใจเข้า ส่วนใหญ่จะเกิดในเด็กที่คลอดก่อนกำหนดมากกว่า 6 สัปดาห์

ภาวะกระดูกอ่อนกล่องเสียงอ่อนยวบ (Laryngomalacia)

ชื่ออาจจะฟังดูยาก แต่เป็นอีกหนึ่งอาการที่พบได้บ่อย เกิดจากระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่ยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ทำให้กล่องเสียงอ่อนตัวตอนที่ลูกหายใจเข้า จึงเกิดเสียงกรนขึ้น

ส่วนในเด็กโต 2-8 ปี ปัญหาการนอนกรนนั้นมักเกิดจาก

- ปัญหาทางเดินหายใจ ซึ่งอาจเป็นตั้งแต่จมูก ช่องลำคอ โคนลิ้น หรือบางส่วนของกล่องเสียง เกิดการหยุดหายใจขณะนอนหลับทำให้เกิดเสียงกรนได้ และหากมีอาการนอนกรนหนักขึ้น ก็เสี่ยงกับภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA) ได้
- ต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์โต โดยเฉพาะในเด็กที่เป็นหวัดบ่อย

- ภาวะจมูกอักเสบ เกิดจากภูมิแพ้ ทำให้หายใจลำบาก จากการที่เยื่อภายในจม
- โรคทางสมองและกล้ามเนื้อ โรคเหล่านี้มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้ลูกนอนกรนได้เช่นกัน
- โครงหน้าผิดปกติ เช่น คางสั้น ก็ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจเช่นกัน
- โรคอ้วนในเด็ก เด็กที่มีภาวะอ้วนจะมีหลอดทางเดินหายใจที่ตีบแคบ เนื่องจากต่อมไขมันสะสมในปริมาณมากบริเวณรอบคอ ทำให้ทางเดินหายใจตีบได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป

เด็กนอนกรนบ่อย ปกติไหม

มีงานวิจัยพบว่าการนอนกรนในลูกน้อยสามารถเป็นเรื่องปกติ จากการศึกษาพบว่า 20% ของเด็กมีอาการนอนกรนมี 9% เจ้าตัวเล็กนอนกรนมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และหากการนอนกรนนี้นหนักขึ้นเพียงช่วงสั้น ๆ ก็ไม่ได้ขัดขวางการนอนของลูกแต่อย่างใด แต่ประมาณ 2% พบว่าการกรนนั้นเป็นปัญหาในขณะหลับและมีปัญหาในการหายใจ

ซึ่งหากเสียงกรนนั้นดังขึ้นเรื่อย ๆ และรบกวนการนอนของลูก คุณพ่อคุณแม่อาจจำเป็นต้องพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อตรวจเกี่ยวกับการนอนของลูก เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณว่าลูกอาจเสี่ยงกับภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจอื่น ๆ ได้

สาเหตุที่ทำให้เด็กนอนกรน มีอะไรบ้าง

การนอนกรนของเจ้าตัวเล็กมีทั้งแบบปกติ และผิดปกติ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้ดังนี้

1. การนอนกรนแบบธรรมดา (primary snoring)

เป็นการนอนกรนปกติ สังเกตได้ว่าลูกจะมีเสียงกรนอย่างเดียว นอนหลับปกติ ไม่มีการสะดุ้งตื่น

2. กรนแบบมีแรงต้าน (Upper airway resistance syndrome)

เป็นการนอนกรนจากการที่ลูกหายใจลำบาก เพราะทางเดินหายใจเริ่มตีบแคบมากขึ้น ลมผ่านเข้าสู่ปอดได้ลดลง สังเกตได้ว่าลูกจะหายใจแรงขึ้น อาจจะมีอาการสะดุ้งตื่นในตอนกลางคืน ร่วมกับนอนหลับกระสับกระส่าย

3. หายใจแผ่ว (Obstructive hypoventilation)

ลูกจะมีอาการนอนกรนเป็นระยะ ๆ ทำให้คุณภาพการนอนลดลง หลับไม่สนิท มีอาการสะดุ้งตื่นตอนกลางคืน

4. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea)

เป็นการกรนที่อันตราย ลูกจะนอนกรนเสียงดัง แล้วหยุดเงียบสักพัก แล้วกลับมากรนอีก บางครั้งจะมีการสะดุ้งหายใจเฮือกขึ้นมาตอนกลับมาหายใจอีกครั้ง

ทารก 1 เดือน หรือ 2 เดือนนอนกรน ผิดปกติไหม

อย่างที่กล่าวไปว่าการที่ลูกกรนหรือหายใจมีเสียงนั้นอาจเกิดจากพัฒนาการของร่างกายที่อวัยวะต่าง ๆ ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งโดยทั่วไปไม่เป็นอันตราย อาการเหล่านี้จะหายไปเองได้ เมื่อลูกโตขึ้น

หากเกิดจากภาวะกระดูกอ่อนกล่องเสียงอ่อนยวบ ตามอาการข้างต้น คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นกัน เพราะภาวะนี้มักเกิดขึ้นในช่วง 2-3 สัปดาห์หลังคลอด และจะหายได้เองเมื่อลูกอายุประมาณ 1-2 ปี แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่เป็นห่วงว่าอาจจะเกิดจากโรคร้ายอื่น ๆ ก็ควรพาไปพบแพทย์เพื่อหาทางรักษาต่อไป

เด็กนอนกรน มีส่วนทำลายพัฒนาการลูกจริงไหม

คุณพ่อคุณแม่อาจจะยังไม่รู้ว่าแค่การนอนกรนนั้น ส่งผลต่อพัฒนาการของลูกด้วย โดยเฉพาะการกรนที่ผิดปกติ หรือเกิดจากโรคต่าง ๆ เช่น

1. ต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์โตกว่าปกติ

ทำให้ทางเดินหายใจแคบ ส่งผลให้ออกซิเจนที่ส่งไปเลี้ยงสมองลดลง กระทบต่อการทำงานของสมอง แถมยังทำให้ลูกนอนหลับไม่เต็มอิ่ม ตื่นบ่อย ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียในช่วงเวลากลางวัน หากอยู่ในวัยเรียนก็จะส่งผลให้ไม่มีสมาธิ และเรียนได้ไม่เต็มที่

2. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA)

ภาวะนี้ร้ายแรงมาก เพราะส่งผลต่อความผิดปกติทางพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาของลูกเลยทีเดียว และหากมีอาการรุนแรงมาก ก็อาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจตามมาได้อีกด้วย

เด็กนอนกรน รักษาได้ไหม

เมื่อลูกกรนและคุณพ่อคุณแม่สามารถพาลูกไปพบคุณหมอ การรักษาก็มีหลายแบบด้วยกัน ตามแต่อาการและสาเหตุและการวินิจฉัย อาจเริ่มตั้งแต่การดูแลเบื้องต้น การให้ยา รวมถึงการผ่าตัดและวิธีอื่น ๆ เช่นการใช้เครื่องมือเฉพาะ รวมถึงการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมและช่องปากตามความเหมาะสม

สำหรับการดูแลเบื้องต้น คุณพ่อคุณแม่อาจใช้วิธี ปรับการนอนให้เป็นเวลา ทั้งการเข้านอนและการตื่น หากลูกเป็นเด็กที่มีภาวะอ้วน ก็ต้องลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย ร่วมด้วย

ลูกนอนกรนแบบนี้อันตราย ต้องไปพบแพทย์

โดยทั่วไปการนอนกรนไม่อันตรายก็จริง แต่หากลูกน้อยมีอาการเหล่านี้ อย่างหนึ่งนอนใจ

- นอนกรนแบบอ้าปาก หรือหายใจเสียงดังเป็นประจำ
- นอนหลับไม่สนิท กระสับกระส่าย ตื่น สลับกับหายใจดังเฮือก ๆ หรือหนักจนต้องลุกขึ้นมา นั่ง เพราะหายใจไม่ออก
- หยุดหายใจเป็นพัก ๆ ประมาณ 5-10 วินาที แล้วตื่นหรือพลิกตัวบ่อย ๆ
- คัดจมูกเป็นประจำ ต้องนอนอ้าปากหายใจบ่อย ๆ

อาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงการหายใจที่ลำบากของลูกแล้ว ไม่ควรปล่อยไว้จนอาการหนักขึ้นเรื่อย ๆ ต้องไปพบแพทย์โดยด่วน การนอนกรนเหมือนจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่พบเจอได้ในเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยเรียน แต่หากการนอนกรนนั่นเป็นหนักขึ้น นานขึ้น จนส่งผลถึงการนอนหลับ และสุขภาพโดยรวมของลูก ก็อาจเป็นไปได้ว่าเขากำลังเสี่ยงต่อโรคภัยอยู่ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ เพราะแค่อาการนอนกรนที่ดูเหมือนจะไม่อันตรายนี้ อาจส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ของลูกได้มากกว่าที่คิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือเมื่อลูกไม่เรือ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึมนม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม

อ้างอิง:

1. อาการนอนกรนในเด็ก ปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลต่อพัฒนาการได้!, โรงพยาบาลนครชน
2. หมีน้ส้งเกิดลูกนอนกรน เสียงหลุดหายใจขณะหลับ, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ลูกนอนกรน...อันตรายกว่าที่คิด, โรงพยาบาลพญาไท
4. Why Is My Baby Snoring?, Parents
5. ลูกอ้วนและนอนกรน...เรื่องไม่ธรรมดา, โรงพยาบาลอ่างทอง
6. ลูกหายใจครืดคราด รู้จักสาเหตุและสัญญาณที่ควรรีบพาไปพบแพทย์, POPPAD
7. การนอนกรนในเด็ก (SNORING CHILDREN), คณะแพทย์ศูนย์นิตราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
8. นอนกรน ภัยใกล้ตัวอันตรายถึงชีวิต !, รามามาเนล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

อ้างอิงเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น