



# ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็น ก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

ภาษา

ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน พร้อมวิธีดูแลลูกน้อย

บทความเกี่ยวกับการขับถ่ายของลูกน้อย

บทความ

มี.ค. 9, 2020

ภาวะการถ่ายแข็ง ถ่ายไม่ออก ท้องผูก เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในเด็กทารก เพราะระบบย่อยอาหารยังไม่แข็งแรงเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งปัญหาเหล่านี้แม่จะดูเหมือนไม่ร้ายแรงอะไรนัก แต่คุณแม่รู้หรือไม่ว่า หากปล่อยให้ลูกถ่ายแข็งต่อไปเป็นเวลานาน ๆ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังในอนาคตได้

## สรุป

- ปัญหาลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน ทารกถ่ายแข็ง อุจจาระแข็ง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในทารก เพราะการทำงานของระบบย่อยอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่
- เด็กที่กินนมแม่จะขับถ่ายได้ดีเพราะนมแม่ย่อยง่าย ช่วยให้ลูกขับถ่ายง่าย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะท้องผูกในทารกได้ดีกว่าเด็กที่กินนมผง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้จักอาการลูกถ่ายแข็ง คืออะไร

- ทารกขับถ่ายอย่างไร ธรรมชาติการขับถ่ายของทารก
- สาเหตุที่ทำให้ลูกถ่ายแข็ง
- อาการไหนบ้างที่อาจแสดงว่าลูกถ่ายแข็ง
- อาการไหนบ้างที่อาจแสดงว่าลูกถ่ายแข็ง ทารกถ่ายแข็ง
- ข้อควรระวังเมื่อทารกไม่ถ่าย หรือลูกถ่ายแข็ง

## รู้จักอาการลูกถ่ายแข็ง คืออะไร

ลูกอุจจาระแข็งทำไงดี ปัญหาทารกถ่ายแข็ง คืออุจจาระที่ลูกถ่ายออกมา มีลักษณะเป็นก้อนแข็ง แข็ง อาจเป็นเม็ดกระสุนหรือถ่ายก้อนใหญ่ โดยเด็กต้องออกแรงเบ่งมากกว่าปกติ และหลายครั้งก็มีอาการเจ็บปวดขณะขับถ่ายร่วมด้วย ซึ่งลักษณะอุจจาระแข็งนี้เป็นสัญญาณเตือนว่าลูกน้อยของคุณ อาจเข้าข่ายโรคท้องผูกได้

## ทารกขับถ่ายอย่างไร ธรรมชาติการขับถ่ายของทารก

ความถี่ในการขับถ่ายของทารกแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการขับถ่ายและการให้นม ณ ช่วงเวลานั้น ซึ่งโดยปกติแล้ว เด็กทารกที่กินนมแม่จะขับถ่ายมากถึง 5-10 ครั้งต่อวัน ลักษณะของอุจจาระจะนิ่ม และเป็นสีเหลืองทอง ในขณะที่เด็กกินนมผงจะขับถ่ายน้อยกว่าและอุจจาระจะมีลักษณะแข็งมากกว่า และเมื่อทารกเริ่มโตขึ้น หลัง 6 สัปดาห์ขึ้นไป ลำไส้เริ่มดูดซึมได้ดีขึ้น ความถี่ในการขับถ่ายก็จะค่อย ๆ ลดลงตามกลไกการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่พัฒนาขึ้น

## สาเหตุที่ทำให้ลูกถ่ายแข็ง

สาเหตุที่ทำให้ลูกถ่ายแข็งเป็นก้อน หรืออุจจาระแข็งนั้น สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย และแตกต่างกันออกไป เช่น

- เกิดจากความผิดปกติของลำไส้หรือระบบขับถ่ายของลูก
- มีพฤติกรรมการขับถ่ายที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฝึกให้ลูกนั่งกระโถนเร็วเกินไป
- เกิดจากภาวะแพ้นมวัวในทารก
- อาจมีพฤติกรรมการอันอุจจาระจากการกลัวเจ็บขณะขับถ่ายเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

## อาการไหนบ้างที่อาจแสดงว่าลูกถ่ายแข็ง

- ลูกมีอุจจาระแข็ง แข็ง หรือเป็นเม็ดแข็งเล็ก ๆ คล้ายลูกกระสุน
- ขับถ่ายลำบาก ต้องออกแรงเบ่งขณะขับถ่ายมากกว่าปกติ และมีอาการเจ็บปวดบริเวณทวารร่วมด้วย
- ขับถ่ายน้อยกว่าปกติ แม้ความถี่ในการขับถ่ายของทารกแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่หากน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ให้พึงระวังไว้ก่อนว่าลูกของคุณอาจเข้าข่ายภาวะท้องผูกได้
- บางครั้งมีเลือดออกมากับอุจจาระ เนื่องจากอุจจาระมีลักษณะแข็งมากจนทำให้รูดทวารหนักเป็นแผลฉีกขาด
- เพราะร่างกายไม่ได้ขับถ่ายของเสียเดิมออกมาจึงทำให้ลูกรู้สึกอึดอัด ไม่สบายท้อง และกิน

- อาหารได้น้อยลง
- ต้องมีลักษณะตึง แข็ง และแน่นท้อง



## อาการไหนบ้างที่อาจแสดงว่าลูกถ่ายแข็ง ทารกถ่ายแข็ง

วิธีช่วยลูกถ่ายยาก ทารกถ่ายแข็ง ให้ลูกน้อยถ่ายได้ง่ายขึ้น

### 1. นมแม่ดีที่สุด

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า นมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนธรรมชาติหยดแรก เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่มีประโยชน์ เช่น

- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อกลไกการทำงานของสมอง มีบทบาทในการเสริมสร้าง สารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท ช่วยให้ลูกมีพัฒนาการสมองที่ดี เรียนรู้ได้เร็ว
- B. lactis จุลินทรีย์สุขภาพที่เปรียบเสมือนเกราะป้องกันในช่วงแรกของชีวิตลูกน้อย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย

นอกจากนี้นมแมวยังดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของทารก เพราะย่อยง่าย ทำให้ลูกขับถ่ายง่าย อุจจาระนิ่ม ลดความเสี่ยงที่ทำให้ลูกถ่ายแข็ง ถ่ายยาก หรือท้องผูก ได้ดีกว่าเด็กที่กินนมผง

## 2. ชงนมตามสัดส่วนที่แนะนำ

เมื่อนำนมแม่จะช่วยลดการเกิดปัญหาลูกถ่ายแข็งได้ดีกว่า แต่หากบ้านไหนมีความจำเป็นต้องให้ลูกกินนมผงสำหรับเด็ก คุณแม่ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำบนกล่องผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัด เลือกชงนมให้ลูกในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อลดอาการท้องอืดและท้องผูกให้กับลูกน้อย

## 3. เสริมด้วยน้ำ ผัก ผลไม้ ตามความเหมาะสม

เมื่อลูกเริ่มโตขึ้นและสามารถกินอาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมแม่ได้แล้ว คุณแม่สามารถเลือกเสริมผัก ผลไม้ และคั้นน้ำได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัยของลูก เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถขับถ่ายได้ดีขึ้น ลดโอกาสเกิดภาวะท้องผูกและอุจจาระแข็ง

## ข้อควรระวังเมื่อทารกไม่ถ่าย หรือลูกถ่ายแข็ง

คุณแม่ทุกบ้านควรระมัดระวังไว้อีกอย่างหนึ่งว่า หากลูกถ่ายแข็งเป็นก่อน ควรงดการกระตุ้นการอุจจาระหรือการสวนทวารโดยใช้แท่งสวนมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เพราะการสวนทวารอาจทำให้กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณทวารหนักของลูกเจ็บและมีแผล รวมถึงทำให้เด็กบางคนยิ่งกลัวการขับถ่าย ส่งผลกระทบต่อจิตใจจนอาจเกิดการต่อต้านและนำไปสู่พฤติกรรมการกลั้นอุจจาระ เพราะไม่กล้าขับถ่ายได้ในที่สุด

หากพบว่าลูกน้อยมีปัญหาท้องผูก ลูกถ่ายแข็ง ทารกถ่ายแข็ง ควรดูแลใส่ใจ ตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ควรปล่อยเอาไว้จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง เพราะปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลต่อพัฒนาการต่าง ๆ ของลูกในอนาคตอีกด้วย

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- ลูกเป็นโรคภูมิแพ้ คุณแม่รับมือภูมิแพ้ในเด็กได้อย่างไร
- ลูกอ้วก ไม่มีไข้ ท้องเสีย เกิดจากอะไร คุณพ่อคุณแม่ รับมืออย่างไรดี
- อาการทารกท้องอืด พร้อมวิธีป้องกันและวิธีดูแลทารกท้องอืด
- สัญญาณทารก สีแบบไหนปกติ สีแบบไหนที่คุณแม่ต้องระวัง
- ลูกอุจจาระสีเขียวอันตรายไหม อีทารกสีเขียวบ่งบอกอะไรได้บ้าง
- ลูกท้องเสียให้กินอะไรดี ลูกท้องเสียกินหาย อาการแบบไหนเรียกรุนแรง
- ทารกไม่ถ่ายก็วันผิดปกติ ทารกตดบ่อย ลูกน้อยควรกินอะไรให้ขับถ่ายง่าย
- ทารกอุจจาระเป็นเม็ดมะเขือ อุจจาระเป็นเม็ด พร้อมวิธีป้องกันเบื้องต้น
- ทารกอุจจาระมีมูก ลูกท้องเสียถ่ายมีมูกเลือด แบบไหนที่ต้องระวัง
- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน
- ลูกปวดท้องตรงสะดือเป็น ๆ หาย ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกปวดท้อง

อ้างอิง

1. ลูกชอบอั้น แม่ชอบสวน, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. How Often, How Much, What Color: Your Newborn Poop and Pee Questions Answered
3. ‘ท้องผูกในเด็ก’ ปัญหาเรื้อรัง...ที่พ่อแม่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์
4. ลูกกินนมแม่แล้วถ่ายบ่อย, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
5. เด็กท้องผูก นอกจากเสียสุขภาพร่างกายแล้วยังส่งผลถึงสภาพจิตใจ, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. Grönlund MM, et al. Clin Exp Allergy. 2007 Dec;37(12):1764-72.
7. Floch MH, et. al. J Clin Gastroenterol. 2015 Nov-Dec;49 Suppl 1:S69-73.
8. Constipation: Causes, Symptoms, and Treatment (webmd.com)

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์