

# ลูกน้อย ท้องอืด

## แก้ไขอย่างไร ใช้ยาตัวไหนดี?

พญ.นิภาพร หานุกฤษณ์พงศ์

อาการท้องอืดในทารก เป็นปัญหาที่พบบ่อยและมักไม่เป็นอันตราย แต่เมื่อทารกมีอาการท้องอืดมักไม่สบายตัว อึดอัดแน่นท้อง งอแง บิดตัวไปมา อาจทำให้พ่อแม่และผู้ดูแลเกิดความวิตกกังวลได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรเข้าใจถึง สาเหตุการเกิดอาการท้องอืดในทารกและวิธีการแก้ไขเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการท้องอืดให้กับลูกน้อยได้





# สาเหตุของอาการท้องอืดในทารก

อาการท้องอืดเกิดจากมีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้มากเกินไป ซึ่งสาเหตุเกิดได้จากหลายปัจจัย ดังนี้

- **ระบบย่อยอาหารของทารก** ในช่วง 3 เดือนแรกระบบย่อยอาหารของทารกยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารหลังการกินนมได้ อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นเองเมื่อทารกมีอายุมากขึ้น
- **การดูดนมช้าหรือเร็วเกินไป** ส่งผลให้การกลืนอากาศเข้าไปมากขึ้นระหว่างดูดนม
- **การดูดนมจากขวดนมเข้าไป** ขณะที่กินนมจากขวดหรือเกิดจากการให้นมในท่าที่ไม่ถูกต้อง
- **ไม่ได้จับอุ้มให้เรอหลังจากที่ลูกกินนม** ทำให้เกิดแก๊สสะสม ในกระเพาะอาหารได้
- **การร้องไห้ติดต่อกันเป็นเวลานาน** เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การกลืนอากาศเข้าไปจำนวนมาก



## ท้องอืด...แบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

อาการท้องอืดในทารกส่วนใหญ่มักไม่เป็นอันตราย คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเหลือดูแลเบื้องต้นได้ แต่หากทารกท้องอืดร่วมกับมีอาการดังต่อไปนี้ ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

- อาเจียน
- ถ่ายอุจจาระไม่ออก
- ถ่ายอุจจาระมีเลือดปน
- ร้องกวนงอแงนานกว่า 2 ชั่วโมง
- มีไข้



# ลูกน้อยท้องอืด มีวิธีไหนช่วยบรรเทาอาการได้บ้าง

## วิธีการช่วยเหลืองัด

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยบรรเทาอาการท้องอืดของลูกน้อยได้ดังนี้

- ให้ทารกกินนมในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรให้กินนมมากเกินไป
- ระวังไม่ให้ดูดนมช้าหรือเร็วจนเกินไปและจัดท่าให้นมที่ถูกต้อง
- อุ้มให้เรอทุกครั้งหลังการกินนม



## การนวดท้องทารก (infant abdominal massage)

มีข้อมูลการศึกษาพบว่า การนวดท้องทารกอาจช่วยลดปัญหาของระบบย่อยอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก รวมทั้งบำบัดอาการร้องกวนโคลิคได้ แต่หลักฐานทางการแพทย์ในปัจจุบันเกี่ยวกับการบำบัด รักษาด้วยวิธีการนวดท้องทารกยังไม่เพียงพอ และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกได้หากปฏิบัติไม่ถูกวิธี จึงไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้ในการบรรเทาอาการท้องอืดในการก

## การรักษาด้วยยา

ยาบรรเทาอาการท้องอืดในเด็กมีหลายชนิด ทั้งชนิดที่เป็นยาแผนปัจจุบันและยาสูตรสมุนไพรโบราณที่มีจำหน่ายในร้านขายยาทั่วไป การเลือกใช้ยาในกลุ่มนี้คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาส่วนประกอบของยาและผลข้างเคียงของยา รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับโดยอาศัยหลักฐานทางการแพทย์ก่อนการตัดสินใจเลือกยาให้กับลูกน้อย

### • Simethicone

เป็นยาขับลมช่วยบรรเทาอาการท้องอืด แน่นท้อง ยานี้นิยมใช้กันทั่วไปในทารกที่มีภาวะร้องกวนโคลิคหรือมีอาการท้องอืด แต่ผลการรักษาอาจยังไม่ชัดเจน รูปแบบยาที่ใช้ในการกและเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เป็นยาชนิดหยด 40 มก. / 0.6 ซีซี ขนาดยาที่ให้ คือ 0.3 ซีซี (20 มก.) / ครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง

### • ยาน้ำเบบี๋ดอลล์

เป็นยาน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำกลั่นและโซเดียมโบคาร์บอเนต สูตรปราศจากน้ำตาลและแอลกอฮอล์ ใช้ได้ตั้งแต่ทารกแรกเกิด โดยขนาดที่ให้ในการก คือ อายุ 1-6 เดือน ให้ครั้งละ 1 ช้อนชา และอายุ 6-12 เดือน ให้ครั้งละ 2 ช้อนชา





## ยาสูตรสมุนไพรโบราณ (Herbal remedies)

- **ยาน้ำไทริปวอเตอร์ (Gripe water)** เป็นยาสูตรโบราณที่นำมาใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องอืด

ยามีส่วนประกอบของโซเดียมโบคาร์บอเนตและน้ำมันสกัดจากเมล็ดยี่หระ (fennel seed oil) ซึ่งสูตรยาที่มีใช้ในปัจจุบันเป็นสูตรปราศจากแอลกอฮอล์ สามารถให้ยาได้ในระหว่างหรือหลังกินนม ขนาดยาที่ใช้ในเด็กอายุ 1-6 เดือนคือ ครั้งละ 1 ช้อนชา อายุ 6-12 เดือน ให้ครั้งละ 2 ช้อนชา

- **ทิงเจอร์มหาหิงค์** เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณที่ใช้กันมานาน

ยามีส่วนประกอบสำคัญคือ asafoetida ซึ่งเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งและมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ มีการนำมาใช้ทาภายนอกเพื่อบรรเทาอาการท้องอืด ใช้ทาที่หน้าท้องขณะมีอาการ ยาทำให้เด็กรู้สึกเย็น สบายท้อง หลังทายา 10-15 นาที เด็กจะพยายลมทำให้ช่วยลดแก๊สได้



**ข้อควรระวังในการใช้ยากลุ่มนี้ มีโอกาสเกิดอันตรายจากการปนเปื้อนสารพิษ หรือเชื้อโรคในสมุนไพรบางชนิด และอาจมีส่วนประกอบที่ไม่เหมาะกับการทก เช่น แอลกอฮอล์ และหลักฐานทางการแพทย์ในปัจจุบันยังไม่เพียงพอในการสนับสนุนให้ใช้ยาสูตรสมุนไพรโบราณ**



## สรุปการดูแลรักษาอาการท้องอืดในเด็ก

การรักษาเบื้องต้นที่แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ทำเพื่อบรรเทาอาการท้องอืด

- ปรับวิธีการให้นม โดยให้ในปริมาณที่เหมาะสม
- ไม่ควรให้ดูดกลืนลมมากเกินไปขณะดูดนมจากขวด
- อุ้มให้เรอหลังการกินนมทุกครั้ง

การรักษาที่อาจมีประโยชน์บ้างและมีผลข้างเคียงต่ำ แต่ยังไม่มียหลักฐานทางการแพทย์ ยืนยันประสิทธิภาพที่ชัดเจน

- simethicone

การรักษาที่ไม่แนะนำ เนื่องจากหลักฐานทางการแพทย์ยังไม่เพียงพอ และอาจมีผลข้างเคียงจากการรักษา

- ยาสูตรสมุนไพรโบราณ
- การนวดท้อง

