



ปัญหา ทางเดินอาหาร ที่พบบ่อยในทารก

ศ.พญ.สุพร ศรีพงษ์ภรณา

ปัญหาทางเดินอาหารในการกพบได้บ่อยมาก ซึ่งมักทำให้คุณพ่อคุณแม่เป็นกังวลใจ และคิดไปต่างๆ นานา อาการที่ทารกแสดงออก อาจจะเป็นเพียงอาการที่พบได้ในการกปกติที่เกิดจากพัฒนาการ การทำหน้าที่ของระบบทางเดินอาหารยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งกรณีนี้ อาการมักจะค่อยๆ หายไปเองเมื่อทารกโตขึ้น หรือบางอาการ อาจเกิดจากโรคที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินอาหารซึ่งกรณีนี้ มักต้องการรักษาเฉพาะ



อาการที่พบบ่อยๆ ในการกีดกันนี้

1. แหะนมและอาเจียน

อาการแหะนมเป็นอาการที่พบบ่อยมากในการกีดกัน 6 เดือนแรก เกิดจาก หูรูดหลอดอาหารส่วนล่างยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์อีกทั้งกระเพาะอาหารของการกีดกัน มีความจุน้อย จึงทำให้นมในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปยังหลอดอาหาร และออกมาทางปากได้ง่าย อาการแหะนมมักจะหายเองภายในอายุ 12-18 เดือน คุณพ่อคุณแม่บางคนมีความกังวลว่า อาการแหะนมของลูกน้อยเป็นอาการของโรคกรดไหลย้อน แต่หากการกีดกันสุขสบายดีหลังจากแหะนมแล้ว กินนมได้ดี น้ำหนักขึ้นดี แบบนี้ไม่จัดว่าเป็นโรคกรดไหลย้อน



การดูแล

เมื่อลูกน้อยมีอาการแหะนมคุณแม่ควรจะให้ความใส่ใจในวิธีการให้นม ให้ถูกต้อง เช่น ให้นมท่าหัวสูงประมาณ 45 องศา จับเรอหลังให้นมทุกครั้ง ไม่ควรให้นมปริมาณมากเกินไปในแต่ละมื้อ แนะนำให้กินนมครั้งละน้อย แต่กินบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการกอดรัดบริเวณหน้าท้อง หรือการเปลี่ยนท่าเร็วๆ หลังกินนม เป็นต้น

อาการแหะนมโดยทั่วไปไม่ต้องใช้ยารักษา ยกเว้นในรายที่มีอาการแหะนม บ่อยมากหรือปริมาณมาก จนส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นช้า หรือมีอาการที่บ่งชี้ว่ามีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น การกปฏิเสรมโยมกินนมทั้งๆ ที่หิว ร้องกวนมาก ผิดสังเกต มีท่าหลังแอน เป็นต้น

ควรพาไปพบแพทย์

คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจหากลูกน้อยมีอาการดังนี้

- อาเจียนพุ่ง
- อาเจียนรุนแรง
- อาเจียนมีเลือดปน
- อาเจียนมีน้ำดีปนสีเขียวๆ
- ท้องป่องหรือท้องอืดมาก
- น้ำหนักตัวขึ้นน้อยกว่าปกติ
- ร้องกวนมากผิดสังเกต
- มีอาการภูมิแพ้ร่วมด้วย



เนื่องจากอาการดังกล่าวเป็นอาการเตือนว่าลูกน้อยอาจมีโรคระบบทางเดินอาหารบางอย่าง เช่น การอุดตันของกระเพาะอาหารหรือ ลำไส้ โรคแพ้อาหารโปรตีนนมวัว เป็นต้น

2. ท้องผูก

ทารก 3 - 4 เดือนแรกจะถ่ายอุจจาระบ่อยเฉลี่ยวันละ 3 - 4 ครั้ง โดยเฉพาะถ้ากินนมแม่มักถ่ายบ่อย บางคนถ่ายทุกครั้งหลังกินนม ลักษณะอุจจาระของการกินนมแม่มีนิ่มเหลว อย่างไรก็ตาม การกินนมแม่บางรายที่มีอายุมากกว่า 1 เดือนขึ้นไป อาจถ่ายห่างๆ เป็นทุก 3 - 4 วัน หรือบางรายอาจจะถ่าย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ได้ ถ้าอุจจาระนิ่มดี และไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ ก็ถือว่าปกติ การกินบางราย เวลาจะถ่ายมีอาการร้องและเบ่งนาน 10 นาที และลักษณะอุจจาระนี้ๆ พอถ่ายเสร็จก็ร่าเริงดี แบบนี้ก็ถือว่าปกติ เป็นพัฒนาการปกติ ไม่ใช่อาการท้องผูก ไม่จำเป็นต้องใช้ยาเหน็บทวาร

อาการท้องผูก พบได้บ่อยในทารกที่กินนมผสม มีอาการถ่ายอุจจาระแข็งและถ่ายยาก

ทำอย่างไรดีเมื่อทารกน้อยท้องผูก

ให้กินนมแม่อย่างเดียวจะช่วยลดปัญหาท้องผูกได้เป็นอย่างดี ถ้ามีความจำเป็นไม่สามารถให้นมแม่ได้ ลองให้นมผสมสูตรที่ผสมพรีไบโอติก ถ้ายังไม่ทุเลาลองให้น้ำลูกพรุน ทารกที่อายุ 4-6 เดือน ลองให้ผักผสมในข้าวบด จะช่วยให้ท้องผูกดีขึ้น การให้ยาระบาย ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

อาการท้องผูกที่อันตรายที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการร่วมดังนี้

- ท้องผูกตั้งแต่อายุ 1 เดือนแรก
- ท้องป่องหรือท้องอืดมาก
- อาเจียน
- มีประวัติถ่ายขี้เทาช้ากว่า 48 ชั่วโมงแรก
- น้ำหนักขึ้นช้ามาก





3. ท้องเสีย

การปกปิดจะถ่ายอุจจาระบ่อยอยู่แล้ว หากเป็นเนื้อเหลวๆ และน้ำหนักเพิ่มได้ดีก็ไม่ต้องกังวลใจ อาการท้องเสียอาจสังเกตได้ว่าอุจจาระเป็นน้ำหรือเหลวมากกว่าอุจจาระที่เคยถ่ายเป็นประจำ หรืออุจจาระมีมูกเลือด หากสงสัยว่าลูกท้องเสีย ควรไปพบแพทย์

สาเหตุของท้องเสียที่พบได้บ่อยเกิดจากลำไส้อักเสบติดเชื้อจากไวรัสเป็นส่วนมาก ส่วนเชื้อแบคทีเรียพบได้น้อยและอาจเกิดจากภาวะแพ้โปรตีนนมวัว ในกรณีที่ลำไส้อักเสบติดเชื้อ การกอาจมีไข้ร่วมด้วย คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจโดยเฉพาะทารก 3 เดือนแรก ควรไปพบแพทย์ แพทย์จะตรวจหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุ

การป้องกันไม่ให้อุจจาระเหลวจากการติดเชื้อควรระวังเรื่องความสะอาดของอาหารของลูกน้อย โดยเฉพาะการต้มขวดนม สำหรับการที่กินนมขวด การลวกน้ำร้อนอย่างเดียวไม่เพียงพอในการฆ่าเชื้อโรค ผู้ดูแลควรล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมนมหรือให้นมแก่ทารก





4. ร้องโคลิก

ทารกอายุ 1-3 เดือน มีอาการร้องอย่างฉับพลันและร้องมาก ปล่อยให้หยุดได้ยาก ไม่ว่าจะลองวิธีการใดๆ โดยไม่ทราบสาเหตุอย่างชัดเจน มักเป็นช่วงเวลาเดียวกันของวัน พบตอนหัวค่ำได้บ่อยโดยที่ตอนช่วงกลางวันทารกสบายดีกินนมได้ปกติ หลังจากหยุดร้องจะหลับและกินนมได้ตามปกติ มักจะร้องนาน 2-3 ชั่วโมงต่อวัน

การรักษา

ไม่มีการรักษาจำเพาะ เมื่อลูกร้องให้ลองปล่อยด้วยวิธีการต่างๆ เช่น อุ้มปลอบ โยกตัวเบาๆ ลูบหลังลูบท้อง เป็นต้น ห้ามเขย่าตัวลูกแรงๆ ซึ่งเป็นอันตรายมาก ให้คุณพ่อคุณแม่อดทนและคิดเสมอว่า อาการร้องจะหายไปโดยที่สุด การกส่วใหญ่จะหยุดร้องเมื่ออายุ 3-4 เดือน การให้ยาที่มักไม่ได้ผล อาจจะลองให้ยาขับลมสำหรับการก ซึ่งอาจช่วยบรรเทาอาการในบางรายเมื่อการกหรือผายลมออกไป คุณพ่อคุณแม่ลองทำบันทึกกิจวัตรประจำวันของลูกน้อย เพื่อจะได้เข้าใจและตอบสนองลูกน้อยได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ลองสำรวจว่าลูกน้อยมีอาการไม่สบายด้วยหรือไม่ หรือมีผื่นแพ้หรือไม่ เนื่องจากอาการร้องอาจเกิดจากโรคบางอย่างด้วย เช่น หูอักเสบ แพ้นมวัว เป็นต้น ซึ่งการกมักจะร้องและไม่สบายตลอดทั้งวัน

5. การแพ้โปรตีนนมวัว

เป็นปัญหาที่พบบ่อย การป้องกันที่ดีที่สุดคือให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว อาการที่เกิดจากการแพ้นมวัวมีได้หลายอย่าง เช่น ทำให้ลูกเกิดอาการท้องเสีย อาจถ่ายเป็นน้ำหรือถ่ายมีมูกเลือด อาเจียน ร้องกวนไม่สงบ ฝุ่นผงหนังภูมิแพ้ เป็นต้น

ลูกกินนมแม่แล้วยังแพ้โปรตีนนมวัวได้ไหม?

คำตอบคือพบได้บ้าง เกิดจากโปรตีนนมวัวที่คุณแม่ดื่มสามารถผ่านนมแม่มายังลูกได้

การรักษา

กรณีที่มีการกินนมแม่อย่างเดียวให้ทารกกินนมแม่ต่อจนแมงดื่มนมวัว และงดผลิตภัณฑ์นมวัวทุกชนิด มูกเลือดมักจะหายใน 2-3 วัน แต่อย่าลืมว่าอาการถ่ายเป็นมูกเลือดอาจเกิดจากลำไส้อักเสบติดเชื้อได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากการกินนมแม่ของคุณพ่อคุณแม่ควรต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็ว แพทย์มักจะแนะนำให้เพาะเชื้อในอุจจาระ เพื่อตัดเรื่องลำไส้อักเสบจากการติดเชื้อออกไปก่อน

หากการกินนมผสมแล้วมีอาการแพ้นมวัว หากคุณแม่ยังมีน้ำนมอยู่ ควรกลับมากินนมแม่โดยเร็วที่สุด หากไม่สามารถกินนมแม่ได้ ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นนมสูตรพิเศษสำหรับการแพ้โปรตีนนมวัว ไม่แนะนำนมถั่วเหลืองสำหรับการกอายุ 6 เดือนแรก และไม่แนะนำให้กินนมแพะในการกที่แพ้นมวัว



6. ตัวเหลือง

ทารกที่กินนมแม่มีอาการตัวเหลืองได้บ่อย ในช่วง 3-7 วันแรก มักเป็นเพราะนมแม่มีน้อย หากมีอาการเหลืองมาก อาจจะต้องรักษาด้วยการส่องไฟในโรงพยาบาล ทารกที่กินนมแม่มีอาการเหลืองในช่วงอายุหลัง 7 วันก็พบบ่อย ซึ่งจะค่อยๆ หายเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องหยุดนมแม่ หากเหลืองมากผิดปกติหรือเหลืองนานเกิน 3 สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์ หากลูกน้อยตัวเหลือง ร่วมกับอุจจาระสีซีดเป็นสัญญาณอันตราย แสดงว่าตัวเหลืองจากโรคตับควรไปพบแพทย์โดยเร็ว