

2. ฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน ควรฝึกหลังการรับประทานอาหารเช้า เพราะเมื่อท้องอืดจะกระตุ้นลำไส้ให้อุจจาระถ่ายออกจากระตามธรรมชาติ ปกติเมื่อเด็กอายุ 1 ปี จะสามารถเข้าใจภาษาแล้ว จึงควรฝึกนั่งกระโถนหรือชักโครก โดยให้ทำวางกับพื้นได้อย่างมั่นคง ผู้ปกครองควรจะอยู่ใกล้ๆ ไม่ควรดุหรือทำโทษ เพราะจะทำให้เด็กเครียด มีความรู้สึกไม่ดีกับการขับถ่าย ให้คำชมเมื่อเด็กปฏิบัติได้ดี ทุกครั้งที่รู้สึกอยากถ่ายอุจจาระให้ถ่ายทุกครั้งไม่ควรกลั้นอุจจาระไว้



ยาระบาย... จำเป็นหรือไม่

ยาระบาย ใช้ในกรณีที่ต้องการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการฝึกขับถ่ายยังไม่ได้ผล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ ซึ่งแพทย์จะแนะนำยาที่เหมาะสมกับเด็ก โดยจะเลือกยาที่ปลอดภัยและมีผลข้างเคียงต่ำ ถ้ามีอุจจาระอัดแน่นในลำไส้ แพทย์อาจให้สวนหรือให้ยาเหน็บ หลังจากนั้นจึงจะให้ยาระบายที่ทำให้อุจจาระนุ่ม ขับถ่ายออกได้ง่ายแล้วจึงค่อยๆ ลดยาจนหยุดยาได้ กรณีที่ท้องผูกเรื้อรังไม่ควรหยุดยาระบายเร็วเกินไป และไม่ควรหยุดยาเอง เพราะทำให้อาการกลับมาเป็นใหม่ต่างๆ ที่กำลังดีขึ้น

3. คุณแม่ไม่ให้เกิดนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ซึ่งทำให้เด็กขาดการเล่นที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงควรเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายและลำไส้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น



เด็กท้องผูก



ปรึกษา ศศ.พญ.สุพร ตรีพงษ์กรรณา
ผู้เรียบเรียง ประนยา บุณโสม
 มณีนภษา ประเสริฐสรวดี
หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกเด็ก
จัดทำโดย งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
 งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
 พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



www.ramaclinic.com



ภาวะท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็ก โดยพบประมาณ 5-10% อาการท้องผูกที่เกิดขึ้นทันที มักมีสาเหตุจากโรคทางกาย แต่ในรายที่มีอาการค่อยเป็นค่อยไปอย่างเรื้อรัง ส่วนใหญ่มักจะไม่ใช่สาเหตุจากโรคทางกายที่ร้ายแรง ดังนั้นการรักษาจึงเน้นการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมเพื่อไม่ให้กลายเป็นปัญหาเรื้อรังได้

ท้องผูก...มีอาการอย่างไร?

- ★ ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป
- ★ ถ่ายอุจจาระลำบาก ต้องเบ่งนาน
- ★ อุจจาระแข็ง เป็นก้อนเล็กก้อนน้อยเหมือนขี้แพะ
- ★ อาจมีอาการปวดบริเวณทวารหนัก หรือบางครั้งมีเลือดปนออกมาด้วย

ปกติเด็กถ่ายอุจจาระบ่อยแค่ไหน?

ความถี่ในการถ่ายอุจจาระของเด็กปกติจะแปรเปลี่ยนไปตามอายุ

- ★ **เด็กแรกเกิด** อาจถ่ายมากกว่า 4 ครั้งใน 1 วัน เด็กที่กินนมแม่ อุจจาระจะมีลักษณะนิ่ม และๆ สีเหลืองทอง ถ้ากินนมผสม จะถ่ายเป็นลำยาว นิ่ม สีเขียวเทาๆ
- ★ **อายุ 4 เดือน** อาจลดลงมาเหลือ 2 ครั้งใน 1 วัน
- ★ **เด็กอายุ 4 ขวบขึ้นไป** อาจถ่ายวันละ 1 ครั้ง

ภาวะแทรกซ้อน

- ★ ทำให้มีบาดแผลที่ทวารหนัก มีเลือดออกได้ เมื่อเด็กเจ็บเวลาถ่าย เด็กจะกลั้นอุจจาระมากขึ้น
- ★ ปวดแน่นท้อง เมื่ออาหาร กินได้น้อยลง
- ★ ลำไส้ใหญ่ส่วนปลายยืดขยายตัวใหญ่มากขึ้น ทำให้การบีบตัวลดลง ส่งผลให้เกิดท้องผูกเรื้อรัง

แนวทางปฏิบัติเพื่อลดอาการท้องผูก

พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถช่วยลดปัญหาท้องผูกได้ โดยส่งเสริมให้เด็กปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

1. กระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น ได้แก่ ผักต่างๆ และผลไม้ เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม เป็นต้น เพราะใยอาหารจะช่วยเพิ่มกากอาหาร หรือปริมาณเนื้ออุจจาระและอุ้มน้ำทำให้อุจจาระอ่อนตัว ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น รวมทั้งดื่มน้ำ อย่างน้อย 6-8 แก้ว/วัน



สำหรับเด็กเล็กให้นมตามปกติ อาหารเสริมสำหรับทารกเริ่มให้เมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป ควรผสมผักสับตุ๋นในข้าว แล้วบดละเอียด ทำข้าวบด ควรเพิ่มน้ำผลไม้ เช่น ใช้น้ำลูกพรุนสกัดเจือจางด้วยน้ำต้มสุก อย่างละเท่าๆ กัน ค่อยๆ ป้อนทีละน้อย เริ่มจาก 15-20 ซีซี วันละครั้งและเพิ่มปริมาณได้ตามต้องการ หากขับถ่ายผิดปกติควรปรึกษาแพทย์