

สารพันปัญหาถูกน้อย/คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
บรรณาธิการ วีระศักดิ์ ชลไชยะ, บุรณี กาญจนถวัลย์, ชัยณู พันธุ์เจริญ,  
อุษา ทิสยากร, อติสร ภัทราคูลย์

## 1 นมและอาหาร

น้ำมันตับปลา รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิชย์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ลูกอายุ 1 ปี 6 เดือน ไม่ค่อยทานข้าว ถ้าเสริมน้ำมันตับปลาให้ลูกจะดีไหม มีอันตรายไหม ถ้าให้ได้ ควรจะให้ปริมาณเท่าไรคะ

ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่า การให้ลูกทานน้ำมันตับปลาจะช่วยทำให้ลูกอยากทานอาหารเพิ่มขึ้น หรือช่วยเสริมวิตามินให้ลูกในกรณีที่ลูกไม่ค่อยทานข้าว แต่จริงๆ แล้วน้ำมันตับปลาจะมีวิตามินที่ละลายในไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินเอในปริมาณสูง ซึ่งถ้าให้ทานมากๆ หรือนานเข้า อาจสะสมในร่างกายทำให้เกิดอาการเป็นพิษ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน และความดันในกะโหลกศีรษะสูงขึ้นจนเป็นอันตราย ดังนั้นถ้าหากลูกทานอาหารน้อยจนน้ำหนักหรือส่วนสูงขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์ที่แสดงไว้ในสมุดสุขภาพ ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวิธีแก้ไขจะดีกว่าครับ

## การเปลี่ยนนมจากสูตร 1 เป็นสูตร 2, 3

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิชย์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

เมื่อไหร่จะเปลี่ยนนมจากสูตร 1 เป็นสูตร 2 และ 3 เพราะดูจากข้างกระป๋องนม จะมีระยะห่างกันมากเป็นปี

นมสูตร 1 เป็นนมผสมที่ผลิตจากนมวัว แต่มีการดัดแปลงสารอาหารให้ใกล้เคียงกับนมแม่ จึงเหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ปี นมสูตร 2 มีการดัดแปลงสารอาหารปานกลางแต่ไม่มากเท่ากับนมสูตร 1 เหมาะสำหรับทารกอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี ส่วนนมสูตร 3 เป็นนมที่ผลิตจากนมวัวแล้วมาทำให้เป็นผง อาจมีการเติมหรือดัดแปลงสารอาหารบ้าง จึงไม่เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารกที่อายุน้อยกว่า 1 ปี และอาจทำให้เกิดการแพ้นมวัว จะเห็นว่านมสูตรต่างๆ สามารถใช้ในช่วงอายุที่เหลื่อมกันได้กล่าวคือ นมสูตร 1 อาจใช้เลี้ยงทารกเกิน 1 ปีก็ได้ แต่ไม่จำเป็นและมีราคาแพง นมสูตร 2 ก็เช่นกันสามารถใช้เลี้ยงเด็กอายุเกิน 3 ปีได้ แต่ห้ามใช้เลี้ยงทารกอายุน้อยกว่า 6 เดือน และนมสูตร 3 ไม่ควรใช้เลี้ยงทารกอายุน้อยกว่า 1 ปีครับ

## แมกนีนเีด

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิชย์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ลูกกินนมแม่อยู่ ตอนนี้ลูกอายุ 8 เดือนแล้ว ไม่ทราบว่าคุณแม่จะกินผักได้หรือยัง และถ้ากินจะมีผลกระทบต่อลูกอย่างไรบ้างคะ

เป็นความจริงที่รสอาหารที่แม่กินจะขับผ่านออกทางน้ำนมแม่ แต่จะขับออกมาในปริมาณน้อยจนไม่ทำให้เกิดปัญหาต่อลูก แต่ถ้าหากคุณแม่กลัวว่าลูกจะมีปัญหาจากการที่แม่กินอาหารเผ็ด ก็อาจจะเริ่มจากอาหารเผ็ดน้อยก่อน แล้วเฝ้าสังเกตอาการลูกว่ามีอาการท้องอืด แน่นท้อง ร้องกวน ไม่ยอมนอนหรือไม่ ถ้าหากไม่มีก็ค่อยๆ ทานอาหารที่เผ็ดมากขึ้นและคอยเฝ้าสังเกตอาการของลูก

### **คัมยาคูลท์ได้หรือไม่**

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิศิษฐ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โภชนาการ

ลูกดิฉันอายุ 1 ขวบ 2 เดือน ไม่ทราบว่าคัมยาคูลท์ได้หรือไม่คะ เพราะมีคนแนะนำว่าคัมวันละ 2 ขวด จะช่วยป้องกันโรคมุมิแพ้และท้องเสียได้ เนื่องจากมีจุลินทรีย์แล็กโตบาซิลัส แต่ไม่ได้คัมแทนนมมะกะ เพียงกินเสริมเท่านั้น หรือให้กิน โยเกิร์ตธรรมชาติที่มีส่วนผสมของนมวัวและจุลินทรีย์โยเกิร์ตดีกว่าคะ

จุลินทรีย์สุขภาพช่วยป้องกันและรักษาโรคท้องเสียและภูมิแพ้ได้ แนะนำให้ใช้ในรูปแบบโยเกิร์ตธรรมชาติหรือโยเกิร์ตแท้ที่มีส่วนผสมของนมวัวและจุลินทรีย์สุขภาพเท่านั้น และให้ใช้เลี้ยงเด็กที่มีอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไป เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้นมวัว ไม่แนะนำให้ใช้นมเปรี้ยวพร้อมคัมเนื่องจากนมเปรี้ยวพร้อมคัมมีน้ำตาลมากและมีปริมาณน้อย จึงมีคุณค่าทางอาหารไม่เหมาะสมสำหรับใช้เลี้ยงเด็กครับ

### **อาหารเสริมสำหรับเด็ก**

อายุ 4 เดือน รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิศิษฐ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โภชนาการ

ตอนนี้ลูกอายุ 4 เดือนกว่าแล้วครับ ไม่ทราบว่าสามารถทานอาหารเสริมได้หรือยัง ถ้าได้แล้ว รบกวนขอสูตรอาหารเด็กอายุ 4 เดือนหน่อยครับ

โดยทั่วไปแนะนำให้เริ่มอาหารเสริมเมื่อเด็กอายุ 6 เดือน แต่ถ้าสังเกตว่านมแม่ที่เลี้ยงลูกเริ่มไม่พอนจนทำให้น้ำหนักของลูกขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์ ก็ควรเริ่มให้อาหารเสริมลูกเร็วขึ้นตั้งแต่อายุ 4 เดือน อาหารเสริมที่มีทั้งชนิดที่ทำเองหรือชนิดที่วางขายสำเร็จรูป แต่โดยทั่วไปจะแนะนำให้ปรุงอาหารเสริมเลี้ยงลูกเองเพราะปรุงจากอาหารสดและสิ้นเปลืองน้อย เริ่มแรกอาจให้เป็นข้าวหรือกล้วยสุกบดกับน้ำแกงจืด โดยเริ่มจากทีละน้อย 1-2 ช้อน โตะก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อให้ลูกคุ้นเคย พอครบ 1 อาทิตย์ ลูกคุ้นเคยและรับอาหารได้ดีแล้ว จึงค่อยใส่อาหารชนิดใหม่ เช่น ไข่

แดง หมู เนื้อ ปลา ตับ หรือผัก ลงไป โดยมีข้อแม้ว่าให้ใส่อาหารเพิ่มได้ครั้งละ 1 ชนิด และเริ่มจากจำนวนน้อยๆ ก่อน และต้องบดให้ละเอียดพอที่ลูกจะกลืนได้ พอลูกเริ่มคุ้น จึงค่อยเพิ่มปริมาณขึ้นนะครับ

### เปลี่ยนนมชงเป็นนมกล่อง

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายแฝดอายุ 2 ขวบ 7 เดือน คนแรกให้ดื่มนมแพะแบบกล่อง คนที่สองให้ดื่มนมกล่องจิตรลดา จะได้สารอาหารครบถ้วนหรือไม่ ทำให้ท้องผูกหรือไม่ ปัจจุบันให้อาหารหลัก 3 มื้อ เด็กอายุเกิน 1 ปี อาหารหลักคือ ข้าวสามมื้อ นมเป็นเพียงอาหารเสริม โดยเด็กมีความต้องการ 1-4 กล่องต่อวัน หรือไม่เกินวันละ 1 ลิตร เลือกดื่มนมเด็กโต อะไรก็ได้ครับชนิดของนมมีผลต่ออาการท้องผูกน้อยมาก อาหารที่มีกากหรือเส้นใยจะช่วยให้ขับถ่ายได้ดีขึ้นครับ ได้แก่ ผักและผลไม้

### อาหารและการขับถ่ายของลูก

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิมลชัย

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ลูกอายุ 1 ปี 1 เดือน กินข้าว 3 มื้อและอาหารว่างระหว่างวัน มีมะละกอสุก ก๋วยเตี๋ยว และแก้วมังกร บางทีเห็นผู้ใหญ่กินอะไรก็ขอกินด้วย ขอลามเป็นข้อๆ ดังนี้

1. ลูกกินข้าวเหนียวได้หรือไม่
2. ข้าวเหนียวและนมผสมมีผลทำให้อุจจาระแข็งหรือไม่
3. เด็กวัยนี้กินยาคลัทได้หรือยังคะ
4. ลูกไม่อีทุกวันเป็นอะไรหรือไม่

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป สามารถกินอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่ครับ เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรงดีเท่ากับผู้ใหญ่ กินข้าวเหนียว กินยาคลัทได้ครับ อุจจาระแข็งเกิดจากได้รับอาหารจำพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ไม่เพียงพอเด็กไม่จำเป็นต้องถ่ายอุจจาระทุกวัน ที่สำคัญอุจจาระต้องไม่แข็งจนเกินไปและไม่มีเลือดปน ข้าวเหนียวและนมไม่ได้ทำให้อุจจาระแข็ง ส่วนนมเลือกกินนมอะไรก็ได้ ควรเริ่มดื่มนมจากแก้วหรือดูดจากหลอด และค่อยๆ ลดการดื่มนมจากขวดลง ยาคลัทก็กินได้แต่ไม่ควรนับเป็นอาหารหลักครับ

### อาหารเสริม

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ตอนนี้ลูกอายุ 1 ปี 10 เดือน ลูกไม่ชอบทานข้าวค่ะ เลยให้ทานอาหารเสริมของกิฟฟารีน เป็นอาหารเสริมเด็กที่มีส่วนผสมของนมค่ะ อยากถามว่าถ้าหากทานไปเรื่อยๆ จะเป็นอะไรไหมคะ เด็กวัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง บางครั้งการป้อนข้าวทำให้เขากินน้อยลง จะแสดงอาการ ปฏิเสธโดยการอม บ้วน เบนหน้าหนี หลักการที่ดีคือ ทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก สร้างบรรยากาศที่ดี กินข้าวเป็นเพื่อนลูก และอย่ารักษาความสะอาดจนเกินไป เช่น ไม่ยอมให้เด็กจับอาหาร

เด็กอายุเกิน 1 ปีกินได้เหมือนผู้ใหญ่ กินข้าวเหนียวได้ กินขนมปังได้ครับ พยายามกินอาหารที่หาได้ทั่วไป และมีความหลากหลาย ไม่จำเป็นต้องกินอะไรเสริมที่มีราคา

### อาหารเสริมสำหรับเด็ก

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 2 เดือน 10 วัน ควรเริ่มให้อาหารเสริมหรือยัง และอาหารเสริมควรเป็นประเภทไหน

อาหารเสริมควรเริ่มเมื่ออายุ 4-6 เดือน เลือกอาหารที่ปรุงได้สะอาด หาได้ง่าย อาจเริ่มจากกล้วยน้ำว้าสุก แล้วค่อยๆ พัฒนาเป็นข้าวผสมน้ำซุ๊ป ต่อมาก็เติม โปรตีนและผัก ที่สำคัญคือ ต้องค่อยๆ เริ่มหรือเปลี่ยนส่วนประกอบของอาหารทีละอย่าง ลูกจะได้ค่อยๆ ปรับให้เคยชินกับอาหารชนิดใหม่ หากมีการแพ้หรือไม่ชอบอาหารบางชนิดจะรู้ว่าเกิดจากอาหารอะไร

### ลูก 1 ปี 7 เดือนควรกินนมวันละกี่ออนซ์

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 1 ปี 7 เดือน กินนมวันละ 5 ขวดๆ ละ 8 ออนซ์ ไม่ทราบว่ามีมากไปหรือเปล่านั้น และกินนมกล่องได้หรือยัง

เด็กอายุเกิน 1 ปี กินข้าวเป็นหลัก 3 มื้อนะคะ นมเป็นเพียงอาหารเสริม ปริมาณไม่ควรเกิน 1 ลิตรต่อวัน (4 ขวดๆ ละ 8 ออนซ์ หรือ 4 กล่องของนมขนาด 250 ซีซี) เริ่มกินนมกล่องได้แล้วครับ แต่ควรหัดดูจากหลอดหรือดื่มจากแก้วเป็นหลัก และดูคนนมขวดให้น้อยลง ปริมาณของนมที่กินจะค่อยๆ ลดลงเอง พัฒนาการด้านการกินจะได้สมวัยของน้อง ใจครับ

### น้ำหนักลูกน้อยไปหรือไม่

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกชายอายุ 2 ปี 6 เดือน น้ำหนัก 10.6 กิโลกรัม สูง 85 เซนติเมตร ไม่ทราบว่ามีน้อยไปไหมคะและควรทำอย่างไรดี

น้ำหนักและส่วนสูงของลูกคุณแม่ค่อนข้างน้อย แต่ควรติดตามต่อไปโดยการบันทึกการเจริญเติบโตลงบนกราฟในสมุดสุขภาพเด็กว่ามีแนวโน้มเบี่ยงเบนไปจากเดิมหรือไม่ ถ้าเด็กแข็งแรงดีและอัตราการเจริญเติบโต ทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะอยู่บนกราฟเส้นเดิมตลอดหรือไม่เบี่ยงเบนไปจากเดิม ก็ไม่น่าจะมีความผิดปกติ ควรพาลูกไปปรึกษากุมารแพทย์ถ้าไม่แน่ใจว่ามีการเจริญเติบโตผิดปกติหรือไม่ เพื่อเฝ้าติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้อย่างต่อเนื่องครับ

**ลูกยังกินนมมื่อดึกอยู่**

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 1 ขวบ 7 เดือน นน. 11 กก. ทานอาหาร 3 มื้อ แต่ทานได้น้อย ต้องคอยตามป้อน จะหว่างเล่นมาก คุณยายเลี้ยงให้ เพราะแม่ต้องออกไปทำงาน กินนมวันละ 30 ออนซ์และยังกินนมตอนดึกอยู่ อยากทราบว่าคุณหมอช่วยจัดเวลาอาหารและนมให้ค่ะ เพราะตอนนี้ทานไม่ค่อยเป็นเวลา และอยากจะทำให้เขาเลิกกินนมมื่อดึกค่ะ

เด็กวัยขนาดนี้คุณแม่ เพื่อให้มีความสุขและหลับได้มากกว่ารู้สึกหิวจริงๆ การเลิกกินนมมื่อดึกจึงต้องหาอะไรมาทดแทนการดูด เช่น แม่ร้องเพลง เล่นิทาน นวด เกาหลัง ถ้าหาอะไรมาทดแทนได้ ก็จะเลิกดูดนมได้ครับ เด็กอายุกิน 1 ปี กินข้าวเป็นหลัก 3 มื้อเหมือนผู้ใหญ่ครับ ภาวะย่อยอาหารได้ดีมากแล้ว ส่วนนม 1-4 ถ้วยต่อวัน (8-32 ออนซ์) ป้อนอาหารให้น้อยลง ให้กินเอง เลือกอาหารที่เด็กหยิบจับเองได้ง่าย เช่น ขนมปัง ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ ฝักผลไม้เป็นชิ้นให้กัดแทะ ที่สำคัญบรรยากาศในการกินอาหารต้องดี มีเพื่อนกินข้าวด้วย คนเลี้ยงอย่าบ่นมากนะครับ พยายามทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก ใช้เวลาไม่เกิน 1/2 ชั่วโมง ใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนสัก 6 เดือน จึงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนครับ

**กินนมแม่แล้วท้องผูก**

รศ.พญ.วราวุธ จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

ลูกอายุ 3 เดือน กินนมแม่ แต่ไม่ถ่ายทุกวัน ขนาดกินน้ำส้มแล้วก็ยังไม่ถ่ายทุกวัน บางครั้งถึง 3 วัน ก็เลยต้องสวนกัน

ถ้าลูกถ่ายเองได้ทุกวันตั้งแต่เกิดแล้ว เพิ่งมีปัญหาถ่ายห่างหลังอายุ 1-2 เดือน แสดงว่าไม่มีปัญหาถ่ายห่าง เช่น โรคลำไส้ไม่มีปมประสาท เด็กที่ถ่ายห่างในวัยนี้โดยเฉพาะเด็กที่ทานนมแม่ พบได้พอสมควร อาจเป็นเพราะนมแม่ถูกลำไส้เล็กดูดซึมเอาไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกเกือบหมด จึงไม่ค่อยมีกากอาหารเหลือ เด็กจึงไม่จำเป็นต้องถ่ายทุกวัน บางคนอาจถ่ายห่างถึง 1-2 สัปดาห์ เด็กกลุ่มนี้ไม่เรียกว่ามีปัญหาท้องผูก เพราะอุจจาระที่ถ่ายออกมาจะนิ่มปกติ ไม่แข็งเป็นเม็ดกระสุน ดังนั้นไม่จำเป็นต้องสวนกันเด็ก เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อรูทวารได้ และอาจทำให้เด็กเคยชิน จะเบ่งถ่ายอุจจาระต่อเมื่อมีการสวนเท่านั้น เด็กกลุ่มนี้จะกลับมาถ่ายอุจจาระถี่ขึ้นเป็นทุกวันได้เองหลังอายุประมาณ 4 เดือน การให้น้ำผลไม้ควรระวัง เพราะถ้าให้ปริมาณมาก

### น้ำนมแม่น้อย

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 4 เดือนกว่าแล้ว น้ำนมแม่น้อยลงเรื่อยๆ ทุกวันนี้ต้องให้นมผสมร่วมด้วยเพราะแม่เริ่มไปทำงานแล้ว ตอนกลางวันปัมนมได้ครั้งละ 2 ออนซ์เองค่ะ อยากให้ลูกได้กินนมแม่นานๆ การที่คุณแม่ต้องไปทำงาน ทำให้เด็กไม่ได้ดูดนมกระตุ้นบ่อยพอ น้ำนมจึงลดลง มีข้อเสนอแนะคือ

1. ปัมนมไว้ให้กิน ปั้มได้ครั้งละ 2 ออนซ์

ก็ถือว่าโอเคแล้ว ถ้าเด็กดูดโดยตรงจากเต้า

จะได้ปริมาณนมมากกว่านี้อีก

2. ขณะอยู่ที่ทำงาน ถ้าปัมนมเป็นระยะๆ ก็จะได้ เป็นการเลียนแบบการดูดนมของเด็ก

3. พักผ่อนมากๆ กินอาหารมีประโยชน์

### ควรให้นมแม่จนถึงอายุเท่าไร

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 2 เดือนครึ่ง ควรให้นมแม่จนอายุเท่าไรดีคะ

นมแม่กินไปได้เรื่อยๆ ครับ ถ้ากินได้นานถึง 3-4 เดือน จะช่วยลดโอกาสหรือลดความรุนแรงของการเกิดโรคภูมิแพ้และการแพ้นมวัว หากกินถึงอายุ 1 ปี ควรกินนมกล่องให้ได้ 1 กล่องต่อวันควบคู่ไปด้วย ไม่แนะนำให้กินนมขวด เพราะหากติดขวดจะเลิกได้ยาก นมแม่แนะนำให้เลิกเมื่อลูกหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่พอใจ ไม่มีการกำหนดอายุของเด็กตายตัวในการเลิก แม่คุณค่าและปริมาณของน้ำนมอาจลดลงบ้าง แต่มีผลดีด้านจิตใจมากครับ

ลูกเล่นไป ตามป้อนข้าวไปด้วยมีผลเสียหรือไม่

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุเกือบ 2 ขวบ เล่นไปด้วย เราก็ตามป้อนข้าวเขาไปด้วย ทานได้เยอะ แต่ถ้าให้เขานั่งทานบนเก้าอี้ ไม่ว่าจะป้อนตัวเองหรือเราป้อน จะทานได้นิดเดียว เราจะปรับพฤติกรรม ทำให้เขานั่งเก้าอี้ ป้อนตัวเองและทานได้มาก

เด็กอายุ 2 ปี ควรค่อยๆ ปรับและพัฒนาวินัยในการกินเป็นการนั่งกินบนโต๊ะอาหาร โดยค่อยๆ เพิ่มเวลาที่ใช้นั่งโต๊ะอาหาร ที่สำคัญบรรยากาศขณะกินต้องดี ไม่เคร่งเครียด พยายามให้เด็กกินเองเป็นหลัก เราทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือเท่านั้น

### การงดนมกลางคืน

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

อยากถามคุณหมอเรื่องเหตุผลของการงดนมกลางคืนค่ะ และควรเริ่มตอนอายุกี่เดือนและจะสำเร็จภายในเวลากี่เดือน

สอร์โหมนการเจริญการเติบโตออกมาในเวลากลางคืน ถ้าเด็กหลับยาว จะเจริญเติบโตได้ดี แต่ถ้าเด็กหิวจริงๆ ก็ยังกินนมตอนกลางคืนได้บ้าง ที่สำคัญไม่ควรให้นมเพราะเด็กร้อง เเลยเอานมใส่ปาก หรือผู้ใหญ่บางคนอยาก让孩子กินนมเยอะๆ จึงปลุกให้กินกลางดึก เด็กจะเลิกนมกลางคืนได้เมื่อไร แล้วแต่เด็กแต่ละคน หลังอายุ 6 เดือนน่าจะเริ่มฝึกได้ ที่สำคัญคือ ต้องพยายามหาสิ่งมาทดแทนความสุขที่เกิดจากการดูดแล้วทำให้เด็กหลับได้ เช่น เกาหลัง นวด เล่านิทาน ร้องเพลง เด็กบางคนก็เลิกนมได้ง่าย บางคนก็ไม่ค่อยง่ายนัก ที่เลิกไม่ได้ คงเพราะติดจุก พ่อแม่ยังอยากให้กินนมเยอะๆ (หวังจะให้เด็กโต) มีความเคยชินหรือเป็นเงื่อนไขที่จะต้องดูดเพื่อให้หลับมากกว่าความรู้สึกหิวจริงๆ

### แม่มีไข้ ให้นมลูกได้หรือไม่

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูก 2 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว ถ้าแม่มีไข้ ลูกสามารถกินนมเราได้เลยไหมคะ

โดยทั่วไปแล้ว แม่มีไข้หรือเจ็บป่วยอย่างอื่น ลูกยังดื่มนมแม่ได้ครับ ยกเว้นแต่เมื่อมีอาการหนักถึงขั้นต้องเข้าโรงพยาบาล และแพทย์สงสัยว่ามีการติดเชื้อในกระแสเลือด โอกาสเป็นเช่นนี้มีน้อยมากครับ

ยาเกือบทุกชนิดจะผ่านจากนมแม่ไปสู่ลูกได้ เวลาแม่ต้องกินยา จึงควรระมัดระวังโดยกินยา

เท่าที่จำเป็น และถ้าเป็นไปได้พยายามกินยาหลังให้ลูกกินนมแล้วเพื่อ ยาจากแม่จะได้ผ่าน ไปถึงลูกน้อยที่สุด

### ลูกมีฝ้าขาวที่ลิ้น

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 2 เดือน ทานนมแม่อย่างเดียว มีฝ้าขาวที่ลิ้น จำเป็นต้องดูฝ้านี้ ออกหรือไม่คะ  
ฝ้าขาวที่ลิ้นในเด็กที่กินนมแม่ส่วนใหญ่เป็นคราบนมแม่ หรือเป็นเรื่องปกติของเด็กคนนั้น  
ที่เรากังวลสำหรับฝ้าขาวที่ลิ้นคือ คราบเชื้อรา ซึ่งพบน้อยในเด็กที่กินนมแม่ ส่วนใหญ่มักขึ้นที่  
กระพุ้งแก้มร่วมด้วย ทำให้เด็กเจ็บและกินนมได้น้อยลง การป้องกันเชื้อราในช่องปากทำได้ดังนี้ ถ้า  
กินนมแม่ ไม่ต้องกินน้ำเพื่อล้างคราบนมออก เพราะนมแม่จะช่วยป้องกันเชื้อรา ถ้ากินนมผสม ให้  
กินน้ำตามเพื่อล้างคราบนมเสมอลูก 1 ขวบแล้ว

### ยังกินนมตอนดึก

อ.นพ.วิระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 1 ขวบ ยังลุกขึ้นมาขอนมตอนดึกอยู่ค่ะ ก่อนนอนประมาณ 3 ทุ่ม ลูกได้กินนมแล้ว  
หลับไป จากนั้นตื่นขึ้นมากินนมตอนตี 1 และตี 5 ตอนนี้ได้ลดนมตอนกลางคืนเหลือ 4 ออนซ์ จะทำ  
อย่างไรดีคะ

คุณแม่ควรค่อยๆ ฝึกให้เด็กลดการตื่นขึ้นมากินนมตอนดึกตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไปครับ  
เพราะเด็กในช่วงนี้จะสามารถนอนหลับได้นานเกือบตลอดคืน และทำให้ลดการเกิดฟันผุในกรณีที่  
คุณนมจากขวด และลูกจะได้นอนหลับอย่างมีคุณภาพตลอดคืน ซึ่งในช่วงแรกควรให้นมมื้อสุดท้าย  
ก่อนนอนจนอิ่ม และเมื่อเด็กตื่นกลางดึก ควรลองใช้มาตรการอื่นก่อนให้กินนมทันที เพราะเด็กอาจ  
ตื่นขึ้นมาชั่วคราวแล้วหลับเองได้ คุณพ่อคุณแม่อาจใช้วิธีปลอบด้วยท่าที่ที่สงบนิ่ง ไม่ต้องอุ้มจนเด็ก  
หลับ การให้ลูกกินนมหรืออุ้มทุกครั้งเมื่อตื่นกลางดึกจะเป็นการฝึกให้เด็กต้องตื่นทุกคืนเนื่องจากมี  
เงื่อนไขต่างๆ ดังนั้นอาจใช้วิธีการตอบสนองอย่างเหมาะสมตามสาเหตุที่ทำให้เด็กต้องตื่น เช่น  
เปลี่ยนผ้าอ้อมเมื่อลูกถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ

### ลูกไม่ชอบทานข้าว

อ.นพ.วิระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 1 ปี 5 เดือน น้ำหนัก 13 กก. ไม่ชอบทานข้าว ทานนมวันละ 40 ออนซ์ ไม่ทราบว่ามีวิธีทำอย่างไรบ้างคะ อยากให้เขาทานข้าวให้ได้เหมาะสมค่ะ

ขณะนี้น้ำหนักของน้องค่อนข้างมาก ซึ่งปกติจะอยู่ในช่วง 9-13.5 กก. ในเด็กผู้ชาย หรือ 8.5-12.5 กก. ในเด็กผู้หญิง สำหรับวัยนี้ สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักตัวมากเกิดจากทานนมมาก คุณแม่ควรเริ่มฝึกให้ลูกได้ทานอาหารมื้อหลักเหมือนผู้ใหญ่ทั่วไป วันละ 3 มื้อ และลดปริมาณนมลงเหลือ 2-3 มื้อต่อวัน นอกจากนี้ควรจำกัดการทานขนมหรืออาหารอื่นที่มีรสหวาน เพราะจะทำให้น้องมีน้ำหนักมากขึ้น ช่วงเริ่มต้นคุณแม่ควรกำหนดเวลาให้ทานอาหารเป็นมื้อและเวลาชัดเจน ฝึกให้เด็กเริ่มตักอาหารทานเอง และลองเลือกทานอาหารที่มีความหลากหลายด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าลูกจะไม่ชอบทานข้าว แต่ลูกอาจทานกล้วยเดี่ยวหรือขนมปังได้ ซึ่งเป็นอาการในหมู่เดียวกับข้าว ลูกก็ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ได้เหมือนกัน คุณแม่ควรให้แรงเสริมทางบวก เช่น ชมเชย หอม กอดลูก เมื่อทานข้าวหรืออาหารอื่นได้ จะทำให้เด็กร่วมมือทานอาหารได้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการให้ทานนมหรือขนมก่อนมื้ออาหารหลัก น้ำหนักที่มากขึ้นจะทำให้เด็กอ้วนซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายได้หลายอย่าง เช่น มีปัญหาอนาโณรณ ต้องตื่นกลางดึกและนอนหลับไม่สนิท การป้องกันไม่ให้ลูกอ้วนน่าจะดีกว่ารักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดตามมา

### ลูกไม่ยอมกินนม

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ  
กุมารแพทย์

ลูกอายุ 5 เดือน ไม่ยอมกินนมแม่จากขวดนมในช่วงกลางวัน จึงทำให้กินมื้อละ 1-2 ออนซ์เท่านั้น กลางคืนกินจากเต้า ก็กินไม่มาก แล้วหลับช่วงสั้นๆ ประมาณ 1-2 ชม.

นมแม่ย่อยและดูดซึมได้เร็วครับ เด็กจึงหิวบ่อย ตื่นบ่อย ทำให้แม่คิดว่าน้ำนมอาจไม่เพียงพอ เด็กที่กินทั้งนมแม่และนมขวดส่วนใหญ่ชอบดูดนมจากเต้ามากกว่าจากขวด ลองใช้วิธีป้อนช้อนหรือกินนมจากแก้วแบบชดน้ำชาชิลครับ ดูแปลกดี แต่มักได้ผลดีครับ นอกจากนี้เด็กอาจชอบรสชาติของนมแม่มากกว่านมผสม ลองพยายามปั้มนมเก็บไว้ให้เขาก่อนแม่ไปทำงาน และถ้าปั้มเก็บขณะทำงานเพื่อนำมาให้ตอนเย็นก็ยังดีครับ

### ลูกชอบคายอาหารทิ้ง

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ  
กุมารแพทย์

ลูกทานข้าวเองได้แล้ว แต่ก็จจะเลอะเทอะบ้าง บางครั้งก็ป้อนให้ลูกกิน บางทีลูกก็กลืนหมด บางทีก็บ้วนทิ้ง หึ่งๆ ที่เป็นกับข้าวที่ลูกชอบเหมือนกัน เคี้ยวๆ แล้วก็กินแต่น้ำ เนื้อไม่กิน พอเราป้อนให้ใหม่ ก็กินนะคะ แล้วก็บ้วนทิ้ง เราเลยไม่รู้ว่าเขาอิ่มหรือเปล่า

เด็กบ้วนอาหาร อมอาหาร หรือเบนหน้าหนี มักเป็นการสื่อให้เราว่าเขากำลังเกิดอาการต่อต้านหรือปฏิเสธอาหาร พบบ่อยในเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป เนื่องจากเขามีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น อยากทำอะไรเอง โดยไม่มีใครบังคับ แต่ถ้าเป็นอาหารที่เขาเข้าไปปากเอง มักจะไม่ปฏิเสธหรือปฏิเสธน้อยกว่าอาหารที่เราป้อน ดังนั้นควรเลือกอาหารที่เขาหยิบจับถือและนำไปปากได้เอง เขามักไม่บ้วน ที่สำคัญเด็กอายุเกิน 1 ขวบสามารถกินอาหารทุกอย่างได้เหมือนผู้ใหญ่ ไม่จำเป็นต้องทำอาหารอะไรอีกแล้ว ลองให้กินข้าวเหนียว แปะไก่ กินผักและผลไม้เป็นชิ้น เด็กมักชอบและได้คุณค่าอาหารครบการฝึกวินัยในการกินต้องใจเย็นๆ ค่อยๆ และใช้เวลาครบ บรรยากาศการกินควรสนุกและน่าสนใจ อย่าเครียด อย่าบ่นมากนะครับ ใช้เวลาไม่เกิน 3-6 เดือนจะเห็นผลครับ

## ลูก 2 ขวบครึ่งยังดูดขวด

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 2 ขวบครึ่งแล้วยังไม่ยอมเลิกดูดขวดเลย พยายามให้เลิกดูดขวดแล้วให้ดูคนมกลองก็กินได้นิดเดียว ที่เหลือก็ต้องทิ้ง เสียหายมากค่ะ ทำอย่างไรดีคะ

การเลิกขวดนมต้องใช้เวลา 6-12 เดือน และต้องใจเย็นๆ ครับ เริ่มจากไม่นำขวดนมไปด้วยเวลาออกนอกบ้าน ต่อมาพยายามเลิกขวดนมตอนกลางวันหรือดูให้น้อยที่สุด ส่วนตอนกลางคืนเลิกยากที่สุด เก็บไว้สุดท้ายครับ โดยต้องหาสิ่งที่มาทดแทนความสุขจากการดูด ที่ช่วยให้เรามีความสุขและหลับได้ เช่น เก้าอี้ นวด ร้องเพลง เล่นนิทานดูคนมจากกล่องไม่หมด ก็ใส่ตุ๊กตาไว้ดูดในมือต่อไปครับ เก็บได้ประมาณ 1 วัน หรือคุณแม่จัดการที่เหลือเองก็ได้

## ไม่ยอมกลืนอาหาร

อ.นพ.วิระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 3 ปี ชอบกินอาหารโดยเคี้ยวดูแต่น้ำ คายกากออก ไม่ยอมกลืน จะมีวิธีฝึกรอย่างไร พ่อแม่ควรฝึกรอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะผู้ใหญ่จะไม่สามารถเอาชนะเด็กได้ ถ้าเด็กไม่ยอมกลืนอาหารเอง พ่อแม่ควรให้เด็กได้มีโอกาสเลือกอาหารชนิดต่างๆ ที่จะกินด้วยตนเอง โดยพ่อแม่ให้ทางเลือกเป็นอาหารที่คิดว่าเด็กน่าจะกินได้ประมาณ 2-3 ชนิด ลูกน้อยวัยนี้มักมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ต้องการเลือกที่จะกินหรือทำอะไรต่างๆ ด้วยตนเองอยู่แล้ว เมื่อพ่อแม่ให้โอกาสในการเลือกอาหาร เด็กก็จะใช้ความเป็นตัวของตัวเองในการเลือกและยอมกินอาหารนั้นเอง ถ้าลูกมีการเจริญเติบโตปกติและสามารถกินอาหารได้หลากหลาย พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องบังคับให้เด็กกินอาหารที่พ่อแม่คิดว่ามีประโยชน์ แต่เด็กไม่ชอบกิน จะยิ่งทำให้เด็กไม่ยอมเคี้ยวหรือกลืนอาหารนั้นๆ ได้ พ่อ

แม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินอาหารชนิดนั้นที่เด็กไม่ชอบด้วย เช่น ผัก เป็นต้น เมื่อเด็กสามารถเคี้ยวและกลืนได้บ้าง ควรชมเชยเพื่อเป็นแรงเสริมทางบวกให้เด็กอยากเคี้ยวและกลืนอาหารนั้นมากขึ้น นอกจากนี้ควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหารที่ไม่ชอบบ้าง อาจทำให้เด็กอยากกินอาหารนั้นด้วยตนเองมากขึ้น

## ลูกแพ้นมวัว

ผศ.พญ.พรรณทิพา นัตรชาติรี

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

ลูกสาว 1 ปี 7 เดือน สูง 80 ซม. น้ำหนัก 11 กก.เท่านั้น แพ้นมวัว ทานนมถั่วเหลือง โปรโซบิมาตลอดค่ะ ควรให้หัดทานนมวัวทีละน้อยได้ไหม เพราะตอนนี้ทานนมก็ยาก ทานวันละประมาณ 25 ออนซ์ (รุ่นจนเหนื่อยกว่าจะกินได้แต่ละออนซ์) อาหารเสริมต่างๆ ไปก็ทานยาก จะให้ทานชีส โยเกิร์ต ก็ไม่ได้ ตอนนี้ฟันขึ้นแต่ข้างหน้าบนล่าง ส่วนกรามโผล่ให้เห็น 2-3 ซี่เท่านั้น ปรีกษาหมอก็บอกว่าไม่เป็นไร ให้ทานแบบนี้ต่อไป ฟันขึ้นช้า ก็บอกว่าขึ้นช้าจะได้ฟูซ่า กลัวลูกขาดสารอาหาร โดยเฉพาะแคลเซียม เพราะอาหารเสริมก็มีแต่ใจัก ไข่เจียว น้ำซูปนิตหนอย ซึ่งก็ทานบ้างไม่ทานบ้าง ข้าวสวยบด ปลา หมู อย่างอื่นไม่ยอมทาน บ้วนทิ้งหมด เพราะไม่มีฟันเคี้ยวหรือใจไม่รู้ ตอนนี้ไม่รู้จะหาอะไรให้กินดีแล้ว กลุ่มใจมากค่ะ

การแพ้นมวัวนั้นส่วนใหญ่สามารถหายได้เมื่อเด็กโตขึ้นค่ะ ในกรณีที่ปรึกษามาเนี่ยยังไม่ได้บอกว่า เป็นการแพ้แบบไหน เพราะการแพ้นมวัวมีได้หลายแบบ อาการทางผิวหนัง เช่น ผื่นลมพิษ อาการทางเดินหายใจ เช่น ทานนมวัวแล้วแน่น หายใจไม่ออก อาการทางเดินอาหาร เช่น เลี้ยวไม่โต ท้องเดิน อาเจียน มีเลือดออกในทางเดินอาหารการกลับมากินนมวัวทีละน้อยได้หรือไม่ ควรได้รับการประเมินภาวะการแพ้จากแพทย์ก่อนนะค่ะว่าจะถึงเวลาที่เริ่มให้นมวัวได้บ้างหรือยัง ถ้าอาการแพ้ยังไม่ดีขึ้นมากนัก การให้นมวัวเข้าไปอีก ก็อาจทำให้มีอาการกำเริบและมีการแพ้มากขึ้นได้

## อาหารสำหรับเด็กแพ้นมวัว

ผศ.พญ.พรรณทิพา นัตรชาติรี

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

ลูกอายุ 6 เดือน แพ้นมวัว ทานนมสูตรไม่มีเจนนตั้งแต่อายุ 1 เดือน ตอนนี้เริ่มให้อาหารเสริมเป็นกล้วยครูดผสมข้าว อยากทราบว่าให้อาหารโปรตีนอะไรได้บ้างคะ เด็กที่แพ้อาหาร 1 อย่าง มีโอกาสแพ้อาหารอื่นๆ เพิ่มขึ้นได้ จึงควรระวังการให้โปรตีนที่จะแพ้ง่าย เช่น ไข่ ข้าวสาลี ถั่วลิสงอาหารโปรตีนที่ให้ในเด็กที่แพ้นมวัว มีหลักการดังนี้

1. ไข่ หมู เริ่มที่อายุ 9 เดือน

2. ปลายน้ำจืด เริ่มที่อายุ 10 เดือน

3. ไข่ เริ่มที่อายุ 1-2 ขวบ

อย่างไรก็ตาม ขึ้นกับเด็กแต่ละคนด้วยว่ามีอาการแพ้มากน้อยเพียงใด

## แพ้อาหาร

ผศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติรี

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

ลูกสาวอายุหนึ่งขวบ แพ้นมวัวอย่างรุนแรง แล่สัมผัสชนิดเดียวก็เกิดผื่นลมพิษ เคยทานอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของโปรตีนในนมเพียง 2-3 ช้อน ปรากฏว่าอาเจียนและเกิดลมพิษทั่วตัว ต้องไปพบแพทย์ ตอนนี้น้องทานนมแม่และทานข้าว 3 มื้อค่ะ (ตอนนี้ น้ำหนักยังไม่ถึง 8 กก. แรกเกิดน้ำหนัก 2.67 กก.) รบกวนสอบถามดังนี้ค่ะ

1. การแพ้นมวัวรุนแรงอย่างนี้ เมื่อน้องโตขึ้นจะหายไหมคะ เพราะตอนนี้เขาทานอาหารได้จำกัดมาก น้องเขาแพ้ไข่ขาวและอาหารทะเลด้วย
2. แม่เองก็ต้องงดนมและผลิตภัณฑ์จากนมเหมือนกันค่ะ เพราะถ้าทานเข้าไป ลูกจะมีอาการคัน พองคไป ก็ดีขึ้น ตอนนี้นำน้ำจืดดื่ม ไม่ทราบว่าเป็นเพราะขาดแคลเซียมหรือเปล่าคะ
3. จำเป็นต้องให้นมประเภทอื่นเสริมหรือเปล่าคะ เช่น นมถั่วเหลือง การให้น้องทานนมแม่และอาหาร 3 มื้อเพียงพอไหมคะ เพราะน้องเขาก็ทานอาหารไม่เก่ง แต่ก็พยายามกระตุ้นให้น้องเขาทานโปรตีนและผักผลไม้

1. การแพ้อาหารแบบนี้เป็นการแพ้ชนิดเกิดขึ้นเฉียบพลัน ต้องระมัดระวังเนื่องจากถ้าแพ้มากๆ นอกจากจะเกิดลมพิษและอาเจียนแล้ว อาจมีอาการหายใจไม่ออกเนื่องจากทางเดินหายใจบวมหรือเกิดการตีบตันได้ ซึ่งเป็นอันตรายมาก การแพ้อาหารมีโอกาสหายได้เมื่อเด็กโตขึ้นค่ะ โดยเฉพาะการแพ้นมวัวและไข่ มีโอกาสหายได้มากขึ้นเมื่อโตขึ้น ควรได้รับการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องจากแพทย์เฉพาะทาง เพื่อดูว่าเมื่อใดจะรับประทานอาหารเหล่านี้ได้อีก โดยคุณหมออาจจะมึ่ววิธีตรวจเพื่อให้ทราบได้ว่าน้องหยุดแพ้หรือยัง

2. เวลาที่พินจะขึ้นในเด็กแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ถ้าเด็กได้รับสารอาหารที่พอเพียง ก็ไม่ต้องกังวลค่ะ
3. ควรให้นมอื่นๆ เสริม โดยแน่ใจว่าไม่มีนมวัวผสม นมถั่วเหลืองบางชนิดมีโปรตีนนมวัวผสมอยู่ ควรอ่านฉลากส่วนประกอบให้ดีก่อน การให้อาหารที่มีแคลเซียมพอเพียงก็สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าทานแต่นมมารดาอย่างเดียวหลังอายุ 1 ขวบ และน้องทานอาหารอื่นไม่ได้มากนักค่ะ

นมที่มีส่วนผสมของ HA เหมาะสำหรับเด็กที่เป็นภูมิแพ้ไข่หรือไม่

ผศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติรี

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

ตอนนี้ลูกอายุ 6 เดือน พออากาศเย็นจะมีน้ำมูก เป็นอาทิตย์ๆ ก็ไม่หาย หรือไม่ตอนเช้าๆ อากาศเย็นก็มีน้ำมูกอีก แต่ไม่มีไข้ กำลังสงสัยว่าเขาจะเป็นภูมิแพ้หรือเปล่า เพราะพ่อของเขาก็เป็นภูมิแพ้ เวลาเช้าๆ มักจะมีน้ำมูก หรือถ้าอากาศเย็นก็จะเป็น สงสารลูกน้ำมูกไหลตลอดเลย แล้วจะรู้แน่ชัดได้อย่างไรว่าลูกเป็นภูมิแพ้ และนมที่มีส่วนผสมของ HA เหมาะสำหรับเด็กที่เป็นภูมิแพ้หรือเปล่านั้น

นม HA ย่อมาจาก Hypoallergenic แปลว่า แพ้น้อย นมสูตรนี้มีการนำนมวัวไปผ่านกรรมวิธีที่ทำให้โครงสร้างสายยาวๆ ของโปรตีนในนมวัวนั้นสั้นลง ทำให้แพ้น้อยลงค่ะ มีข้อมูลการวิจัยว่านมชนิดนี้อาจจะช่วยลดโอกาสการเกิดภูมิแพ้ได้เด็กอายุน้อยๆ โดยเฉพาะวัยทารกที่มีน้ำมูกไหลบ่อยๆ อาจเกิดได้จากการติดเชื้อ การเปลี่ยนแปลงของอากาศอย่างรวดเร็ว เช่น จากอุณหภูมิที่ร้อนเป็นเย็น หรือเย็นเป็นร้อน อากาศที่เย็นมากๆ สารระคายเคือง เช่น กลิ่น ฝุ่น หรือควันบุหรี่ ก็มีส่วนได้ค่ะการเป็นภูมิแพ้ที่แพ้สารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น สัตว์เลี้ยง เกสรดอกไม้ เกสรหญ้า มักเกิดในเด็กที่โตกว่านี้ เช่น 2-3 ขวบเป็นต้นไป ดังนั้นในเด็กเล็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอายุน้อยกว่า 1 ขวบนั้น ควรดูปัญหาที่เกิดจากปัจจัยที่กล่าวไว้ข้างต้น ไม่ว่าจะปัญหาของการติดเชื้อ (เช่น เด็กที่เลี้ยงในเนออสเซอริ เด็กที่มีพี่ไปโรงเรียนแล้วนำเชื้อโรคมาริด การไปเดินห้างสรรพสินค้าบ่อยๆ) และปัจจัยอื่นๆ คือ เรื่องของอุณหภูมิ การเปลี่ยนแปลงของอากาศ และสารระคายเคือง

### ทานโยเกิร์ตทุกวันได้หรือไม่

รศ.นพ.สังคม จงพิพัฒน์วิศิษฐ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ไม่ทราบว่าจะให้ลูกกินโยเกิร์ตธรรมชาติได้ทุกวันหรือไม่ ไม่ใช่กินแทนนมมะกะ เพียงเป็นของว่าง ลูกอายุ 1 ขวบ 2 เดือนค่ะ

โยเกิร์ตธรรมชาติหรือโยเกิร์ตแท้นั้นผลิตโดยการเติมจุลินทรีย์สุขภาพลงไป ในนมวัวสดแล้วหมักทำให้เกิดรสเปรี้ยว จึงมีคุณค่าทางอาหารเช่นเดียวกับนมวัวสดและมีจุลินทรีย์สุขภาพที่ช่วยป้องกันและรักษาโรคท้องเสียและภูมิแพ้ได้ สามารถใช้เลี้ยงเด็กอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไปและให้ลูกกินได้ทุกวันครับ

### โปรตีนในนมผสมมีผลต่ออุจจาระของเด็กหรือไม่

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกดิฉันอายุ 1 ปี 1 เดือน น้ำหนัก 9.1 กิโลกรัม กินข้าว 3 มื้อ อาหารว่างระหว่างวัน มีมะละกอสุกกล้วยน้ำว้าและแก้วมังกร บางทีก็ให้กินขนมปังนมสด บางทีก็กินตามผู้ใหญ่กินคือ เห็นผู้ใหญ่กินก็ขอให้ได้กินซักคำก็ยังดี ดิฉันจึงให้เป็นบางอย่างที่คิดว่าน่าจะรับประทานได้

ดิฉันขอถามคุณหมอเป็นข้อๆ ก็แล้วกันนะคะ

1. ลูกไม่อึทุกวันเป็นอะไรหรือเปล่าคะ
2. ลูกกินข้าวเหนียวได้หรือเปล่าคะ
3. ข้าวเหนียวมีผลทำให้อึแข็งหรือเปล่าคะ
4. โปรดีนในนมผสมมีผลทำให้อึแข็งหรือเปล่าคะ
5. โปรดีนในนมผสมมีน้อย จะมีผลกับการเจริญเติบโตหรือไม่คะ
6. ลูกควรกินอาหารเสริม (แบบชงกิน) หรือไม่คะ (เพราะบางมือเขาก็กินไม่มากค่ะ)
7. วัยนี้กินยาคุลท์ได้หรือยังคะ
8. จริงหรือไม่ที่กินยาคุลท์แล้วบางคนจะมีอาการคันที่อวัยวะเพศ

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป สามารถกินอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่ เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรงเท่ากับผู้ใหญ่ กินข้าวเหนียวได้ครับ กินยาคุลท์ได้ครับ อูจาระแข็งเกิดจากขาดอาหารจำพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ส่วนข้าวเหนียวและนมไม่ได้ทำให้อูจาระแข็ง เด็กไม่จำเป็นต้องถ่ายอูจาระทุกวัน ที่สำคัญอูจาระต้องไม่แข็งจนเกินไปและไม่มีเลือดปน ส่วนนมเลือกกินนมอะไรก็ได้ ควรเริ่มดื่มจากแก้วหรือดูดจากหลอด และค่อยๆ ลดการดูดจากขวดลง ยาคุลท์กินได้แต่ไม่ควรนับเป็นอาหารหลัก และไม่เป็นความจริงที่ทำให้เกิดอาการคันที่อวัยวะเพศ

#### หมอเด็กให้งดนมแม่

รศ.นพ. ชัยณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 4 เดือน แรกเกิดกินนมแม่ พออายุ 1 เดือน ท้องเสีย หมอเด็กที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง บอกว่าเกิดจากนมแม่และให้งดนมแม่ ส่งผลให้พ่อแม่รู้สึกสับสน และทำให้เด็กเสียโอกาสอย่างมาก

เห็นด้วยครับที่บางครั้งหมอเองก็ทำให้การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จ อาจเพราะขาดทั้งเจตคติที่ดีและขาดองค์ความรู้ ทุกฝ่ายจึงต้องร่วมมือกันศึกษาและถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้อง

#### ลูกกินน้ำแล้วชอบสำลักน้ำบ่อยๆ

รศ.พญ. วรณช จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินอาหาร

น้องอายุได้ 1 ขวบกว่าแล้ว แต่เวลากินน้ำในขวดหรือในแก้วชอบสำลักน้ำ ตอนนี้ให้เริ่มใช้หลอดดูดน้ำ (หลอดคาเฟ้ บางครั้งเป็นหลอดดื่มยาคุลท์) ก็ยังสำลักอยู่ ต้องคอยบีบหลอดหรือคอยดึงแก้วออก ไม่ทราบว่าเกิดจากอะไรคะ และควรแก้ไขอย่างไร

เด็กในวัยนี้มักจะติดการเล่น ดังนั้นอาจจะดื่มน้ำอย่างรวดเร็ว ทำให้กลืนไม่ทัน การแก้ไขเบื้องต้นคือ ให้เด็กดูดหรือดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ ให้หยุดดื่มเป็นพักๆ แต่ถ้าลำบากบ่อยโดยเฉพาะถ้า ล้าล้ากลงไปในปอดหรือเลี้ยงไม่โต แสดงว่าอาจมีปัญหของกรกลืนหรือมีโรคของหลอดอาหาร ควรนำมาพบกุมารแพทย์ค่ะ

### เด็กกับขนมหวาน

อ.พญ.สุชีรา นัตรเพริตพราย

กุมารแพทย์

เด็กเห็นขนมที่น่าทาน อยากลองชิม อยากทานขนม อยากทานหมากฝรั่ง สื่อโซเชียลมีเดียที่น่าทาน จะอธิบายหรือทำอะไร ถ้าสังคมให้เห็นมาก เด็กก็ขี้ใจว่าทำไมเพื่อนทานได้ คนอื่นทานได้ ทำไมเขาต้องเป็นคนดีไม่ทาน

เด็กเป็นนักเรียนแบบและในขณะที่เด็กชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อันดับแรก คุณพ่อคุณแม่ควรปลูกฝังค่านิยมที่ดีในการไม่รับประทานของหวาน ขนมถุง โดยการเป็นตัวอย่างที่ดี พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงผลเสียด้วยคำพูดที่เข้าใจง่ายและอาจมีภาพประกอบโดยใช้นิทานหรือหนังสือ ส่วนการห้ามรับประทานอย่างเด็ดขาดคงเป็นไปได้ยาก คุณพ่อคุณแม่อาจมีข้อแม้ในการรับประทานที่ชัดเจน เช่น อนุญาตให้รับประทานได้ในโอกาสพิเศษบางโอกาส และต้องแปรงฟันทุกครั้ง การฝึกฝนต้องอาศัยเวลาและความสม่ำเสมอจึงจะได้ผลชัดเจน

### การเลือกนมผง

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ในกรณีที่เร้าจำเป็นต้องเลี้ยงนมผง เราจะมีวิธีเลือกนมผงอย่างไร

นมผงสำหรับเด็กเล็ก ใช้ได้ตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน หรืออาจถึง 1 ปีก็ได้ นมผงสำหรับเด็กโตใช้ได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป ส่วนนมผงชนิดอื่นๆ และนมกล่อง ใช้ได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป

### คุณค่าของนมกล่อง

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

นมกล่องคุณค่าอาหารเท่านมผงหรือไม่

นมผงอาจมีคุณค่าและส่วนประกอบดีกว่านมกล่องเล็กน้อย แต่เนื่องจากแนะนำให้ใช้นมกล่องในเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งควรรับประทานข้าว 3 มื้อเป็นอาหารหลักแล้ว ดังนั้นจะใช้นมกล่องหรือนมผงหลังเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ถือว่ามีความใกล้เคียงกัน

## ดื่มน้ำหลังดื่มนมจำเป็นหรือไม่

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ควรดื่มน้ำหลังดื่มนมเพื่อล้างปากหรือไม่

โดยทั่วไปไม่ควรให้มีคราบนมหลงเหลืออยู่ในช่องปากของเด็ก แนะนำให้ดื่มน้ำตามหลังดื่มนมทุกครั้ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อราในช่องปากในเด็กเล็ก และป้องกันฟันผุในเด็กโต มีข้อยกเว้นสำหรับนมแม่ ไม่ควรให้น้ำตาม เนื่องจากนมแม่มีสารป้องกันไม่ให้เชื้อราเจริญเติบโตในช่องปาก การให้น้ำตามจะเป็นการล้างสิ่งดีๆ ออกไป กลับทำให้เกิดเชื้อราในช่องปากได้ง่ายขึ้นอีก

## ลูกไม่ชอบกินข้าว

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ตอนนี้ลูกอายุ 1 ขวบ 2 เดือน ไม่ค่อยชอบกินข้าว ควรจะทำอย่างไรดีคะ แต่เขายังกินนมได้ดี

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป กินข้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนนมเป็นเพียงอาหารเสริมนะครับ  
เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป จะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ใครป้อนข้าว จึงต่อต้านโดยการขว้างเบนหน้าหนี และอมข้าว คุณแม่ลองให้เขากินเองบ้างสิครับ เลือกอาหารที่เขาหยิบจับง่าย อย่างม้วนแต้ ระเบิดระวังเรื่องความสะอาดมากจนเกินไป เด็กเขาสามารถกินอาหารได้เหมือนผู้ใหญ่แล้ว ข้าวเหนียวก็กินได้ และที่สำคัญคือ บรรยากาศต้องดี แม่อย่าบ่นมากนะครับ

## แม่กินนม จะทำให้ลูกเป็นภูมิแพ้หรือไม่

ผศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้

ถ้าแม่กินนมจำนวนมากหลังคลอด จะส่งผลให้เกิดภูมิแพ้ (แพ้นม) ไปสู่ลูกหรือไม่  
โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่เป็นภูมิแพ้ด้วย

โรคภูมิแพ้นั้นเกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ได้แก่ กรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อม อาหารที่เด็กรับประทาน โดยเฉพาะในวัยทารก ก็มีผลสำคัญอย่างหนึ่งที่น่าจะส่งผลให้เด็กเกิดโรคภูมิแพ้ เด็กทารกที่มีแนวโน้มจะแพ้ง่ายคือ กลุ่มที่มีปัจจัยทางพันธุกรรมของโรคภูมิแพ้ในครอบครัว (เช่น พ่อ แม่ หรือพี่ เป็นภูมิแพ้) จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเด็กกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดโรคแพ้อาหาร และผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง ได้ง่ายตั้งแต่ยังเล็ก การที่แม่ดื่มนมจำนวนมากหลังคลอดและเลี้ยงลูกด้วยนม

ตนเองด้วย โพรตีนของนมวัวสามารถผ่านมาจากนมแม่ได้ ทำให้เด็กได้รับโปรตีนจากนมวัวในปริมาณสูง ซึ่งอาจกระตุ้นภูมิแพ้ ทำให้เกิดการแพ้ นมวัวได้ คำแนะนำคือ คุณแม่สามารถดื่มนมได้ในปริมาณปกติ แต่ไม่ควรดื่มนมมากเกินไปค่ะ

## แพ้นมแม่

ผศ.พญ.พรรณทิพา ฉัตรชาติศรี

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

เด็กที่แพ้นมแม่ จะทำอย่างไร

เด็กที่มีอาการผิดปกติ เช่น เป็นผื่นผิวหนัง ร้องกวนมาก ถ่ายเป็นเลือด หลังจากได้นมแม่นั้น เกือบทั้งหมดแล้ว ไม่ได้เกิดจากการแพ้นมแม่ค่ะ แต่เกิดจากการแพ้โปรตีนอื่นๆ ที่ปะปนมาในนมมารดา มากกว่า ที่พบบ่อยได้แก่ การแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งเกิดจากแม่ดื่มนมวัวแล้วโปรตีนจากนมวัวผ่านออกมาในน้ำนมแม่ค่ะ อาหารอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการแพ้ได้ในเด็กเล็กได้แก่ ไข่และแป้งสาลีค่ะ

## 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

### ลูกตัวเล็ก

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

แรกเกิดน้ำหนัก 2,300 กรัม ตอนนี้น้องอายุ 2 ขวบ 1 เดือน น้ำหนัก 9.5-10 กก. และคงที่อยู่ประมาณนี้ตลอด 1 ปีแล้ว อาหารที่ให้น้องกินก็ไม่ซ้ำซากค่ะ รับประทานอาหารช่วยแนะนำวิธีแก้ปัญหาด้วย

จากน้ำหนักปัจจุบันที่คุณแม่บอกมานั้นค่อนข้างน้อย และเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา พบว่าอัตราการเพิ่มขึ้นค่อนข้างน้อย แต่ถ้าเปรียบเทียบกับน้ำหนักแรกเกิดก็ไม่พบว่าผิดปกติชัดเจน อย่างไรก็ตามการดูแนวโน้มของอัตราการเจริญเติบโต ทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะ มีความสำคัญมากกว่าน้ำหนักในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเพียงอย่างเดียว ดังนั้น คุณแม่ควรจะพาน้องไปพบกับกุมารแพทย์ เพื่อบันทึกผลการเจริญเติบโตลงบนกราฟการเจริญเติบโตตามเพศและวัยของเด็ก จะช่วยทำให้สามารถอธิบายภาวะการเจริญเติบโตของน้องได้อย่างถูกต้องมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตได้ เช่น รูปแบบการเจริญเติบโตตามกรรมพันธุ์เอง ความเจ็บป่วยของเด็ก หรือพัฒนาการตามวัยที่เด็กมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นในการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ควรนำมาพิจารณาพร้อมด้วย เพื่อช่วยให้คุณแม่ได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น

## กังวลเรื่องน้ำหนักของลูก

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 1 เดือน 28 วัน น้ำหนัก 4,600 กรัมเองค่ะ ทานนมน้อย มือหนึ่งประมาณ 2 ออนซ์ ผิดปกติมากไหมคะ ตามเกณฑ์ควรทานนมเท่าไรต่อวัน แล้วน้ำหนักต้องประมาณเท่าไรคะ ตอนนี้ทานนมผงสลับให้นมแม่ด้วยเพราะนมแม่มีน้อย

น้ำหนักปกติครับ แต่ควรเทียบกับน้ำหนักแรกเกิดด้วย จะประเมินได้แม่นยำมากขึ้นปกติเด็กวัยนี้ทานนมประมาณ 6-8 มื้อต่อวันครับ มื้อละประมาณ 3 ออนซ์ อย่างไรก็ตามตัวเด็กก็จะเป็นคนกำหนดปริมาณนมที่ต้องการทานเองด้วย ถ้าลูกดูคนมได้ปกติน้ำหนักในช่วง 1-3 เดือนแรก จะขึ้นประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน จนมีน้ำหนักเป็น 2 เท่า ของแรกเกิดเมื่ออายุประมาณ 4-5 เดือน คุณแม่ลองพยายามให้นมแม่ก่อนดีกว่าครับ และให้อย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าให้กินนมผสมมากกว่า ลูกอาจสับสนระหว่างการดูดจุกกับนมแม่ได้ จนหลายครั้งที่เด็กดูดนมแม่ได้น้อยลง และมาดูดนมผสมมากกว่า กรณีที่นมแม่ไม่พอจริงๆ อาจใช้นมผงกินสลับไปด้วยเพื่อช่วยเสริมเท่าที่จำเป็นครับ

## ส่วนสูงและน้ำหนักลูกสาว

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกสาวดิฉันอายุ 8 ขวบ 2 เดือน หนักแค่ 19.2 กก.เองค่ะ ส่วนสูงประมาณ 117 ซม.ค่ะ แบบนี้ถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานไหม ดิฉันต้องทำอะไรบ้างค่ะ เขาก็ทานข้าวปกตินะคะ แต่ไม่เห็นอ้วนเหมือนเด็กอื่นๆ

น้ำหนักส่วนสูงที่บอกมาก็โอเคครับ ยิ่งเขาดูแข็งแรง สมองดี กินได้ปกติ ยิ่งไม่มีอะไรน่ากังวลครับ ค่อยๆ ติดตามต่อไป เด็กไม่อ้วน หมอเด็กชอบครับ เรากลัวเด็กอ้วนเพราะโรคเยอะครับ

## ลูกตัวเล็ก น้ำหนักน้อย

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 2 ปี2 เดือน ตัวเล็กน้ำหนักน้อย ทั้งๆ ที่ทานทุกอย่างและทานเก่งมากๆ มีพัฒนาการที่ดีจะมีวิธีที่จะทำให้ตัวโตและน้ำหนักไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ ร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย

คุณแม่ควรดูแลแนวโน้มการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนัก ส่วนสูงและเส้นรอบศีรษะกับการเจริญเติบโตในช่วงที่ผ่านมา ตามกราฟการเจริญเติบโตในสมุดสุขภาพหรือสมุดวัคซีนเด็กว่าเจริญอยู่บนเส้นกราฟเดิมตลอดหรือไม่ ทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะควรมีการเติบโตไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งวัยนี้น้ำหนักควรเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 2-2.5 กิโลกรัมต่อปี และส่วนสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น 6-8 ซม.ต่อปี ถ้าลูกยังมีการเจริญเติบโตได้ดีอาจไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพกับแพทย์ เพราะแนวโน้มการเจริญเติบโตในช่วงนี้จะลดลงเมื่อเทียบกับช่วงปีแรกที่มีการเจริญเติบโตมากกว่า

### พูดน้อยมาก

รศ.นพ. ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกดิฉันอายุ 1 ปี 8 เดือนแล้ว พูดน้อยมาก พูดยาก กว่าจะพูดได้เป็นคำออกมา พูดได้คำว่า “ไป ปลา เอา ชอบ มา ตา อือ อา อ้า หม่า” ได้แค่นี้ค่ะ (นานๆ จะพูด) ส่วนมากจะใช้คำว่า “อ้า” มากที่สุด แล้วก็ชี้ออก ดิฉันต้องพาลูกไปพบหมอหรือแปล่าคะ นื่องจะต้องไปฝึกพูดหรือแปล่าคะ นื่องรู้เรื่องทุกอย่างมากมาย บอกอะไรก็ทำตามได้ รู้ภาษาหมด แต่ไม่ค่อยยอมพูด ย่า ยายบอกว่าไม่ต้องไปหาหมอ เด็กเดินเร็ว มักพูดซ้ำปากหนัก แต่ดิฉันกังวลว่าลูกจะช้ากว่าเด็กคนอื่นๆ ค่ะ

พูดได้ ได้ยิน แปลว่า หูปกติพูดมีความหมายที่เข้าใจได้ ไม่มีพฤติกรรม แปลกๆ แปลว่า ไม่น่าไปขออดิซึม แค่นี้ก็สบายใจได้ครับว่าน่าจะเป็นปกติ เด็กอาจจะปากหนักหน่อยครับ โดยเฉพาะถ้าเป็นเด็กผู้ชาย หรือมีประวัติพ่อแม่พูดช้ากว่าที่คุณแม่เล่ามา ยังถือว่าปกติและรอได้ครับ ระหว่างนี้ควรกระตุ้นลูกด้วยการสอนจำนวนคำให้เพิ่มขึ้น พูดซ้ำๆ เป็นการกระตุ้นสมองเขา คำที่พูดได้พยายามสอนต่อเติมให้เป็นสองพยางค์ ถ้าไม่สบายใจ ก็ไปปรึกษากุมารแพทย์ได้ หรือจะไปฝึกพูดเลยก็ได้ก็จะพูดได้เร็วขึ้น พ่อแม่ก็สบายใจขึ้น แต่จะรอก่อนและกระตุ้นเองก็ได้ครับ

### การดูทีวีมีผลต่อการพูดของเด็กหรือไม่

รศ.พญ.จันทน์จิตา พฤกษานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 1 ปี 8 เดือน ดูทีวีก่อนนอนทุกวัน แต่พูดได้เร็ว พูดเป็นคำๆ แล้วต่อไปจะมีปัญหาการสื่อสารหรือไม่

โดยปกติไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ดูทีวี เพราะการดูทีวีเป็นการสื่อสารทางเดียว ในเด็กอายุ 1-2 ปี กำลังหัดพูด เด็กจะเรียนรู้คำศัพท์ได้ดีกว่าหากมีการพูดคุยโต้ตอบกับผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นการสื่อสารสองทาง ฝึกการสังเกตสีหน้าท่าทาง รูปปากและการออกเสียง หากจำเป็นต้องดูทีวีควรต้องเลือกรายการที่เหมาะสมกับวัยและมีผู้ใหญ่ดูอยู่ด้วย คอยพูดคุยชี้แนะ สนทนาโต้ตอบเนื้อหาในทีวี โดยใช้ทีวีเป็นสื่อกลาง แต่ต้องจำกัดเวลาในการดูทีวี เพื่อจะได้มีเวลา

ไปใช้ในการทำกิจกรรมอื่น เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการและทักษะด้านอื่นๆ ของเด็ก หากปล่อยให้เด็กดูทีวีเป็นเวลานานๆ หรือดูรายการที่ไม่เหมาะสม เด็กจะซึมซับ ลอกเลียนแบบ และเกิดปัญหาพฤติกรรมตามมาได้

### กระหม่อมปิดเร็ว

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พาลูกไปหาหมอตอนเย็นเพราะเป็นไข้ หมอตรวจดูกระหม่อมแล้วบอกว่ากระหม่อมจะปิดแล้ว ลูกอายุ 6 เดือน 16 วัน น้ำหนัก 9.5 กก. สูง 72 ซม. เส้นรอบศีรษะ 42.5 ซม. หมอบอกว่าให้พาลูกไปเอ็กซเรย์ดูสมองว่ามีอะไรผิดปกติหรือเปล่า กังวลมากค่ะ กลับมาร้องไห้ตลอด กลัวลูกเป็นอะไรไป อยากได้ข้อแนะนำค่ะ

ปกติกระหม่อมหน้าจะเริ่มปิดได้ตั้งแต่อายุประมาณ 9 เดือน และปิดสนิทเมื่ออายุก่อน 18 เดือน จากเส้นรอบศีรษะที่คุณแม่บอกมาก็ยังถือว่าปกติ และถึงแม้ว่าคุณหมอบอกว่ากระหม่อมจะปิดแล้ว ก็ควรเฝ้าติดตามเส้นรอบศีรษะอย่างใกล้ชิด ถ้ายังมีอัตราการเจริญอยู่ในเกณฑ์ปกติและสม่ำเสมอเมื่อเปรียบเทียบกับที่ผ่านมา พัฒนาการปกติ ก็ไม่น่าจะมีความผิดปกติอะไรครับ ดังนั้นเมื่อพาลูกไปฉีดวัคซีนหรือตรวจสุขภาพครั้งต่อไป ควรให้คุณหมอช่วยตรวจเส้นรอบศีรษะอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ช่วยทำนายแนวโน้มของความผิดปกติได้ตั้งแต่เนิ่นๆ นอกจากนี้น้ำหนักของน้องขณะนี้เริ่มมากแล้วครับ คุณแม่ควรให้ทานนมเป็นเวลา ไม่มากจนเกินไป ร่วมกับทานอาหารอื่นให้ครบ 5 หมู่อย่างน้อย 1 มื้อ และเฝ้าติดตามอัตราการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนักและส่วนสูงอย่างใกล้ชิด จะทำให้ลูกของคุณแม่มีการเจริญเติบโตอย่างสมวัยครับ

### 3 การขับถ่าย

#### ไม่ถ่าย แอ้มยังอ้วก

รศ.พญ.วรรณฯ จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

ตอนนี้น้องอายุ 5 เดือนค่ะ ปกติจะเป็นเด็กที่ถ่ายวันละ 2 ครั้ง เช้าตี 5 และบ่าย 3 วันอาทิตย์ที่ผ่านมา พาน้องไปเที่ยวค่ะ เขาไม่ยอมอึ แอ้มกินอะไรเข้าไปก็อ้วก คล้ายๆ อืดอืดท้องค่ะ ให้ทานน้ำส้มแล้วก็ยังไม่ถ่าย ทำอย่างไรดีคะ ช่วยแนะนำหน่อย (ไม่อยากให้ลูกกินยาถ่าย หรือใช้วิธีการสวนกันค่ะ)

เด็กมีอาการอาเจียนและไม่ถ่ายอุจจาระอาจเป็นจากการติดเชื้อไวรัส ทำให้อาเจียนอาหาร น้ำ และนมที่ทานเข้าไป จึงไม่มีกากอาหารลงไปในลำไส้ เด็กจึงไม่ถ่ายอุจจาระ การรักษาคือ อาจให้

ขาดการอาเจียนถ้ามีอาการอาเจียนมาก แต่โดยส่วนใหญ่อาการอาเจียนจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง การดูแล ในช่วงที่มีอาเจียนคือ ให้เด็กดื่มน้ำหรือนมครั้งละน้อยๆ เมื่อเด็กหยุดอาเจียนและทานนมได้ จะถ่าย อุจจาระเป็นปกติเหมือนเดิม

## ไม่ถ่ายทุกวัน

รศ.พญ.วรุณ จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

ลูกสาวอายุ 2 เดือนครึ่ง น้ำหนัก 5,500 กรัม สูง 59 ซม. แรกเกิดหนัก 3,000 กรัม ทานนมผสม ประมาณ 2-3 ออนซ์/วัน ส่วนใหญ่เป็นนมแม่ครับ ถ่ายมีลักษณะปกติ บางครั้งก็ถ่ายทุกวัน 2 ครั้ง บ้าง 1 ครั้งบ้าง แต่บางทีก็ไม่ถ่าย 2-3 วัน แล้วจึงถ่าย ลักษณะอีกก็ไม่แข็งครับ อยากถามคุณหมอว่า

1. การถ่ายผิดปกติไหมครับ
2. ลูกชอบคู่นี้ ต้องห้ามคู่อื่นไหมครับ
3. เด็กวัยนี้ตอนกลางคืน นอนตั้งแต่ 2 ทุ่ม ตื่นตี 4 ตี 5 ต้องปลุกทานนมไหมครับ กลัวลูกหิว

การคู่นี้ในวัยนี้ถือเป็นพัฒนาการปกติ โดยเฉพาะถ้าคู่อื่นหิวหรือง่วงนอน ไม่ต้อง กังวล การคู่นี้จะหายไปเองเมื่อเด็กโตขึ้น โดยทั่วไปไม่ต้องปลุกเด็กกินนม การนอนหลับได้เป็น เวลานาน แสดงว่าเด็กได้รับนมเพียงพอแล้ว

## ไม่ค่อยถ่าย

รศ.พญ.วรุณ จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

มีหลานอายุขวบครึ่งค่ะ เป็นเด็กที่ถ่ายเป็นก้อนๆ แข็งๆ มาตลอด ยิ่งมาช่วงนี้ แม่เขาต้องไป ต่างจังหวัดเรื่องงาน เลยมานฝากไว้ค่ะ น้องยังไม่ค่อยถ่าย บางทีต้องใช้วิธีการสวนกัน (ไม่ถ่าย 2 วัน ขึ้นไป) สงสารค่ะ เขาจะถ่ายออกมาเป็นก้อนแข็งและใหญ่มาก มีเลือดออกด้วย ตอนนี้อยากให้ เขาทานผัก ผลไม้ ก็ไม่ได้ผล เพราะน้องเขาพยายามอึไว้ ไม่อึ เพราะกลัวเจ็บ จะทำอย่างไรดี ช่วย แนะนำหน่อยนะคะ

อาการท้องผูกแบบนี้ไม่ได้เกิดจากโรคร้ายแรง เช่น โรคลำไส้ใหญ่ไม่มีปมประสาท แต่เกิด จากการกลัวการถ่ายอุจจาระ เพราะอุจจาระแข็งและก้อนใหญ่ ทำให้รู้ทวารหนักก็กดเจ็บมี เลือดออก เมื่อเด็กกลัวอุจจาระไว้เพราะกลัวเจ็บ จะทำให้อุจจาระเป็นก้อนแข็งและมีขนาดใหญ่ การ รักษาที่ดีที่สุดคือ พยายามให้เด็กทานผักผลไม้และดื่มน้ำให้เพียงพอ รวมทั้งให้ทานอาหารหลัก 3 มื้อ ไม่ควรดื่มนมทั้งวัน รวมทั้งการใช้ยารับประทานที่ช่วยให้อุจจาระนิ่มขึ้น เด็กจะถ่ายอุจจาระ ง่ายขึ้นโดยไม่เจ็บปวด ความกลัวและการกลัวอุจจาระจะค่อยๆ ดีขึ้น การใช้ยารับประทานนี้ควรอยู่ ภายใต้การดูแลของกุมารแพทย์ และต้องทานทุกวันติดต่อกันเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3-6 เดือน

ขึ้นกับความกลัวและการกลั่นแกล้งจากรุ่นพี่ว่าเป็นมานานมากน้อยเพียงใด ในช่วงที่รู้ทวารหนักขาดอาจใช้ยาทาช่วยลดความเจ็บปวดระหว่างถ่ายอุจจาระได้ พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาเหน็บหรือยาสวนทวารเนื่องจากจะไปกระตุ้นบริเวณที่เด็กเจ็บปวดอยู่แล้ว

### ลูกอายุเดือนครึ่งไม่ถ่ายหลายวันแล้ว

รศ. พญ. วรนุช จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

เคยไม่ถ่าย 3 วัน คุณหมอให้ใช้ยาเหน็บ ตอนนี้เป็นอีกแล้วค่ะ ไม่ถ่ายมา 5 วันแล้ว ไม่อยากใช้ยาบ่อยๆ ค่ะ ทำอย่างไรดีคะ แต่ว่าจะผายลมบ่อยมากและเหม็นด้วยค่ะ ผิดปกติไหมคะขอปรึกษาเรื่องนมด้วยค่ะ คือลูกจะกินนานมากเป็นชั่วโมง เพราะกินไปหลับไปค่ะ แต่พอเอาปากออกจากเต้านมก็จะร้อง โดยเฉพาะตอนกลางคืน หรือว่าเป็นเพราะน้ำนมแม่น้อยหรือเปล่า ตอนนี้ก็เลยให้นมผสมมือก่อนนอน หลับยาวเลยคะ ถ้าเป็นนมแม่จะตื่นบ่อยมาก บางทีครึ่งชั่วโมงก็ตื่นแล้วค่ะ (นับจากกินเสร็จจนจะคะ)

คุณแม่กังวลและกลัวว่านมแม่ไม่พอ เพราะคุณนมนานและตื่นบ่อยถ้าเด็กทานนมแม่อย่างเดียวและมีน้ำหนักขึ้นดีตามเกณฑ์ ถือว่ามีปริมาณน้ำนมเพียงพอแน่นอน เด็กปกติบางคนอาจตื่นบ่อยช่วงเวลากลางคืน เนื่องจากหลับนานในช่วงเวลากลางวัน

### ฝึกขับถ่าย

อ. พญ. นิภาศิริ วรปภาณี

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 1 ปี 8 เดือน ส่งมาเลี้ยงที่เนออสเซอริ จะมีการฝึกการขับถ่ายอย่างไรดีคะ เพราะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ทั้งวัน

ก่อนอื่นผู้ปกครองควรตรวจดูว่าเด็กมีความพร้อมที่จะฝึกขับถ่าย เช่น สามารถสื่อสารได้ว่ากำลังจะถ่าย สามารถอั้นอุจจาระได้ระยะเวลาหนึ่งและนั่งกระโถนได้ ส่วนใหญ่เด็กจะพร้อมฝึกขับถ่ายเมื่ออายุประมาณ 18-30 เดือน ไม่ควรเริ่มฝึกขับถ่ายเร็วเกินไป เมื่อเด็กมีความพร้อมแล้วสามารถฝึกได้ขณะอยู่ที่บ้าน เช่น หลังอาหารมื้อเช้าหรือมื้อเย็น ที่สำคัญคือควรฝึกด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ค่อยเป็นค่อยไป ไม่บังคับหรือตึงเครียดจนเกินไป

### ลูกท้องผูก

ศ. พญ. พรรณทิพา นัทรชาติ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้

เด็กแรกเกิดท้องผูก เกิดจากแพ้นมวัวได้หรือไม่เด็กที่แพ้นมวัวส่วนใหญ่ จะมาด้วย ผื่นผิวหนัง ลมพิษ ปวดท้อง ท้องเดิน ถ่ายเป็นเลือด เลี้ยงไม่โต ส่วนการแพ้นมวัวที่ แสดงออกด้วยอาการท้องผูกนั้นพบได้ แต่น้อยกว่าอาการอื่นๆ ดังกล่าวข้างต้นมากค่ะ เด็กที่ได้นมผงเลี้ยงทารกแล้วมีอาการท้องผูกอย่างเดียว (โดยไม่มีอาการในระบบอื่นๆ ร่วมด้วย) มัก มีสาเหตุจากส่วนประกอบของนมผงแต่ละชนิดมากกว่าเกิดจากการแพ้นมวัวค่ะ

#### 4 เมื่อลูกป่วย

##### กินยาธาตุเหล็กทำให้ถ่ายยากหรือเปล่า

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกอายุ 1 ปี 8 เดือน เป็นโรคโลหิตจาง ทางคุณหมอได้ให้ยาธาตุเหล็ก Ferrous sulfate elixir 60 ml ขนาดรับประทานครั้งละ 4 ซีซี วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเข้าเย็นค่ะ แต่อาการลูกรู้สึกว่าจะถ่าย ลำบาก ถ่ายออกมาจะแข็ง (แต่ไม่มากนักนะ) เป็นก้อนใหญ่ บางครั้ง 2-3 วันจะถ่ายครั้งหนึ่ง จะ ออกมาเป็นเม็ดกระสุนค่ะ แต่ไม่แน่ใจว่าที่ถ่ายลำบากเป็นเพราะลูกไม่ยอมนั่งถ่ายหรือเปล่านั้น เพราะเขาชอบยืนถ่าย ตอนนี้อยากฝึกให้นั่งอยู่ค่ะแต่ยังไม่ค่อยจะสำเร็จ และเคยได้ยินว่าธาตุเหล็ก จะทำให้ถ่ายยากจริงหรือ

ถ้าเด็กมีอาการท้องผูกเป็นประจำ ควรรักษาอาการท้องผูกก่อนด้วยการให้ยาระบาย รับประทานหรือสวนเหน็บทวารหนักในรายที่เป็นมาก โดยให้ทานต่อเนื่องอย่างน้อย 7-14 วัน เพื่อ ช่วยให้เด็กขับถ่ายอุจจาระทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นการระบายของเสียที่มีอยู่ก่อนที่จะ เริ่มทานอาหารอื่นเข้าไปใหม่ ระหว่างนี้ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระร่วมด้วย โดยเลือกเวลาหลังอาหาร มื้อใดมื้อหนึ่งที่เด็กมักจะถ่ายอุจจาระ เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกปวดจนต้องการถ่ายอุจจาระ ถึงแม้ว่า เด็กไม่ปวดอุจจาระ ก็ให้ฝึกนั่งกระโถนประมาณ 10-15 นาที อาจหาของเล่นหรือหนังสือให้เด็กมี กิจกรรมทำร่วมไปด้วย คุณแม่ควรฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อน หรือตำหนิเด็กเมื่อทำไม่ได้ ให้ชมเชยเด็กถ้าไม่ยืนถ่าย แต่มานั่งถ่ายอุจจาระได้ นอกจากนี้คุณแม่ควรดูด้วยว่าให้ลูกทานนมมากเกินไปหรือไม่ หรือทานอาหารที่มีกากน้อย หรือธาตุเหล็กก็อาจทำให้ท้องผูกได้ครับ ดังนั้นคุณแม่ จึงควรค่อยๆ แก่ตามสาเหตุเบื้องต้นและฝึกขับถ่ายไปก่อนครับ น่าจะทำให้ถ่ายง่ายขึ้นได้

##### เด็กปัญญาอ่อนต่างจากเด็กดาวน์อย่างไร

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เด็กปัญญาอ่อนแตกต่างจากเด็กดาวน์อย่างไรระ แล้วอาการของเด็กแต่ละประเภทจะเริ่มแสดงเมื่อไร เราจะทราบได้อย่างไรว่าลูกเราเป็นเด็กปัญญาอ่อนหรือเด็กดาวน์ ขณะตั้งครรภ์จะทราบได้หรือไม่ว่าลูกเราเป็น เพราะกลัวมากกว่าลูกจะผิดปกติทางสมองขณะตั้งครรภ์ พอทราบจากหนังสือและคุณหมอว่าเด็กดาวน์เกิดจากแม่อายุเยอะและ โครโมโซมคู่ที่ 21 เกิน

เด็กดาวน์มีเชาว่าปัญญาต่ำกว่าปกติโรคหนึ่งครับ มักรู้ได้ตั้งแต่เกิด จากหน้าตาที่มีลักษณะพิเศษ และเราสามารถยืนยันได้จากการตรวจโครโมโซม ในกรณีที่คุณแม่อายุมากกว่า 35-40 ปี แพทย์มักแนะนำให้ตรวจน้ำคร่ำเพื่อวินิจฉัยตั้งแต่อยู่ในท้อง ส่วนโรคอื่นๆ ที่ทำให้เด็กมีเชาว่าปัญญาต่ำมักรู้ภายหลังเมื่อเด็กมีพัฒนาการล่าช้าในหลายๆ ด้านครับ

## มีจี้มูกแห้งๆ ในจมูก

ผศ.พญ.สุชาดา ศรีทิพย์วรรณ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

ลูกอายุ 3 ขวบแล้ว มักจะมีจี้มูกแห้งๆ ในจมูกบ่อยๆ เป็นตั้งแต่เล็กๆ แล้ว สังเกตจากตอนนอนจะหายใจดังฟืดๆ แต่ไม่ถึงกับกรน เอน้ำเกลือเช็ดออกให้ สักระยะก็จะมียอก ส่วนพี่คนโตอายุ 6 ขวบ มักจะไอนิดหน่อยตอนเช้าๆ เหมือนหลังตื่นนอน คอจะแห้ง หลังจากนั้นทั้งวันก็จะไม่มีอาการอะไร อาการของลูกทั้งสองคนควรแก้ไขและป้องกันอย่างไร ต้องไปพบแพทย์เพื่อรักษาหรือไม่

สำหรับลูกคนเล็ก สาเหตุของการมีจี้มูกแห้งๆ ในจมูกบ่อยๆ และหายใจเสียงดังฟืดๆ ตอนนอนอาจเกิดจากเป็นหวัดบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็กที่เพิ่งเข้าโรงเรียนอนุบาล นอกจากหวัดแล้ว อาจเป็นอาการหนึ่งของโรคเยื่อจมูกอักเสบจากภาวะภูมิแพ้ อย่างไรก็ตาม เด็กมักมีอาการน้ำมูกใสๆ คันจมูก คัดจมูกแบบเรื้อรังร่วมด้วย หากมีอาการดังกล่าว ควรพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาเพิ่มเติม อีกโรคหนึ่งก็คือ ภาวะเยื่อจมูกไวต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่จำเพาะหรือที่เรียกว่าแพ้อากาศ เด็กจะมีน้ำมูกหรือคัดจมูกเมื่อพบกับสิ่งกระตุ้นบางอย่าง เช่น อากาศเย็น ควันบุหรี่ ซึ่งอาการดังกล่าวจะหายไปเมื่อปรับสภาพแวดล้อมให้ปราศจากสิ่งกระตุ้นดังกล่าว การปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้พอเหมาะ ไม่เย็นจนเกินไป หรือหลีกเลี่ยงการเปิดพัดลมให้เป่าลูกไปหน้าเด็ก อาจช่วยให้อาการทางจมูกดีขึ้นได้ นอกเหนือไปจากการใช้น้ำเกลือเช็ดจมูกเวลามีน้ำมูกแห้งๆ ส่วนลูกคนโตที่มักมีอาการไอแห้งๆ เฉพาะตอนเช้าๆ นั้น ให้คุณแม่ลองสังเกตดูว่า เวลานอนหลับลูกหายใจทางปากหรือเปล่า การหายใจทางปากจะทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนแห้ง และทำให้เกิดอาการไอได้ หากมีอาการดังกล่าวจริง ควรหาสาเหตุว่าทำไมลูกจึงต้องอ้าปากหายใจเวลานอน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากเยื่อจมูกบวม (จากภาวะภูมิแพ้หรือแพ้อากาศ) หรือต่อมอะดีโนออยด์โต (มักมีอาการนอนกรนร่วมด้วย) คุณแม่อาจลองปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้มีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่เย็นจนเกินไป หากอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการอื่นๆ ที่สงสัยว่าจะเป็นภูมิแพ้ของเยื่อจมูกดังกล่าว ข้างต้นหรือมีอาการนอนกรนร่วมด้วย ควรพาไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจเพิ่มเติม

## ไอบเวลากลางคืน

รศ.พญ.จิตลัดดา ศิโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

ลูกสาวอายุ 1 ขวบ 8 เดือนครับ มีปัญหาว่าจะไอบเวลากลางคืนแบบมีเสมหะ จะตื่นมาไอบถี่  
ละครั้งครับ ส่วนช่วงกลางวันไม่มีอาการอะไร ไม่ทราบว่าเป็นอะไรครับ ต้องพาไปพบแพทย์  
หรือไม่

สำหรับอาการไอบกลางคืน ควรจะต้องให้ข้อมูลเพิ่มเติม โดยให้รายละเอียดของอาการไอบ  
เพิ่มเติมว่าเป็นมานานเท่าไร ความรุนแรงของอาการไอบมากน้อยเพียงใด อาการไอบเป็นสาเหตุให้ลูก  
ต้องตื่นกลางดึกทุกคืนจริงหรือไม่ อาการไอบสัมพันธ์กับการดูนมกลางคืนหรือไม่ ถ้าอาการไอบนี้  
เกิดตามหลังไข้หวัด และก่อนหน้านี้มีอาการไอบทั้งกลางวันกลางคืน ตอนนี้อย่างงเหลือแค่อาการไอบ  
กลางคืน คืนละครั้ง ไอบแล้วหลับต่อไปได้ดี ไม่มีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย คงรอดูอาการต่อไปได้  
เพราะการติดเชื้อหวัดอาจทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลม ทำให้มีเสมหะหรือหลอดลมอาจจะไว  
ต่อสิ่งกระตุ้นไประยะหนึ่ง โดยมากอาการไอบควรจะหายไปเองใน 2-3 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการไอบ  
นานกว่า 2-3 สัปดาห์ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและให้การดูแลรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## ท้องอืด

รศ.พญ.วรัญช จงศรีสวัสดิ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินอาหาร

ลูกสาวอายุ 6 ขวบ ปกติจะขับถ่าย 2-3 วันครั้งเป็นประจำมานานแล้ว การขับถ่ายไม่มี  
อุปสรรคและไม่นาน อุจจาระมีสีปกติ ระยะเวลาหลังมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมในกระเพาะอาหาร  
และลำไส้ มีอาการปวดท้องร่วมด้วยเป็นบางครั้ง พบแพทย์และทานยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และยา  
ขับยั้งการหลังกรดแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น ได้มีการตรวจเช็ค x-ray, ultrasound, อุจจาระ และ  
ปัสสาวะ ตรวจเนื้อเยื่อที่ทวารหนักแล้ว แพทย์อธิบายในเบื้องต้นว่า มีลมในกระเพาะอาหารและลำ  
ไส้มาก แต่ลำไส้ไม่อุดตัน แพทย์แนะนำให้ขับถ่ายให้บ่อยและเป็นประจำ เราควรจะมีการตรวจเช็ค  
อะไรเพิ่มเติมหรือไม่ โรคที่อาจจะเป็นได้มีอะไรบ้าง และควรจะทำอย่างไรต่อไป

ลูกสาวอายุ 6 ขวบ ปกติจะขับถ่าย 2-3 วันครั้งเป็นประจำมานานแล้ว การขับถ่ายไม่มี  
อุปสรรคและไม่นาน อุจจาระมีสีปกติ ระยะเวลาหลังมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีลมในกระเพาะอาหาร  
และลำไส้ มีอาการปวดท้องร่วมด้วยเป็นบางครั้ง พบแพทย์และทานยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และยา  
ขับยั้งการหลังกรดแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น ได้มีการตรวจเช็ค x-ray, ultrasound, อุจจาระ และ  
ปัสสาวะ ตรวจเนื้อเยื่อที่ทวารหนักแล้ว แพทย์อธิบายในเบื้องต้นว่า มีลมในกระเพาะอาหารและลำ  
ไส้มาก แต่ลำไส้ไม่อุดตัน แพทย์แนะนำให้ขับถ่ายให้บ่อยและเป็นประจำ เราควรจะมีการตรวจเช็ค

อะไรเพิ่มเติมหรือไม่ โรคที่อาจจะเป็นได้มีอะไรบ้าง และควรจะทำอย่างไรต่อไป

### ไอมีเสมหะ

ผศ.พญ.สุชาดา ศรีทิพย์วรรณ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

เด็กเล็กเมื่อไม่สบาย เวลาไอไม่สามารถขับเสมหะออกมาได้ ทำให้มีเสียงครืดคราดในลำคอ อากาศที่เข้าไปถ้าเสมหะไม่สามารถขับออกมาได้ จะทำให้เสมหะยังค้างในปอดต่อไปมีโอกาสเป็นปอดบวมและหอบหืดหรือไม่ และจะเป็นอันตรายมากไหมคะ มีวิธีการอะไรที่สามารถทำให้เสมหะออกมาได้ โดยไม่ต้องใช้เครื่องดูดเสมหะ

ในเด็กเล็ก เวลาที่มีการติดเชื้อในทางเดินหายใจอาจทำให้มีเสมหะ และทำให้หายใจมีเสียงดังครืดคราดในลำคอได้ อย่างไรก็ตาม เด็กปกติที่ไม่มีปัญหากล้ามเนื้ออ่อนแอหรือโรคปอดเรื้อรัง มักไอเอาเสมหะออกมาได้เองโดยไม่ต้องใช้เครื่องดูดเสมหะ การดูแลเด็กให้ดื่มน้ำมากๆ ร่วมกับการปรับอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมที่เด็กอยู่ให้พอเหมาะ ไม่เย็นจัดจนเกินไป ก็จะช่วยให้เสมหะไม่เหนียวมากและเด็กสามารถไอออกมาได้เอง การให้ยาละลายเสมหะอาจช่วยได้บ้างในบางราย ในบางกรณีเช่น ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนล่างจากไวรัสหรือติดเชื้อบางชนิดที่ทำให้การทำงานของขนอ่อนในทางเดินหายใจเสียไป ก็อาจมีผลทำให้เสมหะค้างในหลอดลมได้ง่าย ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะปอดแฟบและเป็นปอดบวมตามมาได้ ควรพาลูกไปพบแพทย์หากมีอาการหายใจเร็ว หอบ หรือไม่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ

### ลูกปวดศีรษะ

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายอายุ 7 ปี มักจะมีอาการปวดศีรษะที่บริเวณหน้าผาก ทุกครั้งที่นั่งรถแอร์ แต่ถ้าเป็นแอร์ที่บ้านจะไม่มีอาการ เป็นเพราะอะไรคะ

อาการปวดศีรษะอาจไม่เกี่ยวกับแอร์ก็ได้ อาจเกี่ยวข้องกับที่นั่งรถ แต่ดูแลแล้วไม่ใช่อะไรที่รุนแรง ลองไม่สนใจอาการเหล่านี้ของเด็กสักพัก อาจหายเองได้ หากถามเด็กช้าบ่อยๆ บางครั้งเป็นการกระตุ้นให้เกิดอาการเพิ่มขึ้น โดยเด็กไม่ได้แกล้งนะครับ

### เจ็บนม

อ.นพ.วิจิต สุพรศิลป์ชัย

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคต่อมไร้ท่อ

ลูกสาวอายุ 4 ขวบ มีอาการนบวมขึ้นมาข้างเดียว จับดูจะมีไตแข็งๆ และมีอาการเจ็บ ไม่ทราบว่าจะเป็นอันตรายหรือไม่

ควรนำลูกมาพบแพทย์เฉพาะทางสาขาต่อมไร้ท่อในเด็กเพื่อตรวจร่างกายโดยละเอียด เช่น ระยะเวลาเจริญพัฒนาของเต้านมและอาการอื่นของการเข้าสู่วัยสาว ควรนำประวัติข้อมูลความสูงในอดีตจากสมุดวัดคืบหน้ามาด้วย ร่วมกับการตรวจเพิ่มเติมเบื้องต้น เช่น เอ็กซเรย์ดูอายุกระดูก จะพอสามารถแยกสาเหตุและบอกการดำเนินของโรคได้

## เป็นหวัดบ่อย

ผศ. พญ. พรรณทิพา ฉัตรชาติ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคภูมิแพ้

ลูกชายอายุ 2 ขวบ 5 เดือน เป็นหวัดบ่อยมาก เดี่ยวเป็นเดี๋ยวหาย ตอนเข้าคั้นมาจะมีน้ำมูก พอสายก็หายไป ประมาณ 1 อาทิตย์ แต่ตอนนี้เป็นหวัดและไอด้วยทุกครั้งที่เป็นหวัด ต้องทำอย่างไร ดีคะ และตาแฉะด้วยค่ะ (คุณย่าเป็นภูมิแพ้อากาศค่ะ) ตอนนี้น้องอยู่เนออสเซอร์รี่ค่ะ เป็นหวัดทุกเดือน ไม่อยากให้ทานยาบ่อยค่ะ มีวิธีการรักษาและป้องกันอย่างไรดีคะ

เด็กอายุ 2-3 ขวบที่มีน้ำมูกเป็นๆ หายๆ อาจเกิดจากการติดเชื้อหรือเป็นภูมิแพ้ก็ได้ ส่วนมากการติดเชื้อมักทำให้เด็กมีไข้ มีอาการไอ น้ำมูกข้นๆ เหนียวๆ แต่ถ้าเป็นอาการภูมิแพ้ เด็กจะจาม คันจมูก (ถูไปถูมา ทำจมูกฟูคพิด) น้ำมูกใสๆ อาจมีคันตาร่วมด้วยได้ ขี้ตามักจะไม่ค่อยมี หรือมีไม่มาก และสีขี้ตาไม่เขียวค่ะ

ถ้าเด็กไปเนออสเซอร์รี่แล้ว มีแนวโน้มมากกว่าอาจเกิดจากการติดเชื้อหวัดมาจากเพื่อนๆ ซึ่งในระยะที่ไปใหม่ๆ อาจเป็นหวัดบ่อย เพราะเด็กยังมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อบางชนิดยังไม่ดีนัก ความถี่ของการป่วยจะค่อยๆ ลดลงเมื่อเด็กโตขึ้นค่ะเมื่อเป็นหวัดแล้วมีอาการไอ อาจเกิดจากการที่น้ำมูกลงคอไประคายเคืองก็ได้ แต่ถ้าไอมากหรือไอนาน ควรไปพบแพทย์เนื่องจากอาจมีปัญหาอื่นๆ เช่น หลอดลมอักเสบ ไช้น้ำอักเสบ ภาวะหลอดลมไวเกินค่ะ

## น้ำเกลือล้างจมูก

รศ. พญ. จิตต์ตติยา ศิริโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคทางเดินหายใจ

ลูกอายุ 5 เดือน 15 วัน เป็นหวัด มีน้ำมูก ผมใช้น้ำเกลือล้างจมูกโดยใช้ชนิดเข้าทางจมูกรู้จักว่าน้ำมูกหมด ขณะที่ล้างลูกจะร้องมาก แต่หลังจากล้าง ลูกจะจมูกล่อง หายใจคล่อง ไม่มีเสียงครีคราคราดในจมูก และพร้อมกับให้ทานยาตามหมอสั่ง ลูกก็จะนอนหลับยาว ผมจะใช้วิธีนี้ตลอดตั้งแต่ลูกคนแรก ส่วนคนนี้เป็นคนที่สองแล้ว สังเกตว่าลูกจะหายจากหวัดเร็วขึ้น ปัญหาคือว่า

บางครั้งผมไม่อยู่บ้านหรือกลับบ้านดึกแล้ว ลูกมีน้ำมูก แต่ภรรยาผมไม่กล้าล้างจมูกเพราะสงสาร เวลาลูกร้อง ผมอยากสอบถามคุณหมอมว่าวิธีอื่นอีกหรือไม่ นอกจากการล้างจมูก

การล้างจมูกมีข้อดีที่ช่วยให้มีน้ำมูกที่ค้างค้างอยู่ระบายออกได้ แต่ในเด็กเล็กที่ไม่ร่วมมือ การฉีดน้ำเกลือเข้าจมูกทำไม่ได้ง่ายนัก และอาจทำให้เกิดการสำลักได้ ในเด็กเล็กควรเริ่มด้วยการใช้วิธีหยอดน้ำเกลือเข้าจมูกครั้งละน้อยๆ เพื่อให้มีน้ำมูกไม่ข้นเหนียว นอกจากนั้น การใช้ฝู่นุ่มๆ ชุบน้ำเกลือ หรือใช้ไม้พันสำลีชุบน้ำเกลือ เช็ดในรูจมูกก็จะช่วยให้ออกโล่งขึ้นได้ การใช้ที่ดูดน้ำมูกก็ช่วยเอาน้ำมูกออกได้ดี แต่ควรเลือกที่ดูดน้ำมูกซึ่งมีปลายสำหรับดูดสั้นและนิ่ม เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อเยื่อจมูก

### หวัดในเด็กเล็ก

รศ. พญ. จิตต์ตติยา ตีโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

1. ถ้าเด็กเล็กไปเนอร์สเซอร์รี่ แรกๆ จะเป็นหวัดเป็นๆ หายๆ ทั้งปี ตอนหลังจะดีขึ้น สงสัยว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
2. จริงหรือไม่ที่ถ้าคนเราได้รับเชื้อหวัดสมมติว่าเชื้อ A ไปแล้ว เขาก็จะมีภูมิคุ้มกันสำหรับเชื้อ A ถ้าเจออีกก็ไม่เป็นหวัด
3. ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง แสดงว่าเชื้อหวัดที่วนเวียนในเนอร์สเซอร์รี่ก็มีไม่มากนักใช่ไหม เพราะเท่าที่ทราบมาเชื้อหวัดมีเยอะมาก แถมยังมีพวกกลายพันธุ์อีกต่างหาก
4. จริงหรือไม่ที่ผู้ใหญ่บางคนบอกว่าให้เด็กไปเนอร์สเซอร์รี่จะได้มีภูมิคุ้มกัน เพราะเวลาลูกที่เลี้ยงเองที่บ้านป่วยเฉลี่ยประมาณ 2-3 เดือนต่อครั้ง เขาก็บ่นว่าลูกเราไม่มีภูมิ ไม่แข็งแรง เพราะไม่ยอมไปสร้างภูมิที่เนอร์สเซอร์รี่

เด็กเล็กที่ไปสถานเลี้ยงเด็กในระยะแรกๆ เป็นหวัดเป็นๆ หายๆ ตลอดปี แต่ในปีต่อมาอาการมักดีขึ้น สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งน่าจะเป็นเพราะว่า อายุมากขึ้น กลไกในการป้องกันและกำจัดเชื้อโรคของร่างกายดีขึ้น ประกอบกันเด็กชินกับสถานที่เลี้ยงเด็กมากขึ้น สามารถรับประทานอาหารและนอนหลับพักผ่อนได้ดี ร่างกายจึงมีภูมิต้านทานต่อเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคหวัดได้มากขึ้น ไม่น่าจะอธิบายจากการที่เคยติดเชื้อแล้วทำให้ไม่เป็นหวัด เนื่องจากเชื้อที่เป็นสาเหตุของหวัดมีมากมาย ภูมิต้านทานที่เกิดจะเป็นเฉพาะชนิด การเป็นหวัดบ่อยๆ คงไม่สามารถป้องกันไม่ให้ไม่ให้เป็นหวัดได้

### หวักระแทกพื้น

รศ. นพ. ชัยณัฐ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ตอนนี้มีอายุได้ 3 เดือนครึ่ง เป็นเด็กชอบนอนตะแคงและนอนคว่ำ บางทีขณะนอนตะแคงชอบยกหัวมาเพื่อจะคว่ำ แต่คว่ำไม่สำเร็จ หัวตกลงมากระทบพื้นบ่อยๆ จะเป็นอันตรายไหม  
อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะเมื่อเด็กโตขึ้นและชันมากขึ้น และต้องพยายามหาทางป้องกัน อย่างไรก็ตาม อุบัติเหตุที่ศีรษะที่ไม่รุนแรงถึงขั้นสลบ มักไม่เป็นอันตรายเท่าใดนัก

### ลูกนอนกรน

รศ.พญ.จิตลัดดา ศิริโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

ลูกสาวอายุ 1 ปี 7 เดือน ตอนกลางคืนเวลานอนมักจะกรน เคยอ่านหนังสือว่าลูกนอนกรนบางครั้งไม่ได้หมายถึงการหลับสนิท แต่อาจเป็นอันตรายได้ ไม่ทราบว่าจะมีอันตรายมากไหมคะ

อาการนอนกรนในเด็กเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย และมักพบในช่วงที่เด็กหลับสนิท เสียงกรนที่ได้ยินเบาๆ สม่ำเสมอขณะนอนหลับ ไม่มีอาการหายใจลำบาก หรือนอนกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท เป็นอาการกรนปกติ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ แต่ในเด็กที่มีอาการกรนเสียงดังมาก มีอาการหายใจลำบาก นอนกระสับกระส่าย สะดุ้งตื่นบ่อยๆ หรือมีอาการหยุดหายใจเป็นพักๆ ขณะหลับ หรือมีอาการกรนร่วมกับความผิดปกติอื่นๆ เช่น มีน้ำมูกเรื้อรัง อ้าปากหายใจ เบื่ออาหาร น้ำหนักน้อย อาการเหล่านี้บ่งชี้ว่า ไม่ใช่อาการกรนธรรมดา จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อการตรวจรักษาเพิ่มเติม

### ลูกทานยายากมาก

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายอายุ 1 ขวบครึ่ง ตอนนี้เป็นหวัด และคิดเชื้อแบคทีเรีย หมอให้ยาปฏิชีวนะ ทานแค่ 3 วัน วันละครั้ง ถ้าป้อน จะคายออก ถ้าจับนอนแล้วฉีดเข้ากระพุ้งแก้ม ถ้าจังหวะดีก็โอเค แต่ถ้าจังหวะไม่ดีก็เอาเจียนทั้งยาและอาหารออกมาค่ะ ถ้าผสมผลไม้บดละเอียด จะได้เฉพาะยาบางตัวค่ะ

1. ถ้าเป็นหวัดธรรมดา อาการมากขนาดไหน

จึงจำเป็นต้องให้ยารักษาตามอาการ

2. ยาปฏิชีวนะจำเป็นต้องให้ทุกครั้งที่มีการติดเชื้อหรือไม่

3. อยากทราบเทคนิคการป้อนยาเด็กที่ทานยาก

4. มียาปฏิชีวนะแบบฉีดหรือไม่ ข้อดีข้อเสียของยาฉีดคืออะไรคะ

5. จะทราบได้อย่างไรว่าลูกเป็นภูมิแพ้หรือเป็นหวัด เพราะช่วงนี้เป็นบ่อยและนาน

ทำอย่างไรเมื่อเด็กกินยายาก

1. ไม่ควรกินยาถ้าไม่จำเป็น เช่น เช็ดตัวแทนการกินยาลดไข้
2. กินยาที่ใช้ปริมาณน้อยๆ และให้กินยาที่มีรสชาติอร่อย
3. พบหมอเท่าที่จำเป็น บอกหมอเสมอว่าลูกกินยายาก

4. เวลาให้เด็กกินยา ไม่บีบปาก ใช้คิงคางลง หยอดยาทีละน้อย เข้าที่กระพุ้งแก้ม

ยาปฏิชีวนะไม่จำเป็นต้องใช้ถ้าการติดเชื้อเกิดจากเชื้อไวรัส ยาชนิดนี้ดีมี แต่ต้องกินอย่างน้อยวันละครั้ง ไม่สะดวก ถ้าไม่ได้รักษาภายในโรงพยาบาล ถ้าลูกไม่ได้เข้าเนอร์สเซอรี่ แต่เป็นหวัดบ่อยๆ ก็อาจเกิดจากภูมิแพ้ได้ครับ

## ขอบขี้ตา

รศ.พญ.วสี ตูลาวรรณนะ

จักษุแพทย์

ลูกชายอายุ 2 ปี 6 เดือน ขอบเอามือมาขยี้ตา ตื่นเช้ามา ตาจะแฉะทุกวัน ต้องหยอดยาก่อนนอนทุกวัน ก่อนหน้านี้เป็นหวัดแล้วตาและคุณหมอเลยให้ยาหยอดตามา บอกว่าเป็นเพราะติดเชื้อไวรัสจากหวัด แต่หลังจากนั้นมาไม่เป็นหวัดแล้วแต่ตาแฉะและอยู่ เพราะเขาขอบขี้ตา ตื่นเช้าตาแฉะแต่ไม่ทุกวันนะคะ บางวันก็มีขี้ตาเขียว หนึ่งตาบนจะออกซ้ำเป็นเพราะเขาขยี้ตามากไปหรือเปล่าคะ แล้วที่ขอบขี้เป็นเพราะอะไรคะ

เด็กที่ขอบขี้ตาบ่อยๆ ตาแดง ขี้ตามักจะใส เหนียว โดยเฉพาะเวลาตื่นมาตอนเช้า น่าจะเป็นอาการของโรคภูมิแพ้ที่เยื่อตาจะ แต่ตอนที่ตาแฉะก็จะมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย จึงมีขี้ตาสีเขียวได้ บางครั้งตอนที่น้องเป็นหวัดและมีขี้ตาแห้ง น่าจะติดเชื้อไวรัสจริงๆ ค่ะ และเมื่ออาการหวัดหายไป ขี้ตาสีเขียวก็น่าจะหายตามไปด้วยค่ะ ที่ยังมีอาการคันตาตอนตื่นนอนนั้นน่าจะเป็นเรื่องของภูมิแพ้มากกว่า

## ลูกสำรอกบ่อย

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ตอนนี้ลูกชายอายุ 19 วัน ให้กินทั้งนมแม่และนมชง ตอนนี้นมแม่ไหลเยอะ ลูกดูดแรงแล้วกลืนไม่ทัน ทำให้สำลักค่อนข้างบ่อยวันละ 1-2 ครั้ง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร พอกินนมเสร็จก็จะจับเรอทุกครั้ง แต่พอเรอแล้วลูกก็จะกินอีก บางทีอุ้มพาดบ่าอยู่นานก็ไม่เรอและไม่ยอมนอน พอจับนั้งก็อ้อกออกมาเลย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรไม่ให้ลูกสำรอก กลัวจะเป็นอันตรายถ้าเขาสำรอกมากๆ ค่ะ

ลองบีบนมช่วงต้นทิ้งสักหน่อยซิครับ อาจทำให้เขากลิ่นทันและลดการสำรอกลงอาการสำรอกเกิดจากกลืนเนื้อหูดซึ่งต่อระหว่างกระเพาะอาหารและหลอดอาหารยังไม่แข็งแรงเต็มที่

เมื่อเด็กอายุ 3 เดือน อาการจะดีขึ้น พออายุ 6 เดือน อาการมักหายไป ถ้าน้ำหนักตัวของเด็กเพิ่มขึ้นดี ก็น่าจะสบายใจได้ เมื่อพาลูกไปฉีดวัคซีนตอนอายุ 1 เดือน ช่วยเล่าให้คุณหมอฟังด้วยครับ

### เป็นไข้บ่อย

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชาย 1 ปี 10 เดือนเป็นไข้บ่อยมาก ครั้งแรกมีไข้สูงมากทานยาลดไข้แล้ว 4 ชั่วโมงต่อมาก็เป็นอีก เลยพาไปหาหมอ ผลเจาะเลือดตรวจปัสสาวะพบว่าปกติ ตรวจพบคอแดงนิดหน่อย จึงให้ยาฆ่าเชื้อมาทาน ต่อมาอาการทุกอย่างก็ดีขึ้นคะ หลังจากนั้น 2 สัปดาห์เริ่มมีน้ำมูก ไอ และมีไข้สูง ตาข้างซ้ายแดงและมีขี้ตา จึงพาไปหาหมออีก หมอบอกว่าหูอักเสบเลยขึ้นมาที่ตา ให้ทานยาฆ่าเชื้ออีก ซึ่งเป็นติดต่อกันเลยรวมเกือบเดือน หลังจากนั้นหายไป 3 วัน ก็เริ่มมีไข้อีก ก็ไปหาหมอและได้ฆ่าเชื้ออีก อาการดีขึ้น ไข้หายไป 3 วันก็เป็นอีก เลยไม่ทราบว่าคุณเป็นอะไรกันแน่ สงสารลูกจัง ทานยาเยอะและบ่อยมาก

เด็กอายุขวบครึ่งถึงสองขวบขึ้นไป ร่างกายมักแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย ไม่ค่อยเป็นไข้เลย ยกเว้นไปฝากเลี้ยงที่เนอร์สเซอร์รี่ซึ่งมีเด็กอยู่จำนวนมากและบางคนป่วยจึงมีการถ่ายทอดเชื้อโรคให้กันและกัน โดยเฉพาะถ้าเลี้ยงในห้องแอร์ แต่ถ้าลูกของคุณแม่เลี้ยงไว้ในบ้านคนเดียว ไม่มีเด็กอื่น รอสักพัก (อายุ 2 ขวบขึ้นไป) ร่างกายของเขาจะแข็งแรงขึ้น ที่สำคัญไม่ควรพาเด็กไปรับเชื้อโรค นอกบ้าน เช่น เดินห้าง ไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น เป็นไข้หวัด 2-3 วันแรก พยายามดูแลรักษาตัวไปเองก่อน ถ้าไม่ดีขึ้น ค่อยพบแพทย์ครับจะ ได้ลดการกินยาโดยไม่จำเป็นลงบ้างครับ

### เป็นภูมิแพ้หรือเปล่า

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เมื่อ 3-4 เดือนที่แล้ว ลูกชายอายุ 2 ขวบมีน้ำมูก ไอ ในวันที่สาม เขาเริ่มหายใจเร็วและถี่ จึงพาไปหาหมอ หมอบอกว่าลูกชายเป็นภูมิแพ้ ให้ยาสำหรับบรรเทาอาการหวัด และให้ยา Zyrtec มาด้วย บอกว่าให้ทานทุกวัน ทานไปเรื่อย ๆ โดยจะให้ขวดใหญ่ และถ้าทานหมดให้มาหาใหม่ เมื่อกลับมาถึงบ้าน ได้ให้ลูกทานยา Zyrtec ไปสองครั้ง ก็ยังหายใจเร็วอยู่ จึงลองตัดสินใจไม่ให้ยาตัวนี้อีก อีก 3 วันต่อมาก็หาย จนถึงทุกวันนี้ เขาเป็นหวัดอีก 2 ครั้ง และไม่มีอาการหายใจเร็วอีกเลย และทุกๆ วันที่ไม่ได้เป็นหวัด เขาก็ดูปกติดีค่ะ จากอาการที่เล่ามาลูกชายเป็นภูมิแพ้หรือไม่ อาการภูมิแพ้ลักษณะแบบนี้มันจะเป็นๆ หายๆ หรือคะ

การจะบอกว่าเป็นภูมิแพ้หรือไม่ บางครั้งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย หมอบางคนก็บอกเร็ว บางคนก็ไม่ยอมฟันธงเสียที ยา Zyrtec เป็นยาที่ควรให้ระยะยาวหวังผลในเชิงป้องกันมากกว่ารักษา ถ้าคุณ

แม้อยังไม่สบายใจที่จะใช้ ก็หยุดไปก่อน แล้วเฝ้าติดตามอาการของลูกต่อไป บางครั้งการเข้าโรงเรียนเร็วหรือฝักเลี้ยว อาจทำให้เด็กเป็นหวัดบ่อย หมอบางคนอาจคิดว่าเกิดจากภูมิแพ้

หากไม่แน่ใจ ลองหาหมอกันที่ 2 เพื่อขอความคิดเห็นก็ได้ครับ หรือจะเข้าไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญโรคภูมิแพ้เลยก็ได้ครับ

### ลูกเป็นโรคสมาธิสั้น

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกสาวอายุ 7 ขวบ เป็นโรคสมาธิสั้น รักษาได้หรือไม่

สามารถรักษาได้ครับ ก่อนอื่นอยากให้คุณแม่เข้าใจก่อนว่าการที่ลูกซน อยู่ไม่นิ่ง หรือขาดการยับยั้งชั่งใจนั้น เป็นเพราะมีสารสมาธิในสมองน้อยลง ทำให้ลูกมีอาการดังกล่าว แต่เด็กไม่ได้แกล้งทำ ซึ่งการรักษาให้ได้ผลดีควรทานยาเพิ่มสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และปรับพฤติกรรมลูกไปควบคู่กันด้วย จะให้ผลดีมากกว่าการรักษาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเพียงอย่างเดียว ควรหากิจกรรมอื่นที่เด็กสนใจ เช่น เล่นกีฬา งานศิลปะ หรือเล่นดนตรี เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิด้วย สร้างตารางเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละวันของเด็กอย่างคร่าวๆ เพื่อเป็นการเตือนเด็กว่าเวลาใดควรทำอะไร เป็นต้น ที่สำคัญพ่อแม่ควรให้แรงเสริมทางบวกด้วยการชมเชย หอม กอด แสดงความรัก ความสนใจ เมื่อลูกสามารถทำงานที่ต้องใช้สมาธิได้สำเร็จ หรือไม่ซน หรือมีความยับยั้งชั่งใจ

### อาบน้ำลูกตอนค่ำๆทำให้ลูกเป็นหวัดง่ายจริงหรือ

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ในสภาพอากาศแบบเมืองไทย (ยกเว้นวันที่หนาว) ถ้าเราอาบน้ำให้ลูกวัย 2 ขวบตอนประมาณ 1-2 ทุ่มด้วยน้ำอุ่น โอกาสที่เด็กจะเป็นหวัดมากกว่าอาบน้ำตอนเย็นๆ หรือไม่คะ เพราะผู้ใหญ่มักจะบอกแบบนั้น แต่เคยอ่านเจอว่าถ้าอาบน้ำก่อนนอนลูกจะนอนสบาย

เป็นความเชื่อของคนไทยโดยทั่วไปว่าการอาบน้ำก่อนนอนจะเป็นหวัดง่าย คงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่คอยเตือนพวกเราไว้เพราะไม่อยากให้เด็กอาบน้ำในช่วงที่มีอากาศเย็น แต่ในทางการแพทย์ไม่มีหลักฐานการอาบน้ำตอนค่ำไม่ดี และอาบน้ำก่อนนอนจะทำให้หลับสบาย คุณแม่ก็ลองทำดูซิครับแบบไหนใช้ได้ดีกับลูกเราก็เลือกแบบนั้นครับ

### ผิวหนังสาก

ศ.พญ.ศิริวรรณ วนานุกูล

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

ตอนนี้ลูกอายุ 1 ขวบค่ะ ผิวหนังบริเวณไหล่ 2 ข้างมีลักษณะสะเก็ด คายๆ ไม่นูน ผิวไม่เรียบ ไม่มีผดผื่นคันใดๆ เคยเป็นครั้งหนึ่งแล้ว และผิวหนังจะลอกเป็นแผ่นหายไปเอง ครั้งนี้เป็นขึ้นมาอีก และอีกเรื่องหนึ่งคือแก้มซ้ายจะมีลักษณะเป็นวงขาวๆ บริเวณมุมปาก โหนกแก้ม ไม่มีขุย ไม่มีผดผื่นใด ไม่ทราบเกิดจากสาเหตุอะไรคะ

ผิวหนังสะเก็ด ที่บริเวณไหล่ แล้วลอกเป็นแผ่นหายไปเอง อาจเกิดจากการระคายเคืองจากการสัมผัสสารภายนอก เช่น น้ำยาปรับผ้านุ่มที่ล้างอยู่ที่เสื้อผ้า ร่วมกับการเสียดสี หรือเกิดจากเหงื่อออกมาก เมื่อเหงื่อแห้งจะมีความเข้มข้นสูง ทำให้ระคายผิวหนังเด็กเล็กได้ ซึ่งถ้าเหงื่อออกไม่มากเป็นเวลานานๆ อาจจะไม่เห็นผดผื่น แต่ผิวหนังก็อาจจะระคายเคืองจนสัมผัสได้ว่าสะเก็ดส่วนผื่นที่แก้มเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากการระคายเคือง กลาก หรือเป็นกลากน้ำนม ควรพาไปพบกุมารแพทย์เพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจน

### ผื่นคัน

ศ.พญ.ศิริวรรณ วนานุกูล

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

ลูก 1 ปี 5 เดือน มีผื่นคันที่ข้อพับแขนขาเป็นๆ หายๆ บางครั้งลูกคันเกาจนเป็นรอยแดงๆ ทาแป้งสาลีจนทนได้ระยะหนึ่ง จะเห็นเป็นรอยวงสีขาวที่ข้อพับ และยังมีอาการคัน ได้ปรึกษาคุณหมอแนะนำให้ทายา 0.02% TA แต่เคยอ่านพบในหนังสือบอกว่า ยานี้ทำให้พัฒนาการลูกช้า เรียนปรึกษาคุณหมอด้วยค่ะ

การมีผื่นคันที่ข้อพับแขนขาที่เฉิวเป็นๆ หายๆ ควรหาสาเหตุว่าเกิดจากสารระคายเคืองเหงื่อ หรือสาเหตุอื่น เพื่อหาวิธีป้องกันไม่ให้ลูกเกิดผดผื่นขึ้นซ้ำ หลังจากผิวหนังเกิดระคายเคืองแล้ว อาจเกิดผื่นขาวได้ การใช้ยา 0.02% TA เฉพาะที่ข้อพับซึ่งเป็นพื้นที่ผิวไม่มาก และทาในระยะเวลาไม่เกิน 1 สัปดาห์ คงไม่มีปัญหา แต่ถ้าทายานานหรือทาบ่อยๆ อาจทำให้ผิวหนังบริเวณที่ทายาบางลง และเกิดการระคายเคืองได้ง่ายยิ่งขึ้น จึงควรหาสาเหตุเพื่อไม่ให้เกิดผื่นซ้ำ และไม่ต้องทายามากเกินควร ถ้าผื่นยังไม่ดีขึ้นในระยะเวลา 1 สัปดาห์หรือมีผื่นเกิดขึ้นซ้ำ ควรพากลับไปพบแพทย์ค่ะ

### ผดผื่น

ศ.พญ.ศิริวรรณ วนานุกูล

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

ลูกอายุ 1 ปี 10 เดือน มีผื่นวงขาวที่หัวไหล่ซ้าย ไม่คัน ไม่รู้สึกสะเก็ด และมีผื่นเป็นวงที่มุมปากซ้ายส่วนนี้จะสะเก็ด คาย เส้นศูนย์กลาง 1 ซม. ไม่ทราบเกิดจากอะไร ก่อนหน้านี้ไม่เคยเป็น และ

อีกข้อหนึ่งนะคะ มีแผลเป็นที่หน้าอกข้างขวาเกิดจากสุนัขข่วน ถ้าใช้สิริคูยด์ทา จะหายสนิท เหมือนเดิมไหม และจะเป็น keloid ไหม

ผื่นลักษณะเป็นวงขาวที่หัวไหล่และมุมปากมีสาเหตุได้หลายอย่าง อาจเป็นกลาก เกื้อน กลากน้ำนม หรือเกิดจากการระคายเคือง ควรพาไปพบกุมารแพทย์เพื่อให้ได้การวินิจฉัยที่ถูกต้อง ดึกว่าคะส่วนแผลที่ถูกสุนัขข่วน ควรดูแลรักษาความสะอาด ล้างน้ำแล้วทายาปฏิชีวนะจนแผลหายสนิท และอย่าไปแกะเกา โดยทั่วไปแล้วแผลจะหายเป็นผิวหนังปกติ ถ้าการข่วนไม่ลึกมากหรือไม่มีการติดเชื้อ แต่ถ้าเป็นแผลข่วนที่ลึกมากหรือมีการติดเชื้อแทรกซ้อน อาจเกิดแผลเป็นได้ การเกิด keloid มักเกิดในบริเวณแผลที่ตึงมากและเกิดในผู้ป่วยที่มีแนวโน้มจะเกิดแผล keloid ได้ง่ายอยู่แล้ว การทาสารที่ไม่ได้ใช้รักษาโดยตรง จะไม่ช่วยป้องกันการเกิด keloid ค่ะ

### ผิวหนังเป็นสะเก็ด

ศ.พญ.ศิริวรรณ วนานุกูล

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

น้องอายุ 5 เดือน ที่ขาด้านซ้ายบริเวณเหนือข้อเท้าผิวหนัง มีลักษณะแห้งแตกเหมือนกับกาวติดแห้งๆ ไม่ทราบว่าเป็นอะไรคะ และขาขวารู้สึกว่าจะเริ่มเป็นเหมือนกันคะ เริ่มจากเป็นตุ่มเล็กๆ และค่อยๆ ขยายเป็นบริเวณกว้างขึ้น รบกวนคุณหมอช่วยตอบด้วยค่ะ

จากตำแหน่งและลักษณะของผื่นที่บรรยายน่าจะเกิดจากผิวแห้ง ควรลดการใช้สบู่ลง เนื่องจากสบู่จะล้างเอาไขมันออก เด็กอายุ 5 เดือนยังสร้างไขมันที่ผิวหนังได้น้อยมาก คนปกติจะสร้างไขมันได้เต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การใช้สบู่ไม่ว่าชนิดใดก็จะล้างไขมันออกทำให้ผิวแห้งมากขึ้น จึงควรลดการใช้สบู่ลง นอกจากนี้ควรใช้โลชั่นสำหรับเด็กทาผิวหลังอาบน้ำซึ่งจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นที่ผิวหนังทำให้ผิวแห้งแห้งน้อยลง แต่ถ้าลดการใช้สบู่และทาโลชั่นแล้วไม่ดีขึ้น ควรพาลูกไปปรึกษากุมารแพทย์เพื่อให้ได้การวินิจฉัยที่ถูกต้อง

### มือและเท้ามีเหงื่อมาก

ศ.พญ.ศิริวรรณ วนานุกูล

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคผิวหนัง

ลูกอายุ 2 เดือน 18 วัน เวลาเอาถุงมือถุงเท้าออก มือและเท้าจะมีเหงื่อออกชื้นๆ ตลอด เป็นอะไรหรือเปล่าคะ

การใส่ถุงมือถุงเท้าเป็นการให้ความอบอุ่นแก่มือและเท้า ถ้าอุ่นมากเกินไปร่างกายจะปรับตัวโดยอัตโนมัติ ลดความร้อนโดยการขับเหงื่อออกมา ดังเช่นหน้าร้อนถ้าเราใส่เสื้อผ้าหนาๆ จะมีเหงื่อออกมาก ในประเทศไทยอากาศมักร้อน จึงควรเลือกถุงมือถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้าย ซึ่งระบายความร้อนได้ดี ถ้าลูกปกติดี คุณนมได้ดี น้ำหนักขึ้น ไม่มีอาการเหนื่อยหอบหรือสะดุ้งผวา ร้องกวน

มากกว่าเด็กปกติก็ น่าจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าเหงื่อออกมากทั้งตัว โดยไม่ได้อยู่ในที่ร้อนอบอ้าว หรือคุณนมไม่ดี น้ำหนักไม่ขึ้น ก็ควรจะพาไปพบกุมารแพทย์ค่ะ

## 5 โรคติดเชื้อและวัคซีน

### เมื่อลูกเป็นหวัด

รศ.นพ. ชัยณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคติดเชื้อ

คราวหน้าถ้าลูกเป็นหวัด แล้วหมอจ่ายยา antibiotics เราจะรู้ได้อย่างไรคะว่า หมอจ่ายยาเกินความจำเป็น หมอหรือเราจะรู้ได้อย่างไรว่าการเป็นหวัดครั้งนี้ติดเชื้อแบคทีเรียหรือไม่ และการเป็นหวัดครั้งนี้มีความจำเป็นแค่ไหนต้องใช้ยา antibiotics ปกติจะมีหมอบริการและจ่าย antibiotics ให้ลูกเกือบทุกครั้งที่ถูกเป็นหวัด เราควรพูดอย่างไรหรือควรทำอย่างไรให้หมอรู้ว่าเราไม่ต้องการยา antibiotics ถ้าไม่จำเป็น (เพราะคุณหมอไทยบางคนรับไม่ได้ ถ้าคนไข้จะตัดสินใจแทนหมอ คุณหมอมองคิดในใจจะคะว่า ถ้ารู้ดีนัก ก็รักษาลูกเองเลยละกัน อะไรทำนองนี้)

ไข้หวัดส่วนใหญ่เกิดจาก

เชื้อไวรัส ไม่ต้องใช้ยา antibiotics หรือซึ่งเป็นยามาเชื้อแบคทีเรีย ยามาเชื้อจะใช้เมื่อ

1. โรคทอนซิล/คออักเสบเป็นหนอง

เด็กโตไข้สูงและเจ็บคอมาก

2. โรคหูชั้นกลางอักเสบ เด็กมีไข้สูง ร้องกวน แสดงอาการเจ็บหู

3. โรคไซนัสอักเสบ เด็กมีน้ำมูกเขียวเหลืองต่อเนื่องเกิน 1 สัปดาห์

ทางแก้ไข

1. พบหมอเท่าที่จำเป็น

2. พุดคุยกับหมอถ้าทำได้ เช่น ขอรับยามาเชื้อไป แต่ยังไม่กินได้ไหม

3. ถ้าหมอยืนยันก็คงต้องใช้ไปครับ ที่หมอบริการมากกว่า

และไม่ควรทำคือ ซื้อยามาเชื้อกินเอง

เห็นใจทั้งหมอบริการซึ่งเขาเชื่อว่าเขามีประโยชน์ สังคมก็กดดันให้เขาใช้ และเห็นใจพ่อแม่และเด็กซึ่ง

ได้รับผลกระทบ และที่สำคัญที่สุดสงสารสังคมโดยรวมซึ่งได้ผลกระทบสูงสุด ค่อยๆ แก้ไขนะครับ

### กลัวลูกติดโรคหัดกุหลาบ

รศ.นพ. ชัยณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน โรคติดเชื้อ

เด็กอายุ 1 ปี 5 เดือน มาเล่นกับลูกอายุ 2 เดือน เพิ่งทราบว่าเด็กคนนั้นกำลังเป็นโรค  
หัดकुหลาบ อยากทราบว่า

1. เด็กทุกคน

จะต้องเป็นโรคหัดकुหลาบหรือไม่

2. ระยะฟักตัวของโรคหัดकुหลาบกี่วัน

จะต้องเฝ้าคุสัก็วันถึงจะมันใจ

ว่าลูกเราไม่ติด

เด็กอายุ 2 เดือน โอกาสที่จะติดเชื้อหัดकुหลาบหรือที่โบราณเรียกว่า “สำไข้” เป็นไปได้ยาก  
มาก เพราะยังมีภูมิคุ้มกันจากคุณแม่ที่ช่วยป้องกันโรคไว้ เด็กเกือบทุกคนต้องเป็นโรคนี้นี้ แต่ไม่ต้อง  
กังวลอะไรมากรับ เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ได้มีความรุนแรง นอกจากเด็กอาจมีไข้สูงและชักได้  
อย่างอื่นไม่มีอะไรมากรับ ผื่นก็หายเอง โรคนี้อาจเป็นได้สองครั้ง เพราะเชื่อมีสองชนิดกรับ

**ลูกเป็นหัด มีน้ำมูกนานเกิน 2 สัปดาห์ ไม่หายเสียที**

รศ.พญ.จิตลัดดา ดีโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

ลูกสาวอายุ 5 เดือนกรับ ปัจจุบันน้ำหนัก 7 กิโลกรัม น้ำหนักแรกเกิด 3.7 กิโลกรัม มีแต่  
น้ำมูก ไม่มีไข้ ไม่ซึม ทานนมได้ดีปกติ แต่มีน้ำมูกไม่หายสักที ทานยาลดน้ำมูก และดูดน้ำมูกทุกเช้า  
และเย็น พบคุณหมอที่ รพ. โดยตลอดกรับ ปกติจะใช้เวลาให้หายขาดก็สัปดาห์หรือนานเท่าไรกรับ

อาการน้ำมูกเรื้อรังในเด็ก อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุได้แก่ การเป็นหัดคุ้ๆ คือ เป็นหัด  
แล้ว กำลังจะหาย แต่ไปอยู่ใกล้ชิดกับคนเป็นหัด รับเชื้อใหม่ เลยเป็นคุ้ๆ หรือเกิดมี

ภาวะแทรกซ้อนของการเป็นหัด เช่น ติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ทำให้มีการอักเสบของโพรงจมูก  
กลุ่มนี้จำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะ นอกจากนั้น อาการน้ำมูกเรื้อรังยังอาจเกิดจากการที่เยื่อจมูกไว  
ต่อสิ่งกระตุ้น ซึ่งอาจเป็นจากภูมิแพ้หรือเป็นหลังการอักเสบติดเชื้อ ในกลุ่มนี้จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง  
สิ่งที่ก่อความระคายเคือง เช่น ควันบุหรี่ ฝุ่นละออง ขนสัตว์ แป้ง จะเห็นได้ว่าระยะเวลาในการรักษา  
จะแตกต่างกันขึ้นกับสาเหตุ จึงควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล

**ยาฆ่าเชื้อ**

รศ.พญ.วสิ คุลวรรธนะ

จักษุแพทย์

ลูกชาย 2 ขวบ 6 เดือน เป็นโรคตาอักเสบ คุณหมอให้ยาหยอดตามาพร้อมกับ  
ยาฆ่าเชื้อ แต่ยาฆ่าเชื้อต้องเก็บไว้ในตู้เย็น พอต้องเดินทางไปต่างจังหวัด ไม่ได้เอายาไปให้ลูกกิน  
และลืมเอายาเข้าตู้เย็น 2 วัน ถ้าจะให้กินต่ออีก จะได้ไหมคะ

โดยปกติแล้ว โรคเยื่อตาอักเสบมักจะเกิดจากเชื้อไวรัส การกินยาฆ่าเชื้อแทบจะไม่มีประโยชน์เลย ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องกินต่อค่ะ สิ่งที่สำคัญมากเวลาที่มีคนในบ้านมีอาการเยื่อตาอักเสบ (ตาแดง) ก็คือ การรักษาความสะอาดของมือและใบหน้าค่ะ เพราะโรคมักติดต่อกับการสัมผัส จึงควรล้างมือบ่อยๆ และไม่ควรรีบเอาน้ำมูกน้ำตาไว้ตามที่ต่างๆ (บางครั้งเด็กๆ ก็ไม่ค่อยได้ระวัง) คงต้องสอนให้เขาใช้กระดาษทิชชูซับหน้าซับน้ำตาจี๊ดแล้วทิ้งไป ไม่ควรเก็บกลับมาใช้ต่ออีกค่ะ

## มีน้ำมูกตอนนอน ไม่หายสักที

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ

ลูกสาวอายุ 3 ขวบ เป็นหวัด มีน้ำมูกต่อเนื่องคือ ตอนนอนจะมีเสียงครีคราค และตื่นเป็นบางครั้ง ไม่หายสักที ทำอย่างไรดีครับ เขาหลับไม่ค่อยสบายเท่าไรนะครับ และตอนนอนไม่เต็มอิ่ม ให้นอนห้องแอร์อุณหภูมิ 27 องศา และพยายามให้กินน้ำอุ่นอย่างเดียวนะครับ

เด็กเข้าโรงเรียนใหม่ๆ เป็นอย่างนี้แหละครับ ไม่น่าจะไข้ภูมิแพ้ จะเป็นอยู่หลายปี พอถึง ป.1 ถึงจะแข็งแรง เดี่ยวปิดเทอมก็จะสบายอยู่พักหนึ่ง ให้ยาลดน้ำมูกก่อนนอนก็อาจช่วยได้ครับ ควรดูแลความสะอาดของห้องนอนด้วย น้ำอุ่นคงไม่ช่วยอะไรมากนัก แต่ต้องการน้ำดื่มปริมาณมากๆ นอนห้องแอร์ไม่มีปัญหาอะไรครับ

## โรคคาวาซากิ

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ

ดิฉันได้อ่านเกี่ยวกับโรคคาวาซากิ อยากสอบถามคุณหมอถึงอาการของโรคนี้ค่ะว่า เกิดขึ้นได้อย่างไรและวิธีป้องกันได้หรือเปล่า เขาบอกว่าค่ายาที่รักษานั้นแพงมากเป็นวัคซีนที่สกัดจากเลือด ราคาเมื่อ 3-4 ปีที่แล้วที่ รพ.ศิริราช ประมาณ 30,000 บาท ต่อหลอด จริงหรือเปล่าคะ

สาเหตุของโรคคาวาซากิยังไม่ทราบแน่ชัด คาดว่าเป็นโรคติดเชื้อชนิดหนึ่ง จึงยังไม่มีวิธีป้องกันโรคนี้ อาการของโรคคาวาซากิคือ ไข้สูงไม่ทราบสาเหตุ ตาแดง ปากแดง ผื่น งอแง มือเท้าบวมและลอกการรักษาอาจต้องใช้ IVIG เพื่อหวังป้องกันโรคหัวใจชนิดขาดเลือดที่อาจเกิดตามมา IVIG ไม่ใช่วัคซีน มีราคาแพง แต่มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันโรคหัวใจที่อาจเกิดตามมาภายหลังครับ ถ้าไม่สามารถใช้ IVIG ได้ ก็อาจใช้วิธีติดตามเด็กโดยใกล้ชิด ไม่ใช่ผู้ป่วยโรคคาวาซากิทุกคนจะเกิดโรคหัวใจตามมา หรือแม้หากเกิดขึ้น ก็อาจหายเองได้ครับ

## ไขหวัดกับภาวะแทรกซ้อน

รศ.พญ.จิตต์ตดา ดีโรจนวงศ์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคทางเดินหายใจ

ดิฉันได้เข้าไปอ่านบทความเกี่ยวกับไข้หวัด คุณหมอบอกว่าไม่จำเป็นต้องพาลูกไปพบหมอ ถ้าลูกเป็นหวัด ตอนนี้ลูกดิฉันเป็นไข้หวัดมา 3 วันแล้วค่ะ แต่เมื่อวานนี้ อาการหนักคือ ไอมาก น้ำมูกเขียวปนใส น้ำตาไหลตลอดเวลา กินอาหารไม่ได้ ปากเป็นแผลร้อนในเต็มปากเลยคะ อาการอย่างนี้ควรจะพาลูกไปพบแพทย์หรือเปล่านั้นคะ

โดยทั่วไป อาการหวัดมักมีไข้ต่ำๆ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอเล็กน้อย เด็กมักจะยังรับประทานอาหาร และเล่นได้ตามปกติ อาการต่างๆ เหล่านี้มักจะดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์ แต่ในเด็กที่มีอาการคล้ายไข้หวัด แต่มีไข้สูง ซึม ไม่รับประทานอาหาร น่าจะไม่ใช่อาการหวัดธรรมดา จำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ เพื่อประเมินอาการและให้การรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ศ้อยา

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ

สงสัยเรื่องการคือยาค่ะ คนที่ทานยาคือยาหรือว่าตัวเชื้อที่อยู่ในตัวเราคือยาค่ะ เวลาลูกเป็นหวัดแล้วติดเชื้อแบคทีเรีย ถ้าทานยาปฏิชีวนะไม่ครบโดส และไม่หาย (หมายถึงน้ำมูกยังเหลืองอยู่) แล้วคราวต่อไปเขาติดเชื้อประเภทเดิม แต่ทานยาครบและฤทธิ์ยาครอบคลุม ยายังจะได้ผลหรือไม่ เชื้อเกิดการคือยารับ บ่อยครั้งที่เกิดจากการกินยาเกินความจำเป็นหรือกินไม่ครบ แต่ถ้าอยู่ในการดูแลของแพทย์ก็น่าจะโอเคครับ ส่วนอาการน้ำมูกสีเหลืองหรือสีเขียวถ้าไม่ได้เกิดต่อเนื่อง และนานหลายวัน ไม่ใช่เหตุผลในการใช้ยาปฏิชีวนะครับ

วัคซีนไอพีดี

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

อยากทราบว่า มีความจำเป็นต้องให้ลูกฉีดวัคซีนไอพีดีหรือไม่ เนื่องจากน้องอยู่นอร์สเซอร์รี่ และเป็นภูมิแพ้ ตอนนี้อายุ 8 เดือน

วัคซีนไอพีดีเป็นวัคซีนเพื่อเลือก ใครต้องการฉีดเพิ่มเติม ควรพิจารณาข้อมูลดังนี้

1. ไอพีดีเป็นโรคที่มีความรุนแรง แม้อาจพบไม่บ่อยนักในบ้านเรา
2. ภูมิแพ้ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อไอพีดี อายุของน้องและการอยู่นอร์สเซอร์รี่อาจเพิ่มความเสี่ยงบ้าง
3. วัคซีนราคาแพง ประมาณ 4,000 บาทต่อเข็ม ต้องฉีด 1-4 ครั้งแล้วแต่อายุของเด็ก
4. มีวิธีป้องกันอื่นๆ อยู่บ้าง เช่น หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็กป่วย ไอจามปิดปาก ล้างมือบ่อยๆ

## วัคซีนฮิบ

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

ตอนนี้มีอายุ 6 เดือนกว่า เพิ่งฉีดวัคซีน 6 เดือนไป อยากทราบเกี่ยวกับวัคซีนป้องกันโรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อฮิบ

1. หากต้องการฉีดวัคซีนฮิบ จะสามารถฉีดได้ไหมคะ และจะฉีดได้ตอนอายุเท่าไร (ไม่ได้ฉีดตั้งแต่ 2 เดือน)

2. วัคซีนฮิบกับวัคซีนไอพีดีตัวเดียวกันไหมคะ ถ้าไม่ใช่และต้องการจะฉีดทั้งสองอย่างได้ไหมคะ (ฉีดพร้อมกันหรือฉีดแยก และฉีดตอนอายุเท่าไร)

3. ค่าใช้จ่ายของวัคซีนทั้งสองประมาณเท่าไรคะ (รพ.รัฐ)

1. ฉีดได้เลยครับ เริ่มฉีดซ้ำก็ไม่มีอะไร จะลดจำนวนเข็มที่ฉีดลงจาก 3 เข็มเหลือ 2 เข็มครับ

2. ฮิบและไอพีดีเป็นเชื้อคนละตัว วัคซีนก็เป็นคนละชนิด สามารถฉีดวัคซีนทั้งสองได้พร้อมกันเลย แต่ต้องฉีดแยกกันครับ

3. วัคซีนฮิบเดี่ยวๆ ราคาประมาณ 500-700 บาท ส่วนไอพีดีประมาณ 3,500-4,000 บาทครับ

## วัคซีน 6 โรค

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

ลูกฉีดวัคซีนอยู่ที่โรงพยาบาลเอกชน ตอนอายุ 6 เดือน ได้วัคซีนแบบรวม 6 โรค มีคุณหมอแนะนำว่า ไม่ควรฉีดวัคซีนแบบรวม 6 โรค เพราะภูมิคุ้มกันจะไม่ดี ควรฉีดแยกเป็น 2 เข็ม ไม่ทราบว่าคุณต้องฉีดเสริมหรือไม่ แล้วทำไมคุณหมอยังฉีดวัคซีนแบบ 6 โรคให้อีก

สามารถเลือกใช้ได้ทั้งสองแบบครับ ฉีดรวมหรือแยกฉีดก็ได้ มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นคือ

1. แยกฉีด เจ็บหลายครั้ง ภูมิคุ้มกันดีกว่าเล็กน้อย (ไม่สำคัญอะไรนัก)

2. ฉีดรวม เจ็บครั้งเดียว ภูมิคุ้มกันอาจไม่ดีเท่าฉีดแยก แต่เพียงพอในการป้องกันโรค

วัคซีนรวมอาจเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าถ้าฉีดที่โรงพยาบาลของรัฐ เพราะวัคซีนบางอย่างใน

โรงพยาบาลของรัฐ เขาให้ฟรี การแยกฉีดจึงประหยัดกว่า แต่สำหรับโรงพยาบาลเอกชน เขาคิดเงิน

หมด การฉีดวัคซีนรวมกลับประหยัดกว่า ยกเว้นในบางกรณีการฉีดวัคซีนรวม (ในบางเข็ม) อาจได้วัคซีนเกินจากที่จำเป็นไป และทำให้สิ้นเปลืองเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่มีข้อเสียอะไร

สรุปว่าจะเลือกใช้แบบไหนก็ได้ทั้งนั้น แล้วแต่ความสะดวกของเรา ของหมอ และของโรงพยาบาล ไม่มีเรื่องต้องกังวลใจใดๆ ครับ

## ฉีดวัคซีนก่อนหกเดือน

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

ดิฉันพาลูกไปฉีดวัคซีน เมื่อลูกอายุ 4 เดือน เป็นวัคซีนรวม (พื้นฐาน+ฮิบ) อยู่ในเข็มเดียวกัน เมื่อฉีดเสร็จเจ้าหน้าที่หน้าห้องได้นัดให้ดิฉันพาลูกมาฉีดวัคซีนเข็มที่สาม ซึ่งลูกของดิฉันจะมีอายุยังไม่ครบ 6 เดือนเต็ม (5 เดือนครึ่งเท่านั้น) ดิฉันจึงอยากทราบว่า

1. ดิฉันสามารถพาลูกไปฉีดวัคซีนก่อนอายุเต็ม 6 เดือนได้หรือไม่
2. ถ้าไปฉีดก่อน (ตามที่เจ้าหน้าที่นัด) ลูกดิฉันจะมีอันตรายหรือไม่
  1. ฉีดได้ครับ โดยทั่วไปวัคซีนเข็มที่สามสามารถฉีดได้ตั้งแต่อายุ 5 เดือน หรือห่างจากเข็มที่สองอย่างน้อย 4 สัปดาห์
  2. ไม่มีอันตรายใดๆ ครับ หากไม่สบายใจ (ไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ที่จะไม่สบายใจ) ก็รอให้ลูกอายุเต็ม 6 เดือนก่อน ค่อยไปฉีดก็ได้ครับ

## เด็กโรคหัวใจสามารถฉีดวัคซีนป้องกันฮิบได้หรือเปล่า

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

น้องเป็นโรคหัวใจสามารถฉีดวัคซีนป้องกันฮิบได้หรือเปล่านั้นแล้วมีความจำเป็นหรือไม่ เด็กที่เป็นโรคหัวใจสามารถฉีดวัคซีนฮิบได้ครับและเป็นประโยชน์กว่าในเด็กปกติที่แข็งแรงเสียอีก เพราะเด็กที่เป็นโรคหัวใจมีความเสี่ยงในการติดเชื้อฮิบที่รุนแรงมากกว่า ดังนั้นถ้าไม่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย ฉีดได้จะดีมากและคุ้มค่าครับ

## เชื้อทัยฟอยด์

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

ลูกดิฉันอายุ 8 เดือน ท้องเสีย เป็นไข้ มีอาเจียนเป็นบางครั้ง ต้องเข้าโรงพยาบาล คุณหมอมตรวจพบเชื้อทัยฟอยด์ ตอนนี้อยู่ที่บ้านแล้วอาการดีขึ้น ไปฟังผลครั้งสุดท้ายไม่พบเชื้อเลย ได้ยินว่ามีวัคซีนทัยฟอยด์ควรให้ลูกได้รับวัคซีนตัวนี้ไหมคะ กลัวลูกเป็นซ้ำอีก

เข้าใจว่าลูกท้องเสียจากเชื้อซัลโมเนลลา ซึ่งเป็นเชื้อโรคเดียวกับเชื้อทัยฟอยด์ ปัจจุบันพบโรคไขทัยฟอยด์น้อยมากในประเทศไทย และส่วนใหญ่เป็นเด็กโตและผู้ใหญ่ โดยทั่วไปไม่แนะนำให้คนไทยรับวัคซีนทัยฟอยด์ ยกเว้นจะเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีเชื้อทัยฟอยด์ระบาดอยู่ เช่น อินเดีย อินโดนีเซีย เวียดนาม

## วัคซีนบังคับของภาคเอกชนและภาครัฐไม่เหมือนกัน

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

วัคซีนบังคับในภาคเอกชนกับภาครัฐทำไมจึงแตกต่างกัน เช่น ฮิบ คับอักเสบเอ

ภาครัฐเป็นผู้กำหนดว่าวัคซีนใดเป็นวัคซีนพื้นฐาน (วัคซีนบังคับ) และวัคซีนใดเป็นวัคซีนเพื่อเลือก (ไม่ได้บังคับให้ฉีด) อย่างไรก็ตาม โรงพยาบาลภาคเอกชนหรือคลินิกบางแห่งมีความเห็นว่าวัคซีนเพื่อเลือกบางชนิดอาจมีประโยชน์สำหรับเด็กและพ่อแม่ที่ไม่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย จึงฉีดให้เด็กโดยอาจไม่ได้อธิบายให้พ่อแม่ฟังหรือให้โอกาสเลือกว่าจะฉีดหรือไม่

## วัคซีนอีสุกอีใสควรฉีดอายุเท่าไร

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

เด็กอายุเท่าไรควรฉีดวัคซีนอีสุกอีใส และจำเป็นหรือไม่

เด็กสามารถฉีดวัคซีนอีสุกอีใสได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม มีแพทย์กลุ่มหนึ่งมีความเห็นว่าไม่จำเป็นต้องรีบฉีด เนื่องจากโรคอีสุกอีใสในเด็กเล็กมีอาการไม่รุนแรง ประกอบกับการติดโรคโดยธรรมชาติจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการฉีดวัคซีนซึ่งมีราคาแพง หากไม่มีโอกาสเป็นโรคนั้นในอายุ 10 ขวบ จึงพิจารณาส่งวัคซีน ความจำเป็นในการฉีดวัคซีนอีสุกอีใสหรือไม่เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ ควรจะพิจารณาจากข้อมูลที่ให้ข้างต้น หรือปรึกษากุมารแพทย์เพิ่มเติมได้ครับ

## วัคซีนไขหวัดใหญ่กับการป้องกันไขหวัดทั่วไป

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

วัคซีนไขหวัดใหญ่ป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ทั่วไปได้หรือไม่

วัคซีนไขหวัดใหญ่สามารถป้องกันโรคไขหวัดใหญ่เฉพาะสายพันธุ์ที่เป็นส่วนประกอบในวัคซีนเท่านั้น (มีการคาดการณ์ว่าสายพันธุ์ใดจะระบาดในปีนั้นๆ และสร้างวัคซีนให้เหมาะสมสำหรับแต่ละปี) วัคซีนไขหวัดใหญ่ไม่สามารถป้องกันไขหวัดธรรมดาและไขหวัดนกได้ ดังนั้นแม้จะฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นประจำ ก็อาจจะป่วยเป็นหวัดไม่น้อยลง แต่โอกาสที่จะเป็นไขหวัดแบบรุนแรง คือ ไขหวัดสูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (ไขหวัดใหญ่) มักลดลง

## วัคซีนโปลิโอ

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัคซีน

หลังจากหยอดวัคซีนโปลิโอแล้ว ต้องดื่มน้ำตามหรือไม่

เมื่อวัคซีน โปลิโอเข้าไปในช่องปาก ร่างกายจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้โดยง่าย การดื่มน้ำตามหลังได้รับวัคซีน จึงไม่มีข้อเสียแต่อย่างใด

## 6 เลี้ยงลูกให้เก่ง

### ลูกไม่ยอมนอน

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ดิฉันมีลูกชายอายุ 2 ขวบครึ่ง กำลังชนเลข เป็นเด็กที่นอนดึกมาก จะนอนประมาณ 5 ทุ่ม-เที่ยงคืนเกือบทุกวัน พ่อและแม่พยายามทำทุกวิธีแล้ว ทั้งเปิดเพลงกล่อม ปิดไฟ ก็ไม่ยอมนอน ไปโรงเรียนก็นอนตามเวลาทุกอย่าง แต่เวลาอยู่บ้าน ไม่ยอมนอน จะเล่นเตะบอลกับคุณพ่อ พอถึงเวลานอนของเด็กซึ่งไม่น่าจะเกิน 2-3 ทุ่ม ก็ไม่นอน ไม่รู้ว่าลูกชายผิดปกติหรือเปล่า

ก่อนอื่นคุณแม่ควรมองหาปัจจัยหรือเหตุการณ์ต่างๆ ก่อนที่เด็กจะเข้านอน ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมไม่ยอมนอนของลูก เช่น เด็กกำลังสนุกอยู่กับการเล่นเตะบอลอยู่กับคุณพ่อ จึงไม่อยากจะเข้านอน เด็กกลับมาจากโรงเรียนแล้วยังให้นอนตอนเย็นหรือมีกิจกรรมต่างๆ ที่ให้เด็กทำก่อนเข้านอนมากและมีความตื่นเต้น จากนั้นคุณแม่ควรสังเกตว่าพฤติกรรมที่ลูกไม่ยอมนอนเป็นอย่างไร และที่สำคัญคือ การตอบสนองของคุณพ่อคุณแม่เมื่อลูกไม่ยอมเข้านอนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ซึ่งคุณแม่ควรกำหนดกติกาและสร้างวินัยในการนอนให้เป็นเวลาชัดเจน โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกว่าจะให้คุณพ่อหรือคุณแม่พาเข้านอน จะนอนกับตุ๊กตาหมีหรือสุนัข และถ้าวันไหนที่ลูกเข้านอนได้ตามเวลา ควรให้แรงเสริมทางบวก เช่น ชมเชยเด็ก หอม หรือกอด เพื่อให้เด็กต้องการทำพฤติกรรมนี้มากขึ้น

### ของเล่นเพื่อเสริมพัฒนาการ

รศ.นพ.ชัชฎา พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 1 ขวบ สังเกตดูพัฒนาการในช่วงนี้ ลูกเริ่มที่จะมีลักษณะทำอะไร

เลียนแบบคนอื่น เช่น เวลาคุณแม่คุยโทรศัพท์ ก็จะยกมือตัวเองขึ้นมาแนบหู อยากทราบว่าเด็ก

ในช่วงนี้ เราควรซื้อของเล่นประเภท

ไหนให้เล่นคะ

เลือกของเล่นขนาดใหญ่ ไม่มีชิ้นส่วนเล็กๆ ที่จะนำเข้าปากได้ มีสีสันสวยงาม แต่สีไม่เป็นพิษ อาจมีเสียงด้วย ของเล่นควรช่วยฝึกกล้ามเนื้อขนาดเล็ก และประสาทสัมผัสทางตาและหู ลองเลือกซื้อและดูอายุที่แนะนำข้างกล่องประกอบก็ได้ครับที่สำคัญอย่าเลือกของเล่นที่เราชอบ แต่ควรเลือกของเล่นที่เด็กชอบและเหมาะสมสำหรับเขา ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงนะครับ

### เนอสเซอริช่วยให้เข้าสังคมเก่งจริงหรือ

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

พ่อแม่สามีอยากให้ลูกชายเข้าเนอสเซอริ จะได้เข้าสังคมเป็นและไม่ติดแม่ เพราะเวลาไปเยี่ยมปู่ย่า เขาจะไม่ค่อยยอมให้อุ้ม แต่แม่อยากเลี้ยงเองค่ะ ตอนนี้ลูกเกือบสองขวบแล้ว เลี้ยงเองตั้งแต่เกิด รู้ว่าสามปีแรกของเด็กสำคัญ การที่เด็กอายุเท่านี้ติดแม่ผิดปกติหรือคะ ตามธรรมชาติเขาจะติดแม่น้อยลงเมื่ออายุเท่าไร โดยทั่วไปเด็กที่ไปเนอสเซอริตอนเด็กมากๆ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ จะเข้าสังคมเก่ง มนุษย์สัมพันธ์ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้ไปเนอสเซอริแต่ไปเรียนตามเวลาปกติหรือ

ลองเรียนรู้ที่จะเข้าใจลูกเราและส่งเสริมเขา โดยไม่คาดหวังมากเกินไปครับ การที่เด็กติดแม่ไม่ใช่เรื่องเสียหาย สังคมเรามากชมเชยเด็กที่กล้าแสดงออก ซึ่งบ่อยครั้งไม่ใช่การแสดงที่สมวัยและเหมาะสม ไม่มีเด็กที่ติดแม่จนโตะหอกครับ ถึงวัยเขาก็หลุดจากเราเอง แต่ละคนไม่เหมือนกันครับ พยายามไม่นำลูกเราไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่นการส่งเข้าเนอสเซอริอาจช่วยให้เขาเข้าสังคมได้ดีขึ้น แต่เขาจะเต็มใจไหม จะปรับตัวได้ไหม เด็กบางคนจะร้องไห้อยู่นาน ทำให้เขาเครียด แกรมทำให้เจ็บป่วยบ่อยๆ อีก จะลองส่งไปคูก็ได้ ถ้าเด็กหรือเราเครียดมาก ก็ขอเอากลับมาเลี้ยงเองใหม่ ถ้าปรับตัวได้ดีก็ดีไป ลองเลี้ยงเด็กโดยให้เด็กเป็นศูนย์กลางสิครับ ไม่ใช่แต่ตามความคิดของผู้ใหญ่อย่างเดียว จะเป็นสุขทั้งเขาทั้งเรา

### ของเล่นสำหรับเด็กวัย 9 เดือน

อ.นพ.วิระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ตอนนี้ลูกชายอายุ 9 เดือนค่ะ ผ่าคลอดตอนที่แม่มีอายุครรภ์ 7 เดือน เป็นห่วงเรื่องพัฒนาการของเขาค่ะ ก็เลยอยากหาของเล่นที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเสริมทักษะและพัฒนาการที่ดีของเขา

ก่อนอื่นต้องขอชมที่คุณแม่มีความเป็นห่วงและให้ความสนใจเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการของลูก การจะเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับวัย คุณแม่ควรทราบพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยและเลือกให้สอดคล้องกับพัฒนาการในขณะนั้น เช่น ลูกชายอายุ 9 เดือน แต่คลอดก่อนกำหนดประมาณ 2 เดือน ดังนั้น พัฒนาการของลูกขณะนี้อาจเทียบเท่ากับเด็กวัย 6-7 เดือน ซึ่งเด็กสามารถนั่งเองได้ เริ่มตั้งคลาน ชอบคว้าจับสิ่งของ เริ่มมีการสำรวจโดยนำสิ่งของเข้าปากหรือเปลี่ยนมือถือของ ซึ่งคุณแม่

อาจเลือกของเล่นขนาดพอเหมาะ ไม่เล็กจนเกินไป หรือรูปทรงและสีที่ไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก เช่น กิ่งกิ่งหรือก้อนไม้เพื่อฝึกให้เด็กคว้าจับ เขย่า หรือเคาะ นอกจากนี้การฝึกพัฒนาการส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องใช้ของเล่นก็ได้ แต่คุณแม่ควรเล่นกับลูก ฝึกเล่นเสียง พูดคุยกับเด็ก ฝึกการเคลื่อนไหวตามพัฒนาการของเด็ก เช่น ฝึกนั่ง ตั่งกลาน จะทำให้เด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทุกๆ ด้านไปพร้อมกัน

## ดูมือ

รศ.นพ. ชัยณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกสาวของเพื่อนอายุเกือบ 4 เดือนแล้ว แต่ทำไมถึงชอบดูดมือไม่รู้ (เป็นมาตั้งแต่ 3 เดือนแล้ว) ทำให้ไม่กล้าถอดถุงมือออกเลย แล้วรู้สึกว่ามันจะกินนมได้น้อยลง มันเกี่ยวกับที่น้องชอบดูดมือหรือเปล่าครับ แล้วแม่ควรจะทำยังไงดี ตามหลักแล้วถุงมือควรจะถอดได้ตอนอายุเท่าไรครับ

เรามีความสุขครับที่ได้คุณนี่เป็นพัฒนาการที่ปกติของเด็ก การใส่ถุงมือคงไม่ช่วยแก้ปัญหาอะไร ไม่รู้ว่าถุงมือหรือมือเด็กจะสกปรกกว่ากัน ด้วยเหตุผลนี้เด็กวัยขวบปีแรกจึงต้องเสียได้บ่อยพออายุเกิน 1 ปี ภาวะอาหารจะแข็งแรง จึงไม่ค่อยต้องเสียแล้ว ทิ้งๆ ที่ยังอมนิ้วต่อการดูดนิ้วคงไม่ได้ทำให้กินนมน้อยลง แต่โดยวัยแล้วเขาเริ่มสนใจสิ่งแวดลอมมากขึ้น อาจสนใจกินนมน้อยลงไปบ้าง

## การเสริมพัฒนาการลูก

อ.นพ. วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ในช่วงแรกเกิดถึง 2 ขวบ น้องเขาไม่ค่อยกินอาหาร ทำให้ตัวเล็กกว่าปกติแต่แข็งแรงดี ดิฉันกังวลว่าลูกจะไม่ฉลาด ตอนนี้อยู่ 2 ปีเศษแล้ว ไม่ทราบว่าตอนนี้จะพัฒนาสมองเขาทันไหม นอกจากอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง มีวิธีไหนอีกบ้างและการพูดกระตุ้นบ่อยๆ เช่น เปิดเพลงให้ลูกฟังจะช่วยได้หรือเปล่านั้น

จริงๆ แล้ว สมองเด็กมีความสามารถในการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะช่วง 3 ปีแรก ดังนั้นจึงไม่มีคำว่าสายเกินไปในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูกครับ ซึ่งการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีควรให้สอดคล้องกับระดับความสามารถทางพัฒนาการของเด็กในขณะนั้น เช่น ในช่วงวัย 2 ปี เป็นวัยที่เด็กจะมีพัฒนาการทางภาษามากขึ้น ซึ่งถ้าคุณแม่ทำกิจกรรม โดยผ่านการเล่นกับลูกบ่อยๆ เชื่อมโยงการเล่นกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ อ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟัง ให้ลูกมีส่วนร่วมในการตอบคำถามจากนิทาน รูปภาพในหนังสือ และควรลดกิจกรรมที่เด็กต้องอยู่โดย

ลำพัง เช่น นั่งเล่นหรือดูโทรทัศน์เพียงคนเดียว นอกจากนี้ควรฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง เช่น ฝึกทานอาหาร ฝึกถอดกางเกง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้ทั้งหมดครับ

### **ลูกชอบเต้นชอบร้องเพลง**

รศ.พญ.จันทจิรา พุกยานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ฝึกปกติใหม่ที่ลูกสาว 1 ขวบ 10 เดือน ชอบเต้นและร้องเพลงฮัมตามจังหวะ เขาชอบดูทีวีขณะนี้พูดได้แล้ว

ไม่ฝึกปกติ เพราะเด็กวัยนี้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวทำได้คล่อง ช่างสังเกตและชอบเลียนแบบสิ่งต่างๆ รอบตัว ชอบเสียงเพลงและชอบให้มีคนพูดคุยด้วย การเต้นและร้องเพลงตามจังหวะเพลง เป็นการฝึกทักษะทั้งด้านการฟัง การใช้ภาษา การทรงตัวและการเคลื่อนไหว และยังได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน หากพ่อแม่ร้องและเต้นสนุกไปกับลูกด้วย จะยิ่งเสริมทักษะเหล่านี้และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

โดยปกติแล้วจะไม่แนะนำให้เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปีดูโทรทัศน์ เพราะเด็กจะเรียนรู้จากการพูดคุยสื่อสารกับคนรอบข้างได้มากกว่าการรับข้อมูลทางเดียวจากโทรทัศน์ หากจะให้ดูโทรทัศน์ในเด็กอายุมากกว่า 2 ปี ควรต้องเลือกรายการที่เหมาะสม จำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ไม่ให้นานเกินไป เพื่อให้มีเวลาเหลือไปทำกิจกรรมอื่น ควรมีผู้ใหญ่นั่งดูด้วยเพื่อชี้แนะ ไม่ปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์คนเดียว

### **อยากให้ลูกรับผิดชอบการเรียน**

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกสาวซึ่งเป็นเด็กประถมต้น รู้จักหน้าที่ มีความรับผิดชอบในการเรียน ไม่หว่านเล่นมากไป จัดการทบทวนหนังสือและทำการบ้านเอง

การฝึกวินัยควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในลักษณะไม่บังคับจนเกินไป โดยพ่อแม่ไม่ควรคาดหวังจนเกินไป แต่ควรใช้ลูกของเราเป็นศูนย์กลาง โดยให้มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นลำดับอย่างเหมาะสม ต้องไม่ลืมว่าเด็กวัยประถมจะมีความสุขกับการเล่นมากกว่าการเรียน จึงมีความรับผิดชอบน้อย การฝึกความรับผิดชอบและวินัยจึงควรอยู่บนพื้นฐานของความสุขด้วย พ่อแม่ควรให้กำลังใจและชมเชยเสมอเมื่อเด็กทำได้ และบ่นให้น้อยลงเมื่อเด็กทำไม่ได้

### **สนใจแต่เรื่องนอกห้องเรียน**

รศ.นพ. ชัชฌ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

การที่เด็กสนใจเรื่องนอกห้องเรียน เช่น เครื่องบิน แมลง มากไป ศึกษาค้นคว้าเอง แต่ไม่ได้ทำงานที่โรงเรียนให้เสร็จ เป็นปัญหาสำหรับการฝึกความรับผิดชอบในอนาคตหรือไม่

ความสนใจของเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ควรให้โอกาสและส่งเสริมเด็กในการศึกษาเรื่องที่เขาสนใจ อันจะเป็นช่องทางในการค้นพบความเป็นอัจฉริยะของเขาหรือเป็นการค้นพบสิ่งที่เขาทำแล้วมีความสุข พ่อแม่ไม่ควรด่วนตัดสินด้วยความคิดหรือความรู้สึกของตนว่า เรื่องที่เด็กสนใจดูไม่มีประโยชน์อะไร ในขณะที่เดียวกันความรับผิดชอบในการบ้านและงานบ้านก็เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องทำควบคู่ไปด้วย ซึ่งในความคิดของเด็กอาจเป็นเรื่องที่ไม่น่าสนใจและไม่อยากทำ พ่อแม่จึงควรให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจเด็กในเรื่องดังกล่าว โดยใช้ระยะเวลาไม่มากเกินไปในสิ่งที่ไม่ชอบ

### ฝึกปัสสาวะ

อ.นพ. รัชชชัย ดิขจรเดช

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคไต

ถ้าอยู่บ้าน จะเลิกใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูปตั้งแต่ 1 ขวบ เพื่อให้เขารู้ว่าเปียกเป็นอย่างไร พอเริ่มรู้เรื่องก็พาไปฉี่ในห้องน้ำ ตอนอายุ 1 ขวบ 7 เดือน เดินไปที่โถฉี่ได้ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือยืนฉี่ตรงนั้นเลย ส่วนอีเขาจะบอกก่อน หรือถ้าแม่ไม่วาง เขาจะไปนั่งกระโถนเอง พอเสร็จก็บอกตอนนี้ 2 ขวบ 2 เดือนค่ะ ปัญหาตอนนี้ก็คือ เมื่อประมาณ 2-3 เดือนที่ผ่านมา เขาก็เลยจะไม่บอกเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนบอกก่อนแล้วค่อยฉี่ นอกจากจะฉี่แล้วไม่บอก ยังไปยืนฉี่ใส่สิ่งของต่างๆ เช่น หนังสือที่วางบนพื้น (อยู่บ้านไม่ใส่กางเกงค่ะ เพราะตอนนั้นเขายังถอดกางเกงเองไม่เป็น ก็เลยปล่อยให้เขาเดินไปฉี่เองง่ายๆ) หลังจากฉี่เสร็จ ก็จะบอกว่า “แม่ ฉี่บนหนังสือ” บางทีก็ฉี่บนเก้าอี้กินข้าว ฉี่บนที่นอน เท่าที่สังเกต เขาพอมีความสามารถในการอั้นค่ะ เพราะช่วงหลัง เวลาพาเขาไปไหนระยะสั้นๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง จะไม่ใส่ผ้าอ้อมให้ เวลามาถึงบ้านปั๊บ เขาก็จะฉี่ทันทีค่ะ เวลาไปข้างนอกจะคอยถามบ่อยๆ ว่า ปวดฉี่ไหม เขาก็จะบอกว่าไม่ปวด เขาไม่ค่อยยอมฉี่นอกบ้านค่ะ

อยากทราบว่า เวลาที่เขาฉี่ลงบนสิ่งของเสร็จใหม่ ๆ เราควรทำอะไรคะ เคยพูดดีๆ แล้วไม่ได้ผลค่ะ ตอนนี้ยังไม่กล้าดุค่ะ กลัวจะมีผลเสียหรือยิ่งแย่ไปกันใหญ่ ก็เลยอยากทราบความคิดเห็นจากคุณหมอก่อนค่ะว่าควรได้ไหม

ทำไมการฝึกขับถ่าย (ปัสสาวะ) ของลูกชายจึงถอยหลังคะ เวลาที่เขาเดินไปฉี่เองในกระโถน จะชมทุกครั้ง แต่ถ้าฉี่บนพื้น จะบอกเขาดีๆ ว่า “ไม่ฉี่บนพื้นนะลูก ไปฉี่ในกระโถนนะ”

ที่บ้านไม่มีการเปลี่ยนแปลงอะไรใหม่ๆ เลย ทุกอย่างเหมือนเดิมหมด เปลี่ยนเพียงแม่บ้าน

เท่านั้นค่ะ ตอนนี้อาบน้ำในห้องน้ำ ก็ไม่ยอมค่ะ บางทีเห็นแล้วว่าเขากำลังทำท่าจะฉี่ เราก็จะลากเข้า  
ห้องน้ำ ก็ร้องไม่ยอมค่ะ

ในเด็กเล็กการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะใช้ระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่ออายุประมาณ 2 ปี  
เด็กจะเริ่มควบคุมและบอกความต้องการถ่ายปัสสาวะ พร้อมกับพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว  
ในเด็กแต่ละคนอาจเร็วหรือช้าต่างกันก็ได้ เนื่องจากมีปัจจัยอื่นเกี่ยวข้อง เช่น ทักษะการช่วยเหลือ  
ตัวเองในการถอดกางเกง การสื่อสารเมื่อเด็กรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะ อารมณ์ร่วมในการฝึกหัด เป็น  
ต้น ไม่ควรฝึกการขับถ่ายปัสสาวะก่อนอายุ 2 ปี และควรดูความพร้อมของเด็ก ในระยะแรกควรให้  
เด็กรู้จักหรือสร้างความคุ้นเคยกับกระโถนหรือห้องน้ำ เวลาเด็กต้องการถ่าย ฝึกหัดให้เด็กถอด  
กางเกง ควรสร้างแรงจูงใจ เช่น คำชม สติกเกอร์ เวลาเด็กให้ความร่วมมือ ถ้าเด็กต่อต้านไม่ควร  
ลงโทษ ตำหนิ ในกรณีที่ลูกปัสสาวะไม่เป็นที่ หรือปัสสาวะลงบนสิ่งของ ควรให้เด็กช่วยเช็ดทำ  
ความสะอาด ถ้าเด็กต่อต้านรุนแรง ควรหยุดฝึกไปก่อนอย่างน้อย 1 เดือน แล้วจึงค่อยเริ่มใหม่

## 7 เลี้ยงลูกให้ดี

### ลูกชายวัย 6 ขวบ ถามเกี่ยวกับการเกิดเป็นคน

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายวัย 6 ขวบ ได้เห็นถึงการผสมพันธุ์ปลา จึงมีคำถามว่าน้ำเชื้อของพ่อเข้ามาในรังไข่แม่  
ได้อย่างไร พ่อฉี่ใส่แม่หรือ ควรตอบอย่างไรดีคะ

ได้โอกาสสอนเพศศึกษาแล้วครับ พูดให้เป็นภาษาง่ายๆ และเป็นธรรมชาติ อธิบายโดยใช้  
คำที่เด็กเข้าใจ และอธิบายสั้นๆ เท่าที่เขาอยากรู้ อย่าแสดงอาการตกใจ ตัวอย่างเช่น “คล้ายๆ ที่ลูก  
เข้าใจนั่นแหละ น้ำเชื้อของพ่อออกมาจากเจ้าหนู (เลือกใช้คำตามสมควร) ทางเดียวกับฉี่เลยลูก แล้ว  
ก็เข้าไปสู่รังไข่แม่ไง” หรือ “เจ้าหนูของผู้ชายนอกจากเอาฉี่แล้ว ยังปล่อยน้ำเชื้อได้ ผ่านมาทาง  
เดียวกันเลยลูก”

### เด็กกับเครื่องคอมพิวเตอร์

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ถ้าเอาเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องนอน จะมีผลเสียกับลูกไหม

ขึ้นกับความเหมาะสมในการใช้งานของลูกมากกว่า โดยทั่วไป น่าจะเอาไว้ในห้องทำงาน  
คอมพิวเตอร์มีประโยชน์ แต่ถ้ามากเกินไปก็ไม่ดี และพ่อแม่ควรเรียนรู้ไปกับลูกด้วย ไม่ว่าจะเป็น  
การเล่นเกมส์ การแชต พ่อแม่จะได้ตามเขาและตามกระแสโลกทันครับ

## การปรับพฤติกรรมลูก

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกชายอายุ 2 ขวบ 4 เดือน ยังพูดได้แค่คำสองคำ แต่ฟังรู้เรื่องแล้ว มีปัญหาคือชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่ชอบถูกกำหนดกฎเกณฑ์ อะไรที่เลือกเองได้ทำเองได้ ตัวเองต้องเลือกและทำเอง มิฉะนั้นจะร้องไห้ไม่พอใจ เวลาโกรธแสดงอารมณ์เหมือนเจ้าคิดเจ้าแค้นต่อเนื่องพักหนึ่ง มีวิธีการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม สมอย่างไรบ้างคะ

พฤติกรรมที่คุณแม่เล่านี้เป็นพัฒนาการตามปกติที่เด็กวัยนี้จะมีความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองมาก ดังนั้นควรให้โอกาสเด็กได้เลือกในบางสิ่งบางอย่างแทนที่จะบอกให้เด็กไปทำกิจกรรมนั้นๆ เลย จะช่วยลดข้อขัดแย้งระหว่างเด็กและผู้ปกครองได้ ยกตัวอย่างเช่น แทนที่จะบอกให้เด็กทานข้าวให้หมดจาน เด็กก็อาจจะไม่ยอมทาน คุณแม่อาจจะพูดถามว่า เด็กจะเลือกทานอะไร ระหว่างอาหารสองชนิดที่มี ซึ่งเด็กจะรู้สึกว่าได้ถูกบังคับมากเกินไป และยังได้มีโอกาสในการเลือกทำกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง ถ้าเด็กร้องไห้ไม่พอใจ แต่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ขว้างปาข้าวของ ให้ปรับพฤติกรรมด้วยการเพิกเฉย ไม่สนใจต่อพฤติกรรมนั้น หรือให้ลูกนั่งเข้ามุมสงบเป็นระยะเวลาสั้นเท่ากับอายุเด็ก (ปี) เป็นนาที เช่น ขณะนี้ลูกอายุ 2 ปี ก็ให้เข้ามุมดังกล่าวนานประมาณ 2 นาที ทั้งนี้มุมสงบไม่ควรมีสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เด็กจะกลัว นอกจากนี้เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าด้วย เพราะปกติเด็กวัย 2 ขวบ ควรพูดเป็นคำ 2 คำที่มีความหมายแตกต่างกันต่อกันได้ ซึ่งเด็กที่มีพัฒนาการทางภาษาช้า จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมโกรธร้องไห้ไม่พอใจมากขึ้น ดังนั้นพ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกบ่อยๆ เน้นการมองหน้า สบตา มองปาก หรืออ่านหนังสือไปกับลูกด้วย เพื่อเพิ่มทักษะทางภาษาให้ดีขึ้น พ่อแม่ควรเดาด้วยว่าบางครั้งที่เด็กต้องการพูดสื่อสารนั้นมีความหมายอย่างไร จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่เข้าใจและตอบสนองได้ถูกต้อง

## ระเบียบวินัยเมื่อป่วย

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุสองขวบค่ะ เวลาลูกเป็นหวัดไม่สบาย เขาจะงอแงง่ายและงอแงมากกว่าปกติ ในเวลาปกติถ้าเราห้ามหรือขัดใจเขาจะเชื่อฟังบ้าง ไม่เชื่อฟังบ้าง แต่ไม่งอแง เวลาไม่สบาย แม่พูดขัดใจนิดเดียว ก็ร้องไห้ไม่ยอมแล้ว ถ้าเป็นแบบนี้ เราควรผ่อนปรนให้ เพราะเขาไม่สบาย หรือควรยึดแนวทางให้เหมือนเดิมตลอดค่ะ

ดูเหมือนคุณแม่จะมีความเข้าใจธรรมชาติของเด็กอายุ 2 ขวบ และรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเขาเจ็บป่วย และคงมีคำตอบอยู่ในใจแล้วว่า การผ่อนปรนเป็นสิ่งที่ใช้ได้และใช้ได้เสมอในชีวิตประจำวัน แม้แต่ในผู้ใหญ่แบบเราๆ แต่ต้องใช้อย่างมีเหตุผลและไม่พริ้วพริ้วจนเกินไป นับประสาอะไรกับเด็กเล็กๆ ที่ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ดี โดยเฉพาะเมื่อเขาป่วย ผ่อนปรนไปเถอะครับ

## ตีเด็กบริเวณไหนดี

รศ.นพ. ชัยณัฐ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 2 ปี 6 เดือน ถ้าเราจะลงโทษ ไม่รู้ว่าควรจะตีส่วนไหนคะ ก่อนหน้านี้ตีฝ่ามือ เพราะเห็นว่าไม่ทิ้งรอยแดงไว้ แต่พี่เลี้ยงบอกว่า ถ้าตีฝ่ามือ โตขึ้นเด็กจะไม่สู้คน ถ้าไม่ตีก็ไม่รู้จะทำยังไงให้เขาจำ เพราะจริงๆ แล้วเขาไม่รู้เรื่องในสิ่งที่เราห้าม แต่ยังคงทำอีก บางเรื่องบอกหลายครั้งมากแล้วยังจะทำอีก เช่น อย่าเทน้ำทิ้งนะ ก็เททันที เลยตีกันตรงนั้นเลย ไม่รู้ทำถูกหรือเปล่า

การลงโทษโดยการตีเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน ไม่ค่อยมีประโยชน์มากนัก และบ่อยครั้งที่เขาจะตีเรากลับเวลาเขาไม่พอใจ การใช้เสียงดังหรือจับเขาด้วยน้ำหนักที่แรงขึ้น ประกอบกับท่าที่เอาจริงของเรา เป็นการลงโทษที่เพียงพอและได้ผล ลองดูซิครับ ที่สำคัญต้องพูดสั้นๆ อย่าพูดมากเกินไปครับ เด็กเล็กไม่ค่อยฟัง พูดมากเหนื่อยเปล่าครับ

## เด็กชอบกัด

อ.นพ. วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกชายอายุได้ 11 เดือนแล้ว เป็นเด็กที่ชอบกัดมาก และจะกัดคนที่อุ้มทุกคน ตอนแรกที่เริ่มกัดอายุประมาณ 8 เดือน (ฟันขึ้นตั้งแต่ 6 เดือน) เริ่มกัดครั้งแรกก็กัดนมแม่ แต่ตอนนี้เลิกกินนมแม่แล้ว รู้สึกจะกัดมากขึ้นโดยเฉพาะเวลาหงุดหงิดก่อนนอน จะมีวิธีทำให้เลิกกัดได้อย่างไรบ้างคะ

คุณแม่ควรค่อยๆ สอนว่าพฤติกรรมที่ชอบกัดนี้ทำไม่ได้ โดยจับตัวเด็กไม่ให้กัดคุณแม่และคนอื่นฯ ได้ ถ้ารู้สาเหตุชัดเจน ได้แก่ รู้สึกง่วงนอน เบื่อ เหนื่อย หรือหิว ก็พยายามแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆ เช่น พาไปนอนเมื่อลูกรู้สึกง่วงนอน เพราะเด็กวัยนี้ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงแสดงออกโดยการกัดเมื่อโกรธ หงุดหงิด หรือถูกขัดใจ ดังนั้นถ้าคุณแม่ไม่ยอมปล่อยให้ลูกกัดได้อย่างต่อเนื่องและไม่สนใจถ้าลูกร้องไห้หลังจากที่แม่พยายามจับไม่ให้เด็กกัด รวมทั้งชมเชยเมื่อลูกไม่มีพฤติกรรมกัดคนอื่น จะทำให้เด็กค่อยๆ เรียนรู้และสามารถหยุดพฤติกรรมนี้ได้ครับ

## อิจฉาน้อง

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พี่สาว 5 ขวบ น้องชาย 2 ขวบครึ่ง พี่อิจฉาน้อง ตีน้อง จะทำอะไรดี เหตุการณ์รุนแรงที่สุดคือ ผลักน้องล้มตบบันไดพี่สาวมีพฤติกรรมก้าวร้าวคือทำร้ายน้อง โดยการตี และผลักน้องล้มตบบันได

พ่อแม่ต้องหยุดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นก่อน โดยการจับมือเด็กไว้ไม่ให้ตีหรือผลักน้องพร้อมทั้งพูดบอกด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางเอาจริงว่า “หนูรู้สึกโกรธน้องได้แต่หนูตบน้องไม่ได้” เพื่อหยุดพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ให้ได้ก่อนหลังจากนั้นพ่อแม่ควรพยายามหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดปัญหาการอิจฉากันระหว่างพี่น้อง และมีความเข้าใจว่าพี่ขณะนี้อาจมีความต้องการที่จะเล่นเป็นส่วนตัวของเขาบ้าง ดังนั้นจึงควรมหาที่ให้พี่เล่นตามลำพัง โดยแม่อาจจะเบี่ยงเบนความสนใจน้องหรือกันน้องให้ไปเล่นที่อื่น พยายามสอนให้พี่รู้จักวิธีที่เหมาะสมในการจัดการเมื่อน้องมาแย่งของเล่น เช่น ให้พี่ไปหาของอื่นมาเล่นแทนและทำท่าสนุกกับของชิ้นใหม่ ซึ่งน้องจะหันมาสนใจและปล่อยของเล่นชิ้นเดิมโดยที่พี่จะไม่ต้องไปแย่งของเล่นจากน้อง และให้พี่ได้รู้สึกว่าการที่น้องพยายามเข้ามาหาพี่นั้นเป็นเพราะน้องรักพี่และชื่นชมพี่ นอกจากนี้ ควรสอนวิธีที่เด็กจะปฏิบัติใหม่เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการทะเลาะคล้ายๆ กัน เช่น แย่งของเล่นกัน แยกจากกันไปก่อนให้หายอารมณ์เสียจึงมาเล่นกันใหม่ หรือไปหาผู้ใหญ่ให้ช่วย เป็นต้น

### เด็กผู้ชายกับเสื้อชั้นในของแม่

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เด็กชาย 3 ปี ชอบแอบเอาเสื้อชั้นในแม่มาใส่ จะต้องทำอะไร ทั้งที่พยายามเก็บแล้ว เด็กก็รื้อเอามาใส่เอง

เด็กอายุ 3-4 ปีมักเล่นของเล่นโดยไม่เลือกเพศว่าเป็นชายหรือหญิง แม่ควรพยายามหาที่เก็บเสื้อชั้นใน กระโปรง หรือเสื้อผ้าผู้หญิงให้พ้นมือเด็ก หรือหาถุงแยกมาใส่ไม่ให้เด็กสามารถเปิดและหยิบไปใส่ได้ หรือไม่ให้เด็กเข้ามาเล่นในห้องแต่งตัวของแม่ เพื่อไม่ให้โอกาสเด็กในการทำพฤติกรรมที่ผิดเพศ ถ้ายังเห็นว่าเด็กนำมาใส่เองควรให้เด็กถอดเก็บและเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรแสดงความสนใจ ให้ความสำคัญ หรือพูดจาล้อเลียน หรือเยาะเย้ยในพฤติกรรมนี้ของเด็ก เพราะจะทำให้เด็กได้รับแรงเสริมทั้งในด้านบวกและลบ ทำให้เด็กมีโอกาสที่จะทำพฤติกรรมนี้ซ้ำ นอกจากนี้ พ่อแม่ควรเลือกของเล่นที่เหมาะสมกับเพศของเด็กหรืออย่างน้อยควรเป็นของเล่นชนิดกลางๆ เช่น การต่อบล็อก รถของเล่น หรือลูกบอล เป็นต้น รวมทั้งหากิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามเพศของเด็ก โดยให้คุณแม่ ญาติ ลูกพี่ลูกน้องกับเด็กที่เป็นฝ่าย

ชายมีเวลา ให้ความใกล้ชิด และมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน โดยพยายามชื่นชมเด็กเมื่อเขามีพฤติกรรม  
การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม

### ลูกชอบดูดนิ้ว

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ลูกสาวอายุ 1 ปี 7 เดือน ชอบดูดนิ้วหัวแม่มือโดยเฉพาะเวลาก่อนนอน และเวลาตื่นกลางดึก  
แก้ไขอย่างไร

การดูดนิ้วถือว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ตามปกติของพัฒนาการเด็ก โดยเฉพาะในเด็ก  
เล็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ซึ่งพฤติกรรมที่ชอบดูดนิ้วหัวแม่มือโดยเฉพาะเวลาก่อนนอน และเวลาตื่น  
กลางดึกนั้นเพื่อกล่อมตนเองให้หลับ เกิดความพึงพอใจเพลิดเพลินได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ การดูด  
นิ้วยังช่วยเด็กลดความเครียดเมื่อคับข้องใจ เช่น เหนื่อย เบื่อ หิว ถูกขัดใจ ไม่สบาย วิตกกังวล เป็น  
ต้น เด็กมักจะค่อยๆ เลิกดูดนิ้วไปเอง พ่อแม่ควรเข้าใจว่าเป็นภาวะตามปกติที่เกิดขึ้นได้ระหว่างการ  
พัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ไม่ควรกังวลหรือหาวิธีต่างๆ ที่จะจัดการกับการดูดนิ้ว เช่น การดึงมือเด็ก  
ออกจากปาก หุ้มมือไว้ด้วยผ้า ทายาที่มีรสขมไว้ที่นิ้วมือ เพราะจะทำให้เด็กเครียด หงุดหงิด กังวล  
และแสดงพฤติกรรมดูดนิ้วมากขึ้น พ่อแม่ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจเด็กในขณะที่กำลัง  
ดูดนิ้วตนเองอยู่ โดยให้เด็กได้มีโอกาสเล่น มีการใช้มือจับสิ่งของ ให้ความรักและการดูแลเอาใจใส่  
ตามปกติ เด็กจะค่อยๆ เลิกพฤติกรรมนี้ไปได้เอง

### ลูกสาวพูด “ครับ”

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เด็กหญิงอายุ 4-5 ปี อยู่ในครอบครัวใหญ่ คนในบ้านเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เด็กชอบพูด  
ว่า “ครับ” ควรแก้ไขอย่างไร

พ่อแม่ควรประเมินก่อนว่ามีสาเหตุใดที่น่าจะมีผลทำให้ลูกชายนี้มีแนวโน้มที่จะพูดลักษณะ  
ดังกล่าว นอกจากนี้ เด็กมีการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศอย่างอื่นเป็นอย่างไร โดยสังเกตได้  
จากการเล่น การแต่งตัว ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกไปในทางเพศชาย เช่น มีลักษณะห้าวไม่  
ยอมคน ชอบเล่น โลด โผนรุนแรง ชุกชนก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิงโดยทั่วไป เป็นต้น ซึ่งสาเหตุหรือ  
ปัจจัยส่งเสริมอาจจะเป็นผลจากการเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์กับแม่ไม่ค่อยดี การเลียนแบบพฤติกรรม  
ทางเพศจากสมาชิกอื่นในครอบครัวหรือสื่อทางโทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ต เมื่อพอจะทราบว่าจะไร  
น่าจะเป็นสาเหตุ ควรพยายามแก้ไขหรือลดปัจจัยที่เสี่ยงต่อการกระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมทาง  
เพศที่ไม่เหมาะสม ที่สำคัญแม่และสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้หญิงควรเป็นต้นแบบที่ดี พูด “คะ

หา” มีเวลาให้ความใกล้ชิด มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน พยายามเพิกเฉยหรือไม่แสดงท่าทีให้ความสนใจต่อการพูดดังกล่าว เพราะจะทำให้เด็กได้รับแรงเสริมที่ไม่เหมาะสมและเกิดพฤติกรรมนี้มากขึ้น นอกจากนี้ควรชื่นชมชัดเจนเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

### ลูกมีฮอร์โมนแม่เยอะ

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เมื่อบุตรคลอด แพทย์แจ้งว่าฮอร์โมนเพศแม่เยอะ บุตรชายจะมีโอกาสเป็นกะเทยหรือไม่ แก้ไขอย่างไร

การที่แม่มีฮอร์โมนเพศมากในระหว่างตั้งครรภ์เป็นภาวะปกติที่พบในหญิงตั้งครรภ์ทุกราย ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับโอกาสที่บุตรชายจะเป็นกะเทย การพัฒนาทางเพศนั้นมีความซับซ้อน เพราะขึ้นกับปัจจัยทางชีวภาพ โครโมโซมเพศ และฮอร์โมนเพศของเด็ก และขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูที่เหมาะสมกับเพศของเด็ก ดังนั้น พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี มีเวลา ให้ความใกล้ชิดกับเด็ก มีกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันในครอบครัว สนับสนุนให้เล่นหรือดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมตามเพศ

### ลูกชอบกัดเล็บ

รศ.พญ.จันทิมา พุกษานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ทำไมลูกชายอายุ 4 ขวบ ยังชอบกัดเล็บ เวลาห้ามแล้วยังกัดเล็บมากขึ้น จะมีวิธีแก้อย่างไร

ส่วนใหญ่เด็กที่ชอบกัดเล็บมักเกิดจากมีความเครียด ความกังวล ความกดดันอยู่ เช่น เพื่อนแกล้ง ครูดู คุณแม่ดุ ทำการบ้านไม่ได้ กลัวสอบไม่ได้ที่ 1 เป็นต้น จึงควรลดความเครียดของเด็กลง ไม่จู้จี้หรือกดดัน และช่วยให้เด็กผ่อนคลายด้วยกิจกรรมอื่น เช่น เล่นกีฬา ทำกิจกรรมที่เด็กชอบ ไม่ควรห้ามหรือดูเวลาเด็กกัดเล็บ เพราะจะยิ่งทำให้เด็กเครียด ให้ใช้วิธีเบนความสนใจ หากิจกรรมที่ต้องเอามือออกจากปากไปทำกิจกรรมนั้น เช่น ระบายสี อ่านนิทาน โดยให้เด็กเป็นผู้ถือหนังสือ โยนรับลูกบอล เป็นต้น

### พี่น้องทะเลาะกัน

รศ.พญ.จันทิมา พุกษานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

น้องรังแกพี่ พี่รังแกน้อง ควรดูแลอย่างไร

เป็นเรื่องปกติที่พี่น้องจะทะเลาะกันบ้าง ถ้าไม่รุนแรงจนบาดเจ็บ ให้เด็กจัดการแก้ปัญหา  
กันเองได้ หากเล่นกันรุนแรงต้องมีกฎกติกาให้ชัดเจน เช่น “ถ้าชกต่อยแย่งของเล่นกันแม่จะเก็บของ  
เล่นนั้นไม่ต้องเล่นทั้งคู่” “ถ้าทะเลาะกันต้องถูกลงโทษทั้งคู่” ไม่ควรเข้าข้างใคร ไม่ควรลำเอียง  
เช่น “หนูเป็นที่ต้องแบ่งให้น้อง” จะทำให้ที่คับข้องใจว่าทำไมต้องให้หรือยอมน้องทุกครั้งพ่อแม่  
ควรส่งเสริมให้พี่น้องรักกันและ หากลูกแสดงพฤติกรรมที่ดีต่อกัน เช่น แบ่งปัน ช่วยเหลือกัน เล่น  
ด้วยกันดี ควรให้แรงเสริมทางบวกทันที เช่น ชมว่า “ลูกมีน้ำใจมากที่แบ่งของเล่นให้น้อง” “แม่ดี  
ใจมากที่พี่น้องรักกัน แบ่งปันของเล่นกันแบบนี้ มาให้แม่หอมคนละที ชื่นใจจริง” ควรต้องเข้าใจว่า  
ในเด็กเล็กๆ นั้นยังไม่สามารถเล่นด้วยกันเป็นเวลานานๆ ได้ ควรต้องเปลี่ยนกิจกรรมหรือเบนความ  
สนใจก่อนที่เด็กจะทะเลาะกัน

### วัยรุ่นกับทีวี

รศ.พญ.จันทิภา พุกษานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

โฆษณาชิ้นหนึ่งในทีวี เด็กวัยรุ่นชายคู่วิวพร้อมพ่อ และเป็นการแสดงของภาพคู่รัก พ่อหรือ  
คนที่คู่วิวด้วยจะสอนเด็กอย่างไร หรือเบี่ยงเบนความสนใจเรื่องในทีวีอย่างไร

เนื่องจากเด็กเป็นวัยรุ่นแล้ว ควรใช้โอกาสนี้ให้ความดูแลแนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม  
เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น อารมณ์ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ การมีฝัน  
เปียกและการช่วยเหลือตัวเองในที่มิดชิดส่วนตัวและไม่หมกมุ่น การปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศอย่าง  
เหมาะสม การป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปและ  
สม่ำเสมอ ไม่ควรสอนทุกๆ อย่างในคราวเดียว โดยขึ้นกับปฏิสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่และความ  
สนใจของเด็กในขณะนั้นและควรส่งเสริมให้เด็กได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้เติบโต  
สมวัย คลายความเครียด ไม่หมกมุ่นและยังเป็นการช่วยลดการดูโทรทัศน์และการอยู่คนเดียว  
ลงด้วย

### ลูกนอนดึก

พญ.นิภาศิริ วรปาณี

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 6 ขวบ นอนดึกมากทุกวัน อย่างเร็วนอน 4 ทุ่ม อยู่ชั้น ป.1 ต้องตื่นเข้าประมาณ 6  
โมง แม้ว่าจะปิดทีวี ปิดไฟ ก็ไม่ยอมนอน นอนคุยเล่นคนเดียว

ผู้ปกครองควรกำหนดเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอทุกวัน อาจจัดกิจกรรมก่อน  
เข้านอนให้เป็นกิจวัตรเพื่อให้เด็กรู้ว่าเมื่อถึงเวลานี้จะต้องเข้านอน เช่น หลังฟังนิทาน หรือสวดมนต์

เสร็จต้องเข้านอน สร้างบรรยากาศก่อนนอนให้สงบเหมาะสมต่อการนอนหลับ ถ้าเด็กยังไม่ยอมนอนอาจต้องลดการนอนกลางวัน หรือปลุกให้ตื่นเข้าติดต่อกัน 3-4 วัน เพื่อปรับเวลาการนอนใหม่

### **ลูกชายสนใจคุณแม่แต่งหน้า**

พญ.นิภาศิริ วรปาณี

กุมารแพทย์

มีลูกชาย 2 คน วัยขวบครึ่งและ 5 ขวบ คุณแม่แต่งหน้า แล้วลูกชายสนใจ และแอบใช้เครื่องสำอางของแม่ ควรแนะนำอย่างไร

เด็กวัยนี้จะเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนจากการเลียนแบบพ่อแม่ พ่อแม่จึงเป็นต้นแบบที่สำคัญของแต่ละเพศ และควรมีการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตน รวมทั้งเน้นบทบาทที่แตกต่างกันของเพศชายและหญิง ในกรณีนี้ควรให้พ่อเข้ามามีบทบาทในการดูแลเด็กเพิ่มขึ้น มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น เล่นกีฬา ให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กมีพฤติกรรมของเพศชาย และสร้างความภูมิใจในเพศของเด็ก งดการคว่ำล้อเลียนพฤติกรรมผิดเพศของเด็ก การปรับพฤติกรรมดังกล่าวควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป มิให้เด็กรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไป

### **หลานสาวมีพฤติกรรมคล้ายทอม**

พญ.นิภาศิริ วรปาณี

กุมารแพทย์

หลานสาวเรียนมหาวิทยาลัยแล้ว แต่พฤติกรรมออกลักษณะทอมบอย ใส่ชุดนิสิต (กระโปรง) เฉพาะเวลาไปสอบ นอกจากนี้จะแต่งตัวเหมือนผู้ชาย แม้จะชื่นชมเพศตรงกันข้ามที่หน้าตาดี แต่โดยรวมแล้วดูเหมือนทอมบอยมาก อยากทราบว่าเขาจะกลายเป็นทอมไปในที่สุดหรือไม่

การแต่งตัวตามสไตล์ที่ชอบหรือตามแฟชั่นในเด็กวัยรุ่นไม่ได้บ่งชี้ว่าเด็กจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศตามมาเสมอไป ผู้ปกครองควรพิจารณาถึงพฤติกรรมหลายๆ ด้านโดยรวม หากไม่พบว่ามีความผิดปกติเบี่ยงเบนชัดเจน ก็ไม่ควรวิตกกังวลจนเกินไป แต่ควรติดตามดูแลและให้คำแนะนำ หากมีการเบี่ยงเบนชัดเจนคงต้องยอมรับและคอยดูแลให้คำปรึกษาเพื่อให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถปรับตัวได้ในสังคม

### **ลูกกับอินเทอร์เน็ต**

พญ.นิภาศิริ วรปาณี

กุมารแพทย์

ลูกชอบเล่น Internet เราสามารถควบคุมและดูแลอย่างไรดี

คอมพิวเตอร์ควรตั้งอยู่ในห้องที่ผู้ปกครองสามารถมองเห็นได้ว่าเด็กใช้คอมพิวเตอร์ทำอะไร ไม่ควรตั้งอยู่ในห้องส่วนตัวของเด็ก ควรจำกัดเวลาเล่นอินเทอร์เน็ตให้เหมาะสมและมีกฎกติกาในการใช้คอมพิวเตอร์ชัดเจน ผู้ปกครองควรช่วยชี้แนะเว็บไซต์ที่มีสาระและหลีกเลี่ยงเว็บไซต์ที่เหมาะสม หรืออาจติดตั้งโปรแกรมควบคุมเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเยาวชน รวมทั้งให้คำแนะนำแก่เด็กในการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ไม่ควรให้ข้อมูลส่วนตัวแก่ใคร ไม่นัดพบกับคนที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต ไม่ควรให้เลขที่บัตรเครดิตแก่เด็ก นอกจากนี้ยังควรส่งเสริมกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา หางานอดิเรกทำ

## ฉีรตที่นอน

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เด็กที่อายุเกิน 5 ขวบไปแล้ว ยังฉีรตที่นอนอยู่ จะแก้ไขอย่างไร

ปัสสาวะรดที่นอนเป็นปัญหาทางพัฒนาการที่พบได้บ่อยประมาณร้อยละ 5-20 ในเด็กที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มักหายได้เองประมาณร้อยละ 15 ต่อปี ตามอายุที่เพิ่มขึ้นแม้ไม่ได้รับการรักษา จะต้องดูว่าไม่ได้เป็นผลจากโรคทางกาย เช่น เบาหวาน เบาจิต กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ตลอดจนการใช้ยาต่างๆ ส่วนใหญ่ของปัสสาวะรดที่นอนจะเป็นชนิดที่เกิดเฉพาะในเวลากลางคืน โดยไม่มีความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะและมีการขับถ่ายปัสสาวะในเวลากลางวันปกติ ควรสร้างแรงจูงใจและปรับการปฏิบัติตัวของเด็กในการดูแลรักษาและแก้ไขเบื้องต้น ร่วมกับไม่ตำหนิหรือลงโทษรุนแรงเมื่อเด็กปัสสาวะรดที่นอน โน้มน้าวให้เด็กได้เห็นว่าแก้ไขได้และให้เด็กมีส่วนร่วมรับผิดชอบโดยหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากหรือน้ำอัดลมที่มีคาเฟอีนก่อนนอน ควรให้เด็กเข้าห้องน้ำปัสสาวะก่อนนอน อาจปลุกเด็กให้ตื่นขึ้นกลางดึกเพื่อลุกขึ้นมาปัสสาวะ จนเด็กสามารถตื่นขึ้นมาปัสสาวะได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ที่สำคัญคือพ่อแม่ควรให้คำชมเชย ให้สติ๊กเกอร์รูปดาวในวันที่เด็กไม่มีปัสสาวะรด ทำสมุดไดอารี่เพื่อบันทึกความก้าวหน้า ตลอดจนให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กสามารถควบคุมการขับถ่ายได้ดี และหากมีปัสสาวะรดที่นอน ควรให้เด็กนำผ้าปูที่นอนไปทำความสะอาด อย่างไรก็ตาม ถ้าอาการปัสสาวะรดที่นอนนั้นเกิดร่วมกับความผิดปกติของการปัสสาวะอย่างอื่น เช่น ปวดถ่ายต้องรีบปัสสาวะทันที ปัสสาวะบ่อย ไม่สม่ำเสมอ หรือการปัสสาวะรดที่นอนกลับมาเป็นซ้ำหลังจากควบคุมได้แล้วอย่างน้อย 6 เดือน หรืออาการปัสสาวะรดที่นอนยังไม่ดีขึ้นหลังจากปรับพฤติกรรมและดูแลเบื้องต้น ผู้ปกครองควรพาเด็กไปตรวจรักษาที่กุมารแพทย์ต่อไป

## พิ่ห้วงของ

อ.นพ.วีระศักดิ์ ชลไชยะ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พี่สาว 2 ปี 8 เดือน น้องชาย 1 ปี 6 เดือน พี่สาวจะหวงของเล่น ไม่ยอมให้น้องเล่นด้วย น้องมีพฤติกรรมอะไร พี่สาวจะทำด้วย เช่น น้องจี้รดกางเกง พี่จะทำด้วย ดิน้องเมื่อน้องเล่นของเล่น อยากให้แนะนำวิธีการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ปัญหาการขัดแย้งกันระหว่างพี่น้องพบได้อยู่เสมอโดยเฉพาะในเด็กเล็กและพี่น้องที่มีวัยใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการต้องการความรักและความเอาใจใส่สนใจจากพ่อแม่ ซึ่งเด็กอาจจะแสดงออกโดยมีพฤติกรรมถดถอยเลียนแบบน้อง ดังเช่นในรายนี้ที่พี่จะพยายามปีสสาวะรดกางเกงด้วยเมื่อเห็นว่าน้องทำ เพื่อจะได้รับความสนใจเหมือนกัน บางครั้งเด็กจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการแกล้งน้อง ดิน้อง พ่อแม่ควรเข้าไปหยุดสถานการณ์ทันที โดยเข้าไปแยกเด็กที่เจ็บออกไป และบอกกับคนที่ด้วยทำที่หนักแน่นเอาจริงชัดเจนโดยไม่แสดงอารมณ์โมโหว่า “หนูดิน้องไม่ได้” และเบี่ยงเบนความสนใจไปในทางอื่น พ่อแม่ควรแน่ใจว่าตนเองได้แสดงความรัก ความเอาใจใส่ที่แล้ว เพื่อให้เขาได้รู้ว่าพ่อแม่ยังสนใจและรักเขาอยู่ เช่น มีเวลาให้บ้าง กอดสัมผัสหรือพูดคุยถ้าในระหว่างวันที่พี่เล่นกับน้องโดยไม่มีการทะเลาะกัน พ่อแม่ควรให้แรงเสริมทางบวกโดยการชมเชย กอด และหอม

ทำโทษด้วยการขังลูกในห้อง

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เคยได้ยินมาว่ามีการทำโทษเด็กด้วยการขังเด็กในห้องนานเท่ากับอายุเด็ก เช่น เด็ก 3 ขวบ ก็ขังไว้ 3 นาที เทคนิคนี้โดยรวมใช้ได้ผลจริงหรือไม่ ถ้าใช้ได้ผลจริง คุณหมอมิคำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับเทคนิคนี้หรือไม่ และวิธีการนี้ใช้ได้กับเด็ก 2 ขวบหรือไม่ เนื่องจากลูกชายอายุ 2 ขวบ 3 เดือน ชอบเอามือถือของคนในบ้านไปโยน ทุกคนพยายามเก็บให้พ้นมือ แต่บางทีก็ไม่พ้น แม่ใช้วิธีดุเสียงดัง บอกเขาไม่ให้โยนอีก เขาก็ทำทางจ้อยๆ แต่ก็ยังทำอีก เราควรทำอย่างไร ทราบมาว่าการสอนเด็ก กว่าเด็กจะเรียนรู้ ไม่ใช่เพียงครั้งเดียว ต้องพูดหลายๆ ครั้ง อย่างกรณีนี้ควรทำอย่างไรคะ อยากลองขังเหมือนกันคะ

เด็กวัยขนาดนี้บางครั้งก็ยังเข้าใจอะไรไม่ถ่องแท้ แม้เข้าใจก็ยังควบคุมตนเองได้ไม่ดี หรือบางครั้งก็ชอบอะไรทำทนายคุณแม่ การเปลี่ยนพฤติกรรมโยนของที่ไม่สมควรโยน ไม่น่าต้องใช้มาตรการที่รุนแรงขนาดต้องขังกัน ในต่างประเทศอาจมีที่ให้อยู่บ้างในกรณีทำผิดรุนแรงและซ้ำๆ และได้ทดลองลงโทษด้วยมาตรการอื่นมาแล้วแต่ไม่ได้ผล หมอไทยส่วนใหญ่ไม่แนะนำให้ลงโทษโดยการขัง แค่ดุเสียงดัง ทำที่ขึงขัง พูดสั้นๆ ว่า “ไม่” พร้อมนำมือถือออกจากมือเด็ก อาจหาของ

อย่างอื่นให้โยนแทน ก็น่าจะจัดการได้แล้ว ที่สำคัญคือ ผู้ใหญ่ไม่น่าจะวางมือถือไว้ล่อตาล่อใจเด็ก นะครับ

### ลูกขี้ใจมา

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เมื่อลูกปฏิเสธเรา แม่จะใช้วิธีให้อิฉฉาคคนอื่น เช่น ถ้าไม่ยอมใส่เสื้อผ้า จะยกให้คนอื่น แบบ นี้จะมีผลเสียหรือไม่ อย่างไร

การใช้วิธีให้เด็กอิฉฉาคคนอื่นเป็นวิธีที่ไม่ควรทำ นอกจากจะไม่ช่วยให้เด็กประพฤติตัวดีขึ้น แล้ว ยังทำให้เด็กต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่ดีมากขึ้น เด็กจะรู้สึกสูญเสียสิ่งที่ตนเคยเป็นเจ้าของ เช่น เสียความรักของพ่อแม่ให้คนอื่น ซึ่งอาจทำให้เป็นเด็กขี้ใจมา มีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมถดถอย หรือก้าวร้าวรุนแรง เมื่อโตขึ้นอาจเป็นเด็กเห็นแก่ตัว อิฉฉาคผู้อื่น ขี้ระแวง และมี ปมด้อย

### ลูกเอาแต่ใจตนเอง

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์.

ลูกชอบร้องโยเย เอาแต่ใจมาก แม่ใช้วิธีขังในห้องมืด แล้วลูกจะหยุดร้อง แต่เขาจะบอกลดอดเลยว่าเขากลับ อย่างนี้จะมีผลเสียกับลูกอย่างไร

การใช้เวลานอก (time out) เพื่อแก้ไขการเอาแต่ใจตนเองของเด็กควรกระทำอย่างถูกวิธี สถานที่สำหรับการใช้เวลาออกควรจัดไว้เฉพาะ มีขนาดไม่กว้างหรือแคบจนเกินไป มีแสงสว่าง พอสมควร ปลอดภัย ไม่มีของที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็ก ไม่น่ากลัว แต่ไม่น่ารื่นรมย์และปราศจากสิ่งเร้า เช่น มุมห้องว่าง เก้าอี้ที่มุมห้อง ไม่ควรใช้ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องมืด หรือห้องเก็บของ สำหรับใช้เวลาออก ระยะเวลาที่ใช้นานประมาณ 1 นาทีต่ออายุ 1 ปี เช่น 6 นาทีสำหรับเด็กอายุ 6 ปี โดยในช่วงเวลานี้ ไม่ควรตอบสนองหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก

### 8 เลี้ยงลูกน้อยให้มีสุข

#### ลูก 4 เดือนกับการนอนคว่ำ

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 4 เดือน ตอนนี้อ้วนได้แล้ว ชันหัวขึ้นเองได้แล้ว ไม่ทราบว่าจะตอนลูกนอน กลางคืน จับให้นอนคว่ำได้หรือยังครับอีกข้อนะครับ คือแรกเกิดถึง 2 เดือน ลูกจะมีอาการแหงนนม และอ้วกบ่อย หลังจาก 2 เดือนก็ไม่อ้วกแล้วครับ มีแหงนบ้างบางครั้ง แต่หลังจากไปฉีดวัคซีนจะ อ้วกบ่อยมาก บางวัน 2 ครั้งเลย (อ้วก ไม่ใช่แหงนนมนะครับ) ลูกผมติดนมผสมครับ

1. เด็ก 4 เดือน นอนคว่ำได้ครับ แม้จะมีความเห็นของแพทย์ทางอเมริกาอาจไม่ชอบให้นอนคว่ำ เพราะกลัวหายใจไม่ออกและเกิดเป็น SIDS (sudden infant death syndrome) แต่ทางค่ายยุโรปไม่เชื่อ และให้นอนคว่ำได้ครับ
2. แหงนนมใน 6 เดือนแรกเป็นเรื่องที่พบบ่อย เพราะหลอดที่ต่อระหว่างกระเพาะอาหารและหลอดอาหารยังไม่ค่อยแข็งแรง มักสังเกตว่า กินไป แหงนไป แต่น้ำหนักก็ขึ้นได้
3. เด็กมักอ้วกได้ง่าย เวลาไม่สบาย ร้องกินของไม่อร่อย ถ้าอาการโดยทั่วไปปร่าเจดี ไม่ต้องกังวล มักหายได้เองครับ
4. ท้องต่อไป เตรียมตัวให้ดี กำลังใจดี ปรึกษาผู้รู้ กินนมแม่สำเร็จแน่ แต่ช่วงแรกต้องเหนื่อยและมีเทคนิคหน่อยครับ จะได้ไม่ติดนมวัว

## ไม่ได้อยู่กับพ่อ

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ถ้าเด็กอายุประมาณ 1 ปีครึ่ง ต้องแยกจากพ่อหลายเดือน จะมีผลกระทบต่อเด็กหรือไม่ การแยกจากพ่อเป็นเวลานาน อาจทำให้เด็กมองว่าพ่อเป็นคนแปลกหน้าได้ การทำให้เด็ก เรียนรู้ว่า คนๆ นี้คือพ่อของเขาต้องใช้เวลา จึงไม่ควรกังวลมากเกินไป มักไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเด็ก ระหว่างที่พ่อไม่อยู่ผู้เป็นแม่จำเป็นต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ และพูดถึงพ่อบ่อยๆ เอรูปพ่อให้เด็กดู ซึ่งอาจจะช่วยได้ครับ

## อายุเท่าไรเด็กจึงจะนั่งเครื่องบินได้

รศ.พญ.เสาวรส อัสวีเชียรจินดา

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหู คอ จมูก

ลูกอายุ 5 เดือน อาศัยอยู่ที่เยอรมันอยากกลับเมืองไทย ไม่ทราบว่ายอายุเท่าไรเด็กถึงจะนั่งเครื่องบินได้คะ

เด็กสามารถนั่งเครื่องบินได้ในทุกช่วงอายุ เพียงแต่เด็กอายุน้อยกว่า 7 ปี พ่อปรับความดันอากาศอาจยังทำงานไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะเวลาเป็นหวัด คัดจมูก ควรหยุดจมูกหรือกินยาแก้คัดจมูกก่อน ในระหว่างที่เครื่องบินปรับระดับขึ้นหรือลง สามารถช่วยให้ปรับความดันหูชั้นกลางได้ดีขึ้นโดยการดูดนม ถ้าเด็กมีปัญหาหูอื้อ บางครั้งจะร้อง แต่การร้องก็ช่วยให้ปรับความดันหูชั้นกลางได้ดีขึ้นคะ

## ฝึกลูกนอน

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ฝึกลูกอายุ 3 เดือนให้นอนเองด้วยวิธีควบคุมการร้อง (ปล่อยให้ร้องนานขึ้นเรื่อยๆ ก่อนเข้าไปปลอบ) เฉพาะกลางคืนมา 2 สัปดาห์แล้ว ตอนนี้ก็ร้องประมาณ 15 นาทีก่อนหลับ แสดงว่าฝึกไม่สำเร็จหรือเปล่า ควรฝึกต่อหรือไม่และควรฝึกวิธีนี้ในเวลากลางวันด้วยหรือเปล่า

เด็กอายุ 6 เดือนแรกน่าจะไม่ได้รับตอบสนองทุกอย่างตามความต้องการของเขา เพื่อให้เขามีความไว้วางใจในโลกใบใหม่ของเขา การฝึกทุกอย่างจะเริ่มทีละเล็กทีละน้อยได้หลังเด็กอายุ 6-12 เดือนครับ ลองเลี้ยงแบบธรรมชาติซิครับ ไม่ต้องทฤษฎีมาก ให้แม่และลูกมีความสุข ก็สุดยอดแล้ว

## เนอสเซอรี่กับลูก

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายอายุ 2 ปี 6 เดือน เข้าไปอยู่เนอสเซอรี่ได้ 6 เดือนกว่าแล้ว แต่ยังไม่เลิกร้องไห้เวลาที่ไปส่ง พอแม่กลับก็เล่นได้เข้ากับเพื่อนได้ดี เวลาไปปรับก็ขอเล่นของเล่นก่อน ยังไม่อยากกลับ เป็นเพราะอะไรคะ ถ้าร้องอย่างนี้ทุกวันจะเป็นอะไรหรือเปล่านั้น กะว่าจะให้อยู่อีก 6 เดือนคะ เพราะตอนนี้กำลังท้องน้องอีกคน พอดีถ้าคลอดแล้วคนโตก็อายุ 3 ขวบ ว่าจะให้ย้ายไปอยู่นูบาล อยู่ที่บ้าน เขาติดแม่มากๆ อยู่กับคนอื่นได้เป็บเดียว

เด็กเขาติดแม่มากใจครับ ต้องใช้เวลาหน่อยในการปรับตัว พอปรับตัวได้ก็สนุกได้ อาจใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะไม่ร้อง พอคุ้นเคย มีคนพอจะทดแทนแม่ได้ ก็แฮปปี้ ไม่มีอะไรน่ากังวลครับ

## ร้องกลางดึก

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกขวบครึ่ง แข็งแรงดี กลางวันเล่นตามปกติ ช่วงกลางดึกประมาณเที่ยงคืน มักตื่นขึ้นมา ร้องนานประมาณชั่วโมง เป็นหลายคืนแล้ว ไม่ทราบสาเหตุจากอะไร ช่วงหัวค่ำก็นอนหลับดี ท้องไม่อืด

การตื่นขึ้นมาร้องกลางดึกอาจเกิดจากการกลัวที่จะอยู่คนเดียว เนื่องจากเวลาหลับไป เด็กคิดว่าเขาอยู่คนเดียว พบในเด็กวัยขนาดนี้ที่กลัวคนแปลกหน้าและติดแม่มาก การแก้ไขอาจใช้วิธีพูดกับเขาเบาๆ ว่า “แม่อยู่ตรงนี้” หรือตบกันเบาๆ เป็นการแสดงว่า เขาไม่ได้อยู่ตามลำพัง ไม่ควรรื้อฝ้า

อาการจนเขาค้นมาร้องโวยวาย ถึงจุดนั้นแล้วจะหยุดความรู้สึกได้ยาก โบราณเชื่อว่าเกิดจากฝันร้าย โຕขึ้นสักหน่อยก็หายไปได้เองครับ

### เด็กที่เล่นด้วยเล่นแรง

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกชายอายุ 17 เดือน มีเพื่อนทั้งวัยใกล้เคียงกันและมากกว่าที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ กัน มีเพื่อนเด็กผู้หญิงอายุ 3 ขวบ บางวันก็เล่นกับลูกชายดี บางวันก็วิ่งกระแทก้องจนล้ม บางทีก็ตบหน้าน้อง บางทีก็กอดแรงๆ บีบมือแรงๆ และทำเกือบทุกครั้งแม่เขาไม่อยู่ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเราห้ามไม่ทัน เพราะไม่รู้ว่าวันนี้จะมาดีหรือมาร้าย

1. ควรให้ลูกหลีกเลี่ยงที่จะเล่นกับเด็กคนนี้หรือไม่
2. ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องให้เล่นด้วย เช่น เขาเข้ามาร่วมวงด้วย เราควรทำอย่างไร
3. เราควรให้ลูกเล่นกับเด็กที่พูดจาหยาบคายและเล่นรุนแรงหรือไม่
4. เป็นเรื่องธรรมดาของเด็กวัย 3 ขวบหรือเปล่านั้นที่ชอบเล่นรุนแรง เช่น ตบ หยิก บีบ คำ
5. แถวบ้านมีเพื่อนเด็กๆ วัยเดียวกันน้อยมาก ควรพาไปร่วมกิจกรรมพวก play group หรือไม่

เด็กมีแนวโน้มเล่นแรง ควบคุมตนเองไม่ได้ อย่าไปโกรธเขาเลย การควบคุมต้องอาศัยผู้ใหญ่เป็นสำคัญ อย่าปล่อยให้เด็กเล็กๆ เล่นกันตามลำพัง เด็กเป็นวัยเลียนแบบทั้งพฤติกรรมและคำพูด บางทีเด็กก็ต้องเรียนรู้สถานการณ์ที่ดีและไม่ดีควบคู่กัน ไป เลี่ยงลูกให้เขาและเรามีความสุข อย่าใช้ความเห็นเราฝ่ายเดียวและอย่าตามแฟชั่นจนเกินไป ฟีกหลักเกณฑ์ไว้ ที่เหลือลองประยุกต์ให้เหมาะสมกับครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกในโลกใบนี้ เลี่ยงให้สนุกนะครับ

เด็กอายุ 4 เดือน

### กลางวันนอนน้อยมาก

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เด็กอายุ 4 เดือน นอนกลางวันได้ 10-15 นาที ก็ตื่นค่ะ ปกติจะนอนกลางวันนานหรือไม่ ค่ะ อยากทราบว่าทำอย่างไรให้ลูกนอนได้นานในช่วงกลางวันค่ะ แต่ช่วงกลางคืนเขาจะไม่ค่อยตื่น ยกเว้นถ้าหิว รบกวนช่วยตอบให้ด้วยนะคะ

เด็กแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกันไปครับ ลูกเราอาจมีแตกต่างจากเด็กทั่วไปบ้าง แต่เขาแข็งแรง พัฒนาการดี น้ำหนักขึ้น สุขสบายดี ก็โอเคครับ ลองติดตามเขาต่อไปสักระยะหนึ่งก่อนดีไหมครับ เด็กที่นอนกลางคืนดีมากครับ นอนกลางคืนสำคัญกว่ากลางวันครับ เพราะ

ฮอว์โมนการเจริญเติบโตออกมามากตอนกลางคืน ทำให้เติบโต พ่อแม่ก็สบายด้วย เด็กที่ตื่นบ่อยๆ ตอนกลางคืน พ่อแม่จะเหนื่อยมากครับ พอเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป เขาอาจปรับเปลี่ยนตัวเองให้นอน ตอนกลางวันเพิ่มขึ้นก็ได้ ลองติดตาม

คูชิครับ

### ลูกชอบเล่นปลั๊กไฟ

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

หาอุปกรณ์มาปิดเต้าเสียบไว้แล้ว แก่ก็สามารถถอดออกเอง เบี่ยงเบนความสนใจก็แล้ว แก่ก็แอบไปเล่นอีก อันตรายกลัวไฟดูด มีวิธีป้องกันหรือเปล่าคะ

มีอุปกรณ์สำเร็จรูป ถอดออกยากมากเลยครับ ผู้ใหญ่ยังถอดไม่ค่อยได้เลย เห็นมีขายอยู่ทั่วไปครับ ้วยชอบสำรวจ เสี่ยงต่ออุบัติเหตุครับ

### ลูกอยู่เนอสเซอรี่แล้วร้องไห้

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

เคยปรึกษาคุณหมอไปแล้ว แต่ยังไม่หายข้องใจเรื่องลูกอยู่เนอสเซอรี่แล้วยังไม่หยุดร้อง ไปตั้งแต่ 2 ขวบ ปัจจุบัน 2 ขวบครึ่งแล้ว ร้องทุกวันเวลาที่แม่ไปส่ง หลังจากนั้นก็เล่นกับเพื่อนดีเวลาไปรับ ไม่อยากกลับบ้านด้วย (ขณะนี้แม่มีน้องด้วย 4 เดือนแล้วคะคุณย่าบอกว่าอ่อนน้อม) ไม่ทราบ ว่าจริงไหมคะ แล้วจะทำให้เขาเครียดไหม แล้วมีผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายไหมคะ

จะสังเกตว่าเด็กเครียดในช่วงสั้นๆ แล้วปรับตัวได้เองครับ คงต้องใช้เวลาสักพักกว่าจะเลิก ร้อง พยายามมองลูกอย่างเข้าใจว่า เขาเครียดเพราะ

1. การส่งไปโรงเรียน เสมือนพรากเขาจากแม่ที่เขารักไป
2. การมีน้องใหม่ ซึ่งเป็นผู้แย่งความรัก/เวลาของแม่ไปลองให้เวลากับลูกคนโตเพิ่มขึ้นและให้อย่างมีคุณภาพ คุย กอด พูดว่ารักบ่อยๆ อย่าหงุดหงิดกับเขาเกินจำเป็น เวลาไปส่งลูกแล้วลูกร้อง พยายามเข้าใจว่าทำไม สติมั่นคง อย่าพูด/อธิบายมาก สงบไว้ และอย่ามีอารมณ์ร่วมมากเกินไป ปรับเปลี่ยนที่ตัวเรา ไม่ใช่ลูกครับอีกไม่นาน เขาจะปรับตัวได้ดีกว่านี้แน่นอนครับ จะส่งกำลังใจไปให้ นะครับ

### ลูกตื่นตอนกลางคืน

รศ.นพ.ชิษณุ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ลูกอายุ 11 เดือนตื่นตอนกลางคืนบ่อยๆ ทำอย่างไรดีคะ

ส่วนใหญ่เกิดจากการกลัวที่จะอยู่คนเดียว separation anxiety - เด็กหลับไปแล้วและคิดว่าตัวเองอยู่คนเดียว ดังนั้น เวลาเขาขยับตัว แม่ลองบอกเขาเบาๆว่า แม่อยู่ตรงนี้นะ ตบกันให้หลับต่อ ถ้าคอยแอบดู เขามักจะตื่นแล้วร้องจ้าเลย โอ้ก็ไม่ว่าง่ายจริงๆ แล้ว ไม่ทำอะไร โตขึ้นก็หายไปเองครับ

## อาเซียนก่อนไปโรงเรียน

รศ.นพ.ชัชฎ์ พันธุ์เจริญ

กุมารแพทย์

ตอนนี้มีหลานอายุเกือบ 4 ขวบแล้ว ก่อนไปโรงเรียน จะมีอาการคอแข็ง อาเจียน แต่วันไหนที่ไม่ไปโรงเรียน ไม่เห็นมีอาการ ไม่ค่อยกินข้าว จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรคะ หลานเป็นเด็กฉลาด ความจำดี จินตนาการเก่งคะ

อาการคอแข็งและอาเจียนเป็นพฤติกรรมต่อต้านของการไปโรงเรียนครับ เพราะเด็กยังต้องใช้เวลาสักกระยะในการปรับตัว ค่อยๆ ให้กำลังใจกับเขารับ เด็กไม่ค่อยกินข้าว บ่อยครั้งเกิดจากบรรยากาศไม่ดี (พ่อแม่เครียด) ไม่ได้โอกาสกินเอง (พ่อแม่ป้อนตลอด) ลองนั่งกินข้าวกับลูกชิลๆ ทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก บรรยากาศน่าสนใจและไม่เครียด ส่วนใหญ่ที่โรงเรียนมักกินได้ดีกว่าที่บ้านเพราะบรรยากาศดีกว่าครับ

## ลูกชอบดูดนิ้ว

รศ.พญ.จันทน์จิตา พุกษานานนท์

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

เด็กอายุ 4 เดือนครึ่ง ชอบดูดนิ้วมือ เวลาตื่นออกจะร้อง ใช้ห้วนมหลอกก็ไม่เอา ร้อง จะทำอย่างไรดี

การดูดนิ้วมือในเด็กอายุ 4 เดือนถือเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นช่วงที่เด็กใช้ปากในการเรียนรู้ เด็กจะเอาของทุกอย่างที่จับถือได้เข้าปากและนิ้วมือเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด การดูดนิ้วมือจะช่วยทำให้เด็กผ่อนคลาย ควรหาว่าเด็กดูดมือเพราะอะไร เช่น หิว ง่วง ไม่สบาย เบื่อ เหงา และแก้ที่ต้นเหตุ เช่น ดูดเพราะหิวให้หามมาให้ดูด ดูดนิ้วเพื่อกล่อมตัวเองเพราะง่วงให้พาไปนอน ดูดเพราะเบื่อหรือไม่มีอะไรทำให้หาของเล่นมาล่อให้เด็กเอามือออกจากปากมาจับถือของเล่นด้วยตัวเอง ไม่ควรดึงมือออกจากปากหรือเอ็ดดูเวลาที่ลูกดูดนิ้วเพราะเด็กจะยิ่งหงุดหงิดและดูดมากขึ้น  
จนติดดูดนิ้วในที่สุด

ไม่ควรหัดให้เด็กติดห้วนมหลอก เพราะเมื่อห้วนมหลอกหลุดจากปาก เด็กจะร้องโวยวาย เพราะหิวเองไม่ได้ และเป็นภาระต้องหาวิธีเลิกจุกนมหลอกอีกในภายหลัง

## ลูกตื่นกลางคืน

พญ.นิภาศิริ วรปภาณี

กุมารแพทย์

ลูกชายอายุ 3-4 เดือน ชอบตื่นกลางคืนบ่อย ตื่นมาไม่ทานนม แต่ขอให้อุ้ม คืนหนึ่งประมาณ 3-4 ครั้งๆ ละประมาณ 1/2-1 ชม.

ปัญหาเด็กตื่นมาร้องกวนให้พ่อแม่อุ้ม มักเกิดจากการที่เด็กไม่ได้รับการฝึกหัดให้สามารถหลับได้ด้วยตนเอง พ่อแม่ต้องอุ้มกล่อมจนหลับ เมื่อเด็กตื่นมากกลางดึกจึงไม่สามารถหลับต่อได้ด้วยตนเอง ควรป้องกันหรือแก้ไขโดยวางเด็กลงบนเตียงขณะที่เด็กง่วง แต่ยังไม่หลับ และปล่อยให้หลับเองโดยไม่ต้องอุ้มกล่อม หากเด็กตื่นขึ้นมากกลางดึกไม่ควรอุ้มทันที ควรปล่อยให้เด็กร้อง 5-10 นาที ก่อนจะไปปลอบ ตบกันเบาๆ เพียง 1-2 นาที ไม่เปิดไฟสว่าง ไม่อุ้ม ไม่ป้อนนม ไม่เล่นกับเด็ก และปล่อยให้เด็กหลับต่อ ถ้าเด็กยังคงร้องต่อก็เข้าไปปลอบสั้นๆ ได้ทุก 15-20 นาที จนกว่าเด็กจะหลับ ในคืนถัดๆ ไป ควรปล่อยให้เด็กร้องนานขึ้นก่อนที่จะเข้าไปหาเด็ก