

2

เมื่อลูกเลิกถ่ายอุจจาระลำบาก

ควรทำอย่างไร

“ ห้ามสวนอุจจาระให้ลูกอย่าง
เด็ดขาด เพราะเด็กส่วนใหญ่กลัวและไม่ชอบ การสวนอุจจาระจะไปเพิ่ม
พฤติกรรมกลั้นอุจจาระให้แก่ลูกเพราะ
พวกเขากลัวว่าจะต้องถูกสวนอุจจาระ
ทุกครั้งถ้าถ่ายให้พ่อแม่เห็น ”

รองศาสตราจารย์นายแพทย์เสกสิต โอสธากุล

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ทั้งหลายคงประสบปัญหาเรื่องการถ่ายอุจจาระลำบากของลูก บางท่านอาจกังวลมากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะคิดว่าเป็นอาการแสดงของโรคลำไส้ ในบทความนี้จะเป็นการเล่าเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับธรรมชาติการถ่ายอุจจาระของเด็ก และวิธีปฏิบัติต่อลูกเมื่อถ่ายอุจจาระลำบาก

ลักษณะการถ่ายอุจจาระที่ปกติในเด็กเป็นเช่นใด?

พวกเราส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคนธรรมดาทั่วไปต้องถ่ายอุจจาระทุกวันๆ ละ 1 ครั้ง แต่ในความเป็นจริงการถ่ายอุจจาระของเด็กจะแตกต่างจากผู้ใหญ่มาก ทารกแรกเกิดที่ออกจากท้องแม่ใหม่ๆ จะถ่ายอุจจาระวันละหลายครั้ง ลักษณะนิ่มและ สีเหลือง พ่อแม่บางรายอาจเข้าใจผิดคิดว่าลูกท้องเสีย เมื่อทารกอายุมากขึ้นอุจจาระจะเริ่มเป็นก้อน และจำนวนครั้งที่ถ่ายต่อวันจะลดน้อยลงจนเหลือวันละ 1 ครั้ง โกล้เคียงกับผู้ใหญ่ เมื่ออายุ 10 เดือน ที่น่าแปลกคือ ทารกอายุประมาณ 1-2 เดือน บางรายจู่ๆ ก็ไม่ยอมถ่ายอุจจาระ แต่ใช้เวลา 3-4 วันจึงจะถ่าย ทั้งๆ ที่แรกเกิดใหม่ๆ เคยถ่ายได้ทุกวันๆ ละหลายครั้ง คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรกังวลว่าลูกท้องผูก ถ้าทราบได้ที่ทารกยังคงแข็งแรงและน้ำหนักขึ้นดี เพราะเป็นระยะที่ลำไส้อาจมีการปรับตัวชั่วคราว และทารกเหล่านี้จะถ่ายอุจจาระบ่อยเป็นปกติเมื่ออายุประมาณ 3-4 เดือน

ควรปฏิบัติต่อลูกอย่างไรเมื่อถ่ายอุจจาระลำบาก?

เด็กที่ถ่ายอุจจาระลำบากแม้จะถ่ายได้ทุกวัน ก็ถือว่ามีอาการท้องผูกเกิดขึ้น และสมควรได้รับการแก้ไข ในเด็กเล็กอุจจาระที่แข็งและก้อนใหญ่จะทำให้ถ่ายออกลำบากและอาจทำให้เกิดรอยแผลฉีกขาดรอบทวารหนักจนเลือดออกปนอุจจาระ แผลฉีกขาดนี้ทำให้เด็กเจ็บจนไม่กล้าถ่ายอุจจาระ จึงพยายามกลั้น ไม่กล้านั่งถ่ายแต่จะถ่าย ในท่ายืน ไม่กล้าเบ่ง เมื่อถ่ายได้เพียงเล็กน้อยไม่หมดดีก็หยุดถ่าย พฤติกรรมนี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะนำไปสู่โรคท้องผูกเรื้อรังได้เมื่อโตขึ้น

การปฏิบัติต่อลูกเมื่อเริ่มมีอาการเช่นนี้ คือ ห้ามสวนอุจจาระให้ลูกอย่างเด็ดขาด เพราะเด็กส่วนใหญ่กลัวและไม่ชอบ การสวนอุจจาระจะไปเพิ่มพฤติกรรมกลั้นอุจจาระให้แก่ลูก เพราะพวกเขากลัวว่าจะต้องถูกสวนอุจจาระทุกครั้งถ้าถ่ายให้พ่อแม่เห็น การปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ การให้ยาระบายอย่างอ่อนแก่ลูกเพื่อทำให้อุจจาระนิ่มลง

เพื่อให้ถ่ายได้ง่ายขึ้น ยาระบายในท้องตลาดมีหลายชนิด ยาที่เหมาะสม คือ milk of magnesia คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อจะได้ทราบปริมาณยาที่ลูกควรได้รับในแต่ละครั้ง ควรให้ยาระบายแก่ลูกอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งพฤติกรรมกลั่นอุจจาระเพราะกลัวเจ็บหายไปจึงหยุดยา

นอกจากการให้ยาระบายแล้ว ควรฝึกนิสัยการถ่ายอุจจาระให้ลูกเสียใหม่ โดยการฝึกนั่งกระโถนทุกวัน การฝึกถ่ายหลังกินอาหารจะทำให้ถ่ายอุจจาระง่ายขึ้น และควรสร้างบรรยากาศที่ดีในระหว่างการฝึก ไม่ใช้วิธีการบังคับลงโทษจนลูก มีพฤติกรรมต่อต้าน ควรให้รางวัลหรือคำชมเพื่อสร้างความมั่นใจและกำลังใจแก่ลูกเมื่อเขาสามารถนั่งถ่ายอุจจาระได้ ถ้าลูกมีอุจจาระที่แข็งเพราะกินนมมากเกินไป และไม่กินข้าว ต้องลดนมลง และเน้นให้กินข้าวพร้อมผักและผลไม้ เพื่อเพิ่มเส้นใยอาหารก็จะทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น การให้กินน้ำส้มคั้นหรือนมเปรี้ยวจะไม่ช่วยแก้ปัญหาท้องผูกของลูก

การป้องกันโรคท้องผูกเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรทราบ การให้อาหารเสริมที่ถูกต้องครบถ้วนตามวัยเป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด

