



“ผื่นผ้าอ้อม” เป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพผิวที่พบบ่อยที่สุดในเด็กทารก โดยเฉพาะในช่วงวัย 0-2 ขวบ ที่ยังต้องใช้ผ้าอ้อมตลอดทั้งวัน แม้จะดูเหมือนเรื่องเล็ก แต่หากปล่อยไว้อาจทำให้ลูกน้อยรู้สึกแสบ เจ็บ และงอแงไม่สบายตัวได้ตลอดทั้งวัน



ในบทความนี้ เราจะพาคุณพ่อคุณแม่มาทำความเข้าใจถึงสาเหตุของผื่นผ้าอ้อม วิธีสังเกตอาการ แนวทางดูแลที่ถูกต้อง รวมถึงวิธีป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ

ผื่นผ้าอ้อมคืออะไร?

คือผื่นแดงที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังที่สัมผัสกับผ้าอ้อม เช่น ก้น ขาหนีบ อวัยวะเพศ และต้นขาด้านใน โดยมักเกิดจากการระคายเคือง ความอับชื้น และการติดเชื้อรา ซึ่งทั้งหมดเกิดขึ้นได้ง่ายมากในบริเวณที่ปิดทึบตลอดทั้งวัน

สาเหตุหลัก ๆ ของผื่นผ้าอ้อม

- 1.ความชื้นสะสม – ผิวหนังที่เปียกชื้นจากปัสสาวะหรืออุจจาระเป็นเวลานานทำให้ระคายเคืองง่าย
- 2.การเสียดสี – ผ้าอ้อมที่รัดแน่นหรือขยับเสียดสีกับผิวหนังบ่อย ๆ ทำให้ผิวอักเสบ
- 3.การระคายเคือง – สารเคมีในผ้าอ้อม ผ้าเช็ดทำความสะอาด หรือผงซักฟอกอาจกระตุ้นผื่น
- 4.การติดเชื้อ – เชื้อราและแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณอับชื้น ทำให้ผื่นลุกลาม



ลักษณะของผื่นที่ควรรู้

- 1.ผื่นแดง แห้ง ลอก โดยเฉพาะบริเวณที่สัมผัสกับผ้าอ้อมโดยตรง เช่น ก้นและต้นขาด้านใน
- 2.หากมีเชื้อรา จะเห็นผื่นแดงเข้ม ขอบชัด และมีตุ่มเล็ก ๆ กระจายรอบข้าง
- 3.บางกรณีที่ติดเชื้อแบคทีเรีย อาจมีตุ่มหนอง หรือแผลน้ำเหลืองไหล
- 4.ถ้าผื่นลามไปยังร่องก้น หรือพับผิว (เช่น ขาหนีบ) มักเป็นสัญญาณของการติดเชื้อรา

วิธีดูแลเมื่อลูกมีผื่นผ้าอ้อม

- 1.เปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ – เพื่อป้องกันความอับชื้นและลดการระคายเคืองผิว
- 2.ล้างทำความสะอาดเบา ๆ – ใช้น้ำเปล่าหรือผ้าเปียกที่ไม่มีแอลกอฮอล์และน้ำหอม
- 3.ปล่อยให้ผิวแห้งสนิท – ซับผิวให้แห้งก่อนใส่ผ้าอ้อมใหม่ทุกครั้ง
- 4.ทาครีมป้องกันผื่น – ใช้ครีมหรือขี้ผึ้งที่มีซิงก์ออกไซด์ช่วยเคลือบผิวและลดการอักเสบ



ผื่นแบบไหนควรพบแพทย์?

1. ผื่น ไม่ดีขึ้นภายใน 3-5 วัน ทั้งที่ดูแลอย่างดี
2. มีตุ่มหนอง แผลน้ำเหลือง หรือกลิ่นผิดปกติ
3. ลูกมีไข้ งอแงมาก หรือไม่ยอมกินนม
4. ผื่นลามอย่างรวดเร็ว หรือมีผื่นลักษณะแปลก เช่น ผื่นสีม่วง ผื่นแตก



เคล็ดลับการป้องกันผื่นผ้าอ้อม

1. ใช้ผ้าอ้อมที่ซึมซับดีและระบายอากาศได้
2. เปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อยแม้จะดูยังไม่เปียกมาก
3. ปล่อยให้ผิวลูกได้ “หายใจ” โดยเปิดผ้าอ้อมวันละหลายครั้ง
4. ทาครีมป้องกันทุกครั้งหลังเปลี่ยนผ้าอ้อม

สรุป

ผื่นผ้าอ้อมอาจดูเหมือนเรื่องเล็ก แต่หากละเลยอาจนำไปสู่การติดเชื้อและทำให้ลูกน้อยไม่สบายตัวได้ง่าย ๆ การป้องกันตั้งแต่ต้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะการดูแลผิวลูกอย่างถูกต้อง ไม่เพียงช่วยลดผื่น แต่ยังสร้างสุขภาพผิวที่แข็งแรงในระยะยาว

