

ปัญหาหัวใจของคุณแม่ ลูกดูดนิ้ว-กัดเล็บ ทำอย่างไรดี



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. กุลนิตา เต็มชวาลา

กลายเป็นปัญหาโลกแตกสำหรับคุณแม่ทั้งหลาย เมื่อลูกชอบดูดนิ้ว กัดเล็บ คุณแม่จึงจัดสารพัดวิธีออกมาใช้ บางรายถึงขั้นเอายาขมมาทาที่นิ้วลูกเลยก็มี แต่ก็ยังไม่ได้ผล ครั้นจะปล่อยไว้ไม่ทำอะไรเลยก็ได้ไม่ได้ ไปดูคำแนะนำจากจิตแพทย์เด็กสำหรับทางออกของปัญหานี้กันดีกว่า

สารบัญ

- [พฤติกรรมดูดนิ้วในเด็ก](#)
- [วิธีการแก้ไขพฤติกรรมดูดนิ้วในเด็ก](#)
- [พฤติกรรมกัดเล็บในเด็ก](#)

- [วิธีการดูแลรักษาพฤติกรรมก่ดเลืบในเด็ก](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

พฤติกรรมการดูดนิ้วในเด็ก

พฤติกรรมการดูดนิ้ว เป็นพฤติกรรมปกติที่พบได้ในเด็กแรกเกิดจนถึง 2 ปี ส่วนใหญ่เมื่อเด็กอายุมากกว่า 2 ปี จะค่อยๆ เลิกดูดนิ้วกันไปเอง แต่ในเด็กบางคนอาจพบว่าการดูดนิ้วต่อไปอีกระยะหนึ่ง ซึ่งมักจะดูเฉพาะเวลาก่อนนอน พบได้จนกระทั่งเด็กอายุ 5 – 6 ปี นอกจากนี้บางภาวะ เช่น ง่วงนอน เครียด กังวล เพลิน ก็อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมดูดนิ้วได้ ปัญหาที่พบได้บ่อยจากการดูดนิ้วเป็นระยะเวลานาน คือ เสียนบุคลิกภาพ ฟันสบกันไม่ดี หรือติดเชื้อทางเดินอาหารได้

> [กลับสารบัญ](#)

วิธีการแก้ไขพฤติกรรมการดูดนิ้วในเด็ก สามารถทำได้ดังนี้

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรทราบและทำความเข้าใจก่อนว่าเป็นพัฒนาการปกติในเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ซึ่งไม่มีอันตรายใดๆ จึงควรงดการต่อว่า ลงโทษ หรือการทำให้เด็กไม่สบายใจ
2. พ่อแม่ควรให้ความรัก ความใส่ใจเป็นปกติ ไม่ควรให้ความสนใจพฤติกรรมกับการดูดนิ้วของเด็กมากเกินไป
3. หากเห็นว่าเด็กกำลังดูดนิ้ว ให้ใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น ชวนไปทำกิจกรรมอื่นด้วยกัน หรือหาสิ่งของหรือของเล่นอื่นมาให้เด็กจับแทน เป็นต้น
4. อย่าปล่อยให้เด็กเหงา หรือเบื่อหน่าย ควรมีกิจกรรมให้เด็กทำอยู่เสมอ

> [กลับสารบัญ](#)

พฤติกรรมก่ดเลืบในเด็ก

ส่วนเด็กที่มีพฤติกรรมก่ดเลืบ เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย โดยเริ่มมีอาการตั้งแต่อายุ 4 ปีขึ้นไป พบมากในช่วงอายุ 10 – 20 ปี และจะพบน้อยลงในวัยผู้ใหญ่ พบได้ในสังคมทุกระดับและทุกเชื้อชาติพันธุ์ ซึ่งมีแนวโน้มว่าเจอมากในครอบครัวที่เคยมีประวัติก่ดเลืบมาก่อน อาการก่ดเลืบมักเกิดมากในช่วงเวลาที่ตึงเครียดหรือเบื่อหน่าย ส่วนเวลาที่เด็กเล่นสนุกสนาน สบายใจการก่ดเลืบจะลดลง บางครั้งพบการก่ดเลืบร่วมกับพฤติกรรมอื่น เช่น อยู่ไม่นิ่งกระสับกระส่ายง่าย ตื่นเต้นง่าย มีความตึงเครียดภายในบ้าน และในบางคนพบรวมกับการกระตุ้นร่างกายอื่นๆ เช่น การดูดนิ้ว การแคะจมูก การกระตุ้นอวัยวะเพศ เป็นต้น

> [กลับสารบัญ](#)

วิธีการดูแลรักษาพฤติกรรมกัดเล็บในเด็ก สามารถทำได้ดังนี้

1. ควรลดความตึงเครียดต่อเด็ก ลดการตำหนิ ลงโทษ การทนายารสขม การผูกมัดมือ
2. ให้หาสาเหตุที่เริ่มทำให้เกิดอาการ โดยแก้ไขที่สาเหตุ ในทางตรงข้าม ควรให้กำลังใจ หรือให้รางวัลหากเด็กเอาชนะปัญหาได้
3. นอกจากนี้พยายามให้เด็กควบคุมตนเอง และมีส่วนร่วมในการรักษา
4. ทำให้เด็กภูมิใจในเล็บและนิ้วมือของตัวเอง เช่น สอนให้ขัดแต่งเล็บ แช่เล็บในน้ำอุ่น เช็ดเล็บและผิวหนังรอบๆ ด้วยน้ำมันมะกอกด้วยตัวเอง เป็นต้น
5. หากเห็นว่าเด็กกำลังกัดเล็บ ให้ใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นแทน
6. ตอนกลางคืน อาจใช้วิธีสวมชุดนอนแขนยาวที่คลุมมือ หรือสวมถุงมือบางๆ

> กลับสารบัญ

อย่างไรก็ตาม หากไม่ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมาได้ เช่น อาการระคายเคือง การติดเชื้อและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น

พญ.กุลนิดา เต็มชวาลา
จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น
ศูนย์สุขภาพเด็ก

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

