

# เรื่อง “ปัสสาวะของลูกน้อย เรื่องใกล้ตัวที่ควรรู้”

นพ.ไกรสุรย์ ล้อมจันทร์สุข

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คุณพ่อคุณแม่เคยสังเกตการปัสสาวะของลูกน้อยในแต่ละวันบ้างหรือไม่ว่าเป็นอย่างไร จะบ่งบอกอะไรได้บ้าง การขับถ่ายปัสสาวะที่เรียกว่าปกติและผิดปกติเป็นอย่างไร พร้อมวิธีการฝึกขับถ่ายปัสสาวะง่าย ๆ สำหรับลูกน้อย

การขับถ่ายปัสสาวะในเด็กที่เรียกว่าปกติ ควรมีสีเหลืองใส ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน สังเกตได้จากปัสสาวะที่พุ่งได้แรง เป็นสายต่อเนื่อง ไม่กระตุกหรือขาดตอน ไม่ต้องเบ่ง เมื่อขับถ่ายปัสสาวะเสร็จแล้ว ไม่ควรปัสสาวะหยุดตามมา แต่ในเด็กอายุน้อยกว่า 1 ขวบ การปัสสาวะอาจมีขาดตอนได้บ้างเป็นบางครั้ง เพราะอวัยวะต่าง ๆ ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ส่วนความถี่ในการขับถ่ายปัสสาวะในเด็กเล็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 เดือน จะขับถ่ายปัสสาวะแทบจะทุก ๆ 1 ชั่วโมง แต่ว่าหลังจากที่โตขึ้นเข้าสู่ช่วงวัยหัดเดิน การขับถ่ายปัสสาวะจะลดลง 7 – 8 ครั้งต่อวัน และเมื่ออายุ 4 ขวบ จะเหลือ 4 – 6 ครั้งเท่าผู้ใหญ่ครับ

ส่วนความผิดปกติของการปัสสาวะในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ซึ่งอาจแสดงถึงการเป็นโรคไต หรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะได้ คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตลักษณะของปัสสาวะได้ โดยดูจากสี หรือลักษณะของการขับถ่ายปัสสาวะ

สีของปัสสาวะที่ผิดปกติ เช่น ถ้าปัสสาวะเป็นสีแดง หรือสีชมพู หรือสีชา อาจแสดงถึงการมีเลือดปนในปัสสาวะ ซึ่งมักเป็นอาการของโรคไตอักเสบ ถ้าปัสสาวะเป็นฟอง อาจแสดงถึงการมีโปรตีนในปัสสาวะ มักพบในโรคไตเนโฟรติก แต่ถ้าปัสสาวะขุ่น หรือมีตะกอน อาจเกิดจากการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

ส่วนอาการขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เช่น ปัสสาวะไม่พุ่ง ปัสสาวะพุ่งอย่างไม่ต่อเนื่อง หรือมีปัสสาวะหยุดตามมาทีหลัง ปัสสาวะลำบาก ต้องเบ่ง หรือขาดตอนไม่ต่อเนื่อง หรือเด็กบางคนจะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ เข้าห้องน้ำไม่ทัน จนมีปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะราด รวมถึงความถี่และปริมาณของปัสสาวะที่น้อยหรือมากเกินไป ปกติ อาการเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะ กล้ามเนื้อหรือประสาทในการควบคุมการขับปัสสาวะ หรืออาจเกิดจากปัญหาพฤติกรรมการฝึกการขับถ่ายปัสสาวะ หรือสุขนิสัยที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลทำให้มีปัญหาในการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ

คุณพ่อคุณแม่ควรฝึกและสร้างเสริมสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่ายอย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถเริ่มได้เมื่อเด็กพร้อม โดยดูได้การที่เด็กเข้าใจคำว่า “ฉี่” ทำตามคำสั่งได้ นั่งได้มั่นคง เดินได้คล่อง ถอดและใส่กางเกงเองได้ เมื่อมีความพร้อมแล้ว การฝึกขับถ่ายปัสสาวะจะช่วยลดปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะได้ หากพบปัญหาที่ผิดปกติดังกล่าว สามารถมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลได้ทันที

หลักในการฝึกขับถ่ายปัสสาวะง่าย ๆ มีดังนี้

1. ฝึกให้ลูกรู้จักการปวดปัสสาวะ โดยถ้าลูกแสดงออกว่าปัสสาวะ ให้ถามลูกว่า “ฉี่ไหม” แล้วจึงพาไปที่กระโถนหรือห้องน้ำ

2. ฝึกการนั่งกระโถน โดยเลือกกระโถนที่ขนาดพอดีกับ นั่งได้มั่นคง ชวนลูกนั่งกระโถนทุก 2 - 3 ชั่วโมง นั่งเพียงชั่วครู่ 3 - 5 นาที โดยไม่ต้องคาดหวังว่า ลูกจะถ่ายปัสสาวะ หากิจกรรมให้ลูกทำขณะนั่งกระโถน เช่น อ่านนิทาน เล่นของเล่น

3. เมื่อนั่งกระโถนขับถ่ายได้แล้ว ให้เปลี่ยนมาขับถ่ายที่โถส้วม โดยควรมีที่ครอบโถส้วมให้ขนาดเหมาะสมกับลูก หาที่วางเท้าให้ลูกได้นั่งโดยเท้าไม่ลอยจากพื้น

4. เมื่อเด็กสามารถทำได้ ควรให้คำชมเชย หรือให้ดาว

การฝึกนี้คุณพ่อคุณแม่ต้องระลึกเสมอว่า การฝึกนี้ต้องใช้เวลา ต้องใจเย็น และสร้างบรรยากาศไม่ให้เคร่งเครียด ไม่ว่าจะ ไม่ตำหนิ หรือหงุดหงิดใส่ลูก แล้วลูกจะทำได้

\*\*\*\*\*