

# การฝึกขับถ่ายของลูกน้อย

สาขาวิชาโรคไต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

## ทำไม ต้องฝึกการขับถ่ายให้ลูก

นิสัยการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระที่เหมาะสมของลูกจะส่งเสริมให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมเหมาะสมตามวัย เด็กที่มีการขับถ่ายที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดปัสสาวะหรือ อุจจาระเล็ดราด เกิดความอับชื้นของกางเกงอาจทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นอ่อนแอ จนเป็นรอยถลอกและติดเชื้อง่าย การกลั้นปัสสาวะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ อาจทำให้กระเพาะปัสสาวะ บีบตัวไม่ได้ตามปกติจนมีผลกระทบต่อไตเกิดความเสียหายอย่างถาวร การไม่ถ่ายอุจจาระเป็นประจำจะทำให้ อุจจาระแข็ง เจ็บทวารหนักเวลาถ่าย อาจทำให้เกิดแผล ฝี หรือริดสีดวงทวาร ทำให้ท้องอืดไม่ยอมกินอาหาร จนลูกเจริญเติบโตช้ากว่าที่ควร ถ้าลูกไปโรงเรียน ลูกอาจจะมีปัญหาในการดูแลความสะอาดเมื่อ เกิดการขับถ่ายเล็ดราด จนกระทบต่อกิจกรรมของลูก และต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน

## เมื่อไหร่ ลูกจะพร้อมฝึกขับถ่าย

เมื่อลูกเริ่มสามารถเว้นช่วงการถ่ายปัสสาวะได้นานประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง เริ่มถ่ายอุจจาระเป็น เวลา เข้าใจภาษาพูดง่าย ๆ สามารถโต้ตอบโดยท่าทางคำพูด เช่น “อึ” “ฉี่” สามารถนั่งกระโถนและลุกยืนได้เอง เริ่มมีอาการแสดงออกบางอย่างเมื่อจะขับถ่าย แสดงความตื่นเต้นเมื่อเห็นปัสสาวะตัวเองพุ่ง อยากสวม กางเกงแทนผ้าอ้อม แสดงความสนใจเวลาเห็นผู้ใหญ่เข้าห้องน้ำถ่ายปัสสาวะ แสดงความดีใจเมื่อได้รับคำ ชมเชย เหล่านี้เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความพร้อมของลูก เด็กบางคนอาจเริ่มฝึกขับถ่ายได้ตั้งแต่อายุ 1½ ปี แต่บาง คนอาจเริ่มต้นเมื่ออายุ 3 ปี ทั้งนี้ขึ้นกับความพร้อมของเด็ก

## เตรียมการฝึกลูกน้อย

### ตัวลูกน้อย

สอนให้สื่อสาร ส่วนใหญ่ใช้คำว่า “ฉี่” แทนปัสสาวะ และ “อึ” แทนอุจจาระ อาจสอนผ่านทาง หนังสือหรือสื่อต่าง ๆ ที่มีรูปภาพของการฝึกขับถ่าย รูปกระโถน รูปชักโครก รูปห้องน้ำ ให้ลูกได้เห็นเวลาพ่อแม่ถ่ายปัสสาวะที่ใกล้ชิด

## พ่อ แม่ และผู้ดูแลเด็ก

ทุกคนที่ร่วมดูแลลูกควรพร้อมที่จะให้เวลาในการฝึกอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ทั้งเมื่ออยู่ในบ้านและเมื่อออกนอกบ้าน เข้าใจวิธีการฝึกที่ตรงกัน มีความเข้าใจว่าลูกต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ และไม่คาดหวังมากเกินไป

## กระโถน

ให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือกกระโถน ควรเลือกขนาดไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ต้องให้ลูกนั่งได้อย่างสบาย ไม่เกร็ง ไม่หนีบขา อาจต้องมีไว้อีก 1 กระโถน ที่เหมือนกันสำหรับสถานที่รับเลี้ยงเด็กถ้าต้องฝากเลี้ยงในระหว่างวัน ไม่เปลี่ยนห้องที่วางกระโถนและให้มีของเล่นและหนังสือที่ลูกชอบในห้องนั้น

## กางเกง

ลูกควรมีส่วนร่วมในการเลือกกางเกง โดยพ่อแม่ช่วยเลือกแบบที่ใส่สบาย ไม่รัดรูป ลูกสามารถดึงขึ้นลงได้ง่ายด้วยตนเอง

**การใส่ผ้าอ้อมโดยเฉพาะที่ซึมซับได้ดีจะทำให้ลูกไม่รู้เปียกเมื่อมีการขับถ่ายอาจส่งผลเสียให้ลูกไม่ต้องการฝึกการขับถ่าย**

## การฝึกลูกน้อยขับถ่าย

1. **ให้รู้จักบอกเมื่อจะขับถ่ายและให้รู้จักขับถ่ายในที่ที่เหมาะสม** สังเกตการณ์แสดงออกของลูก เมื่อจะขับถ่าย เช่น อยู่ ๆ ก็หยุดอยู่กับที่ ทำหน้านิ่วคิ้วขมวด อารมณ์ไม่ดี จับที่ผ้าอ้อมหรืออวัยวะเพศ เป็นต้น เมื่อมีการแสดงออกที่สงสัยว่าจะขับถ่ายให้ถามลูกว่า “ฉี่ไหม” หรือ “อึไหม” เพื่อให้ลูกรู้ว่าเป็นการปวดปัสสาวะ หรือ อุจจาระ แล้วจึงพาไปที่กระโถนหรือห้องน้ำ เมื่อถูกถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระไม่ว่าจะถ่ายรดผ้าอ้อม รดกางเกง หรือถ่ายลงในกระโถนก็ให้บอกลูกว่า “ฉี่หरो” หรือ “อึหरो” แล้วพาไปเข้าห้องน้ำ ล้างทำความสะอาด และให้สิ่งขับถ่ายลงในโถส้วมให้ลูกได้เห็น

2. **ให้คุ้นเคยกับการนั่งกระโถน** ให้ลูกลองนั่งกระโถนบ่อย ๆ อาจนั่งโดยที่ในช่วงแรกลูกยังอยากที่จะสวมผ้าอ้อมไว้ หรือถ้าลูกยอมก็ให้นั่งในขณะที่ไม่ได้สวมผ้าอ้อม หากิจกรรมให้ลูกทำระหว่างการนั่งกระโถน เช่น อ่านนิทานให้ฟัง เล่นของเล่น เป็นต้น ให้ชวนลูกนั่งกระโถนทุก 2-3 ชั่วโมง หรือใน 1/2 ชั่วโมง หลังกินนมหรือน้ำเพื่อถ่ายปัสสาวะและให้ลูกนั่งกระโถนในช่วงเช้าทุกวันหลังตื่นนินหรือหลังมี้อาหาร เพื่อถ่ายอุจจาระ ให้นั่งไม่นานเกิน 2-3 นาทีในแต่ละรอบเพื่อไม่ให้ลูกรู้สึกเบื่อ ไม่ควรคาดหวังว่าในช่วงแรกลูกจะถ่ายออกทุกครั้งที่นั่งกระโถน ให้ชมเชยทุกครั้งหรืออาจให้เป็นสติ๊กเกอร์ติดที่รอบกระโถนเมื่อลูกนั่งที่กระโถน ถึงแม้ว่าลูกไม่ได้ถ่ายปัสสาวะหรือถ่ายอุจจาระ

เมื่อทำการฝึกไปสักระยะแล้ว ถ้ารู้สึกว่าคุณยังไม่พร้อมให้หยุดการฝึกไปก่อน ปล่อยให้ลูกกลับ  
ใช้ผ้าอ้อมและอาจเริ่มต้นฝึกอีกครั้งใน 2-3 สัปดาห์ต่อมา

### เทคนิคช่วยการขับถ่ายของลูกน้อย

1. เมื่อลูกเปลี่ยนจากใช้กระโถนมาขับถ่ายที่โถส้วมให้ใช้ฝารองนั่งชักโครก และหาที่วางเท้าให้ลูก  
วางได้เต็มฝ่าเท้า ไม่ให้เท้าลอยจากพื้นเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม
2. ฝึกขับถ่ายให้สม่ำเสมอ ให้ลูกน้อยขับถ่ายเป็นเวลา กำหนดเวลาให้ถ่ายปัสสาวะทุก 2-3 ชั่วโมง  
ในระหว่างวัน และให้ถ่ายอุจจาระทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
3. ไม่ตำหนิหรือหงุดหงิดใส่ เมื่อลูกถ่ายรดกางเกงแต่ให้ชมเชยทุกครั้งเมื่อลูกขับถ่ายเป็นที่เป็นทาง
4. ให้ถ่ายปัสสาวะซ้ำ จะเป็นประโยชน์สำหรับลูกที่มีปัญหาาระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะ  
ไหลย้อน หรือ กระเพาะปัสสาวะบีบตัวไม่ดี โดยให้ลูกถ่ายปัสสาวะซ้ำอีกครั้ง โดยเว้นช่วงประมาณ 1 นาที  
หลังการถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้ง
5. ดื่มน้ำเปล่าให้มากพอ ช่วยกระตุ้นให้ปวดปัสสาวะและช่วยให้อุจจาระนุ่มถ่ายออกง่าย
6. กินอาหารที่มีกากใยให้เพียงพอ ช่วยกระตุ้นให้ปวดอุจจาระ
7. ไม่ตีมนมมากเกินไป เนื่องจากนมมีปริมาณไขมันมากทำให้การเคลื่อนตัวของลำไส้ช้าลง ทำให้  
การฝึกขับถ่ายอุจจาระยากขึ้น โดยทั่วไปเด็กอายุ 1-2 ปี ไม่ควรตีมนมเกิน 32 ออนซ์ ต่อวัน

คลินิกโรคไต ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ตึกเจ้าฟ้าฯมหากัฏฐิ ชั้น 1 เปิดให้บริการทุกวันพฤหัสบดี  
เวลา 13.00-15.00 น.