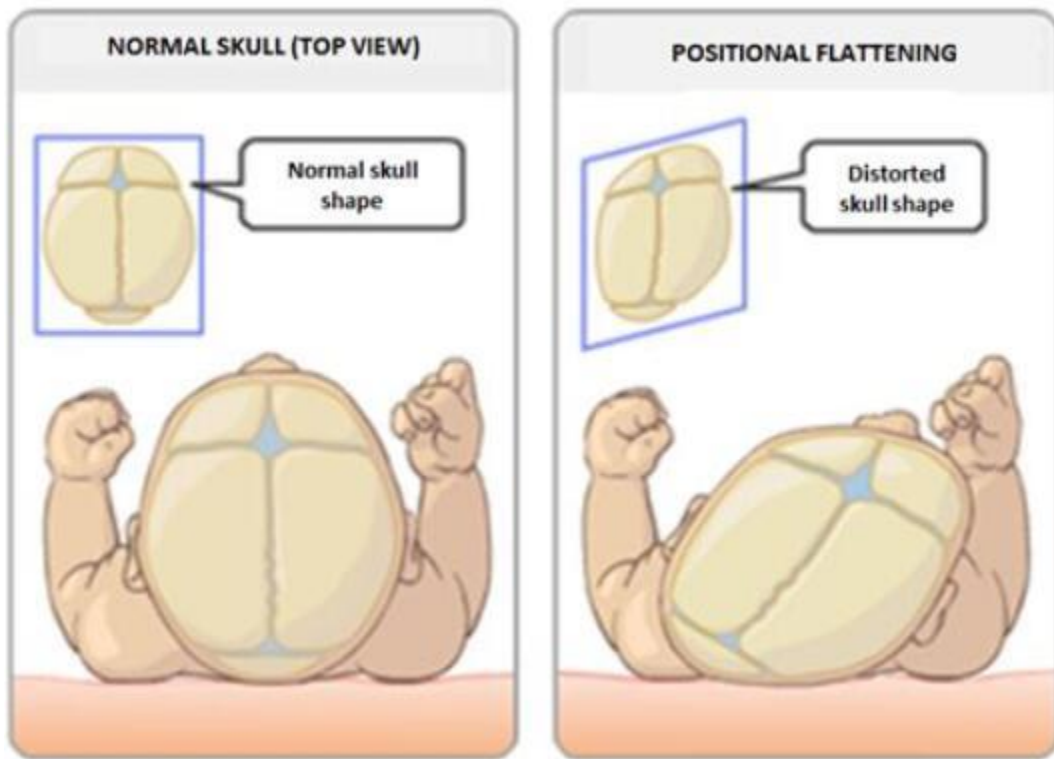


ทำอย่างไรให้ลูกมีหัวทวยสวย หัวไม่แบน



ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จัก ภาวะ“หัวแบน” หรือ Flat Head Syndrome กันก่อน เป็นที่ทราบกันดีว่าศีรษะของทารกแรกเกิดนั้นอาจจะมีรูปทรงที่ไม่ค่อยทวยสวย เนื่องจากกะโหลกศีรษะของทารกยังไม่แข็งอีกทั้งยังไม่ปิดสนิท แต่มีความยืดหยุ่นเพื่อรองรับการขยายตัวของสมองอย่างรวดเร็วในช่วงอายุ 2 ปีแรก ดังนั้นรูปทรงของศีรษะมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับช่วงวัยและการดูแลของคุณพ่อคุณแม่ในเรื่องของท่านอน เนื่องจากเด็กทารกหรือเด็กช่วงวัยไม่เกิน 1ปี จะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการนอนบนที่นอนรถเข็นหรือเปลเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน

ลักษณะความผิดปกติที่เรียกว่า “หัวเบี้ยว หรือ หัวแบน” คือ อย่างไร



หัวเบี้ยว หรือ หัวแบน คือ ลักษณะความผิดปกติของกะโหลกศีรษะ หรือ **Skull deformities** ชนิดหนึ่ง โดย**“หัวเบี้ยว”** คือลักษณะของกะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยด้านใดด้านหนึ่งแบนราบกว่าอีกด้านหนึ่ง ส่วน**“หัวแบน”** คือลักษณะของกะโหลกศีรษะบริเวณท้ายทอยทั้งสองด้านแบนราบ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง **3** เดือนแรกเนื่องจากศีรษะของทารกมีความอ่อนนุ่ม ปรับเปลี่ยนรูปทรงได้ง่าย และทารกใช้เวลาส่วนใหญ่กับการนอนซึ่งทำให้ศีรษะเกิดการกดทับที่ตำแหน่งเดิมเป็นระยะเวลาเวลานาน ดังนั้นลักษณะและตำแหน่งการวางศีรษะจึงเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้ลูกน้อยหัวแบนได้ แต่อย่างไรก็ตามภาวะลูกหัวแบนยังไม่มีรายงานว่ากระทบต่อพัฒนาการของลูก แต่ทำให้ศีรษะดูไม่สมส่วนสวยงามเท่านั้นเอง

สาเหตุที่ทำให้ลูก “หัวเบี้ยว หรือ หัวแบน”



1. **ท่าทางการนอนของลูก:** ท่าทางการนอนมีความสำคัญสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึง 1 ปี ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่มีการรณรงค์ในเด็กแรกเกิด เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากการนอนหลับ หรือ **SIDS (Sudden infant death syndrome)** แต่ในบางกรณีปรากฏว่ามีเด็กแรกเกิดมีปัญหาเรื่องกะโหลกศีรษะผิดรูปมากขึ้น หรือ **Skull deformities** โดยเกิดได้จากการนอนหงายหรือนอนท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานครับ (**Positional related**) ซึ่งส่งผลให้กะโหลกบริเวณท้ายทอยแบนราบไป เด็กที่ศีรษะเบี้ยวจากปัญหานี้จะมีลักษณะคือ ถ้ามองจากด้านบนลงมาจะพบว่ากระดูกท้ายทอยจะแบนไม่เท่ากับอีกด้าน บางกรณีกระดูกหน้าผากจะยื่นออกมาและใบหูจะเลื่อนไปด้านหลัง
2. **ภาวะรอยต่อของกะโหลกศีรษะเชื่อมปิดเร็วกว่าปกติ (Craniosynostosis):** เกิดจากความผิดปกติของกะโหลกศีรษะและใบหน้าเชื่อมปิดเร็วกว่าปกติ ไม่สามารถเจริญเติบโตหรือขยายออกได้ จึงมีลักษณะ

ผิดปกติของศีรษะและใบหน้ากล่าวคือ กะโหลกศีรษะเล็กกว่าปกติ ตาโปน ส่วนกลางของใบหน้าไม่เจริญ การสบของฟันผิดปกติ ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น ปัญญาอ่อน ตาปิดไม่ลงทำให้ตาอักเสบและบอดได้ หายใจลำบาก เคี้ยวอาหารลำบากและเป็นโรคขาดอาหาร เมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้การรักษาคือการผ่าตัดแก้ไข

3. ภาวะคอเอียงเนื่องจากกล้ามเนื้อข้างคอหดสั้นลง (**Congenital muscular torticollis**): พบในทารกแรกเกิดอาจพบตั้งแต่กำเนิดหรือจากขณะคลอดเนื่องจากเกิดการยึดของกล้ามเนื้อข้างคอทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นบาดเจ็บ ทำให้ร่างกายเกิดการช่อมแซมจนกลายเป็นพังผืดยึดรั้งกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวทำให้คอเอียงเป็นเวลานานจนทำให้รูปทรงของศีรษะผิดรูป แนวทางการรักษาคือ การทำกายภาพบำบัดเพื่อยืดกล้ามเนื้อ การฝึกให้ลูกหันศีรษะไปฝั่งตรงข้ามหรือหาของเล่นล่อหลอกให้เด็กมองตาม แต่ในบางกรณีอาจต้องผ่าตัดคลายกล้ามเนื้อที่ยึดรั้งแต่มีจำนวนไม่มาก

4. สาเหตุอื่น ๆ ตั้งแต่แรกเกิด: บางกรณีการกดทับของมดลูกต่อกะโหลกท้ายทอยของทารกเป็นเวลานานในขณะตั้งครรภ์มักเกิดกับแม่ที่มีมดลูกเล็ก กดรัดมาก หรือในรายที่มีลูกแฝด หรืออาจจะห่างจากการทำคลอดจากการใช้อุปกรณ์ช่วยทำคลอดของสูตินารีแพทย์ เช่น คีมหรือเครื่องสุญญากาศช่วยคลอดในรายที่คลอดยาก หรือ

ในหลายกรณีมักพบในเด็กที่คลอดก่อนกำหนด เนื่องจากกะโหลกศีรษะของเด็กอ่อนนุ่มมากกว่าเด็กที่คลอดตามกำหนด

การป้องกันลูกหัวแบนทำได้ง่ายๆโดยการปรับท่านอน

วิธีการปรับท่านอนของลูกให้เหมาะสมตามช่วงวัยเป็นการป้องกันภาวะลูกหัวเบี้ยว หรือหัวแบน ทำได้ง่ายๆได้ดังนี้

- ช่วงแรกเกิด – 3 เดือน ท่านอนที่เหมาะสมคือ ท่านอนหงายและท่านอนตะแคง เนื่องจากทารกยังไม่แข็งแรงพอโดยเฉพาะกระดูกคอ และกระดูกสันหลัง รวมไปถึงป้องกันทารกเสียชีวิตในขณะนอนหลับจากภาวะ **SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)** ด้วย หมายเหตุ : ใน 2-3 สัปดาห์แรก คุณแม่ควรจัดศีรษะทารกให้สลับด้านบ่อยๆ ระวังหัวแบน เนื่องจากเป็นช่วงที่กะโหลกศีรษะอ่อนที่สุด



- อายุ 4 – 6 เดือน ช่วงอายุนี้ทารกสามารถนอนคว่ำได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากกระดูกคอเริ่มแข็ง ยกคอได้แล้ว และนอกจากท่านอนคว่ำสามารถปรับทรงของหัวเด็กให้ทู่แล้วยังช่วยลดการนอนสะดุ้งหรือผวาในทารกด้วย แนะนำว่าควรนอนคว่ำบ้าง เวลาที่ยังตื่นอยู่ และ คุณแม่คอยดูแลอย่างใกล้ชิดเท่านั้น



- อายุ 7-12 เดือน ทารกวัยนี้สามารถนอนได้ทั้ง 3 ท่า เนื่องจากแข็งแรงและสามารถพลิกตัวกลับด้านได้ด้วยตัวเอง



นอกจากท่านอนที่เหมาะสมแล้วที่นอนและหมอนสำหรับลูกก็เป็นส่วนสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ทุกควรเลือกให้เหมาะสม โดยที่นอนที่เหมาะสม ควรเป็นที่นอนที่อ่อนนุ่ม แบนเรียบ และไม่ยุบตัว ซึ่งเอื้อต่อการกึ่งตัวไปมาของกะโหลกศีรษะของทารก และหมอนที่เหมาะสม ควรนุ่ม สบาย ไม่หนาเกินไป ควรมีความสูงในระดับที่ปลอดภัยกับทารก เนื่องจากกระดูกต้นคอเด็กแรกเกิดยังไม่แข็งแรงมาก หากนอนหมอนที่สูงกว่านี้อาจจะส่งผลเสียต่อกระดูกคอ



เผยเคล็ดลับวิธีทำให้ลูกหัวสวຍ หัวไม่แบน

เราคนไทยมีความเชื่อกันว่า การให้ลูกนอนคว่ำจะทำให้ลูกหัวสวຍ แต่ปัจจุบันนี้มีรายงานทางการแพทย์ไม่แนะนำให้ทารกนอนคว่ำเนื่องจากปล่อยให้ทารกนอนคว่ำเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอันตรายและเกิดโรคไหลตายในทารก หรือ SIDS (Sudden infant death syndrome) แล้วทีนี้จะทำอย่างไรให้ลูกหัวสวຍ ลองมาดูเคล็ดลับวิธีที่ทำให้ลูกหัวสวຍ ไม่แบนกันเลย



1. ไม่ปล่อยให้ลูกนอนหงายเป็นเวลานานๆ เนื่องจากเกิดแรงกดทับที่หัวของลูกท่าเดิมเป็นเวลานาน
2. ช่วยลูกพลิกตัว หรือ จัดท่านอนให้ลูกนอนตะแคงหันซ้าย-ขวา
3. หากิจกรรมมาเล่นกับลูกในขณะที่ลูกนอนหงายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ลูกมองตาม

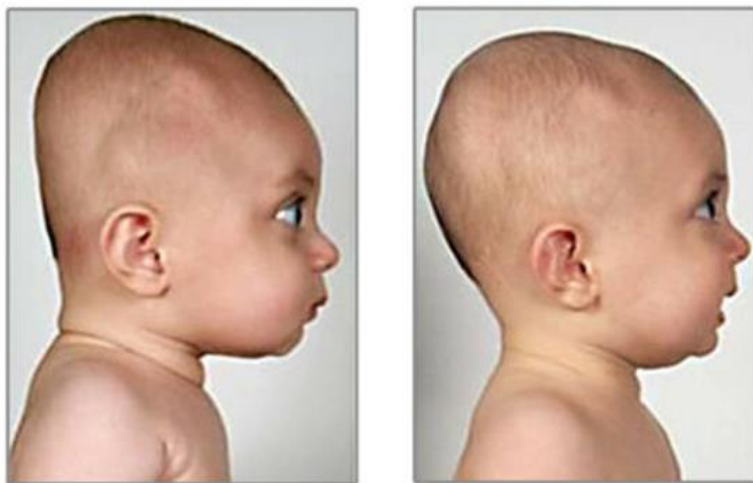
และหันพลิกซ้าย-ขวาตลอดเวลา

4. เปลี่ยนตำแหน่งบนที่นอนบ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้นอนท่าเดียวซ้ำๆ ทุกวัน
5. เลือกหมอนนุ่ม สบาย ไม่หนาเกินไปสำหรับเด็กมีการออกแบบมาได้อย่างถูกต้อง
6. เมื่อลูกตื่นนอนจัดท่าให้นอนคว่ำชันคอ หรือนอนตะแคงวันละ 1-2 ชั่วโมง ย่ำ ในขณะที่ลูกตื่นได้เท่านั้น
7. ไม่อุ้มลูกพลาดบ่าข้างใดข้างหนึ่ง ควรจะสลับข้างซ้ายบ้าง – ขวาบ้าง

8. ไม่ให้ลูกนอนในรถเข็น เปล หรือ car seat นานเกินไป เนื่องจากลูกอยู่ในลักษณะที่เหมือนกับท่านอนหงายตลอดเวลาแม้เวลาที่ตื่นนอน ดังนั้นจึงแนะนำให้อุ้มลูกมานอนบนที่นอนหลังจากลูกหลับสนิท

ผลกระทบหาก “ลูกหัวแบน หรือ หัวเบี้ยว” มีอะไรบ้าง และป้องกันได้อย่างไร

Flat Head Syndrome



กรณีลูกหัวแบน: ปัจจุบันยังไม่พบรายงานเด็กที่หัวแบน ไม่ทุกสวย มีผลต่อพัฒนาการทางสมองแต่มีผลต่อความสวยงามของใบหน้าทำให้ใบหน้า 2 ข้างไม่สมดุลกัน เช่น ตำแหน่งของตาและหูไม่ตรงกัน ในกรณีที่เป็นไม่มากจะดีขึ้นเองเมื่อเด็กโตขึ้น

กรณีลูกหัวเบี้ยว: มีรายงานว่าพบความเสี่ยงต่อพัฒนาการทางสมอง และปัญหาอื่นๆ เช่น สายตา การได้ยิน และพันตกรรมของเด็กที่มีหัวเบี้ยวเช่นเดียวกับเด็กที่มีภาวะคอเอียงเนื่องจากกล้ามเนื้อข้างคอหดสั้นลง (Torticollis)

ส่วนวิธีการป้องกันไม่ให้ลูกหัวแบน หรือ หัวเบี้ยว สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการจัดท่านอนให้เหมาะสมตามช่วงวัยของลูก

- แรกเกิด – 3 เดือน ช่วงวัยนี้ทารกยังมีกระดูกคอและสันหลังที่ไม่แข็งแรง จึงไม่สามารถชันคอขึ้นเองได้ คุณพ่อคุณแม่ต้องระมัดระวังอย่างมาก และที่สำคัญ ”ไม่ควรจับทารกให้นอนคว่ำเด็ดขาด” เพราะจะทำให้ลูกขาดอากาศและเสียชีวิตจากภาวะ **SIDS (Sudden infant death syndrome)** ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้ คือท่านอนหงาย และตะแคง โดยคุณพ่อคุณแม่ควรจัดท่านอนให้ทารกนอนหงายบ้าง ตะแคงซ้าย-ขวาสลับกันไปมาเป็นระยะๆ และไม่นอนในท่าใดท่าหนึ่งทีนานเกินไป
- อายุ 4 – 6 เดือน สำหรับวัยนี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถจัดท่านอนในท่านอนคว่ำให้ทารกได้ โดยมีคุณแม่คอยดูแลอยู่ใกล้ๆ แต่ต้องให้ “ลูกนอนคว่ำเวลาที่เขาคืบเท่านั้น” เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อคอและหลังให้กับทารก เหมือนเป็นการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ อีกด้วย
- อายุ 7-12 เดือน เมื่อทารกอายุได้ 7 เดือนขึ้นไปแล้ว คุณพ่อคุณแม่สามารถจัดท่านอนทารกได้ไม่ว่าจะเป็น การนอนคว่ำ นอนหงาย นอนตะแคง เพราะวัยนี้ทารกสามารถพลิกตัวเองได้แล้ว แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้ลูกนอนบนพูกที่มีความนุ่มหรือยุบตัวมากเกินไปเพราะเวลาที่ลูกพลิกตัว ลำตัวและศีรษะของเขาจะได้ไม่จมลงกับที่นอนเสี่ยงอันตรายต่อตัวเด็กนั่นเอง โดยที่นอนที่เหมาะสม ควรเป็นที่นอนที่อ่อนนุ่ม แบนเรียบ และไม่ยุบตัว ซึ่งเมื่อการกลิ้งตัวไปมาของกะโหลกศีรษะของทารก และหมอนที่เหมาะสม คือหมอนนุ่ม สบาย ไม่หนาเกินไป ควรมีความสูงในระดับที่ปลอดภัยกับทารก เนื่องจากกระดูกต้นคอเด็กแรกเกิดยังไม่แข็งแรงมาก หากนอนหมอนที่สูงกว่านี้อาจจะส่งผลเสียต่อกระดูกคอและสัน

ถ้าลูกหัวแบนแล้วต้องทำอะไร



เป็นที่ทราบกันดีว่ากะโหลกของเด็ก คือส่วนที่สำคัญที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่ต้องระมัดระวัง เนื่องจากเด็กแรกเกิดกะโหลกยังมีความอ่อนนุ่มและยืดหยุ่นเพื่อรองรับกับการเติบโตของสมองตามช่วงวัย แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามีเด็กทารกจำนวนหนึ่งมีภาวะหัวเบี้ยวหรือหัวแบนตั้งแต่กำเนิด ซึ่งโดยมากจะหายเป็นปกติได้เองหลังจากคลอด 2-3 เดือน แต่ในกรณีที่มีปัจจัยภายนอก เช่น การนอนหงายท่าเดิมเป็นเวลานานส่งผลให้ภาวะดังกล่าวจะไม่หายแต่จะยิ่งแย่ลงอีกด้วย วันนี้เรามีสาระดีๆเกี่ยวกับวิธีการรักษา หากพบว่าลูกมีภาวะหัวแบน หรือ หัวเบี้ยวมาฝาก

1. การรักษาโดยการปรับท่านอน: ตามรายงานทางการแพทย์พบว่าแต่ละปีมีเด็กแรกเกิดเสียชีวิตจากนอน หรือ **SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)** เนื่องจากขาดอากาศหายใจในขณะที่นอนคว่ำ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่หลายๆท่านเกิดความกังวลและให้ลูกนอนหงายตลอดเวลา แต่ปัญหาที่ตามนั้นคือภาวะลูกหัวเบี้ยว หัวแบนไม่ทุยสวย ดังนั้นการปรับท่านอนให้ถูกต้องทำได้โดยจับลูกนอนคว่ำหรือนอนตะแคงในขณะที่ลูกตื่น หรือมีการปรับเปลี่ยนที่โดยบ่อยๆเพื่อไม่ให้ลูกนอนท่าเดิมซ้ำ หรือ ปรับที่นอนโดยให้ลูกหันเข้ากำแพงเพื่อให้เด็กมีความพยายามที่จะเปลี่ยนท่านอนตนเอง การทำดังกล่าวจะช่วยได้แก้ปัญหาหัวเบี้ยว หรือ หัวแบนได้ แต่จะใช้เวลาประมาณ **2-3** เดือน

นอกจากท่านอนแล้วสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการเลือกที่นอนและหมอนที่เหมาะสม โดยที่นอนจะต้องมีความนุ่ม ไม่แข็งเกินไป เนื่องจากพื้นผิวที่แข็งทำให้เกิดแรงกดทับมากขึ้น เช่นเดียวกับหมอนที่เหมาะสมควรควรรุ่น และมีความสูงในระดับที่ปลอดภัยกับทารก เนื่องจากกระดูกต้นคอเด็กแรกเกิดยังไม่แข็งแรงมาก หากนอนหมอนที่สูงกว่านี้อาจจะส่งผลเสียต่อกระดูกคอและสัน

2. การรักษาด้วยการสวมหมวกปรับศีรษะ (Helmet molding therapy): การรักษาด้วยวิธีนี้ลูกน้อยจะมีการสวมหมวกคล้ายหมวกกันน็อกเกือบตลอดเวลาเพื่อเป็นการปรับรูปทรงของกระดูกกะโหลก ลดการกดทับบริเวณที่แบน โดยแรงดันในหมวกเกิดจากการขยายตัวของหัวเด็กเอง การรักษาด้วยวิธีนี้มักใช้ได้เด็กอายุไม่เกิน 3 เดือนเนื่องจากกระดูกกะโหลกยังอ่อนและมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้ต้องได้รับการพิจารณาจากแพทย์ก่อนทำการการรักษา แต่อย่างไรก็ตามคุณ

พ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวลเพราะการสวมหมวกกันน็อกนี้ลูกจะไม่เจ็บหรือไม่สบายหัวแต่อย่างใด

3. **การรักษาด้วยการผ่าตัด:** เหมือนกับการผ่าตัดศัลยกรรมทั่วไปที่มีความเสี่ยงเกิดขึ้น ดังนั้นวิธีนี้เป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับเด็กที่ไม่สามารถรักษาด้วยวิธีอื่นจริงๆ ซึ่งจะมีการพิจารณาทำการรักษาด้วยวิธีนี้น้อยมาก

ทำไมต้องใช้หมอนป้องกันหัวแบน หรือ หัวเบี้ยว



คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ในบ้านมักจะมี ความกังวล ห่วงใยลูกหลานทุกเรื่องไม่ว่าเรื่องความสวยความงาม เช่น หัวของลูกมีความทึบสวยได้รูปทรง จึงนิยมจัดทำให้ลูกหลานนอนคว่ำ เพื่อทำให้หัวทึบสวย แต่อย่างไรก็ตามมีรายงานทางการแพทย์เกี่ยวกับสถิติของเด็กที่เสียชีวิตในขณะที่นอนหลับ หรือ ภาวะ SIDS (Sudden Infant

Death Syndrome) ทั้งนี้จะเป็นการนี้กว่าหากหมอนที่ทำให้ลูกน้อยมีหัวที่มีทรงทฤษฎีช่วย
ป้องกันหัวแบน และ ไม่เสี่ยงต่อภาวะ SIDS

**คุณสมบัติของหมอน (Mama Beyond) ป้องกันหัวแบนที่คุณพ่อและคุณแม่ยังไม่
รู้?**

1. รองรับศีรษะการนอนที่ถูกต้อง รองรับทั้งการนอนหงายและนอนตะแคง ใช้แล้วหู
ไม่กาง และไม่เสี่ยงเป็นรอยหลุมบนหัวแบบของทั่วไป
2. ออกแบบมาสำหรับการนอนที่ปลอดภัยโดยเฉพาะ ไม่เสี่ยงหัวแบน เนื่องจาก
หมอนสามารถลดแรงกดทับ ช่วยรับน้ำหนักและกระจายน้ำหนักได้ดีในขณะที่ลูก
นอนหลับ
3. ทำให้ลูกหลับยาวนานขึ้น เนื่องจากมีการใช้เทคโนโลยีการออกแบบ 3D Vents
Design เพื่อการระบายอากาศที่ยอดเยี่ยม ไม่ร้อน ไม่อึดอัดต่อทารก ตัวหมอนซึม
ซับความชื้นได้ดี
4. สัมผัสที่นุ่มนวลมาก เนื่องจากผลิตจาก Memory foam ชนิดคืนตัวช้าเป็นโฟม
ชนิดเดียวกันที่ใช้ในทางการแพทย์ สำหรับป้องกันผู้ป่วยแผลกดทับ เนื่องจากลด
แรงกดและแรงเสียดทานกับผิวหนัง

5. ความสูงในระดับที่ปลอดภัยกับทารก เนื่องจากกระดูกต้นคอเด็กแรกเกิดยังไม่แข็งแรงมาก

