



# นมย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็กเสียงภูมิแพ้ จริงหรือไม่?

ภาษา

นมย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็กเสียงภูมิแพ้ จริงหรือไม่?

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ค. 8, 2024

6 นาที

“นมแม่ดีที่สุด” เนื่องจากในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำให้คุณแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน แต่สำหรับเด็กบางคนอาจมีความจำเป็นต้องใช้นมผงดัดแปลงสำหรับทารกตามคำแนะนำทางการแพทย์ เช่น คุณแม่มีโรคบางโรคหรือจำเป็นต้องรับประทานยาบางอย่างที่ไม่สามารถให้นมได้ หรือเด็กมีโรคประจำตัวบางอย่าง หรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจไม่สามารถดื่มนมแม่ได้

## สรุป

- นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ในกรณีที่เด็กมีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น แพ้สารอาหารบางอย่าง มีโรคประจำตัว หรือมีความจำเป็นต้องได้รับนมหรืออาหารทางการแพทย์สำหรับเด็กโดยเฉพาะ เช่น นมสูตรปราศจากแลคโตส และนมที่ผ่านการย่อยบางส่วน เป็นต้น เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อ

- รับคำปรึกษาเรื่องการให้นมหรืออาหารทางการแพทย์สำหรับเด็ก
- นมแม่ เป็น นมย่อยง่ายเพราะโปรตีนในนมแม่บางส่วนมีโปรตีนผ่านการย่อยบางส่วน (PHP) ดังนั้น นมแม่จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้และย่อยง่าย
  - ในนมแม่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น บีแล็กทิส (*B.lactis*) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์สุขภาพที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมย่อยง่าย สำหรับเด็ก คืออะไร
- นมย่อยง่ายกับนมผงสูตรธรรมดา ต่างกันอย่างไร
- นมย่อยง่าย มีสารอาหารอะไรบ้าง
- นมย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็กเสี่ยงภูมิแพ้จริงหรือไม่
- ทำไมนมย่อยง่าย ถึงจำเป็นสำหรับเด็กที่เสี่ยงเป็นภูมิแพ้
- นมแม่ ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

## นมย่อยง่าย สำหรับเด็ก คืออะไร

นมแม่ เป็นนมย่อยง่ายเพราะโปรตีนในนมแม่บางส่วนมีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน (PHP) ทำให้นมแม่ย่อยและดูดซึมได้ง่ายในกระเพาะอาหารของเด็ก นมแม่จึงดีสำหรับเด็กที่ระบบย่อยอาหารยังพัฒนาได้ไม่สมบูรณ์มากนัก ทังยังช่วยป้องกันอาการที่เกิดจากปัญหาทางเดินอาหารที่พบได้บ่อยในทารก เช่น อาการจุกเสียดท้อง และอาการเด็กท้องอืด เป็นต้น

## นมย่อยง่ายกับนมผงสูตรธรรมดา ต่างกันอย่างไร

นมผงสูตรธรรมดา คือนมที่ทำจากนมวัว มีการเติมสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และธาตุเหล็กลงไป รวมถึงสารอาหารอื่น ๆ ลงไป คุณแม่สามารถศึกษาเกี่ยวกับ “ความแตกต่างของนมผงเด็กแต่ละสูตร” โดยนมผงสำหรับเด็กธรรมดาจะถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- นมผงสูตร 1 นมผงสำหรับเด็กแรกเกิดจนถึง 12 เดือน
- นมผงสูตร 2 นมผงสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนจนถึง 3 ปี
- นมผงสูตร 3 นมผงสำหรับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1-3 ปี

# นมย่อยง่าย มีสารอาหารอะไรบ้าง

ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาสมองของเด็กอย่าง ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ทั้งยังมีสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย รวมทั้งย่อยและดูดซึมได้ง่าย ช่วยให้ลูกน้อยสบายท้องด้วย เช่น

- **PHP หรือ Partially Hydrolyzed Protein:** ในนมแม่มีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีน จึงอาจกล่าวได้ว่าโปรตีนในนมแม่มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน (PHP) นมแม่จึงอ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหาร จึงช่วยลดอาการท้องผูกและอาการไม่สบายท้องในเด็กได้ดี
- **HA (Hypoallergenic):** นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น hypoallergenic จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เพราะในนมแม่มีภูมิคุ้มกันที่ช่วยจับสารก่อภูมิแพ้ มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน (PHP) และจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น
- **บีแล็กทิส (B.lactis):** หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์สุขภาพที่พบได้ในนมแม่ ทำหน้าที่ในการผลิตกรดแลคติกที่มีส่วนช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร รวมถึงต่อต้านเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคได้ อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ช่วยลดอาการลำไส้แปรปรวนในเด็ก และลดการร้องไห้หงอแงในเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวข้องกับอาการไม่สบายท้องอีกด้วย

## นมย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็กเสี่ยงภูมิแพ้จริงหรือไม่

นมแม่เป็นนมที่ย่อยได้ง่าย เนื่องจากนมแม่มีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีน จึงอาจกล่าวได้ว่า โปรตีนในนมแม่บางส่วนมีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน (PHP) นมแม่จึงอ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหารในเด็ก รวมทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ในเด็กลงได้ และยังช่วยให้สบายท้อง ลดอาการท้องผูก อีกทั้ง ในนมแม่มียังมีสารอาหารอีกหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย และยังมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่างบีแล็กทิส (B.lactis) ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ดี จึงช่วยลดอัตราการเกิดผื่นผิวหนังในเด็กได้

## ทำไมนมย่อยง่าย ถึงจำเป็นสำหรับเด็กที่เสี่ยงเป็นภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้มักมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม หากคุณพ่อคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้หรือทางครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้จะทำให้ลูกน้อยกลายเป็นเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคภูมิแพ้สูงขึ้นด้วย เพื่อเป็นการป้องกัน คุณแม่ควรให้ลูกได้รับนมแม่ เพื่อลดโอกาสได้รับโปรตีนที่ก่อให้เกิดการแพ้ เนื่องจากเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ มักเกิดภูมิแพ้ได้หลายชนิด เช่น ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หรือแพ้อาหาร เป็นต้น

ดังนั้น คุณแม่ควรให้ลูกกินนมแม่ให้เร็วที่สุด เพราะในนมแม่มีสารอาหารหลายชนิดที่ช่วยเสริม

สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย โปรตีนในนมแม่บางส่วนมี PHP (โปรตีนที่ย่อยบางส่วน) ทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่างบีแล็กทิส (*B.lactis*) ที่ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ และยังมีสารอาหารอื่น ๆ เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และมีพัฒนาการทางสมองที่สมวัยอีกด้วย



## นมแม่ ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

“นมแม่” อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น แคลเซียม วิตามิน ที่ช่วยเสริมสร้างร่างกาย รวมถึงดีเอชเอ และสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยในการพัฒนาปลอกหุ้มเส้นใยประสาท (Myelin) และการเชื่อมต่อของเส้นใยประสาทในสมองของทารก สำหรับเด็กที่มีประวัติเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้หรือมีภาวะแทรกซ้อนบางอย่าง คุณแม่สามารถขอคำแนะนำที่เหมาะสมจากคุณหมอเพิ่มเติมได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่

- นำนมแม่เสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน ข้อดีพร้อมประโยชน์นมแม่สู่ลูก
- อีลูกกินนมแม่กับอีลูกกินนมผง ต่างกันอย่างไร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?
- อาการแพ้แลคโตส ทารก สาเหตุ อาการ เรื่องสำคัญของทารกที่คุณแม่ควรรู้
- ลูกท้องผูก ลูกถ่ายยาก ป่งบอกลงอะไร พร้อมวิธีดูแล ลูกท้องผูกเรื้อรัง
- ลูกถ่ายแข็ง ทารกถ่ายแข็ง พร้อมวิธีดูแล เมื่อลูกน้อยมีอาการถ่ายยาก

- วิธีนวดท้องให้ทารกถ่าย สำหรับลูกน้อยที่ท้องผูก ไม่ยอมถ่ายหลายวัน

### อ้างอิง:

1. บทความวิชาการเพื่อการศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ เรื่อง อาหารทางการแพทย์ (Medical Foods), คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
2. นมสำหรับเด็กท้องเสีย ควรกินอะไร, hellokhunmor
3. Breast- v. formula-feeding: impacts on the digestive tract and immediate and long-term health effects, Cambridge University Press
4. บีบีไดแบคทีเรีย, บทบาทที่สำคัญในทางการแพทย์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ทำอย่างไรจึงป้องกันโรคมุมิแพ้ได้ ทำอย่างไรจึงป้องกันโรคมุมิแพ้ได้, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
6. ให้ลูกกินนมแม่ถึงกี่เดือนดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช
7. คู่มือติดตามการละเมิด หลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง พ.ศ.2551, กรมอนามัย
8. Dallas DC, et al. J Mammary Gland Biol Neoplasia. 2015 Dec;20(3-4):133-47, PubMed
9. Dallas DC, et al. J Nutr. 2014 Jun;144(6):815-20, PubMed

อ้างอิง ณ วันที่ 23 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์