



ภูมิแพ้คนท้อง ลดความเสี่ยงคนท้องเป็นภูมิแพ้ได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์

ภาษา

ภูมิแพ้คนท้อง ลดความเสี่ยงคนท้องเป็นภูมิแพ้ได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 9, 2024

7 นาที

เพียงรู้จัก 2 สาเหตุหลักของโรคภูมิแพ้ เพื่อให้คุณแม่หาวิธีป้องกันโรคภูมิแพ้ให้ลูกน้อยจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งด้านอาหาร นม และสิ่งแวดล้อมทุกวันนี้โรคภูมิแพ้เป็นสิ่งที่หลายคนให้ความสนใจ สำหรับประเทศไทยในช่วงที่อากาศนิ่ง ไม่มีฝน ลม หรือความชื้น จะพบว่ามีการเพิ่มขึ้นของฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ที่สูงกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนด ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้ลูกน้อยในครรภ์เป็นโรคภูมิแพ้ในอนาคตได้ จากรายงานสถานการณ์ปัจจุบันของไทยพบว่าโรคภูมิแพ้มีอัตราการความชุกเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าเด็กไทยร้อยละ 38 หรือ 1 ใน 3 คนเป็นโรคภูมิแพ้

สรุป

- โรคภูมิแพ้จะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และพัฒนาการของลูกน้อยในอนาคต และอาจมีความสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้ รวมถึงการนอนหลับของลูก นอกจากนี้ยังมีผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นด้วย
- ภูมิแพ้เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ ยีนส์ภูมิแพ้ที่ส่งต่อจากคุณพ่อหรือคุณแม่สู่ลูกน้อย หรือ

จากปัจจัยภายนอกทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ โดยพบว่าหากคุณแม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดภูมิแพ้ได้ รวมไปถึงวิธีการคลอดที่พบว่าเด็กที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดจะมีความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้มากกว่าเด็กที่คลอดวิธีธรรมชาติ

- คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ ควรสังเกตอาการที่สื่อถึงโรคภูมิแพ้ของตัวเองเช่นกัน เพื่อเตรียมตัวสำหรับการดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง และเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อที่จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้จากปัจจัยที่ควบคุมได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โรคภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด
- ภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด
- วิธีรับมือและการป้องกันโรคภูมิแพ้



โรคภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด

เนื่องจากโรคภูมิแพ้จะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และพัฒนาการของลูกน้อยในอนาคต ยังอาจมีความสัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้น และการนอนหลับของลูก นอกจากนี้ยังมีผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นด้วย

โดยพบว่าค่าใช้จ่ายรายหัวที่สูงที่สุดคือ โรคแพ้นมวัว ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 64,383 บาทต่อปี, โรค

หวัดเรื้อรัง 12,669 บาทต่อปี, โรคหอบหืด 9,633 บาทต่อปี และโรคผื่นแพ้ผิวหนัง 5,432 บาทต่อปี ทำให้คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจมีความกังวลใจว่าการตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่ลูกน้อยจะเป็นภูมิแพ้หรือไม่? ควรดูแลตัวเองอย่างไร? ลดความเสี่ยงและจะป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างไรบ้าง?



ภูมิแพ็ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด

1. ภูมิแพ้ที่เกิดจากกรรมพันธุ์

ซึ่งเป็นสาเหตุที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จากการศึกษาพบว่า ยีนส์ภูมิแพ้สามารถส่งต่อจากคุณพ่อหรือคุณแม่สู่ลูกน้อย เช่น โรคหืด, ผื่นผิวหนังทารก, ผื่นขึ้นหน้าทารก, อักเสบจากภูมิแพ้, จมูกอักเสบจากภูมิแพ้จมูก, ผื่นลมพิษ หรือแพ้อาหารอื่น ๆ

- หากคุณพ่อหรือคุณแม่คนใดคนหนึ่งเป็นโรคภูมิแพ้หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ จะส่งผลให้ลูกมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 30 – 50
- หากทั้งคุณพ่อและคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งคู่ ลูกจะยังมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้สูงขึ้น ร้อยละ 60-80 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นโรคภูมิแพ้ประเภทเดียวกัน
- หากคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้จะเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกน้อยมากกว่าคุณพ่อ
- ในขณะที่พ่อและแม่ไม่มีประวัติภูมิแพ้เลย ลูกมีโอกาสเกิดภูมิแพ้ได้ร้อยละ 14

2. ภูมิแพ้ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

เป็นปัจจัยภายนอกทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ฝุ่นควัน, มลพิษ, ควันบุหรี่, สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ, อาหารที่คุณแม่รับประทาน เป็นต้น โดยพบว่าหากคุณแม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดภูมิแพ้ได้ รวมไปถึงวิธีการคลอดที่พบว่าเด็กที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดจะมีความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้มากกว่าเด็กที่คลอดวิธีธรรมชาติ

ทุกวันนี้มีมลภาวะและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ฝุ่น, ควัน หรือมลพิษ แม้คนในครอบครัวไม่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ พบว่าลูกน้อยมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 20 ซึ่งอาจมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งคุณพ่อคุณแม่บางคนอาจจะเลยการสังเกตอาการตัวเอง จึงอาจไม่ทราบว่าตัวเองเป็นภูมิแพ้แล้ว ขอแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ ควรสังเกตอาการที่สื่อถึงโรคภูมิแพ้ของตัวเองเช่นกัน เพื่อเตรียมตัวสำหรับการดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจเช็คความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้ของลูกน้อยได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

วิธีรับมือและการป้องกันโรคภูมิแพ้

อย่างไรก็ตามปัจจุบันนี้ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าสิ่งแวดล้อมใดมีผลต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ ในคนมากที่สุด คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ จึงต้องเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อที่จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้จากปัจจัยที่ควบคุมได้ เช่น

1. เลิกสูบบุหรี่

เนื่องจากควันบุหรี่มีผลกระทบโดยตรงต่อลูกในครรภ์ เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้, หอบหืด, การเจริญเติบโตของอวัยวะ และอาจส่งผลต่อชีวิตของลูกน้อยในครรภ์ได้

2. หลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นหรือควันพิษ

ควรสวมหน้ากากอนามัย N95 ในวันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐาน หากอากาศภายนอกมีค่าฝุ่นควันเกินมาตรฐาน ควรปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ควบคุมอุณหภูมิห้องไม่ให้ร้อนจนเกินไป ไม่ควรอนุญาตให้สูบบุหรี่หรือจุดธูปในอาคาร และควรทำความสะอาดสิ่งต่าง ๆ ด้วยผ้าเปียกเพื่อลดการกระจายตัวของฝุ่นละออง หากภายในอาคารมีมลพิษสูง ควรใช้เครื่องปรับอากาศและเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองอากาศคุณภาพสูง ชนิด HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) ที่สามารถดักจับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุล

ในขณะตั้งครรภ์คุณแม่ควรเลือกอาหารให้หลากหลายเพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วน หากไม่มีอาการแพ้อาหารก็ไม่ควรงดอาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น นม, ไข่, อาหารทะเล แต่ควรจำกัดปริมาณการรับประทานปกติเท่ากับช่วงก่อนตั้งครรภ์ แต่ที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือจากสถิติพบว่า คุณแม่ที่ดื่มนมวัว, นมถั่วเหลือง หรือนมที่ทำจากถั่วเปลือกแข็ง (เช่น อัลมอนด์, วอลนัท, พิสตาชิโอ) ไข่ และ

แป้งสาลีมากกว่าปกติ อาจส่งผลให้ลูกเกิดอาการภูมิแพ้อาหารเหล่านี้ระยะยาวในอนาคตได้

4. เลือกอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ

ปัจจุบันมีหลักฐานว่าคุณแม่ที่เป็นโรคภูมิแพ้รับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ ขณะที่ตั้งครรภ์ หรือช่วงให้นมลูกน้อย อาจช่วยลดความเสี่ยงที่ลูกน้อยจะเป็นโรคภูมิแพ้ได้ โดยเฉพาะโรคภูมิแพ้ ผิวน้ำหนักอักเสบ ตัวอย่างอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น โยเกิร์ต, นมเปรี้ยว (แต่ควรเลือกรับ รับประทานสูตรหวานน้อย หรือน้ำตาลต่ำ), กิมจิ, มิโสะ, เทมเป้, กะหล่ำปลีดอง เป็นต้น

5. เสริมภูมิคุ้มกันด้วยนมแม่

ในช่วง 6 เดือนแรกของลูกน้อย คุณแม่ควรให้ลูกกินนมแม่ ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการลด ความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต คือให้ทานนมแม่เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ ได้ มากกว่านั้นแล้วโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย และยังมีพรีไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ โยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการ ติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยโยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 โยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบ ภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก รวมไปถึงนมแม่จะมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็น หนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ แต่หากคุณ แม่ไม่สามารถให้นมลูกน้อยได้ด้วยตนเอง เนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือมีน่านมน้อย คุณแม่อาจ ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับนมสูตร HA ที่มีโปรตีนถูกย่อยเป็นสายสั้น ๆ ซึ่งมีผลงานวิจัยรองรับว่ามี ประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดผื่นผิวน้ำหนักอักเสบจากภูมิแพ้ และการแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่ง สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันโรคภูมิแพ้ของไทย และอาจมองหานมที่มีส่วนผสมของจุลินทรีย์ สุขภาพ หรือที่เรียกกันว่าพรีไบโอติกส์ เช่น บีพีดัสหรือแลคโตบาซิลลัส, แรมโนซัส จีจี ก็สามารถ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทานให้กับลูกน้อยได้ดียิ่งขึ้น



ภูมิแพ้เป็นโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของลูกน้อยในระยะยาว สิ่งสำคัญคือหากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิด จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนการป้องกันโรคภูมิแพ้และจัดการปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้ ทั้งด้านอาหาร และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงไม่ให้ลูกน้อยต้องเผชิญปัญหาจากโรคภูมิแพ้ได้นั่นเอง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวหนังทุก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
2. มลพิษ PM2.5 ต่อสุขภาพเด็กและทารกในครรภ์, แถลงข่าวจากราชวิทยาลัยกุมารแห่งประเทศไทย
3. โรคภูมิแพ้, คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นมแม่กับอาการโรคภูมิแพ้, สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย
5. Probiotics. The World Allergy Organization journal, World Allergy Organization-McMaster University Guidelines for Allergic Disease Prevention

6. Maternal smoking in pregnancy and its influence on childhood asthma, European Respiratory Society
7. Gestational diabetes, atopic dermatitis, and allergen sensitization in early childhood, The Journal of allergy and clinical immunology



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
ไมอีลิน

สปิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์