



เด็กแพ้ไข้ข้าว ลูกแพ้ไข้แดง อาการภูมิแพ้ที่คุณแม่ควรสังเกต

คู่มือคุณแม่มือใหม่

บทความ

ก.พ. 27, 2025

11นาที

ไข้เป็นอาหารประจำบ้านที่หาซื้อง่าย และให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก แต่มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่แพ้ไข้ รวมถึงอาหารที่มีส่วนผสมของไข้ บทความนี้จะพาคุณแม่ไปทำความรู้จักอาการแพ้ไข้ข้าว ของเด็ก วิธีสังเกต ทดสอบ และวิธีดูแลอาการแพ้ไข้ข้าวในเด็ก รวมถึงแนะนำเมนูอร่อยและปลอดภัยสำหรับลูกแพ้ไข้ข้าว

ภาษา

เด็กแพ้ไข้ข้าว ลูกแพ้ไข้แดง อาการภูมิแพ้ที่คุณแม่ควรสังเกต

สรุป

- เด็กแพ้ไข้ เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเข้าใจผิดว่า โปรตีนในไข้เป็นสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายหลงสารอิสตาฟีโนกามาเพื่อต่อสู้ ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ตามมา
- อาการแพ้ไข้ มักแสดงอาการที่ผิวน้ำเป็นหลัก เช่น ลมพิษ หรือ ผื่นแพ้ ที่มีลักษณะคล้ายเม็ดทรายกระจายทั่วตัว ผิวน้ำอาจร้อนรุ้ง หายใจลำบาก และแพ้ง่าย ในเด็กที่แพ้รุนแรงอาจเกิดภาวะช็อกได้
- แม้ว่าเด็กมักจะมีอาการดีขึ้นเมื่อโตขึ้น โดยประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่แพ้ไข้อาจสามารถรับประทานไข้ได้เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ บางคนอาจไม่กลับมาแพ้ไข้อีก ในขณะที่บางคนอาจ

ไม่หายขาด

- หากลูกแพ้ไข้สูมารถรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานที่เท่ากันทดแทน ได้แก่ หมูเนื้อแดง เนื้อเป็ด เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน และนมถั่วเหลือง เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแพ้ไข่ เกิดจากอะไร
- อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก เป็นแบบไหน
- วิธีสังเกตการแพ้อาหารแต่ละชนิด
- วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก
- การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาว
- อาการแพ้ไข่ในเด็กจะดีขึ้นไหมเมื่อโตขึ้น
- ลูกแพ้ไข่ขาวจะหายไหม
- ลูกแพ้ไข่กินอะไรทดแทนได้บ้าง
- เด็กแพ้ไข่ ควรได้รับโภชนาการอย่างไร หากกินไข่ไม่ได้
- 10 เมนูสำหรับลูกแพ้ไข่ขาว

เด็กแพ้ไข่ เกิดจากอะไร

เด็กแพ้ไข่ เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเข้าใจผิดว่า โปรตีนในไข่เป็นสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายหลังสารอิสตาเมื่อนอกมาเพื่อต่อสู้ ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ตามมา

- ทั้งไข่แดงและไข่ขาว มีโปรตีนที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ แต่เด็กแพ้ไข่ขาว มักพบได้บ่อยกว่าเด็กแพ้ไข่แดง
- เด็กมักมีโอกาสเกิดอาการแพ้ไข่มากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายไวต่อการแพ้อาหารมากกว่า
- โปรตีนจากไข่ สามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ทารก ทำให้ทารกเกิดอาการแพ้ไข่ได้ด้วย
- เด็กบางคนอาจมีอาการแพ้ไข่จากวัคซีน เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนรวมหัด หัดเยอรมัน คงทุม ที่ผลิตโดยวิธีการเลี้ยงเชื้อไวรัสในไข่ไก่

อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก เป็นแบบไหน

อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก สามารถแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบและความรุนแรงแตกต่างกันไป ในแต่ละบุคคล อาการอาจเกิดขึ้น ทันที หลังจากรับประทานไข่ หรืออาหารที่มีส่วนผสมของไข่ หรืออาจช้าออกไปหลายชั่วโมง หรือหลายวันเลขก็ได้ โดยเด็กแพ้ไข่จะมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

- ผิวหนัง เช่น บวม ลูมพิช ผื่นแดง ผิวหนังอักเสบ
- ระบบหายใจ เช่น นำมูกไหล จาม คัดจมูก ไอ แห่นหน้าอก หายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน

- ดวงตา เช่น น้ำตาไหล คันตา ตาบวม
- ปาก เช่น ปากบวม
- ระบบอ่อน ๆ เวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว

เด็กที่มีอาการแพ้ไข่มักแสดงอาการตั้งแต่ยังเล็ก โดยเฉพาะช่วงอายุ 6-15 เดือน อาจมีอาการแพ้รุนแรง เช่น ผิวหนังบวมรอบปากแดง หรือเกิดลมพิษได้

วิธีสังเกตการแพ้อาหารแต่ละชนิด

อาการแพ้อาหารแต่ละชนิด อาจแสดงอาการที่แตกต่างกัน ซึ่งช่วยในการสังเกตการแพ้ของลูกได้ว่า ลูกแพ้อาหารชนิดใด

1. แพ้ไข่

อาการแพ้ไข่ มักแสดงอาการที่ผิวหนังเป็นหลัก เช่น ลมพิษ หรือ ผื่นแพ้ในเด็ก ที่มีลักษณะคล้าย เม็ดตราวยกระจายทั่วตัว ผิวหนังอาจรูสีก หายากร้าวนและแห้ง ในเด็กที่แพ้รุนแรงอาจเกิดภาวะช็อก ได้

2. แพ้นมวัว

เด็กแพ้นมวัว มักมีอาการต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย อาเจียน ปวดท้อง น้ำหนักไม่ขึ้น หรือ ร้องไห้หงอeng อาการนี้ไม่ได้ สำหรับเด็กที่กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดแม้จะไม่ถูกแพ้นมวัว แต่ก็มีโอกาสแพ้นมวัวได้ หากแม่ดื่มน้ำวัวเข้าไป โปรดตีนจากนมวัวสามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ลูกน้อยได้

3. แพ้ถั่ว

การแพ้ถั่วส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้ถั่วเหลือง อาการที่พบบ่อยคือ ปวดท้อง นอนไม่หลับ อาจมีเลือดปนในอุจจาระ เด็กที่แพ้ถั่วเหลืองมักอารมณ์ไม่ดี และเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กทั่วไป

4. แพ้แป้งสาลี

อาการแพ้แป้งสาลีที่พบบ่อย ได้แก่ ผื่นคัน ลมพิษ ตาบวม ปากบวม คัดจมูก ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ในกรณีที่แพ้รุนแรงมักมีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก ชีพจรเต้นเร็ว และอาจช็อกหมดสติได้

วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก

วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก แพทย์จะประเมินจากประวัติทางการแพทย์ รวมถึงการตรวจร่างกายทั่วไป และอาจใช้การตรวจเพิ่มเติม ดังนี้

- งดรับประทานไข่ แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยดูดูรับประทานไข่หรืออาหารบางชนิดและบันทึกอาการ เพื่อดูว่าอาการแพ้ดีขึ้นหรือไม่
- ทดลองรับประทานไข่ แพทย์จะให้ผู้ป่วยรับประทานไข่ในปริมาณน้อย ๆ ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพื่อสังเกตอาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้น
- ทดสอบทางผิวน้ำ แพทย์จะนำโปรตีนจากไข่ปริมาณเล็กน้อยมาแตะที่ผิวน้ำ โดยใช้ปลายเข็มสะกิดที่ผิวน้ำ เพื่อดูว่าผิวน้ำเกิดอาการแพ้ เป็นจุดนูนแดงภายใน 15 นาทีหรือไม่
- ตรวจเลือด เพื่อวัดระดับแอนติบอดีที่ร่างกายสร้างขึ้นซึ่งอาจบ่งบอกอาการแพ้ได้

อย่างไรก็ตาม การทดสอบอาการแพ้ด้วยตนเองอาจเป็นอันตราย ควรทดสอบภายใต้การดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะเด็กที่มีอาการแพ้ไข่รุนแรง



การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาว

การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาวมีหลายวิธี ตั้งแต่การดูแลตัวเองเบื้องต้น ไปจนถึงการรับการดูแลโดยแพทย์ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานไข่และอาหารที่มีส่วนผสมของไข่

ตรวจสอบฉลากอาหารทุกครั้งก่อนซื้อให้ลูกรับประทาน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีส่วนผสมของไข่ การปั่นอาหารเองจะช่วยให้คุณแม่ควบคุมส่วนผสมได้อย่างมั่นใจ หรือหากไม่ได้ทำอาหารเอง ก่อนสั่งอาหาร ควรสอบถามทางร้านว่าอาหารงานนั้นมีส่วนผสมของไข่หรือไม่

2. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาแก้แพ้

ควรพกยาแก้แพ้ที่แพทย์สั่งไว้ติดตัวเสมอ เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน หากแพอกินอาหารที่มีส่วนผสมของไข่เข้าไป โดยควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

3. ภูมิคุ้มกันบำบัดทางปาก หรือ Oral Immunotherapy (OIT)

เป็นวิธีที่แพทย์ให้ทดลองรับประทานไข่ ในปริมาณน้อยกว่าที่จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ละเอียดน้อยจนร่างกายสร้างภูมิต้านทานได้ อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

4. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของไข่ที่ผ่านการอบร้อน

แพทย์บางท่านอาจแนะนำให้รับประทานไข่ที่ผ่านการทำความร้อน เช่น เค้กหรือมัฟฟิน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ ทำให้ผู้ป่วยหายแพ้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรทดลองเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มใช้วิธีนี้

อาการแพ้ไข่ในเด็กจะดีขึ้นใหม่เมื่อโตขึ้น

อาการแพ้ไข่ในเด็กหลายคนมักจะดีขึ้นเมื่อโตขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กมีแนวโน้มที่จะแพ้ไข่มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงไข่ อย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อความมั่นใจครับ แพทย์เพื่อตรวจและดูแลให้หายดีก่อนกลับมา กินไข่อีกครั้ง

ลูกแพ้ไข่ขาดหายใหม่

50% ของเด็กที่แพ้ไข่ขาดหายจะสามารถรับประทานไข่ได้เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ โดยอาจไม่กลับมาแพ้ไข่อีก ในขณะที่เด็กอีกส่วนหนึ่งอาจไม่หายขาด

ลูกแพ้ไข่กินอะไรทดแทนได้บ้าง

ไข่ 1 พอง มีโปรตีน 14 กรัม ในมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี่ ซึ่งจัดอยู่ในหมวดเนื้อสัตว์ ในมันปานกลาง หากลูกแพ้ไข่สามารถรับประทานอาหารในหมวดเดียวกันนี้ทดแทนได้ เนื่องจากมีสารอาหารและพลังงานที่เท่ากัน

เด็กแพ้ไข่ ควรได้รับโภชนาการอย่างไร หากกินไข่ไม่ได้

เด็กควรได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายของเด็กต้องการเพื่อการเจริญเติบโต แต่หากเด็กมีอาการแพ้อาหารบางชนิด เช่น แพ้ไข่ ยังมีทางเลือกอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ลูกน้อยได้รับโปรตีนเพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว และธัญพืชต่าง ๆ



10 เมนูสำหรับลูกแพ้ไข้ขาว

ลูกแพ้ไข้ขาวสามารถกินอะไรได้บ้าง คุณแม่สามารถดัดแปลงสูตรอาหารที่มีไข้ โดยตัดไข่ที่เป็นองค์ประกอบทั้งไป ลองดู 10 เมนูสำหรับลูกแพ้ไข้ขาวต่อไปนี้ มีให้คุณแม่เลือกทำได้ทั้งคาวหวาน

1. ก๋วยเตี๋ยวน่องไก่

วัตถุดิบ:

- น้ำมันรำข้าว
- กระเทียม
- รากผักชี
- พริกไทย
- ผงปูรังรส สูตรไม่มีผงชูรส
- ซีอิ๊วขาว
- น่องไก่
- เส้นหมี่
- ผักตามชอบ

วิธีทำ:

- เจียวกระเทียมจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
- ต้มนำซุป ใส่เครื่องปูรังรสต่าง ๆ ได้แก่ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ผงปูรังรส และซีอิ๊วขาว
- ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มในนำซุป
- พอเนื้อไก่สุกใส่ผักตามลงไป
- ลวกเส้นหมี่ให้สุก แล้วตักใส่ชาม
- ราดด้วยนำซุป ใส่เนื้อไก่และผัก ตามด้วยกระเทียมเจียว พร้อมเสิร์ฟได้เลย

2. ผัดวุ้นเส้น

วัตถุดิบ:

- วุ้นเส้น
- หมูสับ
- กระเทียม
- หอยหัวใหญ่
- แครอท
- ผักกาดขาว
- มะเขือเทศ
- ซอสปูรังรส สูตรไม่มีผงชูรส

9. นำมันรำข้าว

วิธีทำ:

- ใช้วั่นเส้นให้ nim
- หั่นผักและเนื้อสัตว์ให้พูร์อัม
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอนำมันร้อนใส่กระเทียมและหอมหัวใหญ่ลงไปผัดจนหอมหัวใหญ่เริ่มใส ตามด้วยหมูสับ ผัดจนสุก ใส่เครื่องและผักกาดขาวลงไปผัดให้เข้ากัน
- ใส่มะเขือเทศและวันเส้นลงไป ผัดคลุกเคล้ากับส่วนผสมอื่น ๆ ตามด้วยซอสปูร์รี่ ซีม รสชาติถูกใจแล้ว ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟได้เลย

3. ต้มซำไก่บด

วัตถุดิบ:

1. มันบด
2. ไก่บด
3. หอมหัวใหญ่
4. ขิง
5. แครอท
6. ใบเมียงญวน (แผ่นข้าว)
7. พริกไทยดำ
8. เกลือ
9. นำมันมะกอก

วิธีทำ:

- หั่นผักและเนื้อสัตว์ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำวัตถุดิบทั้งหมดใส่เครื่องป่น โดยบี้นแบบหยาบ ๆ พอดีเข้ากัน
- ตั้งนำในหม้อนึ่งให้เดือด
- แซใบเมียงญวน (แผ่นข้าว) ในน้ำพอให้แผ่นนิ่ม
- นำส่วนผสมที่ป่นแล้วมาบีนเป็นก้อนกลม ๆ
- ห่อด้วยใบเมียงญวน (แผ่นข้าว)
- นำไปประมวล 10-15 นาที หรือจนสุก จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย

4. มีกบอลไก่ ราดน้ำมะเขือเทศ

วัตถุดิบ:

1. เนื้อไก่บด
2. บรอกโคลี
3. ข้าวหومมะลิสุก
4. มะเขือเทศ
5. นำมันมะกอก

วิธีทำ:

- ล้างและหั่นบรอกโคลีให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำไก่บด บรอกโคลี และข้าวสวยมาปั่นให้เข้ากัน แต่ไม่ละเอียดเกินไปจนปั่นเป็นก้อนไม่ได้
- ปั่นสวนผสมที่ได้เป็นก้อนขนาดพอเดิม
- นำไปอบ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้เนื้อเข้มข้น
- นำมีทบออลที่อบแล้วมาย่างในกระทะด้วยนำมันมะกอก ให้พิรภายนอกกรอบ
- นำมะเขือเทศไปปั่นเพื่อทำซอส แล้วนำไปอุ่นในกระทะ
- จัดมีทบออลใส่จาน ราดด้วยซอสมะเขือเทศ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

5. ข้าวผัดเต้าหู้ (ไม่ใส่ไข่)

วัตถุดิบ:

1. ข้าวสวยแซ่บเย็น
2. เต้าหู้
3. ห้อมหัวใหญ่
4. มะเขือเทศ
5. กระเทียม
6. ตุ๋นหอม
7. นำมันพีช
8. ผงปรุงรส

วิธีทำ:

- หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นพอคำ
- นำไปทอดจนเหลือง แล้วพักไว้
- ผัดกระเทียมให้หอม ใส่เต้าหู้ที่ทอดไว้ลงไปผัด ตามด้วยห้อมหัวใหญ่และมะเขือเทศ ผัดพอเข้ากัน
- ใส่ข้าวสวยลงไป ปรุงรสตามชอบ ผัดจนเข้ากัน โรยต้นห้อมซอย จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย

6. สปาเกตติซอสมะเขือเทศ

วัตถุดิบ:

1. เส้นสปาเกตตี้ (สูตรไม่ผสมไข่)
2. หมูสับ
3. มะเขือเทศ
4. หอยทากใหญ่
5. ซอสมะเขือเทศ
6. นำตาล (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
7. ซอสปูรุส (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
8. เกลือ
9. น้ำมันพีช

วิธีทำ:

- หั่นมะเขือเทศและหอยทากใหญ่ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ต้มเส้นสปาเกตตี้ ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ต้มประมาณ 20 นาที ระหว่างต้มควรคนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันเส้นติดกัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พور้อนใส่หอยทากใหญ่ลงไปผัดจนใส
- ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก ตามด้วยมะเขือเทศและซอสมะเขือเทศ ปูรุสตามชอบ
- นำซอสมาราดูบเนเส้นสปาเกตตี้ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

7. ไอศกรีมเต้าหู้

วัตถุดิบ:

1. เต้าหู้แข็ง
2. น้ำอ่อนนมสด
3. น้ำเชื่อม
4. แบบะแซ
5. เกลือ

วิธีทำ:

- ผสมนมอัลมอนด์ น้ำเชื่อม แบบะแซ และเกลือเข้าด้วยกันในหม้อ ตั้งไฟอ่อน ๆ คนจนส่วนผสมเข้ากันดี
- เทส่วนผสมที่ได้ลงในโถปั่น ใส่เต้าหู้ลงไป ปั่นจนส่วนผสมเนียนเป็นเนื้อเดียว กวน
- เทส่วนผสมที่ปั่นแล้วกลับเข้าหม้ออีกครั้ง ตั้งไฟกลาง เคี่ยวพอเดือด เพื่อลดกลิ่นของเต้าหู้
- เทส่วนผสมที่ได้ใส่ภาชนะ แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซจนเริมแข็งตัว
- นำมาปั่นอีกครั้ง เพื่อให้เนื้อไอศกรีมเนียนละเอียด

- เทไอกรีมใส่ภาชนะ แซ่บซองพรีซอนแข็งตัวดี เท่านี้ก็พร้อมเสิร์ฟได้เลย

8. ไอศกรีมผลไม้

วัตถุดิบ:

1. กีวี
2. กล้วย
3. น้ำเปล่า
4. แบงช้าวโพด
5. นำแอปเปิล
6. ใบผักโขม

วิธีทำ:

- ผสมแบงช้าวโพดกับน้ำให้เข้ากันจนข้น
- นำผลไม้ที่เตรียมไว้ ใบผักโขม และแบงช้าวโพดที่ผสมกับน้ำ ใส่ลงในเครื่องปั่นหรือเครื่องบดอาหาร ปั่นให้เข้ากัน
- เทส่วนผสมที่ปั่นแล้วลงในแม่พิมพ์ทำไอศกรีม ใส่เมือไอกรีม แล้วนำไปแช่ซองพรีซอนแข็งตัว
- นำไอศกรีมออกจากพิมพ์ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

9. คูกกี้คอร์นเฟล็กส์แครนเบอร์รี่ (สำหรับเด็กที่แพ้ไข่ขาว แต่ยังทานไข่แดงได้)

วัตถุดิบ:

1. เมยจีด
2. นำatalothy
3. ไข่แดง
4. แบงสาลี
5. ผงฟู
6. เบเกกิงโซดา
7. เกลือ
8. แครนเบอร์รี่
9. วนิลลา
10. คอร์นเฟล็กส์

วิธีทำ:

- หันเนยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่น้ำตาลทรายแล้วตีให้ส่วนผสมเข้ากัน
- ใส่ไข่แดงที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน
- ร่อนแป้งสาลี ผงฟู เบเกอริงโซดา และเกลือ เทครึ่งหนึ่งลงไปในภาชนะที่ผสมเนยกับไข่แดง
- ใส่แครนเบอร์รี่ วนิลลา และใส่แป้งที่เหลือ คนให้เข้ากัน
- ใช้ทิตตากูศกริมตักส่วนผสมอุ่นความบนถาดอบ
- วางคุกกี้ให้สับหัวไว้กัน แล้วโรยคอร์นเฟล็กส์และแครนเบอร์รีด้านบน
- นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที ยกออกจากเตาอบ พร้อม เสิร์ฟได้เลย

10. แพนเค้กพักทอง

วัตถุดิบ:

1. พักทองนึ่งสุก
2. แป้งข้าวโอ๊ต
3. ผงฟู
4. นมถั่วเหลือง
5. สูตรอ้วนเบอร์รีสุด
6. นำมันสำหรับทากระทะ

วิธีทำ:

- นึ่งพักทองให้สุก นำมาหันเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำพักทองที่หันแล้ว แป้งข้าวโอ๊ต ผงฟู และนมถั่วเหลืองใส่ในเครื่องปั่น ปั่นจนได้แป้งแพนเค้กเนื้อนียน
- ตั้งกระทะไฟกลางค่อนอ่อน ทาหนังมันบาง ๆ ตักแป้งที่ปั่นแล้วลงไปในกระทะ ทำเป็นแผ่นกลมตามชอบ
- เมื่อหน้าแป้งเริ่มแห้งไม่ติดนิ้ว ให้กลับอีกด้าน
- เมื่อสุกทางสองด้าน จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมสูตรอ้วนเบอร์รีสุดได้เลย

คุณแม่ได้รับและเข้าใจอาการแพ้ไข่ในเด็ก และวิธีสังเกตอาการเด็กแพ้ไข่กันไปแล้ว หากสงสัยว่า ลูกน้อยแพ้ไข่หรือไม่ อย่ารอช้ารีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อทำการทดสอบอาการแพ้ไข่ และรับคำแนะนำในการดูแลเมื่อลูกแพ้ไข่อย่างถูกต้อง รวมถึงนำเมนูสำหรับลูกแพ้ไข่ขาวที่เราทำมา ฝากราบทำให้ลูกน้อยรับประทาน รับรองว่าอร่อยและปลอดภัยทุกเมนู

นอกจากนี้ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียว ในช่วง 6 เดือนแรก เนื่องจาก นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเด่น ๆ มากมาย เช่น นมแม่มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ อีกทั้งโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายปกป้องลูกโดยช่วยลดความ

ເສື່ອງກຸມີແພ້ດ້ວຍ

ທັນນີ້ ຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ສາມາຮັບປະເມີນຄວາມເສື່ອງກຸມີແພ້ຂອງລູກໄດ້ທີ່ໜ້າທາງໄລນ໌ @S-MomClubGold
ຫີ່ອຄລົກທີ່ນີ້

ບທຄວາມແນະນຳສໍາຮັບຄຸນແມ່ມືອໃໝ່

- Health check ແບບປະເມີນສຸຂພາພ່ອຄຸນແມ່ແລະພົມນາກາຮ່ອງລູກນ້ອຍ
- ກຸມີແພ້ໃນເຕັກເລັກ ພ້ອມວິທີ່ຈຸແລ້ວ ເມື່ອເຕັກເປັນກຸມີແພ້
- ຜົນລົມພິຟໃນເຕັກ ເກີດຈາກອະໄຮ ພ້ອມວິທີ່ປົ້ອງກັນລົມພິຟໃນເຕັກ
- ລູກແພ້ແລຄໂຕສ ຄືອະໄຮ ອາກາຮັບແພ້ແລຄໂຕສທາກທີ່ຄຸນແມ່ຕໍ່ອັງຮູ້
- ລູກມີຜົນຄົ້ນຂຶ້ນຕາມຕົວແຕ່ໄໝມີໃໝ່ ເກີດຈາກອະໄຮ ພ້ອມວິທີ່ຈຸແລ
- ລູກເປັນຜົນຜົວສາກ ຖ ເກີດຈາກອະໄຮ ພ້ອມວິທີ່ຈຸແລທາກຜົນສາກ
- ຜົນຂົ້ນໜ້າທາຮັກ ທຳໄງຈີ ພ້ອມວິທີ່ແກໍຜົດຜົນບັນໃບໜ້າທາຮັກ
- ຜົນແລກໝະຜົນແພ້ອາຫາຣທາຮັກ ພ້ອມວິທີ່ສັງເກດທາຮັກແພ້ອາຫາຣ
- ເຕັກແພ້ນມວ້າ ມີອາກາຮອຍຢ່າງໄຣ ພ້ອມວິທີ່ສັງເກດລູກນ້ອຍ
- ຜົດຮ້ອນທາຮັກ ລູກເປັນຜົນເມື້ອເລັກ ບ ຄົ້ນ ດູແລລູກແບບໃຫ້ເຖິງວິທີ່
- ເຕັກແພ້ອາກາສ ອາກາຮັບແພ້ອາກາສໃນເຕັກ ພ້ອມວິທີ່ຈຸແລ

ອ້າງອີງ:

1. ແພ້ໃໝ່ ກິນອະໄໄດ້ບ້າງ?, Eat Well Concept
2. ແພ້ໃໝ່, pobpad
3. ໄຂ່ ນມ ດ້ວ ແລະກາຮັບແພ້ອາຫາຣໃນເຕັກ, ໂຮງພຍາບາລພູ້ໄທ
4. ແພ້ໃໝ່, ໂຮງພຍາບາລບີເຈັນເລື້ອຈ
5. ອາກາຮັບແພ້ໃໝ່ ສິ້ນໃນໂຮຄກຸມີແພ້ອາຫາຣທີ່ຫລາຍຄນວາຈະໄມ່ຮູ້ຈັກ, hdmall
6. ກ່ວຍເຕີຍວຸນ່ອງໄກ່ (ສູຕຣເຕັກແພ້ອາຫາຣ), cookpad
7. ຜັດວຸນເສັ້ນເຕັກ (ສູຕຣເຕັກແພ້ອາຫາຣ), cookpad
8. ໄອສກຣີມເຕັ້ງໜ້າຂອງຄົນກລັວແພ້!, Krua
9. Real Fruit Popsicles, My Kids Lick the Bowl
10. ເມຸນເຕັກ 1 ປີ+ ຕິມໍາໄກບັດຄຸນໜູ້ ປຣາສາກ ໄຂ່-ກລູ່ເທັນ-ນມ, Youtube ມອບັນທິຕາ ມອ ເຕັກກູກເກີດ
11. ສູຕຣ Cookies ສໍາຮັບເຕັກທີ່ແພ້ໃໝ່, Youtube Synphat Hospitals
12. ເມຸນເຕັກ 1 ປີ+ ໄກບັດ ບລືອຄໂຄຣີ ຂ້າວຫອມມະລີ ມະເຂົ້ອເທັກ ປຣາສາກ ໄຂ່-ກລູ່ເທັນ-ນມ, Youtube ມອບັນທິຕາ ມອເຕັກກູກເກີດ
13. ສປາເກີຕີ້ຂອສມະເຂົ້ອເທັກ (ສູຕຣໄມ່ໄສ້ໃໝ່), cookpad
14. ຂ້າວຜັດເຕັ້ງໜ້າ (ໄມ່ໄສ້ໃໝ່), cookpad
15. ແພນເຄັກຟັກທອງ (ໄມ່ໃໝ່ ໄມ່ແປ້ງ ໄມ່ນໍາຕາລ), cookpad

ອ້າງອີງ ຄນ ວັນທີ 2 ພຸດສົກໃຈກາຍນ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

ສົງໄກ
ໄມອືນ

ສົງໄກໄມອືນ



ພໍມນາກາຮສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮັບຄ່າຍລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄທ້ນມຸດ



ເຄວີ່ອງມືອຕ້າຫ່ວຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน