



นม UHT เด็กกล่องแรก เลือกนมกล่อง เด็กแบบไหนให้ดีกับลูก

ภาษา

นม UHT เด็กกล่องแรก เลือกนมกล่องเด็กแบบไหนให้ดีกับลูก

บทความ

เม.ย. 27, 2021

เมื่อลูกน้อยอายุ 1 ปีขึ้นไป คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับพัฒนาการของลูก นอกจากอาหาร 3 มื้อแล้ว เด็กในวัยนี้จะต้องได้รับสารอาหารที่หลากหลายมากขึ้น การเสริมด้วยนม UHT สำหรับเด็ก จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองและร่างกาย ให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างสมวัย ปัจจุบันมีนมกล่องหลายแบบให้เลือก แต่คุณพ่อคุณแม่รู้ไหมว่านม UHT ยี่ห้อไหนดีกับลูกและเหมาะกับลูกน้อย วันนี้เรามีวิธีการเลือกนมกล่อง UHT สำหรับเด็กมาฝาก

สรุป

- นมกล่องเด็ก คือ นมโค 100% เหมาะกับเด็ก 1 ปีขึ้นไป มีทั้งนมรสจืด และนมปรุงแต่งรส เก็บได้ 6-9 เดือน โดยไม่ต้องแช่เย็น มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะกับการเจริญเติบโตของลูกน้อย ให้ลูกมีกระดูกและฟันที่แข็งแรง ช่วยพัฒนาการสมองและร่างกาย
- คุณแม่ควรให้ลูกดื่มนม UHT เด็ก เมื่อลูกมีอายุ 1 ปีขึ้นไป โดยเริ่มให้ดื่มจากนมกล่องเด็ก UHT รสจืด ที่มีไขมันปกติก่อน เมื่อลูกอายุ 2 ขวบขึ้นไป สามารถให้ลูกดื่มแบบพร้อมมันเนยได้
- เด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป ควรเลือกดื่มนมกล่องเด็ก ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง มีแคลเซียม แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และธาตุเหล็ก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมกล่องเด็ก UHT คืออะไร
- นม UHT กับนมผงต่างกันยังไง
- ประเภทของนมกล่องเด็กที่คุณแม่ควรรู้
- คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกดื่มนมกล่องเด็กเมื่อไหร่
- วิธีเลือกนมกล่องเด็กยูเอชที เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก
- นม UHT เด็ก ทำให้ลูกท้องผูกจริงไหม
- ทำความรู้จัก S-26 นม UHT สำหรับเด็ก

นมกล่องเด็ก UHT คืออะไร

นมกล่องเด็ก UHT คือ นมสดที่ผลิตจากนมโค 100% และเป็นนมสดธรรมชาติที่มีไขมันครบส่วน มีทั้งรสจืดและนมปรุงแต่งรสอื่น ๆ เช่น รสหวาน รสเปรี้ยว รสช็อกโกแลต เป็นต้น และผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนประมาณ 140 องศาเซลเซียส เพื่อทำลายเชื้อโรคและคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ โดยบรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่ปลอดเชื้อ ช่วยรักษากลิ่น สี และรสชาติของนม สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้นาน 6-8 เดือน โดยไม่สูญเสียคุณค่าทางอาหารและไม่ทำให้รสชาติของนมเปลี่ยนแปลง

นม UHT กับนมผงต่างกันยังไง

นมยูเอชทีสำหรับเด็กและนมผงเด็ก เป็นผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็ก ที่มีสารอาหารสำคัญสำหรับลูกน้อย ช่วยเสริมพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย นมกล่องเด็กและนมผงเด็กมีวิธีการผลิตและลักษณะที่แตกต่างกัน

1. นม UHT

นมกล่องเด็ก UHT เป็นนมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยอุณหภูมิที่สูงในระยะเวลาสั้น ๆ สามารถเก็บรักษาได้นานโดยไม่ต้องแช่เย็น นมยูเอชที มีทั้งแบบรสจืดและรสปรุงแต่ง สะดวกในการพกพาสำหรับคุณแม่มือใหม่และลูกน้อย

2. นมผงเด็ก

นมผงสำหรับเด็ก เป็นนมที่ผ่านการอบแห้งเพื่อลดปริมาณน้ำ ทำให้สามารถเก็บรักษาได้นาน แต่ก่อนให้ลูกน้อยดื่ม ต้องนำไปผสมกับน้ำอุ่นตามอัตราส่วนที่กำหนด มีทั้งนมผงสำหรับเด็กทารกและนมสำหรับเด็กโต

ประเภทของนมกล่องเด็กที่คุณแม่ควรรู้

นมกล่องสำหรับเด็ก หรือนม UHT เด็ก มีหลายประเภทขึ้นอยู่กับวิธีในการฆ่าเชื้อ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการ และอายุในการเก็บรักษาที่แตกต่างกัน

1. นม UHT สำหรับเด็ก

นม UHT สำหรับเด็ก (UHT milk - ultra high temperature) คือ นมที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงในระยะเวลาดสั้น ๆ เพื่อคงคุณภาพของน้ำนมให้ได้มากที่สุด ทำให้สามารถกำจัดเชื้อจุลินทรีย์ให้ได้เกือบทั้งหมด จึงเก็บได้นานถึง 6-9 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น ในนมกล่องสำหรับเด็กมีสารอาหารมากมายที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่จึงควรเสริมสร้างนิสัยให้ลูกกินนมเป็นประจำ และควรเลือกนมกล่องเด็ก ที่เหมาะสมให้กับลูกน้อย เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี มีกระดูกและฟันที่แข็งแรง และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองอย่างครบถ้วน

2. นมพาสเจอร์ไรส์

นมพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurized milk) คือ นมที่ผ่านการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคโดยใช้ความร้อนต่ำ เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารและรสชาติให้มีความใกล้เคียงกับนมโคมากที่สุด ทำให้จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดอาหารเน่าเสียได้ยังหลงเหลืออยู่ นมพาสเจอร์ไรส์จึงเกิดการเน่าเสียได้รวดเร็ว แต่หากเก็บไว้ในตู้เย็นจะเก็บได้นาน 7-10 วัน นับจากวันที่บรรจุ นมพาสเจอร์ไรส์ มีทั้งแบบบรรจุถุง ขวด และกล่อง ในนมอุดมไปด้วยแหล่งแคลเซียมสูงที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง มีวิตามินที่จำเป็นต่อระบบภูมิคุ้มกัน มีไขมันดีที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และสารอาหารอื่น ๆ ที่ช่วยพัฒนาสมอง

3. นมสเตอริไลส์

นมสเตอริไลส์ (Sterilized milk) คือ นมที่ถูกบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิทอย่างขวด และกระป๋อง ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงในระยะเวลานาน ทำให้สามารถทำลายจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค และจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดอาหารเน่าเสียได้ จึงสามารถเก็บนมสเตอริไลส์ได้นานถึง 12 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น นมที่ผ่านการสเตอริไลส์ในความร้อนที่สูงเป็นเวลานานอาจทำให้สูญเสียสารอาหารบางชนิดและรสชาติที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ในนมยังคงเป็นแหล่งอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุที่ช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี

นม UHT ยี่ห้อไหนดีกับลูก การเลือกนมให้ลูกน้อยขึ้นอยู่กับความสะดวกและความต้องการของแต่ละบ้าน ทั้งนม UHT สำหรับเด็ก, นมพาสเจอร์ไรส์ และนมสเตอริไลส์ ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกน้อย และมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไป



คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกดื่มนมกล่องเด็กเมื่อไหร่

คุณพ่อคุณแม่สามารถให้หนูน้อยที่มีอายุมากกว่า 1 ปีขึ้นไปเริ่มดื่มนมกล่องเด็ก UHT ได้ หากลูกน้อยไม่ชอบกินนม UHT สำหรับเด็ก ให้คุณแม่ผสมนมแม่ลงไป จากนั้นค่อย ๆ ลดอัตราส่วนของนมแม่จนลูกสามารถกินนมกล่องโดยปราศจากนมแม่ได้ โดยควรดื่มนมที่เป็นนมจืด และต้องเป็นนม UHT เด็ก ที่มีไขมันปกติ ไม่ใช่นมพร่องมันเนย หรือนมที่ปราศจากไขมัน เนื่องจากลูกน้อยยังคงต้องการไขมันดีไปช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เติบโตอย่างแข็งแรงและการพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่อง และสามารถเริ่มกินนมกล่องเด็กพร่องมันเนยได้เมื่อมีอายุ 2 ปีขึ้นไป หรือในเด็กเล็กที่มีน้ำหนักเกิน

วิธีเลือกนมกล่องเด็กยูเอชที เพื่อพัฒนาการที่ดีของลูก

เด็กเล็กในวัย 1 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่ร่างกายและสมองอย่างเติบโตอย่างรวดเร็ว สารอาหารจากนมกล่องเด็กจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองของลูกน้อยเป็นอย่างมาก ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรเลือกนม UHT สำหรับเด็กที่เหมาะสมกับวัยลูกน้อย

1. เลือกนม UHT ตามวัยของลูก

สำหรับเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนมสำหรับเด็ก 1 ขวบ ขึ้นไป ที่มีไขมันเพียงพอต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย แต่เมื่อลูกอายุ 2 ปีขึ้นไป คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยกินนมกล่อง UHT พร่องมันเนยได้ หรือในกรณีที่ลูกของคุณแม่มีน้ำหนักตัวเกินสามารถเปลี่ยนไปกินนมไขมันต่ำได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนเพื่อโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับลูกวัย

2. เลือกนม UHT รสจืด เพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ

คุณพ่อคุณแม่ควรดื่มให้ลูกน้อยกินนมรสจืดที่ไม่มีการปรุงแต่งรสเพิ่มหรือเติมน้ำตาลเพิ่ม เพราะอาจทำให้เด็กติดรสหวานได้ ที่สำคัญควรเลือกนม UHT สำหรับเด็ก ที่มีไขมันปกติ ไม่ใช่นมพร่องมันเนย หรือนมที่ปราศจากไขมัน เนื่องจากลูกน้อยเป็นวัยที่กำลังเติบโตร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอโดยเฉพาะไขมันดีไปช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เติบโตอย่างแข็งแรงและการพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่องในช่วงที่สมองเติบโตได้รวดเร็วที่สุด

- **ป้องกันการติดหวาน:** การให้ลูกดื่มนมรสจืดตั้งแต่เล็กจะช่วยฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับรสชาติธรรมชาติ และลดความเสี่ยงในการติดรสหวาน
- **ได้รับสารอาหารเหมาะสม:** นม UHT รสจืด มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ไขมัน โปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง
- **พัฒนาการสมอง:** ไขมันดีในนม UHT มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของเด็กเล็ก

3. เลือกนม UHT บำรุงสมอง

เด็กเล็กในช่วงแรกเกิดจนถึง 2 ขวบ เป็นวัยที่สมองกำลังเติบโตและพัฒนาอย่างเต็มที่ คุณแม่จึงควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่อุดมไปด้วยไขมันดีอย่างโอเมก้า 3,6,9 รวมทั้ง DHA, วิตามินบี, เหล็ก, โคลีน ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตพัฒนาการทางสมอง และพัฒนาการการเรียนรู้ที่ดีของเด็ก และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารที่พบได้ในนมแม่ที่มีส่วนช่วยให้การทำงานของสมองในเด็กเจนใหม่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

- **พัฒนาการสมอง:** สารอาหารเหล่านี้ช่วยให้สมองของลูกน้อยเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- **การเรียนรู้:** ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เร็วและจำได้นาน
- **สุขภาพโดยรวม:** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและทำให้ร่างกายแข็งแรง

4. เลือกนม UHT แคลเซียมสูง เพื่อกระดูกแข็งแรง

แคลเซียมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต คุณแม่จึงควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่มีแคลเซียมสูง เนื่องจากเป็นช่วงที่กระดูกของลูกน้อยกำลังเจริญเติบโตเต็มที่

5. เลือกนม UHT ธาตุเหล็กสูง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม UHT เด็ก ซึ่งมีความจำเป็นต่อการพัฒนาของระบบประสาทและสมองของลูกน้อยเป็นอย่างมาก เพราะถ้าลูกน้อยขาดธาตุเหล็กอาจทำให้เกิดภาวะเลือดจางที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ การเรียนรู้ และทำให้ลูกน้อยมีสมาธิสั้นลงด้วย ดังนั้น คุณแม่ควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่มีธาตุเหล็กสูง



นม UHT เด็ก ทำให้ลูกท้องเสียจริงไหม

นม UHT ยี่ห้อไหนท้องไม่ผูก นมกล่องสำหรับเด็กแพ้นมวัวให้ลูกกินได้ไหม ต้องบอกก่อนว่าอาการท้องผูกในเด็กขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ใช่เด็กทุกคนที่จะเกิดอาการท้องผูกจากการดื่มนมกล่องเด็ก แม้ว่านม UHT จะเป็นตัวเลือกที่สะดวกและมีประโยชน์สำหรับเด็ก แต่การที่ลูกน้อยจะท้องผูกหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับนม UHT เพียงอย่างเดียว สาเหตุที่ทำให้ลูกท้องผูก มีดังนี้

1. การเปลี่ยนชนิดนม

การเปลี่ยนชนิดนมหรือการเปลี่ยนยี่ห้อนม อาจทำให้ระบบย่อยอาหารของลูกน้อยต้องปรับตัว ทำให้เกิดอาการท้องผูกชั่วคราวได้ โดยเฉพาะหากชนิดนมที่เปลี่ยนมามีส่วนผสมที่แตกต่างจากเดิมมาก เช่น ปริมาณโปรตีนหรือไขมันที่สูงขึ้น

2. ปริมาณใยอาหารไม่เพียงพอ

นม UHT แม้จะมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ได้เป็นแหล่งใยอาหารหลักสำหรับเด็ก หากลูกน้อยได้รับใยอาหารจากอาหารอื่นๆ ไม่เพียงพอ การดื่มนม UHT เพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดอาการเด็กท้องผูก และท้องเสียได้ เนื่องจากใยอาหารมีความสำคัญในการช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ

3. การแพ้อาหารหรือไม่ย่อยแลคโตส

ในบางกรณี ลูกน้อยอาจมีอาการแพ้อาหารบางชนิดที่อยู่ในนม UHT เช่น ลูกแพ้โปรตีนนมวัว หรือมีปัญหาในการย่อยแลคโตส (น้ำตาลในนม)

หากลูกน้อยท้องผูกจากการดื่มนม UHT ควรเปลี่ยนนมที่ละน้อย เพิ่มใยอาหารจากผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมากๆ หากอาการของลูกน้อยไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เมื่อเลือกนม UHT ควรพิจารณาสูตรที่เหมาะสมกับวัยของลูกน้อย นอกจากนี้คุณแม่ควรอ่านฉลากเพื่อดูส่วนผสม และสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที



ทำความรู้จัก S-26 นม UHT สำหรับเด็ก

นมกล่องสำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสมองและร่างกายของลูกน้อยให้เติบโตได้อย่างเต็มที่ เพื่อให้ลูกเรียนรู้ได้เร็ว มีสมาธิ และพร้อมสำหรับการผจญภัยในทุกวัน

S-26 GOLD PRO



btnShopee
btnLazada

S-26 GOLD UHT



btnShopee
btnLazada

S-26 OMEGA+ UHT



btnShopee
btnLazada

นม UHT ยี่ห้อไหนดีกับลูก เด็กเล็กเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตเร็วที่สุด ร่างกายจึงต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสมองของลูก คุณพ่อคุณแม่จึงควรสนับสนุนให้ลูกได้รับโภชนาการที่ดีที่และเหมาะสมกับช่วงวัย โดยให้ลูกทานอาหารที่มีประโยชน์ และเลือกเสริมนมกล่องสำหรับเด็กหรือนมสำหรับเด็ก ที่มีสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ลูกน้อยมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และการเรียนรู้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดีอยู่มาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีด รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตสมวัย
- กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

อ้างอิง:

1. Making the Switch to Cow's Milk for 1-year-olds, Children's Hospital of Philadelphia
2. นมอาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ดื่มนมชื่นใจ ร่างกายแข็งแรง, มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นมกล่อง เด็กจะเริ่มกินได้เมื่อไหร่ และวิธีฝึกให้เด็กกินนมกล่อง, helloคุณหมอ
5. Raw Milk: Are There Health Benefits?, webmd
6. What to Know About Boiling Milk, webmd
7. Cow's milk and children, MedlinePlus
8. สมองดี ความจำดี เริ่มต้นที่อาหาร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. การพัฒนาของระบบประสาทและสมองเกิดขึ้นช่วงไหนบ้าง?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
10. Health Benefits of Milk, webmd
11. Are omega-3s safe for children?, MedicalNewsToday
12. Chapter 8 - The Benefits of Alpha-Lactalbumin in Early Childhood, ScienceDirect
13. L-tryptophan, webmd
14. Early Pediatric Benefit of Lutein for Maturing Eyes and Brain—An Overview, Diego, et al
15. Choline, National Institutes of Health
16. โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของผู้บริโภคเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล โซเดียมและไขมัน
17. นมกล่อง เด็กจะเริ่มกินได้เมื่อไหร่ และวิธีฝึกให้เด็กกินนมกล่อง, Hello คุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 08 กันยายน 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอิลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์