



# นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นมสำหรับเด็ก เพื่อพัฒนาการสมองลูก

ภาษา

นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นมสำหรับเด็ก เพื่อพัฒนาการสมองลูก

บทความ

เม.ย. 25, 2023

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ทารกดื่มนมแม่อย่างเดียวจนอายุ 6 เดือน และสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึง 2 ขวบหรือมากกว่านั้น พร้อมอาหารตามวัย เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปสามารถทานอาหารแข็งได้มากขึ้นแล้ว จึงควรให้ลูกทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ พร้อมเสริมนมสำหรับเด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการที่ดี ร่างกายแข็งแรง และภูมิคุ้มกันที่สมดุล โดยต้องเลือกระหว่างนมผงสำหรับเด็ก 1 ปี, นม UHT เด็ก หรือ นมวัว 100% ตามความเหมาะสม

## สรุป

- นมแม่เป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับทารก เมื่อทารกโตขึ้นถึงวัย 1 ขวบ ลูกน้อยจะได้รับสารอาหารจากการกินอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้อเป็นหลัก ส่วนนมจะกินเพื่อช่วยเสริมโภชนาการในระหว่างวันเพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน
- นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป มีหลายประเภท คือ นมผง นมกล่อง UHT และนมโค 100% โดยนมแต่ละประเภทจะมีกรรมวิธีการผลิตที่แตกต่างกัน แต่นมบางสูตรจะมีการเติมสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน วิตามิน และกรดไขมันที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาทและสมองไวให้ลูกน้อย รวมถึงพลังงานที่เพียงพอสำหรับเด็ก ๆ ในวัย 1 ขวบขึ้นไปด้วย
- นมกล่อง UHT เป็นนมที่เด็ก 1 ปีขึ้นไป ทานได้ง่าย พกพาสะดวก แฉมยังเก็บไว้ได้นาน 6-9 เดือน ที่สำคัญยังเป็นแหล่งอาหารที่ช่วยเสริมโภชนาการที่สำคัญต่อร่างกายและสมองของลูก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป คืออะไร
- นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ สำคัญกับลูกแค่ไหน
- นมสำหรับเด็ก 1 ขวบ ต่างจากนมผงยังไง
- นมวัวดีกับลูกน้อยไหม มีประโยชน์อย่างไร
- คุณแม่เลือกนมแบบไหนให้เหมาะกับลูกที่สุด
- สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก UHT
- ข้อดีของนมสำหรับเด็ก 1 ปี และนมผงเด็ก ต่างกันอย่างไร
- ทำไมเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรดื่มนม UHT ทุกวัน

## นมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป คืออะไร

นมกล่องเด็ก 1 ขวบ หรือ นม UHT สำหรับเด็ก 1 ขวบ เป็นนมที่ผ่านกระบวนการให้ความร้อนสูงในระยะเวลาสั้น ๆ ทำให้นมสามารถเก็บรักษาได้นานถึง 6-9 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น และอาจมีการเติมสารอาหารเพิ่มเติมเข้าไปเพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้านอย่างต่อเนื่อง

ให้ลูกกินนมอะไรดี เมื่อลูกน้อยถึงวัยที่กินนมกล่อง UHT ได้แล้ว คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกกินนมกล่อง UHT สำหรับเด็กที่มีไขมันปกติ หลีกเลี่ยงนมกล่อง UHT พร่องมันเนยหรือไขมันต่ำ และนมกล่อง UHT ที่มีการเติมน้ำตาลมากเกินไป หากเป็นไปได้ให้ลูกกินนมจืดจะดีที่สุด เพราะร่างกายของเด็กวัยนี้ยังคงต้องการไขมันในนมในปริมาณสูง เพื่อช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมอง คุณแม่ควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมองอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ และโอเมก้า 3,6,9 เป็นต้น เพื่อให้เจ้าตัวเล็กมีพัฒนาการทางสมองที่ดี มีสมองไว เรียนรู้ จดจำได้รวดเร็วแบบก้าวกระโดด

## นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ สำคัญกับลูกแค่ไหน

นมผงเด็ก หรือ นมผงสำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป คือ นมวัวที่ผ่านการแปรรูปให้เป็นรูปแบบผงที่มีการเติมโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป ตามมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Codex Alimentarius Commission) เนื่องจากเด็กช่วงวัย 1 ปี เป็นวัยที่ได้รับสารอาหารจากการทานอาหารเป็นหลัก ส่วนนมจะกลายเป็นอาหารเสริม

อย่างไรก็ตาม นมยังคงอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการทางร่างกาย ภูมิคุ้มกัน สติปัญญา และสมองของลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่จึงควรเลือกนมผงสำหรับเด็กวัย 1 ปี ที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็กตามช่วงวัย และมีสารอาหารสำคัญ เช่น โปรตีน แร่ธาตุ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน กรดไขมันอย่าง ดีเอชเอ (DHA) และ ARA วิตามินบี 12 และวิตามินดี เป็นต้น เพราะลูก

น้อยวัยนี้ยังต้องการสารอาหารที่ช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีและสร้างสมองไว้อย่างต่อเนื่อง



## นมสำหรับเด็ก 1 ขวบ ต่างจากนมผงยังไง

นมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป คือ นมพร้อมดื่มที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว ในขณะที่นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป คุณแม่จำเป็นต้องชงนมกับน้ำและปรับสูตรให้เหมาะกับพัฒนาการเด็กตามช่วงวัย คุณแม่สามารถเลือกนมสำหรับเด็กให้ลูกน้อยตามความเหมาะสม หากไม่แน่ใจเกี่ยวกับการเลือกนมเด็กให้ลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจะดีที่สุด

## นมวัวดีกับลูกน้อยไหม มีประโยชน์อย่างไร

นมวัวหรือนมยูเอชที เป็นนมเหมาะสำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยกินนมวัว 100% ได้ เมื่อลูกน้อยอายุครบ 1 ปี แนะนำให้เลือกนมรสจืดมากกว่านมปรุงแต่งรสชาติ และหลีกเลี่ยงนมพร้อมมันเนยหรือไขมันต่ำ เพราะในนมวัวเป็นแหล่งของไขมันชนิดดีที่เหมาะสมกับเด็กที่กำลังเจริญเติบโตและช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ อีกทั้งนมวัว ยังมีสารอาหารที่สำคัญอย่างวิตามินดี วิตามินบี 12 แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และสารอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย



## คุณแม่เลือกนมแบบไหนให้เหมาะกับลูกที่สุด

### 1. เลือกนมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป ให้เหมาะกับอายุ

นม UHT สำหรับเด็ก ยังคงอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญสำหรับเจ้าตัวเล็ก เพราะในนมเด็กมี แคลเซียมและวิตามินดีที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ทั้งยังมีไขมันและสารอาหารอื่น ๆ ที่ล้วนเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกน้อย ดังนั้น เมื่อลูกน้อยมีอายุ 1 ปีขึ้นไป คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกกินนมกล่องเด็กหรือนมสูตร 3 ซึ่งเป็นนมที่มีการเติมปริมาณสารอาหารและพลังงานที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสมองไว

### 2. เลือกนมกล่องเด็กจากรสชาติของนม

หากคุณแม่เริ่มต้นให้ลูกกินนมวัว 100% นมสำหรับเด็ก 1 ขวบหรือนมกล่อง UHT สำหรับเด็ก สิ่งแรกที่คุณแม่ควรคำนึง คือ ต้องเป็นนมรสจืดและเป็นนมที่ไม่หวาน หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติ หรือมีน้ำตาลในปริมาณที่น้อย เพื่อไม่ให้ลูกน้อยของคุณแม่มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ซึ่งอาจส่งผล

เสียต่อสุขภาพของเด็กได้

### 3. เลือกนมกล่องเด็ก 1 ปี ที่มีสารอาหารหลากหลาย

เด็กเล็กยังคงต้องการสารอาหารบำรุงสมองเด็กที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของร่างกาย โดยในนมวัวมักจะมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และกรดอะมิโนที่จำเป็น แต่ที่สำคัญคุณแม่มควรรเลือกนมที่มีไขมัน โฟลิกที่ช่วยในการบำรุงเม็ดเลือด มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม มีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ เออาร์เอ และวิตามินบี 12 แหล่งสารอาหารที่ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง เพื่อให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแรงและสมองไวพร้อมเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ

## สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก UHT

ในนมกล่องเด็ก นม UHT สำหรับเด็ก มีสารอาหารมากมายแต่จะมีสารอาหารอะไรบ้างที่สำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย เรามาทำความรู้จักสารอาหารที่สำคัญแต่ละตัวกันเลย

- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน:** มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทในสมองพร้อมกับเพิ่มประสิทธิภาพและความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทอย่างมีนัยสำคัญ  
**สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin)** สารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างไมอีลินในสมอง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาของลูกน้อย
- **แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) โปรตีนคุณภาพ** มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทสำคัญต่อพัฒนาการทางสมอง
- **โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9):** เป็นกรดไขมันที่สำคัญ ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมองของเด็ก
- **ดีเอชเอ:** กรดไขมันจำเป็นอย่าง DHA มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองและจอประสาทตาของเด็ก ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของสมอง
- **วิตามินบี 12 (Vitamin B12):** ช่วยบำรุงเนื้อเยื่อประสาทในสมอง และช่วยให้เม็ดเลือดแดงมีความสมบูรณ์มากขึ้น
- **แอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-Lactalbumin):** เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง
- **แอล-ทริปโตเฟน (L-tryptophan):** กรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยในการสื่อสารของเซลล์ประสาทและการทำงานของสมอง
- **ลูทีน (Lutein):** เป็นสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่มีความสำคัญกับดวงตาและสมอง โดยเฉพาะวัยเด็กเป็นอย่างมาก
- **โคลีน (Choline):** เป็นสารที่จำเป็นต่อสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้เกิดความจำ อารมณ์ การควบคุมกล้ามเนื้อ การทำงานของสมอง และการพัฒนาสมอง

# ข้อดีของนมสำหรับเด็ก 1 ปี และนมผงเด็ก ต่างกันอย่างไร

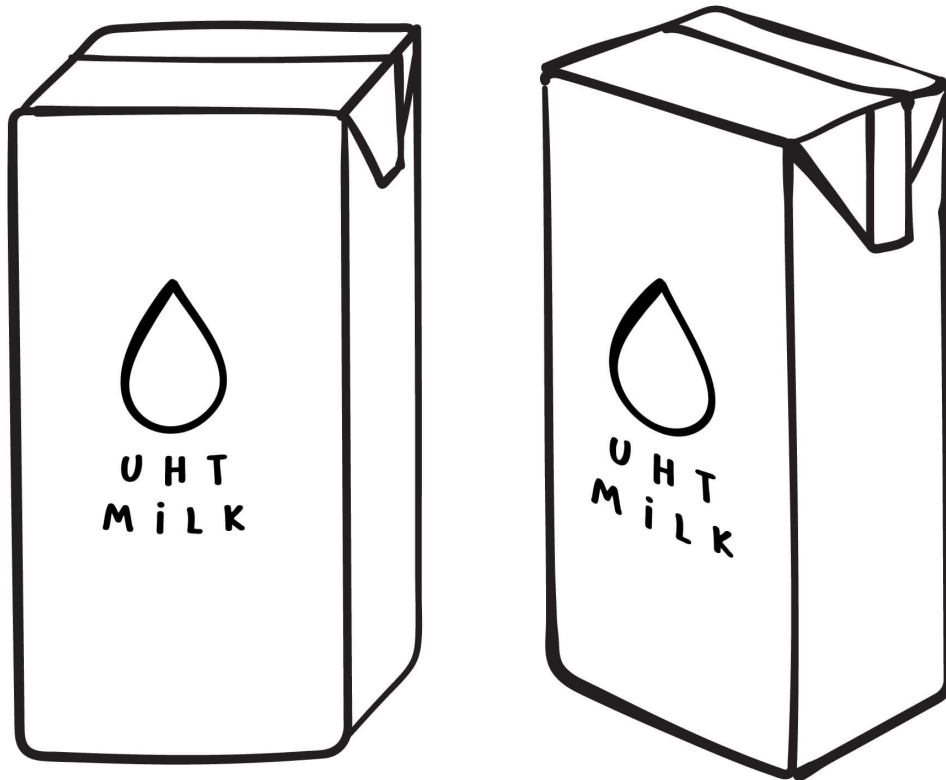
เมื่อลูกน้อยโตถึงวัย 1 ขวบ คุณแม่หลายคนอาจกำลังลังเลใจว่าให้ลูกกินนมอะไรดี โดยคุณแม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้ลูกกินนมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบหรือ นมกล่อง UHT สำหรับเด็ก ซึ่งนมทั้ง 2 ประเภทนี้มีความแตกต่างกัน คือ

## นมผงสำหรับเด็ก

- **วิธีเก็บรักษา:** นมผงหลังจากมีการเปิดปากซองใช้แล้ว ให้พับเก็บปากซองให้สนิทและใส่ลงภาชนะที่มีฝาปิดให้มิดชิด และมีระยะเวลาเพียง 3-4 สัปดาห์หลังเปิดซองนมผง หากมีการนำนมผงไปชงแล้วกินไม่หมด ที่เหลือให้ทิ้งไป ส่วนนมผงที่ชงเสร็จแล้วสามารถเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาได้ 24 ชั่วโมง
- **รูปแบบการดื่ม:** นมผงต้องผสมด้วยน้ำต้มสุก ทำให้ยากต่อการพกพา หากคุณแม่ต้องพาลูกน้อยออกไปข้างนอก

## นมกล่อง UHT สำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป

- **วิธีเก็บรักษา:** นมกล่อง UHT มีวิธีการเก็บที่ง่ายกว่านมผง เนื่องจากนมกล่อง UHT เมื่อเจาะนมแล้ว หากกินไม่หมดให้นำไปแช่ตู้เย็นและควรกินให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง
- **รูปแบบการดื่ม:** นมกล่อง UHT ที่มีขนาดกะทัดรัด สามารถพกพาได้สะดวก เจาะกินได้ง่ายทุกที่ทุกเวลา



## ทำไมเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรดื่มนม UHT ทุกวัน

ลูกน้อยวัยซนที่อยู่ในวัย 1 ขวบเป็นต้นไป ควรดื่มนมกล่องเด็กอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว หรือประมาณ วันละ 500 ซีซี เสริมจากมื้ออาหารหลักตามโภชนาการครบ 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกน้อยได้มีร่างกายแข็งแรงเติบโตอย่างสมวัย และมีการเจริญเติบโตของสมองที่ดี สมองไว ตอบสนองต่อการเรียนรู้ได้รวดเร็ว

เพื่อการเจริญเติบโตที่ดีของเด็ก คุณแม่ควรให้ลูกกินนม UHT เด็ก เป็นประจำ ควบคู่กับการเสริมอาหารที่มีประโยชน์ทั้ง 5 หมู่ และชวนลูกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลูกน้อยจะได้มีร่างกายแข็งแรง

แรง มีพัฒนาการที่สมวัย พร้อมทั้งจะเรียนรู้โลกกว้าง และสนุกสนานไปกับการเรียนรู้ในทุก ๆ วัน

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- 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 ลูกดีเยี่ยม รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ด รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็มโตสมวัย
- กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- นม UHT เด็กกล่องแรก เลือกนมกล่องเด็กแบบไหนให้ดีกับลูก

## อ้างอิง:

1. American Academy of Pediatrics
2. นมผง เด็ก 1 ขวบ และอาหารเสริมที่ควรกิน, Hello คุณหมอ
3. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี, โรงพยาบาลพญาไท
4. นมกล่อง เด็กจะเริ่มกินได้เมื่อไหร่ และวิธีฝึกให้เด็กกินนมกล่อง, Hello คุณหมอ
5. Feeding Your 1- to 2-Year-Old, Johns Hopkins All Children's Hospital
6. ดื่มนมถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
7. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. ชวนคนไทยดื่มนมรสจืด 2 แก้วทุกวัน ควบอาหาร 5 หมู่ สร้างกระดูกแข็งแรง

อ้างอิง ณ วันที่ 08 กันยายน 2567







คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์