

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

นมสำหรับเด็กผ่าคลอด จำเป็นกับลูก น้อยจริงไหม

พ.ศ. 24, 2025

6 นาที

คุณแม่หลายคนอาจไม่รู้ว่าเด็กผ่าคลอดมีโอกาสได้รับจุลินทรีย์สุขภาพน้อยกว่าเด็กที่คลอดธรรมชาติในช่วงแรกคลอด ทำให้เด็กผ่าคลอดอาจมีระบบภูมิคุ้มกันเริ่มต้นของเด็กทำงานได้ช้ากว่าปกติ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย แล้วแบบนี้เด็กผ่าคลอดควรทำอย่างไร เรามาคำตอบกันในบทความนี้กันว่าทำไมนมแม่ จึงเป็นนมสำหรับเด็กผ่าคลอดที่ดีที่สุด ช่วยให้ลูกน้อยเร่งกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้ตั้งแต่วันแรกหลังคลอด

แม่ที่ผ่าคลอดจะให้นมลูกได้ยากกว่าแม่ที่คลอดธรรมชาติหรือไม่?

คลิก

ไม่จริงเสมอไปค่ะ เพียงแต่ช่วงแรกคุณแม่อาจมีอาการเจ็บแผลผ่าตัดทำให้การให้นมลูกน้อยไม่สะดวก คุณแม่จึงต้องปรับท่าให้นมลูกน้อยที่ถูกต้องเพื่อลดการสัมผัสกับแผลผ่าตัดและช่วยให้คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยทำให้นมแนะนำสำหรับแม่ผ่าคลอด คือ ทำอุ้มลูกฟุตบอล และท่านอน

ทำไมใครๆ ก็บอกว่านมแม่สำคัญมากกับเด็กผ่าคลอด?

คลิก

นมแม่มีความสำคัญมากทั้งเด็กผ่าคลอดและเด็กที่คลอดตามธรรมชาติ แต่เด็กผ่าคลอดจำเป็นต้องได้รับจุลินทรีย์ชนิดดีในนมแม่เพื่อกระตุ้นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพราะเด็กผ่าคลอดได้พลาดโอกาสในการรับจุลินทรีย์ชนิดดีจากช่องคลอดแม่เป็นด่านแรก นมแม่จึงมีความสำคัญมากสำหรับเด็กผ่าคลอดนั่นเอง

จริงไหมที่ถ้าแม่ผ่าคลอด น้านมจะมาช้ากว่าปกติ?

คลิก

ไม่จริงค่ะ เพราะไม่ว่าคุณแม่จะผ่าคลอดหรือคลอดธรรมชาติในช่วง 1-2 วันแรกหลังคลอดน้านมจะมาน้อยมาก แต่สิ่งที่จะทำให้น้านมคุณแม่ไหลเร็วต้องทำตาม 3 หลักการนี้ค่ะ คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดอย่างถูกวิธี หมายความว่า คุณแม่ต้องให้ลูกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด โดยให้ลูกน้อยดูดบ่อยตามที่ลูกต้องการ

และต้องให้ลูกอย่างถูกวิธีจนเกลี้ยงเต้า เพียงเท่านั้นนมแม่ก็จะมาได้ไม่ยากค่ะ (9) หากหลายวันแล้วนมยังไม่มาแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

สรุป

- เด็กที่คลอดธรรมชาติจะมีการสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มต้นได้เร็วกว่าเด็กผ่าคลอด เนื่องจากเด็กที่คลอดธรรมชาติจะได้รับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์จากช่องคลอดจำนวนมาก จึงช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันตั้งต้นได้ดีกว่าเด็กผ่าคลอด
- จุลินทรีย์ชนิดดีอย่าง บีแล็กทิส (*B. lactis*) พบได้ในนมแม่จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างระบบคุ้มกันของลูกน้อยให้สามารถป้องกันและต่อต้านเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อในเด็กผ่าคลอด
- นมแม่ เป็นนมสำหรับผ่าคลอดที่ดีที่สุดประกอบด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ไม่ว่าจะเป็นไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้เซลล์ประสาทสามารถส่งสัญญาณได้เร็วขึ้น สมอของลูกน้อยจึงไวขึ้นกว่าเดิม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมภูมิคุ้มกันเริ่มต้นของเด็กผ่าคลอดถึงแตกต่างกับเด็กคลอดธรรมชาติ ?
- นมแม่ สุดยอด "วัคซีนธรรมชาติ" และ "ของขวัญชิ้นที่สอง" สำหรับเด็กผ่าคลอด
- โภชนาการ สารอาหารและสิ่งมีประโยชน์ในนมแม่
- สิ่งที่คุณมองหาข้างในนมสำหรับเด็กผ่าคลอด

ทำไมภูมิคุ้มกันเริ่มต้นของเด็กผ่าคลอดถึงแตกต่างกับเด็กคลอดธรรมชาติ ?

เพราะกระบวนการคลอดของคุณแม่ส่งผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มต้นของทารกค่ะ เนื่องจากเด็กที่คลอดธรรมชาติจะมีโอกาสได้สัมผัสกับจุลินทรีย์ชนิดดีมากกว่าเด็กผ่าคลอด ซึ่งในกระบวนการคลอดของเด็กที่คลอดธรรมชาติ ทารกจะค่อยๆ เคลื่อนตัวออกมาจากมดลูกผ่านช่องคลอด และออกมาสู่ภายนอกร่างกายของคุณแม่ ทำให้เด็กได้รับจุลินทรีย์ชนิดดีหรือโพรไบโอติก (Probiotic) ที่อาศัยอยู่บริเวณช่องคลอดและลำไส้ใหญ่ส่วนล่างที่อยู่ใกล้กับรทวารและถูกปะปนมากับมูกเลือดในช่องคลอดของคุณแม่นับล้านล้านตัวผ่านการกลืนเข้าไป ทำให้เด็กที่คลอดธรรมชาติถูกกระตุ้นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายตั้งแต่แรกคลอด

ในขณะที่กระบวนการคลอดของเด็กผ่าคลอด ทารกจะถูกนำตัวออกมาผ่านทางหน้าท้องของคุณแม่ ทำให้ทารกจึงไม่มีโอกาสการได้สัมผัสกับจุลินทรีย์ชนิดดีจำนวนมากในบริเวณช่องคลอดและลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง อีกทั้งคุณแม่ที่ผ่าคลอดมักได้รับยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรีย

ขณะผ่าตัด ทำให้โอกาสที่เชื้อแบคทีเรียชนิดก่อให้เกิดโรคและโพรไบโอติกถูกทำลายไป ลูกน้อยจึงยังมีโอกาสที่ได้รับโพรไบโอติกลดน้อยลงร่างกายจึงถูกกระตุ้นการสร้างระบบภูมิคุ้มกันน้อยลงตามไปด้วยค่ะ อย่างไรก็ตาม เด็กผ่าคลอดสามารถได้รับจุลินทรีย์ชนิดดีได้จากนมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากถึง 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) และจุลินทรีย์ชนิดดีอย่างบีแล็คทิส (*B. lactis*) เพื่อกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มต้นให้กับเด็กผ่าคลอดและสร้างสมองไวให้กับลูกน้อย เด็กผ่าคลอดจะได้มีร่างกายที่แข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดีสมวัยไม่ต่างจากเด็กที่คลอดธรรมชาติค่ะ



จุลินทรีย์ชนิดดี บริเวณช่องคลอดของแม่ มีผลดีต่อลูกอย่างไร

จุลินทรีย์ชนิดดีหรือโพรไบโอติก (Probiotic) พบมากบริเวณช่องคลอดของคุณแม่ ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยให้เม็ดเลือดขาวสามารถสร้างภูมิต้านทานโรคต่างๆ ของร่างกาย เมื่อทารกแรกคลอดได้รับจุลินทรีย์ชนิดดีบริเวณช่องคลอดผ่านทางปากหรือจมูก จุลินทรีย์ชนิดดีเหล่านั้นจะไปรวมตัวกันอยู่ที่บริเวณลำไส้ใหญ่แล้วไปกระตุ้นให้ร่างกายของลูกน้อยสร้างระบบภูมิคุ้มกันขึ้นมา พร้อมทั้งยังช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรค ป้องกันเชื้อโรค และแย่งอาหารเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคจนทำให้เชื้อโรครายไปในที่สุด ลูกน้อยจึงมีร่างกายที่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ยาก คุณแม่จึงต้องเสริมจุลินทรีย์ชนิดดีให้ลูกน้อยด้วยนมสำหรับเด็กผ่าคลอดผ่านทางนมแม่นะคะ

นมแม่ สุดยอด "วัคซีนธรรมชาติ" และ "ของขวัญชิ้นที่สอง" สำหรับเด็กผ่าคลอด

“นมแม่” เปรียบเสมือน “วัคซีนธรรมชาติ” ของเด็กผ่าคลอด ดังนั้น หลังจากคุณแม่ผ่าคลอดควรให้ลูกน้อยได้กินนมแม่ให้เร็วที่สุด เพราะในช่วง 1-3 วันแรกหลังคลอด นานนมในช่วงแรกจะมีสีเหลือง หรือที่เรียกว่า “คอลอสตรัม (Colostrum)” ซึ่งถือว่าเป็นนานนมที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์สูงมากมาย ประกอบไปด้วย โปรตีนชนิดต่างๆ แกลีอแร์ วิตามิน รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) สร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เสริมการเจริญเติบโตของสมอง และยังเป็นยาระบาย อนุๆ ส่วนปริมาณ ถึงปริมาณนานนมของคุณแม่ก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วยค่ะ นมแม่จึงเป็นนมสำหรับเด็กผ่าคลอดที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มต้นให้กับลูกน้อย

S-Mom Club

สร้างภูมิคุ้มกัน ✓

ให้เด็กผ่าคลอด

ด้วยนมแม่เพื่อพัฒนาการสมองไวไม่สะดุด

2'-FL
ดักจับเชื้อก่อโรค

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

B. lactis
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ในทางเดินอาหาร

ช่วยพัฒนาการ
ด้านสมอง

*นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็คตัลบูมิน สฟิงโกไมอีลิน รวมถึงมีใยอาหารในนมแม่หลายชนิด เช่น 2'FL รวมถึงจุลินทรีย์สุขภาพอีกหลากหลายชนิด เช่น B. Lactis

โภชนาการ สารอาหารและสิ่งมีประโยชน์ในนมแม่

นมแม่ คือ นมสำหรับเด็กผ่าคลอดที่ดีที่สุด คุณแม่จึงต้องให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกคลอดไปอย่างน้อย 6 เดือน จนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างร่างกายและพัฒนาการทางสมองให้กับลูกน้อย

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin)

เป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่ ซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง จากการสร้างไมอีลินหรือปลอกไมอีลิน ให้ช่วยสนับสนุนการทำงานของเซลล์ประสาทให้สามารถส่งสัญญาณได้เร็วขึ้น เมื่อสมองของเด็กสร้างไมอีลินเพิ่มขึ้น สมองของลูกน้อยก็จะทำงานเร็วมากขึ้นตามไปด้วย ลูกน้อยจึงมีสมองที่ไวกว่าเดิม

จุลินทรีย์ชนิดดี เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*)

บีแล็กทิส (*B. lactis*) เป็นจุลินทรีย์ชนิดดีในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) หรือโพรไบโอติก มีหน้าที่ผลิตกรดแลคติกและกรดอะซิติกแบคทีเรียชนิดดี ช่วยย่อยอาหาร ดูดซึมสารอาหาร ต่อสู้กับจุลินทรีย์ที่อาจก่อให้เกิดโรค บรรเทาอาการท้องผูก ลำไส้แปรปรวน และการติดเชื้อทางเดินหายใจได้ดี จึงมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเด็ก

2'-Fucosyllactose (2'-FL)

2'-FL เป็นหนึ่งในน้ำตาลเชิงซ้อนที่เรียกว่า “โอลิโกแซ็กคาไรด์ (galacto-oligosaccharides)” ซึ่งทำหน้าที่เป็นโพรไบโอติกส์ (Prebiotics) เป็นสารอาหารในนมแม่ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพลำไส้ ป้องกันการติดเชื้อในกระแสเลือด และลดความเสี่ยงการอักเสบของสมอง



แม่ผ่าคลอดมั่นใจ ลูกภูมิแข็งแรง สมองไว ด้วยสารอาหารในนมแม่



สร้างพัฒนาการ
สมองไว

องค์ประกอบสำคัญในการ
เชื่อมต่อเซลล์สมอง
กว่า 1 แสนล้านเซลล์

บี
แล็กทิส

จุลินทรีย์โพรไบโอติก

ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ให้เด็กผ่าคลอดได้มากกว่า

*นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไลโปอิลิน รวมถึงมีอาหารในนมแม่หลายชนิด เช่น 2'-FL รวมถึงจุลินทรีย์สุขภาพอีกหลากหลายชนิด เช่น B. Lactis

สิ่งที่ควรมองหาข้างในนมสำหรับเด็กผ่าคลอด

สำหรับคุณแม่ที่ไม่สามารถให้นมลูกน้อยได้ ไม่ต้องกังวลใจเลยนะคะ หากมีเหตุผลที่คุณแม่ไม่สามารถให้นมแม่กับลูกน้อยได้ในบางช่วงเวลา สิ่งแรกที่แนะนำคือปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการมองหานมสำหรับเด็กผ่าคลอดที่เหมาะสมกับลูกน้อยนะคะ

- **จุลินทรีย์สุขภาพ (Probiotics):** เด็กผ่าคลอดพลาดช่วงเวลาในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านทานหลังคลอดไป คุณแม่จึงต้องเสริมความแข็งแรงให้กับลูกน้อยด้วยโพรไบโอติกหรือจุลินทรีย์ชนิดดีอย่างบีแล็กทิส (*B. lactis*)
- **มีพรีไบโอติกส์ (Prebiotics):** โดยเฉพาะ 2'-FL ซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงซ้อนชนิดที่พบมากในนมแม่ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสุขภาพของลำไส้ และป้องกันการติดเชื้อและลดการ

อีกเสบลงได้

- **มีสารอาหารพัฒนาการสมอง:** สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว คุณแม่จึงต้องสังเกตสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างสมองของลูกน้อยที่มีส่วนประกอบของสารอาหารที่สำคัญ เช่น DHA และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) เพื่อสร้างเด็กเจนใหม่ ให้มีสมองที่ไวในอนาคตค่ะ



นมแม่ เป็นนมสำหรับเด็กในนมที่อุดมไปด้วยสารอาหารอื่น ๆ มากกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม DHA รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและปลอกไมอีลิน (Myelination) ที่ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณ และประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง เพื่อสร้างเด็กเจนใหม่ ให้มีสมองที่ไวกว่า และบีแล็คทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย ทำให้ลูกน้อยแข็งแรงไม่เจ็บป่วยได้ง่าย

S-Mom Club

เข้าใจการ **ผ่าคลอด**
ให้ลูก **สมองไว**
และ **ภูมิคุ้มกัน** แข็งแรง

แอลฟาแลคตอสฟิงโกไมอีลิน

ซิแล็กทิส

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 แอลฟา-แลคโตยูนิน และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ซิแล็กทิส **ศึกษาพบว่าเซลล์สมองที่พัฒนาในครรภ์ไม่มี **สฟิงโกในปริมาณสูงช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แลคโตยูนิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- แม่่มือใหม่เตรียมผ่าคลอด พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด และวิธีดูแลให้แผลหายไว
- ผ่าคลอด ใช้เวลาไม่นานที่ ข้อดี-ข้อเสียของการผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ
- แผลผ่าคลอด ดูแลแผลหลังผ่าคลอดอย่างไรให้ยุบไว หายเร็ว
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง แม่หลังคลอดทานอะไรให้แผลหายเร็ว
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ผ่าคลอด... ลูกเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ !, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. “น่านมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย
3. Human milk sphingomyelin: Function, metabolism, composition and mimicking, Elsevier
4. เปิดเคล็ดลับพ่อแม่มือใหม่ สร้าง ‘ลูกน้อย’ ให้ฉลาดและสมองไว, กรมสุขภาพจิต
5. Bifidobacterium Animalis Subsp. Lactis - Uses, Side Effects, and More, WebMD
6. Combining 2'-fucosyllactose and galacto-oligosaccharides exerts anti-inflammatory effects and promotes gut health, Journal of Dairy Science
7. เปิดส่วนประกอบ “นมแม่” ใน 1 หยดมีสารอาหารอะไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
8. ทำในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรือ, โฉงพยาบาลแมคคอร์มิค
9. หลังคลอด นานนมยังไม่ไหล ทำยังไงดี. สสส

อ้างอิง ณ วันที่ 11 พฤศจิกายน 2568

แชร์ตอนนี้