

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธี ดูแลผื่นบนใบหน้าทารก

มี.ค. 2, 2026

10 นาที

ผื่นขึ้นหน้าทารกเป็นปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิดถึงวัยเตาะแตะ ซึ่งอาจทำให้คุณพ่อคุณแม่รู้สึกกังวลใจ เพราะผิวของทารกยังบอบบางและไวต่อสิ่งแวดล้อมเป็นพิเศษ การดูแลที่เหมาะสมจะช่วยให้ผื่นหายไปและผิวกลับมานุ่มนวลได้อย่างปลอดภัย มาดูกันว่าสาเหตุของผื่นขึ้นหน้าทารกมีอะไรบ้าง และมีวิธีการดูแลป้องกันอย่างไรเพื่อช่วยให้ผิวของลูกน้อยปลอดภัยจากการระคายเคือง

ถ้าคุณแม่ทาครีมหรือใช้น้ำหอม จะทำให้ลูกผื่นขึ้นหน้าได้ไหมคะ?

คลิก

ได้ค่ะ และเป็นสาเหตุที่หลายคนมองข้าม ผิวของทารกบอบบางมากและสามารถเกิดการระคายเคืองจากสารเคมีในผลิตภัณฑ์ของผู้ใหญ่ได้ง่าย เมื่อคุณแม่อุ้มหรือหอมแก้มลูก สารจากครีม โลชั่น หรือน้ำหอมของคุณแม่อาจสัมผัสกับผิวของลูกโดยตรงและกระตุ้นให้เกิดผื่นได้ ดังนั้นในช่วงที่ลูกยังเล็กมาก คุณแม่เองก็ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนและปราศจากน้ำหอมเช่นกันค่ะ

หลังจากผื่นหายแล้ว ทำไมผิวตรงนั้นถึงเป็นรอยด่างขาวหรือรอยคล้ำคะ จะหายไหม?

คลิก

เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้หลังการอักเสบของผิวหนังค่ะ รอยด่างขาวหรือรอยคล้ำเหล่านี้เรียกว่า ""รอยโรคหลังการอักเสบ"" ซึ่งส่วนใหญ่มักจะหายเองและจะค่อยๆ จางลงจนกลับมาเป็นสีผิวปกติได้เองในเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน สิ่งสำคัญคือช่วงที่ยังมีรอยอยู่ ควรดูแลผิวบริเวณนั้นให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดจัด เพื่อช่วยให้ผิวฟื้นตัวได้ดีขึ้นค่ะ

นอกจากบนใบหน้าแล้ว ผื่นแบบเดียวกันนี้สามารถขึ้นที่ส่วนอื่นของร่างกายได้อีกไหม?

คลิก

ได้แน่นอนค่ะ ผื่นหลายชนิดที่พบบนใบหน้าทารก เช่น ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังหรือผดร้อน ก็สามารถเกิดขึ้นบริเวณอื่นของร่างกายได้เช่นกัน โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นข้อพับต่างๆ เช่น ซอกคอ ข้อพับแขน-ขา หรือบริเวณลำตัวที่อับชื้นและเสียดสีกับเสื้อผ้าได้ง่ายค่ะ

สรุป

- ผื่นขึ้นหน้าทารกเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย สาเหตุมีหลายอย่าง เช่น พันธุกรรม การแพ้อาหาร สารก่อภูมิแพ้ สารเคมี อากาศ เสื้อผ้า การสัมผัสกับทราย แสงแดด
- ดูแลผิวลูกให้ชุ่มชื้น หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เช่น อากาศร้อน ฝุ่นละออง สารเคมี น้ำหอม เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน ปราศจากสารเคมี ชักเสื้อผ้าด้วยน้ำยาซักผ้าเด็ก ให้ลูกดื่มนมแม่เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และปรึกษาแพทย์เมื่อลูกมีผื่นขึ้น เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง
- หากลูกมีผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ควรไปพบแพทย์เมื่อผื่นลุกลาม มีอาการรุนแรง ไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- 5 ผื่นที่พบบ่อยในหน้าทารก มีอะไรบ้าง เกิดจากอะไร
- ลูกเป็นผื่นที่หน้าและศีรษะ บอกอะไรได้บ้าง
- ผื่นขึ้นหน้าทารก เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ไหม
- สารก่อภูมิแพ้อะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกเป็นผื่นที่หน้า
- ผื่นขึ้นหน้าทารก เกิดจากสาเหตุอะไร
- อาการผื่นขึ้นหน้าทารก เป็นแบบไหน
- ผื่นที่หน้าทารก หายเองได้ไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ทายาแก้คันได้ไหม
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า แบบไหนควรไปพบแพทย์
- 5 วิธี ดูแลผดผื่นบนใบหน้าทารกที่แม่ควรรู้

เมื่อเห็นเจ้าตัวเล็กมีอาการคันไม่สบายตัว ยิ่งคันยิ่งเกา ยิ่งเกาก็ยิ่งคัน จนมีผดผื่น ตุ่มใสขึ้น คนเป็นแม่อย่างเราเห็นแล้วก็คงเป็นห่วงและกังวลใช่ไหมล่ะคะ ยิ่งในเด็กทารกที่ความสามารถในการปกป้องผิวหนังตามธรรมชาติยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้ผิวไวต่อมลภาวะภายนอก และมีแนวโน้มที่จะสูญเสียความชุ่มชื้นได้ง่าย ก็มักจะมมีอาการผื่นขึ้นหน้าทารก หรือที่ซอกคอ

แม้จะดูเหมือนเป็นอาการเล็กน้อยและเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป ไม่ใช่เรื่องร้ายแรง แต่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะอาการผื่นแพ้ในทารกหรือผื่นขึ้นหน้าทารก อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของลูกในระยะยาวได้ คุณแม่คนไหนยังไม่รู้ว่า หากผื่นขึ้นหน้าทารกจะอย่างไรดี วันนี้เรามารู้จักสาเหตุและวิธีป้องกันอาการผื่นขึ้นหน้าทารกกันเลย

5 ผื่นที่พบบ่อยในหน้าทารก มีอะไรบ้าง เกิดจากอะไร

หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นว่าลูกมีผื่นเม็ดเล็กๆ บนใบหน้า อาจเกิดจากหลายสาเหตุและปัจจัย ซึ่งบางครั้งผื่นเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของปัญหาผิวเล็กน้อยที่ไม่เป็นอันตราย แต่อาจจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์หากผื่นมีความรุนแรง สาเหตุที่พบบ่อยของผื่นเม็ดเล็กๆ ๆ ดังนี้

1. ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis)

เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่พบได้บ่อยในเด็ก โดยเฉพาะทารก มักมีอาการเป็นผื่นแดงหรือตุ่มใสแตกออก มีน้ำเหลืองซึม บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ แก้ม หน้าผาก หนังศีรษะ ซอกคอ และด้านนอกของแขนและขา

2. กลากหน้านม (Pityriasis alba)

กลากหน้านม เป็นโรคผิวหนังที่มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน เกิดจากความผิดปกติของเซลล์สร้างเม็ดสี (melanocyte) ที่ชั้นหนังกำพร้าไม่สามารถสร้างเม็ดสีได้ตามปกติ ทำให้ผิวหนังเกิดรอยต่างขาเป็นวงกลมหรือวงรี มีขุยบาง ๆ ติดอยู่ มักพบที่ใบหน้า คอ ลำตัว แขน และขา

3. โรคเซ็บเดิร์ม (Seborrheic Dermatitis)

โรคเซ็บเดิร์ม หรือโรคต่อมไขมันอักเสบ เป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง มักพบในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 เดือน โดยมีลักษณะเป็นผื่นแดง มีสะเก็ดสีขาวหรือเหลือง และมีอาการคันตามบริเวณที่มีต่อมไขมันมาก เช่น ใบหน้า หนังศีรษะ หน้าอก หลัง จมูก รอบสะโพก และขาหนีบ

4. ผื่นลมพิษ (Urticaria, hives)

ผื่นลมพิษในเด็ก ลมพิษในเด็กเป็นอาการทางผิวหนังที่พบได้บ่อย โดยมีลักษณะเป็นผื่นนูน บวมแดง ผื่นลมพิษอาจมีขนาดแตกต่างกันไป อาจขึ้นเพียงจุดเดียวหรือกระจายทั่วร่างกาย อาการลมพิษในเด็กอาจทำให้เกิดอาการคันได้ ซึ่งสร้างความไม่สบายตัวให้กับเด็กเป็นอย่างมาก

5. ผื่นร้อนทารก (Miliaria)

ผื่นร้อนทารก หรือผดร้อน มักเกิดขึ้นในช่วงหน้าร้อน พบได้บ่อยทั้งในเด็กเล็ก และผู้ใหญ่ ซึ่งสาเหตุเกิดจากการอุดตันของรูขุมขน ทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อออกมาได้ ลักษณะของผดร้อนจะมีตุ่มเล็กๆ สีแดง หรือตุ่มน้ำใสขึ้นที่บริเวณหลัง หน้าอก และคอ

รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

*นมผง Hipoallergenik คือจะลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ได้ เมื่อเทียบกับนมผงสำหรับเด็กทั่วๆ 200 ชนิด
รวมทั้งภูมิแพ้กับภาวะ intolerant ไม่เสี่ยงต่อการแพ้ธัญพืช รังสีหรือโปรตีนอื่นด้วย

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

ลูกเป็นผื่นที่หน้าและศีรษะ บอกถึงอะไรได้บ้าง

การที่ลูกเป็นผื่นที่บริเวณใบหน้าและศีรษะบ่งบอกว่า ลูกกำลังเกิดอาการแพ้ ซึ่งอาจเกิดมาจากพฤติกรรมในการใช้ชีวิตบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ เช่น การเล่นนานเกินไป การอาบน้ำบ่อยเกินไป การอาบน้ำร้อนเกินไป การได้รับสารก่อภูมิแพ้ การแพ้อาหารบางชนิด เป็นต้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาให้ตรงจุด

ผื่นขึ้นหน้าทารก เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ไหม

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังที่มีลักษณะเป็นตุ่มแดง หรือ ตุ่มน้ำใส ขึ้นบนบริเวณใบหน้าของทารกนั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยกรรมพันธุ์หรือพื้นฐานทางพันธุกรรมของลูกและคนในครอบครัวที่มีคนเป็นโรคภูมิแพ้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดผื่นภูมิแพ้ของลูก

สารก่อภูมิแพ้อะไรบ้าง ที่ทำให้ลูกเป็นผื่นที่หน้า

สารก่อภูมิแพ้ที่อาจทำให้ลูกเกิดอาการแพ้ เป็นผื่นบนใบหน้า ยกตัวอย่างเช่น เชื้อรา ไรฝุ่น อาหารที่ลูกแพ้ เช่น นม ถั่ว และไข่ การอยู่ในที่ที่อุณหภูมิไม่เหมาะสม การอาบน้ำบ่อยเกินไป การอาบน้ำร้อนเกินไป จนทำให้ผิวแห้ง เกิดการระคายเคือง รวมไปถึงการสัมผัสกับแสงแดดจัดเกินไป โดยไม่มีการทาครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิว

ผื่นขึ้นหน้าทารก เกิดจากสาเหตุอะไร

ผื่นในเด็กหรือผื่นขึ้นหน้าทารก สามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านพันธุกรรม ที่คนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืด โรคแพ้อากาศ ผื่นภูมิแพ้ทางผิวหนัง หรือปัจจัยอื่นที่พบบ่อยมักเกิดจาก การแพ้อาหาร เช่น แพ้โปรตีนจากนมวัว ไข่ ถั่ว แป้งสาลี

หากสงสัยว่าลูกอาจมีแนวโน้มเสี่ยงภูมิแพ้ คุณพ่อคุณแม่สามารถประเมินเบื้องต้นได้ด้วยแบบประเมินความเสี่ยงภูมิแพ้สำหรับเด็กที่ลิงก์นี้ค่ะ [เช็คความเสี่ยงภูมิแพ้](#)

อาการผื่นขึ้นหน้าทารก เป็นแบบไหน

ผื่นขึ้นหน้าทารก หรือทารกเป็นผื่นแดงที่หน้า โดยเฉพาะบริเวณแก้มทั้งสองข้างและคาง จะเป็นผื่นแดง บางครั้งมีตุ่มน้ำใสและแตกออกมาเป็นน้ำแฉะ ๆ ทำให้คัน โดยมากเกิดจากการแพ้สัมผัสกับนมที่เด็กอาจจะแหะออกมาเลอะตามบริเวณดังกล่าว เพราะในนมที่เด็กแหะออกมาก็จะมีน้ำย่อยในกระเพาะออกมาด้วย หรือเด็กที่ชอบเล่นน้ำลาย ซึ่งในน้ำลายก็จะมีน้ำย่อยอยู่เช่นกัน ทำให้เกิดการระคายเคืองและกลายเป็นผื่นขึ้นมาได้ มักจะรู้จักกันดีที่เรียกว่าชีกลากน่านม ซึ่งแท้ที่จริงแล้วไม่ได้เกิดจากเชื้อรา กลาก เกล็ดอื่นแต่อย่างใด เช่น

- การแพ้สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เช่น ตัวไรฝุ่น ซากแมลงสาบ และละอองเกสร
- การแพ้สารซาลิไซเลตในผลไม้และผัก และวัตถุเจือปนในอาหาร เช่น สารแต่งรสในอาหารแปรรูป
- การแพ้สารที่มีกลิ่น เช่น น้ำหอม เครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
- ผื่นขึ้นหน้าทารกหรือทารกเป็นผื่นแดงที่หน้า อาการอาจรุนแรงขึ้น เมื่อสวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อหยาบ เสื้อผ้าที่คับ การสัมผัสกับทราย อากาศที่แห้ง และฝุ่นละออง โดยเฉพาะฝุ่นจิ๋ว



ผื่นที่หน้าทารก หายเองได้ไหม

ผื่นแต่ละชนิดมีสาเหตุ สิ่งกระตุ้น อาการ ความรุนแรง วิธีรักษา รวมไปถึงผลการรักษาที่แตกต่างกันออกไปในเด็กแต่ละคน คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาที่ตรงจุดและถูกวิธี เพราะการรักษาที่ไม่ถูกวิธี ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดแผลเป็นหรือรอยดำได้

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า ทายาแก้คันได้ไหม

ลูกเป็นผื่นที่หน้าใช้อะไรทา การรักษาผื่นคันบนใบหน้า สามารถทำได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการปกป้องผิวให้ชุ่มชื้นไม่แห้งตึง ด้วยการทาครีมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่อุ่นหรือร้อนจนเกินไป หลีกเลี่ยงเล่นน้ำหรือแช่น้ำเป็นเวลานานเกินไป ไม่อาบหน้าหรือใช้สบู่ที่ทำให้เกิดแรงตึงผิวบ่อยเกินไป โดยควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกวิธี และอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์เสมอ

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ ที่หน้า แบบไหนควรไป

พบแพทย์

ถ้าลูกมีผื่นขึ้นหรือผื่นเห่ออยู่เรื่อย ๆ เป็น ๆ หาย ๆ จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ควรปล่อยให้ มีอาการเกิดขึ้นบ่อยจนเป็นเรื้อรัง คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัย ชัก ประวัติ ตรวจสอบว่าเป็นโรคอะไรให้ชัดเจน เพื่อรับการรักษาได้อย่างถูกต้อง ตรงจุด

5 วิธีดูแลผื่นบนใบหน้าทารกที่แม่ควรรู้

ผิวของทารกนั้นบอบบางและแพ้ง่ายเป็นพิเศษ ทำให้เกิดผื่นขึ้นได้ง่าย ซึ่งอาจสร้างความกังวลใจให้กับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ได้ และนี่คือ 5 วิธีดูแลผื่นบนใบหน้าทารก เพื่อช่วยให้ดูแลผิวลูกน้อยได้อย่างถูกวิธี ดังนี้

1. เช็ดทำความสะอาดทันทีหลังแหะนม

เพื่อป้องกันผื่นแดงบนใบหน้าทารก ควรเช็ดทำความสะอาดทันทีหลังทารกแหะนม โดยใช้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดบริเวณแก้มและคางให้ทั่วทุกครั้ง เพื่อลดการสะสมของสิ่งสกปรกและความเปียกชื้นที่อาจระคายเคืองผิวบอบบางของทารก

2. เลือกเสื้อผ้าที่สบายและเหมาะสมกับผิวทารก

การเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับทารกเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลผิวที่บอบบาง เพื่อป้องกันผื่น และอาการระคายเคือง ควรเลือกเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย ซึ่งมีคุณสมบัติระบายอากาศได้ดี ช่วยลดความอับชื้นและป้องกันผดร้อน นอกจากนี้ การดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ควรซักเสื้อผ้าและผ้าปูที่นอนของทารกด้วยน้ำยาซักผ้าสูตรอ่อนโยนที่ปราศจากสารเคมีและน้ำหอม เพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้างที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวของทารกได้

3. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่ร้อนเกินไปและเลือกใช้สบู่อ่อนโยน

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำด้วยน้ำร้อนจัด ควรเลือกใช้น้ำอุ่นพอดีเพื่อป้องกันผิวแห้งและระคายเคือง เลือกใช้สบู่หรือครีมอาบน้ำสูตรอ่อนโยนสำหรับเด็กที่ปราศจากน้ำหอมและสารเคมีรุนแรง ในตอนเช้า การทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าอย่างเดียวก็น่าเพียงพอแล้ว เพื่อลดการสัมผัสสารเคมีที่ไม่จำเป็น เพราะอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ในทารกบางราย

4. เสริมเกราะผิวลูกน้อยด้วยโลชั่นเด็กสูตรอ่อนโยน

หลังอาบน้ำทุกครั้ง ควรทาครีมบำรุงผิวสำหรับเด็กให้ลูกน้อย เพื่อเติมความชุ่มชื้นและป้องกันผิวแห้ง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของผื่น เลือกใช้โลชั่นเด็กสูตรอ่อนโยน ปราศจากน้ำหอมและสารเคมี ระคายเคือง สามารถทาได้ทั้งใบหน้าและลำตัว เพื่อให้ผิวบอบบางของลูกน้อยมีความแข็งแรง เพิ่มความเนียนนุ่มและชุ่มชื้น

5. หลีกเลี่ยงการให้ทารกสัมผัสกับพื้นผิวที่อาจระคายเคือง

เพื่อป้องกันผิวบอบบางของทารกจากสิ่งระคายเคือง ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับพื้นผิวต่างๆ

- **บนพื้น:** ปูผ้าสะอาดรองก่อนให้ทารกเล่นบนพื้นดินหรือพื้นแข็ง เพื่อป้องกันการสัมผัสพรม หญ้า หรือทรายโดยตรง
- **เมื่ออุ้ม:** ใช้ผ้าอ้อมหรือผ้าห่มบางๆ รองบ่าทุกครั้งที่อยู่ทารก เนื่องจากทารกมักแนบแก้มกับบ่า การใช้ผ้าจะช่วยป้องกันผิวหน้าและแก้มจากเสื้อผ้าที่อาจมีสิ่งสกปรก

เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้
ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่

PHP
โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง
เพื่อง่ายต่อการดูดซึม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่

HMOs
มีส่วนช่วย
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน

B. lactis
โพรไบโอติกที่ช่วย
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

นมแม่มีคุณสมบัติเป็น
H.A.
ช่วยลดความเสี่ยงของโรภูมิแพ้

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงโปรตีนในนมแม่บางส่วนมี PHP (Partially Hydrolyze Protein) และ มีโพรไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด มี 5 ใยอาหารหลัก (5

คุณแม่ควรให้ลูกดื่มนมอย่างน้อย 6 เดือนแรก หรือนานที่สุดเท่าที่จะให้ได้ เพราะนมแม่มีคุณสมบัติ hypoallergenic (H.A.) ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ได้ เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้งโปรตีนในนมแม่บางส่วนมี PHP (Partially Hydrolyze Protein) และ มีโพรไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ ซึ่งประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด มี 5 ใยอาหารหลัก (5

Oligosaccharides หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก โดย 2'FL เป็นโอลิโกแซคคาไรด์ชนิดที่พบมากที่สุดในนมแม่ รวมทั้งมีโพรไบโอติกจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ โดยสังเกตได้จากทารกที่ได้รับนมแม่จะมีการเกิดภูมิแพ้น้อยกว่า และมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า

ที่สำคัญคุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีมากกระตุ้นให้ทารกเป็นผื่นแดงตามตัว หรือสิ่งที่ทำให้ทารกเป็นผื่นแดงที่หน้าหรือที่คอ รวมทั้งฝุ่นจิ๋วด้วย สำหรับเรื่องอาหารก็ควรทานอาหารตามวัย เพื่อจะสามารถสังเกตได้ว่าลูกมีผื่นหลังทานอาหารตัวใหม่ตัวใด ซึ่งผื่นจากการแพ้อาหารในเด็กส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้โปรตีนนมวัวและไข่ โดยเฉพาะไข่ขาว โดยพบได้บ่อยในเด็กวัยทารก เพราะระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงแสดงอาการแพ้ออกมาทางระบบผิวหนัง แต่คุณแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าทารกเป็นผื่นแดงทั้งตัว และบนใบหน้าเกิดจากอาการแพ้อาหารหรือเปล่า

คุณแม่สามารถลองสังเกตอาการลูก โดยการให้ลูกงดทานอาหารต้องสงสัย ประมาณ 1- 2 สัปดาห์ จนกระทั่งอาการผื่นคันหายไป จากนั้นลองให้ลูกกินใหม่อีกครั้ง ถ้าผื่นขึ้นตัวหรือผื่นขึ้นหน้าทารกอีก ก็อาจเป็นไปได้ว่าทารกเป็นผื่นเพราะแพ้อาหารชนิดนั้น หากสงสัยว่าลูกมีอาการแพ้อาหารควรพาไปพบกุมารแพทย์ด้านโรคภูมิแพ้เพื่อวินิจฉัยอีกครั้ง เพื่อความแม่นยำ แต่ในกรณีที่ผื่นลมพิษ ไม่ควรลองทานอาหารต้องสงสัยเองที่บ้าน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Heath check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี
- ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร? ดูแลอย่างไรให้ถูกวิธี
- ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารก พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวหนัง ง่ายๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกผื่นสาก
- ผื่นสำไส้ คืออะไร เป็นผื่นสำไส้กี่วันหาย พร้อมวิธีสังเกตอาการ
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ลูกแพ้เหงื่อตัวเอง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร
- ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ง่ายๆ คั้น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นลมพิษในเด็ก ผื่นลมพิษเด็ก พร้อมวิธีป้องกัน

อ้างอิง:

1. 5 ผื่นแพ้ของลูกน้อย พบบ่อย...แต่รับมือได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. สารพันปัญหาผื่นในเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ลักษณะของผื่นผิวหนังในเด็ก แบบไหน เป็นอะไร, โรงพยาบาลรามคำแหง

4. ผดร้อน โรคผิวหนังที่พบบ่อยในหน้าร้อน, โรงพยาบาลศิริราชปิยมกการุณย์
5. ผดร้อน ร้อนที่รูขุมขนเป็นทุกที่, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
6. 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. รู้จัก ‘ลมพิษในเด็ก’ โรคผิวหนังที่ผู้ปกครองไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. ไขข้อสูงสลับ กับโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. กลากน่านม โรคผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
10. โรคเซ็บเดิร์ม, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. ลมพิษ (Urticaria) สาเหตุ อาการ การรักษา, โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 27 มีนาคม 2568

แฮร์ตอนนี่