

# ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

9 นาที

การแพ้อาหารในทารก อันตรายกว่าที่คุณพ่อคุณแม่คิด คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาวิธีสังเกตอาการแพ้อาหารในเด็ก เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้และป้องกันไม่ให้คุณแพ้แพ้อาหาร โดยสาเหตุที่ทำให้ทารกแพ้อาหารเป็นเรื่องซับซ้อนและมีปัจจัยหลายอย่าง ส่งผลต่อการแสดงออกของอาการที่แตกต่างกัน วิธีป้องกันที่ดีคือพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่คาดว่า จะทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ ควบคู่กับการเข้ารับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและกุมารแพทย์โรคภูมิแพ้ เราได้รวบรวมคำตอบของสิ่งที่คุณแม่ควรรู้เกี่ยวกับอาการทารกแพ้อาหารและลักษณะผื่นแพ้อาหารทารกมาฝากกัน

## สรุป

- ทารกแพ้อาหาร คือ อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังทารกรับประทานอาหาร อาการแพ้อาหารมีทั้งแบบเฉียบพลัน แสดงอาการหลังทานอาหารทันทีภายใน 2-6 ชั่วโมง และแบบล่าช้าภายใน 1 สัปดาห์ถึง 3 เดือน
- อาหารที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ เช่น นมวัว, ไข่, แป้งสาลี, ถั่วเหลือง, ถั่วลิสง, ถั่วเปลือกแข็ง, อาหารทะเล
- อาการทารกแพ้อาหาร พบได้หลายอย่าง เช่น ผื่นลมพิษ, ปวดท้อง, ท้องเสีย, อาเจียน ท้องผูก, ถ่ายมีมูกเลือด, หลอดลมตีบ, มีน้ำมูก, หายใจเสียงดัง ผื่นขึ้นตามตัว
- อาการแพ้อาหารบางชนิดอาจหายไปเองเมื่อทารกโตขึ้น คุณแม่ควรติดตามการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกแพ้อาหาร คืออะไร
- ทารกแพ้อาหาร อันตรายแค่ไหน
- ทารกแพ้อาหาร จะแสดงอาการแบบไหนให้เห็นบ้าง
- อาหารที่ทำให้ทารกแพ้อาหาร

- ลูกแพ้อาหาร ช่วงเวลาไหนถึงแสดงอาการ
- ข้อควรระวังสำหรับคุณพ่อคุณแม่ เมื่อทารกแพ้อาหาร
- เลี่ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันการแพ้อาหารในทารกได้จริงไหม
- ทารกแพ้อาหาร เป็นแล้วหายได้ไหม
- วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อทารกแพ้อาหาร

## ทารกแพ้อาหาร คืออะไร

ทารกแพ้อาหาร คือการที่ทารกรับประทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดความผิดปกติในร่างกาย ไม่ว่าจะ เป็นอาการปวดท้อง ผดผื่นขึ้นตามร่างกาย รวมถึงอีกหลายๆอาการ ซึ่งอาการทารกแพ้อาหารนั้น ไม่จำเป็นเฉพาะแค่การรับประทานแล้วแพ้เท่านั้น แต่รวมไปถึงการสัมผัสอาหารชนิดนั้น ๆ หรือ แม้แต่การสูดดมเอากลิ่นที่กำลังปรุงอาหารนั้น ๆ เข้าไป

อาหารที่อาจก่อให้เกิดการอาการแพ้ที่พบได้บ่อยประกอบด้วยนมวัว ไข่ แป้งสาลี ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง (tree nuts) และอาหารทะเล เป็นต้น และอาหารที่มีความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้ได้แก่ ข้าว ผักสีเขียว เนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาน้ำจืด แครอท พริกทอง มะละกอ ส้ม กล้วย ไข่แดง เป็นต้น



# ทารกแพ้อาหาร อันตรายแค่ไหน

ทารกแต่ละคนมีการแสดงอาการที่รุนแรงมากน้อยแตกต่างกัน บางคนอาจมีเพียงอาการผื่นลมพิษ ปวดท้อง ท้องเสีย ลูกท้องผูก แต่เด็กบางคนที่มีอาการรุนแรง เช่น อาจเกิดผื่นลมพิษขึ้นทั้งตัว หน้าแดง บริเวณรอบปากและตาบวมแดง หลอดลมตีบ ความดันโลหิตต่ำ หดสติ และอาจนำไปสู่การสูญเสียชีวิตได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยและรักษาให้ถูกต้อง ทันที

## ทารกแพ้อาหาร จะแสดงอาการแบบไหนให้เห็นบ้าง

ทารกที่แพ้อาหาร สามารถเกิดอาการได้หลายแบบ โดยแบ่งออกเป็นอาการที่แสดง กับเวลาที่แสดงอาการ ได้แก่ อาการแพ้อาหาร ลูกอาจมีผื่นลมพิษ หรือเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คล้ายเม็ดทรายบนผิว มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก ถ่ายมีมูกเลือด หลอดลมตีบ มีน้ำมูก นอนกรน หายใจเสียงดัง หรือแพ้แบบรุนแรงจนเสียชีวิตได้เป็นต้น

## อาหารที่ทำให้ทารกแพ้อาหาร

อาหาร 4 อย่างที่สามารถเป็นสาเหตุของการแพ้ในเด็ก ตั้งแต่เริ่มต้นให้อาหารเสริมตามวัยจนลูกอายุ 3 ปี ได้แก่

### 1. ไข่

ส่วนมากแล้วเด็กจะสามารถทานไข่แดงได้ และมักจะแพ้ไข่ขาวมากกว่าไข่แดง ถ้าลูกได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้ไข่ ควรอ่านฉลากและส่วนประกอบอย่างระมัดระวัง เพราะหลายผลิตภัณฑ์ผลิตขึ้นโดยมีไข่เป็นส่วนประกอบ นักโภชนาการสามารถช่วยสอนการอ่านฉลากอาหารได้ ที่สำคัญคืออาหารทุกชนิดที่จะให้ลูกกินต้องปรุงให้สุกสนิท 100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ควรเป็นกึ่งดิบกึ่งสุก โดยเฉพาะไข่

### 2. แป้งสาลี

มีกลูเตนเป็นโปรตีนที่พบในธัญพืช เช่น ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี (รวมถึงขนมปังที่ทำจากแป้งสาลีและข้าวสเปลท์) และข้าวบาร์เลย์ ทั้งนี้ที่แพทย์วินิจฉัยว่าลูกน้อยแพ้แป้งสาลี ผลิตภัณฑ์ทั้งหมดที่ทำจากธัญพืชต้องนำออกจากรายการอาหาร แนะนำว่าควรให้เด็กได้รับแป้งสาลีหลังอายุ 6 เดือนขึ้นไป แม้จะไม่เคยมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวมาก่อนก็ตาม ส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจช่วยลดโอกาสที่จะเกิดการแพ้กลูเตน (Coeliac Disease) ซึ่งเรื่องนี้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัย

### 3. ถั่วลันเตา

เช่นเดียวกับไข่ และแป้งสาลี ถั่วลันเตามีอยู่ในหลายผลิตภัณฑ์ในท้องตลาด ถ้าลูกได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้ถั่วลันเตาจึงต้องอ่านฉลากเพื่อดูว่ามีส่วนประกอบของถั่วลันเตาหรือไม่ คุณอาจให้ลูกชิมเนยถั่วลันเตาธรรมชาติในปริมาณน้อย ๆ ตอนเริ่มให้ลูกกินอาหารเสริมตามวัยในขวบปีแรก หากมีอาการผิดปกติ ให้หยุดทานทันทีและรีบพาไปพบแพทย์

### 4. โปรตีนนมวัว

การแพ้โปรตีนในนมวัวเป็นอาการที่พบได้ทั่วไปโดยเฉพาะในเด็กทารก แม้การแพ้นมวัวจะทำให้การเลี้ยงลูกของคุณยุ่งยากขึ้น แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้และแพทย์ทั่วไปสามารถให้คำแนะนำที่ดีได้ เมื่อลูกเติบโตขึ้นการแพ้โปรตีนในนมวัวก็อาจจะหายไป

## ลูกแพ้อาหาร ช่วงเวลาไหนถึงแสดงอาการ

มีทั้งอาการแบบฉับพลัน เกิดทันทีหลังรับประทานอาหาร 2-6 ชั่วโมง ถ้ามีอาการที่ค่อนข้างรุนแรง เช่น มีผื่นลมพิษขึ้นทั้งตัว หน้าแดง รอบปาก รอบตาบวมแดง หลอดลมตีบ อาจรุนแรงถึงขั้นความดันโลหิตต่ำ หมุดสติ และเสียชีวิตได้ แต่ในกรณีที่ไม่รุนแรงมากอาจมีอาการเพียงระบบใดระบบหนึ่ง เช่น เป็นผื่นเม็ดทรายขึ้นตามตัว มีน้ำมูกหรือคัดจมูก เป็นต้น ส่วนการแสดงอาการแบบล่าช้าคือ อาการแพ้อาหาร หลังรับประทานอาหารไปแล้วมากกว่า 24 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เป็นอาการทางระบบทางเดินอาหารเป็นหลัก เช่น มีอาเจียน หรือมีท้องเสีย อุจจาระมีมูกหรือเลือดปน เป็นต้น

## ข้อควรรู้สำหรับคุณพ่อคุณแม่ เมื่อทารกแพ้อาหาร

เนื่องจากการจัดอาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารที่เหมาะสมกับลูกน้อยของคุณเป็นสิ่งสำคัญ คุณแม่ควรปรึกษาและตรวจสอบ กับผู้เชี่ยวชาญก่อนจำกัดอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง อาการทารกแพ้อาหารจะแสดงภายในเวลาไม่กี่นาทีหรืออาจใช้เวลาหลายชั่วโมง ดังนี้

- **ระบบผิวหนัง** ผื่นแพ้อาหารทารก เป็นอาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้นที่ผิวหนัง เช่น ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ตุ่มนูนคันและเป็นลมพิษ ผื่นขึ้นหน้าทารก หรือมีตาบวม ปากบวม
- **ระบบทางเดินหายใจ** เป็นอาการแพ้ที่แสดงอาการ เช่น ทารกคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ หายใจหอบ
- **ระบบทางเดินอาหาร** เช่น อาเจียน, ปวดท้อง, ท้องเสีย และอาจถ่ายเป็นมูกปนเลือด

อาการอื่น ๆ ที่พบได้ คือ แพ้รุนแรงจนช็อค ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ เป็นต้น อาการแพ้แต่ละประเภทมีความรุนแรงที่แตกต่างกัน หากคุณสงสัยว่าลูกน้อยมีอาการแพ้อาหารรุนแรง



## เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันการแพ้อาหาร ในทารกได้จริงไหม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจช่วยลดความเสี่ยงในการแพ้อาหารได้ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูงและมีประวัติภูมิแพ้ อย่างการแพ้โปรตีนในนมวัว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ด้วย และควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนแรกหลังคลอด ไปกระทั่ง 2 ขวบหรือนานกว่านั้น เพื่อช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ และช่วยให้ระบบย่อยอาหารของลูกพัฒนาได้สมบูรณ์มากขึ้น นอกจากนมแม่ที่มีพรีไบโอติกหลายชนิด จากนมแม่ที่มีพรีไบโอติกหลายชนิด โดยเฉพาะโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ 5 ชนิด (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) และยังมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ ควบคู่กับการให้อาหารเสริมตามวัยที่เหมาะสมกับลูกน้อยแต่ละช่วงวัย

## ทารกแพ้อาหาร เป็นแล้วหายได้ไหม

การแพ้อาหารของทารกหรือผื่นแพ้อาหารทารก เกิดขึ้นเนื่องจากภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงดี ดังนั้นเมื่อโตขึ้นอาการเหล่านี้สามารถหายไปได้ แต่ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยที่รวดเร็ว ได้รับการรักษาที่ถูก

ต้องและชนิดอาหารที่เด็กแพ้ด้วย เช่น หากทารกแพ้นมวัว เด็กกว่า 80% จะมีอาการแพ้นมวัวดีขึ้นเมื่ออายุ 3 ขวบขึ้นไป หากแพ้ไข่ขาวมีโอกาสหาย 50% เมื่ออายุ 3 ขวบขึ้นไป แพ้แป้งสาลีมีโอกาสหาย 50% เมื่ออายุ 5 ปีขึ้นไป สำหรับการแพ้อาหารทะเลในขวบปีแรก อาจหายไปแล้วหลังอายุ 5 ปี แต่หากลูกแพ้ถั่วลิสงหรือถั่วเปลือกแข็ง มักจะแพ้จนเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อมีอาการแพ้อาหารดังกล่าว ก็ควรให้หลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดอาการแพ้รุนแรงและควรติดตามการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นระยะ

## วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อทารกแพ้อาหาร

เพราะการแพ้อาหารของทารกไม่ใช่เรื่องล้อเล่น และมีหลายคนที่ยังไม่เข้าใจถึงอันตรายจากการแพ้อาหารหรือผื่นแพ้อาหารทารก เพื่อป้องกันลูกแพ้อาหาร หรืออันตรายจากการกินอาหารที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ พ่อแม่สามารถทำได้ดังนี้

1. **ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึงอย่างน้อย 6 เดือน** และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ง่ายต่อการดูดซึม มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ มีพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ อาทิ 5 โยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) อีกทั้งนมแม่มยังมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภูมิแพ้ในทารก
2. **ช่วงที่คุณแม่ที่ให้นมลูก ควรทานอาหารให้สมดุลครบ 5 หมู่** ไม่จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มเสี่ยง แต่ก็ไม่ควรทานอาหารกลุ่มเสี่ยงเป็นประจำเกือบทุกวัน ให้ทานอาหารสำหรับแม่ให้นมที่หลากหลาย เพราะการที่แม่งดอาหารกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เสี่ยงอาจจะทำให้คุณค่าสารอาหารจากนมแม่มีไม่เพียงพอสำหรับทารก
3. **การให้อาหารตามวัยกับลูก** ควรเริ่มเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป และต้องค่อย ๆ ให้ลูกเริ่มอาหารตามวัยทีละละเอียดทีละอย่าง เช่น ข้าวขาว ผักสีเขียว เนื้อสัตว์ ผักต้มแดง และไข่แดงอย่างเดียวก่อน เพราะไข่ขาวมีโปรตีนสูงและทำให้เกิดการแพ้ได้มากกว่าไข่แดง จึงควรให้เริ่มไข่ขาวหลังอายุ 9 เดือน หรือควรกินปลาน้ำจืดก่อนปลาทะเล เป็นต้น
4. **อ่านฉลากอาหารให้ดี** และควรหลีกเลี่ยงขนม อาหารเสริม หรืออาหารนอกบ้านหากไม่แน่ใจในวัตถุดิบที่ใช้ปรุง
5. **เตรียมอาหารให้ลูกเอง** เพราะคุณแม่จะรู้ว่าลูกแพ้อะไร และสามารถกินอะไรได้บ้าง ซึ่งหากจำเป็นจะต้องเดินทาง คุณแม่ควรจะทำอาหารเตรียมพร้อมไปไว้ให้ลูกด้วย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ

- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

### อ้างอิง:

1. ลูกแพ้อาหารอะไรบ้าง? รู้ได้ด้วยการทดสอบการแพ้อาหาร วิธี Oral Food Challenge Test, โรงพยาบาลพญาไท
2. โรคแพ้นมวัว , โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย





คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน