

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร

พ.ศ. 9, 2024

9 นาที

การแพ้อาหารในทารก อันตรายกว่าที่คุณพ่อคุณแม่คิด คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาวิธีสังเกตอาการแพ้  
อาหารในเด็ก เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้และป้องกันไม่ให้คุณแพ้แพ้อาหาร โดยสาเหตุที่  
ทำให้ทารกแพ้อาหารเป็นเรื่องซับซ้อนและมีปัจจัยหลายอย่าง ส่งผลต่อการแสดงออกของอาการที่  
แตกต่างกัน วิธีป้องกันที่ดีคือพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่คาดว่า จะทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ ควบคู่  
กับการเข้ารับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและกุมารแพทย์โรคภูมิแพ้ เราได้รวบรวมคำตอบของสิ่งที่  
คุณแม่ควรรู้เกี่ยวกับอาการทารกแพ้อาหารและลักษณะผื่นแพ้อาหารทารกมาฝากกัน

## จะเริ่มให้ลูกลองกินอาหารกลุ่มเสี่ยงยังไงให้ปลอดภัยที่สุดคะ?

คลิก

วิธีที่ดีที่สุดคือ "เริ่มทีละอย่าง และสังเกตอาการ" ค่ะ

เลือกอาหารใหม่ 1 อย่างที่จะให้ลูกลองในวันนั้น

ให้ในปริมาณน้อยๆ ก่อน (เช่น ปลายช้อนชา)

รอและสังเกตอาการไปอีก 2-3 วัน โดยยังไม่เริ่มอาหารใหม่ชนิดอื่น

ถ้าไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ก็ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ หรือลองอาหารใหม่ชนิดต่อไปได้ วิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่รู้ได้  
ทันทีว่าลูกแพ้อาหารชนิดไหนค่ะ

## ถ้าลูกแพ้นมวัวตอนนี้ โตขึ้นจะมีโอกาสหายไหมคะ?

คลิก

มีโอกาสหายสูงค่ะ! การแพ้อาหารหลายชนิดในเด็กทารก เช่น การแพ้นมวัว แพ้ไข่ หรือแพ้แป้งสาลี มักจะหาย  
ไปได้เองเมื่อลูกโตขึ้นและระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น แต่สำหรับการแพ้ถั่วลิสงหรืออาหารทะเล มักจะมีแนว  
โน้มที่จะแพ้ไปจนโตค่ะ

## อาการแพ้แบบไหนที่ควรรีบพาลูกไปโรงพยาบาลทันทีคะ?

คลิก

ถ้าลูกมีอาการเหล่านี้ร่วมกับผื่น ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีโดยไม่ต้องรอ เพราะเป็นสัญญาณของอาการแพ้รุนแรงค่ะ:

หายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด หรือดูเหมือนหายใจติดขัด  
ใบหน้า ปาก หรือลิ้นบวม อย่างเห็นได้ชัด  
อาเจียนรุนแรง หรือท้องเสียอย่างหนัก  
ตัวอ่อนปวกเปียก หรือหมดสติ

## 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

# "คู่มือคุณแม่ เมื่อลูกเสี่ยงแพ้อาหาร"



ทารกแพ้อาหาร คือการที่ทารกรับประทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดความผิดปกติในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดท้อง ผดผื่นขึ้นตามร่างกาย รวมถึงอีกหลายๆอาการ ซึ่งอาการทารกแพ้อาหารนั้น ไม่จำเป็นเฉพาะแค่การรับประทานแล้วแพ้เท่านั้น แต่รวมไปถึงการสัมผัสอาหารชนิดนั้น ๆ หรือ แม้แต่การสูดดมเอากลิ่นที่กำลังปรุงอาหารนั้น ๆ เข้าไป

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



## ทารกแพ้อาหาร อันตรายแค่ไหน

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

## ทารกแพ้อาหาร จะแสดงอาการแบบไหนให้เห็นบ้าง

ทารกที่แพ้อาหาร สามารถเกิดอาการได้หลายแบบ โดยแบ่งออกเป็นอาการที่แสดง กับเวลาที่แสดงอาการ ได้แก่ อาการแพ้อาหาร ลูกอาจมีผื่นลมพิษ หรือเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คล้ายเม็ดทรายบนผิวหนัง 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 (Celiac Disease) ซึ่งเรื่องนี้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัย

# 3. ถั่วลิสง

เช่นเดียวกับไข่ และแป้งสาลี ถั่วลิสงมีอยู่ในหลายผลิตภัณฑ์ในท้องตลาด ถ้าลูกได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้ถั่วลิสงจึงต้องอ่านฉลากเพื่อดูว่ามีส่วนประกอบของถั่วลิสงหรือไม่ คุณอาจให้ลูกชิมเนยถั่วลิสงธรรมชาติในปริมาณน้อย 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 หหมดสติ และเสียชีวิตได้ แต่ในกรณีที่ไม่รุนแรงมากอาจมีอาการเพียงระบบใดระบบหนึ่ง เช่น เป็นผื่นเม็ดทรายขึ้นตามตัว มีน้ำมูกหรือคัดจมูก เป็นต้น ส่วนการแสดงอาการแบบล่าช้า คือ อาการแพ้อาหาร หลังรับประทานอาหารไปแล้วมากกว่า 24 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เป็นอาการทางระบบทางเดินอาหารเป็นหลัก เช่น มีอาเจียน หรือมีท้องเสีย อุจจาระมีมูกหรือเลือดปน เป็นต้น

รวมความรู้เกี่ยวกับ  
**ภูมิแพ้ในเด็ก**  
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รักก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

\*เป็นภูมิแพ้ที่รุนแรงชนิดหนึ่ง hypodermic มีผลต่อความเสียหายต่อผิวหนังได้ เมื่อจากในแม่แพ้สารอาหารมากกว่า 200 ชนิด  
รวมทั้งภูมิแพ้ที่ผิวหนังสารก่อภูมิแพ้ ในระดับที่ผ่านกรรมวิธีบางส่วน รุขสิทธิ์ที่มีประโยชน์ เย็นด้วย

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

## 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 ควรนำส่งโรงพยาบาลทันที



## 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 แต่ขึ้นอยู่กับกรณีวินิจฉัยที่รวดเร็ว ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและชนิดอาหารที่เด็กแพ้ด้วย เช่น หากทารกแพ้นมวัว เด็กกว่า 80% จะมีอาการแพ้นมวัวดีขึ้นเมื่ออายุ 3 ขวบขึ้นไป หากแพ้ไข่ขาวมีโอกาสหาย 50% เมื่ออายุ 3 ขวบขึ้นไป แพ้แป้งสาลีมีโอกาสหาย 50% เมื่ออายุ 5 ปีขึ้นไป สำหรับการแพ้อาหารทะเลในขวบปีแรก อาจจะหายไปหลังอายุ 5 ปี แต่หากลูกแพ้ถั่วลิสงหรือถั่วเปลือกแข็ง มักจะแพ้จนเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อมีอาการแพ้อาหารดังกล่าว ก็ควรให้หลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดอาการแพ้รุนแรงและควรติดตามการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นระยะ

# วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อทารกแพ้อาหาร

เพราะการแพ้อาหารของทารกไม่ใช่เรื่องล้อเล่น และมีหลายคนที่ยังไม่เข้าใจถึงอันตรายจากการแพ้ อาหารหรือผื่นแพ้อาหารทารก เพื่อป้องกันลูกแพ้อาหาร หรืออันตรายจากการกินอาหารที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ พ่อแม่สามารถทำได้ดังนี้

**เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้**  
**ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่**

**PHP**  
โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง เพื่อช่วยต่อการดูดซึม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่

**HMOs**  
มีส่วนช่วย เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน

**B. lactis**  
โพรไบโอติกที่ช่วย เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

**H.A.**  
นมแม่มีคุณสมบัติเป็น ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

**#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้**

\*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ส่วนกับภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านฤทธิ์ย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

1. **ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึงอย่างน้อย 6 เดือน** และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กกลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ช่วยต่อการดูดซึม มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ มีโพรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ อาทิ 5 โยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) อีกทั้งนมแม่ยังมีโพรไบโอติกหลายชนิด เช่น B. lactis (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคภูมิแพ้ในทารก

2. **ช่วงที่คุณแม่ที่ให้นมลูก ควรทานอาหารให้สมดุลครบ 5 หมู่** ไม่จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มเสี่ยง แต่ก็ไม่ควรทานอาหารกลุ่มเสี่ยงเป็นประจำเกือบทุกวัน ให้ทานอาหารสำหรับแม่ให้นมที่หลากหลาย เพราะการที่แม่งดอาหารกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เสี่ยงอาจจะทำให้คุณค่าสารอาหารจากนมแม่มีไม่เพียงพอสำหรับทารก
3. **การให้อาหารตามวัยกับลูก** ควรเริ่มเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป และต้องค่อย ๆ ให้ลูกเริ่มอาหารตามวัยทีละเล็กละน้อยทีละอย่าง เช่น ข้าวขาว ผักสีเขียว เนื้อสัตว์ ผักส้มแดง และไข่แดงอย่างเดียวก่อน เพราะไข่ขาวมีโปรตีนสูงและทำให้เกิดการแพ้ได้มากกว่าไข่แดง จึงควรให้เริ่มไข่ขาวหลังอายุ 9 เดือน หรือควรกินปลาสดก่อนปลาทะเล 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
- ลูกเป็นผื่นผื่นวาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นวาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อกับแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

### อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มีนาคม 2567

แชนด์อนนี่