

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกแพ้นมวัว

ก.ย. 26, 2025

11 นาที

เด็กแพ้นมวัวเป็นภาวะที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในทารกและเด็กเล็ก เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อโปรตีนนมวัวอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ผื่น คัดจมูก หรือปัญหาในระบบทางเดินอาหาร การรู้จักสังเกตอาการและดูแลอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและปลอดภัย การเฝ้าระวังตั้งแต่ระยะแรกจะช่วยให้ได้รับการดูแลที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนในอนาคตค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกแพ้โปรตีนนมวัว จะแพ้โปรตีนในนมแพะหรือนมถั่วเหลืองด้วยหรือไม่?

คลิก

เด็กที่แพ้โปรตีนนมวัวมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการแพ้โปรตีนในนมแพะ เนื่องจากโปรตีนในนมแพะมีโครงสร้างที่คล้ายคลึงกับโปรตีนในนมวัว ซึ่งอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อโปรตีนในนมแพะได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น การใช้ผลิตภัณฑ์นมแพะทดแทนนมวัวอาจไม่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีประวัติแพ้นมวัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการแพ้รุนแรง อย่างไรก็ตาม เด็กบางคนที่มีประวัติแพ้โปรตีนนมวัวอาจมีความเสี่ยงแพ้โปรตีนในถั่วเหลืองด้วย โดยเฉพาะในทารกที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน หากคุณแม่จำเป็นต้องให้ลูกดื่มนมทดแทนสำหรับเด็กเพราะลูกแพ้โปรตีนนมวัว ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิด เพื่อให้ได้สูตรนมที่เหมาะสมและปลอดภัยกับสุขภาพของเด็กในแต่ละราย

เมื่อไหร่ลูกจะหายแพ้นมวัว และจะทดสอบว่าหายแพ้แล้วได้อย่างไร?

คลิก

แม้การแพ้นมวัวจะเป็นการแพ้อาหารที่พบบ่อยที่สุดในเด็ก แต่ส่วนใหญ่สามารถหายได้เองเมื่อโตขึ้น โดยมีโอกาสหายตามช่วงอายุดังนี้

- อายุ 1 ปี : ประมาณ 50%
- อายุ 2 ปี : ประมาณ 70%
- อายุ 3 ปี : ประมาณ 90%

อย่างไรก็ตาม เด็กบางคนอาจมีอาการต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการแพ้เฉียบพลันรุนแรง ซึ่งในบางกรณีแพทย์อาจพิจารณารักษาด้วยวิธี อิมมูโนบำบัดด้วยการกิน (Oral Immunotherapy: OIT) ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

การตรวจว่าหายแพ้แล้วหรือไม่ แพทย์อาจใช้วิธี:

1. ทดสอบผิวหนัง - ใช้เข็มสะกิดหรือแปะผิว เพื่อตรวจการตอบสนองต่อโปรตีนนมวัว
2. ตรวจเลือด - ตรวจหาภูมิคุ้มกันที่ไวต่อโปรตีนนมวัว
3. ทดสอบกินอาหาร - ให้ลองรับประทานอาหารที่สงสัย ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อยืนยันการแพ้หรือการหายแพ้

คำว่า "May contain traces of milk" บนฉลากอาหาร ปลอดภัยสำหรับเด็กที่แพ้นมวัวหรือไม่?

คลิก

ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กที่แพ้นมวัว เพราะคำว่า "May contain traces of milk" หมายความว่า อาหารนั้นอาจมีการปนเปื้อนนมวัวในปริมาณเล็กน้อยจากกระบวนการผลิต เช่น ใช้เครื่องจักรร่วมกับสินค้าที่มีนม ถึงแม้จะทำความสะอาดแล้วก็ยังมีเศษโปรตีนตกค้างได้ ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ในเด็กที่แพ้รุนแรงได้

สรุป

- อาการเด็กแพ้นมวัว คือภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองผิดปกติต่อโปรตีนในนมวัว ทำให้เกิดอาการเช่น ผื่นคัน บวม หายใจลำบาก อาเจียน หรือปวดท้อง โดยมักพบในทารกปีแรก หลังได้รับโปรตีนนมวัว อาการอาจเกิดขึ้นทันทีหรือภายใน 2 - 3 สัปดาห์ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยทางพันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกันและทางเดินอาหารที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ รวมถึงปัจจัยแวดล้อม เช่น ประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว และการกินนมวัวในช่วงตั้งครรภ์หรือแรกเกิด ส่งผลให้เด็กบางคนตอบสนองไวต่อโปรตีนนมวัวมากกว่าคนทั่วไป
- ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่องไม่ใช่การแพ้นมวัว แต่เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากขาดเอนไซม์แลคเตสที่ผลิตจากลำไส้เล็ก น้ำตาลแลคโตสซึ่งพบมากในนมคนและน้ำนมสัตว์ต้องถูกย่อยก่อนดูดซึม ทารกมักมีเอนไซม์นี้สูง แต่เมื่อโตขึ้นระดับเอนไซม์จะลดลง บางคนจึงเกิดอาการ เช่น แน่นท้อง มีลมในท้อง เสียงท้องดัง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย หากพบอาการเหล่านี้ ควรพาลูกพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม
- การแพ้โปรตีนนมวัวในเด็กมักเริ่มแสดงอาการภายใน 1 - 2 สัปดาห์ โดยอาจมีผื่นแดง บวมบริเวณใบหน้า ปาก หรือมีอาการอาเจียน รวมถึงท้องเสียเรื้อรังและหายใจลำบาก อาการแบ่งตามระบบร่างกาย ได้แก่ ทางผิวหนัง ทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร หรือแบ่งตามเวลาที่เกิดได้เป็นแบบเฉียบพลันและแบบล่าช้า การสังเกตอาการร่วมกับประวัติการดื่มนมวัวอย่างใกล้ชิดจะช่วยให้สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม และควรปรึกษาคุณหมอมัทันทีเมื่อลูกรู้

อาการผิดปกติ

- เมื่อคุณหมอยืนยันว่าคุณแพ้นมวัว ควรดนมวัวและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมวัวทุกชนิด รวมถึงคุณแม่ที่ให้นมลูกควรดนมวัวด้วย คุณหมออาจพิจารณาให้ทานนมสูตรพิเศษสำหรับเด็กแพ้อาหารโปรตีนวัว เมื่อดมวัวอาการจะดีขึ้นภายใน 4 - 6 สัปดาห์ และหากลูกไม่มีอาการแพ้ติดต่อกันนาน 6 เดือน อาจทดสอบให้ดนมวัวอีกครั้งภายใต้การดูแลของคุณหมอเพื่อความปลอดภัย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแพ้นมวัว หรือแพ้โปรตีนนมวัว คืออะไร? เกิดจากอะไร?
- สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าเด็กแพ้นมวัว
- เคลือบเล็บดูแลลูกน้อยเมื่อมีปัญหาจากการดมนม
- นมสำหรับเด็กแพ้นมวัว

เด็กแพ้นมวัว หรือแพ้โปรตีนนมวัว คืออะไร? เกิดจากอะไร?

เด็กแพ้นมวัว หรือที่เรียกกันว่า แพ้โปรตีนนมวัว คือ ภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กบางคนตอบสนองต่อโปรตีนจากนมวัวหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่น ๆ เกินกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ผื่นคัน ตาบวม ปากบวม หายใจลำบาก ไอ จาม หรืออาเจียนและปวดท้องค่ะ อาการเหล่านี้มักพบในทารกช่วงปีแรกของชีวิต โดยหลังจากที่เด็กได้รับอาหารที่มีโปรตีนนมวัว อาจเกิดอาการทันทีหรือค่อยๆ แสดงอาการใน 2-3 สัปดาห์แรก คุณแม่อาจไม่ต้องตกใจเกินไปนะคะ เพราะแม่เด็กทั่วโลกจะมีภาวะนี้ประมาณ 3% แต่ในบ้านเราก็มีคุณแม่หลายหมื่นครอบครัวที่เคยผ่านประสบการณ์นี้มาแล้ว และสามารถดูแลลูกจนเติบโตแข็งแรงได้ค่ะ

สาเหตุเกิดของภาวะนี้มาจากหลายปัจจัยค่ะ ทั้งเรื่องพันธุกรรม ประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว วิธีคลอด เช่น คลอดก่อนกำหนด รวมถึงสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ของลูก ก็มีผลต่อการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน ชูชู่เดียวกัน การที่คุณแม่ได้รับโปรตีนจากอาหารหรือนมวัวในปริมาณที่มากกว่าปกติระหว่างกำลังตั้งครรภ์ ก็อาจทำให้ลูกน้อยตอบสนองไวต่อโปรตีนนมมากขึ้นได้ ทั้งหมดนี้ส่งผลให้ภาวะแพ้โปรตีนนมวัวเกิดได้ตั้งแต่ลูกน้อยยังอยู่ในครรภ์ ระหว่างคลอด หลังคลอด หรือขณะกำลังโตขึ้น สาเหตุหลักคือระบบภูมิคุ้มกันและทางเดินอาหารของเด็กบางคนยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้ไม่สามารถรับมือกับโปรตีนนั้นได้ดี โดยเฉพาะถ้าในครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ ก็จะเพิ่มโอกาสที่ลูกน้อยจะเกิดอาการนี้มากกว่าปกติค่ะ

ภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อร่างกายของลูกย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ไม่เต็มที่ น้ำตาลแลคโตสเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งที่พบในนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น นมแม่ประมาณ 7% และนมนมวัว แพะ แกะ หรืออูฐประมาณ 4% ก่อนที่ร่างกายจะดูดซึม น้ำตาลนี้ต้องถูกย่อยโดยเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ซึ่งสร้างจากเยื่อลำไส้เล็ก

ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่องในเด็ก คืออะไร? เกิดจากอะไร?

ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่องในเด็ก (Lactose Intolerance) คือ อาการไม่พึงประสงค์หลังดื่มนม ซึ่งเกิดจากร่างกายย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมไม่เต็มที่ น้ำตาลแลคโตสเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งในนมนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น นมแม่ประมาณ 7% และนมนมวัว แพะ แกะ หรืออูฐประมาณ 4% ก่อนที่ร่างกายจะถูกดูดซึม น้ำตาลนี้ต้องย่อยโดยเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ที่สร้างจากเยื่อบุลำไส้เล็ก

ทารกที่ดื่มนมเป็นอาหารหลักจะมีเอนไซม์แลคเตสสูงพอค่ะ แต่เมื่อเขาโตขึ้นและกินอาหารหลากหลาย ร่างกายจะผลิตเอนไซม์นี้ลดลง แม้จะลดลงแต่ยังเพียงพอสำหรับการย่อยแลคโตสโดยไม่เกิดอาการผิดปกติ

ในบางคนที่ผลิตเอนไซม์แลคเตสน้อยหรือหยุดผลิต เรียกว่าภาวะขาดเอนไซม์แลคเตส หลังดื่มนมหรือกินอาหารที่มีแลคโตส อาจเกิดอาการแน่นท้อง ลมในท้อง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย โดยมักพบในเด็กโตหรือวัยรุ่น

หากคุณแม่สังเกตเห็นลูกมีอาการเหล่านี้ ควรพาไปพบคุณหมอเพื่อรับการวินิจฉัยและดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อช่วยให้ลูกมีสุขภาพที่ดีค่ะ



สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าเด็กแพ้นมวัว

รู้ไหมคะว่า เด็กแพ้นมวัว หรือการแพ้โปรตีนนมวัวในเด็กมักเป็นภาวะที่สังเกตได้ยากในช่วงแรก เพราะอาการส่วนใหญ่มักยังไม่ปรากฏทันทีหลังเริ่มดื่มนม แต่จะค่อย ๆ ชัดเจนขึ้นหลังผ่านไปประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ค่ะ บางครั้งเด็กอาจแสดงอาการอย่างรวดเร็ว เช่น หน้าและปากบวม แดง มีผื่นลมพิษ อาเจียนมาก หรือผื่นแดงขึ้นตามใบหน้าและลำตัว ในบางรายอาจพบอาการท้องเสียเรื้อรัง ถ่ายมีเลือดปน หรือมีอาการหวัดและหายใจติดขัดต่อเนื่องเป็นเวลานาน ดังนั้น การเฝ้าสังเกตลูกอย่างใกล้ชิด พร้อมพิจารณาประวัติการดื่มนมวัว จึงเป็นสิ่งสำคัญ หากคุณแม่รู้สึกกังวลหรือไม่แน่ใจ ควรพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อรับการวินิจฉัยและดูแลอย่างถูกต้องค่ะ

โดยทั่วไป อาการแพ้นมวัวในเด็กสามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ

1. แบ่งตามระบบร่างกายที่แสดงอาการ

โดยทั่วไปแล้ว สัญญาณของเด็กแพ้นมวัว แบ่งตามระบบร่างกายที่แสดงอาการ มักจัดอยู่ใน 3 กลุ่มหลัก ซึ่งอาจเกิดเพียงกลุ่มเดียวหรือหลายกลุ่มร่วมกัน ได้แก่

1. อาการเด็กแพ้นมวัวที่แสดงออกทางทางผิวหนัง

- ผื่นแดง คัน คล้ายลมพิษ ปรากฏบนผิวหนังทั้งตัวหรือบางส่วน เช่น ใบหน้า ข้อพับแขน ข้อศอก รอบคอ
- ผื่นแห้งลอกเป็นขุย
- ผื่นนูนขึ้นร่วมด้วย
- อาจมีอาการบวมที่หนังตาหรือริมฝีปาก
- ผื่นแพ้ผิวหนังอักเสบมักเกิดขึ้นบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะแก้มทั้งสองข้าง
- ผื่นแพ้ผิวหนังอักเสบรุนแรง อาจมีตุ่มน้ำ หรือมีน้ำเหลืองไหลซึมออกมา
- ผิวหนังบริเวณที่เป็นมักจะแห้งและหยากกร้าน รวมทั้งมีการอักเสบเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ

2. อาการเด็กแพ้นมวัวที่แสดงออกทางระบบทางเดินหายใจ

- คัดจมูก มีน้ำมูกเรื้อรัง
- มีเสมหะในลำคอหรือหลอดลม
- ไอแห้ง
- หายใจเสียงหวีด
- บางรายอาจรุนแรงถึงขั้นปอดอักเสบ
- หายใจเร็วจนหน้าอกบวม หรือซีโครงขยายออกผิดปกติ

3. อาการเด็กแพ้นมวัวที่แสดงออกทางระบบทางเดินอาหาร

- สำรอกนมหรืออาเจียนบ่อย
- ร้องไห้ไม่สงบตอนกลางคืน

- ถ่ายเหลวเรื้อรัง
- ท้องผูกรุนแรง
- ถ่ายเป็นมูกเลือด อาจมีเลือดปนในอุจจาระ
- ปวดท้องแบบโคลิค (Colic) ร้องไห้ไม่หยุดเป็นชั่วโมง ท้องแข็ง กำมือแน่น ขาทั้ง 2 ข้างงอเข้าหาอก
- ตัวซีด
- โดซ้า

2. แบ่งตามช่วงเวลาที่อาการปรากฏ

การแบ่งประเภทอาการแพ้นมวัวตามช่วงเวลาที่เกิดขึ้นช่วยให้เข้าใจและสังเกตอาการของลูกได้ง่ายขึ้น ดังนี้ค่ะ

- **แบบเฉียบพลัน:** เกิดทันทีหรือภายใน 2–6 ชั่วโมงหลังดื่มนมวัว อาจมีผื่นลมพิษขึ้นทั้งตัว หน้าและรอบปากบวม หลอดลมตีบ หรือในบางรายอาจรุนแรงจนความดันโลหิตต่ำและหมดสติ แต่หากไม่รุนแรงมาก อาการอาจแสดงออกเพียงบางระบบ เช่น ผื่นขึ้น นำมูก หรือคัดจมูก
- **แบบล่าช้า:** เกิดหลังจากดื่มนมวัวไปแล้วมากกว่า 12–24 ชั่วโมง มักพบอาการในระบบทางเดินอาหารเป็นหลัก เช่น อาเจียนบ่อย ท้องเสีย หรือถ่ายเป็นมูกปนเลือด

การสังเกตอาการเหล่านี้อย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับประวัติการดื่มนมวัว จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่จับสัญญาณได้เร็วขึ้น และหากพบอาการผิดปกติ ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและดูแลอย่างเหมาะสมตั้งแต่นั้น ๆ

เคล็ดลับดูแลลูกน้อยเมื่อมีปัญหาจากการดื่มนม

เมื่อร่างกายของลูกน้อยตอบสนองต่อโปรตีนนมวัวผิดปกติ อาการที่เกิดขึ้นอาจหลากหลายและไม่ชัดเจนในทันที การสังเกตความเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ ของลูก จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้คุณแม่รับมือได้อย่างทันที่ค่ะ

คุณแม่จะรู้ได้อย่างไร ว่าลูกแพ้นมวัว?

เมื่อคุณแม่สังเกตว่าลูกมีอาการผิดปกติ เช่น ผื่นขึ้น คัดจมูก หรือท้องเสีย อาจแอบสงสัยว่า “ลูกแพ้นมวัวหรือเปล่า?” แต่ความจริงแล้ว การจะดูว่าลูกเป็นเด็กแพ้นมวัวหรือไม่นั้น เราไม่สามารถตัดสินได้จากอาการภายนอกเพียงอย่างเดียวค่ะ ต้องอาศัยการซักประวัติและตรวจร่างกายอย่างละเอียดจากคุณหมอ เพื่อดูว่าอาการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการแพ้นมวัวจริง ๆ หรือมีสาเหตุจากอย่างอื่น เพราะบางครั้งอาการคล้ายกันก็อาจเกิดจากโรคอื่นได้เหมือนกันค่ะ เพื่อให้แน่ใจและหาสาเหตุที่แท้จริง คุณหมออาจพิจารณาการตรวจเพิ่มเติมหลายวิธี ดังนี้ค่ะ

1. การทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง

ใช้เข็มเล็กสะกิดผิวหนัง (Skin Prick Test) หรือในบางกรณีอาจใช้การแปะผิวหนัง (Skin Patch Test) โดยวิธีที่เลือกใช้จะขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

2. การตรวจเลือด

เพื่อตรวจหาภูมิคุ้มกันที่ตอบสนองต่อโปรตีนนมวัวโดยเฉพาะ

3. การทดสอบด้วยการกินอาหารที่สงสัย

ให้เด็กลองกินอาหารที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้นอาการ โดยทำอย่างระมัดระวังและอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น วิธีนี้มักใช้ในกรณีที่ผลจากการซักประวัติและการตรวจอื่น ๆ ไม่สอดคล้องกัน หรือเพื่อตรวจยืนยันว่าหายจากอาการแพ้แล้ว

การตรวจทุกขั้นตอนจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจน และช่วยให้คุณแม่สามารถดูแลลูกได้อย่างปลอดภัย อาการแพ้โปรตีนนมวัวในเด็กแต่ละคนอาจแสดงออกแตกต่างกันไป คุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด และถ้ารู้สึกไม่แน่ใจ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงค่ะ

รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รักก่อนแม่ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

*นมผงในแม่เด็กสูตร H.A. เป็น hypoallergenic ซึ่งมีส่วนผสมในการกำจัดโปรตีนนมวัวได้ เมื่อทานนมแม่เด็กสูตรอาหารเหล่านี้ 200 ชนิด จะลดความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ได้ โปรดอ่านคำแนะนำบนซอง ข้างบนผลิตภัณฑ์ H.A. ให้ละเอียด

วิธีดูแลลูกน้อยเมื่อเป็นเด็กแพ้นมวัว

เมื่อคุณหมอวินิจฉัยว่าลูกเป็นเด็กแพ้นมวัว การดูแลจะเน้นทั้งการบรรเทาอาการและการปรับอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและเติบโตได้ตามวัย มาดูกันค่ะว่ามีแนวทางดูแลอะไรบ้างที่คุณแม่สามารถทำได้

- งดนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวทุกชนิด เช่น เนย ชีส โยเกิร์ต หรืออาหารที่มีส่วนผสมของนมวัว
- คุณแม่ที่ให้นมบุตรควรงดนมวัวเช่นกัน เพราะโปรตีนนมวัวสามารถส่งผ่านทางน้ำนมมาถึง

ลูกได้

- นมสูตรพิเศษสำหรับเด็กแพ้นมวัว สำหรับเด็กที่ดื่มนมผง แพทย์จะเป็นผู้แนะนำสูตรนมที่เหมาะสม เช่น นมที่มีโปรตีนนมวัวย่อยจนมีขนาดเล็กมาก หรือนมสูตรที่ทำจากกรดอะมิโน รวมถึงนมสูตรพิเศษที่ใช้โปรตีนจากแหล่งอื่น เช่น โปรตีนข้าว หรือเนื้อไก่ โดยทั้งหมดนี้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น
- ติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง หลังจากงดนมวัวหรือเปลี่ยนสูตรนมแล้ว อาการส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ดีขึ้นภายใน 4 - 6 สัปดาห์

เมื่อได้หยุดให้นมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวทุกชนิด หรือเปลี่ยนไปทานนมสูตรเฉพาะสำหรับเด็กที่แพ้นมวัว อาการของลูกน้อยมักค่อย ๆ ทุเลาลงภายในประมาณ 4 - 6 สัปดาห์ค่ะ หากหลังจากนั้นลูกไม่มีอาการแพ้ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน หรือในช่วงเวลาที่คุณหมอเห็นว่าเหมาะสม คุณหมออาจแนะนำให้ทดลองกลับมารับทานนมวัวอีกครั้ง เพื่อดูว่าร่างกายของลูกสามารถยอมรับโปรตีนนมวัวได้แล้วหรือยัง

ขั้นตอนนี้ควรทำภายใต้การดูแลของคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเด็ก เพื่อความปลอดภัยและมั่นใจว่าหากมีอาการแพ้กลับมา จะสามารถดูแลได้อย่างทันที่วงที่ค่ะ

นมสำหรับเด็กแพ้นมวัว

เมื่อพบว่าลูกน้อยแพ้โปรตีนนมวัว สิ่งสำคัญคือการเปลี่ยนไปพิจารณานมสูตรพิเศษที่เหมาะสมกับอาการและความรุนแรงของการแพ้ เพื่อช่วยบรรเทาอาการและดูแลโภชนาการให้ลูกเติบโตอย่างมีสุขภาพดี โดยในประเทศไทยมีนมสูตรพิเศษหลัก ๆ อยู่ประมาณ 4 ชนิด ได้แก่

1. นมที่มีโปรตีนนมวัวย่อยละเอียด (Extensively Hydrolyzed Formula)

นมสำหรับเด็กแพ้นมวัวสูตรนี้ผ่านกระบวนการย่อยโปรตีนให้ละเอียด (เปปไทด์สายสั้น) จึงลดโอกาสกระตุ้นการแพ้ได้มากค่ะ ควรใช้ภายใต้การดูแลของคุณหมอ

2. นมที่มีโปรตีนเป็นกรดอะมิโน (Amino Acid-Based Formula)

สูตรนี้เหมาะกับเด็กที่มีอาการแพ้โปรตีนนมวัวรุนแรง หรือไม่ตอบสนองต่อนมสูตรย่อยละเอียดค่ะ เพราะโปรตีนในนมนี้จะอยู่ในรูปของกรดอะมิโน ซึ่งควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

3. นมสูตรโปรตีนจากถั่วเหลือง (Soy Protein-Based Formula)

นมถั่วเหลือง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ในบางกรณี ที่เด็กมีอาการแพ้โปรตีนนมวัว และอายุมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป โดยแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ

4. นมสูตรเฉพาะราย (Modular Formula)

เป็นนมที่ผลิตขึ้นสำหรับเด็กบางรายโดยเฉพาะ เช่น นมที่ทำจากโปรตีนเนื้อไก่ หรือนมข้าวอะมิโน ซึ่งมีโปรตีนเป็นกรดอะมิโนและน้ำตาลที่ได้จากแป้งข้าวเจ้า เหมาะสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษหรือแพ้สูตรอื่น ๆ

ทั้งนี้ การใช้นมสำหรับเด็กแพ้นมวัวแต่ละประเภท ควรได้รับคำแนะนำของคุณหมออย่างใกล้ชิด และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยและให้ลูกได้รับโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยอย่างเต็มที่ค่ะ

สำหรับเด็กที่แพ้นมวัวและกินนมแม่อยู่ สามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ แต่ในช่วงนี้คุณแม่ที่ให้นมลูก อาจจำเป็นต้องงดดื่มนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัว เพื่อลดอาการแพ้ของลูก ในบางกรณี อาจมีการพิจารณาให้ทานนมสูตรทางการแพทย์ที่เหมาะสมตามคำแนะนำของคุณหมอ หากอาการไม่ดีขึ้น คุณหมออาจพิจารณาสูตรนมชนิดอื่นเพิ่มเติม นอกจากนี้ คุณแม่ที่งดนมวัวควรได้รับการเสริมแคลเซียมทดแทน การดูแลอาการแพ้นมวัวจะเน้นการหลีกเลี่ยงนมวัวและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องในขณะเดียวกัน หากต้องได้รับยาบรรเทาอาการ จะต้องอยู่ภายใต้คำแนะนำของคุณหมอเท่านั้น

เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้ ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่



โปรตีนที่ถูกลดลงให้เล็กน้อย
เพื่อช่วยต่อการดูดซึม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่



มีส่วนช่วย
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน



โพรไบโอติกที่ช่วย
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



นมแม่มีคุณสมบัติเป็น

H.A.

ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านกรดย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

นมแม่ยังคงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทนอกจากนี้ นมแม่ยังให้สารอาหารที่ย่อยง่ายและเหมาะสมกับระบบย่อยอาหารของลูกได้อย่างเหมาะสม และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งอุดมไปด้วยจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลูกให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ทำให้ลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์และเต็มศักยภาพค่ะ

เด็กแพ้นมวัวเป็นปัญหาสุขภาพที่คุณแม่ควรใส่ใจและสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด เพราะอาการแพ้อาจส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กได้ การดูแลที่เหมาะสม เช่น การงดนมวัวและพิจารณานมทางเลือกอื่นสำหรับเด็กแพ้นมวัวเฉพาะทาง จะช่วยบรรเทาอาการและส่งเสริมพัฒนาการให้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงที่อาการจะแย่งลงหรือส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากพบอาการผิดปกติ เช่น ผื่นคัน อาเจียน หรือปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ควรพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อรับการวินิจฉัยและการดูแลอย่าง

เหมาะสม พร้อมทั้งติดตามอาการอย่างใกล้ชิดต่อเนื่อง เพื่อให้การดูแลรักษาเป็นไปอย่างปลอดภัย และได้ผลดีที่สุดสำหรับลูกน้อย สำหรับคุณแม่ที่อยากทราบแนวโน้มความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูก สามารถทำแบบประเมินออนไลน์ได้ง่าย ๆ ที่นี่ค่ะ [คลิก](#) เพื่อทำแบบประเมิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัคซีนเด็ก 2567 ตารางวัคซีนสำหรับลูกน้อยตามช่วงวัย
- ล้างจมูกทารกได้ตั้งแต่กี่เดือน แบบไหนปลอดภัย ไม่ทำให้ลูกกลัว
- 30 ของใช้เด็กแรกเกิด ของใช้เด็กอ่อนมีอะไรบ้าง เตรียมของก่อนคลอดลูก

อ้างอิง:

1. ไขข้อข้องใจ...ตอบข้อสงสัยลูกแพ้นมวัว , โรงพยาบาลเปาโล
2. โรคแพ้นมวัว , โรงพยาบาลสมิติเวช
3. รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว , โรงพยาบาลนครธน
4. อาการที่ควรรู้ เมื่อลูกน้อยแพ้นมวัว , โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
5. ลูกแพ้อาหารอะไรบ้าง? รู้ได้ด้วยการทดสอบการแพ้อาหาร วิธี Oral Food Challenge Test , โรงพยาบาลพญาไท
6. เมื่อสงสัยว่าลูกแพ้นมวัว จะปฏิบัติตัวอย่างไร , โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. ทางเลือกของคนแพ้นมวัว , โรงพยาบาลสมิติเวช
8. ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก (Lactose intolerance) , โรงพยาบาลสมิติเวช
9. Cross-Desensitization To Goat and Sheep Milk Protein In Cow's Milk Protein Desensitized Patients , jacionline.org
10. Milk and Soy Free Diet , monashchildrenshospital.org
11. Have Food Allergies? Read the Label , fda.gov
12. Food Labelling for the Food Allergic Consumer , farrp.unl.edu

อ้างอิง ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้