

เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกแพ้นมวัว

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

9 นาที

โรคแพ้โปรตีนนมวัวในเด็กเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อย และอาจสร้างความกังวลให้กับคุณพ่อคุณแม่ เนื่องจากการแพ้โปรตีนนมวัวสามารถทำให้เกิดอาการไม่สบายตัวและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของลูกในระยะยาวได้ การเข้าใจอาการและวิธีสังเกตภาวะแพ้นมวัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้องวิธีอ่านเพิ่มเติม

สรุป

- โรคแพ้นมวัว หรือ โรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งในกลุ่มแพ้อาหาร จะมีอาการ ผื่นลมพิษ หรือเกิดผื่นแพ้ผิวหนัง นามูกไหล ไอแห้ง คัดจมูก อาเจียน ถ่ายเหลว ถ่ายมีมูกปนเลือด คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากไม่แน่ใจควรปรึกษาคุณหมอเพื่อหาสาเหตุ
- หากลูกมีอาการแพ้นมวัว คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลลูกน้อยให้ลดความรุนแรงจากการแพ้ โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของนมวัว และเข้ารับการรักษาจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญอย่างสม่ำเสมอ โดยหากลูกกินนมแม่ คุณแม่ก็จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มผลิตภัณฑ์จากนมด้วยเช่นกัน
- ควรรับประทานนมแม่ให้นานที่สุดอย่างน้อย 6 เดือนหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ด้วย และมีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแพ้นมวัว เกิดจากอะไร
- เด็กแพ้นมวัว จะมีอาการอย่างไร

- คุณแม่จะรู้ได้อย่างไร ว่าลูกแพ้นมวัว
- สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าเด็กแพ้นมวัว
- วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อลูกแพ้นมวัว
- พ่อแม่เป็นภูมิแพ้ ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้ด้วยจริงไหม
- โภชนาการของคุณแม่ ส่งต่อสู่ลูกได้

เด็กแพ้นมวัว เกิดจากอะไร

โรคแพ้นมวัว คือ โรคภูมิแพ้ชนิดหนึ่งในกลุ่มแพ้อาหาร ซึ่ง นมวัว เป็นอาหารที่เด็กแพ้เป็นส่วนมากรองลงมาคือไข่โดยเฉพาะไข่ขาว คาดว่าพบได้ประมาณ 10% ในวัยทารก และพบว่ามากกว่า 60% ของเด็กที่แพ้นมวัวจะมีอาการหายไปเมื่ออายุ 1 หรือ 2 ปี ถ้ามีการหลีกเลี่ยงการบริโภคนมวัวอย่างเด็ดขาด ขณะที่เด็กอีก 40% อาจยังแสดงอาการแพ้จนถึงอายุ 5 ปี ซึ่งหากคุณแม่สามารถให้ลูกดื่มนมแม่ได้จะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด ในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้

เด็กแพ้นมวัว จะมีอาการอย่างไร

อาการเด็กแพ้นมวัว จะมีอาการผื่นลมพิษ หรือเกิดผื่นแพ้ผิวหนัง น้ำมูกไหล ไอแห้ง คัดจมูก อาเจียน ถ่ายเหลว ถ่ายมีมูกปนเลือด การแพ้ครั้งแรกถ้าเป็นจากการแพ้เฉียบพลันมักจะมีอาการเกิดขึ้นภายใน 1-2 วัน แต่ถ้าอาการรุนแรงมากอาจเกิดภายใน 1-2 ชั่วโมงได้ และถ้าเป็นการแพ้แบบเกิดล่าช้า อาจมีอาการภายใน 1-3 เดือน หลังจากได้รับประทานนมวัว หรือ อาหารที่มีส่วนประกอบของนมวัว โดยการแพ้เกิดจากปฏิกิริยา ภูมิคุ้มกันร่างกาย และระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ที่สำคัญคือ อาการเหล่านี้มักจะต้องเป็นแบบเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ และมักมีอาการมากกว่าสองระบบ เช่น ทางเดินอาหารร่วมกับผิวหนัง เป็นต้น

ซึ่งโรคแพ้นมวัวมักพบในทารกมากกว่าเด็กโตและผู้ใหญ่ และพบว่าสาเหตุหลักมาจากกรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาหารที่แม่รับประทานตอนตั้งครรภ์เพื่อการบำรุงทารกในครรภ์ เช่นทานนมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ แป้งสาลี มากกว่าสภาวะปกติก่อนตั้งครรภ์ และนมที่ทารกได้รับในช่วง 6 เดือนแรกเกิด ที่ส่งผลให้เด็กอาจเป็นโรคแพ้โปรตีนนมวัวได้

คุณแม่จะรู้ได้อย่างไร ว่าลูกแพ้นมวัว

อาการลูกแพ้นมวัว หรือการแพ้โปรตีนนมวัวของเด็กแต่ละคนอาจแสดงออกมาไม่เหมือนกัน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด และหากไม่แน่ใจกับอาการที่เกิดขึ้นก็ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อทำการหาสาเหตุที่แท้จริง

1. ประเมินความเสี่ยง

โรคแพ้นมวัว หรือแพ้โปรตีนนมวัว มีสาเหตุหลักมาจากกรรมพันธุ์ ดังนั้นหากคุณพ่อ คุณแม่ มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ ไม่ว่าจะแสดงอาการทางผิวหนัง ทางเดินหายใจ หรือที่ตา แพ้ยาหรือแพ้อาหาร หรือเคยมีลูกแพ้โปรตีนนมวัว ก็อาจส่งผลให้ลูกน้อยมีความเสี่ยงของการแพ้โปรตีนนมวัวที่เพิ่มขึ้น ยิ่งขณะที่ตั้งครรภ์คุณแม่ดื่มนมวัว หรืออาหารที่ประกอบไปด้วยนมวัวในปริมาณมากกว่าปกติ ก็อาจส่งผลให้ลูกน้อยเป็นโรคแพ้โปรตีนนมวัวได้เช่นกัน

2. สังเกตอาการลูกแพ้นมวัว

โรคแพ้นมวัว มีอาการที่ค่อนข้างหลากหลายแตกต่างกันไป เช่น ท้องเสีย ถ่ายปนมูกเลือด ผื่นแพ้ นมวัว ลมพิษ น้ำมูกไหล คัดจมูก หายใจครืดคราด มีตั้งแต่ที่เป็นเฉียบพลันทันที และเป็นเรื้อรังจนทำให้ลูกน้อยอาจมีอาการเจริญเติบโตที่ช้ากว่าเกณฑ์ โดยคุณแม่สามารถสังเกตได้จากกราฟการเจริญเติบโต ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการที่ค่อนข้างแยกจากโรคอื่น ๆ ได้ยาก ทั้งนี้หากลูกน้อยมีอาการผิดปกติคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอ เพื่อให้คุณหมอตระวจวินิจฉัยว่าลูกน้อยเป็นโรคแพ้โปรตีนนมวัวหรือไม่

แม้ “นมวัว” อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติ จากการไปกระตุ้นการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ในกรณีที่มีอาการทางลำไส้ อาจเกิดจากภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ร่างกายมีเอนไซม์แลคเตสไม่เพียงพอที่จะย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมวัว ไม่ได้เกิดจากการแพ้แลคโตสในนม แต่แตกต่างจากโปรตีนในนมแม่ ที่มีบางส่วนได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย โดยเด็กกลุ่มนี้สามารถทานนมวัวที่ไม่มีแลคโตสได้โดยไม่มีอาการ แต่ถ้ามีอาการก็สรุปได้ว่าน่าจะแพ้นมวัวจริง

สัญญาณอะไรบ้าง ที่บ่งบอกว่าเด็กแพ้นมวัว

สัญญาณของอาการแพ้แสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ และอาจคล้ายคลึงกับสัญญาณของอาการแพ้อื่น ๆ อย่างไรก็ตาม 3 อาการหลักเหล่านี้สามารถบ่งบอกถึงภาวะแพ้โปรตีนในนมวัวได้ อาการเด็กแพ้นมวัวมักจะมีอาการมากกว่าหนึ่งระบบ หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยให้ลองสังเกตอาการเหล่านี้

อาการเด็กแพ้นมวัวแสดงออกทางระบบทางเดินอาหาร

- ปวดท้อง
- อาเจียน ท้องเสีย
- ถ่ายเป็นมูกเลือด
- ไม่โตตามวัย เพราะระบบการดูดซึมอาหารผิดปกติ

อาการเด็กแพ้นมวัวแสดงออกทางทางระบบทางเดินหายใจ

- มีน้ำมูกเรื้อรัง คัดจมูก
- มีเสมหะเรื้อรัง หายใจไม่สะดวก หายใจเสียงดังวี๊ด

อาการเด็กแพ้นมวัวแสดงออกทางทางผิวหนัง

- ผื่นแพ้นมวัว จะพบได้ทั้งแบบผื่นลมพิษ โดยจะเป็นผื่นแดง หนา ขอบเขตชัดเจน คัน ทั้งตัวหรือเป็นบางส่วนของร่างกาย หรืออาจเป็นผื่นเหมือนเม็ดทราย หรือเป็นตุ่มน้ำเหลืองเล็ก ๆ ก็ได้ การจะรู้ว่าผื่นเกิดจากการแพ้นมวัวหรือไม่นั้น คุณแม่อาจลองสังเกตอาการ โดยการให้ลูกงดนมวัวประมาณ 1- 2 สัปดาห์ ว่าอาการผื่นคันหายไปหรือไม่ หากสงสัยว่าลูกมีอาการแพ้นมวัวควรพาไปพบกุมารแพทย์ด้านโรคภูมิแพ้เพื่อวินิจฉัยเพิ่มเติม โดยอาการแพ้นมวัวโดยทั่วไปมักมี 3 อาการหลักตามข้างต้น โดยอาจเกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้และจะเกิดขึ้นไม่เกิน 4-12 สัปดาห์หลังได้รับนมวัว

ส่วนอาการแพ้ชนิดรุนแรง (Anaphylactic Reaction) ที่เกิดกับระบบไหลเวียนโลหิตร่วมกับการมีภาวะความดันโลหิตต่ำอย่างเฉียบพลัน ที่ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วนยังพบบ่อยในกลุ่มเด็กที่แพ้โปรตีนในนมวัว

หากคุณพ่อคุณแม่สงสัยว่าลูกแพ้นมวัว ควรรีบพาไปพบคุณหมอเพื่อทำการทดสอบโรคภูมิแพ้ โดยคุณหมอจะทำการทดสอบทางผิวหนัง (การทดสอบหนองที่ทดสอบสารก่อภูมิแพ้) หรือจากการเจาะเลือด หรือการทดสอบการตอบสนองของร่างกายด้วยการลองทาน ซึ่งขึ้นกับอาการแสดงและความรุนแรง

วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อลูกแพ้นมวัว

ในประเทศไทย โรคแพ้นมวัว หรือแพ้โปรตีนนมวัว เป็นโรคที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น และอาจอันตรายถึงชีวิตหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่ จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในโรคนี้เพื่อลดความรุนแรงและอาการเรื้อรังที่อาจจะเกิดกับลูกน้อย

1. อาหารสำหรับเด็กที่มีภาวะแพ้นมวัว

หลังจากเดือนที่ 4 คุณแม่สามารถเสริมอาหารตามวัย โดยเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบของนมวัว คุณแม่ควรเรียนรู้ส่วนประกอบที่อยู่บนฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงโปรตีนจากนมวัวในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ นมผง เคซีน เคซีนเนต แลคโตโกลบูลิน แลคตัลบูมิน เวย์ ฯลฯ ซึ่งลูกสามารถเริ่มอาหารเสริมตามวัยอื่น ๆ เช่น ข้าวสอย แครอท ฟักทอง ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ ไข่แดง เพื่อให้ลูกได้สารอาหารเหมาะสมตามวัยได้ นอกจากนี้คุณแม่ควรทำอาหารด้วยตัวเอง เพื่อรู้ถึงวัตถุดิบที่ใช้ นอกจากนี้ยังควรติดตามการเจริญเติบโตของลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูว่าลูก

น้อย ได้สารอาหารครบถ้วนหรือไม่ หากลูกกินนมแม่ คุณแม่ก็จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มผลิตภัณฑ์จากนมด้วยเช่นกัน เพราะโปรตีนในนมวัวสามารถถูกส่งผ่านทางนมแม่ได้

2. ตรวจสอบสม่ำเสมอ ห่างไกลโรคแพ้นมวัว

แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่พาลูกน้อยเข้ารับการตรวจรักษาจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากโรคแพ้นมวัวนั้นมีโอกาสที่จะหายได้เมื่อลูกโตขึ้น หากคุณพ่อคุณแม่มีการดูแลโภชนาการอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่ลูกแพ้ ประกอบกับการติดตามอาการอย่างใกล้ชิด และทดสอบอาการแพ้เป็นระยะ ๆ โดยแพทย์ และทำตามคำแนะนำของแพทย์ก็จะทำให้ลูกมีโอกาสหายขาดจากโรคแพ้นมวัว หรือลดความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นได้

พ่อแม่เป็นภูมิแพ้ ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้ด้วยจริงไหม

หากพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคภูมิแพ้ ลูกน้อยมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นภูมิแพ้สูงขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากภูมิแพ้มีปัจจัยทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดได้ อย่างไรก็ตาม อาการภูมิแพ้ของลูกอาจไม่เหมือนกับที่พ่อแม่หรือพี่เป็นเสมอไป เช่น ถ้าคนในครอบครัวมีประวัติแพ้อาหาร ลูกอาจแพ้สิ่งอื่น เช่น ฝุ่น หรือสัตว์เลี้ยง เป็นต้น อีกทั้งความรุนแรงของอาการภูมิแพ้ในลูกอาจแตกต่างจากสมาชิกคนอื่น ๆ แม้ว่าจะมีปัจจัยทางพันธุกรรมก็ตาม

โภชนาการคุณแม่ ส่งต่อสู่ลูกได้

นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ด้วย รวมทั้งโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน และ 2'FL ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่พบในนมแม่ ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ได้ เพราะนมแม่ มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย และมีเวย์โปรตีนสูงซึ่งย่อยง่าย จึงทำให้ดูดซึมได้ดีกว่า เนื่องจากลูกในช่วง 6 เดือนแรก เยื่อบุทางเดินอาหารยังไม่แข็งแรง รวมถึงน้ำย่อยอาหารยังมีไม่มาก และสารภูมิคุ้มกันที่จะคอยดักจับสิ่งแปลกปลอมยังมีไม่มากพออีกด้วย ดังนั้นการได้รับนมแม่จึงช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ได้ รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมที่แข็งแกร่งให้กับร่างกายลูกด้วยค่ะ

นอกจากนี้ยังพบว่าในนมแม่มี 프리ไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก และลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ โดยสังเกตได้จากทารกที่ได้รับนมแม่จะมีการเกิดภูมิแพ้น้อยกว่า และมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่า

ดังนั้นการทานนมแม่ให้นานที่สุดอย่างน้อย 6 เดือนหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการป้องกันและลดอาการแพ้โปรตีนนมวัว การได้รับนมแม่จะช่วยป้องกันการเกิดการแพ้อาหารเพราะทำให้ลดการสัมผัส โปรตีนแปลกปลอม เพิ่มปริมาณ secretory IgA นมแม่จะกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารมีกลไกการป้องกันโรค และช่วยให้ภูมิคุ้มกันมีการพัฒนาจนสมบูรณ์ได้รวดเร็วขึ้น อย่างไรก็ตามหากให้นมแม่อย่างเดียวแล้ว ลูกยังมีอาการแพ้เหมือนเดิม คุณแม่ควรงดนมวัว และอาหารที่ประกอบด้วยนมวัวทุกชนิด เนื่องจากโปรตีนนมวัวจากอาหารที่คุณแม่รับประทาน อาจส่งผ่านน้ำนมสู่ลูกได้ แต่คุณแม่ยังสามารถกินเนื้อวัวได้อยู่นะคะ เนื่องจากเป็นโปรตีนคนละตัวกับในนมวัวนั่นเองคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัคซีนเด็กแรกเกิด สำคัญแค่ไหน ลูกน้อยต้องฉีดอะไรบ้าง
- ล้างจุกทารก แบบไหนปลอดภัย ล้างยังไงไม่ให้ลูกกลัว
- ทารกคอแข็งก็เดือน เด็กคอแข็งช้า คุณแม่ช่วยลูกน้อยได้อย่างไรบ้าง
- ทารกนอนสะดุ้ง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้ลูกนอนสะดุ้งและวิธีรับมือ
- ลูกบิดตัวบ่อยหลับไม่สนิท เป็นเพราะอะไร คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลแบบไหน
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่
- ลูกเป็นหวัดน้ำมูกไหลไม่หายสักที ลูกมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำใส ๆ ไม่หยุด
- ลูกตัวร้อนอย่างเดียวทำไงดี พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกตัวร้อนไม่ทราบสาเหตุ
- ของใช้เด็กแรกเกิดก่อนคลอดดูเจ้าตัวเล็ก คุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- วิธีชงนมผงที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่่มือใหม่

อ้างอิง:

1. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษา โรคแพ้โปรตีนนมวัว, ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
2. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย, สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืดและวิทยาภูมิคุ้มกันกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
3. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับแพทย์ประจำบ้าน สาขาสูตินรีเวชวิทยา, ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย และชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น