

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# อาการแพ้อาหารทารก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันเมื่อลูกแพ้

ก.ย. 5, 2025

8 นาที

หลังกินนมแล้วลูกน้อยมีอาการท้องเสีย ท้องอืด และถ่ายเหลว อาจทำให้คุณแม่กังวลใจ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นสัญญาณของภาวะแพ้อาหาร หรือการแพ้นม บทความนี้จะพาคุณแม่ไปทำความเข้าใจถึงสาเหตุการแพ้อาหารและวิธีรับมืออย่างถูกต้อง

## คำถามที่พบบ่อย

### ถ้าลูกแพ้อาหารต้องงดนมถั่วหรือไม?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องงดนมถั่วเสมอไป หากเป็นภาวะขาดเอนไซม์ชั่วคราวจากการติดเชื้อ เมื่อลำไส้ฟื้นตัวก็จะกลับมาดีมนมได้ปกติ แต่หากเป็นภาวะขาดเอนไซม์จากพันธุกรรมอาจต้องหลีกเลี่ยงหรือทานนมสูตรไม่มีแลคโตสในระยะยาว ควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย

### จะแยกได้อย่างไรว่าลูกร้องไห้เพราะ "แพ้อาหาร" หรือแค่ "โคลิค (Colic)"

คลิก

ข้อแตกต่างสำคัญคือ อาการร่วม โคลิคคือการร้องไห้หนักโดยไม่ทราบสาเหตุชัดเจน โดยที่ลูกจะร้องไห้เป็นเวลา จนใบหน้าเปลี่ยนเป็นสีแดงสด หรือสีเข้มขึ้น กำมือแน่น ท้องแข็งและบวมขึ้นมา รวมถึงมีการผายลมออกมาบ่อย แต่การร้องไห้จากการแพ้อาหารมักจะเชื่อมโยงกับช่วงเวลาหลังกินนม และมักมีอาการทางกายภาพร่วมด้วยเสมอ เช่น ท้องอืด หรือถ่ายเหลว หากการร้องไห้มาพร้อมกับอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัย

# ถ้าจะพาลูกไปหาหมอเรื่องแพ้นแลคโตส ต้องเตรียมข้อมูลอะไรไปบ้าง?

คลิก

เพื่อช่วยให้แพทย์วินิจฉัยได้ง่ายขึ้น ควรจดบันทึกสั้นๆ 2-3 วันก่อนไปพบแพทย์ โดยบันทึก 1) เวลาที่ลูกกินนม 2) ลักษณะและเวลาที่เกิดอาการ (เช่น ร้องกวน, ท้องอืด, ถ่ายเหลว) และ 3) ลักษณะของอุจจาระ ข้อมูลเหล่านี้เป็นประโยชน์สำหรับแพทย์ในการวินิจฉัยและให้การดูแลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## สรุป

- ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง ไม่เหมือนแพ้นมวัวที่เกิดจากการแพ้โปรตีนในนมนมวัว แต่ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง เกิดจากความผิดปกติของลำไส้เล็กที่ไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตสที่ใช้ย่อยน้ำตาลแลคโตสได้เพียงพอ
- ในเด็กเล็กที่เป็นภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง ไม่แนะนำให้หยุดนมแม่ เพราะนมแม่มีประโยชน์ แต่ให้เด็กกินนมส่วนหลังมากกว่านมส่วนหน้า เพราะนมนมส่วนหน้ามีน้ำตาลแลคโตสมาก ส่วนเด็กโตที่กินอาหารได้หลากหลายกว่า ให้ดื่มนมหรืออาหารที่ไม่มีน้ำตาลแลคโตส
- ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง เป็นสาเหตุให้เด็กมีอาการปวดท้อง ท้องอืด ลมในท้อง เยอะ ผายลมบ่อย ส่วนใหญ่มีอาการใน 2-3 ชั่วโมงหลังดื่มนม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้นแลคโตสในทารก คืออะไร
- อาการแพ้นแลคโตสในทารก สัญญาณที่พ่อแม่ต้องสังเกต
- สาเหตุที่ทำให้ทารกมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง
- ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง VS แพ้นมวัว แตกต่างกันอย่างใด?
- วิธีรับมือปัญหาการย่อยน้ำตาลแลคโตสในเด็ก
- ข้อแนะนำในการดูแลลูกเมื่อมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง
- ประโยชน์ของโปรไบโอติก จุลินทรีย์สุขภาพที่สำคัญสำหรับลูกน้อย
- ไขข้อทุกข้อสงสัย คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับปัญหาแพ้นแลคโตสของลูกน้อย

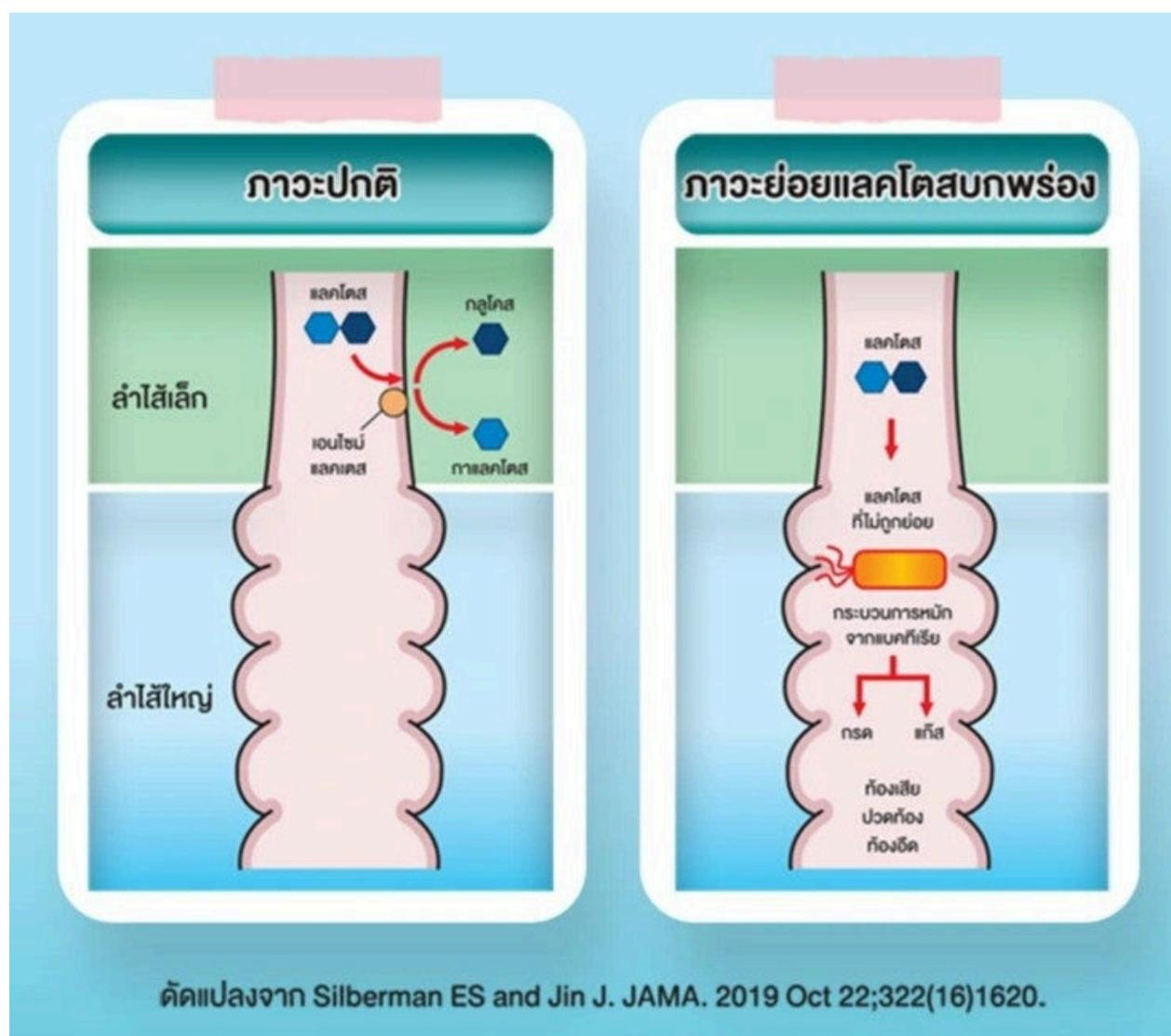
## อาการแพ้นแลคโตสในทารก คืออะไร

สงสัยกันใช่ไหมคะว่า อาการแพ้นแลคโตสในทารก คืออะไร และทำไมลูกน้อยถึงมีอาการแบบนี้? ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกันก่อนค่ะ

สำหรับอาการแพ้นแลคโตสไม่ได้เกิดจากการแพ้เหมือนกับการแพ้นมวัว ที่เป็นการแพ้โปรตีนในนมนมวัวนะคะ แต่สาเหตุหลักของ "การแพ้นแลคโตส" คือความผิดปกติของลำไส้เล็ก ที่ไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ได้เพียงพอ เอนไซม์ชนิดนี้มีหน้าที่ย่อยน้ำตาลแลคโตสโดยเฉพาะ

คะ ซึ่งพบได้ทั้งใน นมวัวและนมแม่ เมื่อลูกดื่มนมเข้าไปแล้วลำไส้เล็กย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ไม่สมบูรณ์ ทางแพทย์จึงเรียกว่า ภาวะย่อยน้ำตาลแลคโตสบกพร่อง (Lactose Intolerance) นั่นเองคะ เมื่อลูกน้อยมีภาวะแพ้แลคโตส อาจแสดงอาการออกมา เช่น ถ่ายเหลว ปวดท้อง หรือท้องอืดหลังจากดื่มนม ดังนั้นแนะนำให้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นอาการเหล่านี้ในลูกน้อย และสงสัยว่าอาจเป็นภาวะแพ้แลคโตส ควรรีบพาลูกไปพบคุณหมอตันทันที เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม การดูแลที่รวดเร็วจะช่วยให้ลูกน้อยกลับมาสบายตัวและเติบโตได้อย่างแข็งแรงคะ

## อาการแพ้แลคโตสในทารก สัญญาณที่พ่อแม่ต้องสังเกต



คุณพ่อคุณแม่สังเกตได้ไม่ยากค่ะ หากลูกน้อยมีอาการแพ้แลคโตส ลองสังเกตจากอาการเหล่านี้ ที่มักจะเกิดขึ้นหลังจากลูกกินนมไปแล้ว 2-3 ชั่วโมงค่ะ

- **ท้องอืด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะ:** ลูกอาจมีอาการปวดท้อง ไม่สบายตัว และผายลมบ่อยกว่าปกติ
- **ปวดท้อง:** ลูกอาจแสดงอาการปวดท้องบริเวณรอบสะดือ หรือท้องน้อย
- **คลื่นไส้ อาเจียน:** อาการนี้มักพบในเด็กโตและวัยรุ่นมากกว่าในทารกค่ะ
- **ถ่ายเหลว มีฟอง:** อุจจาระของลูกอาจมีลักษณะเหลวเป็นน้ำ และมีฟองปนออกมาด้วย

อาการเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหารเป็นหลัก โดยเฉพาะอาการท้องเสีย ปวดท้อง ท้องอืด และมีแก๊สในท้อง จะสังเกตเห็นได้ชัดเจนเป็นพิเศษ หากคุณแม่สังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับลูกน้อย อย่าลังเลที่จะปรึกษาคุณหมอ เพื่อให้ลูกได้รับการดูแลที่เหมาะสมค่ะ



## สาเหตุที่ทำให้ทารกมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง

คุณแม่อาจสงสัยว่าทำไมลูกน้อยถึงเกิดภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องใช่ไหมคะ? สาเหตุหลัก ๆ แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ค่ะ

# 1. ภาวะขาดเอนไซม์แลคเตสแต่กำเนิด

สาเหตุนี้เป็นสิ่งที่ติดตัวลูกมาตั้งแต่เกิดเลยคะ เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมทำให้ร่างกายลูกไม่สามารถสร้างเอนไซม์แลคเตสได้เลย หรือสร้างได้น้อยมาก ๆ ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้มีอาการตั้งแต่เริ่มดื่มนมเลยคะ

## 2. ภาวะพร่องเอนไซม์แลคเตสที่เกิดขึ้นภายหลัง (Primary Lactase Deficiency)

ภาวะนี้เป็นสิ่งที่พบบ่อยในคนแถบเอเชีย แอฟริกา และอเมริกาใต้ โดยปกติแล้วในวัยทารก ลูกจะยังคงมีเอนไซม์แลคเตสสูง ทำให้ดื่มนมได้ปกติ แต่เมื่อโตขึ้น เอนไซม์ตัวนี้จะค่อย ๆ ลดลงตามธรรมชาติ ถึงแม้จะดื่มนมต่อเนื่องก็ตาม ทำให้เมื่อถึงวัยเด็กโตหรือผู้ใหญ่ ก็อาจเริ่มมีอาการไม่สบายท้องเมื่อดื่มนมได้คะ

## 3. ภาวะพร่องเอนไซม์แลคเตสจากสาเหตุอื่น (Secondary Lactase Deficiency)

สาเหตุนี้มักจะเกิดขึ้นภายหลังจากการติดเชื้อหรือการอักเสบเรื้อรังที่ลำไส้เล็กคะ ตัวอย่างที่พบบ่อยในเด็กเล็กคือ หลังการติดเชื้อไวรัสโรต้า ซึ่งไวรัสชนิดนี้จะไปทำลายเซลล์เยื่อบุลำไส้ ทำให้ผลิตเอนไซม์แลคเตสได้ไม่เพียงพอ แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ เมื่อลูกหายป่วยและลำไส้ได้รับการซ่อมแซมแล้ว การย่อยแลคโตสก็จะกลับมาเป็นปกติได้คะ

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องได้อีก เช่น

- **ปัจจัยด้านอายุ:** เด็กที่คลอดก่อนกำหนด (ก่อนอายุครรภ์ 34 สัปดาห์) อาจมีระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้มีภาวะนี้ได้คะ และเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็มักจะสร้างเอนไซม์แลคเตสได้น้อยลง ทำให้บางคนตอนเด็ก ๆ ดื่มนมได้สบาย แต่พอโตขึ้นกลับมีอาการเมื่อดื่มนมวัวคะ
- **ปัจจัยจากโรคที่ทำลายเยื่อบุผนังลำไส้เล็ก:** เช่น การติดเชื้อ การอักเสบเรื้อรัง ภาวะขาดสารอาหาร หรือผลข้างเคียงจากยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะบางตัว หรือยารักษาโรคมะเร็ง ก็สามารถส่งผลกระทบต่อการผลิตเอนไซม์แลคเตสได้เช่นกันคะ

## ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง VS แพ้นมวัว แตกต่างกันอย่างไร?

คุณแม่หลายคนอาจสับสนระหว่าง ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง กับ ภาวะแพ้นมวัว เพราะทั้งสองภาวะนี้มีอาการใกล้เคียงกัน แต่สาเหตุและการดูแลนั้นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง การทำความเข้าใจความแตกต่างนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้คุณแม่สามารถแยกความแตกต่างของทั้งสองภาวะได้อย่าง

ชัดเจนค่ะ

1. **ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง:** จะมีอาการหลัก ๆ ที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารเท่านั้นค่ะ เช่น ถ่ายเหลว ปวดท้อง, ท้องอืดและมีแก๊สในท้องมาก
2. **การแพ้นมวัว:** คือการที่ลูกน้อยแพ้โปรตีนในนมนมวัว ซึ่งทำให้เกิดอาการได้หลายระบบ ได้แก่
  - **อาการทางระบบทางเดินอาหาร:** นอกจากถ่ายเหลวแล้ว ยังอาจถ่ายมีมูกเลือด อาเจียน การดูดซึมอาหารไม่ดี หรือแม้กระทั่งท้องผูกเรื้อรัง หากเกิดการอักเสบในลำไส้ นาน ๆ อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกได้ด้วยค่ะ
  - **อาการทางผิวหนัง:** คุณแม่อาจสังเกตเห็นผื่นลมพิษตามผิวหนัง ผื่นหนังอักเสบ ปากบวม หรือตาบวม
  - **อาการทางระบบทางเดินหายใจ:** อาจมีน้ำมูกเรื้อรัง ไอเรื้อรัง หายใจไม่สะดวก มีเสมหะ หอบหืด หรือนอนกรน ในบางรายอาจถึงขั้นแพ้รุนแรงเฉียบพลันได้เลยค่ะ

ดังนั้น หากลูกน้อยมีอาการผิดปกติและคุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าเกิดจากภาวะใด ควรรีบพาไปพบคุณหมอผู้เชี่ยวชาญทันที เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและวางแผนการดูแลที่เหมาะสม เพราะการดูแลลูกอย่างตรงจุด จะช่วยให้ลูกน้อยกลับมาสดใสได้เร็วขึ้นค่ะ

## วิธีรับมือปัญหาการย่อยน้ำตาลแลคโตสในเด็ก

หากลูกน้อยมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง สิ่งสำคัญคือคุณแม่ต้องได้รับคำแนะนำจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ซึ่งอาจต้องงดนมหรือผลิตภัณฑ์ที่มีแลคโตสในช่วงแรก สำหรับคุณแม่ที่ให้นมบุตร คุณหมอมักแนะนำให้ บิมนมส่วนหน้าออกก่อน และให้ลูกกินเฉพาะ นมส่วนหลัง ที่มีปริมาณแลคโตสน้อยกว่า เมื่ออาการของลูกดีขึ้นจึงค่อย ๆ ให้ลูกกินนมตาม ปกติในปริมาณน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณเพื่อให้ลำไส้ปรับตัว

# เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้ ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่



โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง  
เพื่อช่วยต่อการดูดซึม  
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้  
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่



มีส่วนช่วย  
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน



โพรไบโอติกที่ช่วย  
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



นมแม่มีคุณสมบัติเป็น

# H.A.

ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

\*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยจับสารก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านกรดย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรหยุดให้นมแม่ เพราะนมแม่มีประโยชน์มากมายและมีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูก มีสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต เช่น ดีเอชเอ (DHA) แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมอง ทำให้ลูกมีสมาธิ และเรียนรู้ได้ดี นอกจากนี้ โปรตีนบางส่วนในนมแม่ยังถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งช่วยต่อการดูดซึม และช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้อีกด้วย การดูแลลูกอย่างใกล้ชิดและปรึกษาคุณหมอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อให้ลูกน้อยได้รับการดูแลที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดค่ะ

## ข้อแนะนำในการดูแลลูกเมื่อมีภาวะย่อยแล

# คอโตสบกพร่อง

สำหรับคุณแม่ที่ทราบว่าลูกน้อยมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง การดูแลเรื่องอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่สามารถช่วยลูกได้ค่ะ สำหรับเด็กที่เริ่มกินอาหารได้แล้ว หรือในเด็กที่อายุ 1 ปีขึ้นไป คุณแม่สามารถปรึกษาคุณหมอกเกี่ยวกับนมที่ไม่มีส่วนผสมของแลคโตส และต้องสังเกตอาการอื่น ๆ ที่มีนมเป็นส่วนประกอบด้วย เช่น ไอศกรีม โยเกิร์ต ขนมเค้ก หรือขนมปัง ซึ่งแตกต่างจากการแพ้นมวัวที่ต้องหลีกเลี่ยงนมวัวทุกประเภท

อย่างไรก็ตาม ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องมีหลายระดับ หากลูกมีอาการไม่มากและสามารถย่อยแลคโตสได้บ้าง คุณแม่สามารถลองให้ลูกกินอาหารที่มีส่วนผสมของนมในปริมาณน้อย ๆ ก่อน เพื่อดูว่าลูกสามารถทานได้แค่ไหน และให้ลูกทานพร้อมมื้ออาหารจะช่วยให้ร่างกายมีเวลาในการย่อยมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการให้ลูกทานอาหารตอนท้องว่าง นอกจากนี้ หากอาการไม่มาก คุณแม่อาจลองให้ลูกกินโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวได้ เนื่องจากจุลินทรีย์ในอาหารเหล่านี้จะช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสได้บางส่วนค่ะ

การเอาใจใส่และสังเกตอาการลูกอย่างใกล้ชิดจะช่วยให้คุณแม่เติบโตได้อย่างแข็งแรงนะคะ หากมีข้อสงสัยหรือไม่แน่ใจ ควรปรึกษาคุณหมอ เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุดสำหรับลูกรักของคุณแม่ค่ะ



รวมความรู้เกี่ยวกับ  
**ภูมิต้านทานในเด็ก**  
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

\*นมผงในนมที่ให้คุณแม่เลือก H.A. มีส่วนผสมของสารสกัดจากจุลินทรีย์ที่ได้มาจากนมแม่ที่สะอาดมากกว่า 200 ชนิด รวมกันอยู่ในนมที่ให้คุณแม่เลือก H.A. โปรดอ่านฉลากนมก่อนซื้อทุกครั้งที่มีจำหน่าย

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

## ประโยชน์ของโพรไบโอติก จุลินทรีย์สุขภาพที่สำคัญสำหรับลูกน้อย

คุณแม่ทราบไหมคะว่า "จุลินทรีย์สุขภาพ" หรือที่เราคุ้นเคยกันในชื่อ โพรไบโอติกมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกน้อยอย่างมากค่ะ โพรไบโอติกคือจุลินทรีย์ขนาดเล็กที่มีประโยชน์ซึ่งอาศัยอยู่ในร่างกายของเรา โดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหาร พวกมันทำหน้าที่สำคัญหลายอย่าง เช่น

- ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- มีส่วนช่วยดูดซึมสารอาหาร
- บางชนิดสังเคราะห์วิตามินที่จำเป็น และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

# โพรไบโอติกทำงานอย่างไร?

จุลินทรีย์โพรไบโอติกส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหารและทนทานต่อกรดและด่างได้ดี เมื่ออยู่ที่บริเวณลำไส้ พวกมันจะช่วยผลิตสารที่ต่อต้านและกำจัดจุลินทรีย์ที่ไม่ดี ทำให้ลำไส้แข็งแรงและทำงานได้อย่างปกติ กลุ่มโพรไบโอติกที่สำคัญคือแลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus) และ บิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บี แล็กทิส (B. lactis) ที่พบมากในนมแม่ ซึ่งเป็นโพรไบโอติกที่สำคัญสำหรับเด็กทารกแรกเกิด

อยากบอกคุณแม่ว่า โพรไบโอติกเป็นตัวช่วยสำคัญในการสร้างสมดุลให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย มีส่วนช่วยป้องกันและบรรเทาได้ทั้งอาการ ท้องเสียและท้องผูก นอกจากนี้ โพรไบโอติกกลุ่มแลคโตบาซิลลัสยังมีส่วนช่วยลดการอักเสบในลำไส้ และปรับสภาพระบบทางเดินอาหารให้กลับมาสู่สภาวะปกติได้อีกด้วยค่ะ

## ไขข้อทุกข้อสงสัย คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับ ปัญหาแพ้แลคโตสของลูกน้อย

หากลูกน้อยมีอาการไม่สบายท้องหลังดื่มนม คุณแม่คงสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น และจะดูแลลูกอย่างไรดี วันนี้ S-mom Club จะมาช่วยคลายข้อสงสัยเกี่ยวกับภาวะแพ้แลคโตสในทารก พร้อมแนวทางการดูแลเบื้องต้นค่ะ

### ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องส่งผลกระทบต่อลูกน้อยอย่างไร?

เมื่อลูกน้อยมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง จะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวและมีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย ถ่ายเหลว คลื่นไส้ หรืออาเจียน ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการโดยรวมของลูกน้อยได้ค่ะ ดังนั้น หากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับลูก สิ่งสำคัญคือต้องรีบพาไปพบคุณหมอ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและวางแผนการดูแลรักษาได้อย่างทันที่ค่ะ

### การดูแลลูกน้อยที่มีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง

เมื่อคุณแม่พาลูกน้อยไปพบคุณหมอและได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าลูกมีภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง การดูแลเรื่องอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่สามารถทำได้ทันทีค่ะ

- **สำหรับทารกที่ดื่มนมแม่:** คุณหมออาจแนะนำให้คุณแม่ บีมนมส่วนหน้าออกก่อน แล้วให้ลูกดื่มนมส่วนหลัง ที่มีปริมาณน้ำตาลแลคโตสน้อยกว่า ซึ่งจะช่วยลดอาการไม่สบายท้องของลูกได้
- **สำหรับเด็กที่เริ่มกินอาหารแล้ว:** เด็กที่อายุ 1 ปีขึ้นไป คุณแม่สามารถปรึกษาคูณหมอเกี่ยวกับนมที่ไม่มีส่วนผสมของแลคโตส และต้องสังเกตอาหารอื่น ๆ ที่มีนมเป็นส่วนประกอบด้วย เช่น ไอศกรีม โยเกิร์ต หรือขนมปัง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อาการของลูกกำเริบค่ะ

อาการแพ้แลคโตสในทารก หรือเด็กเล็ก เป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการของลูกโดยตรงค่ะ คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติของลูกอย่างใกล้ชิด และที่สำคัญคือ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม เพื่อให้ลูกรักมีพัฒนาการที่ดีสมวัยนะคะ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- นมสำหรับเด็กผ่าคลอด จำเป็นกับลูกน้อยจริงไหม

## อ้างอิง:

1. ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก (Lactose intolerance), โรงพยาบาลสมิติเวช
2. ไขข้อข้องใจ..โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแล็กโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท 3
3. เทคนิคการเลือกนมสำหรับคนที่ดื่มนมแล้วปวดท้อง ท้องเสีย และการเลือกโยเกิร์ตที่มีโพรไบโอติกส์ , โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
4. 'โพรไบโอติกส์' เสริมภูมิคุ้มกัน แนะนำอาหารโพรไบโอติกสูงที่ควรทาน, โรงพยาบาลสมิติเวช ไซน่า ทาวน์
5. ภาวะโคลิค (Colic), โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 7 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้