

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด
บทความ

ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้

ก.ย. 26, 2025

12 นาที

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะ ว่าทำไมลูกถึงมีอาการเหล่านี้ไม่หยุดสักที? ทั้งจาม คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ตอนเช้า นอนกรนเสียงดัง มีผื่นคันขึ้นตามตัว หรือชอบขยี้ตาจนแดงกำ อากาศเหล่านี้ไม่ใช่แค่หวัดธรรมดา แต่อาจเป็นสัญญาณเตือน ภูมิแพ้ในเด็ก เรามาทำความรู้จัก ภูมิแพ้ในเด็กคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร โรคภูมิแพ้ในเด็กที่พบบ่อย รวมถึงวิธีดูแลป้องกัน ให้ลูกน้อยของเราห่างไกลภูมิแพ้กันค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคภูมิแพ้ (Allergy Shots) เหมาะกับเด็กหรือไม่ และเริ่มทำได้เมื่อไหร่?

คลิก

การฉีดวัคซีนภูมิแพ้ในเด็ก เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพเพื่อช่วยลดอาการแพ้ และลดโอกาสเกิดโรคหืดในอนาคตได้ค่ะ วัคซีนนี้สามารถเริ่มให้ได้ในเด็กอายุ 5 ปีที่มีข้อบ่งชี้ แต่จะไม่แนะนำในเด็กที่อายุน้อยกว่า 3 ปี เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังเกตอาการแพ้วัคซีนได้ยาก นอกจากนี้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้เพื่อประเมินความเหมาะสมเป็นรายบุคคลก่อนนะคะ

ลูกมี 'รอยคล้ำใต้ตา' หรือที่เรียกว่า 'Allergic Shiners' เกี่ยวข้องกับโรคภูมิแพ้จริงหรือไม่?

คลิก

จริง Allergic Shiners หรือรอยคล้ำใต้ตา เกิดจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือภูมิแพ้ทางอากาศ ร่วมกับเยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้ ทำให้มีอาการแสบตา คันตา น้ำตาไหล ขยี้ตาบ่อย จนขอบตาช้ำ สีคล้ำ รอยคล้ำใต้ตาในเด็กจึงถือเป็นหนึ่งสัญญาณที่บ่งบอกถึงอาการของโรคภูมิแพ้ได้ค่ะ

หากสงสัยว่าลูกแพ้ไรฝุ่น ควรเลือกเครื่องนอนแบบไหน และซักบ่อยแค่ไหน?

คลิก

ควรใช้ผ้าคลุมกันไรฝุ่น ซึ่งเป็นผ้าทอแน่นที่ไรฝุ่นไม่สามารถผ่านได้ คลุมทั้งที่นอน หมอน และผ้าห่ม โดยควรนำผ้าคลุมกันไรฝุ่นไปซักด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ ทุกๆ 2-4 สัปดาห์ สำหรับผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้าห่มทั่วไป ควรซักด้วยน้ำร้อน (อุณหภูมิสูงกว่า 55 องศาเซลเซียส) ทุก 1-2 สัปดาห์ เนื่องจากความร้อนสูงสามารถกำจัดไรฝุ่นและลดปริมาณสารก่อภูมิแพ้ได้ถึง 90%

สรุป

- ภูมิแพ้ในเด็ก คือภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กตอบสนองไวต่อสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ มากเป็นพิเศษ โดยอาการจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไป กระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมากผิดปกติ จนส่งผลให้เกิดการอักเสบเรื้อรังขึ้นตามอวัยวะต่างๆ เช่น ที่ผิวหนัง เยื่อบุโพรงจมูก เยื่อบุตา รวมถึงระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร
- ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้ ได้แก่ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม รวมถึงพฤติกรรมการทานอาหารของคุณแม่ด้วย
- นมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ในเด็กได้ เพราะนมแม่มีสารอาหารที่สร้างภูมิคุ้มกันโดยตรง รวมถึงจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติก ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยให้แข็งแรง
- โรคภูมิแพ้ในเด็กหลายชนิดมีโอกาสดีขึ้นและหายขาดได้เมื่อลูกโตขึ้น แต่ภูมิแพ้บางชนิดก็มักจะเป็นเรื้อรังและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ดังนั้น หากสงสัยว่าลูกมีอาการภูมิแพ้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง เพราะการปล่อยอาการแพ้ที่รุนแรงไว้อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ภูมิแพ้ในเด็กคืออะไร? และเกิดขึ้นได้อย่างไร?
- 3 ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้
- รู้จัก 5 โรคภูมิแพ้ในเด็ก ที่อาจพบได้ในเด็กเล็ก
- วิธีดูแลและป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้ในเด็ก
- ข้อควรระวังเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก



ภูมิแพ้ในเด็กคืออะไร? และเกิดขึ้นได้อย่างไร?

เรามาทำความเข้าใจเรื่องโรคภูมิแพ้ในเด็กแบบง่ายๆ กันค่ะ โรคภูมิแพ้ในเด็ก คือภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กตอบสนองไวต่อสารก่อภูมิแพ้ หรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ มากเป็นพิเศษค่ะ

โดยอาการจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไป ไม่ว่าจะผ่านทาง การกิน การสูดดม หรือ การสัมผัสก็ตาม จากนั้นสารดังกล่าวจะไปกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมากผิดปกติ จนส่งผลให้เกิดการอักเสบเรื้อรังขึ้นตามอวัยวะต่างๆ เช่น ที่ผิวหนัง เยื่อโพรงจมูก เยื่อบุตา รวมถึงระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหารค่ะ

ถึงแม้อาการส่วนใหญ่จะคล้ายกันทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่สำหรับเด็กๆ อาการที่แสดงออกและพบบ่อยอาจแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงอายุนะคะ

3 ปัจจัยที่ส่งผลให้ลูกเป็นภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้ในเด็กที่พบบ่อย เช่น แพ้อาหาร ผื่นแพ้ผิวหนัง โรคหืด และโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ค่ะ ซึ่งสาเหตุหลักๆ มาจากปัจจัยต่อไปนี้

1. มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว

กรรมพันธุ์ถือเป็นปัจจัยสำคัญเลยนะคะ ถ้าคุณพ่อหรือคุณแม่มีประวัติภูมิแพ้ หรือเป็นทั้งสองคน ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเป็นภูมิแพ้ได้มากขึ้นค่ะ โดยเราสามารถประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นได้ดังนี้

- กรณีที่คุณพ่อและคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งสองคน ลูกจะมีความเสี่ยงในการเป็นภูมิแพ้สูงที่สุดถึง 50-80%
- หากคุณพ่อหรือคุณแม่เป็นภูมิแพ้เพียงคนเดียว ความเสี่ยงของลูกจะอยู่ที่ประมาณ 20-40%
- ถึงแม้ว่าคุณพ่อคุณแม่จะไม่มีประวัติเป็นภูมิแพ้เลย ลูกก็ยังคงมีความเสี่ยงได้ประมาณ 15% นะคะ ซึ่งความเสี่ยงในส่วนนี้มาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ที่มีผลกระตุ้นให้เกิดโรคได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ลูกจะได้รับความเสี่ยงทางพันธุกรรม แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคภูมิแพ้ชนิดเดียวกัน หรือแพ้สารก่อภูมิแพ้ตัวเดียวกันกับคุณพ่อคุณแม่เสมอไปค่ะ

2. สิ่งแวดล้อมโดยรอบสามารถก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

สำหรับเด็กที่ไม่ได้มีคุณพ่อหรือคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้ ก็สามารถเป็นโรคนี้ได้เช่นกันนะคะ สาเหตุสำคัญมักมาจากการใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสารก่อภูมิแพ้สะสมอยู่เป็นจำนวนมากค่ะ

ตัวอย่างของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีไรฝุ่นและแมลงสาบในบ้าน ขนสัตว์ เช่น สุนัขหรือแมว การได้รับมลพิษทางอากาศเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม หรือควันบุหรี่ค่ะ

นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญมากสำหรับเด็กทารกก็คือ การได้รับนมชนิดอื่นแทนนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอดค่ะ การให้ลูกรับประทานนมวัว นมแพะ หรือนมถั่วเหลืองในช่วงวัยดังกล่าว ก็ถือเป็นปัจจัยที่เพิ่มโอกาสในการเกิดโรคภูมิแพ้ได้เช่นกันนะคะ

3. พฤติกรรมการทานอาหาร

การทานอาหารของคุณแม่ ก็อาจส่งผลต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ของลูกได้ เนื่องจากเด็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์คุณแม่แล้ว โดยมีสาเหตุมาจาก

- **ช่วงตั้งครรภ์:** การที่คุณแม่รับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปกว่าปกติ อาจกระตุ้นให้ลูกเกิดภาวะภูมิแพ้ต่ออาหารชนิดนั้นๆ ได้ค่ะ เช่น หากปกติคุณแม่เคยดื่มนมแค่วันละ 1-2 แก้ว แต่ในช่วงตั้งครรภ์ดื่มนมเพิ่มจากปกติมาก ๆ อาจได้รับโปรตีนจากนมวัวในปริมาณที่มากเกินไป และทำให้ทารกในครรภ์เกิดภาวะแพ้โปรตีนจากนมวัวได้

ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์ควรทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะในแต่ละวัน ก็เพียงพอแล้วค่ะ และไม่จำเป็นต้องงดอาหารกลุ่มเสี่ยงที่เชื่อกันว่าอาจก่อให้เกิดอาการแพ้ง่าย เช่น นมวัว ไข่ หรือถั่ว เนื่องจากการงดอาหารเหล่านี้เป็นปัจจัยที่อาจทำให้ลูกน้อยแพ้อาหารชนิดนั้นๆ และอาจทำให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยขาดสารอาหารที่จำเป็น ส่งผลให้สุขภาพไม่แข็งแรงได้ค่ะ

- **ช่วงให้นมลูก:** หากคุณแม่รับประทานอาหารกลุ่มเสี่ยงมากเกินไป อาจทำให้ลูกแพ้อาหารชนิดนั้นๆ ได้ เช่น ในกรณีที่คุณแม่ให้นมมีลูกน้อยแพ้นมวัว คุณแม่ควรงดทานนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัว เนื่องจากลูกสามารถแพ้นมวัวผ่านทางน้ำนมแม่ได้ และควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมค่ะ



รู้จัก 5 โรคภูมิแพ้ในเด็ก ที่อาจพบได้ในเด็ก

เล็ก

ภูมิแพ้ในเด็ก สามารถแสดงอาการออกมาได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นทางผิวหนัง ระบบทางเดินหายใจ หรือระบบทางเดินอาหาร วันนี้เราเลยจะพาคุณแม่มาทำความรู้จักกับ 5 โรคภูมิแพ้ยอดนิยมที่มักจะพบได้บ่อยในเด็กเล็ก เพื่อเป็นแนวทางให้คุณแม่ได้ลองสังเกตอาการของลูกน้อยกันนะคะ

1. ภูมิแพ้อาหาร (Food Allergy)

ภูมิแพ้อาหารในเด็ก คือปฏิกิริยาของร่างกายที่แพ้โปรตีนในอาหารบางชนิด มักแสดงอาการผิดปกติตั้งแต่ช่วงวัยทารกหรือเด็กเล็กค่ะ โดยเฉพาะหลังจากเริ่มรับประทานอาหารที่พบว่าเป็นสาเหตุได้บ่อย เช่น นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี ถั่วลิสง และอาหารทะเล ซึ่งอาการมักจะเริ่มต้นในขวบปีแรกและมีลักษณะเป็นๆ หายๆ แบบเรื้อรัง

สิ่งที่คุณแม่ควรทราบก็คือ ลูกน้อยอาจมีอาการผิดปกติในระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบของร่างกายร่วมกันก็ได้ ดังนี้ค่ะ

- **อาการทางผิวหนัง:** อาจมีผื่นลมพิษ ผื่นแดงคันทั่วตัว หรือมีอาการบวมที่ปากและดวงตา
- **อาการในระบบทางเดินอาหาร:** ปวดท้อง อาเจียน ท้องเสียเรื้อรัง หรือถ่ายอุจจาระมีมูกปนเลือด
- **อาการในระบบทางเดินหายใจ:** หายใจหอบเหนื่อย มีเสียงหายใจดังผิดปกติ (เสียงวี๊ด) หรือมีอาการคัดจมูกและน้ำมูกไหลคล้ายเป็นหวัดเรื้อรัง

2. แพ้โปรตีนนมวัว (Cow milk protein allergy: CMPA)

ลูกแพ้นมวัว คือการที่ระบบภูมิคุ้มกันและระบบย่อยอาหารของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้เมื่อได้รับโปรตีนจากนมวัวซึ่งร่างกายมองว่าเป็นโปรตีนแปลกปลอม จึงเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น โดยความเสี่ยงจะยิ่งสูงในเด็กที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวค่ะ

สำหรับอาการนั้นอาจไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่จะค่อยๆ แสดงออกหลังลูกดื่มนมไปแล้วประมาณ 1-2 สัปดาห์ โดยอาการมีได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่ปัญหาผิวหนัง เช่น ผื่นคัน ลมพิษ ปากบวม หน้าบวม ปัญหาทางเดินอาหาร เช่น อาเจียน ลูกท้องเสีย ถ่ายมีมูกเลือดปน ไปจนถึงปัญหาทางเดินหายใจที่คล้ายหวัดเรื้อรังและมีเสียงหายใจครืดคราดค่ะ

3. ภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic dermatitis)

ภูมิแพ้ผิวหนัง หรือโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังอักเสบ เป็นโรคผิวหนังยอดฮิตในเด็กเล็ก คุณแม่จะสังเกตเห็นลูกน้อยมีอาการคัน ผิวแห้งและมีผื่นขึ้นหน้าทารก ล่ำคอ แขน ขา โดยลักษณะของผื่นจะเป็นแบบเรื้อรัง คือเป็นๆ หายๆ อาจเป็นแค่ผื่นแดง มีขุยเล็กน้อย ไปจนถึงขั้นที่มีน้ำเหลืองไหลซึมออกมาได้หากมีการเกามากๆ ค่ะ และตำแหน่งของผื่นมักจะเปลี่ยนไปตามวัยของลูกน้อย

- **วัยทารก:** คุณแม่มักจะสังเกตเห็นผื่นได้ชัดบริเวณ แก้ม ซอกคอ ใบหน้า และบริเวณ ด้าน

นอกของแขนขา

- **วัยเด็กโต:** ผื่นมักจะย้ายไปอยู่ตามข้อพับแขน ข้อพับขา บริเวณข้อมือ และข้อเท้าค่ะ

โดยอาการผื่นคันเหล่านี้มักจะกำเริบมากขึ้นเมื่อมีสิ่งกระตุ้น เช่น อากาศที่ร้อนอบอ้าว ทำให้เหงื่อออก หรือ การแพ้อาหารบางชนิด เป็นต้น

4. โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis)

โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือภูมิแพ้ากาศ เป็นโรคภูมิแพ้ที่พบบ่อยในเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปค่ะ โดยจะมีอาการเด่นที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบน ได้แก่ คันจมูก จาม คัดจมูก และน้ำมูกไหล

นอกจากนี้ อาจมีอาการร่วมกับอวัยวะข้างเคียง เช่น คันตา คันคอ หรือหือไอได้ โดยอาการมักเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นเวลาหลายสัปดาห์ ซึ่งอาจกำเริบตามฤดูกาล เช่น ในช่วงฤดูฝน หรือมีอาการต่อเนื่องตลอดทั้งปี

5. โรคหอบหืด (Asthma)

โรคหอบหืด คือหนึ่งในโรคภูมิแพ้ที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจโดยตรง และเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยทารกค่ะ โรคนี้เกิดจากภาวะหลอดลมที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น ซึ่งเมื่อถูกกระตุ้นจากภูมิแพ้หรือปัจจัยอื่นๆ จะทำให้หลอดลมตีบแคบลง ส่งผลให้เกิดอาการต่างๆ ที่เป็นสัญญาณเตือนได้ เช่น หายใจแล้วมีเสียงวี๊ด รู้สึกเหนื่อยหอบง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกายหรือตอนเป็นหวัด แน่นหน้าอก มีอาการไอเรื้อรัง โดยเฉพาะตอนกลางคืน หากลูกน้อยมีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้องนะคะ

วิธีดูแลและป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้ในเด็ก

หากคุณแม่สงสัยว่าลูกน้อยมีอาการภูมิแพ้ ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและคำแนะนำที่ถูกต้อง ควบคู่กันไปกับการดูแลภูมิแพ้ในเด็กอย่างเหมาะสมค่ะ

นมแม่ ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ในเด็กได้

นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย ในการสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคภูมิแพ้ให้แก่ทารก เพราะนมแม่มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ และยังเป็นแหล่งของพรีไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ (Prebiotics Oligosaccharide) ในนมแม่มีกลุ่มโมโยอาหารหลัก ซึ่งมีโมโยอาหาร 5 ชนิด (5 HMO) ที่พบมากในกลุ่มนี้ ได้แก่ 2'FL, DFL, LNT, 6'SL, และ 3'SL โดยโมโยอาหารที่พบในนมแม่มีส่วนช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้ง นมแม่บางส่วนยังมี

โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายลูกน้อยอีกด้วย

เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้
ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่

PHP
โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง
เพื่อง่ายต่อการดูดซึม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่

HMOs
มีส่วนช่วย
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน

B. lactis
โพรไบโอติกที่ช่วย
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

H.A.
นมแม่มีคุณสมบัติเป็น
ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งการก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

นอกจากนี้ ทารกที่คลอดธรรมชาติจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพผ่านทางช่องคลอดของคุณแม่ หลังจากนั้นจะได้รับผ่านทางนมแม่ และผ่านทางอาหารเมื่อโตขึ้น ซึ่งในช่วงที่ทารกกินนมแม่จะได้รับโพรไบโอติก (Probiotics) ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม "บิฟิโดแบคทีเรียม" (Bifidobacterium) อย่างเช่น บิแล็กทิส (B. lactis) ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยให้แข็งแรง การได้รับภูมิต้านทานผ่านนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และภูมิแพ้อาหารได้อีกด้วยค่ะ

นมแม่ยังมีสารอาหารสำคัญที่ช่วยเรื่องสมองโดยตรงอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยบำรุงและส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้เซลล์สมองเชื่อม

ต่อและสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพค่ะ ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลโดยตรงให้ลูกน้อยมีความพร้อมในการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่ดีตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตเลยคะ

ดังนั้น ควรให้ทารกทานนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน และทานอย่างต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย แต่หากคุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้ อาจต้องขอคำปรึกษาจากแพทย์เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันโรคภูมิแพ้ในเด็กควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพของลูกน้อยให้เหมาะสมกับวัยคะ

คุณแม่รับมืออย่างไร เมื่อลูกเป็นโรคภูมิแพ้

ลูกเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่ คุณแม่สังเกตได้จากการแสดงอาการแพ้ต่าง ๆ เช่น ผื่นแดงน้ำมูกไหล จาม ไอเรื้อรัง หรือ มีอาการท้องเสีย อาเจียน หลังจากทานอาหารกลุ่มเสี่ยงหรือนม หรือมีการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้อย่างฝุ่น หรือขนสัตว์อยู่บ่อย ๆ

อันที่จริงโรคภูมิแพ้สามารถป้องกัน หรือลดโอกาสเกิดภูมิแพ้ได้นะคะ ซึ่งจะได้ผลดีที่สุดหากได้รับการประเมินตั้งแต่ระยะเริ่มแรก สิ่งแรกที่คุณควรพิจารณาในการประเมินความเสี่ยงโรคภูมิแพ้ในเด็ก คือ ประวัติของพ่อแม่ นั่นเองคะ โดยคุณแม่สามารถประเมินเบื้องต้นได้จากแบบประเมินด้านล่างนี้

มาลองประเมินความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ของลูกน้อยกัน

ครอบครัว	ลักษณะและความรุนแรงของอาการภูมิแพ้*						ประเมินผล	
	อาการหลัก			อาการรอง				
	เป็น	ไม่แน่ใจ	ไม่เป็น	เป็น	ไม่แน่ใจ	ไม่เป็น	คะแนนสูงสุด	คะแนนที่ได้
 คุณพ่อ	2	1	0	1	0.5	0	3	
 คุณแม่	3	2	0	1	0.5	0	4	
 พี่/น้อง	2	1	0	1	0.5	0	3	

- ▶ ประเมินเป็นกลุ่มของโรคในช่องอาการหลัก และอาการรอง
- ▶ นำคะแนนสูงสุดของทั้งช่องอาการหลัก และอาการรองมารวมกัน

คะแนนรวม



ความเสี่ยงต่ำ
คะแนนน้อยกว่า 2



ความเสี่ยงสูง
คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 2

**เพราะทารกทุกคนต้องการการปกป้องมากน้อยแตกต่างกัน
คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง**

- ▶ ถ้าลูกน้อยมีความเสี่ยงสูง (คะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 2) ควรได้รับนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน หรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือควรปรึกษาแพทย์

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. Ngamphaiboon J, et al. Asian Biomedicine 2009;3:121-126.
3. Ngamphaiboon J, et al. J Med Econ. 2012;15(6):1025-35.

หากลูกมีอาการแพ้ คุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิแพ้ เพื่อขอรับคำแนะนำในการรักษาอาการแพ้ให้ดีขึ้น ควบคู่กับการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอาการแพ้ ดังนี้ค่ะ

1. **จัดการสิ่งแวดล้อมและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น** เริ่มจากการควบคุมสภาพแวดล้อมภายในบ้านเพื่อลดโอกาสการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ค่ะ ควรดูแลรักษาความสะอาดเป็นอย่างดีเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองและไรฝุ่น งดการสูบบุหรี่ในบ้านและบริเวณใกล้เคียง หมั่นทำความสะอาดเครื่องนอนและของเล่นของลูกอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงควบคุมอากาศไม่ให้แห้งหรือความชื้นไม่ให้สูงเกินไป
2. **ดูแลสุขภาพผิวและระบบหายใจ** สำหรับเด็กที่มีแนวโน้มผิวแพ้ง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและบำรุงผิวที่อ่อนโยน ปราศจากสารที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคือง และเน้นการเพิ่มความชุ่มชื้นเพื่อสร้างเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรงอยู่เสมอนะคะ
3. **สังเกตอาการและปรึกษาแพทย์อย่างใกล้ชิด** คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะหลังการรับประทานอาหารชนิดใหม่ หากพบอาการผิดปกติที่น่าสงสัย เช่น ผื่นแดงคัน หรือหายใจติดขัด ควรหยุดอาหารชนิดนั้นและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ในเด็ก

เรื่องโรคภูมิแพ้ในเด็ก เราอาจจะคิดว่าไม่รุนแรง หรือเด็กลูกโตขึ้นก็คงหายไปเอง แต่ความจริงแล้วภูมิแพ้เป็นเรื่องใกล้ตัวและสำคัญกว่าที่คิดนะคะ วันนี้เรามาทำความเข้าใจข้อควรรู้ต่างๆ เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ เพื่อจะได้ดูแลปกป้องลูกน้อยของเราได้อย่างดีที่สุดกันค่ะ

1. โรคภูมิแพ้ในเด็ก หายเองได้หรือไม่?

โรคภูมิแพ้ในเด็กหลายชนิดมีโอกาสที่จะดีขึ้นและหายขาดได้เมื่อลูกโตขึ้นค่ะ อย่างไรก็ตาม มีภูมิแพ้บางชนิดที่มักจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต โดยทั่วไป โรคภูมิแพ้ที่มักจะหายได้เมื่อโตขึ้นคือภูมิแพ้อาหาร ส่วนใหญ่ เช่น แพ้นมวัว ไข่ แป้งสาลี รวมถึง โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง และโรคหืด ส่วนภูมิแพ้ที่มักจะเป็นเรื้อรังและไม่หายขาด คือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ หรือภูมิแพ้อากาศค่ะ

หากสงสัยว่าลูกมีอาการภูมิแพ้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง เพราะการปล่อยอาการแพ้ที่รุนแรงไว้อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ค่ะ

2. โรคภูมิแพ้ตัวการขัดขวางพัฒนาการลูกน้อย

อย่างที่คุณแม่ทราบไปแล้วนะคะว่า โรคภูมิแพ้ในเด็กเริ่มพบได้ตั้งแต่วัยทารก ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ผื่นคันตามผิวหนัง หรือคัดจมูกจนหายใจไม่สะดวก มีกรบกวนการนอนหลับของลูกน้อยอย่างมาก ส่งผลให้ร่างกายหลังโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ใต้น้อยลง ซึ่งกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการ ทำให้ลูกน้อยเติบโตช้ากว่าวัย สมารถลดลง และในเด็กบางคนที่มีอาการทางจมูกอาจพบปัญหานอนกรนอีกด้วย

3. ภูมิแพ้ในเด็กปล่อยไว้อันตรายถึงชีวิต

หัวข้อนี้อาจจะฟังดูน่ากลัวสักหน่อย แต่เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้องรู้ว่า อาการของโรคภูมิแพ้ในเด็กมีได้หลายระดับค่ะ ตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรง เช่น มีผื่นคัน จาม ให้พอรำคาญใจ ไปจนถึงระดับที่รุนแรงมากและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

อาการแพ้ระดับรุนแรงที่สุดนี้ เราเรียกว่า “แอนาฟิแล็กซิส” (Anaphylaxis) ค่ะ เป็นภาวะแพ้อย่างรุนแรงและเฉียบพลัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายระบบในร่างกายพร้อมกัน ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต โดยนอกจากผื่นลมพิษทั่วไป หรือผื่นหนังทารกมีผื่นแดงทั้งตัว ลูกจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น หายใจหอบเหนื่อย หายใจลำบาก จากหลอดลมตีบ คลื่นไส้อาเจียน หรือในเด็กเล็กอาจมีอาการซีดลงหรือหยุดหายใจผิดปกติ สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้อาหารเฉียบพลัน แพ้ยา หรือถูกแมลงบางชนิดกัดต่อย ดังนั้น หากลูกมีอาการภูมิแพ้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิดและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์เสมอค่ะ

4. ภูมิแพ้ในเด็ก รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้

ภูมิแพ้ในเด็กเป็นเรื่องที่ไม่เล็กอย่างที่เราคิดเลยนะคะ คุณแม่สามารถสร้างเกราะป้องกันภูมิแพ้ให้ลูกน้อยได้ โดยเริ่มจากการจัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านให้สะอาดและปลอดจากสารกระตุ้นค่ะ ควรหมั่นทำความสะอาดเครื่องนอน ผ้าปูที่นอน และเครื่องปรับอากาศ ไม่สะสมของที่ไม่จำเป็นในห้องนอน หลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์มีขน การใช้พรม และงดสูบบุหรี่ในบ้านโดยเด็ดขาด สำหรับเด็กที่เป็นโรคหืด ควรดูแลเรื่องการออกกำลังกายและใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างใกล้ชิดค่ะ

คุณแม่ได้ทราบข้อควรระวังเกี่ยวกับภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้กันแล้ว การที่คุณแม่ยุคใหม่ใส่ใจและหาความรู้เกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ไว้ก่อน ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะการรู้ก่อนจะช่วยให้คุณแม่สามารถดูแล และปกป้องลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างเหมาะสมและทันที่วงที่ค่ะ

เพื่อให้คุณแม่ไม่พลาดทุกเรื่องสำคัญเกี่ยวกับภูมิแพ้ในเด็ก และสามารถดูแลลูกได้อย่างถูกวิธี เราได้รวบรวมข้อมูลและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ไว้ให้คุณแม่แล้วที่นี่

หากคุณแม่ยังไม่แน่ใจว่าลูกน้อยมีความเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้มากน้อยแค่ไหน ลองทำแบบทดสอบความเสี่ยงภูมิแพ้เบื้องต้นสำหรับลูกน้อยได้ที่นี้



รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รู้ก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

*นมยูเอชเอที่อุดมด้วยโปรตีน hypoallergenic ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ มีจำหน่ายในนมแม่สูตรอาหารมากกว่า 200 ชนิด
สนใจข้อมูลเพิ่มเติมหรือสั่งซื้อนมยูเอชเอ โปรดติดต่อศูนย์บริการลูกค้า หรือดูรายละเอียดที่เว็บไซต์ [www.ha.com](#)

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- อาการแพ้แลคโตส ทารก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันเมื่อลูกแพ้
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ คัน เกิดจากอะไร? รวมวิธีดูแลผดร้อนในเด็ก
- ทารกจามบ่อย ผิดปกติไหม ลูกจามบ่อย เป็นภูมิแพ้หรือเปล่า
- เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตเมื่อลูกแพ้นมวัว

อ้างอิง:

1. ภูมิแพ้ในเด็กที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลพญาไท 2
2. ภูมิแพ้ในเด็ก อาการที่คุณพ่อคุณแม่ควรเฝ้าระวัง!, โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ
3. โรคภูมิแพ้ ป้องกันได้อย่างไร?, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
4. รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว, โรงพยาบาลนครธน
5. โรคภูมิแพ้ในเด็ก เป็นอย่างไร?, โรงพยาบาลพระราม 9
6. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับนมแม่กับโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันในเด็กทารก, Chula Allergy
7. การป้องกันภูมิแพ้และการเสริมอาหารที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
8. ลูก “ภูมิแพ้” ! ถ้าแม่ผ่าคลอด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
9. โรคภูมิแพ้ในเด็กหายเองได้ไหม?, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
10. โรคภูมิแพ้ในเด็ก และผลกระทบด้านพัฒนาการเจริญเติบโต, โรงพยาบาลเปาโลเกษตร
11. ภูมิแพ้เฉียบพลันรุนแรงในเด็ก ต้องรับมืออย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
12. การให้วัคซีนเพื่อรักษาโรคภูมิแพ้ในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
13. โรคภูมิแพ้กำจัดได้...หากเริ่มต้นที่บ้าน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2568

14. อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคแพ้โปรตีนนมวัว, เกสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
15. โรคภูมิแพ้อาหาร Food Allergy, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
16. ไขข้อสงสัย กับโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
17. จมูกอักเสบจากภูมิแพ้ (Allergic Rhinitis), โรงพยาบาลเมตพาร์ค
18. โรคหอบหืด (Asthma), โรงพยาบาลเมตพาร์ค

อ้างอิง ณ วันที่ 7 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้