

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ภูมิแพ้คนท้อง ลดความเสี่ยงคนท้อง เป็นภูมิแพ้ได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์

ก.พ. 27, 2026

7 นาที

เพียงรู้จัก 2 สาเหตุหลักของโรคภูมิแพ้ เพื่อให้คุณแม่หาวิธีป้องกันโรคภูมิแพ้ให้ลูกน้อยจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งด้านอาหาร นม และสิ่งแวดล้อมทุกวันนี้โรคภูมิแพ้เป็นสิ่งที่หลายคนให้ความสนใจ สำหรับประเทศไทยในช่วงที่อากาศนิ่ง ไม่มีฝน ลม หรือความชื้น จะพบว่ามีฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ที่สูงกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนด ซึ่งเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้ลูกน้อยในครรภ์เป็นโรคภูมิแพ้ในอนาคตได้ จากรายงานสถานการณ์ปัจจุบันของไทยพบว่าโรคภูมิแพ้มีอัตราความชุกเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าเด็กไทยร้อยละ 38 หรือ 1 ใน 3 คนเป็นโรคภูมิแพ้

สรุป

- โรคภูมิแพ้จะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และพัฒนาการของลูกน้อยในอนาคต และอาจมีความสัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้น รวมถึงการนอนหลับของลูก นอกจากนี้ยังมีผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นด้วย
- ภูมิแพ้เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ ยีนส์ภูมิแพ้ที่ส่งต่อจากคุณพ่อหรือคุณแม่สู่ลูกน้อย หรือจากปัจจัยภายนอกทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ โดยพบว่าหากคุณแม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดภูมิแพ้ได้ รวมไปถึงวิธีการคลอดที่พบว่าเด็กที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดจะมีความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้มากกว่าเด็กที่คลอดวิธีธรรมชาติ
- คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ ควรสังเกตอาการที่สื่อถึงโรคภูมิแพ้ของตัวเองเช่นกัน เพื่อเตรียมตัวสำหรับการดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง และเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อที่จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้จากปัจจัยที่ควบคุมได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โรคภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด
- ภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด
- วิธีรับมือและการป้องกันโรคภูมิแพ้



โรคภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด

เนื่องจากโรคภูมิแพ้จะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และพัฒนาการของลูกน้อยในอนาคต ยังอาจมีความสัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้น และการนอนหลับของลูก นอกจากนี้ยังมีผลต่อค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นด้วย

โดยพบว่าค่าใช้จ่ายรายหัวที่สูงที่สุดคือ โรคแพ้นมวัว ซึ่งมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 64,383 บาทต่อปี, โรคหัดเรื้อรัง 12,669 บาทต่อปี, โรคหอบหืด 9,633 บาทต่อปี และโรคผื่นแพ้ผิวหนัง 5,432 บาทต่อปี ทำให้คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจมีความกังวลใจว่าการตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่ลูกน้อยจะเป็นภูมิแพ้หรือไม่? ควรดูแลตัวเองอย่างไร? ลดความเสี่ยงและจะป้องกันลูกน้อยจากโรคภูมิแพ้ได้อย่างไรบ้าง?

รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รักก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ **คลิก**

*นมผงเป็นนมผงที่ปราศจากโปรตีน whey และ lactose มีระดับความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ได้ เมื่อทานนมผงเป็นประจำมากกว่า 200 กรัมต่อวัน ระบุในข้อมูลเกี่ยวกับส่วนผสมของนมผง ในระดับที่ผ่านการประเมินส่วนผสม รังสีคอสมิกที่มีประโยชน์ และอื่น ๆ

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

ภูมิแพ้ร้ายกว่าที่คุณแม่คิด

1. ภูมิแพ้ที่เกิดจากกรรมพันธุ์

ซึ่งเป็นสาเหตุที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จากการศึกษาพบว่า ยีนส์ภูมิแพ้สามารถส่งต่อจากคุณพ่อหรือคุณแม่สู่ลูกน้อย เช่น โรคหืด, ผื่นผิวหนังทารก ผื่นขึ้นหน้าทารก , อักเสบจากภูมิแพ้, จมูกอักเสบจากภูมิแพ้จมูก, ผื่นลมพิษ หรือแพ้อาหารอื่น ๆ

- หากคุณพ่อหรือคุณแม่คนใดคนหนึ่งเป็นโรคภูมิแพ้หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ จะส่งผลให้ลูกมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 30 – 50
- หากทั้งคุณพ่อและคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งคู่ ลูกจะยังมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้สูงขึ้น ร้อยละ 60-80 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นโรคภูมิแพ้ประเภทเดียวกัน
- หากคุณแม่เป็นโรคภูมิแพ้จะเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกน้อยมากกว่าคุณพ่อ
- ในขณะที่พ่อและแม่ไม่มีประวัติภูมิแพ้เลย ลูกมีโอกาสเกิดภูมิแพ้ได้ร้อยละ 14

2. ภูมิแพ้ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

เป็นปัจจัยภายนอกทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ได้แก่ ฝุ่นควัน, มลพิษ, ควันบุหรี่, สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ, อาหารที่คุณแม่รับประทาน เป็นต้น โดยพบว่าหากคุณแม่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขณะตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดภูมิแพ้ได้ รวมไปถึงวิธีการคลอดที่พบว่าเด็กที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดจะมีความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้มากกว่าเด็กที่คลอดวิธีธรรมชาติ

ทุกวันนี้มีมลภาวะและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ฝุ่น, ควัน หรือมลพิษ แม้คนในครอบครัวไม่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ พบว่าลูกน้อยมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 20 ซึ่งอาจมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งคุณพ่อคุณแม่บางคนอาจจะเลยการสังเกตอาการตัวเอง จึงอาจไม่ทราบว่าตัวเองเป็นภูมิแพ้แล้ว ขอแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ ควรสังเกตอาการที่สื่อถึงโรคภูมิแพ้ของตัวเองเช่นกัน เพื่อเตรียมตัวสำหรับการดูแลลูกน้อยอย่างถูกต้อง โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถตรวจเช็คความเสี่ยงการเกิดอาการภูมิแพ้ของลูกน้อยได้อย่างมั่นใจมากขึ้น



วิธีรับมือและการป้องกันโรคภูมิแพ้

อย่างไรก็ตามปัจจุบันนี้ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าสิ่งแวดล้อมใดมีผลต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ ในคนมากที่สุด คุณพ่อคุณแม่หรือคนท้องเป็นภูมิแพ้ จึงต้องเตรียมพร้อมร่างกายเพื่อที่จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้จากปัจจัยที่ควบคุมได้ เช่น

1. เลิกสูบบุหรี่

เนื่องจากควันบุหรี่มีผลกระทบโดยตรงต่อลูกในครรภ์ เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้, หอบหืด,

การเจริญเติบโตของอวัยวะ และอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตของลูกน้อยในครรภ์ได้

2. หลีกเลี่ยงการสูดดมฝุ่นหรือควันพิษ

ควรสวมหน้ากากอนามัย N95 ในวันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐาน หากอากาศภายนอกมีค่าฝุ่นควันเกินมาตรฐาน ควรปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ควบคุมอุณหภูมิห้องไม่ให้ร้อนจนเกินไป ไม่ควรอนุญาตให้สูบบุหรี่หรือจุดธูปในอาคาร และควรทำความสะอาดสิ่งต่าง ๆ ด้วยผ้าเปียกเพื่อลดการกระจายตัวของฝุ่นละออง หากภายในอาคารมีมลพิษสูง ควรใช้เครื่องปรับอากาศและเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองอากาศคุณภาพสูง ชนิด HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) ที่สามารถดักจับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ได้

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างสมดุล

ในขณะตั้งครรภ์คุณแม่ควรเลือกอาหารให้หลากหลายเพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วน หากไม่มีอาการแพ้อาหารก็ไม่ควรงดอาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น นม, ไข่, อาหารทะเล แต่ควรจำกัดปริมาณการรับประทานปกติเท่ากับช่วงก่อนตั้งครรภ์ แต่ที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือจากสถิติพบว่า คุณแม่ที่ดื่มนมวัว, นมถั่วเหลือง หรือนมที่ทำจากถั่วเปลือกแข็ง (เช่น อัลมอนด์, วอลนัท, พิสตาชิโอ) ไข่ และแป้งสาลีมากกว่าปกติ อาจส่งผลให้ลูกเกิดอาการภูมิแพ้อาหารเหล่านี้ระยะยาวในอนาคตได้

4. เลือกอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ

ปัจจุบันมีหลักฐานว่าคุณแม่ที่เป็นโรคมะเร็งแพ้รับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ ขณะที่ตั้งครรภ์หรือช่วงให้นมลูกน้อย อาจช่วยลดความเสี่ยงที่ลูกน้อยจะเป็นโรคมะเร็งแพ้ได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็งแพ้ผิวหนังอักเสบ ตัวอย่างอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น โยเกิร์ต, นมเปรี้ยว (แต่ควรเลือกรับประทานสูตรหวานน้อย หรือน้ำตาลต่ำ), กิมจิ, มิโซะ, เทมเป้, กะหล่ำปลีดอง เป็นต้น

5. เสริมภูมิคุ้มกันด้วยนมแม่

เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้ ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่



โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง
เพื่อช่วยต่อการดูดซึม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่



มีส่วนช่วย
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน



โพรไบโอติกที่ช่วย
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



นมแม่มีคุณสมบัติเป็น

H.A.

ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งการก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านกรย่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

ในช่วง 6 เดือนแรกของลูกน้อย คุณแม่ควรให้ลูกกินนมแม่ ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่วัยแรกของชีวิต คือให้ทานนมแม่เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ มากกว่านั้นแล้วโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งช่วยต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย และยังมีโพรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก รวมไปถึงนมแม่จะมีโพรไบโอติกหลายชนิด เช่น *B.lactis* (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ แต่หากคุณแม่ไม่สามารถให้นมลูกน้อยได้ด้วยตนเอง เนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือมีน่านมน้อย คุณแม่อาจปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับนมสูตร HA ที่มีโปรตีนถูกย่อยเป็นสายสั้น ๆ ซึ่งมีผลงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพในการป้องกันการเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ และการแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการป้องกันโรคภูมิแพ้ของไทย และอาจมองหานมที่มีส่วนผสมของจุลินทรีย์

สุขภาพ หรือที่เรียกกันว่าโพรไบโอติกส์ เช่น บิฟิแดสหรือแลคโตบาซิลลัส, แรมนอสส์ จีจี ก็สามารถช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทานให้กับลูกน้อยได้ดียิ่งขึ้น



ภูมิแพ้เป็นโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของลูกน้อยในระยะยาว สิ่งสำคัญคือหากคุณพ่อคุณแม่เข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิด จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนการป้องกันโรคภูมิแพ้และจัดการปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้ ทั้งด้านอาหาร และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อลดความเสี่ยงไม่ให้ลูกน้อยต้องเผชิญปัญหาจากโรคภูมิแพ้ได้นั่นเอง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวนูน ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นนูน
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่มือใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคภูมิแพ้ของประเทศไทย, สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
2. มลพิษ PM2.5 ต่อสุขภาพเด็กและทารกในครรภ์, แถลงข่าวจากราชวิทยาลัยกุมารแห่งประเทศไทย
3. โรคภูมิแพ้, คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นมแม่กับอาการโรคภูมิแพ้, สมาคมโรคภูมิแพ้ โรคหืด และวิทยาภูมิคุ้มกันแห่งประเทศไทย
5. Probiotics. The World Allergy Organization journal, World Allergy Organization-McMaster

University Guidelines for Allergic Disease Prevention

6. Maternal smoking in pregnancy and its influence on childhood asthma, European Respiratory Society
7. Gestational diabetes, atopic dermatitis, and allergen sensitization in early childhood, The Journal of allergy and clinical immunology

แชร์ตอนนี้