

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ทารกจามบ่อยผิดปกติไหม ลูกจามบ่อย เป็นภูมิแพ้หรือเปล่า

ก.พ. 25, 2026

14 นาที

ลูกน้อยจามบ่อย เกิดจากอะไร? คุณพ่อคุณแม่หลายคนคงมีความวิตกกังวลไม่น้อยและเกิดคำถามมากมาย ว่าลูกจามจากสาเหตุอะไร ลูกอาจเป็นไข้หวัดหรือเป็นภูมิแพ้หรือเปล่า หรือลูกจามจากการได้รับสารกระตุ้นภูมิแพ้อะไร ซึ่งข้อสงสัยเหล่านี้ คุณพ่อคุณแม่คงอยากทราบคำตอบ หากสาเหตุการจามมาจากอาการภูมิแพ้จะสามารถสังเกตได้อย่างไร และอาการรุนแรงขนาดไหนที่ควรรีบพบแพทย์ รวมถึงวิธีการดูแลและป้องกันลูกน้อยในวัยบอบบางที่เสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ได้ง่าย เรารวบรวมคำตอบข้อควรระวังเกี่ยวกับอาการจามของลูก และทุกประเด็นสำคัญ ทั้งวิธีสังเกตอาการภูมิแพ้ในเด็ก หรืออาการรุนแรงแค่ไหนควรไปพบแพทย์ และการสร้างเกราะป้องกันที่ดีที่สุดให้กับลูกทำอย่างไรได้บ้าง มีคำตอบแล้วด้านล่างนี้

คำถามที่พบบ่อย

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดแบบไหนที่ปลอดภัยสำหรับบ้านที่มีเด็กเป็นภูมิแพ้?

คลิก

ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม, สี, หรือสารเคมีรุนแรงที่อาจกระตุ้นอาการแพ้ได้ มองหาสูตรที่ระบุว่า 'Hypoallergenic' (สำหรับผู้แพ้ง่าย) หรือใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ เช่น น้ำส้มสายชูหรือเบกกิ้งโซดาในการทำความสะอาดทั่วไป เพื่อลดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจและผิวหนังของลูกน้อย อย่างไรก็ตามหากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์

ลูกเป็นผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Eczema) จะเสี่ยงเป็นโรคหืดหรือภูมิแพ้ทางอากาศในอนาคตหรือไม่?

คลิก

มีความเสี่ยงสูงขึ้น ทางารแพทย์เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า 'Atopic March' หรือ 'การเดินขบวนของโรคภูมิแพ้' ซึ่งเด็กที่มีผื่นภูมิแพ้ผิวหนังในวัยทารก มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การแพ้อาหาร, ภูมิแพ้ทางอากาศ (เยื่อจมูกอักเสบ)

เสบ), และโรคหืดเมื่อโตขึ้น การควบคุมอาการทางผิวหนังให้ดีขึ้นตั้งแต่เนิ่น ๆ และปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ควรเตรียมข้อมูลอะไรบ้างก่อนพาลูกไปหาหมอเรื่องภูมิแพ้?

คลิก

เพื่อให้การวินิจฉัยแม่นยำขึ้น ควรเตรียมข้อมูลต่อไปนี้

1. บั้นที่ลักษณะและความถี่ของอาการ (จามเวลาไหน, ผื่นขึ้นหลังทำอะไร)
2. ประวัติการแพ้ของคนในครอบครัว (พ่อ, แม่, พี่น้อง)
3. รายการอาหารที่ลูกรับประทานในช่วง 2-3 วันที่ผ่านมา
4. รูปถ่ายของอาการ เช่น ลักษณะผื่น หรือลักษณะน้ำมูก
5. รายชื่อยาหรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้อยู่กับลูก

สรุป

- การจามบ่อย ถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี ช่วยทำความสะอาดโพรงจมูกจากสิ่งสกปรกและสิ่งระคายเคือง การที่ทารกจามบ่อยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากจมูก, อากาศแห้ง, การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น
- การจามที่เกิดจากสาเหตุไข้หวัด มักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีน้ำมูก, เสมหะ, หายใจไม่สะดวก, ลูกงอแงผิดปกติ หรือไม่กินอาหาร อาการเหล่านี้อาจบ่งชี้ได้ว่าลูกกำลังป่วยเป็นไข้หวัด
- อาการจามของลูกอาจเกิดได้จากการเป็นภูมิแพ้ หรือโรคภูมิแพ้ในเด็ก ซึ่งเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำหน้าที่ป้องกันร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก หรือสิ่งที่มากระตุ้นภูมิแพ้ ที่เรียกว่า สารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น, ละอองเกสรดอกไม้, ซากแมลงสาบ, ขนหรือรังแคของสัตว์เลี้ยง รวมไปถึงอาหารประเภทต่าง ๆ โดยวิธีดูแลลูกเป็นภูมิแพ้ที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือได้รับสารก่อภูมิแพ้แก่ลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกจามบ่อย ปกติไหม
- ทารกจามบ่อย: เรื่องปกติที่พ่อแม่ควรรู้ หรือสัญญาณเตือนภัย?
- ทำความรู้จัก “โรคภูมิแพ้ในเด็ก” ต้นเหตุของอาการเรื้อรัง
- คู่มือดูแลและป้องกันภูมิแพ้สำหรับลูกน้อยฉบับสมบูรณ์



ทารกจามบ่อย ปกติไหม

ทารกจามบ่อย ถือเป็นเรื่องปกติทั่วไป ที่อาจไม่จำเป็นต้องเป็นอาการป่วยเสมอไป เพราะการที่ลูกจามบ่อยเกิดจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายเพื่อขับสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่นละออง หรือน้ำมูกแห้ง ออกจากทางเดินหายใจ ซึ่งถือเป็นกลไกการป้องกันตัวเองตามธรรมชาติของร่างกายลูกค่ะ

ทารกจามบ่อย จะเริ่มดีขึ้นเองตอนไหน

การที่ทารกจามบ่อย โดยไม่มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยในช่วงแรกเกิด โดยเฉพาะเดือนแรกหลังคลอด อาจเป็นเรื่องปกติที่ไม่ต้องกังวลใจมากนัก เพราะร่างกายของลูกน้อยกำลังปรับตัว และอาการเหล่านี้มักจะหายไปเองได้ หากคุณแม่มีความกังวลใจกลัวว่าลูกน้อยจะเข้าข่ายเป็นภูมิแพ้ในเด็ก หรือภูมิแพ้อากาศ อาจเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ลูกจามบ่อยแบบไหน ต้องรีบไปพบแพทย์

อาการลูกจามบ่อย อาจจะไม่ใช่ว่าเรื่องน่ากังวลมากนัก แต่คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ควรชะล่าใจ และควรสังเกตอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย เพราะหากลูกน้อยมีอาการดังต่อไปนี้ ควรรีบพาไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

1. หายใจเสียงดัง: เช่น หายใจมีเสียงหวีด หรือเหมือนเสียงกรน
2. หายใจติดขัด: มีอาหารหายใจลำบาก หายใจเร็ว หายใจหอบ
3. ไอ: อาจมีเสมหะหรือไม่มีเสมหะร่วมด้วย
4. มีไข้สูง: ทารกอายุน้อยกว่า 3 เดือนมีอุณหภูมิร่างกาย 38 องศาเซลเซียส ขึ้นไป
5. ไม่ยอมกินข้าวและนม: ทานได้น้อยลง หรือไม่ยอมทานเลย
6. อ่อนเพลีย: มีอาการซึม ไม่ร่าเริง หรือร้องไห้งอแงผิดปกติ

ทารกจามบ่อย: เรื่องปกติที่พ่อแม่ควรรู้ หรือ สัญญาณเตือนภัย?

หากลูกมีอาการจามบ่อย คุณพ่อคุณแม่คงมีความวิตกกังวลว่าลูกจะป่วยเป็นอะไรหรือไม่ และมีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน โดยทั่วไปหากลูกไม่ได้มีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้ ร้องงอแง หรือไม่ดิ้นนม แต่อาจเป็นมีน้ำมูกใสร่วมด้วย อาจถือว่าเป็นอาการที่สามารถหายได้เอง และไม่ใช่อาการหวัดหรือภูมิแพ้ เบื้องต้นคุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาข้อควรรู้อาการจามของลูก จากข้อมูลเหล่านี้ค่ะ

ลูกจามบ่อย เกิดจากอะไร?

การจามถือเป็นอาการปกติที่พบได้ในเด็กแรกเกิด ซึ่งอาจเกิดได้จากการตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ เช่น ฝุ่นละออง หรือบู๊ตฝุ่น หรืออาจเพราะจุกแห้งจนทำให้รู้สึกระคายเคือง ซึ่งการจามจะทำให้ทารกหายใจได้สะดวกขึ้น แต่หากทารกมีการจามบ่อย อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. กำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากจุก

การจาม ถือเป็นกำบังหรือกำจัดสิ่งแปลกปลอมไม่ให้เข้าสู่ร่างกายผ่านทางจุก ซึ่งถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองโดยทันทีเมื่อร่างกายได้รับสิ่งแปลกปลอม

2. ตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งระคายเคือง

เมื่อลูกน้อยได้รับสิ่งระคายเคืองมากระตุ้น เช่น ฝุ่น เกสร ควัน หรือสารกระตุ้นภูมิแพ้ อาจมีอาการจาม โดยมีการเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อหน้าอกและกะบังลมอย่างรวดเร็ว ซึ่งถือเป็นภาวะปกติที่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ต้องกังวลใจกับการจามในลักษณะนี้นะคะ

3. อากาศแห้ง

ในช่วงที่อากาศแห้งและเย็นร่วมด้วย อาจทำให้เยื่อจมูกเกิดการระคายเคืองและอักเสบได้ จนเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการจาม เพราะเมื่ออากาศแห้งและเย็น จมูกจะต้องการความชื้นและอากาศที่อุ่นขึ้น ทำให้เยื่อจมูกบวมและรู้สึกคัดจมูก รวมถึงมีอาการจามได้

4. อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

เมื่อโพรงจมูกพบกับอากาศร้อนหรืออากาศเย็นสลับกันอย่างรวดเร็ว หรือที่เรียกว่าอากาศ

เปลี่ยนแปลงบ่อย อาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการจามได้ เนื่องจากโพรงจมูกจะช่วยปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมก่อนเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ แต่หากมีการปรับบ่อย ๆ อาจทำเกิดโพรงจมูกอักเสบขึ้นได้

5. การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

หากลูกน้อยมีอาการจามร่วมกับมีไข้ หรือคัดจมูกน้ำมูกไหล อาจเป็นอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจได้ เกิดได้จากทั้งเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย โดยติดเชื้อได้ตั้งแต่บริเวณจมูก คอ หลอดลม จนถึงปอด ซึ่งส่วนใหญ่จะสามารถหายได้เอง แต่หากอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรรีบพบแพทย์ เพื่อให้ลูกได้รับการตรวจรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

แยกให้ออก! ลูกจามแบบไหนเป็น “ไข้หวัด”

แม้ว่าการจามของลูกจะเป็นเรื่องปกติในวัยทารกแรกเกิด แต่หากลูกจามบ่อยครั้ง และมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ก็อาจเป็นสัญญาณว่าลูกน้อยกำลังไม่สบายได้ โดยอาการที่บ่งบอกว่าทารกอาจเป็นไข้หวัดซึ่งมีข้อแตกต่างจากอาการภูมิแพ้ มีดังนี้

1. **มีน้ำมูก:** ลูกมีน้ำมูกและคัดจมูกตลอดทั้งวัน ซึ่งหากเป็นภาวะภูมิแพ้ อาจจะมีน้ำมูกแค่บางช่วงเวลา เช่น มีน้ำมูกเฉพาะตอนเช้าหรือตอนกลางคืนเท่านั้น
2. **มีไข้:** ส่วนใหญ่หากลูกได้รับเชื้อไข้หวัด จะมีไข้ร่วมด้วย และอ่อนเพลียได้
3. **มีเสมหะ:** ลูกหายใจครืดคราด หรือมีเสมหะในลำคอ ทำให้หายใจไม่สะดวก และหากเสมหะมีสีเหลืองหรือเขียวซึ่งอาจหมายถึงเกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจ ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที
4. **หายใจไม่ออก:** ลูกน้อยอาจหายใจเร็วขึ้น หรือหายใจลำบาก และมีเสียงหายใจหวีด
5. **ร้องไห้งอแง:** ลูกน้อยอาจร้องกวนบ่อยขึ้น และดงอแงมากขึ้นเพราะรู้สึกไม่สบายตัว
6. **ไม่ร่าเริง ไม่กินข้าวและนม:** ลูกน้อยอาจดูซึม ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง และกินอาหารหรือกินนมได้น้อยลง

ทำความเข้าใจ “โรคภูมิแพ้ในเด็ก” ต้นเหตุของอาการเรื้อรัง

โรคภูมิแพ้ในเด็ก ถือเป็นโรคฮิตอีกโรคหนึ่งที่ได้พบได้ โดยสังเกตจากการที่ลูกมีอาการจามบ่อยครั้ง แต่ไม่มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เราจึงมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับโรคนี้ไปพร้อมกันนะคะ

ไขข้อข้องใจอาการภูมิแพ้ของลูกที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้

โรคภูมิแพ้เกิดได้จากภูมิคุ้มกันในร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มีมากระตุ้นมากเกินไปจนทำให้เกิดอวัยวะบางส่วนเกิดการอักเสบเรื้อรังได้ สาเหตุอาจเกิดได้จากปัจจัยทางพันธุกรรม ซึ่งหากพ่อหรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้ หรือทั้งพ่อและแม่เป็นโรคภูมิแพ้ โอกาสที่ลูกจะเป็นภูมิแพ้ด้วยก็มีเปอร์เซ็นต์ที่สูงขึ้นตามลำดับด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมก็ถือเป็นปัจจัยสำคัญ

หนึ่ง เช่น เด็กอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยฝุ่นละออง หรือสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ รวมถึงมลพิษต่าง ๆ ล้วนกระตุ้นให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้

จากข้อมูลทางสถิติของสมาคมโรคภูมิแพ้และอิมมูโนวิทยาแห่งประเทศไทย พบว่าเด็กไทยเป็นโรคภูมิแพ้สูงถึงร้อยละ 38 และสำหรับผู้ใหญ่พบว่าจะจะเป็นโรคภูมิแพ้ประมาณร้อยละ 20 หรือ 1 ใน 5 คน ซึ่งถือว่าเพิ่มสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับสถิติคนเป็นภูมิแพ้ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา โดยสามารถแบ่งอาการภูมิแพ้ในเด็ก ตามกลุ่มอาการเป็น 5 กลุ่ม ได้ดังนี้

1. อาการแพ้ที่ตา

อาการแพ้ที่ตา หรือเรียกว่า โรคเยื่อบุตาอักเสบภูมิแพ้ (allergic conjunctivitis) จะมีอาการคัน เคืองตา ตาแดง น้ำตาไหล หนังตาบวม และแสบตา จนทำให้ขยี้ตาตลอดเวลาได้

2. อาการแพ้ที่จมูก

อาการแพ้ที่จมูก หรือเรียกว่า โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) หรือโรคแพ้อากาศ จะมีอาการจาม คันจมูก น้ำมูกไหลออกมาทางจมูก หรือไหลลงคอ คัดจมูก คันเพดานปากหรือคอ

3. อาการแพ้ที่หลอดลม หรือหืดหอบ

อาการแพ้ที่หลอดลม หรือเรียกว่า โรคหลอดลมอักเสบภูมิแพ้ หรือโรคหืด (asthma)จะมีอาการไอ หอบเหนื่อย หายใจขัด แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด หายใจลำบาก หรือ หายใจเร็ว โดยเฉพาะเวลาตอนกลางคืน ตอนเช้ามืด รวมถึงขณะที่ออกกำลังกายหรือเป็นไข้หวัด

4. อาการแพ้ที่ผิวหนัง

อาการแพ้ที่ผิวหนัง หรือเรียกว่า โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) จะมีอาการ คัน ผดผื่นขึ้นตามตัว มักเป็นผื่นแห้ง แดง มีสะเก็ดบาง ๆ หรือมีน้ำเหลืองแห้งกรังอยู่ โดยในเด็กเล็กมักเป็นผื่นที่แก้ม ซอกคอ ส่วนเด็กโตมักเป็นที่ข้อพับของแขนและขา บางรายอาจมีอาการเป็นผื่นลมพิษ โดยสาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้อาหาร โดยเฉพาะอาหารทะเล แพ้แมลงกัดต่อย หรือ แพ้ยา

5. อาการแพ้ที่ระบบทางเดินอาหาร

อาการแพ้ที่ระบบทางเดินอาหาร หรือที่เรียกว่าโรคแพ้อาหาร (food allergy) จะมีอาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปากบวม ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย อาจมีอาการของระบบทางเดินหายใจ และผิวหนังร่วมด้วย เช่น หอบหืด ผื่น ลมพิษต่าง ๆ สาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้ เช่น เด็กแพ้นมวัว , ไข่, ถั่ว, อาหารทะเล, ผักหรือผลไม้บางชนิด และเด็กบางรายอาจแพ้สารปรุงแต่งต่าง ๆ ในอาหารได้

รู้จักกับสารก่อภูมิแพ้สาเหตุของภูมิแพ้ในเด็ก

สารก่อภูมิแพ้ คือ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของเด็ก สามารถพบเจอตั้งแต่อยู่ในท้องคุณแม่และพบได้ทั่วไปหลังคลอด เช่น เชื้อโรค สารเคมี ฝุ่น พืช ละอองเกสร ขนสัตว์ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิด

การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ช่วยป้องกันจากสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ โดยสารก่อภูมิแพ้สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ และสารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

1. สารก่อภูมิแพ้ในอากาศ

สารก่อภูมิแพ้ที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ พบได้ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ซึ่งพบว่าสารก่อภูมิแพ้ในบ้านนั้นมีหลากหลายได้แก่ ไรฝุ่น เศษซากแมลงสาบ รังแคแมว และสุนัข โดยเฉพาะ “ไรฝุ่น” นั้น ถือเป็นสารก่อภูมิแพ้เด็ก สาเหตุหลักที่สำคัญต่อโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจในประเทศไทยเลยทีเดียว ส่วนสารก่อภูมิแพ้นอกบ้าน ได้แก่ ละอองเกสรของดอกไม้ หรือ พืชต่าง ๆ

2. สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร

สารก่อภูมิแพ้ในอาหารส่วนใหญ่พบได้จากโปรตีนในอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล งา เมล็ดพืช เป็นต้น ซึ่งมากระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยอาการแพ้จะมีการแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบทั้ง ถ่ายเหลวหรือมีมูกเลือด อาเจียน ขึ้นผื่นลมพิษ หนาววม ปากบวม แน่นหน้าอก จนอาจรุนแรงจนหายใจไม่ออกได้

คู่มือดูแลและป้องกันภูมิแพ้สำหรับลูกน้อย ฉบับสมบูรณ์

การรับมือเพื่อป้องกันกับโรคภูมิแพ้ในเด็กอาจมีหลากหลายขั้นตอน แต่ก็ไม่ยากเกินกว่าความรัก ความห่วงใยของคุณพ่อคุณแม่ที่มอบให้แก่ลูก ดังนั้นคู่มือดูแลและป้องกันภูมิแพ้สำหรับลูกน้อยนี้จะเป็นแนวทางสำคัญส่วนหนึ่งเพื่อป้องกันให้ครอบครัวแข็งแรงและปลอดภัยจากสารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ ได้ค่ะ

แนวทางป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงภูมิแพ้สู่ลูกน้อย

สภาพแวดล้อมรอบตัวลูก อาจทำให้เกิดสารก่อภูมิแพ้หรือเป็นตัวกระตุ้นอาการภูมิแพ้ของลูกได้ โดยเฉพาะในอากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษและฝุ่นควัน ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับความสะอาดและสุขลักษณะต่าง ๆ ของลูกเป็นอย่างมาก เพื่อห่างไกลจากโรคภูมิแพ้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ทำความสะอาดบ้าน ดูดฝุ่นเป็นประจำ

ควรทำความสะอาดโดยเฉพาะบริเวณที่ลูกน้อยนอนเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในห้องนอนของลูกน้อย เพราะ เศษฝุ่น หรือขนสัตว์ อาจก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้

2. ไม่สูบบุหรี่บริเวณบ้าน หรือควรเลิกสูบ

เนื่องจากควันบุหรี่อาจส่งผลต่อการกระตุ้นภูมิแพ้ของลูก และมีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจซึ่งจะทำให้ลูกน้อยป่วยได้ง่ายขึ้น

3. ไม่พาลูกไปสถานที่แออัด

คุณพ่อคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการพาลูกน้อยไปในที่ที่มีคนพลุกพล่านซึ่งอาจเต็มไปด้วยเชื้อโรค เช่น RSV หรือ Rhinovirus เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคกลับมาที่บ้านอีกด้วย

4. หมั่นทำความสะอาดเครื่องนอนของลูก

เครื่องนอนของลูกทั้งหมด ผ้าห่ม ถือเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ใกล้ชิดลูกน้อย เพราะในระหว่างนอนหลับเซลล์ผิวหนังอาจหลุดร่วงไปสะสมในหมอนและที่นอนได้ ดังนั้นคุณแม่จึงควรหมั่นทำความสะอาดผ้าปูที่นอน หมอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม รวมถึงของใช้ส่วนตัวต่าง ๆ ของลูกน้อยเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอมรุนแรงหรือมีส่วนผสมของสารเคมี เพื่อไม่ให้ระคายเคืองต่อผิวหนังที่บอบบางของลูก

5. ใช้เครื่องฟอกและกรองอากาศ

อากาศภายในบ้านควรมีการถ่ายเทที่ดี หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศในห้องนอนควรมีการล้างเป็นประจำ และหมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองต่าง ๆ ไม่ให้มีฝุ่นเกาะ รวมถึงการใช้เครื่องฟอกหรือกรองอากาศก็จะสามารถลดฝุ่นละอองในบ้าน และช่วยให้ลูกน้อยหายใจได้สะดวกขึ้น

คุณแม่ทำอย่างไร เพื่อช่วยเสริมสร้างเกราะภูมิคุ้มกันเมื่อลูกเป็นภูมิแพ้อาหาร

เพราะภูมิแพ้ป้องกันได้ ปกป้องลูกน้อยจากภูมิแพ้ ด้วยนมแม่



โปรตีนที่ถูกย่อยให้เล็กลง
เพื่อง่ายต่อการดูดซึม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้
ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่



มีส่วนช่วย
เรื่องระบบภูมิคุ้มกัน



โพรไบโอติกที่ช่วย
เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



นมแม่มีคุณสมบัติเป็น

H.A.

ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้

*นมแม่เป็นนมที่มีคุณสมบัติเป็น Hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เนื่องจากในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ช่วยยับยั้งสารก่อภูมิแพ้ โปรตีนที่ผ่านกร่อยบางส่วน จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เป็นต้น

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้ คุณแม่ควรต้องศึกษาสารอาหารที่ช่วยในเรื่องภูมิแพ้ อย่างนมแม่ ถือเป็นอาหารหลักสำคัญต่อลูกน้อย เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของการแพ้โปรตีนในนมได้ โดยโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมี คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารสำคัญเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยให้การเชื่อมต่อของระบบประสาททำงานได้อย่างรวดเร็วมีประสิทธิภาพ รวมถึงในนมแม่ยังมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งให้กับลูกน้อยอีกด้วย

ซึ่งหากทราบแล้วว่าลูกแพ้อาหารประเภทไหน คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ลูกแพ้ เพราะอาหารที่คุณแม่รับประทานเข้าไปนั้นอาจถูกถ่ายทอดสู่นานนมที่ลูกน้อยรับประทานด้วย ทั้งนี้หากกรณีคุณแม่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ลูกแพ้ได้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมอีกทีค่ะ

คุณแม่ทำอะไร เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้ไรฝุ่น

สารก่อภูมิแพ้ไรฝุ่นถือเป็นสิ่งที่ก่อภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจที่พบมากที่สุด ซึ่งไรฝุ่นจะพบมากในห้องนอน เพราะอาศัยกินรังแคหรือเซลล์ผิวหนังของคน ชอบอยู่ในที่มืดและอบอุ่น คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรละเลยรักษาความสะอาดบริเวณที่นอนของลูก รวมถึงสิ่งของต่าง ๆ ที่ลูกสัมผัสเป็นประจำเหล่านี้

1. ทำความสะอาดห้องนอนเป็นประจำ ด้วยเครื่องดูดฝุ่นที่มีประสิทธิภาพสูง หรือ เช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด ร่วมกับคุมความชื้นในห้องนอน สำหรับพื้นที่ที่อากาศค่อนข้างแห้งควรเปิดหน้าต่างอย่างสม่ำเสมอ หรือพื้นที่ที่ค่อนข้างชื้นควรเปิดแอร์เพื่อช่วยลดความชื้น
2. หลีกเลี่ยงแหล่งสะสมไรฝุ่นในห้องนอน เช่น หนังสือ ตุ๊กตามีขน พรม พูก
3. เลือกผ้าใยสังเคราะห์ที่ทอแน่น ในการคลุมเครื่องนอน ห่อหุ้มหมอน ที่นอน ผ้าห่ม ผ้านวม
4. ทำความสะอาดเครื่องนอนด้วยน้ำเปล่าร่วมกับผงซักฟอก เป็นประจำทุก 1-2 สัปดาห์ หรือทำความสะอาดด้วยน้ำร้อนอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง
5. หากมีพูกหนา ๆ ให้นำไปตากแดดจัด เพราะความร้อนของแดดจะทำให้ไข่ไรฝุ่นตาย ช่วยลดจำนวนไรฝุ่นลงได้

คุณแม่ทำอะไร เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้แมลงสาบ

วิทยากรถือว่ามีความบอบบางมาก คุณแม่คงคาดไม่ถึงว่า แมลงสาบจะเป็นสารก่อภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจพบมากเป็นอันดับ 2 ในประเทศไทย โดยอาการที่พบจะเป็นลักษณะแพ้อากาศ (Allergic rhinitis) คันตามผิวหนัง ตา จมูก และรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคหืด (asthma) คุณแม่จึงต้องมีแผนควบคุมการกำจัดแมลงสาบอย่างเป็นระบบเพื่อประสิทธิภาพที่ดี ด้วยการกำจัดเศษขยะต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาหารล่อแมลงสาบ รวมไปถึงการทำความสะอาดบ้านเช็ดถูฝุ่นเพื่อขจัดสารก่อภูมิแพ้ ดูแลพื้นผิวของห้องนำหรือห้องครัวให้แห้งไม่มีน้ำขัง และปิดจุดช่องต่าง ๆ ภายในบ้านเพื่อปิดทางเข้าของแมลงสาบ

คุณแม่ทำอะไร เมื่อลูกเป็นภูมิแพ้สัตว์เลี้ยง

สาเหตุสุดท้ายที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ในเด็ก คือ รังแคของสัตว์เลี้ยง พบว่าแมวและสุนัข เป็นสัตว์เลี้ยงที่ก่อภูมิแพ้หลัก ซึ่งมาจาก ขน รังแค ปัสสาวะ หรือน้ำลายของสัตว์ ที่มีกลอยอยู่ในอากาศนาน ทำให้หายใจเข้าสู่ปอดได้ วิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพคือต้องนำสัตว์เลี้ยงออกจากบ้านหรือห้องที่ลูกน้อยอยู่เป็นประจำ หรือถ้าไม่สามารถแยกสัตว์เลี้ยงกับลูกได้ ต้องหมั่นอาบน้ำสัตว์เลี้ยงเป็นประจำทุกสัปดาห์ และจัดห้องให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้เครื่องกรองอากาศระบบ HEPA-FILTER จะช่วยลดสารก่อภูมิแพ้จากขนสัตว์เลี้ยงได้

ปัจจัยเสี่ยง ช่วยหลีกเลี่ยงอาการภูมิแพ้ในเด็ก

สิ่งสำคัญที่คนเป็นพ่อแม่ต้องรู้เท่าทันคือ ควรสังเกตอาการภูมิแพ้ในเด็ก ที่ผิดปกติของลูกน้อยในเบื้องต้นให้ได้ เพราะอาการเหล่านี้อาจเป็นอาการแรกเริ่มที่ทำให้ลูกเป็นภูมิแพ้ ซึ่งอาจขัดขวางให้ลูกมีพัฒนาการช้าลง แทนที่จะได้สนุกกับการเล่นและการเรียนรู้ โดยหากสงสัยว่าลูกอาจเป็นโรค

ภูมิแพ้ คุณพ่อคุณแม่สามารถพาลูกเข้ารับการตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. การทดสอบภูมิแพ้ผิวหนัง (Allergy Skin test)

ทดสอบโดยการใช้หย็ายที่มีสารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ มาทดสอบกับผิวหนัง มักใช้วิธีการสะกิดผิวหนัง (Skin Prick test) โดยหยดหย็ายที่มีสารก่อภูมิแพ้ลงบนผิวหนังที่แขน แล้วใช้เข็มสะกิดตรงกลางหยดหย็าย ใช้เวลารอผลประมาณ 15-20 นาที หากเกิดผื่นแดง และรอยนูน แสดงว่าให้ผลบวก ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ทำงานง่าย เร็ว ไม่เจ็บ ใช้อุปกรณ์น้อย และเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ทั่วร่างกายน้อย

2. การหาปริมาณของ IgE (Immunoglobulin E) ที่จำเพาะต่อสารก่อภูมิแพ้แต่ละชนิด

ทำได้โดยการเจาะเลือดจากผู้ป่วยแล้วนำไปวิเคราะห์หาปริมาณอิมมูโนโกลบูลินอี (IgE) เพื่อหาปริมาณของสารก่อภูมิแพ้ในร่างกาย สามารถตรวจหาสารก่อภูมิแพ้ได้หลายชนิด แต่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการตรวจทางผิวหนัง และไม่สามารถทราบผลได้ทันที ต้องรอผลประมาณ 1 สัปดาห์

3. คุณแม่กำลังตั้งครรภ์หรือกำลังวางแผนจะมีเจ้าตัวน้อย

ก็สามารถทำแบบทดสอบอาการแพ้เบื้องต้น เพื่อตรวจเช็คโอกาสการแพ้ของลูกน้อยด้วยตัวเองได้ที่ S-Mom Club เพื่อเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกน้อยจะแพ้ง่าย

รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รู้ก่อนแม่ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

*แบบเป็นนมที่ปราศจากโปรตีน hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้ได้ มีปริมาณไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 200 กรัม
รวมกับวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็น ไม่มีส่วนประกอบของยาสูบ จูนิเฟอร์ที่มีโปรตีน บีบีซีบี

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

การที่ลูกจามบ่อย ถือเป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ดังนั้นหากคุณแม่สามารถแยกได้ว่า การจามแบบไหน คือ อาการของการป่วยเป็นไข้หวัด และการจามแบบไหนที่อาจบ่งชี้ว่าลูกจะมีภาวะภูมิแพ้ ถือเป็นสัญญาณที่ดีว่าคุณแม่มีความพร้อมในการรับมือ การรู้และเข้าใจในสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคภูมิแพ้ให้กับลูกน้อยได้ เพื่อให้ลูกเติบโตได้อย่างสุขภาพแข็งแรงและพร้อมเรียนรู้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ทั้งนี้หากคุณแม่ยังคงมีความกังวลเกี่ยวกับอาการจามของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องและประเมินความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกน้อย หรือ คลิกที่นี่เพื่อประเมินความเสี่ยงภูมิแพ้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นลมพิษในเด็ก ผื่นลมพิษเด็ก พร้อมวิธีป้องกัน
- แพ้แลคโตส คืออะไร อาการแพ้แลคโตสทารก ที่แม่ต้องรู้
- ผื่นแพ้ผ้าอ้อมในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่คุณแม่ควรสังเกต พร้อมวิธีดูแล
- นมย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็กเสี่ยงภูมิแพ้ จริงหรือไม่?

อ้างอิง:

1. ภาวะปกติ ที่พบบ่อยในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. ภาวะปกติในทารกแรกเกิด, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
3. จามแบบใหญ่ เป็นโรคอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม
4. อยู่ห้องแอร์ทั้งวัน เสี่ยงเยื่อจมูกอักเสบ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ไม่แพ้..แต่อากาศเปลี่ยน (โรคแพ้อากาศ - Allergic Rhinitis), โรงพยาบาลสมิติเวช
6. โรคติดเชื้ทางเดินหายใจ ต้องรู้ไว้เพื่อการเฝ้าระวัง, โรงพยาบาลพญาไท
7. 5 โรคติดเชื้ระบบทางเดินหายใจที่มากับหน้าฝน, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
8. ภูมิแพ้ในเด็กที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลพญาไท 2
9. จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. โรคภูมิแพ้ในเด็ก เป็นอย่างไร?, โรงพยาบาลพระรามเก้า
11. ภูมิแพ้ในเด็ก อาการที่คุณพ่อคุณแม่ควรเฝ้าระวัง!, โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ
12. ลดไรฝุ่น...สารก่อภูมิแพ้อันดับ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
13. โรคภูมิแพ้อาหาร (Food Allergy), โรงพยาบาลสินแพทย์
14. 5 วิธีดูแลบ้านลดเสี่ยงโรคภูมิแพ้, โรงพยาบาลพญาไท 1
15. ไขข้อข้องใจ..โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแลคโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท 3
16. สารก่อภูมิแพ้แมลงสาบ, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
17. สารก่อภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยง, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
18. ภูมิแพ้ รู้ให้ทันดูแลได้, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้