

ทำไมลูกกินนมแล้วท้องเสีย เด็กกินนมวัวแล้วท้องเสียเกิดจากอะไรได้บ้าง

เคล็ดลับการดูแลลูก

บทความ

ก.พ. 27, 2025

4 นาที

คุณแม่อาจตกใจเมื่อเห็นว่า ลูกกินนมแล้วท้องเสีย โดยเฉพาะทารกและเด็กเล็ก ที่มักพบอาการหลายอย่างร่วมกับอาการท้องเสีย จึงต้องหาสาเหตุให้แน่ชัดว่า ลูกท้องเสียจากอะไรกันแน่ เช่น จากภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก จากการแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งมีอาการแตกต่างกัน หรือท้องเสียจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งต้องรีบพาไปพบแพทย์

สรุป

- กินนมแล้วท้องเสียเกิดได้ตั้งแต่วัยทารกแรกเกิดจนถึงผู้ใหญ่ แต่ในทารกหรือเด็กเล็กต้องระวังภาวะขาดน้ำ และอาการอื่น ๆ ที่ต้องสังเกตให้ไว แล้วรีบพาไปพบแพทย์
- ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก และการแพ้โปรตีนนมวัว มีอาการใกล้เคียงกันมาก แต่หากพบอาการท้องเสียหลังกินนม ร่วมกับอาการทางผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ เป็นไปได้ว่าเกิดจากการแพ้โปรตีนนมวัว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมลูกกินนมแล้วท้องเสีย
- ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่อง VS แพ้โปรตีนนมวัว
- วิธีดูแลเมื่อลูกกินนมแล้วท้องเสีย
- อาการร่วมกับท้องเสียที่ต้องพาลูกไปพบแพทย์
- เทคนิคเลือกนมสำหรับเด็ก

ทำไมลูกกินนมแล้วท้องเสีย

การกินนมแล้วท้องเสีย เกิดได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สาเหตุที่ทำให้กินนมแล้วท้องเสียแตกต่างกันไป เช่น

ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก

เด็กบางคนกินนมวัวแล้วท้องเสีย จากภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก เป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากการที่ลำไส้เล็กไม่อาจผลิตเอนไซม์แล็กเทสได้เพียงพอ ซึ่งเอนไซม์ชนิดนี้มีหน้าที่ย่อยน้ำตาลแล็กโทส เมื่อร่างกายย่อยไม่ได้ก็จะไม่อาจดูดซึมน้ำตาล จึงไหลไปตามทางเดินอาหาร และดูดน้ำกลับมาในโพรงลำไส้ กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ เกิดเป็นการถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำได้ โดยภาวะนี้แยกออกเป็น 2 ประเภท

- **ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องชนิดถาวร** พบได้ตั้งแต่แรกเกิด ทารกหลังกินนมแล้วจะเกิดอาการท้องเสีย อาเจียน หากแพทย์พบอาการดังกล่าว อาจแนะนำให้กินเอนไซม์แล็กเทส และให้หลีกเลี่ยงน้ำตาลแล็กโทส
- **ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องชั่วคราว** พบได้ในทารกคลอดก่อนกำหนด คือ คลอดก่อนอายุครรภ์ 34 สัปดาห์ แต่การย่อยน้ำตาลแล็กโทสจะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่อทารกเติบโตขึ้น

แพ้โปรตีนนมวัว

สาเหตุที่ลูกกินนมวัวแล้วท้องเสีย สามารถเกิดจากการแพ้โปรตีนนมวัว ซึ่งมักพบได้ในทารกแรกเกิด อาจเกิดอาการแพ้ได้ทันที หรือเกิดการแพ้มากขึ้นใน 2-3 สัปดาห์

การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร

การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร มักทำให้เด็กเกิดอาการท้องเสีย อาจเกิดได้จากการติดเชื้อไวรัส เช่น ไวรัสโรต้า และไวรัสโนโร หรือติดเชื้อแบคทีเรียได้ เช่น เชื้ออีโคไล และเชื้อซิเกลลา

เกิดจากอาหารที่กินร่วมกับนม

หากลูกอยู่ในวัยกินอาหารได้แล้ว อาการท้องเสียอาจเกิดจากการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร หรือในบางรายอาจเกิดจากการแพ้อาหารบางชนิดได้

ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่อง VS แพ้โปรตีนนมวัว

เมื่อลูกกินนมแล้วท้องเสีย อาจเกิดได้จาก 2 สาเหตุสำคัญ ซึ่งอาการทางร่างกายจะคล้ายคลึงกัน

- เด็กส่วนใหญ่มักมีอาการหลังกินนมภายใน 2-3 ชั่วโมง
- พบอาการปวดท้อง เด็กท้องอืด
- มีลมในท้องเยอะ ทำให้ผายลมบ่อย
- เกิดอาการท้องเสียถ่ายเหลวเป็นน้ำ
- อุจจาระมีฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว
- เมื่อขับถ่ายออกมาจะมีกรดแลคติกปริมาณมาก จึงทำให้ผิวหนังโดยรอบมีอาการแดงและเจ็บ

อาการแพ้โปรตีนนมวัว

- อาการทางผิวหนัง ผื่นแพ้ผื่นคัน ผื่นลมพิษ ผื่นคัน หรือผ้าขาว
- ระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการเรื้อรังอย่างคัดจมูกและน้ำมูกไหล มีเสมหะในลำคอหรือหลอดลม หายใจไม่สะดวก หอบหืด และอาจเป็นปอดอักเสบได้
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น ถ่ายเหลวเรื้อรัง ทารกถ่ายมีมูกเลือด หรืออาจท้องผูกรุนแรง เด็กมีการสำรอกนมหรืออาเจียน ทำให้ร้องบ่อยหรือร้องโคลิก
- อาจพบอาการปากบวมและตาบวมร่วมด้วย

วิธีดูแลเมื่อลูกกินนมวัวแล้วท้องเสีย

หากลูกกินนมวัวแล้วเกิดอาการท้องเสีย ควรพาลูกไปพบแพทย์ทันทีเพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริง โดยเฉพาะทารกและเด็กเล็ก เพราะหากท้องเสีย ถ่ายเหลว อย่างต่อเนื่อง อาจเกิดภาวะขาดน้ำและขาดสารอาหารได้ ไม่ควรซื้อยามาให้ลูกกินเอง ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ หรือให้ยาตามคำแนะนำของเภสัชกร

อาการร่วมกับท้องเสียที่ต้องพาลูกไปพบแพทย์

- ภาวะขาดน้ำ สังเกตได้จากผิวแห้ง ปากและลิ้นแห้ง
- ขับถ่ายเป็นมูกเลือด หรือมีลักษณะของอุจจาระสีดำเหนียว
- ถ่ายอุจจาระบ่อยมากเกินไป 10 ครั้งต่อวัน
- ปัสสาวะออกสีเหลืองเข้ม หรือปัสสาวะน้อยลง
- ไม่กินนม หรือในเด็กโตไม่ยอมกินอาหาร
- ร้องไห้งอแงมาก
- มีอาการท้องแข็ง ชี้นดูอ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- ใช้ส้อม หรือมีอาการชัก

- หอบลึก และอาจพบกระหม่อมบวมลึกในเด็กเล็ก

เทคนิคเลือกนมสำหรับเด็ก

นมแม่คือโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กที่คุณแม่ควรเลือกให้ หากเด็กกินนมแม่อยู่แล้ว และมีภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องไม่มาก อาจปรับให้ลูกกินนมส่วนหลัง หรือ ดูดสลับ ไม่ควรหยุดนมแม่ ในกรณีดื่มนมชนิดอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยหาสาเหตุการท้องเสียที่แท้จริงก่อน และรับคำแนะนำทางโภชนาการที่เหมาะสมต่อไป

เมื่อคุณแม่ให้ลูกกินนมแล้วท้องเสีย อาจสังเกตอาการอื่นร่วมด้วยว่า สาเหตุเกิดจากอะไร เพราะเกิดได้ทั้งภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก หรืออาการแพ้โปรตีนนมวัว แต่หากพบว่าอาการท้องเสียของลูกหลังกินนมมีอาการรุนแรงมากขึ้น ไม่ควรชะล่าใจ รีบพาลูกไปพบแพทย์โดยเร็วจะดีที่สุด หลังจากที่คุณอาการดีขึ้นแล้ว ในทารกหรือเด็กเล็กควรให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คคิตลูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในการพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บี แล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- วัดขึ้นเด็กแรกเกิด 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. ภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสบกพร่องในเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. โรคแพ้นมวัว, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. โรคท้องร่วงและอาหารเป็นพิษในเด็ก...หน้าร้อนแบบนี้ต้องระวัง!, โรงพยาบาลพญาไท
4. ท้องเสีย ดูแลอย่างไร, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 18 พฤศจิกายน 2567



—

—

—

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น