

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

วัคซีนเด็ก 2567 ตารางวัคซีนสำหรับ ลูกน้อยตามช่วงวัย

เม.ย. 4, 2025

18 นาที

ในวัยแรกเกิด ร่างกายของเด็กยังอ่อนแอและเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากสภาพแวดล้อมได้ง่าย นอกจากนี้นมแม่ที่เปรียบเสมือนวัคซีนธรรมชาติที่ช่วยปกป้องลูกแล้ว การเสริมวัคซีนช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะโรค ลดโอกาสการเจ็บป่วย ลดความเสี่ยงต่อความพิการและการเสียชีวิต เพื่อให้เด็กมีสุขภาพดี และเติบโตได้อย่างสมวัย

สรุป

- วัคซีนเด็ก มีความสำคัญต่อสุขภาพของลูก เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้ป้องกันโรคติดต่อร้ายแรง ลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดไปสู่เด็กคนอื่นและลดผลกระทบที่ร้ายแรงของโรค
- ในปัจจุบันวัคซีนสำหรับเด็กมี 2 ประเภท ได้แก่ วัคซีนพื้นฐาน และ วัคซีนทางเลือก หรือ วัคซีนเสริม
- วัคซีนพื้นฐาน คือ วัคซีนที่สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย และกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้เด็กทุกคน ต้องได้รับวัคซีนที่จำเป็นขั้นพื้นฐานให้ครบถ้วน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก
- วัคซีนทางเลือก หรือวัคซีนเสริม เป็นวัคซีนป้องกันโรคที่อยู่นอกเหนือแผนการเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกให้ลูกฉีดวัคซีนเสริมเพิ่มเติมนอกเหนือจากวัคซีนพื้นฐาน หรือไม่ฉีดก็ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วัคซีนเด็ก สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร
- วัคซีนเด็ก มีกี่ประเภท
- ลูกน้อยไปรับวัคซีนเด็กได้ที่ไหน
- วัคซีนพื้นฐานที่ต้องได้รับตั้งแต่แรกเกิด - 1 ปี
- ตารางวัคซีน 2567
- ลูกได้รับวัคซีนไม่ครบ ต้องเริ่มฉีดนับ 1 ใหม่ไหม

- ผลข้างเคียงของวัคซีนเด็ก มีอะไรบ้าง

วัคซีนเด็ก สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร

วัคซีนเด็กแรกเกิด เป็นอีกหนึ่งวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคติดเชื้อในเด็ก วัคซีนเด็ก มีความสำคัญต่อสุขภาพของลูก เนื่องจากช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจำเพาะโรคให้กับร่างกาย ทำให้ป้องกันโรคติดต่อร้ายแรงบางชนิด ลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดและลดผลกระทบที่ร้ายแรงของโรค นอกจากนี้ เมื่อลูกได้รับวัคซีนในการป้องกันโรคแล้ว จะช่วยลดโอกาสที่โรคนั้นจะแพร่ไปสู่เด็กคนอื่น

วัคซีนเด็ก มีกี่ประเภท

การฉีดวัคซีนเด็ก เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายของลูก เพื่อป้องกันการติดต่อกับโรค วัคซีนอาจผลิตจากเชื้อโรคที่อ่อนฤทธิ์หรือตายแล้ว หรือส่วนประกอบของเชื้อ แล้วนำมาฉีดเพื่อให้ร่างกายของลูกสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคนั้น ๆ ซึ่งในปัจจุบัน มีวัคซีนสำหรับเด็ก 2 ประเภท ได้แก่

วัคซีนพื้นฐาน

วัคซีนพื้นฐาน คือ วัคซีนที่สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย และกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้เด็กไทยทุกคน ต้องได้รับวัคซีนที่จำเป็นขั้นพื้นฐาน ซึ่งเด็กทุกคนจะต้องได้รับวัคซีนตั้งแต่แรกเกิด และในทุกช่วงวัยตามที่กำหนดอย่างครบถ้วน เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

วัคซีนทางเลือก หรือวัคซีนเสริม

วัคซีนทางเลือก หรือวัคซีนเสริม เช่น วัคซีนป้องกันโรคจากเชื้อนิวโมคอคคัส (IPD) เป็นวัคซีนป้องกันโรคที่อยู่นอกเหนือแผนการเสริมภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งคุณแม่สามารถเลือกพิจารณาให้ลูกฉีดวัคซีนเสริมเพิ่มเติมนอกเหนือจากวัคซีนพื้นฐาน หรือไม่ฉีดก็ได้ แต่หากเลือกฉีดวัคซีนเสริมจะช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และทำให้ลูกมีความเสี่ยงต่อโรคนั้น ๆ น้อยลง โดยสามารถปรึกษาแพทย์ก่อนการรับวัคซีน



ลูกน้อยไปรับวัคซีนเด็กได้ที่ไหน

คุณแม่สามารถพาลูกเข้ารับวัคซีนพื้นฐานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เช่น โรงพยาบาลของรัฐ หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นอกจากนี้ยังสามารถรับวัคซีนพื้นฐานได้ที่โรงพยาบาลเอกชนหรือคลินิก ซึ่งอาจมีค่าใช้จ่ายต่างกัน สำหรับวัคซีนเสริม สามารถรับบริการฉีดวัคซีนได้ทั้งในโรงพยาบาลรัฐ โรงพยาบาลเอกชน หรือคลินิก โดยต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง สามารถสอบถามค่าใช้จ่ายได้จากสถานพยาบาลนั้น ๆ

วัคซีนพื้นฐานที่ต้องได้รับตั้งแต่แรกเกิด - 1 ปี

วัคซีนเด็กแรกเกิด การให้วัคซีนพื้นฐานแก่เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 1 ปีเป็นสิ่งสำคัญที่เด็กทุกคนควรได้รับตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข วัคซีนทำหน้าที่เสมือนเกราะป้องกัน ช่วยให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคจำเพาะต่าง ๆ ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อ ลดโอกาสที่จะเกิดความพิการและการเสียชีวิต ส่งเสริมให้เด็กเติบโตแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย และสุขภาพดี โดยเด็กจะได้รับวัคซีนพื้นฐานตั้งแต่แรกเกิด ดังนี้

1. วัคซีนบีซีจี (BCG : Bacillus Calmette Guerin)

วัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG) ฉีดตั้งแต่แรกเกิด โดยภูมิคุ้มกันจะมีเต็มที่ประมาณ 2 เดือนหลังฉีด

วัคซีนนี้มีประสิทธิภาพดีในการป้องกันวัณโรคระยะแรกในเด็ก โดยเฉพาะชนิดที่รุนแรงอย่าง วัณโรคเยื่อหุ้มสมองและวัณโรคชนิดแพร่กระจาย สามารถป้องกันได้สูงถึง 52-100% นอกจากนี้ยัง ป้องกันวัณโรคปอดในเด็กได้ประมาณ 53%

2. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)

วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี(HB) จะกระตุ้นร่างกายให้สร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เด็กจะได้รับวัคซีนจำนวน 3 ครั้งเมื่อตอนแรกเกิด อายุ 1-2 เดือน และอายุ 6 เดือนตามลำดับ

3. วัคซีนโปลิโอชนิดเชื้อตาย (IPV)

วัคซีนโปลิโอชนิดเชื้อตาย (IPV) ประกอบด้วยเชื้อโปลิโอ 3 สายพันธุ์ ปัจจุบันเป็นวัคซีนรวมร่วมกับ วัคซีนชนิดไอกรนไร้เซลล์ DTaP

4. วัคซีนฮิบ (Hib)

วัคซีนฮิบ (Hib) เป็นวัคซีนที่ป้องกันการติดเชื้อ Haemophilus Influenzae Type b ที่ทำให้เกิด โรคในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี และทำให้มีอาการรุนแรงเช่น ติดเชื้อในกระแสเลือด เยื่อหุ้มสมองอักเสบ วัคซีนฮิบนี้อยู่ในแบบรวมกับวัคซีน คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน โปลิโอชนิดฉีด และวัคซีนตับอักเสบบี เริ่มฉีดวัคซีนที่อายุ 2, 4 และ 6 เดือน

5. วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน

วัคซีนรวมคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน แบ่งเป็นชนิดไอกรนทั้งเซลล์(DTwP) และชนิดไอกรนไร้เซลล์(DTaP)ซึ่งสามารถใช้แทนชนิดไอกรนทั้งเซลล์ (DTwP) ได้ และควรฉีดวัคซีนที่อายุ 2, 4 และ 6 เดือนตามลำดับ

6. วัคซีนป้องกันหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR)

วัคซีนป้องกันหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR) ให้เริ่มรับเข็มแรกที่อายุ 9 เดือน - 1 ปี หากรับ วัคซีนเร็วเกินไป ภูมิคุ้มกันจากแม่ที่ยังคงอยู่ในร่างกายเด็กอาจขัดขวางการสร้างภูมิคุ้มกันของวัคซีน ทำให้วัคซีนไม่สามารถกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเด็กได้เต็มที่

7. วัคซีนไข้มองอักเสบเจอี (Live-JE)

วัคซีนไข้มองอักเสบเจอี (Live-JE) วัคซีนชนิดนี้เป็นวัคซีนที่ทำจากเชื้อเป็นที่ถูกทำให้อ่อนฤทธิ์ ให้ เริ่มฉีดเมื่อเด็กอายุ 9 เดือนถึง 1 ปี และให้เข็มที่สองเป็นการฉีดกระตุ้นในช่วง 1-2 ปีหลังจากเข็มแรกเนื่องจากการฉีดเข็มที่สองจะช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นและคงอยู่ได้นาน จึงแนะนำให้ ฉีดวัคซีนนี้จำนวน 2 เข็ม

8. วัคซีนโรต้า (Rota)

วัคซีนโรต้า (Rota) ใช้ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรต้า ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของโรคอุจจาระร่วงในเด็ก เล็ก โดยเฉพาะทารกและเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีที่มีอาการรุนแรง ปัจจุบันยังไม่มียารักษาเฉพาะ สำหรับโรคนี้ แต่มีวัคซีนป้องกันแบบรับประทาน ซึ่งเป็นชนิดเชื้อเป็นทำให้อ่อนฤทธิ์ มีทั้งแบบหยอด 2

ครั้ง และ 3 ครั้ง



ตารางวัคซีน 2567

คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกเข้ารับวัคซีนตามแบบแผนในแต่ละช่วงอายุให้ครบถ้วน เพื่อเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันโรค และเพื่อป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งสามารถพาลูกเข้ารับวัคซีนตามตารางวัคซีนเด็กไทยที่แนะนำโดยสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย ประจำปี 2567 ดังนี้

ตารางวัคซีนพื้นฐาน หรือวัคซีนที่จำเป็นต้องให้กับเด็กไทยทุกคน

อายุ	วัคซีนพื้นฐาน
วัยแรกเกิด	- ดับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 1 - วัคซีนโรคปอดอักเสบ (BCG)
1 เดือน	- ดับอักเสบบี (HB) ครั้งที่ 2

2 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) วัคซีนตับอักเสบบี (HB) และฮิบ (Hib) ครั้งที่ 1 - โปลิโอชนิดฉีด (IPV) ครั้งที่ 1 - ไรต้า (Rota) ครั้งที่ 1
4 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) วัคซีนตับอักเสบบี (HB) และฮิบ (Hib) ครั้งที่ 2 - โปลิโอชนิดฉีด (IPV) ครั้งที่ 2 - ไรต้า (Rota) ครั้งที่ 2
6 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) วัคซีนตับอักเสบบี (HB) และฮิบ (Hib) ครั้งที่ 3 - โปลิโอชนิดกิน (OPV) - ไรต้า (Rota) ครั้งที่ 3 - ไขหวัดใหญ่ (Influenza) ปีละ 1 ครั้ง แต่หากเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 9 ปี ให้ 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน - โควิด 19 (COVID-19) ฉีดตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
9 – 12 เดือน	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 1 - ไขสมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อมีชีวิต (live JE) ครั้งที่ 1
18 เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) ฉีดกระตุ้น ครั้งที่ 1 - โปลิโอชนิดกิน (OPV) กระตุ้น ครั้งที่ 1 - หัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) ครั้งที่ 2
2 ปี – 2 ปีครึ่ง	- ไขสมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อมีชีวิต (live JE) ครั้งที่ 2
4 - 6 ปี	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) ฉีดกระตุ้น ครั้งที่ 2 - โปลิโอชนิดกิน (OPV) กระตุ้น ครั้งที่ 2
11 - 12 ปี	- บาดทะยัก คอตีบ (Td) และกระตุ้นทุก 10 ปี - เชพวี (HPV) ให้สำหรับเด็กหญิงประถม 5 ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน

ตารางวัคซีนอื่น ๆ วัคซีนที่อาจให้เสริมหรือทดแทน ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 15 ปี (8)

อายุ	วัคซีนเสริม
2 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (DTaP) หรือ ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP) , ตับอักเสบบี (HB) , โปลิโอชนิดฉีด (IPV) , ฮิบ (Hib) ครั้งที่ 1 - นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต (PCV) ครั้งที่ 1 - โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) ก่อนการสัมผัสโรค โดยฉีดวัคซีน 2 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 7 วัน หรือ 21 วัน
4 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (DTaP) หรือ ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP), ตับอักเสบบี (HB), โปลิโอชนิดฉีด (IPV), ฮิบ (Hib) ครั้งที่ 2 - นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต (PCV) ครั้งที่ 2

6 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (DTaP) หรือ ชนิดทั้งเซลล์ (DTwP), ตัวยักเสปบี (HB) , โปлиоชนิดฉีด (IPV) , ฮิบ (Hib) ครั้งที่ 3 - นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต (PCV) ครั้งที่ 3 - ใช้สมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อไม่มีชีวิต (Inactivated JE) ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ห่างกัน 4 สัปดาห์ และ ใช้สมองอักเสบเจอี ชนิดเชื้อไม่มีชีวิต (Inactivated JE) ครั้งที่ 3 อีก 1 ปี - อีวี 71 (EV71) 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน - ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ปีละ 1 ครั้ง การให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ในเด็กอายุต่ำกว่า 9 ปี ให้ 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน
12-15 เดือน	- นิวโมคอคคัสชนิดคอนจูเกต (PCV) ครั้งที่ 4 - ตัวยักเสปบี (HAV) ชนิดเชื้อไม่มีชีวิต 2 ครั้ง ห่างกัน 6-12 เดือน หรือ ชนิดเชื้อมีชีวิต ฉีดครั้งเดียว เมื่ออายุ 18 เดือนขึ้นไป -อีสุกอีใส (VZV) หรือ วัคซีนรวม หัด คางทูม หัดเยอรมัน อีสุกอีใส (MMRV) ครั้งที่ 1
18 เดือน	- วัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (DTaP) , โปлиоชนิดฉีด (IPV) ฉีดกระตุ้นครั้งที่ 1 - ฮิบ (Hib) ครั้งที่ 4 - อีสุกอีใส (VZV) หรือ วัคซีนรวม หัด คางทูม หัดเยอรมัน อีสุกอีใส (MMRV) ครั้งที่ 2
4 – 6 ปี	- วัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (DTaP) , โปлиоชนิดฉีด (IPV) หรือ วัคซีนรวม บาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (Tdap) , โปлиоชนิดฉีด (IPV) ฉีดกระตุ้นครั้งที่ 2 หรือ บาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (Tdap) - ใช้เลือดออก (DEN) เริ่มต้นที่อายุ 4 ปี โดยให้ 2 หรือ 3 เข็ม ขึ้นอยู่กับชนิดวัคซีน 9 ปี -เอชพีวี (HPV) 2 เข็ม ห่างกัน 6-12 เดือน
11 - 12 ปี	- บาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (Tdap/TdaP) ต่อไป บาดทะยัก คอตีบ หรือ บาดทะยัก คอตีบ ไอกรน ชนิดไร้เซลล์ (Tdap/TdaP) ทุก 10 ปี

ลูกได้รับวัคซีนไม่ครบ ต้องเริ่มฉีดนับ 1 ใหม่

สำหรับวัคซีนที่ต้องให้มากกว่า 1 เข็ม หากลูกฉีดวัคซีนไม่ครบหรือล่าช้า ให้พาลูกไปรับวัคซีนให้ครบตามกำหนดโดยเร็ว โดยไม่ต้องเริ่มฉีดใหม่

ผลข้างเคียงของวัคซีนเด็ก มีอะไรบ้าง

หลังจากการรับวัคซีนแล้วลูกอาจมีผลข้างเคียงบางอย่างเกิดขึ้น เนื่องจากร่างกายมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นต่อวัคซีน คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการให้ดี ซึ่งผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีนที่พ่อแม่ควรระวังมีดังนี้

1. อาการใช้ ตัวร้อน

มักเกิดหลังฉีดวัคซีนคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ซึ่งฉีดในช่วงอายุ 2 เดือน, 4 เดือน, 6 เดือน, 18 เดือน และ 4 ปี คุณพ่อคุณแม่ควรเช็ดตัวลูก บริเวณซอกคอและข้อพับต่าง ๆ เพื่อลดไข้ อาการไข้จะหายภายใน 2-3 วัน คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการไข้ของลูกให้ดี หากมีไข้สูงเกินไป อาจทำให้เด็กชักได้ ควรรีบพาไปพบแพทย์

2. อาการปวด บวมแดงที่บริเวณฉีดวัคซีน

เด็กมักมีอาการบวมแข็งบริเวณจุดฉีด คุณพ่อคุณแม่สามารถประคบเย็นเพื่อลดอาการบวม หากอาการบวมเพิ่มขึ้นหรือยังไม่หายหลัง 2-3 วัน ควรพาลูกไปพบแพทย์ทันที

3. ผื่นตามผิวหนัง

ผื่นแดงตามผิวหนังเด็ก อาจเกิดจากเชื้อในวัคซีนบางชนิด เช่น หัดเยอรมัน หรืออีสุกอีใส มักเกิดขึ้นหลังฉีด 7-10 วัน และจะหายไปเองใน 3-4 วัน คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการ หากไม่ดีขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์

เด็กทุกคนควรได้รับวัคซีนพื้นฐานเพื่อสร้างเกราะป้องกันโรคภัยตั้งแต่แรกเกิด เพราะจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันต้านทาน ลดอาการเจ็บป่วย นอกจากวัคซีนจะมีความสำคัญต่อสุขภาพ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว โภชนาการก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการเสริมพัฒนาการสมองและพัฒนาการทางร่างกายของลูก องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือนเต็ม หลัง 6 เดือนให้กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนลูกอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน (Vitamins) แคลเซียม (Calcium) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9), โคลีน (Choline), แกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทได้เร็วขึ้น ส่งเสริมการเรียนรู้ สมาธิ และความจำให้มีประสิทธิภาพ รวมถึง บีแล็กทิส (B. lactis) ที่มีบทบาทในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ โดยเฉพาะในเด็กผ่าคลอด จากงานวิจัยพบว่ามักมีปริมาณจุลินทรีย์กลุ่มนี้น้อยกว่าเด็กที่คลอดตามธรรมชาติ การได้รับ โพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. lactis) และ พรีไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ (HMOs) จากนมแม่จึงช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น โภชนาการที่เหมาะสมถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้ลูกพร้อมเติบโตอย่างแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย สมอง และสติปัญญา

อ้างอิง:

1. การฉีดวัคซีนคืออะไร, โรงพยาบาลกรุงเทพ เชียงราย
2. วัคซีนในเด็กแต่ละช่วงวัย ต้องฉีดอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลสินแพทย์
3. ลูกน้อยแข็งแรง ด้วยการรับวัคซีนพื้นฐานตั้งแต่แรกเกิด - 1 ปี, โรงพยาบาลนครธน
4. วัคซีนสำหรับเด็ก...จำเป็นจริงหรือ?, โรงพยาบาลนครธน
5. วัคซีนเสริมสำคัญ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย
6. ความรู้สำหรับประชาชน วัคซีนพื้นฐานสำหรับเด็ก, สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย
7. คุณภาพวัคซีนของลูก รพ.รัฐ VS รพ.เอกชน ต่างกันมากไหม?, โรงพยาบาลมิสซู มูลนิธิกระจกเงา
8. ตารางการให้วัคซีนในเด็กไทย แนะนำโดย สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย 2567, สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย
9. กำหนดการให้วัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของกระทรวงสาธารณสุขปี 2567, กรม

ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

10. เรื่องที่คุณแม่ควรรู้ เมื่อลูกต้องฉีดวัคซีน, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
11. เรื่องที่แม่ต้องรู้ หลังลูกน้อยฉีดวัคซีน, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปราการ
12. วัคซีนพื้นฐานสำหรับเด็กแรกเกิด- 12 ปีที่พ่อแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
13. ผู้ปกครองควรรู้ ! วัคซีนที่จำเป็นสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย, โรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
14. “น่านมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้