

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด  
บทความ

# แลรียูเทอริ (L. reuteri) โพรไบโอติกเพื่อสุขภาพลำไส้และภูมิคุ้มกันลูก

พ.ศ. 1, 2025

10 นาที

ลูกท้องผูกหรือท้องเสียอยู่บ่อย ๆ ปัญหาเหล่านี้อาจเกิดจากจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ไม่สมดุล แต่ไม่ต้องกังวลไปเพราะมี แลรียูเทอริ (L. reuteri) โพรไบโอติก "อีโรตัวจิ๋ว" ที่พร้อมเข้ามาช่วยดูแลสุขภาพลำไส้ของลูกให้แข็งแรง บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักกับ แลรียูเทอริ (L. reuteri) ว่ามีประโยชน์อย่างไร และจะหาได้จากที่ไหนบ้าง เพื่อให้ลูกก็มีสุขภาพที่สมบูรณ์พร้อมเติบโตอย่างเต็มที่

## คำถามที่พบบ่อย

### แลรียูเทอริ (L. reuteri) มีจุดเด่นอย่างไร?

คลิก

แลรียูเทอริ (L. reuteri) เป็นโพรไบโอติกที่มีจุดเด่นรอบด้าน โดยสามารถพบได้ในหลายส่วนของร่างกาย รวมถึงน้านมแม่ หน้าที่หลักคือการปรับปรุงสุขภาพลำไส้และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จุดเด่นแรกๆ คือความสามารถในการผลิตสารต้านจุลชีพ ที่มีประสิทธิภาพ เช่น รียูเทอริ (reuterin) ซึ่งช่วยยับยั้งเชื้อโรคและปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ จุดเด่นที่สอง คือการให้ ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยลดการสร้างสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ (pro-inflammatory cytokines) และจุดเด่นที่สาม คือการเสริมสร้างเกราะป้องกันลำไส้ ให้แข็งแรง ช่วยป้องกันเชื้อก่อโรค ที่อาจเป็นสาเหตุของการอักเสบในลำไส้

### เด็กที่กินนมแม่ล้วน จำเป็นต้องเสริม แลรียูเทอริ (L. reuteri) หรือไม่?

คลิก

โดยปกติแล้ว น้านมแม่คือแหล่งที่ดีที่สุดของแลรียูเทอริ (L. reuteri) อย่างไรก็ตาม ปริมาณจุลินทรีย์ในน้านมแม่แต่ละคนอาจไม่เท่ากัน หากลูกน้อยยังมีอาการโคลิค ท้องอืด หรือปัญหาลำไส้อื่น ๆ ควรปรึกษากุมารแพทย์เพิ่มเติม

# ต้องให้ลูกกินแอลริยูเทอริ (L. reuteri) นานแค่ไหนถึงจะเห็นผล?

คลิก

แนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอ โดยระยะเวลาในการเห็นผลและขนาดที่ควรได้รับอาจแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน

## สรุป

- แอลริยูเทอริ (L. reuteri) คือ โพรไบโอติก หรือจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มแล็กโทบาซิลลัส (Lactobacillus) ที่มีการศึกษาค้นพบว่าอาศัยอยู่ในหลายส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ ผิวหนัง และใน นานนมแม่
- แอลริยูเทอริ (L. reuteri) มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการสร้างไซโตไคน์ (cytokines) ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ทำหน้าที่เหมือนกับ "สารสื่อประสาท" ของระบบภูมิคุ้มกัน โดยไซโตไคน์จะคอยส่งสัญญาณเพื่อเรียกเซลล์ภูมิคุ้มกันให้เข้ามาจัดการกับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันและการอักเสบ ทำให้ภูมิคุ้มกันของลูกน้อยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล
- แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ช่วยลดอาการโคลิค มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาทารกที่มีอาการโคลิค พบว่ากลุ่มที่ได้รับโพรไบโอติก แอลริยูเทอริ มีเวลาในการร้องไห้และงอแงน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโพรไบโอติก นอกจากนี้ ในเด็กกลุ่มที่ได้รับ (L. reuteri) ยังมีโอกาสที่อาการจะดีขึ้นเกือบ 2 เท่า

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แอลริยูเทอริ (L. reuteri) คืออะไร?
- ประโยชน์ของฮีโร่ตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ต่อสุขภาพของลูกน้อย
- แอลริยูเทอริ (L. reuteri) พบได้จากที่ไหนบ้าง?
- วิธีการคลอดต่อจุลินทรีย์ในลำไส้และสุขภาพ
- ทำไมนมแม่ถึงสำคัญ

## แอลริยูเทอริ (L. reuteri) คืออะไร?

อยากรู้กันใช่ไหมคะว่าเจ้าฮีโร่ตัวจิ๋วนี้คือใคร? แอลริยูเทอริ (L. reuteri) คือ โพรไบโอติก หรือ "จุลินทรีย์ดี" ที่คุณแม่ทุกคนควรรู้จักค่ะ เจ้าจุลินทรีย์ตัวนี้เป็นหนึ่งในสมาชิกตระกูลแล็กโทบาซิลลัส (Lactobacillus) ที่โดดเด่นไม่แพ้ใคร เพราะมีการศึกษาค้นพบว่า แอลริยูเทอริ (L. reuteri) นี้อาศัยอยู่ในหลายส่วนของร่างกายเรา ตั้งแต่ทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ ผิวหนัง และที่สำคัญที่สุดก็คือ "น่านมแม่" ของเราเองค่ะ

การที่เจ้าฮีโร่ตัวจิ๋วนี้มีอยู่ในน่านมแม่ ก็เหมือนกับเป็น "ของขวัญล้ำค่า" ที่ธรรมชาติมอบให้ลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด เป็นการเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการสร้างรากฐานสุขภาพที่แข็งแรงให้กับลูกๆ ค่ะ

# ประโยชน์ของอีโรตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ต่อสุขภาพของลูกน้อย

เจ้าอีโรตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ไม่ได้มีดีแค่เป็นจุลินทรีย์ในน้ำนมแม่เท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์สำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพลูกน้อยให้แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอกอีกด้วยค่ะ

## 1. สร้างสมดุลให้ระบบทางเดินอาหาร

หน้าที่หลักของอีโรตัวจิ๋วคือการเข้าไปช่วยสร้างสมดุลให้จุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้ลูกน้อยมีสุขภาพลำไส้ที่ดี จากงานวิจัยพบว่าแอลริยูเทอริ (L. reuteri) สามารถช่วย ปกป้องลำไส้จากเชื้อโรคที่เล็ดลอดเข้ามาในร่างกาย และยังช่วย ลดการอักเสบ ที่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ยังเป็นผู้ช่วยสำคัญในการ ปรับการขับถ่าย ของลูกทำให้เป็นปกติ ช่วยลดปัญหาที่หน้ากั้วลงอย่างอาการท้องผูกหรือท้องเสียได้อีกด้วยค่ะ



## 2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

การมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงก็เหมือนกับการมีเกราะป้องกันภัยรอบตัว และฮีโรตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ก็ช่วยเสริมเกราะนี้ให้ลูกน้อยได้อย่างดีเยี่ยมค่ะ

แอลริยูเทอริ (L. reuteri) มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นการสร้าง "ไซโตไคน์" (cytokines) ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ทำหน้าที่เหมือนกับ "สารสื่อประสาท" ของระบบภูมิคุ้มกัน โดยไซโตไคน์จะคอยส่งสัญญาณเพื่อเรียกเซลล์ภูมิคุ้มกันให้เข้ามาจัดการกับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันและการอักเสบ ทำให้ภูมิคุ้มกันของลูกน้อยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมดุล เมื่อร่างกายของลูกน้อยมีฮีโรตัวจิ๋วอยู่เป็นจำนวนมาก ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบได้อีกด้วยค่ะ

เรียกได้ว่า แอลริยูเทอริ (L. reuteri) เป็นมากกว่าจุลินทรีย์ทั่วไป แต่เป็นเหมือน "เพื่อนซี้" ของสุขภาพลูกน้อยที่คอยดูแลและปกป้องอย่างไม่หยุดพักเลยล่ะ

## 3. ช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพลำไส้ในเด็ก

เจ้าฮีโรตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ยังมีบทบาทสำคัญในการดูแลปัญหาสุขภาพลำไส้ในเด็ก โดยเฉพาะ โดยสายพันธุ์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและมีผลการศึกษาทางการแพทย์รองรับอย่างกว้างขวางคือ สายพันธุ์ DSM 17938 ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่นิยมใช้ในมนุษย์ โดยเฉพาะในเด็กเล็กค่ะ

กลไกการทำงานคือ การเข้าไปปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้การทำงานของลำไส้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งช่วยลดโอกาสการเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารต่าง ๆ ที่พบบ่อยในเด็ก เช่น โรคลำไส้อักเสบและอาการท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อค่ะ

## 4. ช่วยป้องกันอาการท้องผูก

สาเหตุหลักของอาการท้องผูกในเด็กส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้การย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไปทำได้ไม่สมบูรณ์ และส่งผลให้เกิดอาการไม่สบายท้องหรือท้องผูกตามมาได้ง่ายค่ะ

### • วิธีป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูก

จุลินทรีย์ชนิดหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกคือ แล็กโทบาซิลลัส รียูเทอริ (Lactobacillus reuteri) เป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่พบได้ในนมแม่ค่ะ จุลินทรีย์นี้มีคุณสมบัติที่สำคัญต่อระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของลูกน้อย โดยช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ เพื่อช่วยให้มีการขับถ่ายที่ดีขึ้นและลดอาการท้องผูก นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วย ลดอาการโคลิค (Colic) และหิวแหวะนม ทำให้สุขภาพทางเดินอาหารของลูกแข็งแรงและสมดุล

## 5. ลดอาการโคลิค (Colic) ในทารก

อาการโคลิค หรืออาการร้องไห้หนักผิดปกติโดยไม่ทราบสาเหตุในเด็กเล็ก มักสร้างความกังวลใจให้กับคุณพ่อคุณแม่อย่างมาก แต่ข่าวดีก็คือ เจ้าฮีโร่ แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการจัดการปัญหานี้

จากงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาทารกที่มีอาการโคลิค พบว่ากลุ่มที่ได้รับโพรไบโอติก แอลริยูเทอริ (L. reuteri) มีเวลาในการร้องไห้และงอแงน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโพรไบโอติกอย่างชัดเจน นอกจากนี้กลุ่มที่ได้รับ แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ยังมีโอกาสที่อาการจะดีขึ้นเกือบ 2 เท่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับ แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ที่สำคัญ ผลลัพธ์นี้เห็นผลอย่างมากในกลุ่มทารกที่กินนมแม่ ซึ่งเป็นการตอกย้ำถึงความสำคัญของจุลินทรีย์ชนิดนี้ที่มีต่อสุขภาพของทารกค่ะ

## แอลริยูเทอริ (L. reuteri) พบได้จากที่ไหนบ้าง?

มาดูกันดีกว่าค่ะว่าเราจะหาฮีโร่ตัวจิ๋ว แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ได้จากที่ไหนบ้าง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์สูงสุด

### 1. นำนมแม่ แหล่งที่ดีที่สุดตามธรรมชาติ

ถ้าพูดถึงแหล่งที่ดีที่สุดของเจ้าฮีโร่ตัวจิ๋วนี้ แนนอนว่าต้องเป็น นำนมแม่ ค่ะ เพราะนมนมแม่คืออาหารมื้อแรกที่มีคุณค่าที่สุดของลูกน้อย และยังมีจุลินทรีย์ดีอย่างแอลริยูเทอริ (L. reuteri) อยู่ด้วย ซึ่งเป็นเหมือนของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้ลูกเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีตั้งแต่แรกเกิด

### 2. ผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็กที่เสริมโพรไบโอติก

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็กที่อายุ 1 ปีขึ้นไป หลายชนิดที่ได้รับการพัฒนาให้มีส่วนผสมของจุลินทรีย์โพรไบโอติกดี ๆ อย่างแอลริยูเทอริ (L. reuteri) เพิ่มเข้ามา เพื่อเป็นอีกทางเลือกสำหรับคุณแม่ที่ต้องการเสริมจุลินทรีย์ดีให้กับลูกน้อย อย่างไรก็ตามการจะเลือกผลิตภัณฑ์นมเสริมสำหรับลูกน้อย หรือแม้แต่การจะเปลี่ยนนม ควรปรึกษากุมารแพทย์ก่อนเสมอนะคะ เพื่อให้แน่ใจว่าลูกจะได้รับการเสริมนมที่เหมาะสมกับช่วงพัฒนาการค่ะ

แอลริยูเทอริ (L. reuteri) ไม่ใช่แค่จุลินทรีย์ธรรมดา แต่เป็นเหมือน "ฮีโร่ตัวจิ๋ว" ที่ช่วยวางรากฐานสุขภาพที่แข็งแรงให้กับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด ทั้งช่วยดูแลระบบทางเดินอาหาร เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบรรเทาอาการไม่สบายท้องต่าง ๆ ที่พบบ่อยในเด็ก ดังนั้น การใส่ใจในสุขภาพลำไส้ของลูกจึงเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้าม และการเริ่มต้นที่ดีที่สุดเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงอย่างยั่งยืนของลูกน้อยก็คือ การให้ได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด เพราะเป็นแหล่งของจุลินทรีย์ดีตามธรรมชาติ ที่จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่สมวัยและเติบโตอย่างแข็งแรงในอนาคตค่ะ

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ คุณแม่ควรให้ลูกได้กินนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด และควรให้ลูกกิน นมแม่อย่างเดียว ไปจนถึงอายุ 6 เดือน จากนั้นจึงค่อยให้

นมแม่ควบคู่ไปกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้นค่ะ

## วิธีการคลอดต่อจุลินทรีย์ในลำไส้และสุขภาพ

รู้ไหมคะว่า วิธีการคลอด เป็นปัจจัยสำคัญอย่างมากที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้ในช่วงทารกแรกเกิด มีการศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่เกิดจากการผ่าคลอด (Cesarean Section หรือ C-section) สามารถส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์เยื่อผิวในลำไส้และการพัฒนาของระบบภูมิคุ้มกันได้โดยตรง นอกจากนี้ โรคแพ้ภูมิตัวเอง (autoimmune) และความผิดปกติทางเมตาบอลิซึม (metabolic disorders) บางชนิด อาจมีความเกี่ยวข้องกับภาวะจุลินทรีย์เสียสมดุล (microbiota dysbiosis) ในทารกที่เกิดจากการผ่าคลอด แต่เรื่องที่น่าสนใจคือ โพรไบโอติก (probiotics) สามารถเข้ามาช่วยส่งเสริมระบบนิเวศขนาดเล็ก (microecology) ในลำไส้ ซึ่งอาจช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการผ่าคลอดได้ค่ะ

## ความแตกต่างของจุลินทรีย์ในลำไส้เด็กผ่าคลอด

ความแตกต่างของวิธีการคลอดมีความเชื่อมโยงกับความแตกต่างของจุลินทรีย์ในลำไส้ (gut microflora) ของทารกอย่างชัดเจน มีงานวิจัยที่ชี้ว่าช่องคลอดคุณแม่จะมีโพรไบโอติกที่เป็นประโยชน์ เช่น *Lactobacillus reuteri*, *L. rhamnosus* และอื่น ๆ เมื่อเทียบกับทารกที่คลอดโดยการผ่าคลอดแล้ว ทารกที่คลอดด้วยวิธีธรรมชาติผ่านทางช่องคลอดคุณแม่จะสัมผัสกับแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์เหล่านี้มากกว่า ดังนั้น กลุ่มแบคทีเรียในลำไส้ของทารกที่คลอดทางช่องคลอดจึงคล้ายกับที่พบในช่องคลอดของมารดา การศึกษาต่าง ๆ จึงได้ยืนยันว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ของทารกที่คลอดโดยการผ่าคลอดนั้นแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญค่ะ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะคลอดด้วยวิธีคลอดธรรมชาติ หรือผ่าคลอด ก็สามารถมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงได้เหมือนกัน เริ่มต้นง่าย ๆ ตั้งแต่แรกเกิด ด้วยการกินนมแม่ ซึ่งเป็นแหล่งรวมจุลินทรีย์สุขภาพชั้นดี นมแม่มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์อย่าง แอลริยูเทอริ (*L. reuteri*) ที่จะช่วยสร้างสมดุลและเสริมความแข็งแรงให้ลำไส้ของลูกน้อยค่ะ

## ทำไมนมแม่ถึงสำคัญ

เพราะนมแม่คืออาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่ร่างกายลูกน้อยต้องการ ทั้งยังมีการปรับเปลี่ยนสารอาหารให้เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยอีกด้วย นอกจากนี้ นมแม่มียูบิควิน ฮอว์โมน และแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารของลูกน้อยอีกด้วย สำหรับทารกแรกเกิดที่มีภูมิคุ้มกันยังไม่สมบูรณ์ นมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนชนิดแรก ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และปกป้องลูกน้อยจากเชื้อโรคต่าง ๆ ค่ะ

นอกจากนี้ ในน้ำนมแม่มียูบิควินไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย ทั้งแคลเซียม โปรตีน วิตามิน DHA (ดีเอชเอ) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (AlphaLac Sphingomyelin) ซึ่งสารอาหารเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองในเด็กเจนใหม่ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยจะเข้าไปช่วยสร้างสารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้เป็นไปอย่างก้าวกระโดด ส่งผลให้ลูกน้อยเกิดการจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วค่ะ และที่สำคัญ ในน้ำนมแม่มียูบิควินสุขภาพดีอย่าง บี แล็กทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับลูกน้อยที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอด ควรได้รับจุลินทรีย์ชนิดนี้ให้เร็วที่สุด หลังคลอด เพราะมีการศึกษาพบว่า เด็กที่คลอดด้วยวิธีนี้มักจะมีปริมาณจุลินทรีย์ชนิดนี้น้อยกว่า เด็กที่คลอดเองตามธรรมชาติค่ะ

## อ้างอิง:

1. 5 Benefits of Lactobacillus reuteri Yogurt, Dr.Berg
2. The role of potential probiotic strains Lactobacillus reuteri in various intestinal diseases: New roles for an old player, National Library of Medicine
3. Role of Lactobacillus reuteri in Human Health and Diseases, National Library of Medicine
4. ภาวะวิกฤต...ชีวิตจบ, ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
5. Lactobacillus reuteri to Treat Infant Colic: A Meta-analysis, National Library of Medicine
6. นมแม่มีประโยชน์ กรมนามัย แนะ ทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว, กรมนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. Savino, F. et al. (2010). "Lactobacillus reuteri DSM 17938 reduces crying time in infants with colic: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." Pediatrics.
8. แก้ปัญหาลูกท้องผูก ด้วยจุลินทรีย์ แอล รีโยเทอรี, Nestle
9. The Effects of Delivery Mode on the Gut Microbiota and Health: State of Art, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2568

แชร์ตอนนี้