

รวมเคล็ดลับ คำแนะนำการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย
บทความ

นมบำรุงสมอง สำคัญกว่าที่แม่คิด เลือกวันนี้ เพื่อไม่พลาดช่วงทองของ สมองลูก

เม.ย. 9, 2026

9 นาที

หลายครอบครัวอาจเริ่มกังวลเมื่อเห็นลูกมีสมาธิสั้นลง ไม่ค่อยจดจ่อ หรือเรียนรู้ช้ากว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน จึงเริ่มมองหาทางเลือกด้านโภชนาการมาช่วยสนับสนุนพัฒนาการสมอง เพราะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสมองที่ดีมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ การจดจำ และสมาธิของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัย 1-6 ปี ที่เด็กหลายคนเริ่มเข้าโรงเรียนหรือเนอสเซอรี่ ซึ่งเป็นช่วงที่พ่อแม่จะสามารถสังเกตเห็นพัฒนาการด้านการพูด ความจำ และสมาธิได้อย่างชัดเจน

การเสริมโภชนาการด้วยนมบำรุงสมอง จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำคัญที่ช่วยวางพื้นฐานการเรียนรู้ที่ดีให้กับลูกน้อย อย่างไรก็ตาม คุณแม่ต้องทำความเข้าใจด้วยว่า พัฒนาการสมองของเด็กขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู ไม่ได้ขึ้นกับการดื่มนมเพียงอย่างเดียว

บทความนี้ จึงอยากชวนคุณแม่มาทำความรู้จักกับนมบำรุงสมองกันให้มากขึ้น ว่าทำไมถึงสำคัญ นมประเภทนี้เหมาะกับเด็กช่วงวัยใดบ้าง รวมถึงรวบรวมเคล็ดลับอื่นๆ ที่จะช่วยเสริมพัฒนาการสมองของลูกน้อยควบคู่ไปกับการดื่มนมอย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

พ่อแม่ควรเลือกนมบำรุงสมองอย่างไรให้เหมาะกับลูก

คลิก

พ่อแม่ควรเลือกนมให้เหมาะกับช่วงอายุของลูกเป็นหลัก ตรวจสอบฉลากโภชนาการว่ามีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต เช่น โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุครบถ้วน รวมทั้งควรเลือกสูตรที่มีสารอาหารบำรุงสมองเหมาะกับพัฒนาการของเด็ก ^{6,4,3}

นมผงบำรุงสมองช่วยสนับสนุนพัฒนาการของลูกด้านไต่บ้าง

คลิก

นมผงบำรุงสมองช่วยสนับสนุนพัฒนาการโดยรวมของเด็กวัยหลัง 1 ปี ทั้งด้านสมอง การเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของร่างกาย ผ่านสารอาหารที่จำเป็นตามช่วงวัย อย่างไรก็ตาม พัฒนาการสมองที่ดีควรมาจากโภชนาการที่สมดุล ร่วมกับได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ซึ่งส่งผลต่อความฉลาดทั้ง IQ และ EQ ของเด็ก ^{6,3,8}

นมบำรุงสมองควรดื่มควบคู่กับอะไรบ้าง

คลิก

นมบำรุงสมองควรดื่มควบคู่กับการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัย และการออกกำลังกาย เพื่อสนับสนุนพัฒนาการด้านสมองและร่างกายอย่างรอบด้าน ^{6,4}

สรุป

- นมบำรุงสมอง เป็นนมที่เสริมสารอาหารสำคัญที่ส่งผลต่อสมองและระบบประสาท ซึ่งมีบทบาทเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้และการทำงานของระบบประสาท ควบคู่ไปกับการเติบโตของร่างกาย ^{6,8}
- การปูพื้นฐานพัฒนาการสมองที่ดีให้กับลูกน้อย เริ่มต้นได้ด้วยโภชนาการที่เหมาะสม โดยเฉพาะการได้รับสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท เช่น DHA โคลีน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เหล็ก ไอโอดีน สังกะสี และวิตามินบี เป็นต้น ^{8,9}
- มีรายงานระบุว่า โครงสร้างสมองส่วนใหญ่พัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงก่อนวัยเรียน การดื่มนมบำรุงสมองในวัยนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเติมเต็มสารอาหารเพื่อรองรับพัฒนาการสมองที่รวดเร็วที่สุดของชีวิต ⁵
- คุณพ่อคุณแม่หลายท่านมักเริ่มเสริมโภชนาการในวัยนี้ เพราะสังเกตเห็นพัฒนาการของลูกเมื่อเทียบกับเพื่อนวัยเดียวกัน แต่เคล็ดลับลูกน้อยสมองดี นอกจากการดื่มนมแล้ว ควรดูแลให้ลูกทานอาหารครบ 5 หมู่ นอนหลับเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปล่อยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระเพื่อเรียนรู้การเข้าสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ การได้รับความรักและความอบอุ่นจากครอบครัว ⁷

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้จักกับนมบำรุงสมองลูกน้อย เสริมสมองลูกช่วงเวลาทอง
- ทำไมนมบำรุงสมองถึงสำคัญ
- นมบำรุงสมองเหมาะกับเด็กช่วงวัยไต่บ้าง
- เคล็ดลับเสริมพัฒนาการสมองควบคู่กับการดื่มนม

รู้จักกับนมบำรุงสมองลูกน้อย เสริมสมองลูก ช่วงเวลาทอง

นมบำรุงสมอง คือ นมที่อุดมไปด้วยสารอาหาร ที่มีส่วนช่วยเสริมพัฒนาการด้านการเรียนรู้ การจดจำ และสมาธิของเด็ก แม้โดยทั่วไปนมจะมีคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแคลเซียม ที่ช่วยให้ร่างกายเติบโตอยู่แล้ว แต่เมื่อเด็กเลือกนมในซูเปอร์มาร์เก็ต คุณแม่อาจพบคำว่า เช่น DHA บนครลอกผลิตภัณฑ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดคำถามว่าสารอาหารเหล่านี้แตกต่างกันอย่างไร?

สร้างสมองไวกว่าเดิม
เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์
เพื่อช่วงเวลาทอง ของการกินนมปีแรก

แอลฟา แอลีก
สฟิงโกไมอีลิน

ทักษะด้านภาษา
การเรียนรู้
การจดจำ

สมองไว
สมองมีสมาธิ
สมองคิดพลิกแพลง

*นมมีไขมันทั้งหมด 200 กรัม ต่อลิตร มีไขมันอิ่มตัว 10 กรัม และไขมันไม่อิ่มตัว 190 กรัม **ไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัวรวมกันเป็นไขมันทั้งหมด ***ไขมันไม่อิ่มตัวเป็นส่วนประกอบสำคัญของสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

สารอาหารเหล่านี้เป็นสารอาหารที่พบในนมแม่ และเป็นหัวใจหลักของนมบำรุงสมอง ซึ่งทำหน้าที่ดูแลระบบประสาทและสมองโดยตรง ยิ่งเมื่อทำงานร่วมกับแร่ธาตุและวิตามินบี ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ก็จะกลายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของโภชนาการ ที่ช่วยสนับสนุนพัฒนาการสมองของลูกน้อยไปพร้อมๆ กับร่างกายที่เติบโตแข็งแรงค่ะ^{6,8}

นมผงบำรุงสมองของเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป ต่างจากนมทั่วไปอย่างไร

แม้ว่านมจะเป็นแหล่งโภชนาการที่มีประโยชน์พื้นฐานครบถ้วนต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่แล้ว แต่นมบำรุงสมองนั้นมีการเติมสารอาหารสมองที่สำคัญ รวมทั้งกลุ่มวิตามินแร่ธาตุที่ส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาท ซึ่งอธิบายให้คุณแม่เข้าใจได้ง่ายๆ ดังนี้^{6,8}

- **นมทั่วไป นมผงเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป** แต่ละประเภท เน้นการให้โภชนาการพื้นฐานที่ครบถ้วน เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลเซียม เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเจริญเติบโตสมวัย
- **นมผงบำรุงสมองของเด็ก 1 ปีขึ้นไป** เป็นนมที่เสริมสารอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อสมองและระบบประสาท เช่น DHA แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่พบได้ในนมแม่ รวมถึงสารอาหารบำรุงสมองอื่นๆ ซึ่งมีบทบาทในกระบวนการทำงานของระบบประสาท ควบคู่ไปกับการเติบโตของร่างกาย

อย่างไรก็ตาม การเลือกนมควรพิจารณาความเหมาะสมตามช่วงวัย และคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์เป็นหลักค่ะ

สารอาหารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการสมอง ของลูกน้อย

การปูพื้นฐานพัฒนาการสมองที่ดีให้กับลูกน้อย เริ่มต้นได้ด้วยโภชนาการที่เหมาะสม โดยเฉพาะการได้รับสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท ได้แก่^{8,9}

- **DHA** คือกรดไขมันจำเป็นที่เป็นองค์ประกอบของโครงสร้างสมองและจอประสาทตา ซึ่งร่างกายนำไปใช้สร้างและพัฒนาสมองตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ช่วงไตรมาสที่ 3 การที่ลูกน้อยได้รับ DHA อย่างเพียงพอจะส่งผลต่อ ประสิทธิภาพการมองเห็นและการได้ยิน รวมถึงช่วยเรื่องการมีสมาธิและการยับยั้งชั่งใจที่ดี
- **โคลีน** เป็นสารอาหารจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญต่อสมอง สร้างสารสื่อประสาทที่ช่วยเรื่องความจำ ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และการเต้นของหัวใจ เพื่อให้ระบบประสาทและร่างกายของลูกน้อยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน** เป็นสารอาหารสำคัญที่พบมากในนมแม่ มีบทบาทช่วยให้การส่งผ่านข้อมูลภายในสมองเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพราะช่วยเสริมโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งสัญญาณระหว่างเซลล์สมองและส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กเจนใหม่ 3 ด้าน ได้แก่ การประมวลผลที่รวดเร็ว ความคิดที่ยืดหยุ่นพลิกแพลง และการมีสมาธิจดจ่อ
- **วิตามินและแร่ธาตุบางชนิด** ที่เสริมการทำงานของระบบประสาทและสมอง ซึ่งมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมและการเรียนรู้ของลูกน้อย ได้แก่
 - **เหล็ก (Iron)** ธาตุเหล็กจำเป็นต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อ พฤติกรรม และสมาธิ ซึ่งหากขาดไปจะส่งผลให้ IQ และการเรียนรู้ลดลง
 - **ไอโอดีน (Iodine)** ไอโอดีนช่วยสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาทตั้งแต่วัยทารก ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กในระยะยาว
 - **สังกะสี (Zinc)** สังกะสีพบมากในนมแม่และมีผลต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อ ซึ่งการขาดไปอาจทำให้การเรียนรู้ ความจำ และสมาธิลดลง
 - **วิตามินบี (Vitamin B)** การได้รับวิตามิน B1, B2, B3, B6, B12 อย่างเพียงพอ

ล้วนมีผลดีช่วยส่งเสริมการพัฒนาระบบประสาทและสมองให้สมบูรณ์



ทำไมนมบำรุงสมองถึงสำคัญ?

เพราะนมบำรุงสมอง ผ่านการเติมสารอาหารสำคัญเพื่อเสริมคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งมีบทบาทเกี่ยวข้องกับสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมองและการเรียนรู้ของเด็ก ไม่เพียงเท่านั้นนะคะ ยังมีข้อมูลที่ดีว่า นมเสริมสารอาหารอาจช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเด็กโตได้อีกด้วย ¹⁰

จากการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมต้นชาวจีน จำนวน 296 คน พบข้อมูลที่น่าสนใจว่า:

- กลุ่มที่ดื่มนมเสริมสารอาหาร มีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี 2 และธาตุเหล็กน้อยกว่า
- กลุ่มที่ดื่มนมเสริมสารอาหาร มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแรงจูงใจในการเรียนที่ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ดื่มนมทั่วไป

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาเป็นการสังเกตความสัมพันธ์ ไม่ได้ยืนยันความเป็นเหตุเป็นผลโดยตรง

นมบำรุงสมองเหมาะกับเด็กช่วงวัยใดบ้าง

นมบำรุงสมองมีประโยชน์ต่อเด็กทุกวัย เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีการเชื่อมต่อเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนี้

วัยทารก

สำหรับเด็กแรกเกิด นมแม่ คือโภชนาการที่ดีที่สุดนับตั้งแต่วินาทีแรกที่ลืมตาดูโลก โดยองค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟแนะนำให้นมแม่เป็นโภชนาการหลักในช่วง 6 เดือนแรก และสามารถกินควบคู่กับอาหารตามวัยได้จนถึง 2 ปี เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะกลุ่มสารอาหารบำรุงสมองอย่าง DHA โคเลีน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งมีบทบาทช่วยให้ระบบประสาทของเด็กเจริญใหม่ตั้งแต่แรกเกิด สามารถเชื่อมโยงข้อมูลและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด^{1,3,6}

อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีความจำเป็นที่ไม่สามารถให้นมลูกได้ หรือมีน้ำนมไม่เพียงพอ นมผงสำหรับทารก ถือเป็นทางเลือกที่มีสารอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยควรเลือกนมผงบำรุงสมอง ที่ตรงกับช่วงวัยของลูกน้อย อ่านฉลากโภชนาการให้ถี่ถ้วนก่อนเลือกซื้อ และที่สำคัญที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มใช้เสมอนะคะ

วัยเด็กและวัยรุ่น

โครงสร้างสมองส่วนใหญ่พัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะช่วงวัย 2-7 ขวบที่สมองจะพัฒนาแบบก้าวกระโดด (และจะมีการพัฒนาอีกครั้งในช่วงวัยรุ่น) เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างอย่างต่อเนื่อง และการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทอาจเพิ่มจำนวนสูงขึ้นถึง 2 เท่าเมื่อเทียบกับผู้ใหญ่⁵

การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนี้เอง ส่งผลให้เด็กมีศักยภาพในการเรียนรู้ได้ไวกว่าช่วงวัยอื่นๆ ทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ภาษา และอารมณ์ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยสนับสนุนทักษะการคิดที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร การควบคุมตนเอง การแก้ปัญหา ไปจนถึงการคิดวิเคราะห์

ดังนั้น การดื่มนมบำรุงสมองในวัยนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเติมเต็มสารอาหารเพื่อรองรับพัฒนาการสมองที่รวดเร็วที่สุดของชีวิตนั่นเองค่ะ

เคล็ดลับเสริมพัฒนาการสมองควบคู่กับการดื่มนม

นอกจากการดื่มนมบำรุงสมองที่อุดมด้วยสารอาหารจำเป็นเพื่อสร้างต้นทุนที่ดีให้กับโครงสร้างสมองแล้ว ยังมีเคล็ดลับอื่นๆ ที่ช่วยเสริมพัฒนาการสมองควบคู่กับนม ดังนี้⁷

- **โภชนาการครบ 5 หมู่** ดูแลให้ลูกได้รับอาหาร 5 หมู่ที่หลากหลาย และมีประโยชน์ครบถ้วน เพราะสารอาหารส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการของสมอง โดยเฉพาะในช่วง 3 ปีแรก ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองมีความยืดหยุ่นสูงและพร้อมเปิดรับการเรียนรู้มากที่สุด
- **ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม** ควรเน้นความสม่ำเสมอ ไม่เน้นกีฬาที่แข่งขัน หรือหากแข่งขันกันก็ควรสอนให้รู้จักผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ
- **ฝึกสมองผ่านกิจกรรมที่มีแบบแผน** ส่งเสริมทักษะผ่านกิจกรรมที่มีจังหวะและรูปแบบที่ชัดเจน เช่น
 - **ดนตรี** เช่น การฝึกเปียโน ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการอ่านจังหวะ
 - **การฟังบทสนทนา** การฟังที่ดีจะนำไปสู่พัฒนาการด้านการพูดที่ยอดเยี่ยม
 - **การอ่าน** ช่วยฝึกทักษะการจับใจความสำคัญและการคิดเชิงนามธรรม การใช้เวลาอ่านหนังสือกับลูก แม้เพียง 15 นาทีต่อวัน ในการอ่านออกเสียงด้วยกัน จะช่วยพัฒนาทักษะทางภาษาและทักษะทางสังคมและอารมณ์ของลูกได้²
- **การนอนหลับที่มีคุณภาพ** ให้ลูกนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง โดยสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (AAP) แนะนำว่าคุณพ่อคุณแม่ควรกำหนดเวลานอนของลูกให้ชัดเจนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เคล็ดลับสำคัญคือ ไม่ควรรอกจนกว่าลูกจะเริ่มขยี้ตาหรือหาวแล้วค่อยพาเข้านอน เพราะนั่นมักเป็นสัญญาณว่าเด็กง่วงจัดจนเกินไป ซึ่งจะทำให้หงอแฉะและหลับยากขึ้นกว่าเดิม การปรับเวลาให้ลูกเข้านอนเร็วขึ้นเพียง 15-20 นาทีจึงสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมหัศจรรย์ เพราะช่วยให้เด็กหลับง่าย หลับสนิทเต็มอิ่ม และส่งผลให้ทุกคนในครอบครัวได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ค่ะ²
- **การเล่นอิสระ** เปิดพื้นที่ให้ลูกได้เล่นอย่างอิสระตามจินตนาการ โดยมีพ่อแม่คอยอำนวยความสะดวก หรือใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว
- **เติมเต็มด้วยความรัก** แสดงความรักให้ลูกรับรู้และรู้สึกว่าคุณค่า สิ่งนี้จะสร้างรากฐานให้เขารักตัวเอง รักพ่อแม่ และเมื่อความรักของเขาเต็มเปี่ยม เขาจะพร้อมแบ่งปันความรักนั้นไปสู่ผู้อื่นด้วย
- **เรียนรู้ผ่านสังคม** พาลูกไปพบปะสังสรรค์หรือเจอเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เพื่อให้เขาได้เรียนรู้การเข้าสังคม และซึมซับวิธีการวางตัวหรือการคบเพื่อนผ่านการสังเกตต้นแบบจากคุณพ่อคุณแม่
- **พัฒนาทักษะสมองลูกน้อย ผ่านโปรแกรม PlayBrain "ยิ่งเล่น สมองยิ่งเล่น"** ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญระดับโลก จะช่วยให้คุณแม่ได้รับคำแนะนำกิจกรรมการเล่นที่เสริมสร้างพัฒนาการสมองของลูกน้อย 3 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การจดจำ และการปรับตัว ให้เป็นไปอย่างสมวัยและมีประสิทธิภาพสูงสุด



การสร้างรากฐานสมองที่แข็งแกร่ง เริ่มต้นได้ด้วยโภชนาการที่เหมาะสม โดยเฉพาะการได้รับสารอาหารบำรุงสมองอย่างครบถ้วน ควบคู่ไปกับการเลี้ยงดูแบบองค์รวมที่ใส่ใจ ทั้งการเล่น การพักผ่อน และความรักจากครอบครัว เพื่อเตรียมความพร้อมให้ลูกน้อยก้าวสู่การเรียนรู้และพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบที่สูงสุดในทุกช่วงวัยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- EF คืออะไร สำคัญต่อพัฒนาการสมองของเด็กในแต่ละช่วงวัยอย่างไร
- วิธีเลี้ยงลูกให้ฉลาด สมองไว ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 6 ปี
- เทคนิคพัฒนาสมอง เสริมสร้างศักยภาพให้ลูกน้อยฉลาด พร้อมเรียนรู้
- 5 อาหารเสริมให้ลูกฉลาด กินอะไรให้ลูกฉลาด พัฒนาสมองลูก
- ลูทีน (Lutein) คืออะไร? ฮีโร่ตัวจิ๋วที่ทุกบ้านต้องรู้เพื่อลูกรัก

อ้างอิง:

1. Infant and young child feeding, World Health Organization (WHO)
2. Brush, Book, Bed: How to Structure Your Child's Nighttime Routine, healthychildren.org
3. การเลือกนมสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)
4. กรมอนามัย ชีต "นมจืดดีทุกเพศทุกวัย" ตีพิมพ์ 2 แก้วต่อวัน เสริมกระดูก-โปรตีนคุณภาพ, Hfocus
5. 2-7 ขวบ ช่วงเวลาทองของ(สมอง)เด็ก, TK Park
6. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. การดูแลสมองเด็ก, โรงพยาบาลเวชธานี อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล
8. สารอาหารสำคัญ เพิ่มพัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
9. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits, Healthline
10. What Is Fortified Milk? Benefits and Uses, Healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2569

แฮร์ตอนนี่