

นมผงเด็ก 1 ขวบขึ้นไป แต่ละสูตร ต่างกันยังไง สูตรไหนเหมาะกับลูก

บทความ

มี.ค. 10, 2020

นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยในช่วง 6 เดือนแรก และควรให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยต่อไปจนถึงอายุ 2 ขวบ หรือมากกว่านั้น เมื่อลูกน้อยอายุครบ 1 ขวบ และเริ่มรับประทานอาหารหลากหลายมากขึ้น นมสูตร 3 สามารถเป็นตัวเลือกที่ดีในการเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยได้อย่างเต็มที่ นมสูตร 3 อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ กระดูก และสมอง ช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรง ฉลาด และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

สรุป

- นมผง ผลิตจากนมวัวที่ผ่านการดัดแปลงให้เป็นรูปแบบผง มีทั้งหมด 3 สูตรด้วยกัน คือ นมผงสำหรับเด็ก สูตร 1 มีโปรตีนต่ำสุด แต่มีสัดส่วนของเวย์โปรตีน (โปรตีนที่ย่อยง่าย) มากที่สุด ส่วนนมผงสำหรับเด็ก สูตร 2 เป็นสูตรที่มีการเติมสารอาหารอื่น ๆ และเพิ่มปริมาณโปรตีนให้มากขึ้น สูตรทำนมผงสำหรับเด็ก สูตร 3 เป็นสูตรที่มีปริมาณโปรตีนสูงสุด และมีสัดส่วนของเคซีนโปรตีน (โปรตีนที่ย่อยได้ยาก) มากขึ้น
- วิธีเปลี่ยนสูตรนมผงสำหรับเด็ก คุณแม่ทำได้โดยการผสมนมสูตรใหม่และสูตรเก่าของลูกแบบค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ลูกค่อย ๆ ปรับตัวกับสารอาหารที่เปลี่ยนไป และรสชาติใหม่ ๆ อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายของลูกน้อยค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมรับนมสูตรใหม่ด้วย แต่หากมีปัญหาใด ๆ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม
- หากคุณแม่จำเป็นต้องให้นมผงเด็ก 1 ขวบ ควรพิจารณา สารอาหารพื้นฐานสำหรับเด็ก และการเติมสารอาหารเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมอง รวมถึงลักษณะของกล่องหรือกระป๋องนมว่ามีการบุบ หรือรอยแตกหรือไม่ เพื่อให้ได้รับนมผงเด็ก 1 ขวบที่เหมาะสมกับเจ้าตัวเล็ก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ คืออะไร
- ความแตกต่างของนมผงเด็กแต่ละสูตร
- ประโยชน์จากนมผงเด็กที่คุณแม่ควรรู้
- สิ่งที่คุณแม่ควรพิจารณาเมื่อเปลี่ยนสูตรนม
- ข้อควรรู้ เมื่อให้ลูกเริ่มกินนมผงเด็ก 1 ขวบ

- ประโยชน์จากนมผงสำหรับเด็กที่คุณแม่ควรรู้
- ทำไมนมแม่ถึงดีที่สุดสำหรับลูกน้อย
- ลูกน้อยแพ้โปรตีนนมวัว คุณแม่ทำอย่างไรดี
- ลูกน้อยมีอาการท้องผูก คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง

นมผงเด็ก 1 ขวบ คืออะไร

นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ คือ นมวัวที่ผ่านการดัดแปลงโปรตีนในนมวัว ทั้งยังมีการเติมสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็กในแต่ละช่วงวัย อย่างไรก็ตาม นมผงเด็ก 1 ขวบ แต่ละสูตรมีปริมาณสารอาหารที่ถูกออกแบบมาให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็กแต่ละช่วงวัย โดยนมสูตร 3 นั้นเหมาะสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป มีคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัย 1 ขวบ มากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนมวัว ส่งผลดีต่อพัฒนาการรอบด้าน



ความแตกต่างของนมผงสำหรับเด็กแต่ละสูตร

นมผงเด็ก 1 ขวบ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ นมผงดัดแปลงสำหรับทารก นมผงสูตรต่อเนื่อง และ นมผงสูตร 3

1. นมผงเด็ก สูตร 1

นมผงเด็กแรกเกิด - 1 ปี หรือ นมผงดัดแปลงสำหรับทารก เป็นสูตรที่มีปริมาณโปรตีนต่ำที่สุด จึงเหมาะกับเด็กแรกเกิดถึง 1 ปี เนื่องจากนมเด็กแรกเกิดหรือนมผงเด็กสูตร 1 เป็นสูตรที่มีการดัดแปลงสารอาหารให้เหมาะกับทารกแรกเกิด ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ต่างๆ และมีสัดส่วนของไขมันที่มากกว่า ซึ่งเหมาะกับความต้องการของเด็กในวัยนี้ และยิ่งเหมาะสมต่อระบบการย่อยและการดูดซึมของร่างกายที่กำลังพัฒนาของเด็กอีกด้วย

2. นมผงเด็ก สูตร 2

สำหรับเด็กวัย 6 เดือนถึง 3 ปี หรือ นมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง สำหรับทารกและเด็กเล็ก นมผงเด็กสูตร 2 เป็นนมผงเด็กที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี เนื่องจากนมเด็ก 6 เดือนหรือนมผงสำหรับเด็กสูตร 2 มีปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นจากนมผงเด็กสูตร 1 โดยอาจมีสัดส่วนของโปรตีนชนิดที่น้อยยยากเพิ่มขึ้น รวมถึงแคลเซียมและฟอสฟอรัส โซเดียม ก็เพิ่มขึ้นจากนมผงเด็กสูตร 1 ทั้งนี้คุณแม่สามารถให้อาหารเสริมลูกน้อยเพื่อเพิ่มโปรตีนให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากขึ้น

3. นมผงเด็ก สูตร 3

นมสำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป นมผงครบส่วน เด็กในวัย 1-3 ปี เป็นช่วงวัยที่ได้รับสารอาหารจากอาหารเป็นหลักแทนการดื่มนม คุณแม่สามารถให้ลูกน้อยเสริมนมอย่างต่อเนื่องด้วยนมสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นนมสูตรที่มีปริมาณโปรตีนและแคลเซียมที่ใกล้เคียงกับนมวัว และยังมีการเติมสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายและสมองของลูกน้อยในช่วงวัยนี้อีกด้วย

ประโยชน์จากนมผงเด็กที่คุณแม่ควรรู้

ในนมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ มีสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินต่าง ๆ ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี ซีลีเนียม แมกนีเซียม รวมถึงพลังงานที่เป็นประโยชน์ต่อการเติบโตของลูกน้อย ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันของลูกให้แข็งแรง รวมถึงพัฒนาสมองของลูกน้อยด้วย

สิ่งที่คุณแม่ควรพิจารณาเมื่อเปลี่ยนสูตรนม

คุณแม่หลายคนอยากเปลี่ยนสูตรนมให้ลูกน้อย แต่ยังคงมีความกังวลใจว่าเมื่อเปลี่ยนสูตรนมให้ลูกแล้ว จะดีกับลูกน้อยไหม ไปดูกันว่า มีอะไรบ้างที่คุณแม่ควรพิจารณาเมื่อเปลี่ยนสูตรนมให้ลูก

- **หมั่นสังเกตอาการของลูกน้อย:** หลังจากเปลี่ยนสูตรนม คุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ เช่น ทารกท้องเสีย ลูกท้องผูก บางครั้งลูกมีผื่นขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ หรือมีอาการอาเจียนหลังดื่มนม ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- **ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนสูตรนม:** คุณแม่ไม่ควรเปลี่ยนสูตรนมทันที ควรผสมนมสูตรเก่ากับสูตรใหม่ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายของลูกน้อยปรับตัวได้
- **เลือกยี่ห้อนมที่น่าเชื่อถือ:** คุณแม่ควรเลือกนมให้ลูกน้อย จากแบรนด์ที่ได้รับการรับรอง และมีคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกในระยะยาว



คุณแม่มือใหม่เปลี่ยนสูตรนมผงสำหรับเด็ก เมื่อไหร่ดี

เนื่องจากนมผงสำหรับเด็ก แต่ละสูตรมีการดัดแปลงเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย หากคุณแม่จำเป็นต้องให้ลูกกินนมผงเด็ก 1 ขวบ หลังจากขอคำปรึกษาจากคุณหมอแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณแม่ควรพิจารณา คือ

วันหมดอายุ หรือ วันที่ควรบริโภคก่อน

สังเกตฉลากวันหมดอายุที่ปรากฏอยู่บนผลิตภัณฑ์เป็นสิ่งที่คุณแม่ควรพิจารณาเป็นอันดับแรก เพราะนมผงที่หมดอายุเป็นนมที่เสื่อมสภาพและอาจไม่เหลือคุณค่าทางโภชนาการตามที่ระบุไว้

สภาพของภาชนะต้องสมบูรณ์

ภาชนะหรือกระป๋องนมต้องไม่มีสนิม รุ่ย หรือรอยขีดข่วน ยกเว้นอาจมีรอยบุบหรือรอยกระแทกจากการขนส่ง เพราะอาจทำให้นมผงที่อยู่ข้างในภาชนะเสื่อมคุณภาพลงได้

สังเกตช่วงอายุสำหรับเด็ก

นมผงเด็กแต่ละสูตร มีการจัดแบ่งตามช่วงอายุ คุณแม่ต้องตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่านมผงที่เลือกนั้นตรงกับช่วงอายุของลูกน้อยหรือไม่ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการสมองและสติปัญญา

เลือกนมผงเด็ก 1 ขวบให้เหมาะกับสุขภาพลูก

การเลือกนมเด็ก ควรเลือกให้เหมาะกับสุขภาพของลูกน้อย ในกรณีที่เจ้าตัวเล็กมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น นำหนักเด็กแรกเกิดน้อย ลูกแพ้อัลเลอจี หรือ เด็กแพ้นมวัว คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับปัญหาสุขภาพดังกล่าวของลูกน้อยโดยเฉพาะ

ตรวจเช็คสารอาหารในฉลากนมผง

สารอาหารในนมผงเด็กส่วนใหญ่ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน คุณแม่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าโปรตีนที่ใช้ในนมเป็นโปรตีนแบบไหน เพราะส่งผลต่อระบบย่อยอาหารของทารก รวมถึงสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ช่วยพัฒนาสมองของเด็ก เช่น DHA โอเมก้า 3,6,9 แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และทอรีน เป็นต้น

ประโยชน์จากนมผงสำหรับเด็กที่คุณแม่ควรรู้

ในนมผงเด็ก มีสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินต่าง ๆ ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี ซีลีเนียม แมกนีเซียม รวมถึงพลังงานที่เป็นประโยชน์ต่อการเติบโต การเสริมสร้างกระดูกและฟันของลูกน้อยให้แข็งแรงและมีพัฒนาสมองที่ดี

ทำไมนมแม่ถึงดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

ข้อควรรู้ 'นมแม่' มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้กินนมแม่ไปอย่างน้อย 6 เดือน ควรให้นมแม่ต่อเนื่อง ควบคู่กับอาหารเสริมที่ปลอดภัย มีคุณค่าและเหมาะกับอายุ ตั้งแต่เดือนที่ 6 ไปจนถึงลูกอายุ 2 ขวบ หรือนานกว่า คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลในเรื่องโภชนาการและสารอาหารต่างๆ ที่ สอดคล้องกับความต้องการของลูกในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับความต้องการ ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ลูกมีร่างกายที่แข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย และพร้อมสำหรับการเรียนรู้

ลูกน้อยแพ้โปรตีนนมวัว คุณแม่ทำอย่างไรดี

โรคแพ้โปรตีนนมวัว เกิดจากร่างกายมีปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันต่อโปรตีนในนมวัว โดยเฉพาะหากมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว หากลูกน้อยเริ่มมีอาการผิดปกติไป เช่น ลูกมีผื่นแดงขึ้นตามตัว คัดจมูก นำมูกไหล หรือมีอาการอาเจียนร่วมกับท้องเสีย คุณแม่ควรพาลูกมาพบแพทย์เฉพาะทางโรคภูมิแพ้ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง ดังนี้

1. งดนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวอย่างน้อย 1 ปี
2. หากแม่ให้นมลูก ควรงดนมวัวและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมวัวด้วย
3. นมสำหรับเด็กที่แพ้นมวัวอาจมีปัญหาเรื่องรสชาติและราคา ควรหลีกเลี่ยงนมถั่วเหลืองเพราะเด็กอาจแพ้ทั้งสองชนิด

ทั้งนี้ คุณแม่ควรให้นมแม่ลูกอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อเป็นการป้องกัน และลดโอกาสเกิดอาการแพ้โปรตีนนมวัว หากสงสัยว่าลูกแพ้นมวัว ควรพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

ลูกน้อยมีอาการท้องผูก คุณแม่ทำยังไงได้บ้าง

อาการท้องผูกในเด็ก เป็นภาวะที่เด็กขับถ่ายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อถ่ายออกมาแล้ว อุจจาระมีก้อนที่แข็งหรือใหญ่ หรือเป็นเม็ดกระสุนต้องใช้แรงในการเบ่งมากกว่าปกติ โดยสาเหตุที่ลูกท้องผูกกว่า 90% มาจากพฤติกรรมของเด็กที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีกับการถ่าย หรือการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เช่น การเปลี่ยนอาหาร การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ทำให้ลูกน้อยเกิดการอันอุจจาระ รวมถึงพฤติกรรมการกินทั้งการทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ทานอาหารมากเกินไป ดื่มน้ำได้น้อย และการกินนมมากเกินไป

ภาวะท้องผูก ลูกถ่ายไม่ออก อาจเป็นปัญหาต่อลูกน้อยได้ เช่น ลูกกินอาหารได้น้อยลง ปวดท้องบ่อย ๆ นำหนักไม่ขึ้น เบ่งอุจจาระนาน ร้องไห้มากเวลาเบ่งอุจจาระ ดังนั้น พ่อแม่ควรปรับพฤติกรรมของลูกน้อย โดยการส่งเสริมให้ลูกกินผลและผลไม้ให้มากขึ้น กินนมและอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลา สังเกตสัญญาณท้องผูก และควรพบแพทย์เมื่อลูกน้อยถ่ายไม่ออกหลายวัน ถ่ายอุจจาระก้อนแข็งใหญ่และมีเลือดปน ลูกร้องมากเวลาเบ่งถ่าย ปวดท้องบ่อย เด็กอุจจาระเลอะกางเกง และชอบยืนบิดเกรียงตามมุมห้อง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ด รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตสมวัย
- กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- นมสูตร 3 เพื่อการเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. นมสด และ นมผง แบบไหนมีประโยชน์กว่ากัน, hellokhunmor
2. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
3. อาการแพ้นมวัวในเด็ก ที่พ่อแม่ควรระวังในการดูแลลูกน้อย
4. ไขข้อข้องใจ โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแลคโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?

อ้างอิง ณ วันที่ 06 กันยายน 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น