นมกล่องแรกของลูก 1 ขวบ เลือกนมกล่องเด็ก 1 ขวบ UHT ยังไงให้สมองดี?

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 0-12 เดือน

บทความ

ส.ค. 6, 2025

สำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบ ถึงแม้ว่าจะทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อแล้ว แต่ร่างกายและสมองของเด็กยังต้องการสารอาหารดีๆ อีกหลากหลายชนิด เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้สมวัย นมกล่องเด็ก UHT จึงกลายเป็นตัวช่วยสำคัญของคุณแม่หลายๆ คน เพราะทั้งสะดวก พกพาง่าย แค่ใช้หลอดเจาะก็ พร้อมดื่มได้ทันที แต่เมื่อไปเลือกซื้อ ก็จะเห็นว่ามีนมกล่องสำหรับเด็กให้เลือกเต็มไปหมด แล้วเราจะเลือกนมกล่องแบบไหนถึงจะเหมาะกับลูกน้อยวัย 1 ขวบที่สุด? วันนี้เราจึงมีเคล็ดลับและข้อควรรู้ต่างๆ มาฝากคุณแม่กันค่ะ
อ่านเพิ่มเติม

คำถามที่พบบ่อย

นม UHT ทำให้ลูกอ้วนไหม?

คลิก

คำตอบ: นม UHT ไม่ใช่สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เด็กอ้วน แต่การได้รับแคลอรี่โดยรวมเกินความต้องการของร่างกายคือปัจจัยสำคัญ สิ่งที่ควรใส่ใจคือการเลือกนม UHT 'รสจืด' และหลีกเลี่ยงนมที่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม รวมถึงให้ลูกดื่มในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย (ประมาณ 2-3 กล่องต่อวัน) ควบคู่กับการทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 5 หมู่ นมเป็นเพียง 'ส่วนเสริม' ของโภชนาการ ไม่ใช่อาหารหลักทั้งหมด

นม UHT สำหรับเด็ก มีวันหมดอายุ ต้องเช็คอย่างไร?

คลิก

คำตอบ: ควรตรวจสอบ 'วันที่ควรบริโภคก่อน' หรือ 'Best Before' ซึ่งมักจะพิมพ์อยู่บริเวณด้านบนหรือด้านล่างของกล่องทุกครั้งก่อนให้ลูกดื่ม นอกจากวันที่แล้ว ควรสังเกตสภาพกล่องด้วย หากกล่องมีลักษณะบวม, บุบ, หรือมีรอยรั่วซึม หรือเมื่อเปิดแล้วนมมีกลิ่นผิดปกติ, มีสีเปลี่ยนไป, หรือมีลักษณะเป็นลิ่ม ก็ไม่ควรให้ลูกดื่มเด็ดขาดแม้จะยังไม่ถึงวันหมดอายุก็ตาม

ถ้าลูกไม่กินอาหารมื้อหลัก แต่ขอดื่มนมแทน ควรทำอย่างไร?

คลิก

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องฝึกให้ลูกเข้าใจว่า 'นมเป็นอาหารเสริม ไม่ใช่อาหารหลัก' ควรยึดหลักการให้ลูกทานอาหารมื้อหลักให้เสร็จก่อน แล้วจึงค่อยให้นมเป็นรางวัลหรือเป็นของว่างระหว่างมื้อ การให้ลูกดื่มนมจนอิ่มก่อนมื้ออาหาร จะทำให้เขาไม่รู้สึกหิวและปฏิเสธอาหารได้ หากลูกไม่ยอมทานข้าว ไม่ควรใช้นมเป็นสิ่งทดแทนทันที แต่ควรเก็บอาหารและรอให้เขารู้สึกหิวอีกครั้งในมื้อถัดไป

สรุป

- นมกล่อง เด็ก 1 ขวบ อุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน เพื่อให้ลูกน้อยมีพลังงาน พร้อมที่จะวิ่งเล่นและเรียนรู้ได้อย่างไม่มีสะดุด
- การเลือกนมกล่องเด็ก ที่เหมาะกับลูกน้อย คุณแม่ควรตรวจสอบปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการข้างกล่องนม ซึ่งจะระบุค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ลูกจะได้รับต่อการดื่มนมหนึ่งครั้ง เทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไป ควรดื่มนมกล่องเด็กเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 2-3 กล่อง หรือประมาณ วันละ 500 ซีซี เสริมจากมื้ออาหารหลักตามโภชนาการครบ 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดื่มนมรสจืดที่ไม่มีการปรุงแต่งรส หรือเติมน้ำตาลเพิ่ม เพื่อลดความเสี่ยงเด็กติดรสหวาน ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ฟันผุ โรคอ้วน เบาหวาน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมกล่องเด็ก คืออะไร? ทำไมเด็กถึงควรดื่ม
- นมกล่องเด็ก กับนมผงต่างกันอย่างไร?
- คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกดื่มนมกล่องเด็กเมื่อไหร่?
- นม UHT แต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างไร?
- นมกล่องเด็ก รสจืดกับรสหวาน เลือกแบบไหนดีกว่ากัน?
- สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก UHT
- ทำไมเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรดื่มนมกล่องเด็ก 1 ขวบ ทุกวัน?
- ประโยชน์ของนมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบ
- เด็ก 1 ขวบ กินนมกี่กล่องต่อวัน?
- เด็ก 2-5 ขวบ ดื่มนมต่างกันไหม?
- วิธีเลือกนมกล่องเด็ก คุณแม่เลือกนมแบบไหนให้เหมาะกับลูกที่สุด?
- ตารางการให้นมเด็กในแต่ละช่วงอายุ
- ฝึกลูกให้ดื่มนมกล่องเด็ก พ่อแม่ควรเริ่มอย่างไร?
- ตอบคำถามคุณแม่เกี่ยวกับนมกล่องเด็ก 1 ขวบ

นมกล่องเด็ก คืออะไร? ทำไมถึงเด็กถึงควรดื่ม

นมกล่องเด็ก หรือนม UHT คือนมโคสดที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูง (Ultra High Temperature) ในระยะเวลาสั้น ๆ จึงทำให้ปลอดเชื้อ แต่ยังคงรักษาคุณค่าของน้ำนม รวมถึงรสชาติและกลิ่นตามธรรมชาติของน้ำนมไว้ได้เป็นอย่างดี และบรรจุในกล่องปลอดเชื้อทันที จึงทำให้นม UHT ที่ยังไม่ได้เปิด สามารถเก็บรักษาในอุณหภูมิห้องได้นานหลายเดือนโดยไม่จำเป็นต้องแช่เย็น ซึ่งถือว่าตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของครอบครัวที่ต้องการความสะดวกได้เป็นอย่างดีเลยค่ะ

โดยนมกล่องเด็ก 1 กล่อง จะอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน และให้ลูกน้อยมีพลังงาน พร้อมที่จะวิ่งเล่นและเรียนรู้ได้อย่างไม่มีสะดุด

นอกจากการเติบโตทางร่างกายแล้ว พัฒนาการทางสมองคืออีกหนึ่งสิ่งที่ละเลยไม่ได้นะคะ คุณแม่ควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมองอย่าง แอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ดีเอชเอ (DHA) และโอเมก้า 3,6,9 (Omaga 3,6,9) เป็นต้น เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาทางสมองที่ดี สมองไว เรียนรู้เร็ว

นมกล่องเด็ก กับนมผงต่างกันอย่างไร?

เมื่อลูกน้อยก้าวเข้าสู่วัย 1 ขวบ คุณแม่หลายคนอาจกำลังลังเลใจว่าให้ลูกกินนมอะไรดี ระหว่าง นมผงสำหรับเด็ก 1 ขวบ กับ นมกล่องเด็ก 1 ขวบ ซึ่งนมทั้งสองประเภทมีความแตกต่างกันดังนี้ค่ะ

1. นมกล่องเด็ก UHT สำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป

นมกล่องเด็ก 1 ขวบ หรือ นม UHT สำหรับเด็ก 1 ขวบ เป็นนมที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงในระยะเวลาสั้นๆ ทำให้นมสามารถเก็บรักษาได้นานถึง 6-9 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น และอาจมีการเติมสารอาหารเพิ่มเติมเข้าไปเพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้านอย่างต่อเนื่อง นมยูเอชที มีทั้งแบบรสจืดและรสปรุงแต่ง สะดวกในการพกพาสำหรับคุณแม่มือใหม่และลูกน้อย เจาะกินได้ง่ายทุกที่ทุกเวลา แต่หากเจาะนมกล่องแล้วกินไม่หมดให้นำไปแช่ตู้เย็นและควรกินให้หมดภายใน 24 ชั่วโมงนะคะ

2. นมผงเด็ก สำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป

นมผงเด็ก หรือ นมผงสูตร 3 สำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป คือ น้ำนมโคที่ผ่านกระบวนการแปรรูปเป็นผงและมีการเติมสารอาหารให้เหมาะสมกับพัฒนาการตามมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ (Codex Alimentarius Commission)

แม้ลูกน้อยอายุ 1 ขวบจะเริ่มกินอาหาร 3 มื้อเป็นหลัก แต่นมยังคงเป็นแหล่งสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการรอบด้าน ทั้งร่างกาย ภูมิคุ้มกัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสมอง คุณแม่จึงควรเลือกนมผงที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น โปรตีน (Protein) แคลเซียม (Calcium) แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ดีเอชเอ (DHA) และ เออาร์เอ (ARA) ตลอดจนวิตามินต่างๆ เพื่อเสริมสร้างสมองที่ฉับไวและการเรียนรู้ที่ดี

อย่างไรก็ตาม นมผงจำเป็นต้องชงกับน้ำต้มสุกในอัตราส่วนที่ระบุข้างบรรจุภัณฑ์เสมอ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ไม่สะดวกนักเมื่อต้องเดินทาง และการเก็บรักษาผงนมหลังจากเปิดซองแล้ว ควรพับปากซองให้สนิท เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด และควรใช้ให้หมดตามคำแนะนำข้างฉลากค่ะ

หากคุณแม่ชงนมแล้วลูกดื่มไม่หมดในครั้งเดียว ควรทิ้งส่วนที่เหลือทันที อย่าเสียดายนะคะ ส่วนนมที่ชงเตรียมไว้ล่วงหน้า สามารถเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดาได้นาน 24 ชั่วโมงค่ะ

คุณแม่มือใหม่ ควรให้ลูกดื่มนมกล่องเด็กเมื่อไหร่?

คุณพ่อคุณแม่อาจสงสัยว่า จะสามารถให้ลูกเริ่มดื่มนมกล่องได้เมื่อไหร่ ลองทำตาม Checklist ความพร้อมต่อไปนี้

- อายุครบ 1 ขวบเต็ม คือช่วงเวลาที่เด็กส่วนใหญ่พร้อมที่จะเริ่มดื่มนมสำหรับเด็ก 1 ขวบแล้ว
- ระบบย่อยอาหารของลูกพัฒนามากขึ้น และพร้อมสำหรับการย่อยโปรตีนในนมวัวได้
- ไม่มีประวัติแพ้นมวัว หรือหากมีประวัติควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเลือกนมทางเลือก
- ทานอาหารหลักได้หลากหลายครบ 3 มื้อ
- สามารถดื่มน้ำหรือนมจากแก้วหรือหลอดได้

นม UHT แต่ละประเภทแตกต่างกันอย่างไร?

เมื่อเดินไปที่แผนกนมในซูเปอร์มาร์เก็ต คุณแม่จะเห็นนมกล่องเด็กหลากหลายชนิดวางเรียงราย ทั้งนมยูเอชที (UHT), นมพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurized Milk) นมสเตอริไลซ์ (Sterilized Milk) และนมเสริมสารอาหาร (Fortified Milk) ซึ่งความแตกต่างที่สำคัญของนมแต่ละประเภทนั้นอยู่ที่วิธีในการฆ่าเชื้อ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการ และอายุในการเก็บรักษาที่แตกต่างกัน

คุณแม่ควรเลือกประเภทของนมให้เหมาะสมกับอายุของลูก เพื่อให้ได้รับประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ มาเรียนรู้ความแตกต่างของ นมยูเอชทีและนมแต่ละประเภทกันเลย

1. นมยูเอชที (Ultra High Temperature)

นมกล่อง UHT คือ น้ำนมโคที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยการใช้ความร้อน 135 – 150 องศาเซลเซียส หรือเรียกว่า ระบบ Ultra High Temperature การฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูง ในระยะเวลาที่สั้น ทำให้นมยูเอชทีปลอดเชื้อ และคงคุณค่าของน้ำนมมากที่สุด

วิธีเก็บรักษา: นม UHT สามารถเก็บไว้ได้นานถึง 6-9 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น อย่างไรก็ตาม ควรให้ลูกน้อยดื่มก่อนวันหมดอายุที่ระบุไว้บนบรรจุภัณฑ์เสมอนะคะ หากเก็บไว้นานเกินกำหนด นมอาจมีกลิ่นและรสชาติที่ผิดเพี้ยนไป หรือไขมันเกิดการแยกชั้น ซึ่งไม่ควรนำมาดื่มแล้วค่ะ

2. นมพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurized Milk)

นมพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurized Milk) คือ น้ำนมโคที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนไม่เกิน 100 องศาเซลเซียส เพื่อให้มีคุณค่าทางอาหาร กลิ่น และรสชาติ ใกล้เคียงกับนมโคมากที่สุด อย่างไรก็ตาม การใช้ความร้อนต่ำสามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคในคนได้ แต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเสียได้ รวมทั้งไม่สามารถทำลายยาปฏิชีวนะที่ตกค้างในน้ำนมโคได้ นมพาสเจอร์ไรส์ จึงมีอายุการเก็บรักษาสั้น หมดอายุเร็ว

วิธีเก็บรักษา: นมพาสเจอร์ไรส์ มีอายุสั้นเพียง 7-10 วันเท่านั้นนับจากวันที่ผลิต และต้องเก็บรักษาในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 8 องศาเซลเซียสตลอดเวลา เพื่อคงความสดใหม่และป้องกันการบูดเสียค่ะ

3. นมสเตอริไลซ์ (Sterilized Milk)

นมสเตอริไลซ์ (Sterilized Milk) คือ น้ำนมโคที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูงกว่า 100 องศาเซลเซียส เป็นระยะเวลานาน 20-40 นาที ซึ่งกระบวนการนี้สามารถทำลายจุลินทรีย์ได้ทุกชนิด ทั้งชนิดที่ก่อโรคและชนิดที่ทำให้อาหารเน่าเสีย

อย่างไรก็ตาม กระบวนการที่ใช้ความร้อนสูงและยาวนานอาจส่งผลให้สูญเสียสารอาหารบางชนิดที่ไวต่อความร้อน และทำให้รสชาติกับกลิ่นของนมเปลี่ยนแปลงไป แต่ก็ยังคงสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรงและสุขภาพดี

วิธีเก็บรักษา: นมสเตอริไลซ์ สามารถเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานถึง 12 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็นเลยค่ะ
สุดท้ายแล้วการจะตัดสินใจว่า นม UHT ยี่ห้อไหนดีกับลูก ขึ้นอยู่กับความสะดวกและความต้องการ

ของแต่ละบ้านเลยค่ะ ทั้งนม UHT สำหรับเด็ก นมพาสเจอร์ไรส์ และนมสเตอริไลซ์ ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกน้อย และมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไป

4. นมเสริมสารอาหาร (Fortified Milk)

นมเสริมสารอาหาร (Fortified Milk) คือ น้ำนมโคที่มีการเติมวิตามินและแร่ธาตุบางตัวที่อาจมีไม่มากนักเพิ่มเข้าไป เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้สอดคล้องกับความต้องการสารอาหารของเด็กแต่ละช่วงวัย โดยทั่วไปแล้ว มักจะเติมวิตามินดี วิตามินเอ และสารอาหารอื่นๆ หลากหลายชนิด เช่น สังกะสี ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก เป็นต้น

นมกล่องเด็ก รสจืดกับรสหวาน เลือกแบบไหนดีกว่ากัน?

นม UHT รสจืด ดีกว่า นม UHT รสหวานอย่างชัดเจน มาดูเหตุผลที่คุณแม่ควรเลือกนมรสจืดให้กับลูกกันค่ะ

1. นมจืด มีสารอาหารมากกว่า นมหวาน

นมจืดให้คุณค่าสารอาหารที่จำเป็นมากกว่านมหวาน ทั้งแคลเซียม โปรตีน วิตามินเอ และวิตามินอี

ตารางเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการ นมจืด vs. นมหวาน (ต่อปริมาณ 100 มล.เท่ากัน)

สารอาหาร	นม UHT รสจืด	นม UHT รสหวาน
แคลเซียม	135 มิลลิกรัม	102 มิลลิกรัม
โปรตีน	3.3 กรัม	2.3 กรัม
วิตามินเอ	71 มิลลิกรัม	38 มิลลิกรัม
วิตามินอี	0.22 มิลลิกรัม	0.16 มิลลิกรัม

2. ไม่สร้างนิสัยติดหวาน

การดื่มนมจืดช่วยให้ลูกคุ้นเคยกับรสธรรมชาติ ลดพฤติกรรมการติดรสหวาน ซึ่งอาจนำไปสู่การเลือกกินอาหารอื่น ๆ ที่มีรสหวานได้

3. ลดความเสี่ยงฟันผุ

นมปรุงแต่งรสหวานที่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม เป็นสาเหตุของฟันผุ ในขณะที่นมธรรมชาติรสจืดช่วย

เสริมความแข็งแรงของฟัน ลดความเสี่ยงฟันผุได้

4. ดีต่อสุขภาพในระยะยาว

การไม่ติดรสหวานยังดีต่อสุขภาพในระยะยาว ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน และเบาหวาน อีกด้วย

ถึงแม้นมหวานจะดื่มง่าย แต่น้ำตาลอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคตนะคะ ดังนั้น นมจืดจึงเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของลูกมากที่สุดค่ะ

สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก UHT

นมกล่องเด็ก UHT เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีความสำคัญต่อเด็กในวัยเจริญเติบโต เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินดี วิตามินบี12 โพแทสเซียม และแล็กโทส สามารถนำไปใช้สร้างเม็ดเลือดและกระดูก เพิ่มพลังให้ร่างกาย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ และควบคุมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาสมองได้อย่างเต็มที่อีกด้วยค่ะ

นอกจากนี้แล้ว ประโยชน์ของการดื่มนม ยังช่วยพัฒนาสมองลูก กระตุ้นระบบประสาทให้ตอบสนองได้รวดเร็ว โดยสารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมกล่องเด็ก UHT มีอะไรบ้าง เรามาทำความรู้จักสารอาหารแต่ละตัวกันเลยค่ะ

- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) :** สารอาหารสำคัญมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทในสมอง โดยแอลฟาแล็ค (Alphalac) โปรตีนคุณภาพ มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทสำคัญต่อพัฒนาการทางสมอง ส่วนสฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin) คือ สารอาหารที่ช่วยสร้างไมอีลินในสมอง ซึ่งช่วยให้มีการส่งสัญญาณประสาทในสมองได้เร็วยิ่งขึ้น
- **โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9):** เป็นกรดไขมันที่สำคัญ ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมองของเด็ก
- **ดีเอชเอ (DHA):** กรดไขมันจำเป็นอย่าง ดีเอชเอ (DHA) มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองและจอประสาทตาของเด็ก ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของสมอง
- **วิตามินบี 12 (Vitamin B12):** ช่วยบำรุงเนื้อเยื่อประสาทในสมอง และช่วยให้เม็ดเลือดแดงมีความสมบูรณ์มากขึ้น
- **แอล-ทริปโตเฟน (L-tryptophan):** กรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยในการสื่อสารของเซลล์ประสาทและการทำงานของสมอง
- **ลูทีน (Lutein):** เป็นสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ที่มีความสำคัญกับดวงตาและสมอง โดยเฉพาะวัยเด็กเป็นอย่างมาก
- **โคลีน (Choline):** เป็นสารที่จำเป็นต่อสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้เกิดความจำ อารมณ์ การควบคุมกล้ามเนื้อ การทำงานของสมอง และการพัฒนาสมอง

วิธีการดูปริมาณสารอาหารในนม UHT สำหรับเด็ก

การเลือกนม UHT ที่เหมาะกับลูกน้อย คุณแม่ควรตรวจสอบปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการข้างกล่องนม ซึ่งจะระบุค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ลูกจะได้รับต่อการดื่มนมหนึ่งครั้ง เทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวันเอาไว้ค่ะ

ตัวอย่างเช่น: หากฉลากระบุว่านมกล่องนี้มี แคลเซียม 40% หมายความว่าลูกน้อยจะได้รับแคลเซียม 40% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวันจากการดื่มนม 1 กล่อง หากลูกดื่มนมวันละ 2-3 กล่อง ก็จะได้รับแคลเซียม 80% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งหมายความว่าลูกยังต้องการแคลเซียมอีก 20% จากอาหารอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับแคลเซียม ในปริมาณที่ครบถ้วนในแต่ละวัน

ทำไมเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ควรดื่มนมกล่องเด็ก 1 ขวบ ทุกวัน?

เพื่อการเจริญเติบโตที่ดี ลูกน้อยวัย 1 ปีขึ้นไปควรดื่มนมกล่องเด็กเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 2-3 กล่อง หรือประมาณ วันละ 500 มิลลิลิตร เสริมจากมื้ออาหารหลักตามโภชนาการครบ 5 หมู่ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกน้อยได้มีร่างกายแข็งแรงเติบโตอย่างสมวัย สมองดี ตอบสนองต่อการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ของนมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบ

นมกล่องสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีของเด็ก ดังนี้

- **อุดมไปด้วยโปรตีน (Protein) ชั้นดี** ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ รวมถึงเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- **กระดูกและฟันแข็งแรง** ในนมมีทั้งแคลเซียม และฟอสฟอรัส ที่ช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟันของเด็ก
- **ดีต่อหัวใจและหลอดเลือด** การได้รับแคลเซียม จากนมอย่างเพียงพอ ยังมีส่วนช่วยให้ระดับความดันโลหิตของเด็กเป็นปกติ และลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในเด็กได้
- **อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารจำเป็น** นมยังมีวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น โพแทสเซียม วิตามินดี วิตามินบี 12 วิตามินเอ วิตามินบี 2 และวิตามินบี 3 ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย
- **มีสารต้านอนุมูลอิสระ** ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย
- **ช่วยให้ผ่อนคลาย หลับสบาย** การดื่มนมมีส่วนช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

เด็ก 1 ขวบ กินนมกี่กล่องต่อวัน?

เด็กควรดื่มนมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยเฉพาะเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป ที่อยู่ในวัยเรียนรู้ กำลังเจริญเติบโต ควรดื่มนมวันละ 6-8 ออนซ์ วันละ 3-4 ครั้ง หรือวันละ 2-3 กล่อง ควรดื่มนมควบคู่กับการทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับโภชนาการ สารอาหารที่เพียงพอและเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต

เด็ก 2-5 ขวบ ดื่มนมต่างกันไหม?

คุณพ่อคุณแม่อาจสงสัยว่า เด็ก 2-5 ขวบดื่มนมต่างกันไหม นมกล่องเด็ก 2 ขวบ นมกล่องเด็ก 3 ขวบ ควรเลือกนมแบบไหน American Academy of Pediatrics (AAP) ระบุว่า การเลือกชนิดของนมสำหรับเด็กนั้นขึ้นอยู่กับช่วงวัย

- **เด็กอายุ 1 ขวบ** AAP แนะนำให้ดื่มนมครบส่วน หรือ นมไขมันเต็ม เนื่องจากมีไขมันสูง ซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการสมองและการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในวัยนี้
- **เด็กอายุ 2-5 ขวบ** โดยทั่วไปหากจำเป็น เด็กสามารถเปลี่ยนไปดื่มนมพร่องมันเนย หรือขาดมันเนยได้

ทั้งนี้ คุณแม่ควรปรึกษากุมารแพทย์เกี่ยวกับนมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อยก่อนที่จะเปลี่ยนจากนมไม่พร่องมันเนยไปเป็นนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยนะคะ

วิธีเลือกนมกล่องเด็ก คุณแม่เลือกนมแบบไหนให้เหมาะกับลูกที่สุด?

เด็กเล็กในวัย 1 ขวบขึ้นไปเป็นวัยที่ร่างกายและสมองอย่างเติบโตอย่างรวดเร็ว สารอาหารจากนมกล่องเด็กจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองของลูกน้อยเป็นอย่างมาก ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรเลือกนม UHT สำหรับเด็กที่เหมาะสมกับวัยลูกน้อย ดังนี้

1. เลือกนมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป ให้เหมาะกับอายุ

นม UHT อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกชนิดของนมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป ให้เหมาะสมตามช่วงอายุของลูก โดยเฉพาะปริมาณไขมัน ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางสมอง

สำหรับเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนมกล่องชนิดไขมันเต็มส่วน เพื่อให้มีไขมันเพียงพอต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย จากนั้น เมื่อลูกอายุ 2 ขวบขึ้นไป คุณแม่อาจให้ลูกน้อยกินนมกล่อง UHT พร่องมันเนยได้ หรือในกรณีที่ลูกของคุณแม่มีน้ำหนักตัวเกินสามารถเปลี่ยนไปกินนมไขมันต่ำได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนเพื่อโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก

2. เลือกนมกล่องเด็กจากรสชาติของนม

หากคุณแม่เริ่มต้นให้ลูกกินนมกล่อง UHT นมสำหรับเด็ก 1 ปีขึ้นไป สิ่งแรกที่คุณแม่ควรคำนึง คือ การเลือกนมกล่องเด็กจากรสชาติของนม โดยควรเลือกนมกล่องเด็กรสจืดและนมที่ไม่หวาน หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติ หรือมีน้ำตาลในปริมาณที่น้อย เพื่อไม่ให้ลูกน้อยมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

3. เลือกนม UHT รสจืด สำหรับเด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์แบบ

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกน้อยดื่มนมรสจืดที่ไม่มีการปรุงแต่งรสเพิ่มหรือเติมน้ำตาลเพิ่ม เพราะอาจทำให้เด็กติดรสหวานได้ ที่สำคัญควรเลือกนม UHT 1 ขวบ สำหรับเด็ก ชนิดที่มีไขมันเต็ม ไม่ใช่นมพร่องมันเนย หรือนมที่ปราศจากไขมัน เนื่องจากลูกน้อยเป็นวัยที่กำลังเติบโตร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอโดยเฉพาะไขมันดีไปช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เติบโตอย่างแข็งแรงและพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่องในช่วงที่สมองเติบโตได้รวดเร็วที่สุด

- **ป้องกันการติดหวาน:** การให้ลูกดื่มนมรสจืดตั้งแต่เล็กจะช่วยฝึกให้ลูกคุ้นเคยกับรสธรรมชาติ ป้องกันการติดรสหวาน
- **ได้รับสารอาหารเหมาะสม:** นม UHT รสจืด มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ไขมัน โปรตีน แคลเซียม และวิตามินต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง
- **พัฒนาการสมอง:** ไขมันดีในนม UHT มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของเด็กเล็ก

4. เลือกนมกล่องเด็ก 1 ปี ที่มีสารอาหารหลากหลาย

เด็กเล็กยังคงต้องการสารอาหารบำรุงสมองเด็กที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างมากค่ะ คุณแม่จึงต้องเลือกนมกล่องเด็ก 1 ปี ที่มีสารอาหารสำคัญต่อการเติบโตของร่างกาย อย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และกรดอะมิโน ที่จำเป็น รวมถึงแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีวิตามินดีที่ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม มีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ดีเอชเอ (DHA) เออาร์เอ (ARA) และวิตามินบี 12 (Vitamin B12) แหล่งสารอาหารที่ช่วยการทำงานของระบบประสาทและสมอง เพื่อให้ลูกน้อยมีร่างกายที่แข็งแกร่ง สมองไว และพร้อมเรียนรู้

5. เลือกนม UHT สำหรับเด็กเพื่อบำรุงสมอง

เด็กเล็ก เป็นวัยที่สมองกำลังเติบโตและพัฒนาอย่างเต็มที่ คุณแม่จึงควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่อุดมไปด้วยไขมันดีอย่างโอเมก้า 3,6,9 (Omaga 3,6,9) รวมทั้ง ดีเอชเอ (DHA), วิตามินบี (Vitamin B), ธาตุเหล็ก (Iron), โคลีน (Choline) ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตพัฒนาการทางสมอง และพัฒนาการการเรียนรู้ที่ดีของเด็ก และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) หนึ่งในสารอาหารที่พบได้ในนมแม่ที่มีส่วนช่วยให้การทำงานของสมองในเด็กเจนใหม่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

- **พัฒนาการสมอง:** สารอาหารเหล่านี้ช่วยให้สมองของลูกน้อยเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- **การเรียนรู้:** ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เร็วและจำได้ดี
- **สุขภาพโดยรวม:** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและทำให้ร่างกายแข็งแรง

6. เลือกนม UHT แคลเซียมสูง สำหรับเด็ก 1 ขวบ เพื่อกระดูกแข็งแรง

แคลเซียมเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต คุณแม่จึงควรเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่มีแคลเซียมสูง เนื่องจากเป็นช่วงที่กระดูกของลูกน้อยกำลังเจริญเติบโตอย่างเต็มที่

7. เลือกนมกล่อง 1 ขวบ มีธาตุเหล็กสูงเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง

คุณแม่ควรเลือกนมกล่องเด็กที่มีธาตุเหล็กสูง เนื่องจากธาตุเหล็กเป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม UHT สำหรับเด็ก ซึ่งมีความจำเป็นต่อการพัฒนาของระบบประสาทและสมองของลูกน้อยเป็นอย่างมากค่ะ หากลูกขาดธาตุเหล็กอาจทำให้เกิดภาวะเลือดจาง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ การเรียนรู้ และทำให้ลูกน้อยมีสมาธิลดลงด้วย

ตารางการให้นมเด็กในแต่ละช่วงอายุ

ในช่วงขวบปีแรก “นม” คืออาหารหลักที่หล่อเลี้ยงการเติบโตของลูกน้อยทั้งด้านร่างกาย สมอง และภูมิคุ้มกัน แต่คุณแม่มือใหม่หลายคนอาจยังไม่แน่ใจว่า ควรให้นมลูกปริมาณเท่าไหร่? กี่ครั้งต่อวัน? และแต่ละช่วงอายุควรปรับการให้นมอย่างไรให้เหมาะสม? เราจึงรวบรวมข้อมูลเพื่อให้คุณแม่สามารถวางแผนการให้นมลูกได้อย่างมั่นใจ และตอบโจทย์พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของลูกน้อยได้อย่างเหมาะสมที่สุดดังนี้ค่ะ

ช่วงอายุ	ปริมาณ	จำนวน

หลังคลอด วันแรก	1 ช้อนชา หรือ 5cc.	8-10 ครั้ง/วัน
หลังคลอด วันที่ 2	1 ช้อนชา หรือ 5cc.	8-10 ครั้ง/วัน
หลังคลอด วันที่ 3 จนถึง 1 เดือน	1-1.5 ออนซ์	8-10 ครั้ง/วัน
อายุ 1 เดือน	2-4 ออนซ์	7-8 ครั้ง/วัน
อายุ 2-6 เดือน	4-6 ออนซ์	5-6 ครั้ง/วัน
อายุ 6-12 เดือน	6-8 ออนซ์	4-5 ครั้ง/วัน
อายุ 1 ขวบขึ้นไป	6-8 ออนซ์	3-4 ครั้ง/วัน

หมายเหตุ: ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า “เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ควรได้กินนมแม่อย่างเดียว และกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

การให้นมลูกน้อย ไม่ได้ขึ้นอยู่แค่กับปริมาณหรือความถี่เท่านั้น แต่ “ช่วงเวลา” ที่ดื่ม และ “ประเภทของนม” ที่เลือกในแต่ละช่วงเวลาก็มีความสำคัญไม่น้อย เพราะระบบร่างกายของลูกจะตอบสนองต่อสารอาหารได้ดีที่สุด เมื่อได้รับในเวลาที่เหมาะสม

ฝึกลูกให้ดื่มนมกล่องเด็ก พ่อแม่ควรเริ่มอย่างไร?

การฝึกให้ลูกดื่มนมกล่องเอง ช่วยสร้างนิสัยการดื่มนมเป็นประจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดี ลองดูวิธีเริ่มต้นที่พ่อแม่สามารถทำตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

- หากลูกอยู่ในช่วงเปลี่ยนจากการดื่มนมแบบเดิม ให้ค่อย ๆ ลดปริมาณนมเดิมลง แล้วสลับมาให้นมกล่องทีละน้อย เพื่อให้ลูกค่อย ๆ คุ้นชินกับการดื่มนมจากกล่อง ในช่วงแรก คุณแม่อาจหาแก้วสำหรับใส่กล่องนมมาช่วยให้ลูกจับถนัดมือขึ้น
- หลังจากมื้ออาหารปกติ ควรเว้นระยะรอให้ลูกรู้สึกหิวและอยากดื่มนมก่อน แล้วค่อยให้นมกล่อง จะช่วยให้ลูกยอมดื่มนมกล่องง่ายขึ้น
- ควรเลือกนมกล่องรสจืด เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก อย่างไรก็ตาม นมรสจืดแต่ละยี่ห้อก็มีรสชาติที่ต่างกัน การเลือกนมกล่องเด็กในรสชาติที่ลูกชอบ จะช่วยให้ลูกอยากดื่มนมบ่อยขึ้นและดื่มจนหมดกล่องได้
- เป็นแบบอย่างที่ดี คุณพ่อคุณแม่สามารถทำเป็นตัวอย่างการดูดนมโดยใช้หลอดให้ลูกดู แล้วยื่นนมกล่องให้ลูกลองทำตาม เด็กมักจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ วิธีนี้อาจช่วยจูงใจให้ลูกเริ่มดื่มนมกล่องได้
- นอกจากนมวัวแล้ว นมเด็ก 1 ขวบขึ้นไปในปัจจุบันยังมีนม UHT ที่ทำจากนมถั่วเหลือง หรือนม Lactose Free ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กที่มีปัญหาในการย่อยน้ำตาลแล็กโทส เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดื่มนม UHT สำหรับเด็ก
- เด็ก 1 ขวบควรเลือกนมที่มีไขมันเต็ม หรือนมครบส่วน เนื่องจาก ลูกน้อยยังคงต้องการไขมันดีไปช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เติบโตอย่างแข็งแรงและการพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่อง
- เด็ก 2 ขวบขึ้นไปสามารถให้เริ่มดื่มนมกล่องเด็กพร่องมันเนย หากมีความจำเป็นและต้องการในเด็กเล็กที่มีน้ำหนักเกิน

ถ้าลูกไม่ยอมดื่มนม UHT รสจืด ควรทำอย่างไร?

การเริ่มต้นให้ลูกดื่มนม UHT รสจืดอาจต้องใช้เวลาสักหน่อย ลองทำตามคำแนะนำต่อไปนี้ อาจช่วยให้ลูกยอมดื่มนมรสจืดได้ง่ายขึ้นค่ะ

ใจเย็นๆ อย่าบังคับ

พยายามสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ในการจูงใจให้ลูกดื่มนม UHT รสจืด อาจเริ่มจากการที่คุณพ่อคุณแม่ทำเป็นตัวอย่าง ดื่มนมรสจืดอย่างเอร็ดอร่อย แล้วชวนให้เขาทำตาม เด็กแต่ละคนต้องการเวลาในการปรับตัวไม่เท่ากัน ต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการชวน แต่ไม่กดดัน จะช่วยให้ลูกค่อย ๆ คุ้นเคยและยอมดื่มนมรสจืดได้ในที่สุดค่ะ

ค่อย ๆ ปรับเพิ่มนมรสจืด

กรณีที่ลูกติดนมหวาน ในช่วงแรก อาจให้ลูกสลับมื้อระหว่างนมจืดกับนมหวาน จากนั้นค่อย ๆ ใช้วิธีลดปริมาณนมหวาน และเพิ่มปริมาณนมจืดมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัว คุ้นเคยกับนมรสจืดค่ะ

จับจังหวะลูกเริ่มหิว

จังหวะที่ดีที่สุดคือตอนที่ลูกเริ่มหิว ควรเว้นระยะจากมื้ออาหาร รอให้ลูกรู้สึกหิวและอยากดื่มนม คุณพ่อคุณแม่ค่อยชวนกินนมนะคะ จังหวะนี้จะเพิ่มโอกาสที่ลูกจะยอมกินนมรสจืดได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

ลองเปลี่ยนยี่ห้อ

นมจืดแต่ละยี่ห้ออาจมีรสชาติและกลิ่นไม่เหมือนกัน การเปลี่ยนยี่ห้ออาจทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้เจอรสชาติที่ลูกถูกใจ จะช่วยให้ลูกดื่มนม UHT รสจืดได้ง่ายขึ้น

ทำให้การดื่มนมเป็นเรื่องสนุก

ลองหาแก้วใส่กล่องนมที่มีลวดลายน่ารักที่ลูกชอบ ช่วยให้จับถนัดในช่วงแรก หรือเลือกใช้หลอดที่มีสีสัน อาจช่วยดึงดูดความสนใจของลูกได้ค่ะ

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากคุณแม่ลองปรับเปลี่ยนและใช้วิธีต่าง ๆ แล้ว แต่ลูกน้อยก็ยังไม่ยอมดื่ม และคุณแม่กังวลว่าลูกจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของลูก ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมนะคะ

ตอบคำถามคุณแม่เกี่ยวกับนมกล่องเด็ก 1

ขวบ

ก่อนที่จะให้ลูกกินนมกล่องเด็กครั้งแรก คุณแม่อาจกังวลใช่ไหมคะว่า ควรปรับเปลี่ยนอย่างไรให้ราบรื่น เราจึงรวบรวมคำถามยอดฮิตเกี่ยวกับนมกล่องเด็ก 1 ขวบมาฝากคุณแม่อย่างครบครันที่นี่เลย

นม UHT สำหรับเด็ก ทำให้ลูกท้องผูกจริงไหม

ต้องบอกก่อนว่าอาการท้องผูกในเด็กขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ใช่เด็กทุกคนที่จะเกิดอาการท้องผูกจากการดื่มนม UHT นะคะ และแม้ว่านมกล่องเด็กจะเป็นตัวเลือกที่สะดวกและมีประโยชน์สำหรับเด็ก แต่การที่ลูกน้อยจะท้องผูกหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับนม UHT เพียงอย่างเดียว โดยสาเหตุที่ทำให้ลูกท้องผูก มีดังนี้

1. การเปลี่ยนชนิดนม

การเปลี่ยนชนิดนมหรือการเปลี่ยนยี่ห้อนม อาจทำให้ระบบย่อยอาหารของลูกน้อยต้องปรับตัว ทำให้เกิดอาการท้องผูกชั่วคราวได้ โดยเฉพาะหากชนิดนมที่เปลี่ยนมามีส่วนผสมที่แตกต่างจากเดิมมาก เช่น ปริมาณโปรตีนหรือไขมันที่สูงขึ้น

2. ปริมาณใยอาหารไม่เพียงพอ

นมกล่องเด็ก UHT แม้จะมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ได้เป็นแหล่งใยอาหารหลักสำหรับเด็ก หากลูกน้อยได้รับใยอาหารจากอาหารอื่น ๆ ไม่เพียงพอ การดื่มนมกล่องเด็ก UHT เพียงอย่างเดียวอาจทำให้เกิดอาการเด็กท้องผูก ซึ่งใยอาหารมีความสำคัญในการช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ

หากลูกน้อยท้องผูกจากการดื่มนมกล่องเด็ก UHT ควรเปลี่ยนนมทีละน้อย เพิ่มใยอาหารจากผักผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ หากอาการของลูกไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

ทั้งนี้การเลือกนมกล่องเด็ก UHT ควรพิจารณาสูตรที่เหมาะสมกับวัยของลูกน้อย นอกจากนี้ คุณแม่ควรอ่านฉลากเพื่อดูส่วนผสม และสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

นมกล่องเด็ก UHT ยี่ห้อไหนห่างไกลปัญหาท้องผูก? ไขข้อข้องใจคุณแม่ที่เปลี่ยนจากนมผง

การเปลี่ยนนมให้ลูกจากการดื่มนมผงมาเป็นนมกล่องเด็ก UHT อาจทำให้ลูกท้องผูกได้ คุณแม่จึงอยากเลือกนมกล่องเด็ก UHT ยี่ห้อไหนห่างไกลปัญหาท้องผูก ให้ลูกน้อยกินได้สบายท้อง มาเรียนรู้วิธีเลือกนมกล่องเด็ก UHT พร้อมลองใช้เทคนิคต่อไปนี้เพื่อช่วยให้การปรับตัวของลูกน้อยเป็นไปอย่างราบรื่น ห่างไกลปัญหาท้องผูก

1. เลือกแบรนด์ที่คุ้นเคยเพื่อความต่อเนื่อง

เลือกนมกล่องเด็ก UHT ยี่ห้อเดียวกับนมผงที่ลูกดื่มอยู่เป็นประจำ เช่น เคยดื่มนมผงสูตร 3 ก็เลือกนมกล่องสูตร 3 เพื่อให้ระบบย่อยอาหารของลูกปรับตัวได้ง่ายที่สุด เนื่องจากมีสารอาหารหลักที่ต่อเนื่องกัน ทำให้ร่างกายไม่ต้องปรับตัวใหม่ทั้งหมด

2. ค่อยๆ ปรับเปลี่ยน

ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรก คุณแม่สามารถเริ่มจากการสลับมื้อระหว่างนมผงที่ลูกคุ้นเคยกับนมกล่องเด็ก UHT เช่น มื้อเช้าและเย็นให้ดื่มนมผง ส่วนมื้อกลางวันลองเปลี่ยนเป็นนมกล่องเด็ก UHT จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มจำนวนมื้อที่เป็นนมกล่องในวันถัด ๆ ไป เพื่อให้ลูกมีเวลาปรับตัวและคุ้นเคยกับรสชาติและรูปแบบใหม่ของนมอย่างเป็นธรรมชาติค่ะ

3. เน้นอาหารที่มีกากใยสูง

ให้ลูกรับประทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูงเป็นประจำทุกวัน เช่น กล้วย มะละกอสุก ฟักทอง หรือบรอกโคลี เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ฝึกให้ลูกจิบน้ำเปล่าระหว่างวันเป็นประจำ เพราะน้ำจะช่วยให้อุจจาระนิ่มลงและขับถ่ายได้สะดวก ลดโอกาสการเกิดปัญหาท้องผูกได้เป็นอย่างดี

5. สังเกตอุจจาระลูกน้อย

หากลองปรับตามวิธีข้างต้นแล้ว ลูกยังมีอาการท้องผูกนานผิดปกติ หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ร้องกวนมากเวลาขับถ่าย ควรพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อประเมินและหาสาเหตุที่แท้จริง

การเลือกนมกล่องเด็ก UHT ที่เหมาะสมนั้น ไม่ใช่แค่การมองหาสารอาหารที่ดีที่สุด แต่คือการเลือกสูตรที่เป็นมิตรกับระบบย่อยอาหารของลูก การเริ่มต้นจากแบรนด์ที่คุ้นเคยจึงเป็นทางออกที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการป้องกันปัญหาท้องผูกช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ได้ดีที่สุดค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ด รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตสมวัย
- วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่

อ้างอิง:

1. Making the Switch to Cow’s Milk for 1-year-olds, Children’s Hospital of Philadelphia
2. นมอาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ดื่มนมชื่นใจ ร่างกายแข็งแรง, มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นมกล่อง เด็กจะเริ่มกินได้เมื่อไหร่ และวิธีฝึกให้เด็กกินนมกล่อง, helloคุณหมอ
5. Raw Milk: Are There Health Benefits?, webmd

6. What to Know About Boiling Milk, webmd
7. Cow's milk and children, MedlinePlus
8. สมองดี ความจำดี เริ่มต้นที่อาหาร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. การพัฒนาของระบบประสาทและสมองเกิดขึ้นช่วงไหนบ้าง?, โรงพยาบาลศิครินทร์
10. Health Benefits of Milk, webmd
11. Are omega-3s safe for children?, MedicalNewsToday
12. Chapter 8 - The Benefits of Alpha-Lactalbumin in Early Childhood, ScienceDirect
13. L-tryptophan, webmd
14. Early Pediatric Benefit of Lutein for Maturing Eyes and Brain—An Overview, Diego, et al
15. Choline, National Institutes of Health
16. โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของผู้บริโภคเพื่อลดการบริโภคน้ำตาล โซเดียมและไขมัน
17. ฉลากโภชนาการ, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
18. การจัดเก็บนมโรงเรียนอย่างถูกต้อง, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
19. มาดูวิธีการเก็บรักษานม, สสส.
20. American Academy of Pediatrics
21. นมผง เด็ก 1 ขวบ และอาหารเสริมที่ควรกิน, Hello คุณหมอ
22. ทานอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย สำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี, โรงพยาบาลพญาไท
23. Feeding Your 1- to 2-Year-Old, KidsHealth
24. ดื่มนมถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
25. ชวนคนไทยดื่มนมรสจืด 2 แก้วทุกวัน ควบอาหาร 5 หมู่ สร้างกระดูกแข็งแรง, กรมอนามัย
26. How Much Milk Does a Toddler Need?, Healthline
27. เพิ่มพลังนม เพื่อสุขภาพ (และส่วนสูง) เด็กไทย!, สสส.
28. กินนมอย่างไรให้สมวัย, สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
29. UHT milk / น้ำนมยูเอชที, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร Food Network Solution
30. มารู้จักนมกันเถอะ, สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดแพร่ กรมปศุสัตว์
31. มาดื่มนมพาสเจอร์ไรส์ กันเถอะ, กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม
32. Pasteurized milk / น้ำนมพาสเจอไรซ์, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
33. Is It Okay To Drink Sterilized Milk Before Medical Check-Up?, tirta medical centre
34. 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารสมองสำหรับเด็กยุค 5G, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
35. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
36. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview , healthline
37. B12 Deficiency in Children: What to Know, webmd
38. วิตามินซีมีความสำคัญ, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
39. นอนไม่หลับแก้ได้ ไม่ต้องพึ่งยา, โรงพยาบาลสมิติเวช
40. What Is Lutein? Learn About Its Health Benefits, clevelandclinic
41. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits, healthline
42. 5 Ways That Drinking Milk Can Improve Your Health, healthline
43. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
44. การแปลผลการเจริญเติบโตและแนวทางการดูแลภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย, กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
45. ตารางการดื่มนม - สำนัก 6, thaihealth
46. การปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
47. When and How to Introduce Cow's Milk to Your Baby, Parents
48. ดื่มนมจืดดีกว่ารสหวาน คุณค่าเพียบ, สสส

49. What Is Fortified Milk? Benefits and Uses

50. เด็กไทยยุคหน้าทั้งเตี้ยและอ้วน, โรงพยาบาลอ่างทอง

อ้างอิง ณ วันที่ 08 กันยายน 2567/ 11 กันยายน 2567 / 7 มิถุนายน 2568 / 10 กรกฎาคม 2568 / 1 สิงหาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น