

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 12-24 เดือน  
บทความ

# นมผงเด็กแต่ละสูตรต่างกันยังไง? ความต่างนมผงเด็ก 1 ขวบแต่ละสูตร

ก.พ. 19, 2026

เราทราบกันดีว่า นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก เพราะมีสารอาหารครบถ้วนที่ช่วยให้ลูกเติบโตและมีพัฒนาการสมองที่สมบูรณ์ และควรให้ลูกกินนมแม่ควบคู่กับอาหารมือหลักตามวัย ไปจนถึงอายุ 2 ขวบหรือมากกว่านั้น แต่หากคุณแม่มีความจำเป็นทางด้านโภชนาการ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม ทั้งนี้ คุณแม่ควรเลือกสูตรนมให้เหมาะกับช่วงวัย บทความนี้มีรวบรวมทุกเรื่องเกี่ยวกับนมผงเด็กมาให้คุณพ่อคุณแม่แล้ว ทั้งวิธีเลือก วิธีชง และการแก้ปัญหา เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ

## คำถามที่พบบ่อย

### ถ้าลูกดื่มนมผงสูตร 3 แล้วมีอาการท้องผูก ควรทำอย่างไร?

คลิก

หากลูกมีอาการท้องผูกหลังจากเปลี่ยนมาดื่มนมผงสูตร 3 ควรตรวจสอบเบื้องต้นดังนี้

1. ชงนมถูกสัดส่วนหรือไม่: การใส่นมผงเยอะเกินไปอาจทำให้ท้องผูกได้
2. ลองเปลี่ยนยี่ห้อ: นมผงบางยี่ห้ออาจมีส่วนผสมของใยอาหาร (พรีไบโอติก) ที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย
3. ให้ลูกดื่มน้ำเปล่าระหว่างวันให้เพียงพอและทานผักผลไม้มากขึ้น หากอาการยังไม่ดีขึ้น ควรพาลูกไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและรับคำแนะนำที่เหมาะสม

### ใช้น้ำร้อนจัดหรือน้ำแรงแชนมผงให้ลูกได้หรือไม่?

คลิก

ไม่ควรใช้น้ำร้อนจัด (น้ำเดือด) ชงนมผง เพราะความร้อนสูงจะไปทำลายสารอาหารและองค์ประกอบที่สำคัญบางชนิด เช่น วิตามินและพรีไบโอติก ส่วนน้ำแร่ก็ไม่แนะนำสำหรับชงนมให้เด็ก เนื่องจากอาจมีปริมาณแร่ธาตุบางชนิดสูงเกินไปสำหรับไตของเด็กที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ วิธีที่ดีที่สุดคือใช้น้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้ให้อุ่นลงจนมีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียสในการชงนม

# ให้ลูกวัย 1 ขวบเต็มนมกล่อง UHT แทนนมผงสูตร 3 ได้เลยไหม?

คลิก

สามารถให้ดื่มได้ แต่นมผงสูตร 3 มีข้อดีกว่าในแง่ของการเสริมสารอาหารเฉพาะทางที่จำเป็นสำหรับเด็กวัย 1-3 ปี เช่น DHA, ARA, ลูทีน, และใยอาหารบางชนิด ซึ่งอาจไม่มีในนมวัว UHT ทั่วไป นมกล่อง UHT มีข้อดีคือสะดวกและหาซื้อง่าย แต่นมผงสูตร 3 จะช่วยเสริมพัฒนาการด้านสมองและร่างกายได้ตรงตามช่วงวัยมากกว่า คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกให้สลับกันได้ตามความสะดวก แต่ควรให้นมสูตร 3 เป็นหลักในช่วงวัยนี้

## สรุป

- นมสูตร 3 เหมาะสำหรับเด็ก 1-3 ปี มีสารอาหารที่ครบถ้วน ทั้งมีโปรตีนและแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างการเติบโตของลูกน้อย
- นมผงเด็กและนมผงสูตร 3 แต่ละสูตร มีสารอาหารและปริมาณที่แตกต่างกัน เหมาะสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย
- เด็กแพ้นมวัว คุณแม่ควรเลือกนมทางเลือกให้ลูกน้อย และควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกนมที่เหมาะสมให้กับลูก
- การเลือกนมผงเด็ก นมสูตร 3 หรือนมกล่อง คุณแม่ควรพิจารณาตามความเหมาะสมและคำแนะนำของหมอ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กในช่วงวัยแรก ๆ ของชีวิต

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมผงเด็กคืออะไร? ทำไมต้องเลือกให้เหมาะกับวัยของลูก
- ประโยชน์จากนมผงสำหรับเด็กที่คุณแม่ควรรู้
- ความแตกต่างของนมผงเด็กแต่ละสูตร: สูตร 1, 2, 3 เหมาะกับใคร?
- นมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป คืออะไร เหมาะกับใคร?
- ทำไมนมสูตร 3 ถึงเหมาะกับเด็กอายุ 1 ขวบปีขึ้นไป
- เปรียบเทียบข้อดีของนมผงสูตร 3 กับ นมกล่อง สูตร 3 เลือกอะไรดี?
- วิธีเปลี่ยนสูตรนม และการชงนมที่ถูกต้อง
- 5 ข้อต้องรู้ ก่อนเลือกซื้อนมผงให้ลูกน้อย
- ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยและวิธีการรับมือ
- ทำความรู้จัก S-26 นมสูตร 3 สำหรับเด็ก

## นมผงเด็กคืออะไร? ทำไมต้องเลือกให้เหมาะกับวัยของลูก

สำหรับคุณแม่มือใหม่มาทำความเข้าใจกันก่อนนะคะว่า นมผงเด็กคืออะไร? นมผง คือ นำนมดิบที่ผ่านการฆ่าเชื้อและกระบวนการระเหยน้ำออกจนแห้งกลายเป็นผง โดยการตัดแปลงจากนมวัว ซึ่งมีสารอาหารพื้นฐานจำเป็น ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ แล้วเติมสาร

อาหารสำคัญเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของเด็กในแต่ละช่วงอายุค่ะ

## ประโยชน์จากนมผงสำหรับเด็กที่คุณแม่ควรรู้

ในนมผงเด็กนั้น อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่เหมาะสมสำหรับเด็กโดยเฉพาะ ทั้งสารอาหารหลักที่ให้พลังงานอย่างโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต รวมถึงกลุ่มวิตามินและแร่ธาตุ ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี ซีลีเนียม หรือแมกนีเซียม ซึ่งสารอาหารทั้งหมดนี้จะทำงานร่วมกัน เพื่อช่วยให้ลูกน้อยเติบโตสมวัย มีพัฒนาการสมองที่ดี เสริมสร้างกระดูกและฟัน และมีร่างกายที่แข็งแรง พร้อมเรียนรู้ในทุกๆ วันค่ะ

**S-Mom Club**

# นมผงแต่ละสูตร

★ ต่างกันยังไง? 🥄

**สูตรไหน เหมาะกับเด็ก 1 ขวบ**

นมครบส่วนคือ?

นมครบส่วน VS นมสูตร3 ต่างหรือเหมือน?

ช่วยพัฒนาสมอง?

วัย 1 ขวบ+ ต้องสูตรไหน?

# ความแตกต่างของนมผงเด็กแต่ละสูตร: สูตร 1, 2, 3 เหมาะกับใคร?

เด็กในแต่ละช่วงอายุนั้นมีความต้องการสารอาหารไม่เท่ากัน ทำให้นมผงเด็กแต่ละสูตรมีความแตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 3 สูตร คือ

## 1. นมผงสูตร 1 สำหรับเด็กทารกแรกเกิดถึง 1 ปี

นมผงสูตร 1 ถูกออกแบบมาสำหรับทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปีโดยเฉพาะ เป็นสูตรที่มีการดัดแปลงสารอาหารทุกชนิด ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ให้มีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมกับร่างกายของทารกที่ระบบต่างๆ กำลังพัฒนา ลักษณะเด่นของนมสูตรนี้คือ มีสัดส่วนไขมัน สูงกว่าสูตรอื่น แต่มีปริมาณโปรตีนต่ำที่สุด เพื่อให้เหมาะกับระบบการย่อยและการดูดซึมของทารกที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

## 2. นมผงสูตร 2 สำหรับเด็กทารก 6 เดือน - 3 ปี

นมผงสูตร 2 หรือนมสูตรต่อเนื่อง เป็นนมสำหรับทารกอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เริ่มรับประทานอาหารตามวัยควบคู่ไปกับนมแล้ว ดังนั้น สารอาหารในนมสูตรนี้จึงถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับความต้องการทางโภชนาการที่เพิ่มขึ้นค่ะ โดยจะมีการเพิ่มปริมาณโปรตีนให้สูงขึ้นกว่านมสูตร 1 และอาจมีสัดส่วนของโปรตีนเคซีน มากขึ้นเพื่อให้เหมาะกับระบบย่อยอาหารที่พัฒนาขึ้น นอกจากนี้ ปริมาณแร่ธาตุสำคัญอย่างแคลเซียม ฟอสฟอรัส และโซเดียม ก็จะสูงขึ้นด้วย ซึ่งจะทำให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่สำคัญต่อการเสริมสร้างพัฒนาการและทักษะต่างๆ ได้ดีตามวัย



### 3. นมผงสูตร 3 สำหรับเด็ก 1-3 ปี

นมผงเด็กสูตร 3 หรือนมผงครบส่วน ถูกออกแบบมาสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ได้รับสารอาหารส่วนใหญ่มาจากอาหารมือหลักแล้วค่ะ โดยนมสูตร 3 จะมีปริมาณโปรตีน และแคลเซียมในระดับที่ใกล้เคียงนมวัว และยังมีวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารเฉพาะทางที่จำเป็นต่อพัฒนาการเด็ก 1 - 3 ขวบอีกด้วย โดยเฉพาะสารอาหารที่ส่งเสริมการทำงานของสมอง และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เพื่อการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์และแข็งแรงตามวัย

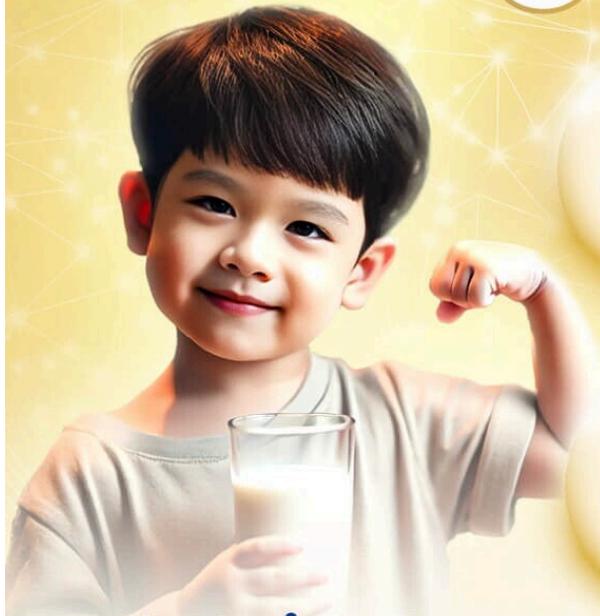
ตัวอย่างสารอาหารสำคัญที่เด็กวัยนี้ควรได้รับ เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin ) เป็นสารอาหารที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองเด็ก ส่งเสริมให้สมองของเด็กเจนใหม่สามารถประมวลผลและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและเต็มศักยภาพ

S-Mom  
Club

เหตุผล! ที่คุณแม่ควรเลือก

นมสูตร 3

เสริมพัฒนาการ  
วัย 1-3 ปี



ปริมาณแคลเซียม  
และโปรตีน  
เหมาะกับเด็กวัย 1-3 ปี



ดื่มวันละ 2 แก้ว  
ควบคู่อาหาร 5 หมู่

ดื่มทุกวัน เพื่อเสริมสร้างมวลกระดูก  
ให้เติบโตอย่างแข็งแรง



นมสูตร 3 คือ นมครบส่วน ที่มีโปรตีน มีการเสริมวิตามิน  
เกลือแร่ และสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาการเด็กวัย 1-3 ปี

## นมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป คืออะไร เหมาะกับ ใคร?

นมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป หรือที่เรียกว่า นมผงสูตร 3 คือ นมที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กในวัย 1 ขวบขึ้นไป โดยเฉพาะเลยคะ เพราะเป็นช่วงวัยที่ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่สูงขึ้นเพื่อการเจริญเติบโต

นมสูตร 3 ผลิตโดยนำนมวัวมาผ่านกระบวนการตัดแปลงโปรตีน พร้อมทั้งเสริมสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่างๆ เข้าไป เพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของเด็กวัย 1 ขวบ มากกว่านมวัวทั่วไป ดังนั้น การเลือกนมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป หรือนมสูตร 3 จะช่วย

สร้างความมั่นใจให้คุณแม่ได้ว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีรอบด้านทั้งร่างกายและสมอง ทำให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรงและพร้อมที่จะเรียนรู้สำรวจโลกกว้างได้อย่างเต็มที่ค่ะ

## ทำไมนมสูตร 3 ถึงเหมาะกับเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป

คุณพ่อคุณแม่อาจสงสัยว่า ทำไมนมสูตร 3 ถึงเหมาะกับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป เรามาไขข้อข้องใจไปพร้อมกันค่ะ

### 1. นมสูตร 3 คือนมที่เหมาะสมกับเด็ก 1-3 ปี

นมสูตร 3 เป็นสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้มีสารอาหารสำคัญอย่างโปรตีน และแคลเซียมในปริมาณที่พอเหมาะ และใกล้เคียงนมวัว และยังมีการเติมสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางร่างกายและสมองของลูกน้อยในช่วงวัยนี้ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างพัฒนาการลูกน้อยวัย 1-3 ปีโดยเฉพาะ

### 2. นมสูตร 3 ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตสมวัย คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกดื่มนมสูตร 3 เป็นประจำ วันละ 2 แก้ว ควบคู่กับการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาเซลล์สมอง และส่งเสริมความสามารถด้านความจำที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก

### 3. นมสูตร 3 ช่วยเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย

เด็กวัย 1-3 ปี เป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนผ่านจากวัยทารกสู่วัยเตาะแตะ ลูกน้อยจึงสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ และสนุกกับการเดินสำรวจไปทั่ว คุณแม่ควรจัดอาหารให้ลูกน้อยวันละ 3 มื้อ และเสริมมือว่างสำหรับเด็ก โดยเน้นสารอาหารที่ดีและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ลูกได้รับพลังงานที่เพียงพอในแต่ละวัน และควรดื่มนมสูตร 3 เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ลูกได้รับแคลเซียมไปเสริมสร้างมวลกระดูกให้ร่างกายเติบโตอย่างแข็งแรง

### 4. เลือกนมสูตร 3 สำหรับเด็กตามช่วงอายุ

การเลือกใช้นมสูตร 3 คุณแม่ควรเลือกตามช่วงอายุของลูกน้อย และต้องชงนมให้ลูกตามอัตราส่วนที่เหมาะสมโดยอ่านคำแนะนำที่ฉลากข้างกระป๋อง เมื่อลูกอายุประมาณ 1 ปีถึง 1 ปีครึ่ง คุณแม่ควรเริ่มฝึกให้ลูกเลิกขวดนมและหันมาดื่มนมจากแก้วแทน

### ใน 1 วัน เด็กควรดื่มนมสูตร 3 วันละกี่แก้ว

นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้ว คุณแม่อาจเสริมให้ลูกน้อยดื่มนมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป หรือนมสูตร 3 วันละ 2 แก้ว หากลูกน้อยจำเป็นต้องกินนมผง เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยเฉพาะโปรตีน (Protein) และแคลเซียม ที่ช่วยให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรง สมองดี และกระดูกแข็งแรง

# เปรียบเทียบชัดๆ นมผงสูตร 3 กับ นมกล่อง สูตร 3 เลือกอะไรดี?

การเลือกนมสำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป ถือเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณแม่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษนะค่ะ เพราะนมยังคงเป็นแหล่งโภชนาการเสริมที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต แม้ว่าเด็กในวัยนี้จะได้รับสารอาหารจากอาหารมื้อหลักเป็นส่วนใหญ่แล้วก็ตามค่ะ

ในเมื่อนมผงสูตร 3 และนมกล่อง สูตร 3 ต่างก็เป็นนมที่มีปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปเหมือนกัน แล้วนมทั้ง 2 ประเภทนี้ มีความแตกต่างกันอย่างไร มาดูข้อมูลเพิ่มเติมกันเลยค่ะ

## 1. นมผงสูตร 3

นมสูตร 3 หรือนมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไปเป็นนมที่ผ่านการดัดแปลงนมวัวให้เป็นรูปแบบนมผง ในด้านการเตรียม คุณแม่จะต้องนำนมผงมาผสมกับน้ำในสัดส่วนที่ถูกต้องก่อนให้ลูกดื่ม ซึ่งมีความยุ่งยากกว่านมกล่อง สูตร 3 ส่วนในด้านการเก็บรักษา นมผงที่ยังไม่เปิดใช้จะมีอายุยาวนานกว่านมกล่อง สูตร 3 ค่ะ

### ข้อดีของนมผงสูตร 3

- **เก็บได้ยาวนานกว่า:** ตราบใดที่ยังไม่เปิดกระป๋อง จะมีอายุการเก็บรักษาที่นานกว่านมกล่อง สูตร 3
- **คุ้มค่าและประหยัดกว่า:** เมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วนมผงมักจะมีราคาต่อหน่วยที่ประหยัดกว่านมกล่อง สูตร 3

### ข้อเสียของนมผงสูตร 3

- **ต้องชง:** ก่อนให้ลูกน้อยดื่มนมผง จำเป็นต้องใช้เวลาในการชง
- **อาจมีการปนเปื้อน:** หากขั้นตอนการชงนมผงเด็กไม่สะอาด อาจทำให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้
- **ไม่สะดวกพกพา:** ไม่สะดวกในการพกพาไปข้างนอก เพราะต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่างทั้งนมผง ขวดนม และน้ำสำหรับชงนม

## 2. นมกล่อง สูตร 3

นมกล่อง สูตร 3 คือนมวัว ที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูง ในระยะเวลา 2-3 วินาที ซึ่งกระบวนการนี้ช่วยทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายออกไปจนหมด จากนั้นนำไปบรรจุในกล่องปลอดเชื้อ จึงทำให้นมสามารถเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิห้องได้นานหลายเดือนก่อนการเปิดใช้ แม้ว่าจะไม่ได้แช่ในตู้เย็นก็ตามค่ะ

สำหรับเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป สามารถดื่มนมกล่อง UHT ได้แล้ว คุณแม่ควรเลือกนมกล่องสูตร 3 รสจืด หรือสูตรที่ไม่เติมน้ำตาลเสมอ นะคะ เพื่อป้องกันลูกน้อยติดรสหวาน และอาจมีปัญหารูสุขภาพตามมาได้

### ข้อดีของนมกล่อง สูตร 3

- **สะดวก:** พร้อมดื่มได้ทันทีโดยไม่ต้องชง
- **พกพาง่าย:** สะดวกในการพกพาไปนอกบ้าน หรือในวันที่เร่งรีบ
- **หลากหลายรสชาติ:** มีหลายรสชาติให้เลือก แต่ควรเลือกรสจืดหรือไม่เติมน้ำตาล

### ข้อเสียของนมกล่องสูตร 3

- **เก็บได้ไม่นานเท่านมผง:** เมื่อเปิดกล่องแล้วควรเก็บในตู้เย็นและดื่มให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง
- **ราคาแพงกว่า:** โดยทั่วไปแล้วนมกล่อง จะมีราคาแพงกว่านมผง เมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน
- **สารอาหารบางชนิดอาจสูญเสียไป:** ในกระบวนการผลิตใช้ความร้อนสูงอาจมีการสูญเสียสารอาหารบางชนิดไปบ้าง

จะเห็นได้ว่า ทั้งนมผงสูตร 3 และนมกล่องสูตร 3 UHT ล้วนมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันไป การเลือกนมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง คุณพ่อคุณแม่ควรพิจารณาให้รอบคอบและเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยค่ะ

## วิธีเปลี่ยนสูตรนม และการชงนมที่ถูกต้อง

สำหรับคุณแม่ที่ต้องการเปลี่ยนสูตรนมให้ลูก และเรียนรู้เคล็ดลับวิธีเตรียมนมผงเด็ก ลองทำตามคำแนะนำ ต่อไปนี้

### สิ่งที่คุณแม่ควรพิจารณาเมื่อเปลี่ยนสูตรนม

คุณแม่หลายคนอยากเปลี่ยนสูตรนมให้ลูกน้อย แต่ยังมีกังวลใจว่าเมื่อเปลี่ยนสูตรนมให้ลูกแล้ว จะดีกับลูกน้อยไหม ไปดูกันว่า มีอะไรบ้างที่คุณแม่ควรพิจารณาเมื่อเปลี่ยนสูตรนมให้ลูก

- **หมั่นสังเกตอาการของลูกน้อย:** หลังจากเปลี่ยนสูตรนม คุณแม่ควรสังเกตอาการของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ เช่น ทารกท้องเสีย ลูกท้องผูก บางครั้งลูกมีผื่นขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ หรือมีอาการอาเจียนหลังดื่มนม ควรปรึกษาแพทย์ทันที
- **ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนสูตรนม:** คุณแม่ไม่ควรเปลี่ยนสูตรนมทันที ควรผสมนมสูตรเก่ากับสูตรใหม่ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายของลูกน้อยค่อยๆ ปรับตัวและคุ้นเคยกับนมสูตรใหม่ได้ดียิ่งขึ้น

- **เลือกยี่ห้อนมที่น่าเชื่อถือ:** คุณแม่ควรเลือกนมให้ลูกน้อยจากแบรนด์ที่ได้รับการรับรองและมีคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกในระยะยาว



## เคล็ดลับการเตรียมนมผงเด็กอย่างถูกวิธี

คุณแม่ที่จำเป็นต้องให้ลูกน้อยกินนมผงเด็ก ควรศึกษาวิธีการเตรียมที่ถูกต้องและเหมาะสมตามคำแนะนำของฉลากข้างกล่องนมผงหรือกระป๋องนมผง โดยมีคำแนะนำ ดังนี้

### ก่อนการเตรียม:

- ตรวจสอบวันหมดอายุบนบรรจุภัณฑ์เสมอ
- ล้างมือและอุปกรณ์ เช่น แก้วหรือภาชนะใส่นม ให้สะอาด

### ขั้นตอนการเตรียม:

- ต้มน้ำให้เดือด แล้วทิ้งไว้ให้อุ่น
- เทน้ำอุ่นลงในแก้วที่เตรียมไว้ ตามปริมาณที่ฉลากแนะนำ
- ตวงนมผงตามสัดส่วนที่กำหนด แล้วคนให้ละลายจนหมด

## การเก็บรักษาหลังใช้:

- พับปากของนมผงให้สนิททุกครั้ง
- เก็บทั้งช้อนตวงและซองนมในภาชนะที่แห้งและปิดมิดชิด วางไว้ในที่เย็นและแห้ง
- การเตรียมและเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของลูกน้อยได้

# 5 ข้อต้องรู้ ก่อนเลือกซื้อนมผงให้ลูกน้อย

เนื่องจากนมผงสำหรับเด็กแต่ละสูตรมีการจัดแบ่งเพื่อให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงวัย หากคุณแม่จำเป็นต้องให้ลูกกินนมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป หลังจากขอคำปรึกษาจากคุณหมอแล้ว สิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรพิจารณา คือ

## 1. พิจารณาจากช่วงอายุสำหรับเด็ก

นมผงเด็กแต่ละสูตร มีการจัดแบ่งตามช่วงอายุ คุณแม่ต้องตรวจสอบให้แน่ใจก่อนนะคะว่า นมผงที่เลือกนั้นตรงกับช่วงอายุของลูกน้อยหรือไม่ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการสมองและสติปัญญา

## 2. เลือกนมผงเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป ให้เหมาะกับสุขภาพลูก

การเลือกนมผงสำหรับเด็ก ควรเลือกให้เหมาะกับสุขภาพของลูกน้อยค่ะ ในกรณีที่ลูกมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น นำหนักเด็กแรกเกิดน้อย ลูกแพ้อัลเลอจี หรือ เด็กแพ้นมวัว คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับปัญหาสุขภาพดังกล่าวของลูกน้อยโดยเฉพาะ

## 3. ตรวจสอบสารอาหารในฉลากนมผง

สารอาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน คุณแม่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าโปรตีนที่ใช้ในนมดังกล่าว เป็นโปรตีนแบบไหน ย่อยง่ายหรือไม่ เพราะส่งผลต่อระบบย่อยอาหารของเด็ก รวมถึงพิจารณาสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ช่วยพัฒนาสมองของเด็ก เช่น ดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin ) และทอรีน (Taurine) เป็นต้น

## 4. ตรวจสอบวันหมดอายุ หรือ วันที่ควรบริโภคก่อน

คุณแม่ควรสังเกตวันหมดอายุบนฉลากหรือบรรจุภัณฑ์เสมอ นะคะ หากนมผงหมดอายุ อาจไม่เหลือคุณค่าทางโภชนาการตามที่ระบุไว้

## 5. สภาพของบรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์

คุณแม่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่สมบูรณ์ กระจ่างใส ไม่มีสนิม รุ่ย หรือรอยฉีกขาด เพราะอาจทำให้นมผงที่อยู่ข้างในเสื่อมคุณภาพลงได้ค่ะ ยกเว้น อาจมีรอยบุบหรือรอย

กระแทกจากการชนส่งเล็กน้อย แต่หากคุณแม่ไม่มั่นใจ แนะนำติดต่อบริษัทเจ้าของผลิตภัณฑ์

## ปัญหาที่คุณแม่พบบ่อยและวิธีการรับมือ

ไขข้อข้อใจปัญหาอดฮิตเกี่ยวกับนมผงเด็ก จะมีเรื่องไหนบ้างที่คุณแม่ต้องเตรียมพร้อมรับมือ ไปดูกันค่ะ

### ลูกน้อยแพ้โปรตีนนมวัว คุณแม่ทำอย่างไรดี

โรคแพ้โปรตีนนมวัว เป็นปฏิกิริยาของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเด็กที่ตอบสนองต่อโปรตีนในนมวัว โดยเฉพาะเมื่อคนในครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ ลูกก็มีโอกาสที่จะเสี่ยงเป็นภูมิแพ้เช่นกัน

หากสังเกตว่า ลูกน้อยเริ่มมีอาการผิดปกติไป เช่น ลูกมีผื่นแดงขึ้นตามตัว คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีอาการอาเจียนร่วมกับท้องเสีย คุณแม่ควรพาลูกมาพบแพทย์เฉพาะทางโรคภูมิแพ้ เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง ดังนี้

1. งดนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัวตามคำแนะนำของแพทย์
2. คุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หากลูกมีอาการแพ้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีแนวโน้มว่าจะก่อให้เกิดการแพ้ได้ เช่นนมวัวและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมทุกชนิด
3. ก่อนที่คุณแม่จะให้ลูกน้อยกินนมผงสูตรอื่น ควรปรึกษาแพทย์เรื่องนมสูตรพิเศษสำหรับเด็กแพ้นมวัว
4. ขอคำแนะนำจากแพทย์ในการเสริมโภชนาการอื่น ๆ เพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และเหมาะสมกับสุขภาพและช่วงวัยของลูกน้อย

### ลูกน้อยมีอาการท้องผูก คุณแม่ทำยังไงได้บ้าง

อาการท้องผูกในเด็ก เป็นภาวะที่เด็กขับถ่ายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และเป็นต่อเนื่องมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป เมื่อถ่ายออกมาแล้วอุจจาระเป็นก้อนแข็ง หรือมีขนาดใหญ่ ทำให้ต้องใช้แรงในการเบ่งมากกว่าปกติ หรือมีลักษณะเป็นเม็ดกระสุน โดยสาเหตุที่ลูกท้องผูกกว่า 90% มาจากพฤติกรรมของเด็กที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีกับการถ่าย หรือการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เช่น การเปลี่ยนอาหาร การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ทำให้ลูกน้อยเกิดการอันอุจจาระ รวมถึงพฤติกรรมการกิน ทั้งการทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ทานอาหารมากเกินไป ดื่มน้ำน้อย และกินนมมากเกินไป

ภาวะท้องผูก ลูกถ่ายไม่ออก อาจเป็นปัญหาต่อลูกน้อยได้ เช่น ทำให้ลูกทานอาหารได้น้อยลง ปวดท้องบ่อยๆ นำหนักไม่ขึ้น เบ่งอุจจาระนาน หรือร้องไห้มากเวลาเบ่งอุจจาระ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ควรปรับพฤติกรรมของลูกน้อย โดยส่งเสริมให้ลูกทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มนมและอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ฝึกให้ลูกขับถ่ายเป็นเวลา สังเกตสีอุจจาระทารก

คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ เมื่อลูกถ่ายไม่ออกหลายวัน ถ่ายอุจจาระเป็นก้อนแข็งใหญ่ และมีเลือดปน ลูกร้องมากเวลาเบ่งถ่าย ปวดท้องบ่อย อุจจาระเลอะกางเกง และชอบขยันทูดทวารตามมุมห้อง เป็นต้น

# ทำความรู้จัก S-26 นมสูตร 3 สำหรับเด็ก

นมสูตร 3 สำหรับเด็ก 1 ขวบปีขึ้นไป เป็นอีกหนึ่งทางเลือกช่วยเติมเต็มสารอาหารให้เหมาะสม สำหรับลูกน้อยในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านสมองและร่างกายให้เติบโตอย่างสมวัย พร้อมเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้อย่างมั่นใจ

## S-26 GOLD 3



btnShopee  
btnLazada

## S-26 Gold PRO HA3



btnShopee  
btnLazada

### S-26 GOLD PRO-C 3



btnShopee  
btnLazada

## S-26 GOLD PRO



btnShopee  
btnLazada

## S-26 GOLD UHT



btnShopee  
btnLazada

## S-26 PROGRESS



btnShopee  
btnLazada

## S-26 OMEGA+ UHT



btnShopee  
btnLazada

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็บโตสมวัย
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดีเยี่ยม รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรีด เอาแต่ใจ รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี

### อ้างอิง:

1. อยากรู้สุขภาพดีต้องมี 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สำหรับเด็กเล็ก, กรมอนามัย
2. การพัฒนาของระบบประสาทและสมองเกิดขึ้นช่วงไหนบ้าง?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
3. Choline, National Institutes of Health (NIH)
4. อยากรู้กระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. Are omega-3s safe for children?, Medical News Today
6. สมองดี ความจำดี เริ่มต้นที่อาหาร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
7. พัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในครรภ์เริ่มดูแลได้ตั้งแต่วันนี้, โรงพยาบาลวิภาวดี
8. 15 ประโยชน์ของทอรีน (Taurine) ทอรีนคืออะไร ?, Medthai
9. อาหารสมอง...ต้องเลือกให้เป็น, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. L-Tryptophan - Uses, Side Effects, and More, webmd
11. Milk powder / นมผง, Food Network Solution
12. นมผง (Milk powder), ฐานข้อมูลสถาบันอาหาร
13. เลือกนมเด็กอย่างไรให้เหมาะกับช่วงวัยของลูก, Pobpad
14. การเลือกนมสำหรับทารกและเด็กเล็ก, อย.

อ้างอิง ณ วันที่ 16 มีนาคม 2568

15. นมสด และ นมผง แบบไหนมีประโยชน์กว่ากัน, hellokhunmor
16. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
17. อาการแพ้นมวัวในเด็ก ที่พ่อแม่ควรระวังในการดูแลลูกน้อย, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ
18. ไขข้อข้องใจ โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแลคโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 06 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้