



www.thaibreastfeeding.com

“เด็กที่กินนมแม่

จะเป็นโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะโรคแพ้โปรตีนนมวัว และโรคฟันผุหนัก อักเสบจากภูมิแพ้ ต่ำกว่า เด็กที่กินนมผสม”

ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

อาคารสถาบันฯ ชั้น 11 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
420/8 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กทม. 10400
โทรศัพท์ 02-354-8333 ต่อ 5220 โทรสาร 02-354-8409
e-mail : tbc2547@yahoo.com



ครอบครัว

เป็นโรคภูมิแพ้ มีเทคนิค
กินนมแม่อย่างไร

ครอบครัว

เป็นโรคมะเร็ง มีเทคนิคกินนมแม่อย่างไร เพื่อลดโอกาสลูกเกิดโรคมะเร็ง

ในระยะเวลา 6 เดือนแรก
ต้องให้ลูกได้กินนมแม่ อย่างเดียวล้วนๆ
ไม่ให้นมผสม ข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหาร
เสริมอื่นๆ ร่วมด้วย พยายามไม่ให้ลูก
ได้รับนมผสม แม้แต่ในระยะแรกเกิด
2-3 วันแรก

หลังอายุ 6 เดือน
ให้อาหารตามวัยด้วยความระมัดระวัง
ถ้าลูกไม่มีอาการที่สงสัยว่าแพ้โปรตีน
นมวัว เช่น มีผื่นหลังได้นมผสม ก็ให้
อาหารตามวัยได้ตามปกติ

**ถ้าลูกมีอาการ ที่สงสัยว่าแพ้
โปรตีนนมวัว**

- ชะลอการให้นมวัว หรืออาหารที่มีนมวัว
เป็นองค์ประกอบ จนลูกอายุครบ 1 ปี
- ชะลอการให้ไข่ และอาหารที่มีไข่เป็น
องค์ประกอบ จนลูกอายุครบ 2 ปี
- ชะลอการให้ถั่ว และปลา จนลูกอายุ
ครบ 3 ปี
- แมงดอาหารที่อาจก่อให้เกิดการแพ้
เช่น นมวัว ไข่ ถั่ว ปลา และควรถ้าได้รับ
แคลเซียม และวิตามินเสริมด้วย

**แม่ไม่ควร ตีมนมวัวมากเกินไป ทั้งในระยะ
ตั้งครรภ์ และระยะให้นมลูก**

ปัจจุบันมีการโฆษณา ให้แม่ตีมนมวัวมากๆ โดยเชื่อว่า
ลูกในท้องจะแข็งแรง สมองดี แม่จะได้รับแคลเซียมเพียงพอ

พบว่า ในแม่ 100 คน ภายหลังตีมนมวัว 1-6 ชั่วโมง
จะพบโปรตีนนมวัว เล็ดลอดสู่น้ำนมแม่ได้ 53-63 คน

ดังนั้น การตีมนมวัวมากเกินไป จึงเพิ่มโอกาสให้โปรตีน
นมวัวเล็ดลอดผ่านทางน้ำนมแม่ ไปกระตุ้นให้ลูกเกิด
ปัญหาการแพ้ได้

**แนะนำ ถ้าชอบตีมนมวัว ควรตีวันละไม่เกิน 2
แก้ว ไม่ใช่ตีเป็นลิตรๆ**

- กินอาหารธรรมชาติ ให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ กินแคลเซียม
จากแหล่งอื่น เช่น ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียวเข้ม
เต้าหู้ งาดำ เป็นต้น ก็ทำให้ลูกในท้องแข็งแรง สมองดี
แม่อีกได้อาหารครบ ได้แคลเซียมเพียงพอ

นมแม่ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งแพ้ได้ เพราะ

**นมแม่ทำให้เยื่อ แข็งแรง ทั้งเยื่อบุลำไส้และเยื่อบุทาง
เดินหายใจ**

- นมแม่มีสาร เช่น TGF beta, IL 6, IL 10 ซึ่งจะไปกระตุ้น
เม็ดเลือดขาวของทารก ให้สร้างภูมิคุ้มกัน S-IgA

ทำหน้าที่ปกป้องเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุลำไส้ เยื่อ
ทางเดินหายใจ ทำให้สารแปลกปลอมไม่สามารถ
ซึมผ่านไปกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้

- นมแม่มี นิวคลีโอไทด์ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของ
เนื้อเยื่อต่างๆ ส่วนประกอบ นิวคลีโอไทด์ ในนมแม่ก็
ต่างจาก นิวคลีโอไทด์ ในนมผสม

นมแม่ทำให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย

- นมแม่อุดมไปด้วยภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคหลายชนิด
ช่วยให้ทารกไม่ติดเชื้อง่าย ลดการทำลายเยื่อบุทาง
เดินอาหารหลังการติดเชื้อ (เพราะถ้าเยื่อบุถูกทำลาย
สารก่อภูมิแพ้ สารแปลกปลอม ก็จะซึมผ่านเยื่อ
ได้มากขึ้น)
- นมแม่มี polyamines สูง ซึ่งเป็นสารสำคัญส่งเสริม
ให้ภูมิคุ้มกันของทารกทำงานได้เต็มที่
- ลูกที่กินนมแม่จะมีจุลินทรีย์สุขภาพ (probiotic
bacteria) เช่น lactobacilli, bifidobacteria ในลำไส้
สูงกว่าที่กินนมผสม ซึ่งจุลินทรีย์สุขภาพอาจช่วยลด
การเกิดโรคมะเร็งได้

**นมแม่ เป็นนมคน เป็นโปรตีนของคน ลูกคน
จึงไม่แพ้**

- โปรตีนในน้ำนมแม่ ไม่ใช่โปรตีนแปลกปลอมของ
ลูกคน