

ครอบครัว

เป็นโรคภูมิแพ้ มีเทคนิคกินนมแม่อย่างไร เพื่อลดโอกาสลูกเกิดโรคภูมิแพ้



🔥 ในระยะเวลา 6 เดือนแรก
ต้องให้ลูกได้กินนมแม่ อย่างเดียวล้วนๆ
ไม่ให้กินนมผสม ข้าว ก๋วยจั๊บ หรืออาหาร
เสริมอื่นๆ ร่วมด้วย พยายามไม่ให้ลูก
ได้รับนมผสม แม้แต่ในระยะแรกเกิด
2-3 วันแรก

🔥 หลังอายุ 6 เดือน
ให้อาหารตามวัยด้วยความระมัดระวัง
ถ้าลูกไม่มีอาการที่สงสัยว่าแพ้โปรตีน
นมวัว เช่น มีผื่นหลังได้นมผสม ก็ให้
อาหารตามวัยได้ตามปกติ

**🔥 ถ้าลูกมีอาการ ที่สงสัยว่าแพ้
โปรตีนนมวัว**

- งดนมวัว หรือนมที่ใช้นมวัว เป็นองค์ประกอบ จนลูกอายุครบ 1 ปี
- งดนมวัว และอาหารที่มีไข่เป็น องค์ประกอบ จนลูกอายุครบ 2 ปี
- งดนมวัว และปลา จนลูกอายุ ครบ 3 ปี
- แจ้งแพทย์ที่อาจก่อให้เกิดการแพ้ เช่น นมวัว ไข่ ถั่ว ปลา และควรได้รับ แคลเซียม และวิตามินเสริมด้วย

แม่ไม่ควร ตีมนมวัวมากเกินไป ทั้งในระยะ ตั้งครรภ์ และระยะให้นมลูก

ปัจจุบันมีการโฆษณา ให้แม่ตีมนมวัวมากๆ โดยสื่อว่า ลูกในท้องจะแข็งแรง สมองดี แม่จะได้รับแคลเซียมเพียงพอ

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

ดังนั้น การตีมนมวัวมากเกินไป จึงเพิ่มโอกาสให้โปรตีน นมวัวเล็ดลอดผ่านทางน้ำนมแม่ ไปกระตุ้นให้ลูกเกิด ปัญหาการแพ้ได้

🔥 แนะนำ ถ้าชอบตีนมวัว ควรตีวันละไม่เกิน 2 แก้ว ไม่ใช่ตีเป็นลิตรๆ

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

🔥 นมแม่ป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เพราะ นมแม่ทำให้เยื่อ แข็งแรง ทั้งเยื่อบุลำไส้และเยื่อทางเดินหายใจ

- 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 ลดการทำลายเยื่อทางเดินอาหารหลังการติดเชื้อ (เพราะถ้าเยื่อบุถูกทำลาย สารก่อภูมิแพ้ สารแปลกปลอม ก็จะซึมผ่านเยื่อ ได้มากขึ้น)
- นมแม่มี polyamines สูง ซึ่งเป็นสารสำคัญส่งเสริม ให้ภูมิคุ้มกันของทารกทำงานได้เต็มที่
- ลูกที่กินนมแม่จะมีจุลินทรีย์สุขภาพ (probiotic bacteria) เช่น lactobacilli, bifidobacteria ในลำไส้ สูงกว่าที่กินนมผสม ซึ่งจุลินทรีย์สุขภาพอาจช่วยลด การเกิดโรคภูมิแพ้ลง

🔥 นมแม่ เป็นนมคน เป็นโปรตีนของคน ลูกคน จึงไม่แพ้

- โปรตีนในน้ำนมแม่ ไม่ใช่โปรตีนแปลกปลอมของ ลูกคน