



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ส่งเสริมภูมิคุ้มกันอย่างไร ให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย



ภูมิคุ้มกันเป็นเกราะป้องกันโรคภัยต่างๆ ให้กับทุกคน ภูมิคุ้มกันเกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์ส่งผ่านจากแม่สู่ทารก จนกระทั่งเมื่อทารกคลอดออกมา ร่างกายยังคงอ่อนแอ ระบบภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่ การดื่มนมแม่จนถึง 6 เดือนจึงเป็นตัวช่วยให้ทารกมีภูมิคุ้มกันที่ดี แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว คุณแม่ต้องพิถีพิถันในการเลือกอาหารและดื่มนมเพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก ทำไมจึงเป็นเช่นนี้ Mamaexpert มีคำตอบมาฝากค่ะ

ภูมิคุ้มกันไม่ดีทำลูกป่วยบ่อย



อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้นว่าทารกได้รับภูมิคุ้มกันตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และได้รับภูมิคุ้มกันจากการดื่มนมแม่ นมแม่เป็นวัคซีนหยดแรก ป้องกันเชื้อโรคให้กับลูกน้อย เพราะนมแม่มีสารอาหารที่เต็มไปด้วยสารสร้างภูมิต้านทาน เช่น IgA แลคโตเฟอริน เซลล์เม็ดเลือดขาว รวมทั้งโปรตีนต่างๆ ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย **โกรทแฟคเตอร์**ช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้ง**พรีไบโอติก**ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี จึงทำให้เด็กที่ดื่มนมแม่มีร่างกายที่แข็งแรง เจ็บป่วยน้อย ลดโอกาสโรคท้องเสียและลำไส้

อีกเสบไม่น้อยกว่า 64% ลดโอกาสเป็นภูมิแพ้ผิวหนัง 42 %⁽¹⁾ สำหรับเด็กที่ไม่ได้ดื่มนมแม่แต่อยากส่งเสริมภูมิคุ้มกันของลูกให้ต่อเนื่อง **นมแพะ** ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่คุณแม่ต้องลอง เพราะอะไรนั้น มาหาคำตอบในหัวข้อถัดไปค่ะ

ภูมิคุ้มกันที่ดีสร้างได้จากสารอาหารในนมแพะ

นมแพะเป็นนมที่มีกระบวนการสร้างน้ำนมแบบอะโพโคร์เช่นเดียวกับนมแม่ จึงทำให้นมแพะมีสารอาหารจากธรรมชาติสูงสารอาหารเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูก โดยเฉพาะนิวคลีโอไทด์ ที่ช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย นอกจากนี้นมแพะยังมีพรีไบโอติก หรือใยอาหาร 2 ชนิด คือ อินนูลิน และโอลิโกฟรุคโตส **พรีไบโอติก** คือ อาหารของจุลินทรีย์สุขภาพที่สำคัญต่อระบบทางเดินอาหาร เป็นใยอาหารที่จะไม่ถูกย่อย และไม่ถูกดูดซึมในระบบทางเดินอาหาร แต่จะถูกย่อยด้วยจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ อย่างแล็กโทบาซิลลัส ทำให้จุลินทรีย์สุขภาพเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนขึ้น จึงช่วยปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหารให้ทำงานได้เป็นปกติ ขับถ่ายง่าย ลดอาการท้องผูก และที่สำคัญยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้ลูกได้เป็นอย่างดี นมแพะจึงเป็นนมเสริมที่ทำให้ลูกรักภูมิคุ้มกันดี แข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย

คุณแม่คงเห็นแล้วว่าเมื่อลูกมีภูมิคุ้มกันที่ไม่ดี ลูกจะป่วยค่อนข้างบ่อย ดังนั้นหลังจากลูกดื่มนมแม่ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกจึงเป็นหน้าที่สำคัญของแม่ที่ต้องคัดสรรอาหารและนมที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูก การเลือกนมแพะให้ลูกได้ดื่มจึงเป็นตัวช่วยดีๆ ที่ครบจบในที่เดียว เพราะนมแพะมีสารอาหารที่สำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกน้อย

เรียบเรียงโดย : Mamaexpert Editorial Team

อ้างอิง:

1. อภาวรรณ ไสภธรรมรักษ์.สร้างภูมิคุ้มกันลูกน้อยด้วย ‘นมแม่’.เข้าถึงได้จาก [http://www.thaihealth.or.th/Content/29070-สร้างภูมิคุ้มกันลูกน้อยด้วย%20‘นมแม่’.\[ค้นคว้าเมื่อ 24 มกราคม 2562\]](http://www.thaihealth.or.th/Content/29070-สร้างภูมิคุ้มกันลูกน้อยด้วย%20‘นมแม่’.[ค้นคว้าเมื่อ 24 มกราคม 2562])
2. อ.ดร. ผกากรอง วนไพศาล.น้ำนมแม่ ประโยชน์อเนกอนันต์.เข้าถึงได้จาก [https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/338/น้ำนมแม่/\[ค้นคว้าเมื่อ 24 มกราคม 2562\]](https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/338/น้ำนมแม่/[ค้นคว้าเมื่อ 24 มกราคม 2562])
3. ประโยชน์ของนมแพะ.เข้าถึงได้จาก <https://www.dgsmartmom.com/benefits-of-product/>.[ค้นคว้าเมื่อ 24 มกราคม 2562]
4. Immunity(medical).เข้าถึงได้จาก [https://en.wikipedia.org/wiki/Immunity_\(medical\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Immunity_(medical)).[ค้นคว้าเมื่อ 27 มกราคม 2562]



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพอย่า แค่นั่งรอ...คลั่งมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116