

GENKI HOUSE

ความรู้ที่ให้ได้ในทุกวันของเรา

เข้าใจลูกอันดี กินผักน้อย และวันที่แม่มีเรื่องให้ทำทั้งวัน

ลูกถ่ายสบาย แม่อีกเบาใจ

จากปัญหาเล็ก ๆ ที่ลูกไม่ค่อยบอก
สู่การดูแลลำไส้ที่ได้ทั้งบ้าน



เริ่มจากฟังลูก แล้วค่อยเลือกตัวช่วย

รู้จักฟรีไบโอติก FOS และ Eureka Fructo

สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล · มีแนวทางแยกสำหรับทารกและเด็กที่กินอาหารตามวัยแล้ว
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์

มีข้อไหน เหมือนบ้านเราบ้าง?

เรื่องอีของลูก อาจซ่อนอยู่ในวันที่ทั้งบ้านกำลังรีบ



เข้าต้องรีบ

ยังไม่ทันเข้าห้องน้ำ



ไปโรงเรียน

อาย ไม่กล้าขอครู



กำลังเล่นสนุก

ขออีกนิด เดี่ยวค่อยไป



เลือกกิน

ผักผลไม้เหลือในจาน



แม่อยู่ระหว่างทาง

กลับบ้านก็เย็นแล้ว



เย็นมีการบ้าน

เรื่องอีเลยไม่ถูกถาม

**ถ้าอ่านแล้วนึกถึงลูก...
เรามาเริ่มดูเลจากเรื่องใกล้ตัวกันค่ะ**

ลองเลือกเพียง 1 เรื่องที่ตรงกับบ้านเรา แล้วอ่านต่อเพื่อหาวิธีช่วยให้ลูกกล้าบอก ได้เวลาถ่าย และมีอาหาร
ที่หลากหลายขึ้น ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกอย่างในวันเดียว

“หนูรอที่บ้านได้ไหม?”

บางทีลูกไม่ได้ดื้อ แต่ห้องน้ำโรงเรียนยังไม่ใช่ที่ที่เขารู้สึกมั่นใจ



การคุยกับครูเป็นส่วนหนึ่งของแผนช่วยลูกได้

“กลัวเพื่อนรู้”

ตกลงกับครูให้ลูกขอไปห้องน้ำอย่างเป็นทางการถ่ายต่อหน้าเพื่อน

“หนูทำเองไม่เป็น”

ซ้อมถอดและใส่เสื้อผ้า เช็ดทำความสะอาด และล้างมือที่บ้าน เลือกชุดที่ลูกจัดการได้

“ไม่กล้าขอครู”

ซ้อมประโยคสั้น ๆ เช่น “คุณครูคะ หนูขอเข้าห้องน้ำค่ะ” และบอกว่าขอได้เมื่อปวด

สิ่งที่ลูกได้: มีทางขอความช่วยเหลือ แทนการต้องอับอายคนเดียว

“อีกแป๊บเดียว” จนผ่านเวลาที่อยากถ่าย

ลูกกำลังสนุก เราช่วยให้เขาพักได้โดยไม่รู้สึกว่าเสียเวลาเล่น



เล่นต่อได้ หลังให้เวลาร่างกายสักนิด

“พอเก็บตรงนี้ไว้ให้
เข้าห้องน้ำแล้วกลับมาเล่นต่อกัน”

ใช้ประโยคที่ทำให้ลูกรู้ว่าเกมหรือของเล่นยังอยู่ ไม่ลืเมื่อเขาปวดอึ และไม่ลงโทษถ้าถ่ายไม่ออก เด็กที่ฝึกเข้าห้องน้ำแล้วอาจเริ่มจากช่วงหลังมื้ออาหารที่บ้านไม่เร่งรีบ

ชมที่ลูกบอกและยอมลอง ไม่ตั้งรางวัลไว้เฉพาะวันที่ถ่ายสำเร็จ

งานเยอะ รถติด กลับค่ำ ไม่ได้แปลว่าแม่ไม่ใส่ใจ

เราอาจรู้ว่าลูกกินอะไร แต่ยังไม่รู้ว่าเขาถ่ายลำบากแค่ไหน



บทสนทนาสั้น ๆ ช่วยเปิดเรื่องที่ลูกอาจไม่กล้าพูด

ถามข้อแรก

**วันนี้ตอนอี
เจ็บไหมลูก?**

ถามต่ออีกนิด

**มีตอนไหนอยากอี
แต่ไม่ได้ไปไหม?**

ไม่ต้องชักยาวทุกคืน ลองฟังตอนกินข้าว อาบน้ำ หรือก่อนนอน และให้พ่อหรือผู้ดูแลช่วยรับรู้ด้วย คำว่า “ถ่ายแล้ว” ยังบอกไม่ได้ว่าถ่ายนิ่มหรือใช้แรงเบ่งมากแค่ไหน

สิ่งที่แม่ได้: เห็นปัญหาเร็วขึ้น และมีเรื่องชัด ๆ ให้คุยกับครูหรือทีมสุขภาพ

ไม่กินผัก ไม่แตะผลไม้ แม่ต้องเริ่มตรงไหน?

เริ่มจากสิ่งที่ลูกยอมรับ แล้วค่อยเพิ่มความหลากหลาย



เป้าหมายคือให้มื้ออาหารเป็นพื้นที่เรียนรู้ ไม่ใช่การตอรองทุกคำ

1 ให้ลูกมีส่วนเลือก

ให้เลือกผลไม้ 1 อย่างจาก 2 ตัวเลือกที่เหมาะสมกับวัย หรือช่วยล้างและจัดจาน

2 เริ่มจากชิ้นเล็กที่เคี้ยวได้

จับคู่อาหารคุ้นเคยกับอาหารใหม่ปริมาณน้อย ปรับขนาดและเนื้อสัมผัสให้ปลอดภัย

3 มีน้ำและมื้ออาหารที่เป็นเวลา

ช่วยจัดโอกาสดื่มน้ำตามวัยและกินมื้อปกติ ไม่ปล่อยให้ขนมแทนอาหารทั้งมื้อ

แล้วพรีไบโอติกเข้ามาช่วยตรงไหน?

อาจเป็นตัวช่วยเพิ่มอาหารให้จุลินทรีย์ในลำไส้ตามความเหมาะสม ระหว่างที่ครอบครัวค่อย ๆ ฝึกการกิน แต่ยังคงกินอาหารหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบ

เจ็บ → กลัว → อ้วน วงจรที่ต้องช่วยกันตัด

เมื่อออกจากระค้ำนานขึ้น น้ำถูกดูดกลับมากขึ้น จึงอาจแข็งและถ่ายยาก



ช่วยลูกที่ 2 จุดไปพร้อมกัน

ให้ห้องน้ำไม่น่ากลัว

จัดที่นั่งมั่นคง มีที่รองเท้า ไม่เร่ง ไม่ดุ และช่วยลูกบอกผู้ใหญ่เมื่ออยากถ่าย

ให้การถ่ายไม่ต้องฝืนเจ็บ

ถ้าอึดแข็ง เจ็บ หรืออั้นซ้ำ ให้แพทย์ประเมิน อาจต้องใช้ยาช่วยให้อุจจาระนิ่มร่วมด้วย

อาหารและใยอาหารไม่จัดการอุจจาระอุดตัน

ถ้ามีอีเล็ดเปื้อนกางเกงทั้งที่ดูเหมือนถ่ายไม่ออก ควรปรึกษาแพทย์ ไม่เพิ่มใยอาหารหรือผลิตภัณฑ์อย่างเดียวนะ

ถ่ายทุกวัน ก็ง่ายลำบากได้

ดูรูปร่าง ความนิ่ม และความเจ็บ ควบคู่กับจำนวนครั้ง

Bristol stool chart · อูจจาระ 7 ลักษณะ

แบบ 1		ก้อนแข็งเล็ก ๆ แยกจากกัน คล้ายเม็ด ถ่ายยาก
แบบ 2		เป็นแท่ง แต่ก้อนขรุขระติดกัน มักแข็งและต้องเบ่ง
แบบ 3		เป็นแท่ง มีรอยแตกที่ผิว เริ่มนิ่มและเป็นรูป
แบบ 4		นิ่ม เรียบ เป็นแท่งยาว โดยทั่วไปเป็นลักษณะที่ถ่ายได้ง่าย
แบบ 5		เป็นก้อนนิ่ม ขอบชัด ควรดูร่วมกับความถี่และอาการ
แบบ 6		เหลว ขอบไม่ชัด อูจจาระเหลวขึ้น
แบบ 7		เป็นน้ำ ไม่มีก้อน หากถ่ายบ่อย ต้องระวังการขาดน้ำ

แบบ 1-2: แข็งและอาจสัมพันธ์กับท้องผูก

แบบ 3-4: โดยทั่วไปนิ่มและเป็นรูป แต่ยังต้องถามว่าเจ็บหรือเบ่งมากไหม

แบบ 5-7: นิ่มถึงเหลว ดูร่วมกับอาการและการเปลี่ยนไปจากปกติ

ชวนลูกวัยเรียนเลือกภาพที่ใกล้เคียง แล้วจดไว้คุยกับผู้ดูแล ไม่ต้องถ่ายภาพหรือเล่าเรื่องอืของลูกให้คนอื่นฟังต่อหน้าเขา

ใช้เป็นภาษากลาง ไม่ใช้การวินิจฉัย

อูจจาระทารก โดยเฉพาะทารกกินนมแม่ อาจเหลวหรือเป็นเม็ดย่นได้ตามปกติ ไม่ใช่ตารางนี้ตัดสินทารกจากภาพเพียงอย่างเดียว

แล้วต้องให้ลูก กินยาระบายเลยเหรอ?

คำตอบขึ้นกับอาการ ไม่ใช่ความรู้สึกว่าแม่ดูแลดีพอหรือยัง



บันทึกสั้น ๆ ของแม่ช่วยให้ทีมสุขภาพเห็นปัญหาได้ชัดเจน

ถ้าเริ่มอ้นหรือกินโยอาหารน้อย

ทบทวนอาหาร น้ำ เวลาเข้าห้องน้ำ และสิ่งที่ลูกกังวล ถ้าเจ็บหรืออาการไม่ดีขึ้น ให้รับการประเมิน

ถ้าอึแข็ง เจ็บ หรือมีอุจจาระคั่ง

แพทย์อาจใช้ยาระบายหรือยาช่วยให้อุจจาระนิ่ม เพื่อให้ถ่ายได้และลดการกลั้ว การรักษานี้มีบทบาทสำคัญ

ถ้ามีมาจากแพทย์อยู่แล้ว

ดูแลกิจวัตรไปพร้อมกับใช้ยาตามแผน ไม่หยุดยาเองเมื่อเริ่มพรีไบโอติกหรือโพรไบโอติก

ดูแลต้นเหตุด้านพฤติกรรมได้ พร้อมกับรักษาอาการที่ทำให้ลูกเจ็บ

ดูแลลำไส้ลูก ไม่ต้องเลือกแค่วิธีเดียว

ตัวช่วยที่ดี ควรเข้ากับแผนชีวิตของลูกและบ้านเรา

อาหาร + น้ำตามวัย

ให้ร่างกายได้รับใยอาหารและสารอาหารจากหลายแหล่ง

เวลา + ห้องน้ำที่มั่นคง

ให้ลูกตอบสนองเมื่ออยากถ่าย และรู้ว่าขอผู้ใหญ่ช่วยได้

เล่น + เคลื่อนไหวร่างกาย

เดิน วิ่ง เล่นตามวัย เป็นส่วนหนึ่งของวันปกติ

การประเิน + การรักษา

ช่วยหาสาเหตุและดูแลความเจ็บหรืออุจจาระคั่ง

ตัวช่วยเสริมที่พิจารณาได้

พรีไบโอติก / โพรไบโอติก

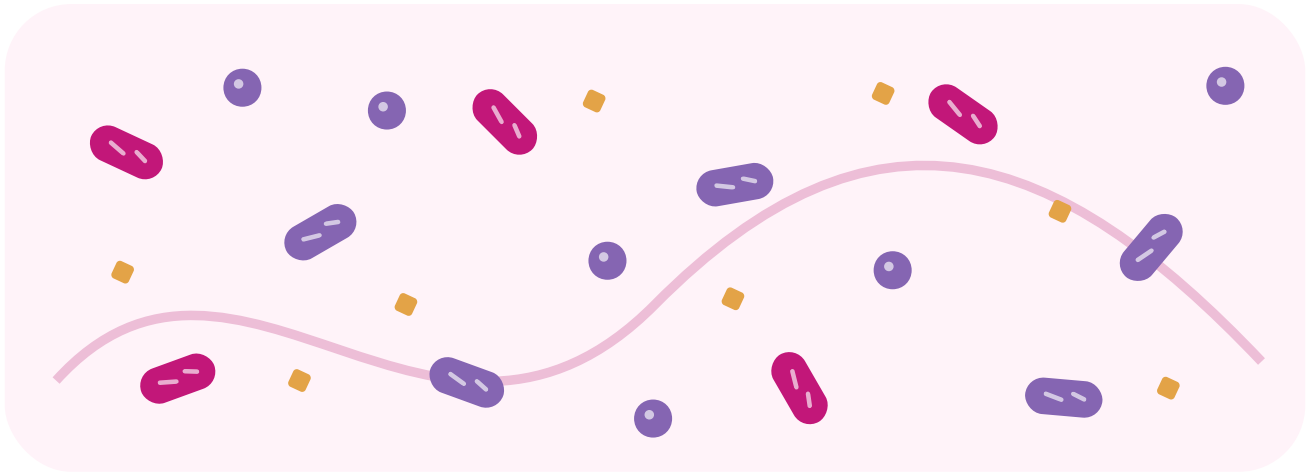
เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ในลำไส้ แต่ประโยชน์ขึ้นกับชนิด ปริมาณ และกลุ่มผู้ใช้ จึงเลือกให้ตรงกับเป้าหมายและสุขภาพของลูก

ไม่ใช่เด็กทุกคนต้องใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลลำไส้ หากลูกกินได้หลากหลายและถ่ายสบายอยู่แล้ว ก็เริ่มจากดูแลสิ่งที่ทำได้ต่อไป

สำหรับบ้านที่กำลังมองหาตัวช่วย
มารู้จัก “อาหารของจุลินทรีย์” กัน

ในลำไส้ลูก มีชุมชนเล็ก ๆ อยู่แล้ว

จุลินทรีย์ของแต่ละคนต่างกัน และอาหารมีส่วนกำหนดสิ่งแวดล้อมของมัน



รูปแท่งและวงกลม = จุลินทรีย์ · ชิ้นสีทอง = อาหารที่จุลินทรีย์บางกลุ่มใช้ได้

ก่อนถามว่า “ต้องเติมตัวไหน?”
ลองถามว่า “ตัวที่มีอยู่ ได้อาหารหรือยัง?”

พรีไบโอติกเป็นสารที่จุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้แล้วเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ FOS เป็นพรีไบโอติกที่มีการศึกษา เช่น การสนับสนุนจุลินทรีย์กลุ่ม Bifidobacterium

ลูกได้อะไรจากแนวคิดนี้?

เพิ่มอีกมุมของการดูแลลำไส้ ด้วยอาหารที่จุลินทรีย์ใช้ได้ ควบคู่กับมืออาหารและนิสัยการถ่าย

แม่เข้าใจอะไรเพิ่ม?

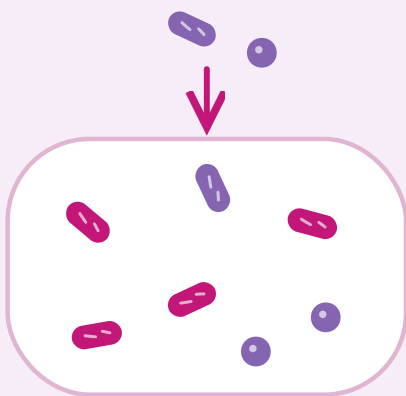
คำว่า “พรีไบโอติก” ต้องมีหลักฐานรองรับชนิดและผลที่กล่าวอ้าง ไม่ใช่โยอาหารทุกชนิดจะใช้คำนี้ได้

ภาพเป็นแผนภาพอธิบายแนวคิด ไม่ใช่จำนวนหรือสัดส่วนจุลินทรีย์จริง และไม่ได้หมายความว่า FOS เลี้ยงจุลินทรีย์ได้ทุกชนิด

เติมจุลินทรีย์ กับให้อาหารจุลินทรีย์

ชื่อคล้ายกัน แต่ทำหน้าที่คนละอย่าง

PROBIOTIC · โพรไบโอติก



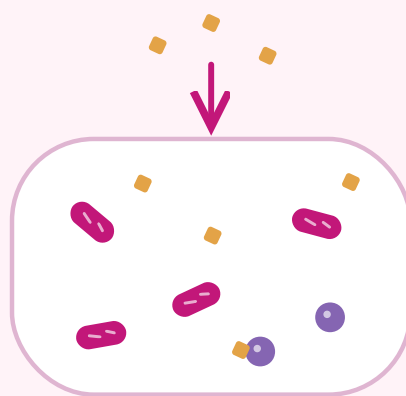
เติมจุลินทรีย์มีชีวิต

เลือกสายพันธุ์และปริมาณที่มีหลักฐานตรงกับสิ่งที่ต้องการดูแล

ตอนเลือกซื้อ

ดูสายพันธุ์ จำนวนเชื้อ และวิธีเก็บ

PREBIOTIC · 프리ไบโอติก



ให้อาหารสมาชิกเดิม

FOS ถูกจุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้ โดยตัว FOS ไม่ใช่เชื้อมีชีวิต

ตอนเลือกซื้อ

ดูชนิด ปริมาณ และงานวิจัย

ในภาพ: รูปแท่งและวงกลม = จุลินทรีย์ · ขึ้นสีทอง = 프리ไบโอติก FOS

จุดเด่นของ FOS สำหรับชีวิตที่ยั่งยืน

เน้นเลี้ยงจุลินทรีย์ที่มีอยู่แล้ว และไม่ต้องรักษาจำนวนเชื้อมีชีวิตในตัว FOS จึงเป็นแนวทางที่นำมาจัดเข้ามือประจำได้สะดวก โดยยังต้องเก็บผลิตภัณฑ์ตามฉลาก

ไม่มีหลักฐานว่า 프리ไบโอติกดีกว่า โพรไบโอติกทุกสูตรหรือให้ผลยั่งยืนกว่าในเด็กทุกคน ทั้งสองอาจใช้ร่วมกันได้เมื่อเหมาะสม แต่ไม่จำเป็นต้องซื้อคู่เสมอไป

จากสิ่งที่กิน ถึงอาหารของจุลินทรีย์

FOS ย่อจาก Fructo-oligosaccharides · ฟรุคโตโอลิโกแซคคาไรด์



1

กิน FOS

เป็นใยอาหารที่ไม่ถูกย่อยและดูดซึมแบบน้ำตาลทั่วไปในลำไส้เล็ก

2

จุลินทรีย์นำไปใช้

จุลินทรีย์บางกลุ่มในลำไส้ใหญ่ใช้เป็นอาหารและเกิดการหมัก

3

เกิดผลิตผลจากการหมัก

เช่น กรดไขมันสายสั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานในระบบนิเวศลำไส้

ประโยชน์ที่มองหา ไม่ใช่แค่ “ถ่ายทันที”

แนวคิดของ FOS คือสนับสนุนจุลินทรีย์ผ่านอาหารที่มันใช้ได้ ผลต่อความนิยมและการถ่ายต้องดูตามหลักฐานของชนิด ขนาด และผู้ใช้ ไม่ใช่ผลที่รับประกันจากกลไกเพียงอย่างเดียว

การหมักอาจทำให้เกิดลมหรือท้องอืดได้ด้วย จึงควรเลือกปริมาณที่เหมาะสมกับลูก และติดตามความสบาย ไม่เพิ่มเพื่อเร่งการถ่าย

เห็นคำว่า “พรีไบโอติก” แม่ควรถามอะไรต่อ?

ข้อสาร ปริมาณ และผลการศึกษา ต้องอ่านไปด้วยกัน

มีการศึกษาของ FOS ในทารกที่ท้องผูก

36

คนที่ร่วม
จนครบการศึกษา

4

สัปดาห์
ที่ติดตาม

งานทดลองปี 2018 พบว่า กลุ่ม FOS มีอุจจาระนิ่มบ่อยกว่า เบ่งลำบากน้อยกว่า และมี Bifidobacterium มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ผลสำเร็จการรักษาโดยรวมยังไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แปลให้ตรง: มีหลักฐานที่น่าสนใจเกี่ยวกับ FOS แต่การศึกษานี้ไม่ได้ทดสอบ Eureko Fructo และยังไม่ใช้ข้อพิสูจน์ว่ารักษาท้องผูกได้ในเด็กทุกคน

1

ใส่อะไร และบอกปริมาณต่อหน่วยไหม?

คำว่า “มีพรีไบโอติก” อย่างเดียวไม่บอกว่าลูกได้รับสารชนิดใดและเท่าไร

2

งานวิจัยตรงกับสารและกลุ่มผู้ใช้ไหม?

ผลในผู้ใหญ่ ขนาดหนึ่ง หรือสูตรหนึ่ง ไม่นอนมาเป็นผลในเด็กอีกกลุ่มโดยอัตโนมัติ

3

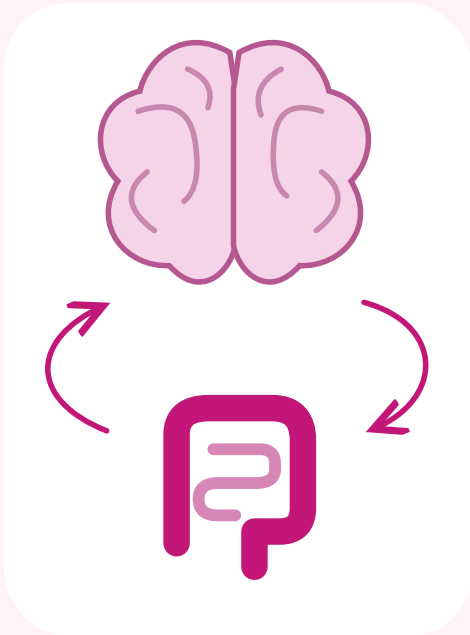
ผลที่กล่าวอ้างเป็นผลที่ศึกษาไหม?

การเพิ่มจุลินทรีย์บางกลุ่ม ไม่เท่ากับพิสูจน์ว่าหายท้องผูก ฉลาดขึ้น หรือป้องกันโรคได้

ESPGHAN ปี 2024 ระบุว่าหลักฐานยังไม่เพียงพอให้แนะนำพรีไบโอติกเสริมเป็นการรักษาโรคทางเดินอาหารในเด็กโดยทั่วไป จึงใช้ข้อมูลนี้ประกอบการเลือก ไม่แทนการรักษาที่จำเป็น

“สมองที่สอง” หมายถึงอะไร?

ลำไส้มีระบบประสาทของตัวเอง และสื่อสารกับสมองได้สองทาง



สมอง ↔ ลำไส้

ความรู้สึกและความเครียดเกี่ยวข้องกับอาการทางท้อง
ขณะเดียวกันสัญญาณจากลำไส้ก็ส่งกลับไปยังสมอง

ระบบประสาทลำไส้ช่วยควบคุมงานอย่างการเคลื่อนไหว
ของทางเดินอาหาร

ลูกบอกว่า “กลั้วห้องน้ำ” จึงเป็นเรื่องที่เราควรฟัง

การทำให้ลูกผ่อนคลายและมีคนช่วยเมื่อเข้าห้องน้ำ เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลที่เข้ากับชีวิตจริง ความสัมพันธ์ระหว่างจุลินทรีย์ ลำไส้ และสมองยังเป็นหัวข้อที่นักวิจัยศึกษาต่อเนื่อง

เข้าใจความเชื่อมโยง โดยไม่เข้าไปสัญญาเกินข้อมูล

คำว่า “สมองที่สอง” ไม่ได้หมายความว่ากิน FOS แล้วเพิ่มสติปัญญาหรือรักษาปัญหาอารมณ์ เป้าหมายของเราคือดูแลลำไส้และรับฟังความรู้สึกของลูกควบคู่กัน

Eureko Fructo

อาหารของจุลินทรีย์ในลำไส้

พรีไบโอติก FOS ชนิดน้ำเชื่อม แบบซอง



EUREKO FRUCTO · ยูเรโกะ ฟรุคโต

ผสมน้ำได้ · จัดเข้ามือที่คุ้นเคยได้

ข้อมูล FOS ที่แบรนด์สื่อสาร

7,400 มก.

เท่ากับ 7.4 กรัม · ดูหมายเหตุเรื่องปริมาณด้านล่าง

ลักษณะสินค้า

พรีไบโอติกชนิดน้ำเชื่อม

30 ซองต่อกล่อง

อาหารชนิดน้ำเชื่อม ไม่ใช่น้ำยา

บทบาทที่เลือกใช้

เพิ่มอาหารให้จุลินทรีย์บางกลุ่ม ควบคู่กับการกิน

หลากหลายและนิสัยการถ่ายที่เหมาะสม

ตัวเลข 7,400 มก. อ้างอิงข้อมูลแบรนด์ Genki House [12] การประเมินปริมาณที่เด็กได้รับต้องยืนยันหน่วยบริโภคกับฉลากจริงและผู้แนะนำ ตัวเลขนี้ไม่ใช่ขนาดบริโภคสำหรับเด็กทุกวัย และไม่ยืนยันผลรักษาท้องผูกเฉพาะผลิตภัณฑ์

สูตรมีน้ำตาลรวมอยู่ เลขสารบบอาหารตามข้อมูลสินค้า: 11-1-06038-5-0001 · ตรวจสอบฉลากของกล่องที่ได้รับก่อนใช้

ตัวช่วยที่เลือก ต้องเข้ากับบ้านเราด้วย

จากคุณสมบัติของสินค้า สู่ประโยชน์ที่ใช้ตัดสินใจได้จริง



ผสมง่าย จัดเตรียมสะดวก

เลือกให้เข้ากับอาหารและแผนดูแลของแต่ละคน

คุณสมบัติ	ประโยชน์สำหรับครอบครัว
ฟรีไบโอติก FOS	เพิ่มทางเลือกในการเพิ่มอาหารให้จุลินทรีย์ ระหว่างที่ยังฝึกลูกกินอาหารหลากหลาย
เป็นน้ำเชื่อม	สำหรับเด็กที่ไม่ชอบกลิ่นเม็ด เลือกผสมในน้ำหรืออาหารที่เหมาะสมกับวัยได้
แยกเป็นซอง	พกและจัดเตรียมตามแผนได้ง่าย ผู้ดูแลแต่ละคนรู้ว่าจะเตรียมอะไร
FOS ไม่ใช่เชื้อมีชีวิต	ไม่ต้องคอยรักษาจำนวนเชื้อมีชีวิตใน FOS แต่ยังเก็บและใช้ตามฉลาก
นำมาวางแผนได้ทั้งบ้าน	คุยเรื่องลำไส้ของพี่ น้อง และพ่อแม่ได้ในแนวทางเดียวกัน โดยแยกปริมาณแต่ละคน

ความสะดวกที่มีความหมาย: ทำให้กิจวัตรดูแลลูกทำได้ในวันที่แม่ยุ่ง

ผสมน้ำ เข้ากับมือที่ลูกคุ้นเคย

ให้การเตรียมเป็นเรื่องสั้น ๆ ที่ผู้ดูแลในบ้านทำตรงกัน



ภาพการเทจากซองจริง
เลือกเครื่องดื่มให้เหมาะกับวัย

1 อ่านและดูตามแผน

ตรวจฉลาก วันหมดอายุ และปริมาณที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ
สำหรับเด็กคนนั้น

2 ผสมให้เข้ากัน

ผสมกับน้ำดื่มเย็นหรืออุ่น หรืออาหารตามวัยที่ผู้แนะนำเห็นว่า
เหมาะสม

3 ให้ในช่วงที่เตรียมไว้

ใช้ภายในระยะเวลา ไม่กะปริมาณจากพีให้น้อง และเก็บผลิตภัณฑ์
ตามฉลาก

ทำให้ผู้ดูแลรับช่วงต่อได้

เขียนชื่อเด็ก ปริมาณ วิธีตวง และเวลาที่ตกลงกันไว้หนึ่งชุด หากใช้ไม่เต็มซอง ให้ถามเรื่องการเก็บหลังเปิด
ก่อน ไม่แบ่งเก็บเองโดยไม่มีคำแนะนำ

ถ้าผสมนมหรือดูแลทารก

ให้กุมารแพทย์ระบุวิธีเตรียม ไม่เปลี่ยนอัตราส่วนนมกับน้ำ และไม่ใส่ทั้งซองตามขนาดของคนอื่น

มีน้ำตาลรวมในสูตร จึงควรลดน้ำหวานหรือขนมส่วนเกินตามวัย โดยไม่ลดมือหลัก นม หรืออาหารจำเป็นต่อการเติบโตเพื่อชดเชย

สุขภาพลำไส้ เป็นเรื่องของทั้งบ้าน

ชวนกันดูแลได้ แต่ความต้องการของแต่ละคนไม่เท่ากัน



เปลี่ยนเรื่องที่ต้องดูแลคนเดียว ให้เป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ในบ้านช่วยกันได้

พี่และน้องที่กินอาหารตามวัยแล้ว

ดูอาหาร อารมณ์ และความพร้อมเข้าห้องน้ำของแต่ละคน เลือกตัวช่วยเมื่อเหมาะสม ไม่ใช่ปริมาณเดียวกัน เพียงเพราะอยู่บ้านเดียวกัน

น้องเล็ก โดยเฉพาะทารก

มีการใช้ FOS ในงานวิจัยและการดูแลเฉพาะราย หากจะใช้ Eureko Fructo ให้กุมารแพทย์ประเมิน ผลลัพธ์และระบุปริมาณให้เด็กคนนั้น

แม่และพ่อ

ทบทวนการกินผักผลไม้ น้ำ เวลาเข้าห้องน้ำ และโรคประจำตัวของตนเอง หากเลือกใช้ ให้ยึดฉลากและคำแนะนำที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่

สิ่งที่ทั้งบ้านได้: เข้าใจหลักเดียวกัน และช่วยกันทำกิจวัตรได้ต่อเนื่อง

สัปดาห์นี้ ขอเริ่มแค่ 3 อย่าง

ไม่ต้องตั้งเป้าว่าลูกต้องถ่ายสำเร็จทุกวัน



มือเล็ก ๆ ที่ทำสม่ำเสมอ คือจุดเริ่มต้นที่จับต้องได้

- 1 เลือกคำถามประจำบ้าน**
ถามเรื่องเจ็บและการอื่น ฟังโดยไม่ดู แล้วส่งต่อข้อมูลสำคัญให้ผู้ดูแลอีกคน
- 2 เลือกเวลาและอาหารหนึ่งอย่าง**
เพื่อเวลาหลังอาหารให้เด็กที่ฝึกหัดน้ำแล้ว และเลือกเพิ่มผักหรือผลไม้ที่ลูกยอมลอง
- 3 ถ้าตกลงใช้ตัวช่วย ให้เขียนแผนเดียวกัน**
บันทึกซื้อผลิตภัณฑ์ ปริมาณตามผู้แนะนำ และอาการที่ต้องติดตาม ไม่เริ่มหลายอย่างพร้อมกันจนแยกไม่ออก

ความสำเร็จของสัปดาห์แรก

อาจเป็นลูกกล้าบอกว่าปวดอ๊อ แม่รู้ว่าลูกเจ็บตอนไหน หรือทุกคนจัดเวลาได้ดีขึ้น ระยะนี้เป็นช่วงสังเกต ไม่ใช่คำรับประกันว่าจะเห็นผลจากสินค้าใน 7 วัน

ดูความสบาย ไม่ใช่แค่ว่า “ถ่ายแล้ว”

จดสั้น ๆ ให้แม่ ครู และทีมสุขภาพเห็นภาพเดียวกัน

ชื่อเล่น: อายุ: สัปดาห์วันที่:

แผนที่ใช้ / ผู้แนะนำ:

วัน	อีแบบไหน ดูหน้า 8	เจ็บ / เบ่ง อั้น / ท้องอืด	อาหาร กิจวัตร ยา / ผลึกภัณฑ์
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

คำที่ลูกเล่าให้ฟัง:

สิ่งที่ช่วยให้เข้าห้องน้ำง่ายขึ้น:

คำถามที่อยากปรึกษา:

เห็นอาการผิดปกติ ไม่ต้องรอลงตาราง

ดูสัญญาณเตือนในหน้าถัดไป สำหรับทารกให้บันทึกนมที่กิน อาการ และการเติบโตพร้อมด้วย ไม่เทียบ Bristol chart โดยลำพัง

เลือกให้เหมาะกับลูก และรู้ว่าเมื่อไรควรปรึกษา

ตัวช่วยที่ดีต้องพอดีกับวัย สุขภาพ และอาการ

พรีไบโอติกและโพรไบโอติกปลอดภัยไหม?

หลายชนิดมีข้อมูลการใช้ในคนสุขภาพดี แต่ไม่ใช่ทุกสูตรจะเหมาะกับทุกคน FOS อาจทำให้ลมมาก ท้องอืด หรือ ถ่ายเหลว เด็กคลอดก่อนกำหนด ภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือป่วยรุนแรง ควรให้แพทย์ประเมินก่อน โดยเฉพาะ ผลิตภัณฑ์เชื้อมีชีวิต

ใช้แล้วต้องถ่ายทันทีหรือหยุดยาที่มีได้ไหม?

ไม่ใช่ยาถ่ายจับปล้น ไม่เพิ่มขนาดเพื่อเร่งผล และไม่หยุดยาที่แพทย์ให้เอง ถ้าอาการยังรบกวน ให้ผู้รักษาช่วย ปรับแผน

ลูกไม่ค่อยถ่าย แต่ไม่เจ็บ ต้องกังวลไหม?

จำนวนครั้งอย่างเดียวไม่พอ โดยเฉพาะทารกที่กินนมแม่ ให้ดูความนิ่ม ความสบาย การกิน และการเติบโตร่วมกัน หากไม่แน่ใจให้ถามทีมสุขภาพ

มีอาการเหล่านี้ ให้พบแพทย์โดยเร็ว

ปวดท้องมากหรือต่อเนื่อง ท้องบวมร่วมกับอาเจียน มีเลือดในอุจจาระ ชีมิ กินได้น้อย หรือน้ำหนักลด ไม่รอดลองผลิตภัณฑ์ดูแลลำไส้

ถ่ายลำบากซ้ำหรือดูแลแล้วไม่ดีขึ้น ก็ควรนัดประเมิน โดยเฉพาะทารก

นำอายุ น้ำหนัก อาการ ยาและผลิตภัณฑ์ทั้งหมด พร้อมกล่องสินค้าที่ใช้ไปปรึกษา จะช่วยให้คำแนะนำเฉพาะรายได้ชัดเจนขึ้น

อ่านต่อจากแหล่งข้อมูล

แยกความรู้ทั่วไป งานวิจัยของสาร และข้อมูลสินค้าออกจากกัน

1. NIDDK · อาการและสาเหตุ

การอื่น อูจาระแข็ง และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

2. NIDDK · การดูแลและรักษา

อาหาร น้ำ พฤติกรรม และบทบาทของยาที่แพทย์แนะนำ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

3. NHS · ท้องผูกในเด็ก

การดูแลที่บ้าน การรักษา และการให้กำลังใจเด็ก

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

4. NIDDK · อาหารและโภชนาการ

ใยอาหารและของเหลวตามความเหมาะสม

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

5. ISAPP · Prebiotics

นิยาม บทบาท และการอ้างอิงประโยชน์ตามหลักฐาน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

6. NHS England · Bristol stool chart

แนวคิดอุจจาระ 7 แบบ ภาพในเล่มวาดใหม่

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

7. ESPGHAN · Prebiotics, 2024

ข้อจำกัดของหลักฐานการรักษาโรคทางเดินอาหารในเด็ก

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

8. ISAPP · Probiotics

จุลินทรีย์มีชีวิต ความจำเพาะของสายพันธุ์ และข้อควรพิจารณา

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

9. Souza และคณะ · Nutrients, 2018

การทดลอง FOS ในทารกท้องผูก ไม่ใช้การทดลอง Eureka Fructo

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

10. Johns Hopkins Medicine · Brain-gut

ระบบประสาทลำไส้และการสื่อสารกับสมอง

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

11. Eureka Fructo · เว็บไซต์ผลิตภัณฑ์

รูปแบบสินค้า การผสม และการดูแลทั้งบ้าน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

12. Genki House · ข้อมูลจากแบรนด์

ใช้เฉพาะข้อมูลที่แบรนด์สื่อสาร FOS 7,400 มก. ไม่ใช้รับรองข้อกล่าวอ้างป้องกันโรคในบทความ

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

13. Eureka Fructo · ข้อมูลบุคลากรสุขภาพ

สูตรที่มีน้ำตาลรวม และการพิจารณาใช้เฉพาะราย

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

ทบทวนข้อมูล 23 กันยายน 2569 · เนื้อหาเพื่อความรู้ไม่กำหนดขนาดผลิตภัณฑ์หรือการรักษาเฉพาะบุคคล ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่ผู้ใช้จริงหรือคำรับรองผลสินค้า

ลูกมีความสุข แม่อีกมีความสุข

เป้าหมายของการดูแล คือให้ลูกใช้ชีวิตตามวัยได้อย่างสบายใจ



มีเวลาให้เล่น เทียว และอยู่ด้วยกัน เมื่อทั้งบ้านช่วยกันดูแล

เริ่มจากฟังสิ่งที่ลูกยังไม่เคยบอก จัดอาหารและเวลาเข้าห้องน้ำให้เหมาะสม แล้วเลือกตัวช่วยเมื่อจำเป็น ความเข้าใจของแม่และผู้ดูแลเป็นส่วนสำคัญของทุกแผน

ถ้าบ้านเรากำลังมองหาฟรีไบโอติกแบบผสมง่าย

รู้จัก Eureka Fructo ให้มากขึ้น

ดูรายละเอียดสินค้า และสอบถามความเหมาะสมโดยแจ้งอายุ น้ำหนัก อาการ และสิ่งที่ลูกใช้อยู่

eurekofructo.com ↗

Eureka Fructo เป็นอาหารชนิดน้ำเชื่อม ไม่ใช่ยารักษาท้องผูก ผลที่ได้รับต่างกันในแต่ละคน และเป็นทางเลือกเสริมร่วมกับการดูแลพื้นฐาน