

GENKI HOUSE

ความรู้ที่ใช้ได้ในทุกวันของครอบครัว

คู่มือสำหรับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก

กิน เล่น เรียนรู้ ดูแลลำไส้ลูกไปด้วยกัน

เข้าใจเรื่องกินยาก ถ่ายยาก และกิจวัตรของเด็ก
พร้อมรู้จัก IMMUNEX FOS



ให้ทุกวันของลูก มีพื้นที่สำหรับความสุข
เริ่มจากมื้ออาหาร การเล่น และการดูแลที่เข้าใจลูก

IMMUNEX FOS เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค
ภาพบุคคลเป็นภาพประกอบสถานการณ์

เล่มนี้ชวนทั้งบ้าน มาดูแลลำไส้ลูก

สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กวัย 1 ปีขึ้นไป โดยปรับตามพัฒนาการของเด็ก

บางบ้านกังวลว่าลูกกินผักน้อย บางบ้านเจอการกลืนอึ หรือไม่กล้าเข้าห้องน้ำที่โรงเรียน เราจะค่อย ๆ มองทั้งอาหาร กิจกรรม และความรู้สึกของเด็ก แล้วเลือกสิ่งที่ครอบครัวทำได้

อยากเริ่มจากเรื่องไหน?	หน้า
ชีวิตประจำวัน อาการท้องผูก และสัญญาณที่ควรรู้	3–6
อาหาร น้ำ การเล่น ห้องน้ำ และโรงเรียน	7–11
เข้าใจ FOS และรู้จัก Immunex FOS	12–13
อ่านคำเตือนบนฉลากและดูภาพเตรียมผลิตภัณฑ์จริง	14–16
คาดหวังอย่างไร และวางกิจกรรมของครอบครัว	17–20
แบบบันทึก คำถาม และแหล่งอ่านต่อ	21–24

เด็กแต่ละวัยต้องการการดูแลต่างกัน

เด็กเล็กที่ยังไม่พร้อมฝึกขับถ่าย ไม่ต้องทำกิจกรรมแบบเด็กโต ส่วนการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในเด็ก ให้แพทย์หรือเภสัชกรประเมินความเหมาะสมและปริมาณเฉพาะรายตามข้อมูลเว็บไซต์สินค้า

หนังสือให้ความรู้สำหรับผู้ดูแล ไม่ใช่แทนการวินิจฉัยหรือกำหนดขนาดผลิตภัณฑ์จากอายุเพียงอย่างเดียว · จัดทำ 22 กันยายน 2569

วันของเด็ก ก็มีเรื่องให้รับมือเหมือนกัน

ลองหาช่วงที่ทำให้อาหาร น้ำ หรือเวลาเข้าห้องน้ำสะอาด



เช้าที่ต้องออกจากบ้าน
มีเวลาสำหรับมือเข้าไหม?



รถติดระหว่างทาง
ลูกเลื่อนการเข้าห้องน้ำหรือเปล่า?



ฝนตกหลังเลิกเรียน
แผนกลับบ้านเปลี่ยนไป



มือว่างที่กินง่าย
ทั้งวันมีอาหารหลากหลายพอไหม?



เรียนและการบ้าน
มีช่วงลูกเล่นและพักผ่อนไหม?



ทุกคนกำลังเร่ง
ลูกกลัวบอกว่าปวดถ่ายหรือยัง?

เริ่มด้วยการฟัง ไม่เริ่มด้วยการโทษ

สถานการณ์เหล่านี้ชวนสำรวจกิจวัตร ไม่ได้ยืนยันสาเหตุของท้องผูก ลองถามลูกว่า “ช่วงไหนของวันเข้าห้องน้ำยากที่สุด” แล้วช่วยกันแก้ทีละเรื่อง

ตัวอย่างชีวิตประจำวันเพื่อใช้ชวนคุยในครอบครัว

ถ่ายทุกวัน ก็อาจยังถ่ายลำบาก

ดูความแข็ง ความเจ็บ การกลั่น และสิ่งที่เปลี่ยนจากปกติร่วมกัน



ฟังสิ่งที่ลูกเล่า และสังเกตอาการโดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกผิด

อึแข็ง

เป็นก้อนแข็ง แห้ง หรือถ่ายออก
ยาก

เจ็บหรือเบ่ง

ไม่ยอมเข้าห้องน้ำเพราะเคย
เจ็บ

กลั่นหรือเล็ด

เขย่ง เกร็งก้น หรือมีรอยเปื้อน
ขี้

เด็กที่ถ่ายน้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์อาจมีอาการท้องผูก แต่จำนวนครั้งอย่างเดียวไม่พอ เด็กที่ถ่ายบ่อยแต่
ยังเจ็บหรือแข็งก็ควรได้รับความใส่ใจ

รอยเปื้อนอาจไม่ใช่การตั้งใจทำเลอะ

อุจจาระเหลวอาจเล็ดผ่านอุจจาระที่ค้างอยู่ได้ หากเลอะซ้ำหรือมีอาการร่วม ควรให้แพทย์ประเมิน ไม่ดู
หรือลงโทษเด็ก

ยิ่งกลัวเจ็บ ยิ่งไม่อยากถ่าย

การช่วยให้ลูกไวใจ สำคัญพอ ๆ กับการจัดห้องน้ำให้พร้อม

1 เคยถ่ายแล้วเจ็บ
ลูกอาจจดจำว่าการเข้าห้องน้ำเป็นเรื่องน่ากลัว

2 จึงพยายามกลั้น
อาจหยุดเล่น เกร็งตัว หรือซ่อนตัวเมื่อปวดถ่าย

3 อีคังนานและแข็งขึ้น
เมื่อต้องถ่ายครั้งต่อไปจึงยิ่งยาก วงจรนี้อาจเกิดซ้ำ



ให้ลูกเล่าในเวลาที่เป็นส่วนตัว

ลองเปลี่ยนเป็นคำพูดนี้

“แม่รู้ว่าลูกกลัวเจ็บ เราจะช่วยกัน”

“ถ้าปวด บอกผู้ใหญ่ได้ ไม่ต้องรอให้เสร็จก่อน”

“วันนี้ลองแล้วก็เก่งมาก พักก่อนได้”

ถ้ายังเจ็บหรือมีอีคัง ต้องดูแลตามแผนรักษา

ความเข้าใจและทำนั้งช่วยเรื่องความพร้อม แต่ไม่แทนการประเมินหรือยาที่จำเป็น ไม่หยุดยาระบายที่แพทย์สั่งเพราะเริ่มอาหารเสริม

บางอาการ ควรให้แพทย์ประเมิน

ไม่จำเป็นต้องรอให้ครบจำนวนวัน หากอาการรุนแรงหรือแย่ลง



ภาพประกอบการปรึกษาทีมสุขภาพ ไม่ใช่คำรับรองผลิตภัณฑ์

ควรรับการประเมินโดยเร็ว

ท้องผูกร่วมกับเลือดปน อาเจียน ปวดท้องต่อเนื่อง ท้องอืดมาก หรือน้ำหนักลด หากปวดรุนแรง ชี้น หรือ
ดูป่วยมาก ให้ไปโรงพยาบาลทันที

นัดปรึกษาเมื่ออาการไม่ดีขึ้น

อาการอยู่นานกว่า 2 สัปดาห์ ปรับการดูแลแล้วไม่ดีขึ้น หรือเจ็บและเลอะซ้ำ ควรประเมินสาเหตุและวางแผนให้เหมาะสมกับเด็ก

เตรียมข้อมูลไปคุยให้ครบ

- เริ่มมีอาการเมื่อไร อีแข็งหรือเจ็บอย่างไร มีเลือดหรือเลอะหรือไม่
- อาหาร น้ำ ยา และอาหารเสริมที่ได้รับ รวมถึงสิ่งที่ลองปรับแล้ว
- การกิน การเติบโต และสิ่งที่ลูกกลัวหรือไม่สะดวก

ไม่ทดลองเพิ่มใยอาหารหรืออาหารเสริมเพื่อรอดูผลในช่วงที่มีสัญญาณเตือน

โยอาหาร ไม่ได้มีแค่ในผัก

ค่อย ๆ เพิ่มความหลากหลายจากอาหารที่ลูกคุ้นเคย



ผลไม้เป็นชิ้น

จัดขนาดและเนื้อสัมผัสตามวัย



มือหลักที่บ้าน

ชวนลูกคุ้นกับอาหารหลายสี



เตรียมทีละนิด

ผู้ใหญ่ช่วยทำให้น่ากิน

แหล่งอาหาร	ตัวอย่างการเริ่ม
ผลไม้และผัก	เลือกชนิดที่ลูกพอรับได้ หั่นหรือปรุงรสนุ่มตามวัย
ธัญพืช	ลองข้าวโอ๊ต หรือค่อย ๆ สลับธัญพืชไม่ขัดสีในมื้อเดิม
ถั่วและเมล็ดพืช	ใช้รูปแบบบดหรือปรุงรสนุ่มที่เหมาะสมกับวัยและประวัติแพ้

เพิ่มโอกาสลอง โดยไม่ต้องเพิ่มความกดดัน

ให้อาหารคุ้นเคยอยู่บนโต๊ะร่วมกับอาหารใหม่ปริมาณเล็กน้อย ผู้ใหญ่ดูแลความปลอดภัยของชิ้นอาหาร โดยเฉพาะเด็กเล็ก และหลีกเลี่ยงถั่วทั้งเมล็ดที่เสี่ยงสำลัก

อาหารเสริมไม่แทนความหลากหลายของมื้ออาหาร รวมถึงพลังงานและสารอาหารที่เด็กต้องใช้เติบโต

มือนี้ไม่ชอบ ยังมีโอกาสลองครั้งหน้า

ทำให้อาหารให้เป็นพื้นที่เรียนรู้ ไม่ใช่สนามต่อรอง



ผู้ใหญ่กินให้ดู ขวนลองอย่างสงบ และยอมรับจังหวะของเด็ก

ผู้ใหญ่ช่วยจัด

- เวลามือและที่นั่งที่คาดเดาได้
- อาหารที่เหมาะสมกับวัย พร้อมสิ่งที่คุ้นเคย
- โอกาสเห็น ดมแตะ และลองซ้ำ

เปิดพื้นที่ให้ลูก

- บอกว่าชอบหรือยังไม่พร้อม
- ลองปริมาณเล็ก ๆ ตามความสบาย
- หยุดเมื่ออิ่ม โดยไม่ถูกตำหนิ

อย่าให้ขนมเป็นรางวัลแลกกับการกินผัก

ใช้คำชวนง่าย ๆ เช่น “ชิ้นนี้นุ่ม ลองแตะดูก่อนได้” ถ้าลูกกินได้น้อยมาก น้ำหนักไม่ขึ้น เจ็บขณะกิน หรือไอสำลักบ่อย ควรให้ทีมสุขภาพช่วยประเมิน

มีน้ำให้หยิบ มีเวลาให้ขยับ

จับคู่กิจวัตรกับโอกาสดื่มน้ำและเล่นตามวัย



เล่นกลางแจ้ง

พกน้ำและพักตามความเหมาะสม



ขยับด้วยกันที่บ้าน

เลือกกิจกรรมที่ปลอดภัย



เดินกับครอบครัว

ให้การเคลื่อนไหวอยู่ในวันธรรมดา

ตอนกินข้าว

วางน้ำให้เข้าถึงได้

ก่อนออกจากบ้าน

เตรียมขวดที่เด็กใช้สะดวก

หลังเล่น

ชวนพักและสังเกตความ
กระหาย

ความต้องการน้ำต่างกันตามวัย อาหาร กิจกรรม และสุขภาพ จึงไม่ต้องใช้จำนวนแก้วของเด็กคนอื่นเป็น
เป้าหมายเดียว ไม่บังคับให้ดื่มปริมาณมากรวดเร็ว

ถ้าลูกไม่ดื่ม เพราะไม่อยากเข้าห้องน้ำ

ถามเรื่องความสะอาด ความเป็นส่วนตัว และความกลัวที่โรงเรียนควบคู่กัน การดื่มน้ำอย่างเดียวไม่แก้
ท้องผูกทุกสาเหตุ ผู้ที่มีข้อจำกัดน้ำให้ยึดแผนจากทีมรักษา

นั่งได้มั่นคง ไม่ต้องกลัวตก

สำหรับเด็กที่พร้อมฝึกหรือใช้ห้องน้ำได้แล้ว ปรับอุปกรณ์ให้เหมาะกับตัวลูก

01 ที่นั่งรองรับพอดี

ฝารองนั่งไม่เลื่อน และลูกไม่ต้องเกาะแน่นเพราะกลัวตก

02 เท้ามีฐานที่มั่นคง

เท้าวางเต็มบนพื้นหรือที่รองเท้าที่ไม่ลื่น เข้าอยู่ในท่าสบาย

03 ขึ้นลงได้ปลอดภัย

พื้นแห้ง มีแสงพอ และมีผู้ใหญ่ช่วยตามวัย ไม่ใช้กองกล่อแทนฐาน

สร้างโอกาส โดยไม่บังคับให้ถ่ายสำเร็จ

- สำหรับเด็กที่ฝึกขับถ่ายแล้ว ลองมีเวลาเข้าห้องน้ำหลังมือที่ไม่แรง
- ชมการบอกปวดหรือการลองทำตามกิจวัตร ไม่ผูกค้ำกับการถ่ายออก
- หากกำลังฝึกแล้วเกิดท้องผูกหรือกลัวเจ็บ ให้พักแรงกดดันและขอคำแนะนำ

อุปกรณ์ช่วยให้สบาย แต่ไม่ใช่การรักษาทั้งหมด

ถ้าอึยังแข็ง เจ็บ หรือมีอาการร่วม ไม่เพิ่มเวลานั่งหรือบังคับเบ่งแรงขึ้น ให้ทบทวนแผนดูแลกับทีมสุขภาพ

ให้ลูกขอเข้าห้องน้ำได้ โดยไม่ต้องอายเพื่อน

คุยกับครูให้เห็นปัญหาที่ลูกเจอจริง และช่วยกันวางแผนสั้น ๆ



เลือกผู้ใหญ่ที่ลูกไว้ใจเป็นผู้ประสานหลัก

ตกลงร่วมกัน	ตัวอย่างที่นำไปปรับใช้ได้
สัญญาณส่วนตัว	ใช้บัตรหรือสัญญาณขออนุญาต โดยไม่ต้องบอกเรื่องอึดหน้าห้อง
ห้องน้ำที่ใช้ได้จริง	สะอาด ความเป็นส่วนตัว และมีอุปกรณ์เหมาะกับเด็ก
เมื่อมีรอยเปื้อน	มีชุดสำรองและผู้ช่วย โดยรักษาความเป็นส่วนตัว
การสื่อสาร	ตกลงผู้ติดต่อและวิธีแจ้งอาการที่จำเป็น

ประโยคเริ่มต้นที่ผู้ปกครองปรับใช้ได้

“ช่วงนี้ลูกมีปัญหาถ่ายยาก อยากขอคุยเรื่องห้องน้ำที่ลูกใช้สะดวกและวิธีขออนุญาตแบบส่วนตัว หากมีอาการรบกวน รบกวนติดต่อผู้ปกครองค่ะ/ครับ”

แชร์ข้อมูลสุขภาพเท่าที่จำเป็น ยาที่ต้องให้ระหว่างวันต้องมีแผนและการจัดเก็บตามระบบของโรงเรียน

ฟรีไบโอติก เป็นอาหารของจุลินทรีย์

รู้บทบาทให้ชัด ก่อนตัดสินใจว่าเหมาะกับลูกหรือไม่

คำที่พบบ่อย	ความหมายที่ควรรู้
ใยอาหาร	มีหลายชนิด พบในอาหารจากพืช และมีคุณสมบัติต่างกัน
ฟรีไบโอติก	สารที่จุลินทรีย์บางกลุ่มใช้ประโยชน์และมีหลักฐานประโยชน์ต่อสุขภาพ
โพรไบโอติก	จุลินทรีย์มีชีวิต ประโยชน์ขึ้นกับชนิด สายพันธุ์ และการใช้
ยาระบาย	ใช้ดูแลท้องผูกตามข้อบ่งใช้และแผนรักษา

1 FOS ไปถึงลำไส้ใหญ่
เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ถูกย่อยเหมือนน้ำตาลทั่วไป

2 จุลินทรีย์บางกลุ่มนำไปใช้
เกิดการหมักและสารจากกระบวนการหมักในลำไส้

กลไกทั่วไป ไม่ใช่คำรับรองผลในเด็กทุกคน

ข้อมูลศึกษาของสารหรือสูตรหนึ่ง ไม่ได้แปลว่าทุกผลิตภัณฑ์หรือทุกปริมาณให้ผลเหมือนกัน FOS ไม่ใช่จุลินทรีย์มีชีวิต และไม่ใช้แทนยารักษาท้องผูก

การพิจารณาในเด็กต้องดูอาหารเดิม อายุ สุขภาพ และสูตรผลิตภัณฑ์ทั้งหมดร่วมกัน

IMMUNEX FOS

พรีไบโอติกชนิดผง พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม ตามข้อมูลเว็บไซต์ผลิตภัณฑ์



IMMUNEX FOS

FOS

8,500 มก.

ต่อผลิตภัณฑ์ 1 ซอง

ผง 9 กรัม / ซอง

10 ซอง / กล่อง

FOS

ส่วนประกอบพรีไบโอติก

สังกะสี

เกี่ยวข้องกับการทำงานตามปกติของภูมิคุ้มกัน

ซีลีเนียม

เกี่ยวข้องกับการทำงานตามปกติของภูมิคุ้มกัน

จุดที่ช่วยให้ผู้ดูแลจัดการได้สะดวก

- เป็นซอง เห็นข้อมูลปริมาณต่อหน่วยและตรวจฉลากได้
- ผงละลายในเครื่องดื่มได้ ตามวิธีเตรียมที่กำหนด
- มีเว็บไซต์ผลิตภัณฑ์สำหรับอ่านข้อมูลและสอบถามเพิ่มเติม

ตัวเลขต่อซองเป็นข้อมูลสินค้า ไม่ใช่ขนาดสำหรับเด็กทุกคน

เว็บไซต์แนะนำให้เด็กปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทาน ให้ประเมินความเหมาะสมและกำหนดปริมาณเฉพาะรายก่อนเริ่ม

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค · ไม่ใช่ยาระบาย

คำเตือนบนกล่อง มีบริบทอย่างไร?

อ่านทั้งประเภทผลิตภัณฑ์ ข้อความกำกับ และความเหมาะสมของเด็กแต่ละคน

ข้อความคำเตือนที่พบในประกาศ

**“เด็กและสตรีมีครรภ์
ไม่ควรรับประทาน”**

เป็นคำเตือนตามประเภทผลิตภัณฑ์

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 405 พ.ศ. 2562 ระบุข้อความนี้สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกชนิด
จึงเป็นคำเตือนที่กำหนดตามประเภทอาหาร ไม่ใช่ข้อความที่ออกให้ Immunex FOS เพียงยี่ห้อเดียว

แล้วทำไมวิตามินซีก็มีคำเตือนนี้?

หากวิตามินซีนั้นจัดเป็น “ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร” ก็อยู่ภายใต้ข้อกำหนดของประเภทนี้เช่นกัน จึงต้องดู
ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทใดและมีฉลากว่าอย่างไร

เมื่อจะพิจารณาให้เด็กใช้

บริบทของคำเตือนช่วยให้เข้าใจฉลาก แต่ไม่ได้ยืนยันว่าทุกสูตรหรือทุกปริมาณเหมาะกับเด็กทุกวัย เว็บไซต์
Immunex FOS ระบุให้เด็กปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนรับประทาน

นากล่องจริงไปคุยให้ได้คำตอบ 3 เรื่อง

เหมาะกับลูกหรือไม่ · ใช้ปริมาณเท่าไร · ติดตามอะไรบ้าง

ข้อมูลนี้อธิบายบริบทของข้อความตามประกาศ ไม่ใช่แทนคำเตือนบนฉลากหรือคำแนะนำเฉพาะราย

เตรียมให้ลูก เริ่มจากแผนที่เหมาะกับลูก

ใช้ภาพกล่อง ซอง และการเทจริง เพื่อให้ผู้ดูแลเห็นลักษณะผลิตภัณฑ์ชัดเจน



ภาพสาธิตการเทในน้ำจากเจ้าของผลิตภัณฑ์
ไม่ได้แสดงขนาดที่ใช้ได้กับเด็กทุกคน

1 ตรวจ

ชื่อสินค้า วันหมดอายุ สภาพของ
และฉลากที่ได้รับ

2 เตรียม

ล้างมือ ใช้แก้วสะอาด และเครื่องตม
ตามคำแนะนำ

3 ผสม

ใช้ปริมาณเฉพาะรายที่ตกลงไว้ คน
ให้ละลายก่อนดื่ม

ไม่ย่อขนาดผู้ใหญ่ด้วยการกะครึ่งของตัวเอง

ถามให้ชัดเรื่องปริมาณ วิธีตวง ปริมาตรเครื่องตม และการเก็บ หากต้องใช้เพียงบางส่วนของซอง ให้เภสัชกร
แนะนำวิธีที่เหมาะสม ไม่แบ่งด้วยสายตา

เก็บและดูแลอย่างไร

- เก็บในที่แห้งที่อุณหภูมิห้องตามฉลาก และพ้นมือเด็ก
- เตรียมด้วยอุปกรณ์สะอาด ไม่ใช่ช่องที่ขึ้น ขำรูด หรือหมดอายุ
- หากดื่มไม่หมด ไม่ชดเชยปริมาณเอง ให้ถามวิธีการจัดการตามแผน

ภาพเป็นตัวอย่างวิธีเทและละลายผลิตภัณฑ์ ไม่ใช่คำแนะนำให้เด็กดื่มเต็มซอง

เลือกให้เข้ากับ อาหารและข้อจำกัดของลูก

ภาพจริงแสดงลักษณะการผสมในนมและน้ำผลไม้ ตามตัวอย่างของผลิตภัณฑ์



ภาพสาธิตผสมในนม



ภาพสาธิตผสมในน้ำผลไม้

เครื่องดื่ม

สิ่งที่ผู้ดูแลควรพิจารณา

น้ำ

เป็นทางเลือกที่ไม่เพิ่มความหวานจากเครื่องดื่ม

นม

เลือกชนิดตามวัยและอาหารเดิม ดูประวัติแพ้แลและการทนต่ออาหาร

น้ำผลไม้

มีน้ำตาลและไม่แทนโยอาหารจากผลไม้ทั้งชิ้น ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกครั้ง

ดื่มได้สะดวก ไม่ได้แปลว่าต้องเพิ่มความหวาน

เลือกเครื่องดื่มและปริมาณที่อยู่ในแผนของเด็ก ไม่เติมน้ำหวานเพื่อบังคับให้ดื่ม และไม่ใช้แก้วผสมแทนมืออาหาร

หากมีโรคประจำตัว แพ้อาหาร จำกัดน้ำ หรือได้รับอาหารเฉพาะ ให้คุยกับทีมสุขภาพก่อนเลือกวิธีผสม

ปริมาณผลิตภัณฑ์และเครื่องดื่มสำหรับเด็กต้องกำหนดเฉพาะราย ภาพที่เป็นภาพสาธิต

ดูความสบายของลูกมากกว่าการรับนับผล

ติดตามอาหาร กิจวัตร และอาการร่วมกัน เพื่อรู้ว่าควรปรับอะไรต่อ

ต้องถ่ายทันทีหลังดื่มไหม?

ไม่ควรตั้งเป้าว่าต้องถ่ายทันที FOS ไม่ใช่ยาระบาย และไม่รับประกันวันเริ่มเห็นผลของผลิตภัณฑ์ในเด็กแต่ละคน

มีลมมาก แปลว่ากำลัง “ล้าพิช” หรือไม่?

ไม่ใช่หลักฐานของการล้าพิช การหมักโยอาหารอาจทำให้มีลมหรืออืดได้ ถ้าบวมมาก ปวด หรือถ่ายเหลว ให้หยุดใช้และปรึกษา ไม่ฝืนเพิ่มปริมาณ

เริ่มใช้แล้วหยุดยาที่แพทย์ให้ได้ไหม?

ไม่หยุดหรือปรับยาเอง โดยเฉพาะเด็กที่มีแผนรักษาต้องอยู่ให้ทีมรักษาทราบว่ากำลังพิจารณาผลิตภัณฑ์ใดเพิ่มเติม

เริ่มหลายผลิตภัณฑ์พร้อมกันดีไหม?

ควรทบทวนฉลากทั้งหมดกับเภสัชกร เพื่อดูส่วนประกอบที่ซ้ำและติดตามได้ว่าอาการเปลี่ยนหลังปรับสิ่งใด

เป้าหมายที่ชวนกันสังเกต

อึแข็งหรือเจ็บลดลงหรือไม่ · ลูกกลับบอกปวดมากขึ้นไหม · มีอาหารและเวลาเล่นราบรื่นขึ้นหรือเปล่า
ทั้งหมดเป็นเป้าหมายของการดูแลร่วมกัน ไม่ใช่คำรับรองผลของอาหารเสริม



มื้ออาหารที่เหมาะสมกับวัย



เวลาพักที่สบายใจ



กิจวัตรที่ทำต่อได้

เวลาบนโต๊ะอาหาร และเวลาเล่นที่สบายใจ

การดูแลที่เข้าใจลูก ช่วยให้ผู้ใหญ่รู้ว่าควรช่วยตรงไหน



ทั้งพ่อแม่ ปู่ย่า และตายาย ช่วยใช้กิจวัตรและคำพูดในทิศทางเดียวกันได้

สำหรับลูก

- มีคนรับฟังเมื่อเจ็บหรือกลัว
- มีโอกาสลองอาหารโดยไม่ถูกกดดัน
- มีเวลาเล่นและขอเข้าห้องน้ำได้

สำหรับผู้ดูแล

- มีแผนที่ส่งต่อกันได้
- สังเกตอาการแทนการเดาสุ่ม
- รู้ว่าจะถามใครและเมื่อไร

Immunex FOS อยู่ตรงไหนในแผนที่?

เมื่อได้รับการประเมินว่าเหมาะสม ผลลัพธ์เป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมฟรีไบโอติกตามแผน ไม่แทน
อาหาร กิจวัตร ความสบายใจ หรือการรักษาที่เด็กจำเป็นต้องได้รับ

เลือก 1-2 เรื่อง ที่ทั้งบ้านทำได้

ไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน และไม่ต้องรอวันที่สมบูรณ์แบบ



เช้า

มีเวลาสำหรับมื้ออาหาร



กลางวัน

รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือใคร



เย็น

คุยกันในเวลาที่ไม่เร่ง

ช่วงของวัน	สิ่งที่ลองเลือกทำ
ก่อนออกจากบ้าน	เตรียมน้ำและสิ่งจำเป็น ให้เวลาโดยไม่บังคับว่าต้องถ่ายให้ได้
ที่โรงเรียน	เข้าถึงน้ำและห้องน้ำตามแผนที่คุยกับครู
หลังเลิกเรียน	พัก เล่น และกินอาหารตามกิจวัตรที่เหมาะสมกับบ้าน
ก่อนนอน	จดเฉพาะเรื่องสำคัญ เช่น แข็ง เจ็บ เลอะ หรือสิ่งที่เปลี่ยน

ติดตามความสม่ำเสมอ ไม่ใช่เป็นเส้นตายให้หาย

ลองบันทึก 7 วันเพื่อเห็นรูปแบบและนำไปคุย ไม่ได้หมายความว่าต้องผูกต้องหายภายใน 7 วัน หากมีสัญญาณเตือนให้พบแพทย์ก่อนครบกำหนด

เที่ยว เล่น และเรียนรู้ พร้อมแผนที่ยืดหยุ่น

เพื่อเวลาให้กิน ดื่ม พัก และเข้าห้องน้ำ โดยไม่ทำให้เด็กกังวลตลอดทริป



กิจกรรมครอบครัวเป็นพื้นที่เรียนรู้และใช้เวลาร่วมกัน

ก่อนออก

ถามหาห้องน้ำและเตรียมน้ำ

ระหว่างวัน

เพื่อช่วงพักและอาหารที่ลูกกินได้

กลับบ้าน

ค่อยกลับสู่กิจวัตรเดิม

- ให้ลูกบอกได้เมื่อปวด ไม่รบกวนกิจกรรมเสมอไป
- พกของใช้และชุดสำรองตามความจำเป็น โดยรักษาความเป็นส่วนตัว
- ยาหรือผลิตภัณฑ์ที่ต้องใช้ ให้ผู้ใหญ่ดูแลตามแผนและฉลาก

ถ้าใช้ Immunex FOS ตามคำแนะนำอยู่แล้ว

พกในบรรจุภัณฑ์เดิมพร้อมข้อมูลการใช้ เก็บให้แห้งตามฉลาก และให้ผู้ใหญ่เป็นผู้เตรียม ไม่เพิ่มปริมาณ เพื่อวันที่กิจวัตรเปลี่ยน

บันทึกสั้น ๆ ให้เห็นสิ่งที่เปลี่ยน

ใช้จดเพื่อคุยกับทีมสุขภาพ โดยไม่ทำให้ลูกรู้สึกถูกตรวจสอบตลอดเวลา

ชื่อเล่น: อายุ: วันที่เริ่ม:

สิ่งที่กำลังปรับ / แผนที่ได้รับ:

วัน / วันที่	ถ่าย / ลักษณะ	เจ็บ กลั้น หรือเลอะ	อาหาร กิจกรรม ยา / ผลลัพธ์
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

เรื่องที่ลูกบอกว่ายาก:

สิ่งที่ช่วยให้สบายขึ้น:

คำถามที่อยากปรึกษา:

ไม่ต้องรอลงครอ ถ้ามีอาการที่ควรประเมิน

เลือดปน อาเจียน ปวดท้องต่อเนื่อง ท้องอืดมาก หรือน้ำหนักลด ควรขอความช่วยเหลือ อ่านสัญญาณสำคัญ
หน้า 6

นำกล่องไปด้วย ถามให้ชัดก่อนเริ่ม

ข้อมูลที่ครบ ช่วยให้คำแนะนำที่ตรงกับลูกมากขึ้น

1. อาการของลูกต้องตรวจหรือรักษาสาเหตุก่อนหรือไม่?

2. อาหารและกิจกรรมข้อใดควรปรับก่อน?

3. Immunex FOS สูตรนี้เหมาะกับอายุและสุขภาพของลูกไหม?

4. ถ้าเหมาะ ควรใช้เท่าไร ตวงและผสมอย่างไร?

5. มีสารอาหารซ้ำหรือข้อควรระวังร่วมกับยาเดิมไหม?

6. ควรติดตามเมื่อไร และอาการใดต้องหยุดหรือพบแพทย์?

เตรียมข้อมูล 4 อย่าง

อายุและน้ำหนักล่าสุด · อาการและบันทึกข้อถ่าย · รายการยาและอาหารเสริม · กล่องหรือฉลาก
ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับ

รายละเอียดผลิตภัณฑ์: www.immunexfos.com

ความรู้สำหรับผู้ปกครอง: ลูกท้องผูก.com

อ่านต่อจากแหล่งอ้างอิง

ข้อมูลสุขภาพทั่วไปและข้อมูลผลิตภัณฑ์มีขอบเขตต่างกัน

1. NIDDK · Constipation in Children: Symptoms & Causes

อาการ สาเหตุ และสัญญาณที่ควรพบแพทย์

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

2. NIDDK · Treatment for Constipation in Children

กิจวัตรและการรักษาท้องผูกในเด็ก

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

3. NIDDK · Eating, Diet, & Nutrition

อาหาร โยอาหาร และน้ำในเด็กที่ท้องผูก

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

4. IMMUNEX FOS · เว็บไซต์ผลิตภัณฑ์

ข้อมูลสินค้า และข้อแนะนำให้เด็กปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

5. ลูกท้องผูก.com · เมื่อลูกกินผักน้อย

อาหารหลากหลายและการดูแลเด็กเลือกกิน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

6. ลูกท้องผูก.com · กิจวัตรดื่มน้ำ

จัดโอกาสดื่มน้ำตามวัยและชีวิตประจำวัน

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

7. ลูกท้องผูก.com · แผนท่อน้ำที่โรงเรียน

ความเป็นส่วนตัวและการร่วมมือกับครู

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

8. ลูกท้องผูก.com · ทำนั่งและที่วางเท้า

ความมั่นคง ความสบาย และความปลอดภัย

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

9. ลูกท้องผูก.com · 프리ไบโอติก FOS ในเด็ก

บทบาท ขอบเขตหลักฐาน และการพิจารณาเฉพาะราย

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

10. IMMUNEX FOS · ข้อมูลสำหรับบุคลากรสุขภาพ

กลไก FOS และขอบเขตการใช้ข้อมูล

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

11. ฉลากและภาพสินค้าจริงจากเจ้าของผลิตภัณฑ์

DSC04472 / DSC04474 และภาพสาริตถ์การเท 3 ภาพ

12. อย. · ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 405

พ.ศ. 2562 เรื่องผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ฉบับที่ 3)

[เปิดอ่านแหล่งข้อมูล ↗](#)

ตรวจข้อมูล 22 กันยายน 2569 · ภาพสินค้าและการเทจากเจ้าของผลิตภัณฑ์ ภาพบุคคลเป็นภาพสร้างเพื่อประกอบสถานการณ์ ไม่ใช่ผู้ใช้จริงหรือคำรับรองผล ภาพเด็กใช้ช่วงวัย 3 ปีขึ้นไปเป็นภาพประกอบ ไม่ใช้กำหนดอายุหรือขนาดการใช้ผลิตภัณฑ์

วันธรรมดาของลูก ดูแลไปด้วยกันได้

อาหารที่เหมาะสม เวลาเล่น และผู้ใหญ่ที่รับฟัง เป็นจุดเริ่มของทุกบ้าน



IMMUNEX FOS

รู้จักผลิตภัณฑ์ ก่อนเลือกให้ลูก

FOS 8,500 มก. ต่อซอง
พร้อมสังกะสีและซีลีเนียม

พิจารณาความเหมาะสมและปริมาณสำหรับเด็กกับแพทย์หรือ
เภสัชกร



กินหลากหลาย



ฟังและเข้าใจ



มีเวลาเรียนรู้ร่วมกัน

รายละเอียดสินค้าและช่องทางสอบถาม

www.immunexfos.com

อ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์และติดต่อผ่านช่องทางที่เว็บไซต์ระบุ

ความรู้สำหรับผู้ปกครอง: ลูกต้องผูก.com

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค

อ่านฉลากและคำเตือนทุกครั้ง · ความรู้ในเล่มไม่แทนคำแนะนำเฉพาะราย

อ้างอิง: 4, 9, 11 · แหล่งข้อมูลและลิงก์หน้า 23

กิน เล่น เรียนรู้ · ดูแลได้ใส่ใจลูกไปด้วยกัน

24 / 24