

4 นมแม่แน่นเท่ากับ

“ ผลระยะยาวสำหรับลูกที่ดื่มนมแม่จะช่วยลดปัญหาโรคภูมิแพ้ ซึ่งเป็นโรคฮิตในปัจจุบัน เพราะลูกจะได้โปรตีนในนมแม่ซึ่งไม่ใช่โปรตีนแปลกปลอมเหมือนน้ำนมวัว ”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงวาริษา เจนจินตามัย
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

วินาทีแรกที่คุณแม่ทราบว่าคุณรักที่รอคอยมานานอยู่ในท้อง เชื่อแน่ว่าสิ่งสำคัญอันดับแรกที่คุณแม่คิดถึงคือ ขอให้ลูกสมบูรณ์ครบ 32 ประการ ฉลาด น่ารัก เป็นเด็กดี ประการต่อมาเพื่อบำรุงลูกรักให้เติบโตแข็งแรง สารอาหารที่คุณแม่ให้ลูกผ่านสายสะดือสู่ลูก จึงเปรียบเสมือนตัวแทนความรักที่คุณแม่ให้แก่ลูก และเมื่อลูกรักออกมาสู่โลกภายนอก ธรรมชาติได้สร้างสิ่งพิเศษซึ่งเปี่ยมด้วยความรัก ความอบอุ่น และคุณค่าทางอาหารจากแม่สู่ลูก นั่นคือ “น้ำนมแม่”

นมแม่แน่นแท้อย่างไร?

น้ำนมแม่ทุกหยดถูกกลั่นกรองโดยกระบวนการทางธรรมชาติของร่างกายอย่างเหมาะสม ทั้งความสะอาด อุณหภูมิที่พอเหมาะ อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วนสำหรับทารกทั้งเกิดก่อนกำหนดและครบกำหนด ในช่วง 4 เดือนแรกของชีวิตลูกต้องการแต่นมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องการอาหารอื่นก็มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ได้ เพราะน้ำนมแม่ให้สารอาหารที่สมบูรณ์และครบถ้วนสำหรับการเจริญเติบโต ทั้งทางสมอง ทางร่างกายและอวัยวะต่างๆ ไม่มีนมวัวชนิดใดในโลกที่สามารถเลียนแบบนมแม่ได้ นอกจากนี้ยังมีสารในนมแม่ที่ช่วยป้องกันเชื้อโรคได้ทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัสต่างๆ มีภูมิคุ้มกันโรคในทางเดินอาหารโดยตรง ภูมิคุ้มกันทางกระแสเลือดและทางเดินหายใจ ดังนั้นลูกรักที่ดื่มนมแม่จึงเติบโตแข็งแรงไม่มีปัญหาท้องเสียไม่เจ็บป่วยบ่อย

ผลระยะยาวสำหรับลูกที่ดื่มนมแม่จะช่วยลดปัญหาโรคภูมิแพ้ ซึ่งเป็นโรคฮิตในปัจจุบัน เพราะลูกจะได้โปรตีนในนมแม่ซึ่งไม่ใช่โปรตีนแปลกปลอมเหมือนน้ำนมวัว ทำให้ร่างกายไม่สร้างสารแพ้มาต่อต้าน นอกจากนี้การศึกษาในยุคใหม่พบว่าลูกที่กินนมแม่จะมีโอกาสเป็นเบาหวาน มะเร็งในต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งในเม็ดเลือดลดลง โรคอ้วนก็ลดลงด้วย ลูกที่กินนมแม่ตั้งแต่เกิดพบว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ด้วย และที่สำคัญที่สุดที่คุณแม่ปรารถนาคือความฉลาด

อะไรในนมแม่ทำให้ลูกรักฉลาด?

มีการศึกษาในประเทศนิวซีแลนด์พบว่าลูกกินนมแม่มีการพัฒนาด้านการเรียนรู้มากกว่ากินนมวัว 3.2 เท่า และถ้ากินนมแม่นานมากกว่า 6 เดือนจะเพิ่มการเรียนรู้มากกว่านมวัว 3 เท่า โดยเฉพาะในลูกที่เกิดก่อนกำหนดจะฉลาดกว่ากินนมวัว 5 เท่า สารอาหารที่ทำให้ลูกรักฉลาดกว่า เช่น ทอรีน ซึ่งมีในนมแม่เท่านั้น ทอรีนมี

ส่วนช่วยพัฒนาเซลล์สมอง พัฒนาจอตา จึงเป็นสารที่ช่วยเรื่องระบบประสาทโดยเฉพาะ นอกจากนั้นในนมแม่มยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เรียกว่า *DHA* กรดไขมันตัวนี้มีผลใกล้เคียงกับทอรีน คือ ทำให้การเจริญของสมองและระบบประสาทในทารกที่กำลังเจริญเติบโตได้ดี จึงทำให้มีผลต่อการเรียนรู้

นอกจากผลทางสารอาหารในนมแม่ ทำให้ลูกรักฉลาดแล้ว การมีสายสัมพันธ์แม่ลูก การกอดรัดลูกให้ดูคนมาจากอ้อมมารดา การพูดคุย สบไล้ สัมผัสลูกรัก การแสดงความรักของแม่ขณะให้นมลูก จะเป็นตัวกระตุ้นทางพัฒนาของสมอง ทำให้ลูกรักฉลาดเป็นเด็กดี มีทั้ง IQ และ EQ ดี

ลูกดูคนนมแม่มีผลต่อแม่อย่างไร?

นอกจากผลของนมแม่ที่มีต่อลูกรักอย่างมหาศาลแล้วคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่มายังได้รับผลดีตอบแทนจากธรรมชาติมหาศาลเหมือนกัน เช่น การให้นมแม่เร็วหรือทันทีหลังคลอด และให้ต่อเนื่องจะเป็นการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด ทำให้มดลูกหดตัวเร็วขึ้น นอกจากนี้คุณแม่ยังต้องสลายไขมันและส่วนเกินเพื่อสร้างน้ำนมให้ลูก ทำให้น้ำหนักคุณแม่เข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น ลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมวัยก่อนหมดประจำเดือน ลดโอกาสการเกิดมะเร็งรังไข่ ป้องกันภาวะกระดูกพรุนและถือเป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาติได้ด้วย นอกจากนี้ผลประโยชน์ทางร่างกายแล้วผลทางจิตใจ สำหรับคุณแม่ยังมีมากมาย เช่น เพิ่มความมั่นใจในการดูแลลูกรักเมื่อกลับบ้าน ป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ที่พบได้หลังคลอด และที่สุดเหนือสิ่งอื่นใดคือ การสร้างสายสัมพันธ์แม่ลูก ทำให้ลูกเติบโตเป็นคนดีจิตใจดี

เคล็ดไม่ลับในการให้นมแม่?

เมื่อคุณแม่พร้อมใจด้วยเห็นความสำคัญของการให้น้ำนมแก่ลูกรักแล้ว การให้ลูกดูคนนมแม่ได้ถูกต้องไม่ได้เป็นเรื่องของสัญชาตญาณมนุษย์จำเป็นต้องการการฝึกฝนได้คล่องเพื่อความมั่นใจ ดังนั้น การเริ่มต้นที่ดีจึงควรเริ่มเมื่อคุณแม่ฝากครรภ์ เพื่อให้คุณแม่ได้เห็นตรวจเต้านม กรณีมีปัญหาจะได้แก้ไขได้ก่อน หลังจากนั้นวินาทีแรกที่ลูกรักลืมตาดูโลก เต้านมคุณแม่ก็จะพร้อมแล้วสำหรับลูก หัวใจของความสำเร็จในการให้ลูกดูคนนมแม่ประกอบด้วย 3 จุด คือ ดูดเร็วๆ ดูดบ่อยๆ และดูดีให้ถูกวิธีการ

ดูดเร็วหมายถึงดูดทันทีหลังคลอด เพื่อให้เต้านมสร้างน้ำนมได้รวดเร็วและมากพอ ดูดบ่อยๆ หมายถึงดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2 ชั่วโมง ในวันแรกๆ เพื่อกระตุ้นให้เต้านมสร้างน้ำนมมากขึ้น และดูดถูกวิธีจะช่วยให้คุณแม่ไม่เจ็บเต้านม ให้ลูกอมหัวนมให้ลึกลงริมฝีปากและเหงือกของลูกอยู่บนลานนม (รอยสีน้ำตาลรอบหัวนม) ซึ่งเป็นบริเวณแหล่งรวมท่อน้ำนม ขณะดูดน้ำนมจะพุ่งเข้าปากเป็นระยะๆ คุณแม่เองต้องไม่เครียด ดื่มน้ำหรือนมให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับเพียงพอ เพื่อร่างกายที่สมบูรณ์ของคุณแม่จะผลิตน้ำนมให้ลูกได้พอ

ถึงเวลาทำงานนอกบ้านแล้ว ทำอย่างไรกับนมแม่?

ก่อนออกไปทำงานหลังจากลูกดูดนมจนอิ่มแล้ว คุณแม่ควรบีบนมจากเต้าทั้ง 2 ข้างใส่ขวดนมที่ผ่านการต้มแล้วจนเกลี้ยงเต้าใส่ตู้เย็นไว้ช่องธรรมดาไว้สำหรับลูกกินขณะคุณแม่ไปทำงาน ช่วงกลางวันถ้าสามารถกลับมาให้นมแม่ได้ก็จะดีมาก กรณีกลับไม่ได้ควรบีบนมใส่ขวดนมแช่ตู้เย็นไว้เพื่อนมจะไม่คั่งเต้าและการสร้างน้ำนมจะมากขึ้น ระหว่างทางกลับบ้านควรเอานมแช่ในกระติกน้ำแข็ง นมที่ปั๊มไว้ให้ลูกกินตอนกลางวันของวันรุ่งขึ้นได้ นมที่เก็บอย่างสะอาดและแช่ตู้เย็นไว้ที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียส จะเก็บได้นาน 48 ชั่วโมงโดยไม่เสีย

กินนมแม่ช่วยชาติประหยัด

นมผงดัดแปลงเพื่อเลี้ยงทารกแรกเกิดทุกชนิด เป็นนมที่ต้องสั่งจากเมืองนอก โดยเฉลี่ยทารกที่กินนมผงดัดแปลงจะใช้จ่ายเงินประมาณ 1,000-1,500 บาท/เดือน ทารกที่เกิดในประเทศไทยใน 1 ปี มีประมาณ 1 ล้านคน ดังนั้น คุณแม่ทุกคนสามารถช่วยชาติและครอบครัวประหยัดเงินได้ถึง 1 พันล้านบาทต่อปีเป็นอย่างน้อย

เด็กไทยในยุคสหัสวรรษใหม่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปต้องเป็นเด็กที่เจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถเผชิญและปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ๆ ได้ ดังนั้น คุณแม่ยุคใหม่จึงต้องสนใจลูกรักตั้งแต่ในครรภ์ ขณะคลอดและหลังคลอด มอบน้ำนมแม่ซึ่งเป็นสิ่งวิเศษสุดที่ธรรมชาติมอบให้ครั้งเดียวในชีวิต เพื่อสมองที่กำลังเจริญเติบโต และประเทศไทยจะเป็นประเทศอภิมหาอำนาจในอนาคต