

“นมแม่”มีประโยชน์แท้จากธรรมชาติ

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกด้วยองค์ประกอบด้านโภชนาการ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินและยังมีเซลล์สิ่งมีชีวิตต่างๆ ทั้งจากเซลล์จากแม่ รวมถึงแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารของลูกด้วย

เด็กทารกที่เกิดใหม่ยังมีภูมิคุ้มกันที่ไม่สมบูรณ์ นมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนหยดแรกสำหรับเด็ก เพราะมีภูมิคุ้มกันโรคจำนวนมากที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย การได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ทารกเติบโตได้สมบูรณ์แข็งแรง

สารอาหารในน้ำนมแม่

สารอาหารในน้ำนมแม่มีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาหลังการคลอดเพื่อให้เหมาะสมกับตัวลูกน้อย ผ่านกระบวนการสร้างน้ำนมในร่างกายของแม่ที่เกิดจากการหลั่งฮอร์โมนกระตุ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

น้ำนมระยะที่ 1 (Colostrum)

ระยะหัวน้ำนม เป็นระยะ 1-3 วันแรก น้ำนมจะมีสีเหลือง จนบางคนเรียกว่าน้ำนมเหลือง เนื่องจากมีแคโรทีนสูงกว่านมระยะหลังมาก น้ำนมระยะนี้เป็นน้ำนมที่อุดมสมบูรณ์มากประกอบไปด้วยโปรตีนต่างๆ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย กลีโอฟ วิตามิน สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของสมองและการมองเห็นของลูก รวมทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยในการขับจี้เทาของลูกได้ด้วย

น้ำนมระยะที่ 2 (Transitional Milk)

เมื่อผ่านช่วง 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรก น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น ซึ่งจะมีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมันและน้ำตาลที่มีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

น้ำนมระยะที่ 3 (Mature Milk)

เมื่อผ่านช่วง 2 สัปดาห์แรกแล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณที่มากขึ้น และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่

- โปรตีน ที่มีส่วนช่วยในการยับยั้งจากเจริญเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด เพิ่มภูมิคุ้มกัน และเอนไซม์ที่สามารถทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียได้
- ไขมัน ที่เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ DHA (Docosahexaenoic Acid) และ AA (Arachidonic Acid) ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทและการมองเห็น
- น้ำตาลแลคโตส โดยพบว่าในนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตสายสั้น (Human Milk Oligosaccharides หรือ HMOs) มากกว่า 200 ชนิด และมีปริมาณมากกว่าปริมาณที่พบในนมวัวถึง 5 เท่า และยังพบอีกว่า HMOs ในน้ำนมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้
- วิตามินและแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K และแร่ธาตุซึ่งได้แก่ เหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

ประโยชน์ของนมแม่ต่อลูกน้อย

1. ประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมอง

งานวิจัยเผยว่าทารกที่กินนมแม่มีโอกาสในด้านพัฒนาการทางสมองและเชาวน์ปัญญา (IQ) ที่ดีกว่าเด็กที่กินนมผสม โดยสามารถวัดได้เมื่อเด็กโตขึ้นและกำลังเข้าสู่วัยเรียน นอกจากนี้สารอาหารและวิตามินจากน้ำนมแม่ยังช่วยให้พัฒนาการของสมองเด็กและเซลล์ประสาททำงานได้อย่างสมบูรณ์

สำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะได้รับประโยชน์จากนมแม่เพื่อช่วยให้พัฒนาทางสมองเป็นไปอย่างปกติ และช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคจิตเวชได้ในอนาคตด้วย

2. ประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี

ความสำคัญของนมแม่ที่ช่วยให้ลูกสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการเจ็บป่วย ด้วยการสร้างแอนติบอดี (Antibody) มาต่อต้านอาการเจ็บป่วยทั่วไปอย่างไข้หวัด การติดเชื้อจากแบคทีเรีย ไปจนถึงการป้องกันการติดเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ (RSV) โรคงูสวัด

ภูมิคุ้มกันเหล่านี้มาจากแม่ที่เคยเป็นโรคเหล่านี้มาก่อนและมีภูมิคุ้มกันโรคแล้ว ด้วยการส่งผ่านไปยังลูกน้อยทางน้ำนมแม่ได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถช่วยป้องกันโรคที่จะเกิดกับลูกได้ 100% แต่ก็ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเหล่านี้กับลูกได้ นอกจากนี้ นมแม่ยังสามารถช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็กได้ รวมไปถึงโรคร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไหลตายในเด็กทารก (SIDS) เป็นต้น

3.ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

นมแม่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายให้ลูกเติบโตได้อย่างปกติ เมื่อลูกเข้าสู่วัยเริ่มเดินจะมีการทรงตัวที่ดีเนื่องจากมีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจากการได้รับสารอาหารจากนมแม่ นอกจากนี้การดูดนมแม่จากอกยังช่วยในเรื่องของสุขภาพช่องปากในเด็ก เมื่อฟันบนขึ้นจะเรียงตัวไม่ทับซ้อนกันและไม่ผุกร่อนอีกด้วย

ประโยชน์ของการให้นมลูกของแม่

1.ด้านสุขภาพร่างกายของแม่

ในช่วงที่แม่ให้นมลูกจะมีการหลั่งฮอร์โมนที่ชื่อว่า ออกซิโทซิน (Oxytocin) ออกมาเพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่หรือกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วยิ่งขึ้น และขณะที่ร่างกายของแม่ผลิตนมให้แก่ลูกร่างกายจะต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติถึงเกือบ 500 Kcal ทำให้มีการดึงพลังงานจากไขมันที่สะสมในช่วงตั้งครรภ์มาใช้งาน ทำให้แม่กลับมามีรูปร่างที่ดีขึ้นเหมือนก่อนตั้งท้องได้

จากการวิจัยในแม่ที่ให้นมลูกหลังคลอดจะช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ในแม่ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคในระยะยาว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวานได้

2.ด้านอารมณ์ของแม่

ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ที่บางคนเรียกว่าฮอร์โมนแห่งความรัก ยังสามารถช่วยให้แม่เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ทำให้มีความสุขในขณะที่ให้นมลูก ช่วยสร้างความรักและความผูกพันระหว่างแม่กับลูก ทำให้ลูกรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในอ้อมกอดของแม่ ความอบอุ่นที่ส่งผ่านจากแม่สู่ลูกนี้ยังส่งผลให้ฮอร์โมน โพรแลคติน (Prolactin) ช่วยขับน้ำนมของแม่ให้ไหลได้ดีขึ้นในขณะที่ให้นมอีกด้วย

ที่มา : <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/benefits-of-breastfeeding/>