

นมแม่... แน่อย่างไร

“นมแม่มีคุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน เหมาะสำหรับเลี้ยงทารกและช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นทุนสำรองสำหรับลูกน้อยเพื่อประโยชน์ ในการพัฒนาด้านสติปัญญาต่อไป”

นอกจากนี้นมแม่ยังเป็นแหล่งสำคัญของภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติซึ่งช่วยลดในการช่วยป้องกันการติดเชื้อให้แก่ลูกน้อย และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังช่วยส่งเสริมความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับแม่ให้แนบแน่นมากยิ่งขึ้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นตัวอย่างสำคัญหนึ่งที่แสดงถึงการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อแม่เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวได้ เนื่องจากไม่ต้องเสียเงินซื้อนมผสมให้ลูกกิน ค่าอุปกรณ์ต่างๆ ในการให้นมผสม รวมทั้งประหยัดเวลาในการที่ไม่ต้องเตรียมนมผสม นอกจากนี้ในทางอ้อม ลูกน้อยจะมีภาวะโภชนาการสมวัยและมีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคติดเชื้อต่างๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลดค่าใช้จ่ายในการมาเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลหรือค่าใช้จ่ายสำหรับลูกน้อยที่ต้องนอนรักษาในโรงพยาบาล และสามารถประหยัดเวลาของพ่อแม่ที่ไม่ต้องพาลูกน้อยมารับการรักษาด้วย

นมแม่มีคุณค่ามากกว่าเป็นแหล่งอาหารเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นให้แม่มีความรักและความผูกพันต่อลูกมากขึ้นด้วย เพราะเมื่อลูกน้อยดูดนมแม่จะกระตุ้นให้แม่สร้างฮอร์โมนแห่งความรักมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์กับลูกน้อย จนถักทอเป็นสายใยแห่งความรักจนไม่อาจทอดทิ้งหรือทำร้ายลูกน้อยของตนเองได้

เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ทั้งโปรตีนที่ประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่มีลักษณะย่อยง่าย แลคโตสซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยดูดซึมแคลเซียมและธาตุเหล็กในลำไส้ มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน มีเกลือแร่ต่างๆ หรือโซเดียมในปริมาณไม่สูงมาก ทำให้ไตของลูกน้อยไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป และที่สำคัญยังมีสารสำคัญอื่น ได้แก่ ดีเอชเอ และเอเอ ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีสายยาว สารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท ฮอร์โมน และทอรีน ที่จำเป็นต่อการพัฒนาของเซลล์ประสาท การเชื่อมโยงของเส้นประสาทและการพัฒนาของสมอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสติปัญญาต่อไป มีการศึกษาต่างๆ ในต่างประเทศที่สนับสนุนว่า การเลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่ด้วยระยะเวลาที่นานพออย่างน้อย 6-8 เดือนจะมีระดับเชาว์ปัญญาเพิ่มขึ้นเล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับลูกที่ไม่ได้กินนมแม่

นอกจากนี้การให้ลูกน้อยดูนมแม่ในระยะหลังคลอดจะช่วยทำให้มดลูกและน้ำหนักของแม่กลับเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น และถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลานานยังสามารถช่วยป้องกันความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ให้ลูกน้อยได้ เช่น เบาหวาน มะเร็ง โรคอ้วน โรคหอบหืด ขณะเดียวกันยังลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ในแม่ได้ เช่น มะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ หรืออาจลดความเสี่ยงของการเกิดกระดูกสะโพกหักจากโรคกระดูกพรุน

ดังนั้นเมื่อคุณแม่ทั้งหลายทราบประโยชน์ต่างๆ ของนมแม่แล้ว ควรพิจารณาที่จะเลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือนและให้ต่อเนื่องจนถึงอายุอย่างน้อย 1 ปี ในกรณีของคุณแม่มีอิมมูโนที่กำลังตัดสินใจที่จะให้นมแม่หรือไม่ ควรเตรียมความพร้อมเพื่อเรียนรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และซักถามแพทย์หรือพยาบาลเมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้นมแม่ ควรพิจารณาให้นมลูกตั้งแต่ภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด โดยให้แม่และลูกอยู่ด้วยกันตลอดเวลาในห้องเดียวกัน กระตุ้นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่กับลูก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้หัวนมยางเพราะจะทำให้ลูกน้อยเกิดความสับสนในการดูดนมแม่ และจุกนมหลอกได้ เพราะอาศัยกลไกการดูดต่างกัน ถ้าจำเป็นต้องให้นมอื่นก่อนเพราะนมแม่ยังไม่มี ควรให้ลูกน้อยกินจากแก้วแทนหรือให้ทางสายยางที่ติดไว้กับหัวนมแม่ ซึ่งลูกน้อยจะต้องดูดหัวนมแม่ไปด้วยระหว่างได้รับนมอื่น จะทำให้สามารถเลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จมากขึ้น