

นมผสม... เลือกอย่างไรให้เหมาะสม

“ในกรณีที่แม่มีความจำเป็น เช่น เจ็บป่วยรุนแรงเรื้อรังหรือทำงานนอกบ้านในสถานที่ที่ไม่สามารถพาลูกไปด้วยและไม่สามารถเก็บน้ำนมแม่ให้ลูกดื่มจากขวดทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ อาจต้องใช้นมผงเลี้ยงแทน”

นมผงสำหรับใช้เลี้ยงทารกแบ่งเป็น 3 ชนิดคือ นมผงดัดแปลงสำหรับทารก นมผงสูตรต่อเนื่อง และนมผงครบส่วน

นมผงดัดแปลงสำหรับทารก (Infant formula)

นมผงดัดแปลงสำหรับทารกเป็นนมผงที่ดัดแปลงจากนมวัวให้มีส่วนประกอบใกล้เคียงหรือคล้ายนมแม่ มีความเข้มข้นของโปรตีน 1.2-1.5 กรัม/100 มล. ซึ่งพอดีต่อความต้องการของทารก มีปริมาณและชนิดของไขมันใกล้เคียงกับนมแม่ และมีปริมาณวิตามินและเกลือแร่เพียงพอต่อความต้องการของทารก นมชนิดนี้เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปี ปัจจุบันมีการเติมสารอาหารต่างๆ ในนมผสมชนิดนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์และมีคุณสมบัติคล้ายนมแม่ได้แก่ น้ำตาลโอลิโกแซ็กคาไรด์เพื่อช่วยให้อุจจาระนิ่ม ถ่ายสะดวก ส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ใหญ่ ทำให้เยื่อลำไส้เจริญเติบโตและทำหน้าที่ได้ดี และช่วยให้ลำไส้ดูดซึมแคลเซียม แมกนีเซียมและธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น ทอรีนช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมองและจอตา นิวคลีโอไทด์มีบทบาทสำคัญในกระบวนการให้พลังงานและเป็นโครงสร้างหลักของรหัสพันธุกรรมของร่างกาย และช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกที่มีการเจริญเติบโตช้าตั้งแต่ในครรภ์อย่างรุนแรง ดิเอชเอและเอเอเป็นกรดไขมันที่มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของสมองและจอตาของทารก อย่างไรก็ตามการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ยังคงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

นมผงสูตรต่อเนื่อง (Follow-on formula)

นมผงสูตรต่อเนื่องเป็นนมที่ดัดแปลงจากนมวัวให้มีปริมาณโปรตีนอยู่ระหว่างนมแม่และนมวัว เมื่อละลายน้ำลงในอัตราส่วนปกติจะมีความเข้มข้นของโปรตีน 2-3 กรัม/100 มล. อาจมีการดัดแปลงชนิดของคาร์โบไฮเดรต ปริมาณและส่วนประกอบของไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ให้เหมาะสมกับอายุและความต้องการของทารก นมชนิดนี้สามารถใช้เลี้ยงทารกได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนถึง 3 ปี

นมผงครบส่วน (Powdered whole milk)

นมผงครบส่วนทำจากน้ำนมวัวสดโดยการระเหยน้ำออกหมดจนเป็นนมผง เมื่อละลายน้ำชงตามอัตราส่วนที่กำหนดจะมีคุณค่าทางอาหารเช่นเดียวกับนมวัว มีความเข้มข้นของโปรตีน 3.4-3.7 กรัม/100 มล. นมบางชนิดอาจมีการตัดแปลงหรือเติมวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดให้เหมาะสมกับความ ต้องการของทารก นมชนิดนี้สามารถใช้เลี้ยงทารกตั้งแต่อายุ 1 ปีขึ้นไป

สรุป

การพิจารณาเลือกนมผงสำหรับใช้เลี้ยงทารกแทนนมแม่นั้น ควรพิจารณาชนิดและคุณค่าทางอาหารของนมผงให้เหมาะสมกับอายุ ความต้องการสารอาหารและสภาพร่างกายของทารก และราคาของนมผง จากการสำรวจผลิตภัณฑ์นมผงในบ้านเรา นมผงชนิดเดียวกันจะมีคุณค่าทางอาหารไม่แตกต่างกันจึงอาจพิจารณาใช้ราคาเป็นเหตุผลในการตัดสินใจเลือกได้