

มหัศจรรย์น้ำนมแม่ สุดยอดอาหารของลูกน้อย



ศูนย์ : คลินิกนมแม่

นมแม่ ขึ้นชื่อว่าเป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนอกจากมีโปรตีนสูง เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูกแล้ว ขณะที่ดูดนมแม่ ลูกยังจะได้สัมผัสความรักความอบอุ่นในอ้อมกอดของแม่อีกด้วย ทำให้เกิดเป็นสายใยรักแห่งครอบครัวขึ้นได้อย่างแนบแน่นมหัศจรรย์ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นำนํ้าแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน หลังจากนั้นให้เลี้ยงควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือมากกว่านั้น

ทั้งนี้เด็กที่กินนมแม่จะมีระดับ IQ เฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่กินนมผสม 7-10 จุด โดยเด็กที่กินนมแม่นาน 1 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 99.4 จุด ในขณะที่เด็กที่กินนมแม่นาน 2-3 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 101.7 จุด ด้านเด็กที่กินนมแม่นาน 4-6 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 102.3 จุด ส่วนเด็กที่กินนมแม่นาน 7-9 เดือน มีระดับ IQ อยู่ที่ 104 จุด

กล่าวได้ว่านมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารครบถ้วนมากกว่า 300 ชนิด นอกจากนี้ในน้ำนมแม่ยังมีสารทำลายเชื้อโรค

ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก ที่สำคัญคือ นมแม่มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยหลายชนิด
ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้

เมื่อเทียบทารกที่กินนมผสมกับทารกที่กินนมแม่ พบว่าลดโอกาสเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคลำไส้อักเสบได้ถึง 20 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบได้ถึง 3.8 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคท้องเสีย ปอดบวมได้ถึง 3.5-4.9 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดหูชั้นกลางอักเสบได้ถึง 3-4 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ถึง 2.7 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบได้ถึง 2.6-5.5 เท่า
- ช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ได้ถึง 2-4 เท่า

การเก็บนมลงภาชนะ

ปัจจุบัน มีเครื่องปั๊มนมเข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกให้บรรดาแม่ๆทั้งหลาย
ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำให้เก็บนมลงภาชนะที่เป็นถุงซิปล็อค โดยบรรจุนมให้เท่ากับปริมาณที่ลูกจะกินในแต่ละมื้อ
ถ้าปั๊มนมมาได้มากให้แยกใส่ถุงหลายๆ ใบ ติดป้ายวันที่กำกับไว้ แล้วนำไปแช่เย็นเก็บไว้
เพื่อนำออกมาให้ลูกกินภายหลัง ทั้งนี้ต้องนำนมที่เก็บลำดับแรกมาให้ลูกกินก่อนเสมอ

อายุการเก็บน้ำนม

- อุณหภูมิห้อง ($25^{\circ}\text{C} = 77^{\circ}\text{F}$) เก็บได้นาน 4-6 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องธรรมดา ($4^{\circ}\text{C} = 9^{\circ}\text{F}$) เก็บได้นาน 24-48 ชั่วโมง
- ตู้เย็นช่องแข็ง ตู้เย็น 2 ประตู ($-20^{\circ}\text{C} = 4^{\circ}\text{F}$) เก็บได้นาน 3 เดือน

การละลายน้ำนมแม่ที่แช่แข็งไว้

- ละลายในช่วงกลางคืนในตู้เย็นช่องเย็นธรรมดา สามารถเก็บไว้ใช้ได้ภายใน 24 ชั่วโมง
เมื่อจะนำมาให้ลูกแกว่งภาชนะที่ใส่น้ำนมในอ่างน้ำอุ่น
- ห้ามละลายในน้ำร้อน เพราะจะเสียคุณค่าโปรตีนและเอนไซม์ในน้ำนมแม่

- ห้ามอุ่นน้ำนมโดยการใส่ไมโครเวฟ
- น้ำนมแม่ที่นำออกมาจะลายข้างนอกและยังไม่ได้ใช้สามารถนำเก็บไว้ในตู้เย็นในช่องธรรมดา แต่ควรใช้ภายใน 4 ชั่วโมง
- น้ำนมแม่ที่ละลายแล้วให้นำไปแช่แข็งซ้ำ

วิธีสังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอแล้ว

- ขณะลูกดูดนม จะได้ยินเสียงกลืนนมของลูก
- เต้านมตึงก่อนให้นมและนิ่มหลังลูกดูดอิ่ม
- แม่รู้สึกมีน้ำนมไหลออกมา
- ลูกปัสสาวะ 6 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
- ลูกถ่ายอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
- แรกเกิด 3 วันแรก ถ่ายอุจจาระเป็นสีเทาหรือสีดำ
- หลัง 3 วันลูกถ่ายเป็นเนื้อละๆ นิ่มๆ สีเหลือง
- ลูกสงบสบาย พักหลับได้ไม่ร้องกวน
- หลังคลอดวันที่ 3 ลูกเจริญเติบโตดี แข็งแรง น้ำหนักขึ้นดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ