

นมแม่...

ของขวัญมหัศจรรย์ แห่งชีวิต

อู๊ว อู๊ว....

เสียงเล็กๆ ของชีวิตหนึ่งที่กำลังเริ่มต้นเติบโตบนโลกใบนี้ ดั่งหน้าดั่งตารอคอย
สิ่งมหัศจรรย์สิ่งแรกของชีวิต....“นมแม่”

วิวัฒนาการสร้างสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ซึ่งนับเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีวิวัฒนาการขั้นสูงสุด เพราะมีการส่งผ่านสายใยชีวิตจากแม่สู่ลูกผ่านทางนมแม่ ไม่ว่าจะเป็ นสุนัข แมว ม้า วัว และสัตว์อีกหลายๆ ประเภท ต่างก็มีน้ำนมที่มีส่วนประกอบเหมาะสมกับการเจริญเติบโตของลูกน้อย ไม่เพียงแต่เพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามปกติเท่านั้น แต่ยังเป็น การส่งผ่านความรัก ความผูกพัน อารมณ์ความรู้สึกของการมีชีวิตอีกด้วย

จึงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า สำหรับทารกตัวน้อยของเรานั้น นมแม่คืออาหารที่วิเศษที่สุด นมแม่คือความเท่าเทียมกันของความเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะยากจนหรือร่ำรวย ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่หรือชนบทห่างไกล ธรรมชาติได้มอบนมแม่ให้กับคุณแม่ทุกคนแล้ว คุณแม่มีหน้าที่ส่งต่อของขวัญชิ้นนี้ไปยังทารกที่รอคอยของขวัญวันเกิดที่แสนวิเศษตั้งแต่วันแรกที่เขาเริ่มต้นชีวิตบนโลกใบนี้

นมแม่...สะท้อนถึงความชาญฉลาดของธรรมชาติในแบบที่มนุษย์ไม่สามารถลอกเลียนแบบได้ นมแม่อุดมด้วยสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และเหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารกในวัยต่างๆ สารอาหารในนมแม่ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุของทารกที่มากขึ้น สอดคล้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก เพื่อไม่ให้ทารกเกิดการขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไป ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าไร “นมแม่” ไม่เคยหมดคุณค่าเลย

เมื่อทารกได้รับสารอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต ซึ่งถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกต่อไปทั้งชีวิต ด้วยเหตุนี้ นักวิจัยจึงพบว่า ทารกที่ได้กินนมแม่นั้น เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนได้น้อยกว่าทารกที่ไม่ได้กินนมแม่ ดังนั้น นมแม่ไม่ได้มีผลดีแค่ในช่วงแรกของชีวิตที่ทารกกินนมแม่เท่านั้น แต่ยังมีผลดีต่อสุขภาพไปตลอดชีวิตเลยทีเดียว





Healthy Eating

กินได้ กินดี

อาจารย์พญ.อรพร ดำรงวงศ์ศิริ
หน่วยโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

นอกจากสารอาหารแล้ว นมแม่ยังมีส่วนประกอบที่นาหึ่งอีกหลายร้อยชนิด ทั้งหมดนี้ เป็นไปเพื่อการสร้างชีวิตที่สมบูรณ์ ไม่ว่าจะป็นสารที่เกี่ยวข้งกับการสร้างภูมิคุ้มกันเทียบเท่ากับ วัคซีนหลายพันเข็ม จุลินทรีย์สุขภาพที่ส่งผ่านมาทางนมแม่เพื่อเสริมสร้างระบบการย่อยและการ ดูดซึมสารอาหาร สารที่เกี่ยวข้งกับการสร้างเสริมเซาว์ปัญญาและพัฒนาการทางอารมณ์ สารที่ เกี่ยวข้งกับการป้องกันกาเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด

เราจึงไม่แปลกใจที่เห็นทารกที่กินนมแม่.....

...เจริญเติบโตอย่างสมวัย เพราะเขาได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

...มีสุขภาพดีตลอดชีวิต เพราะเขาได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

...ไม่เจ็บป่วย ติดเชื้อบ่อยๆ เพราะเขาได้รับภูมิคุ้มกันธรรมชาติที่ดีที่สุด

...ฉลาดและอารมณ์ดี เพราะเขาได้รับการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านทางอาหารชีวิต

คุณแม่ทุกคน คงจะทราบดีถึงประโยชน์มากมายมหาศาลของนมแม่ และไม่มีใครปฏิเสธ ได้ว่า นี่คือาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกของฉฉฉฉ แต่เพราะเหตุใด เราจึงเห็นคุณแม่หลายคนประสบ ปัญหาเกี่ยวกับการให้นมแม่ จนบางท่านต้องเลิกให้นมแม่ก่อนถึงเวลาเหมาะสม

การให้นมแม่ เป็นภาระหน้าที่อันใหญ่หลวงของความเป็นแม่ หลายคนรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ร่างกายอ่อนล้า เกิดความเครียด หมดกำลังใจ และเกิดความท้อถอยเพราะหนทางทุกอย่างไม่ ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ถ้าหากคิดว่าสิ่งเหล่านี้คือการลงทุน คุณแม่กำลังลงทุนในสิ่งที่มี ความเสี่ยงต่ำและผลตอบแทนสูงที่สุด เพราะสิ่งที่ตอบแทนความเหน็ดเหนื่อยในวันนี้ของคุณ แม่ คืเด็กคนหนึ่งที่มีสุขภาพแข็งแรง เฉลียวฉลาด และเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพต่อไป

ขอฝากเคล็ด(ไม่)ลับของการประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับคุณแม่ และคนที่กำลังจะเป็นคุณแม่ทุกคน

...หาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ก่อนคลอด

...มีความมั่นใจว่าเราสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

...มองไปข้างหน้า คิดถึงสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้น เมื่อเจออุปสรรค และท้อถอยเต็มที่

...หาที่ปรึกษา ไม่ว่าจะป็นเพื่อน คุณหมอ พยาบาล เมื่อเกิดปัญหา คนเหล่านี้สามารถ ช่วยเหลือคุณแม่ได้

เพราะเชื่อมั่นว่า ผู้หญิงอย่างเราทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และขอแสดงความ ยินดีกับคุณแม่ทุกท่าน ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะคุณคืผู้หญิงที่วิเศษที่สุด ที่ได้ทำหน้าที่ส่ง มอบของขวัญมหัศจรรย์จากธรรมชาติชิ้นนี้ให้กับลูกน้อยของคุณ