แพรวพาชิม

“นมแม่” สุดยอดอาหารของลูกวัยแรกเกิด

เพิ่งผ่านวันที่ 12 สิงหาคม **“วันแม่แห่งชาติ”** มาไม่นาน พร้อมเสียงเพลงค่าน้ำนมที่เปิดก้องไปทุกหนทุกแห่ง คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า เมื่อไรที่เราได้ยินเพลงค่าน้ำนม จะมีน้ำตาแห่งความรักของแม่ลูกที่มีต่อกัน ภาพแม่ลูกโอบกอดกันอย่างอิ่มอุ่นหัวใจ หากแต่ว่าอิทธิพลความรักนี้ไม่ใช่เพราะมีคำว่า **“นมแม่”** อยู่ในเนื้อเพลง แต่เป็นคุณค่าของ **“น้ำนมแม่”** ที่หล่อเลี้ยงให้ลูกได้เติบโตสมวัย มีสุขภาพที่แข็งแรงด้วยภูมิต้านทานจากนมแม่ และความรักความผูกพันที่ก่อเกิดขึ้นมาตอนที่แม่โอบอุ้มลูกน้อยให้อยู่ในอกนั่นเอง

วันนี้เมนูที่แพรวอยากจะนำเสนออาจจะดูแตกต่างจากทุกครั้ง ที่รสชาติไม่จัดจ้าน ไม่มีสีสัน ไม่ต้องผ่านการปรุง แต่รับรองว่าจะต้องอบอวลไปด้วยความรักจากแม่ และอ้อมกอดอันอบอุ่น นั่นก็คือ **“นมแม่”** แพรวเองก็เพิ่งจะเป็นคุณแม่ได้ไม่นาน เรียกได้ว่าเป็นคุณแม่มือใหม่เลยก็ได้ แพรวผ่านการคลอดลูกด้วยวิธีผ่าคลอด และถูกกระตุ้นน้ำนมด้วยการนวดเต้านม ซึ่งมีพยาบาลคอยสอนวิธีการนวดเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น เชื่อว่าคุณแม่ทุกคนรู้ว่าน้ำนมมีประโยชน์ มีคุณค่าต่อลูกน้อย ประหยัดเพราะไม่ต้องหาซื้อที่ไหน แต่จะมีคุณแม่สักกี่คนที่รู้ความสำคัญของนมแม่จริง ๆ ฉบับนี้แพรวจะนำเอาข้อมูลประโยชน์และส่วนผสมในนมแม่มาฝากกันค่ะ

“นมแม่” เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะมีองค์ประกอบด้านโภชนาการและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น แอนติบอดี้ และโปรตีนต่าง ๆ สารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน รวมทั้งแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารของทารก ซึ่งนมแม่มีความจำเพาะกับแม่และลูก องค์ประกอบในนมแม่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และมีความแปรผันอยู่เสมอ เพราะนมแม่ที่ผลิตขึ้นมาในแต่ละช่วงการเจริญเติบโตของทารก จะมีคุณค่าสารอาหารที่แตกต่างกันตามความต้องการของร่างกายทารก และยังจำเพาะกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่อาศัย เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังไม่สมบูรณ์ ทารกจะมีภูมิคุ้มกันโดยรับแอนติบอดี้ต่าง ๆ ตามที่แม่สร้างขึ้นผ่านทางนมแม่ นมแม่จึงช่วยให้ทารกสามารถปรับตัวสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อปกป้องทารกจากสภาวะแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้ นมแม่จึงถือเป็นอาหารและยาที่ดีที่สุดของทารก ซึ่งแตกต่างจากนมผงปรุงแต่งที่ถึงแม้ว่าบริษัทผู้ผลิตจะพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีความใกล้เคียงกับนมแม่ แต่ไม่สามารถสังเคราะห์สารก่อภูมิคุ้มกันที่มีความจำเพาะตามที่แม่สร้างได้ อย่างไรก็ตาม หากแม่ไม่สามารถให้นมลูกจากอก หรือไม่ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา การเก็บรักษาน้ำนมเพื่อให้ลูกกินในภายหลังเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ลูกได้รับนมแม่ และจัดเก็บนมแม่ให้ถูกวิธีเพื่อคงคุณค่าสารอาหารในนมแม่ไว้

นมแม่ที่ร่างกายผลิต แบ่งเป็น 3 ระยะ

• **ระยะแรก หรือโคลอสตรุ้ม (colostrum)** จะสร้างขึ้นเพียง 1-3 วันแรกหลังการคลอดบุตรเท่านั้น ประกอบไปด้วยสารสร้างภูมิต้านทาน เช่น IgA แลคโตเฟอริน เซลล์เม็ดเลือดขาว โปรตีนต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งนมในระยะนี้จะมีน้ำตาลแลคโตสไม่สูงมาก มีปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ น้อยกว่านมที่ผลิตระยะหลัง ถือได้ว่านมระยะแรกเน้นการสร้างความแข็งแรงของร่างกายมากกว่าเร่งการเจริญเติบโต

• **ระยะปรับเปลี่ยน (Transition milk)** เป็นระยะที่เปลี่ยนจากหัวน้ำนมเป็นน้ำนม น้ำนมจะมีลักษณะขาวขึ้น จะหลั่งในช่วง 5 วัน ถึง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ซึ่งเหมาะแก่การเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารก

• **ระยะน้ำนมแม่ (mature milk)** เป็นระยะที่น้ำนมมีสีขาวมากขึ้นกว่าระยะปรับเปลี่ยน มีไขมันมากขึ้น และน้ำนมจะผลิตได้มากขึ้น ประกอบด้วยสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาลแลคโตส ที่ช่วยให้เจริญเติบโตและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ซึ่งปริมาณสารอาหารในนมแม่ก็ขึ้นอยู่กับอาหารที่แม่ได้รับ น้ำหนักตัวแม่ การมีประจำเดือน และความถี่ของการให้นมบุตรด้วย

สำหรับคุณแม่ที่ไม่ได้อยู่กับลูก หรือจำเป็นต้องปั๊มน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกทานในภายหลัง ลำดับแรกควรคำนึงถึงความสะอาดของอุปกรณ์ และภาชนะในการจัดเก็บ อุปกรณ์ภาชนะทุกชิ้นที่ใช้ควรผ่านความร้อน อาจจะด้วยวิธีการต้ม หรือลวกน้ำร้อนฆ่าเชื้อแล้วผึ่งให้แห้ง หรือใช้เครื่องนึ่งภาชนะอุปกรณ์สำหรับเด็ก จัดเก็บน้ำนมแม่ลงในถุงเก็บนมแม่ ซึ่งมีระยะเวลา และอุณหภูมิในการจัดเก็บดังนี้

ที่เก็บ	อุณหภูมิ	ระยะเวลา	ข้อควรคำนึง
ตั้งทิ้งไว้	**อุณหภูมิห้อง (25°c)**	**6-8 ชั่วโมง**	**ภาชนะควรปิดสนิท อาจจะใช้ผ้าเย็นห่อไว้เพื่อให้อุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิห้อง**
ภาชนะเก็บความเย็น	**4-15°c**	**24 ชั่วโมง**	**ควรให้ภาชนะที่บรรจุน้ำนมสัมผัสเจลเย็นตลอดเวลา ไม่ควรเปิดภาชนะเก็บความเย็นบ่อยๆ**
ตู้เย็น	**4°c**	**5 วัน**	**ควรเก็บไว้ด้านหลัง เนื่องจากเป็นส่วนที่มีอุณหภูมิต่ำ และคงที่ที่สุด**
ช่องแช่แข็ง			
ตู้เย็นประตูเดียว	**-15°c**	**2 สัปดาห์**	**ควรเก็บไว้ด้านหลัง เนื่องจากเป็นส่วนที่มีอุณหภูมิคงที่ที่สุด นมที่เก็บเป็นระยะเวลานาน ไขมันบางส่วนจะถูกย่อยสลายด้วยเอนไซม์ไลเปสทำให้น้ำนมมีคุณภาพลดลง**
ตู้เย็นสองประตู	**-18°c**	**3-6 เดือน**	
ตู้แช่แข็ง	**-20°c**	**6-12เดือน**	

นมแม่นอกจากจะทำให้ลูกน้อยของเราอิ่มท้อง ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับลูกน้อยของเราอีกด้วย ในขณะที่คุณแม่สมัยนี้ต้องออกไปทำงาน ไม่มีเวลาอยู่กับลูก ก็มีทางเลือกอื่นอย่างการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี ก็จะทำให้ลูกของเรายังคงได้น้ำนมแม่อยู่ อย่าลืมนะคะว่า นมแม่เป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อลูก แถมประหยัดเพราะนมแม่ผลิตได้เอง ที่สำคัญนมแม่หาซื้อที่ไหนไม่ได้ และไม่มีนมชนิดไหนให้คุณค่าได้เท่านมแม่นะคะ

แหล่งข้อมูลอ้างอิง: บทความเผยแผ่ความรู้สู่ประชาชน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล