นมแม่ ของขวัญสุดพิเศษจากสายใยรัก

วัยทารกแรกเกิดเป็นวัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต เปรียบเสมือนการวางรากฐานสำหรับลูกน้อย สุขภาพที่ดีมาจากการรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีตามที่คุณพ่อคุณแม่คาดหวังเอาไว้ อาหารชนิดหนึ่งมีประโยชน์ต่อลูกน้อยเป็นอย่างมาก สิ่งนี้คือนมแม่นั่นเอง

พญ.เนตรนิภา พรหมนารท สูติแพทย์ โรงพยาบาลหัวเฉียว กล่าวว่า นมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อทารกแรกเกิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไขมัน วิตามิน คาร์โบไฮเดรต เอนไซม์ ฮอร์โมน รวมถึงเซลล์เม็ดเลือดขาว สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพของทารกให้มีพัฒนาการทางสมองที่ดี ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตอย่างเพียงพอ รวมถึงมีความแข็งแรงและช่วยป้องกันโรค นอกจากจะให้ประโยชน์แก่ลูกน้อย นมแม่ยังให้ประโยชน์แก่ผู้เป็นแม่อีกด้วย เนื่องจากช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของแม่สร้างฮอร์โมนที่ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลา ได้สลายไขมันในร่างกายมาสร้างน้ำนม ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลดความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง และเกิดความรักความผูกพันจากแม่สู่ลูก

การให้น้ำนมแม่ในวันแรกควรเริ่มให้ลูกดูดกระตุ้นน้ำนมภายใน 1 – 2 ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม วันแรกจะมีน้ำนมประมาณ 30 ซีซี ต่อมาจะเพิ่มขึ้นตามความบ่อยของการกระตุ้น ควรให้ลูกดูดนมอย่างน้อยวันละ 8 – 12 ครั้ง การให้แต่ละครั้งควรให้ลูกดูดจนหมดเต้า และให้ดูดนมทั้งสองข้าง เพื่อให้มีการสร้างน้ำนมขึ้นมาทดแทนใหม่เพียงพอต่อการเลี้ยงดูลูก คุณแม่สามารถปั๊มนมเก็บไว้ให้ลูกดื่มได้ แต่ควรคำนึงถึงวันหมดอายุจากการจัดเก็บวิธีต่างๆ เพื่อให้ได้รับน้ำนมคุณภาพที่ดีที่สุด รวมถึงมีความปลอดภัยแก่ลูกอีกด้วย

อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้เป็นแม่ เริ่มแรกควรปรับเพิ่มพลังงานจากสารอาหารที่รับประทานจากปกติ ให้เป็น 450 – 500 กิโลแคลอรี่ รวมทั้งสารอาหารที่มีโอเมก้า 3 (DHA) ซึ่งเป็นกรดไขมันอิ่มตัวจากอาหารจำพวกปลา 100 – 200 กรัมต่อสัปดาห์ หากรับประทานมังสวิรัติ ควรเสริมด้วยอาหารเสริมจำพวก DHA และวิตามินรวม คุณแม่ไม่ควรรับประทานยาจำพวกยากระตุ้นประสาท หากให้น้ำนมแก่ลูกไปอาจส่งผลกระทบให้ลูกได้รับผลกระทบจากยาได้

การให้นมแม่เป็นเรื่องสำคัญที่ควรเอาใจใส่ เนื่องจากวัยเด็กเป็นเหมือนการวางรากฐานด้านสุขภาพ แก่ลูกโดยตรง หากดูแลเอาใจใส่ลูกในช่วงทารกเป็นอย่างดี จะทำให้ลูกน้อยมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากไม่ได้ดูแลเอาใจใส่อย่างเต็มที่ อาจทำให้เด็กมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงเท่าเด็กที่ดื่มนมแม่ และมีโอกาสเสี่ยงป่วยเป็นโรคทั่วไปได้