

นมแม่ เรื่องสำคัญในยุคโควิด-19

นมแม่หยดแรก หรือน้ำนมทอง (colostrum)

เข้มข้นด้วยสารอาหาร สารภูมิคุ้มกัน ฮอโมน สารช่วยการเจริญเติบโต และสารสำคัญอื่นๆ ที่มีผลต่อการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้ลูกน้อย



ข้อมูลโครงการ การศึกษาจุลินทรีย์สุขภาพ

ในร่างกายมนุษย์ 10 ปีที่ผ่านมา ยืนยันความมหัศจรรย์ของจุลินทรีย์สุขภาพ “โปรไบโอติกส์” (probiotics)

ที่อาศัยอยู่ในหลายๆ อวัยวะของร่างกาย มีมากในลำไส้ ลูกน้อยที่กินนมแม่ จะได้รับทั้งตัวเชื้อ “โปรไบโอติกส์”

และอาหารเลี้ยงเชื้อ “พรีไบโอติกส์” จากนมแม่ เกิดประโยชน์ทั้งในการป้องกันการเกิดโรค เช่น ท้องเสีย ท้องผูก ทางเดินอาหารอักเสบ ฯลฯ และในการสร้างวิตามิน เกลือแร่ ส่งเสริมสมดุลและกระตุ้นความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน



เด็กที่กินนมแม่ จึงมักไม่ป่วยบ่อย

เท่ากับเด็กที่กินนมผสม

โดยพบว่ามีโอกาส ท้องเสีย ท้องผูก ทางเดินหายใจอักเสบ หวัด น้ำมูก ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ฯลฯ น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น เบาหวาน มะเร็งเม็ดเลือดขาว ฯลฯ

แม่ที่ป่วยเป็นโควิด หรือแม่ที่ได้รับวัคซีนโควิด

ภูมิคุ้มกันที่เกิดในแม่ จะส่งผ่านน้ำนมแม่ สู่ลูกน้อยและในระหว่างนี้ที่ทารกและเด็กเล็กยังไม่มีวัคซีนโควิดให้ได้รับการให้ลูกกินนมแม่จึงเป็นทางเดียวที่จะได้รับภูมิคุ้มกันโควิดจากแม่ถึงแม้จะไม่สามารถบอกได้ว่าป้องกันได้เต็มที่ แต่การมีอยู่บ้างย่อมดีกว่าไม่มี

1 นมแม่
ชั่วโมง หลังแรกคลอด

6 นมแม่
เดือน อย่างเดียว 6 เดือน

2 นมแม่
ต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี

นมแม่ เรื่องสำคัญในยุคโควิด-19

สารอาหาร สารชีวภาพ ฮอโมน สารภูมิคุ้มกันในนมแม่

สารอาหารครบ

คือ โปรตีน ไขมัน แป้ง เกลือแร่
วิตามิน น้ำ

สารชีวภาพหลากหลาย

เช่น แลคโตเฟอริน ไซโตคายน์ เอนไซม์
สารภูมิคุ้มกัน อิมมูโนโกลบูลิน
สารป้องกันอักเสบ สารโอลิโกแซคคาไรด์
โคลิน สารออสทีโอพอนทิน กรดไขมัน ฯลฯ

สารช่วยเจริญเติบโตและฮอโมน

เช่น Growth Factor Epidermal สารช่วยเร่ง
เซลล์สมองเติบโต ฮอโมนต่างๆ ฯลฯ



ให้ลูกได้กินนมแม่ หมายถึงลูกจะได้
อาหารครบโภชนาการยาป้องกันโรค
และจุลินทรีย์สุขภาพ

เซลล์ระบบภูมิคุ้มกันที่มีชีวิต

เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว Stem cell ฯลฯ

ในยุคโควิด การเสริมสร้างสุขภาพ ลูกน้อยให้แข็งแรง เป็นหัวใจ
สำคัญ ในการป้องกันการติดเชื้อโควิด หรือถ้าเกิดการติดเชื้อ
ก็ลดความรุนแรงของโรค สารชีวภาพในนมแม่ เช่น แลคโตเฟอริน
ไซโตคายน์อิมมูโนโกลบูลิน ฯลฯ และอีกหลายตัวเป็นเหมือน
ภูมิคุ้มกันสำเร็จรูป ในการปกป้องลูกน้อย เซลล์
ระบบภูมิคุ้มกันเป็นเหมือนทหารพร้อมรบ
วันนี้ ยังไม่สามารถหาอาหารใดที่สามารถ
ทำหน้าที่ทั้งให้อาหารและให้ภูมิคุ้มกันได้
เช่นนมแม่



- 1 ชั่วโมง นมแม่ หลังแรกคลอด
- 6 เดือน นมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน
- 2 ปี นมแม่ ต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี

นมแม่ เรื่องสำคัญในยุคโควิด-19

ตัดสินใจกินนมแม่ การันตีสุขภาพลูก



ในยุคโควิดการเข้าถึงการรักษาพยาบาลไม่สะดวกสบาย ต้องมีการ
ตรวจหาเชื้ก่อน จำกัดคนเยี่ยม
จำกัดการอยู่ใกล้ชิด
**ลูกไม่ป่วย ลูกได้อยู่บ้าน
ได้อยู่กับพ่อแม่**

- 1 ชั่วโมง** นมแม่ หลังแรกคลอด
- 6 เดือน** นมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน
- 2 ปี** นมแม่ ต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี

นมแม่ เรื่องสำคัญในยุคโควิด-19

เพราะนมแม่เป็นเรื่องสำคัญ ในยุคโควิด-19 ตั้งใจ และ พยายาม



ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังเกิด ถ้าลูกคลอดปกติ
แม่ไม่มีปัญหาในการรักษาพยาบาลหลังลูก
ได้เช็ดคราบน้ำคร่ำเสร็จ ยังไม่ต้องอาบน้ำ
หรือหยอดตาใดๆ ขอให้คุณแม่ คุณพยาบาล
อุ้มลูกคุณนมแม่ บนเตียงคลอดไม่ต้อง
ใส่เสื้อลูก ให้แม่ลูกใกล้ชิดแนบเนื้อ
แล้วใช้ผ้าห่มคลุมทับทั้งแม่และลูก

6 เดือนแรก ให้คุณนมแม่ล้วนๆ
นมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องกินแม่แต่น้ำ

ให้นมแม่ ได้ถึง ลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่า
โดยเมื่ออายุ ครบ 6 เดือน ให้ลูกเริ่มกินอาหาร
ตามวัย โดยเริ่มทีละอย่างครั้งละน้อยตามวัย
(ดูตามสมุดสุขภาพสีชมพู-กรมอนามัย)
อายุ 6-7 เดือน 1 มื้อ อายุ 8 เดือน 2 มื้อ
อายุ 9-12 เดือน 3 มื้อ

หลังอายุ 1 ปี อาหารตามวัย
เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ และนมแม่
เป็นอาหารเสริม

1 นมแม่
ชั่วโมง หลังแรกคลอด

6 นมแม่
เดือน อย่างเดียว 6 เดือน

2 นมแม่
ต่อเนื่องมากกว่า 2 ปี