

Why exclusive breastfeeding for 6 months without water is so important : Brain / Trust / Green Feeding

ศ.คลินิก พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วาร มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

15 มิย 2566

1. Brain development

๑ ข้อมูลการศึกษา **เนื้อสมองทารกที่กินนมแม่มีปริมาณเนื้อและน้ำหนักรวมส่วนสีขาว มากกว่ากลุ่มได้รับนมผสม** เนื้อสมองส่วนนี้คือตำแหน่งของเส้นใยประสาทที่แตกแขนงและสร้างจุดเชื่อมต่อ Center for Child Development , Harvard U ได้เผยแพร่ข้อมูลการเกิดจุดเชื่อมต่อ ถ้าสรุปบอกว่า มีสูงได้ถึง 1 ล้านจุดต่อวินาที (เดิม 20,000-30,000 จุดต่อวินาที) ยิ่งมีมากก็ยิ่งมีผลต่อความแข็งแรงของโครงสร้างสมองและจำนวนการฝังจำที่เกิดจากขบวนการการเลี้ยงดู ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตทารกต่อเนื่องไปจนโต อัตราการเพิ่มของเนื้อสมองจะสูงมากที่สุดในช่วง 3 ขวบปีแรก ตามที่เราทราบว่าน้ำหนักสมอง ณ เวียนี้มากถึง ร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ โดยอัตราเพิ่มจะสูงสุดในช่วง 6 เดือน

๑ **เนื้อสมองทารกที่กินนมแม่มีปริมาณเนื้อและน้ำหนักรวมส่วนสีขาว มากกว่ากลุ่มได้รับนมผสม** ถ้าไม่มีการเปรียบเทียบ ก็จะเห็นว่า กินนมผสม เนื้อสมองส่วนนี้ก็เจริญเติบโตได้ดี ข้อมูลนี้ช่วยยืนยันคุณภาพอาหารและการเลี้ยงดูทารกในช่วงแรกของชีวิต มีผลอย่างสูงต่อการเจริญเติบโตของโครงสร้างสมองดังกล่าว ถ้าทารกได้นมแม่ นมแม่ได้รับการยืนยันจากขบวนการศึกษาวิจัยมากมาย ว่า สารอาหารในนมแม่ มีครบถ้วนเหมาะสมกับการเจริญเติบโตของสมอง โดยเฉพาะจากกลุ่มไขมันและสารระบบภูมิคุ้มกัน สารช่วยเร่งการเจริญเติบโตซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ฯลฯ ที่ทำให้ทารกไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือ ป่วยก็หายง่าย (ผู้มีประสบการณ์เลี้ยงดูเด็ก จะพบว่าเด็กเจ็บป่วยแต่ละครั้งส่งผลกระทบกับตัวเด็ก ง่ายต่อการเกิดการถดถอยของน้ำหนักและพัฒนาการ) และนมแม่มาพร้อมอ้อมกอดเกิดการสัมผัสจากทุกสื่อรับ ตา หู จมูก ผิว ลิ่น ซึ่งเป็นสัญญาณสื่อถึงกันและกันของแม่ลูก สู่การกระตุ้นการเจริญเติบโตสมอง อีกด้านหนึ่ง

๑ **ถ้าทารกได้รับนมแม่ล้วน ๆ ในระยะ 6 เดือนแรก ไม่ต้องกินแม่แต่น้ำ** จึงเป็นการเริ่มต้นสร้างต้นทุนสมองในระดับโครงสร้างสมอง การเกิดสุขภาพที่ดี และการฝังจำประสบการณ์การเรียนรู้แต่เริ่มชีวิต และดีในระยะยาว สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าที่พบว่า เด็กที่กินนมแม่จะมีโอกาสมีระดับสติปัญญา (IQ) ดีกว่า เด็กที่กินนมผสม 1-10 จุด

Early connections last a lifetime

2. TRUST : ไว้วางใจแม่ ไว้วางใจโลก

@ ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ ช่วงขวบปีแรก เป็นช่วงวิกฤติของการสร้าง TRUST หมายถึง การรู้สึกไว้วางใจคนใกล้ชิด นำสู่การไว้วางใจโลก ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการเกิดการพัฒนาด้านอื่นๆต่อไปและนำไปสู่การรู้สึก มีตัวตน (SELF) ตัวตนจะเรียกว่าสร้างเสร็จก็ประมาณที่อายุ 3 ปี หลังจากนั้น ตัวตนจะแข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าเรามีการเสริมเติมสร้าง self-esteem ที่ดีอย่างต่อเนื่อง

@ แม่จะให้ทำอะไรก็สามารถสร้าง trust ให้เกิดกับลูกได้ แต่แม่ที่ให้นมแม่ที่มีทั้งแม่และนมแม่ จะเกิดการสร้าง TRUST ที่แข็งแรง

เด็กเมื่อคลอดออกมา 3 เดือนแรก เป็นระยะที่เรียกว่า เด็กทำอะไรไม่ได้เลย นักจิตวิเคราะห์ชาวฮังการี Margaret Mahler บอกไว้ว่านี่คือระยะ autistic หมายถึงอยู่เป็นหน่วยเดียวกัน พอช่วง 3-6 เดือน เป็นระยะทารกเริ่มเลาะๆ คนนี้มาบ่อย มาแล้วหนู ดีใจ รู้สึกสบาย อิ่ม ไม่แฉะ เรียกว่าระยะ symbiotic คือแม่และลูกนับเป็น 2 หน่วยแต่ยังแยกไม่ได้ ต้องพึ่งพากัน

ทางจิตวิเคราะห์ การขาดจากกัน ในช่วงที่ทารกยังต้องการแม่อยู่ และอยู่ในระยะการสร้าง TRUST เป็นการเกิด การกลัว ขาดความมั่นใจ และ เศร้า เศร้าขนาดไหน จะฝังลึกในจิตใต้สำนึกอย่างไร เรารู้ว่าเกิดขึ้นแน่นอน

การให้แม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ได้นมแม่ล้วน ๆ ในระยะ 6 เดือนแรก จะเป็นการฝัง TRUST ฝังความไว้วางใจแม่ ในระดับโครงสร้างสมอง เกิดความ ไว้วางใจโลก ให้นำสู่พัฒนาการทางจิตด้านอื่นต่อไป ถ้าการแยกจากมันรุนแรง ทารกก้าว แต่พูดไม่ได้ (วัย ทารกยังไม่พร้อมจะเผชิญกับความกลัว) ก็เกิดการฝังความรู้สึกกลัวแต่วัยเริ่มแรกของชีวิตซึ่งจะอยู่กับทารกไปอีกนาน และในระดับจิตใต้สำนึก

Early years lasts forever

3. Green Feeding



การเกิด Global Warming มีผลสู่ Climate change มีสัญญาณเตือนภัยชัดเจน ขึ้นทุกวัน ถ้าเราให้ลูกกินนมแม่ จะช่วยลดการทำลายสิ่งแวดล้อม และลดการใช้พลังงาน ถ้าแม่ทุกคน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่ก็จะมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมให้โลกด้วย นอกเหนือสุขภาพดีของลูก **ทำไม ?**

@ ขบวนการผลิตนมแม่ใช้พลังงานจากแม่ ไม่ใช่ energy มาก

@ หีบห่อ บรรจุภัณฑ์ ไม่ต้องมี

@ ลดการทำ dairy farm ซึ่งก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ที่ทรงอิทธิฤทธิ์ คือ ก๊าซจากฟาร์มวัวจำนวนมหาศาลทั่วโลก ซึ่งก่อให้เกิดก๊าซมีเทน คิดเป็น ร้อยละ 40 % ของ ก๊าซมีเทนที่มีการผลิตจากสิ่งมีชีวิต ก๊าซดังกล่าวเป็นก๊าซเรือนกระจกที่มีอิทธิฤทธิ์ มากกว่า ก๊าซ carbon dioxide ถึง 28 เท่า และสามารถอยู่ในอากาศได้ถึง 100 ปี

@ ไม่เปลืองน้ำ การผลิตนม 1gallon ใช้ น้ำ 144 แกลลอน

@ไม่ต้องใช้ energy ส่ง delivery นมแม่ ผลิตแล้วส่งได้เลย

ความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้งหมด เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประโยชน์สำคัญ การให้แม่ลูกได้อยู่ด้วยกัน ให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และถ้าเขยิบบวกขบวนการของประเทศ ที่จะทำให้เกิดการเลี้ยงดูเด็กที่สอดคล้องกับพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็ก และเป็นไปอย่างมีทิศทางเดียวกัน ในการให้เกิดการเรียนรู้ การสร้างทักษะชีวิตที่ดี จะนำทารกไทยเราสู่การมีคุณลักษณะพร้อมอยู่ในศตวรรษที่ 21 ได้ใกล้ความจริง

สุขภาพ กาย สุขภาพสมอง สุขภาพจิต สุขภาพสิ่งแวดล้อม

References

1 The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the “First 1000 Days” [Sarah E. Cusick](#), PhD and [Michael K. Georgieff](#), MD [J Pediatr. 2016 Aug; 175: 16–21.](#)

Published online 2016 Jun 3. doi: [10.1016/j.jpeds.2016.05.013](#)

2 Nutrition and brain development in early life

[Elizabeth L Prado](#)¹, [Kathryn G Dewey](#) PMID: 24684384 DOI: [10.1111/nure.12102](#)

3 Sean Deoni, Early nutrition influences developmental myelination and cognition in infants and young children, *Neuroimage*, 2018 September; 178: 649-659

4 [Environmental Impact of Feeding with Infant Formula in Comparison with Breastfeeding](#) *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19(11), 6397; <https://doi.org/10.3390/ijerph19116397>