

นมแม่กับการพัฒนาทักษะสมอง

ส่วน Executive Function

(Breastfeeding and Executive Function)







จากใจผู้บริหาร

ขอขอบคุณ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติคิมหาราซินี และศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ที่ช่วยกันนำความรู้และประสบการณ์ที่ทันสมัย เกี่ยวกับการพัฒนาการของเด็ก และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บูรณาการกันได้อย่างเหมาะสมและทันเวลา

ไม่ว่าประเทศจะตั้งเป้าการพัฒนาไปในทิศทางใด ต้นทุนสำคัญคือ "คน" ซึ่งการจะได้ **คนคุณภาพ คิดเป็น ทำเป็น ตัดสินใจดี มีวินัย ธรรม ทำงานด้วยแล้วมีความสุข** ตามแนวที่รัฐบาลอยากเห็นคนไทยยุค 4.0 นั้น ต้องมีการฟูมฟักตั้งแต่วัยเริ่มแรกของชีวิต

ขอบคุณสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติคิมหาราซินี ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ **Making Breastfeeding the Best Start for Executive Function Development** ซึ่งกรมการแพทย์ได้มีส่วนร่วมในเป้าหมายลดพัฒนาการล่าช้าของเด็กปฐมวัยจากร้อยละ 30 ให้เหลือไม่เกินร้อยละ 15 ภายใน ปี พ.ศ.2561

นายแพทย์ธีรวิลา โดพันธ์านนท์
อธิบดีกรมการแพทย์



จากใจผู้บริหาร

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี มีความยินดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่ความรู้ วิชาการ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ที่มีหลักฐานทางทางการแพทย์ วิธีการเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการที่ดี

ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก และศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษงานการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย เป็นสองศูนย์ที่สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีภูมิใจในการช่วยผลักดันการแก้ไขปัญหาของประเทศ และการจัดทำเรื่องนี้นับเป็นการสอดคล้องในการช่วยกันทำงานกับภาคีเครือข่าย เพื่อให้การดูแลเด็กเป็นไปอย่างบูรณาการ

นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา
ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็ก

จากใจผู้บริหาร

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นวิธีเลี้ยงลูกที่นำไปสู่ความใกล้ชิด ความเชื่อใจระหว่างแม่ลูก และถ้าแม่รู้เทคนิคการเลี้ยงดูเพื่อนำไปพัฒนาวิถีคิด วิธีปฏิบัติที่คิดลูกจะมีพัฒนาการดีสมวัย และมีทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ดี เตรียมพร้อมสำหรับสังคมที่จะก้าวสู่ยุค 4.0 ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยยินดีที่มีส่วนร่วมในการช่วยขับเคลื่อนเรื่องนี้

แพทย์หญิงศิริพร กัญชนะ
ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย



กอบรรณานิการ

**การจัดประชุม Pre-congress ในการประชุมวิชาการนานาชาติ
นมแม่ในเด็กป่วย ครั้งที่ 4** (The 4th International Conference
on Breastfeeding Sick Babies) เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2559
ได้จัดประชุมวิชาการ "การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่และถูกต้อง
กับการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อชีวิตสำเร็จ" (Effective Breastfeeding
and Executive Function Development) ทั้งในเรื่อง Breastfeeding
and EF Development ซึ่งเป็นคำริของศาสตราจารย์คลินิก แพทย์หญิง
ศิริภรณ์ สุวัศศิริ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
ในขณะนั้น ที่เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
กับการพัฒนา EF ซึ่งหลายคนอาจเห็นว่าทารกใน วัย 1-2 ขวบปีแรก
อาจจะดูเหมือนไม่รู้อะไรเลย แต่ในความเป็นจริงนั้นเป็นฐานสำคัญ
ในการสร้างรากฐานของความรัก ความมั่นใจ ให้กับลูกที่เพิ่งเกิดมา
ในโลกนี้ และสานต่อสายสัมพันธ์แม่ลูกเพื่อก้าวสู่การพัฒนา EF อย่าง
เป็นรูปธรรมในระยะต่อไป การให้ลูกได้นมแม่ควบคู่ไปกับการเลี้ยงดู
ที่แม่เข้าใจเทคนิคการเลี้ยง การเล่นกับลูก **เพื่อให้ช่วงเวลาที่ได้รับ
นมแม่นี้ เป็นต้นทุนชีวิตที่มีคุณภาพ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก**

กอบรรณานิการจึงได้รวบรวมข้อมูลด้านวิชาการซึ่งได้จากการ
ประชุมครั้งนี้ และค้นคว้าเพิ่มเติมจากการบรรยาย การประชุม การ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยเริ่มจากการจัดทำความรู้ให้เกิดความเข้าใจ

ในความสัมพันธ์และวิธีการแบบง่าย ซึ่งหลังจากค้นฉบับใกล้แล้วเสร็จ คณะบรรณาธิการได้ทราบว่า **ผศ.นายแพทย์วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์ ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล** ผู้เป็นหนึ่งในวิทยากรการประชุมดังกล่าว ได้เรียบเรียงข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการพัฒนาสมอง ร่วมกับ **ผศ.แพทย์หญิงสุธิดา ชัยธีระยานนท์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ** แล้วเสร็จ ซึ่งถึงแม้จะมีเนื้อหาใกล้เคียงและซ้อนทับกันฉบับเดิม แต่เป็นบทความที่มีคุณค่า อ่านง่าย และมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการเชื่อมโยงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการพัฒนา EF จึงนำมารวบรวมเพื่อเผยแพร่สำหรับทั้งบุคลากรพ่อแม่ผู้ปกครอง และบุคคลทั่วไปสามารถสืบค้นเพิ่มเติมได้ที่ Digital Library ของสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีและศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

ขอขอบคุณกองทุนสนับสนุนวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขและศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ทั้งนี้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ให้การสนับสนุนการจัดทำหนังสือ Making Breastfeeding the Best Start for Executive Function Development มาয়ั ง ณ ที่นี้ด้วย

**ศิริลักษณ์ ทาวรัตน์-
อดิสรุสดา เฟื่องฟู
หทัยทิพย์ ไสมคำ
จัน สกลน่วม**

สารบัญ

Part		หน้า
1	คำนิยามผู้บริหาร, บทบรรณาธิการ, คำนิยมอื่นๆ	3
2	ความเป็นมาของโครงการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	10
3	ความสำคัญของ EF <ul style="list-style-type: none">- EF คืออะไร- พื้นฐานสำคัญในการพัฒนา EFA : ฝึกอย่างไรให้มี EF ดีB : EF ดี ฝึกที่วัยไหนC : EF ถูกสังเกตโดยสมองส่วนใดD : การดูแลสมอง พร้อมทำงาน	16 21 24 29 30 31
4	บทบาทของนมแม่กับการส่งเสริม EF <ul style="list-style-type: none">- นมแม่กับการพัฒนา EF- นมแม่ อาหารสมอง ช่วยพัฒนาเซลล์ประสาท	35
5	อุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ <ul style="list-style-type: none">- ทลายอุปสรรค ที่ทำให้แม่ไม่สามารถให้นมแม่ได้- รู้เท่าทัน และเอาชนะอุปสรรคการให้นมแม่- แนวทางเอาชนะอุปสรรคการให้นมแม่ เมื่อไม่ได้เลี้ยงลูกเอง	41

Part		หน้า
6	บทสรุป	56
7	Q & A ถามตอบ EF	57
	A. ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับ EF	58
	B. EF อย่างไรให้ดีรอบด้าน	60
	C. ประโยชน์นมแม่ และเทคนิคการให้นมแม่	67
	D. ตัวอย่างการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี ที่ส่งเสริมการพัฒนา EF	76
	E. สร้าง EF อย่างไรให้ดีรอบด้าน	78
8	ตัวอย่างการประเมิน EF ในเด็กปฐมวัย	80
9	ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ของการให้นมแม่กับการส่งเสริมทักษะสมอง EF 82	
	- การทำงานของสมองมนุษย์	
	- ทักษะสมอง EF คืออะไร	
	- ประสาทชีววิทยาของการพัฒนาทักษะสมอง EF	
	- แนวทางในการพัฒนาทักษะสมอง EF	
	- สารอาหารในนมแม่กับการพัฒนาทักษะสมอง EF	
	- การให้นมแม่กับการพัฒนาทักษะสมอง EF	
	- รายงานการวิจัยเกี่ยวกับนมแม่และทักษะสมอง EF	
10	ทงอบคุณ	95
11	ภาพกิจกรรมการประชุม Pre-congress	96



2

ความเป็นมาของโครงการ

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

แนวคิดและหลักการ



พัฒนาการเด็ก (Child Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านการทำหน้าที่ (Function) และวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะระบบต่างๆ ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากสลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมใหม่ในบริบทของครอบครัวและสังคมที่อยู่รอบตัวเด็ก

นอกจากพัฒนาการที่สมวัย จนเด็กสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว เด็กควรมีทักษะในการนำสิ่งที่รู้ไปใช้อย่างเหมาะสม จนสามารถประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่างๆ ตามสมควรแก่วัยด้วย โดยมีสมองเป็นอวัยวะที่สำคัญในการควบคุมพฤติกรรมพัฒนาการของเด็ก

พัฒนาการทางสมองของเด็ก ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ โภชนาการ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพของการเลี้ยงดูและระดับการปฏิสัมพันธ์ที่เด็กได้รับ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้านคือรับสัมผัส มองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส *พัฒนาการทางสมองจะมีอัตราการเปลี่ยนแปลงสูงที่สุดในช่วงปฐมวัยคือหกปีแรกของชีวิต* นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็ก

เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด มีโอกาสที่จะพัฒนาทักษะทางด้านการรับรู้ ภาษา อารมณ์และสังคมอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจะเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติในอนาคต

จากความสำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นประเด็นที่ที่ทำให้ **กระทรวงสาธารณสุข และภาคีเครือข่าย** ได้ร่วมมือกันดำเนิน "โครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติฯ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี" เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ 5 รอบ (2 เมษายน 2558)

สืบเนื่องจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีคุณูปการหาที่สุดมิได้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 เป็นต้นมา กระทรวงสาธารณสุขได้เข้าร่วมปฏิบัติสนองงานตามพระราชดำรินิเทศด้านสุขภาพอนามัยของเด็กและเยาวชนและได้ดำเนินการสำรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัยทุก 3 ปี โดยกรมอนามัย

ซึ่งในช่วงปี พ.ศ. 2542-2557 ยังคงพบกลุ่มเด็กที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า มีแนวโน้มสูงถึงประมาณร้อยละ 30 ซึ่งในจำนวนเด็กนี้ร้อยละ 20 เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม และขาดการส่งเสริมพัฒนาการตามที่ควรจะเป็น มีเพียงร้อยละ 10 ที่มีพัฒนาการล่าช้าจากความผิดปกติทางชีวภาพต่างๆ ที่พบบ่งชี้ได้แก่ ความซินโดรมออทิสติก เป็นต้น

จากการสำรวจของ **สำนักงานสถิติแห่งชาติ** พบว่า เพียงร้อยละ 20 ของพ่อแม่ / ผู้ดูแลเด็กที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าโรงเรียนของเด็ก (ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2555) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กไทยจำนวนมาก มีระดับพัฒนาการตามศักยภาพต่ำกว่าที่ควรจะเป็น

ปี พ.ศ. 2556 กระทรวงศึกษาธิการรายงาน ว่า เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนร้อยละ 10-15 อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ และในปี พ.ศ. 2557 สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ได้รายงานผลการจัดอันดับขีดความสามารถในการแข่งขัน (IMD World Competitiveness) พบว่า ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 29 จาก 60 ประเทศ ซึ่งลดลง 2 อันดับจากปี พ.ศ. 2556 (อันดับที่ 27 จาก 60 ประเทศ)

จากสถานการณ์ดังกล่าว อาจเป็นภาพสะท้อนถึงทักษะการคิดวิเคราะห์ การนำความรู้ที่มีอยู่หรือการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ เพื่อนำไปแก้ปัญหาของเด็กไทยยังไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับประเทศใกล้เคียง ไม่เพียงแต่ **พัฒนาการด้านต่างๆ ที่สมวัย ทักษะในการคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น คัดเลือกใจได้อย่างเหมาะสม** จนนำมาสู่เด็กที่ประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการที่จะเติบโตเป็น**ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต** ซึ่งทักษะดังกล่าวสามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่เด็กเล็ก

จากสถานการณ์และภาพรวมของพัฒนาการเด็กไทยดังกล่าวข้างต้น บุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรในภาคส่วนต่างๆ รวมถึงบิดามารดาและผู้ปกครอง จึงควรตระหนักและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม โดยมีการบูรณาการความรู้ ที่เป็นมาตรฐานเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริม เฝ้าระวัง และติดตามพัฒนาการเด็กในแง่มุมต่างๆ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นับเป็นรูปแบบของการส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่สมบูรณ์และเป็นธรรมชาติที่สุด เป็นพื้นฐานที่เด็กจะได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสครบทั้งห้าด้าน ร่วมกับสร้างความผูกพันของแม่ลูก ในขณะที่เดียวกันได้ฝึกปรับตัวเกี่ยวกับการกิน การรอคอยซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ การเรียนรู้และประสบความสำเร็จในค่านต่างๆ ที่จะตามมา

ทิศทางจบบัณฑิตโครงการ

นพ.วัลลภ ไทยเหนือ ประธานที่ปรึกษาคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการส่งเสริมพัฒนาการเฉลิมพระเกียรติฯ ได้ริเริ่มทิศทางทางแก้ไขพัฒนาการเด็กไทยเพื่อให้เด็กไทยทุกคนได้รับการเฝ้าระวังและคัดกรอง รวมถึงได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสม และมีมาตรฐานอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม จากบุคลากรสาธารณสุข พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู และชุมชน ตลอดจนการบูรณาการแผนงานของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้พัฒนาการเด็กไทยให้เป็นไปอย่างเต็มศักยภาพ

ดังนั้น เพื่อให้การขับเคลื่อนและการพัฒนาระบบบริการด้านส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุตามเป้าหมายและเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกทักษะการคิดเพื่อชีวิตสำเร็จต่อไปในอนาคต จึงมีความร่วมมือกันจากหลายสถาบัน ไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก เช่น สถาบันรักลูก ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยก็ได้มีความตื่นตัวในการศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง โดยมี **สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาตินครราชสีมา** มีส่วนร่วมในการช่วยผลักดันโครงการนี้ร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ตั้งแต่เริ่มแรกถึงปัจจุบัน จนก่อให้เกิดการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความร่วมมือกันครั้งใหญ่อย่าง **การจัดประชุมวิชาการ Pre-congress** เรื่อง "การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่และถูกต้องกับการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อชีวิตสำเร็จ" (Effective Breastfeeding and Executive Function Development) เมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2560

จากเวทีประชุม ทำให้ได้ข้อสรุปที่น่าสนใจชัดเจนว่า EF มีความสำคัญอย่างยิ่ง และได้แนวทางศึกษาว่า EF คืออะไร มีวิธีพัฒนาอย่างไร จนได้ข้อสรุปว่า "นมแม่" นั้นมีบทบาทสำคัญในการสร้าง EF ตั้งแต่การเริ่มต้น ดังนั้น จึงต้องให้ความสำคัญกับการทำให้นมแม่ทำหน้าที่สนับสนุนการพัฒนา EF ได้ดีที่สุด (Making Breastfeeding the Best Start for EF Development)

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อต้องการสื่อถึงการช่วยกันสนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เป็นฐานการเริ่มต้นที่ดีของพัฒนาการที่พร้อมรอบคอบและมีทักษะการคิดเพื่อนำพาชีวิตให้สำเร็จ (Executive Function Development)





3

ความสำคัญของ EF

ผศ.พญ.อดิศรสุดา เฟื่องฟู

หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

EF คืออะไร

EF หรือ Executive Function คือ ทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ เป็นทักษะที่มีความสำคัญมากในเด็ก ที่จะเสริมทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยมีพื้นฐานจากเด็กที่มีพัฒนาการที่สมวัยในทุกๆ ด้าน¹

พัฒนาการที่สมวัยในวัยเด็ก คือ ต้นทุนทางสติปัญญาที่ดี และจะสมบูรณ์มากขึ้น ถ้ามีทักษะการบริหารจัดการที่ดี สามารถนำความรู้และข้อมูลต่างๆ ไปใช้ในการเรียนรู้ การเรียนและการทำงานจนประสบผลสำเร็จ

ทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในปัจจุบัน หากพัฒนาการสมวัยในเด็กเล็ก เมื่อโตขึ้นจะเป็นเด็กที่มีสติปัญญาดี เปรียบเสมือนการขับเครื่องบิน นักบินต้องมีความรู้พื้นฐานว่าทำอะไร จึงจะสามารถบังคับให้เครื่องบินขึ้นไปบินบนท้องฟ้าได้ (พัฒนาการและสติปัญญาสมวัย) เมื่อนำเครื่องขึ้นสู่ท้องฟ้าแล้ว จะต้องมีความสามารถในการควบคุมเครื่องบินให้ประคองตัวได้ แม้จะมีเครื่องบินหลายๆ ลำ บางครั้งต้องชะลอ เร่ง ทักษะในการควบคุมเพื่อให้เครื่องบินบินได้อย่างปลอดภัยและสามารถร่อนลงสู่จุดหมายอย่างสวัสดิภาพ

เมื่อเปรียบเทียบกับเรื่องพัฒนาเด็ก เด็กที่มีทักษะเชิงบริหารจัดการที่เหมาะสม จะต้องมีความรู้ ความจดจ่อ การกรองสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้เกิดความวอกแวก การปรับเปลี่ยนความเร็วเชิงความคิดอาจต้องเร่งในบางเวลา อาจต้องอาศัยการเบรกในบางครั้ง ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทักษะที่เกิดจากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

¹(Reference; Center on the Developing Child Harvard University)

เด็กที่มีระบบบริหารจัดการความคิดที่เหมาะสม ควรได้รับการฝึกตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพ สามารถคิดเป็น ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเป็นด้วยตนเอง ซึ่งจะนำมาสู่ความสุข ความสำเร็จ และภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะปกป้องเด็กจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งทักษะดังกล่าวควรเริ่มฝึกฝนตั้งแต่วัยปฐมวัยเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกทักษะอื่นๆ

เมื่อเด็กเติบโต ทักษะที่สำคัญ 3 ทักษะคือ

1. การควบคุมตัวเอง (Inhibitory Control) รู้จักรอ ยับยั้งซึ่งใจ ควบคุมอารมณ์ กรองความคิดจากสิ่งเร้าต่างๆที่ไม่เหมาะสม รู้จักหยุดที่จะคิดก่อนทำเสมอ

2. ความสามารถในการคิดอย่างยืดหยุ่น (Cognitive Flexibility) เรียนรู้ที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เรียงลำดับว่าทำอะไรก่อนอะไรหลัง และมีวิสัยทัศน์ต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเหมาะสม

3. ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) คือการเก็บข้อมูลของสิ่งที่มองเห็นหรือได้ยินมาไว้เป็นความจำ และสามารถนำข้อมูลนั้นมาจัดเก็บในความทรงจำ และสร้างมโนภาพจนเกิดความเข้าใจ ทำให้มาใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างทันการณหรือในจังหวะเวลาที่ต้องการ

ทักษะทั้ง 3 อย่างนี้ ถึงแม้ไม่ได้คิดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นเรื่องที่ฝึกได้ เพราะเด็กทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่สามารถจะพัฒนาได้ กลไกของการพัฒนาทักษะ EF ด้านต่างๆ ในแต่ละช่วงวัย เช่น Working Memory พัฒนาการอายุ 6 เดือน ส่วน Inhibition พัฒนาช่วงขวบปีที่สอง และจะพัฒนาได้มากขึ้นในช่วงปฐมวัย ซึ่งควรจะเน้นฝึกทักษะเหล่านี้ตั้งแต่วัยขวบปีแรกผ่านการเล่น การเลียงคู การเป็นแบบอย่างที่เหมาะสม การจัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับการเรียนรู้ อย่างมีสมาธิ และความจดจ่อในกิจกรรม จนสามารถดำเนินกิจกรรมจนเสร็จลุล่วงตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้

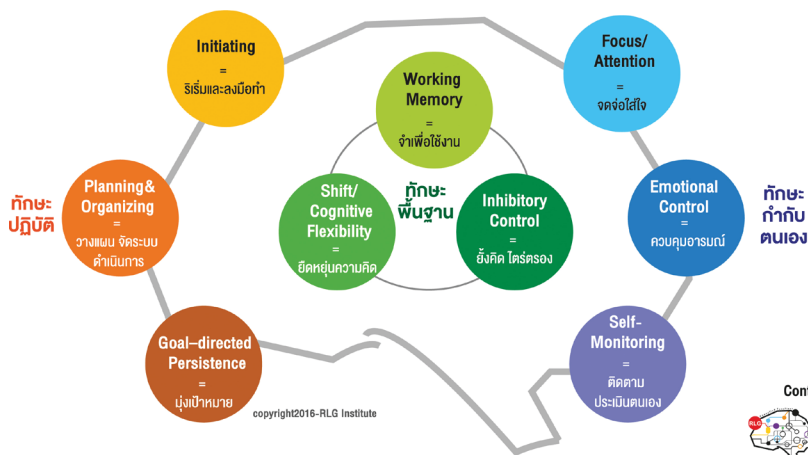
ในอดีต กระบวนการติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก มุ่งเน้นการคัดกรองค้นหาเด็กที่มีพัฒนาการไม่สมวัยเพื่อการกระตุ้นพัฒนาการ (Early Detection Early Intervention) แต่ในปัจจุบัน กระบวนการติดตามเฝ้าระวังพัฒนาการเด็กเปลี่ยนไปมุ่งเน้นเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัยและเสริมทักษะต่างๆ ให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น (Early Promotion, Early Prevention) เพื่อให้เด็กสามารถนำความรู้ความสามารถที่มีอยู่ ไปใช้ให้เกิดความสำเร็จในด้านต่างๆ นั่นคือ **การส่งเสริมให้เด็กมีทักษะเชิงบริหารจัดการที่ดี**

ความสามารถในการบริหารจัดการดังกล่าวส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ในการปฏิบัติตนซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางสมอง เรียกว่า **ความสามารถด้านทักษะการคิด ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะการควบคุมการกระทำ เป็นทักษะสมองในระดับสูง** เรียกเป็นศัพท์เฉพาะว่า **"Executive Function (EF)"** จะเห็นว่า เป็นเรื่องความสามารถของสมองในการสั่งการ โดยอาศัยพหุปัญญาดังกล่าวอย่างเหมาะสม นับเป็นแนวทางพัฒนาการที่สำคัญหรือเรียกง่าย ๆ ว่า **"ทักษะการคิดเพื่อชีวิตสำเร็จ"** นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่ชัดเจนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ดีในอนาคต

Executive Functions (EF)

ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น



EF เป็นทักษะสำคัญยิ่ง

ที่จะทำให้เด็กสามารถกำกับตนเอง

ไปสู่ความสำเร็จได้ และต้องเริ่ม

ตั้งแต่ช่วงปฐมวัย ซึ่งจะเป็นรากฐาน

การพัฒนา EF ที่ซับซ้อน

และเป็นนามธรรมมากขึ้น เมื่อเด็กโตขึ้น

นพ.วัลลภ ไทยเหนือ กล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่าง IQ และ EF หมายถึง ความเฉลียวฉลาด สติปัญญา (IQ) เทียบได้กับความฉลาด ทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ (EF) เทียบได้กับความเฉลียว เด็กที่มี EF ค่อนข้างมากจะมีพัฒนาการที่สมวัย จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกทักษะเชิงบริหารจัดการจนเกิดความสำเร็จในด้านต่างๆ ทั้งการเรียน การงาน และการดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม

EF คือชุดกระบวนการทางความคิด (Mental Process)

ที่ช่วยให้เราวางแผน มุ่งมั่นจดจ่อจำคำสั่ง และจัดการกับงานหลายๆ อย่างให้ลุล่วง เรียบร้อยได้ สามารถจัดลำดับความสำคัญของงาน วางเป้าหมายและทำเป็นขั้นตอน จนสำเร็จ รวมทั้งควบคุมแรงอยาก แรงกระตุ้นทั้งหลาย ไม่ให้สนใจไปนอกกลุ่มนอกทาง เหมือนกับระบบควบคุมการบินในสนามบินที่ต้องการจัดการกับเที่ยวบินเข้า-ออกจำนวน หลายสิบเที่ยวในเวลาเดียวกัน²



EF - higher-order, self-regulatory, cognitive processes that aid in the monitoring and control of thought and action (Carlson, 2005)

- adaptive, goal-directed behaviors that enable individuals to override more automatic or established thoughts and responses (Garon, Bryson, & Smith, 2008)

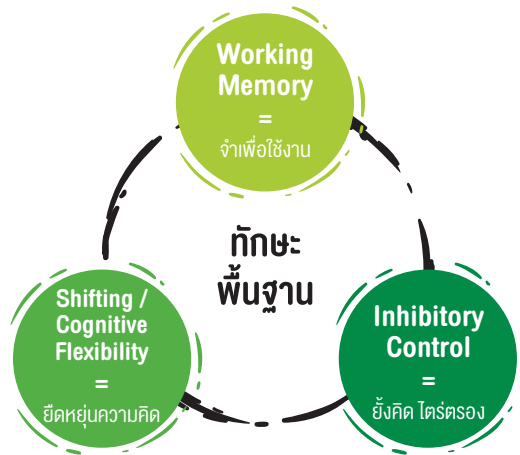
- domain general, top-down cognitive operations that enable or support goal-directed behavior and cognition (Nigg, 2016) (Nancy Eisenberg - Arizona State University)



²สถาบันอาร์แอลซี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป)

พื้นฐานสำคัญในการพัฒนา EF

ทักษะ EF มีหลายด้าน แต่พื้นฐานสำคัญในการพัฒนา EF มี 3 ด้านคือ



1. ทักษะความจำที่นำมาใช้ในงาน : (Working Memory)

จดจำเรื่องราวได้ คิดเชื่อมโยงกับความรู้เดิม นำข้อมูลที่เก็บไว้ในคลังความจำได้ มาปรับใช้เพื่อจัดการงานให้เสร็จ

2. ทักษะการหยุด การยับยั้งชั่งใจและการควบคุมตนเอง : (Inhibitory Control/ Self Regulation)

หยุดได้ ยังใจเป็น หยุด..คิดก่อนทำ ไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ ออกใจได้ รอคอยเป็น

3. ทักษะการคิดยืดหยุ่น : (Shifting /Cognitive Flexibility)

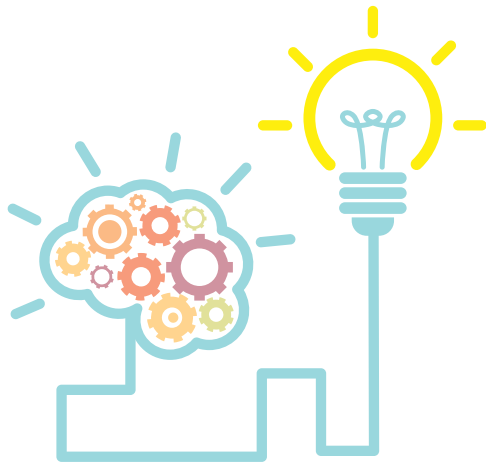
ทักษะการคิดที่ยืดหยุ่นไม่ยึดติดความคิดแบบเดียว เมื่อพบปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการมีหนทางในการแก้ปัญหาและมีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้นจนประสบความสำเร็จ ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลตลอดจนวิธีการเรียนการทำงานได้อย่างเหมาะสม

EF เป็นสิ่งที่ไม่ได้มีมาแต่เกิด ต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้หลายด้าน แต่ที่เป็นพื้นฐานสำคัญ 3 อันดับแรกดังกล่าวซึ่งสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่เด็กปฐมวัยและต่อเนื่องไปในวัยเรียน วัยรุ่น และวัยทำงาน

EF หรือ “การคิดเชิงบริหาร”

เป็นการทำงานของสมองระดับสูงที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน ช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจ และการกระทำ ส่งผลให้เริ่มลงมือทำงานและมุ่งมั่นจนงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Goal-directed Behaviors) (Anderson, 2002)

● **ความสามารถในการปรับตัว** พยายามทำในสิ่งที่ไม่เคยทำด้วยตนเอง มีการประเมินเป็นระยะเพื่อวางแผนงานในอนาคต เมื่อเกิดปัญหามีแผนการต่างๆ รองรับ และปรับเปลี่ยน มุมานะที่จะทำงานนั้นต่อไป ไม่ท้อถอย จนประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมาย บริบทดังกล่าวจัดว่าเป็นการใช้ความคิดเชิงบริหารซึ่งช่วยให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำงานต่างๆ จนสำเร็จ (Gilberge, SJ.&Burgess, P.W.,2008)



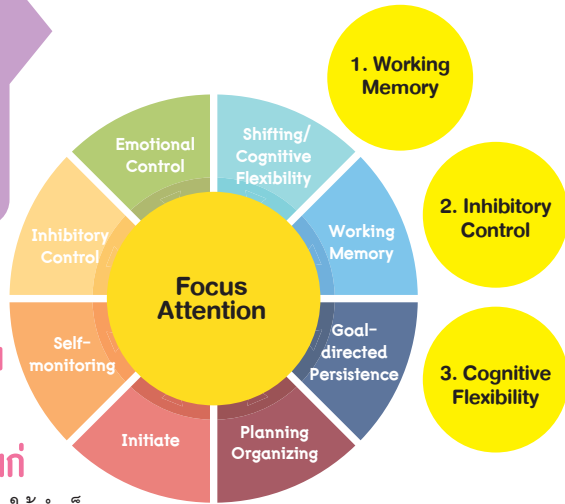
EF เป็นทักษะสมองระดับสูง

EF เป็นทักษะสมองระดับสูง ที่ทำให้คนสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ การปฏิบัติที่ดี นำพาชีวิตสู่ความสำเร็จ สู้การทำงานกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม (**ประเสริฐ ผลิตมถการพิมพ์,2560**)

จะเห็นว่าในทุกความหมาย จะพยายามบอกถึงความสามารถของสมองที่จะควบคุมกำกับความคิด อารมณ์ และการกระทำ เพื่อให้สามารถดำรงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมตามทุกความหมายด้านบนต้องเริ่มฝึกฝนตั้งแต่ปฐมวัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญ 3 เรื่องดังกล่าวข้างต้น

“
การจะบอกว่า
เด็กมีพัฒนาการดี
สมองดี เราจะมักเชื่อกับ
การวัด IQ ต่อมาที่เป็น EQ
”

ทักษะสำคัญ ด้านอื่นๆ อีก 6 ด้าน ที่เป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญของ EF ได้แก่



1. การมีใจจดจ่อทำงานให้สำเร็จ
2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
3. การวางแผน การจัดการ (Planning/Organizing)
4. การเริ่มต้นลงมือทำสิ่งใหม่ๆ โดยไม่ต้องมีคนบอก (Initiate)
5. การเฝ้าติดตามสะท้อนผลจากการกระทำของตนเอง (Self-monitoring)
6. การจัดระเบียบของวัสดุสิ่งของ (Organization of Materials)

Professor Howard Gardner นักจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอแนวทาง **พหุปัญญา** (Theory of Multiple Intelligences) โดยเสนอไว้ 8 ด้าน เช่น ด้านคณิตศาสตร์ ด้านมิติสัมพันธ์ ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว ด้านดนตรี ด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น มีการรวมจัดหมวดหมู่เป็น IQ-เชาวน์ปัญญา EQ-เชาวน์อารมณ์ AQ-เชาวน์ความอดทน MQ-เชาวน์จริยธรรม HQ-เชาวน์สุขภาพ SQ-เชาวน์อัจฉริยภาพ

ในปัจจุบันได้มีการเสนอแนวคิดทางการบริหารจัดการ ในการเกิดผลลัพธ์ของการปฏิบัติตนออกมาแบบ **"คิดเป็น ทำงานเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และเป็นคนมีความสุข"** หากมีทรัพยากรบุคคลเช่นนี้มากขึ้น จะส่งผลให้เกิดผลงานที่ดี และผู้ร่วมงานมีความสุข นับว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพในสังคม

A

ฝึกอย่างไร ให้มี EF ตี³

เด็กที่มีพัฒนาการด้านต่างๆ ที่สมวัย ได้แก่ พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็ก การเข้าใจและการใช้ภาษา การช่วยเหลือตนเองและการเข้าสังคม จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทำให้เด็กสามารถฝึกทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ

EF หรือ Executive Function นั้น ไม่ได้เป็นทักษะที่คิดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นเรื่องที่ฝึกได้ เพราะเด็กทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่สามารถจะพัฒนาได้ กลไกของการพัฒนาและฝึกฝน ควรเริ่มได้ตั้งแต่ช่วงปฐมวัยต่อเนื่องไปวัยเรียน วัยรุ่น และจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนี้



³(Reference: Center on the Developing Child Harvard University)

• วัยแรกเกิด ถึง 6 เดือน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นับเป็นรูปแบบของการส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่สมบูรณ์และเป็นธรรมชาติที่สุด เป็นพื้นฐานที่เด็กจะได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสครบทั้งห้าด้านร่วมกับสร้างความผูกพันของแม่ลูก ส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ผ่านความรู้สึกจากการได้สัมผัส ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ได้รส ช่วยเตรียมความพร้อมการเสริมทักษะ Executive Function ทั้งในด้านการเติมประสบการณ์ เพื่อการจะนำไปใช้ได้ในระดับพัฒนาการที่สูงขึ้น **ความจำใช้งาน** (Working Memory) **ด้านการยืดหยุ่นความคิด** (Cognitive Flexibility) และแม้แต่ **การรู้จักระงับ** (Inhibitory Control) ซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดในกระบวนการกินนมแม่ หรือแม้แต่การ **ริเริ่ม** (Initiate) เป็นปัจจัยส่งเสริมความสามารถในการมี **สมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ** (Focus Attention) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ การเรียนรู้ในด้านต่างๆ ในช่วงวัยที่จะตามมา

ดังนั้นจะเห็นว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งแนะนำให้ "กินนมแม่" อย่างเดียวล้วนๆ ในระยะอายุ 6 เดือนแรก และกินต่อร่วมกับอาหารตามวัยที่เหมาะสม จนถึงลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่า จึงคือโอกาสจากคุณค่าของน้ำนมแม่ที่คือพัฒนาการสมอง และการได้อยู่กันอย่างใกล้ชิด จึงเป็นฐานสำคัญในการพัฒนา EF ต่อไป

วัย 6 เดือน - 18 เดือน

เด็กที่มีทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ ควรเริ่มจากการฝึกทักษะยับยั้งควบคุมตนเองง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน และฝึกความจำผ่านประสบการณ์การฝึกต่างๆ ให้มีพื้นฐานที่ดีก่อน

การฝึกผ่านการเล่น ซึ่งนับว่าเป็นงานหลักของเด็ก เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นหาของ เป็นการฝึกความจำ Working Memory อย่างเป็นธรรมชาติ และเพิ่มการผลัดกันเล่น ก่อนหลังในการฝึกความอดทนรอคอย (Inhibitory Control)

Finger Play การทำท่าประกอบโคลงกลอนที่ไพเราะและคุ้นเคยแบบซ้ำๆ เด็กจะได้ฝึกความจำ การรู้จักคาดเดาสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างเพลิดเพลิน และเรียนรู้ที่จะควบคุมร่างกายผ่านบทเพลงหรือโคลงกลอนที่คล้องจอง เช่น ทำท่าประกอบเพลงแมงมุมลาย เล่นตบแผละ เป็นต้น

การเล่นซ่อนหา การฝึกความจำเพื่อใช้งาน Working Memory เด็กเล็กเหมาะกับการหาของใต้ผ้าคลุม เด็กวัยเตาะแตะถึงอนุบาลจะสนุกสนานมากกับการเล่นซ่อนหา

การเล่นเลียนแบบทำางง่ายๆ การฝึกความจำเพื่อใช้งาน Working Memory เช่น ทำท่าทางเป็นนก (เด็กจะมีภาพของนกอยู่ในสมอง และแสดงท่าทางเป็นนกในแบบของตัวเอง) มีความยืดหยุ่นยอมรับนกแบบต่างๆ ของเพื่อน (Cognitive Flexibility)



วัย 18 - 36 เดือน

เด็กวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการทางภาษาที่คืบขึ้นมาก เด็กสามารถพูดและเข้าใจได้หลายภาษา ถือเป็นการฝึกทักษะความยืดหยุ่นทางความคิดและสติปัญญา การเล่นเพื่อเสริมทักษะความจำเพื่อใช้งานในเด็กวัยนี้ เช่น **การทำท่าเลียนแบบ** ผู้นำเกม การละเล่น การเล่นประกอบคนครีและจังหวะ และหยุกเคลื่อนไหวเมื่อปิดเพลง ช่วยฝึกการอดทนรอคอย เด็กจะเข้าใจกฎกติกาที่ซับซ้อนมากขึ้น เริ่มรู้จักยอมรับการแพ้ชนะในการเล่นกับเพื่อน มีการยืดหยุ่นทางความคิด เรียนรู้ผ่านการลงมือทำด้วยตนเอง Learning by Doing โดยมีผู้ใหญ่เป็นผู้ให้คำปรึกษา และยืนยันว่าพฤติกรรมใดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

การเล่านิทาน และฝึกทักษะการฟังและตอบคำถามง่ายๆ เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง เป็นการฝึกสมาธิการจดจ่อจดจำข้อมูลเพื่อนำไปใช้ การตั้งคำถามปลายเปิด และส่งเสริมให้เด็กได้เล่าเหตุการณ์ที่ผ่านมา ฝึกความจำ ฝึกเรียบเรียงลำดับก่อนหลัง

นอกจากการเล่าผ่านบทสนทนาอาจเล่าผ่านรูปภาพ การเล่นเกมบทบาทสมมุติ ซึ่งเป็นทางเลือกที่เด็กต้องการ การฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์พื้นฐาน เช่น โกรธ ตีใจ เสียใจ และสะท้อนความรู้สึกผ่านภาษามากกว่าท่าทาง เช่น เมื่อเด็กโกรธ บอกเพื่อนได้ว่าโกรธ แทนการไปตีเพื่อน เป็นต้น

ตารางแสดงการส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อพัฒนา EF ตามวัย

วัย	การส่งเสริมพัฒนาการเพื่อพัฒนา EF
วัยแรกเกิด - 6 เดือน	การกระตุ้นประสาทสัมผัสครบทั้งห้าด้าน ร่วมกับสร้างความผูกพันของแม่ลูก เตรียมความพร้อมด้านการกิน และการรอกอຍ
วัย 6 - 18 เดือน	ฝึกความจำ จากการเล่นจ๊ะเอ๋ เล่นหาของ ทำท่าประกอบโคลงกลอน ทำท่าประกอบเพลง สอนการยับยั้งความคิดในการกระทำ
วัย 18 - 36 เดือน	การเล่นเพื่อเสริมทักษะ การเลียนแบบ การเล่นประกอบคนครีและจิ้งหะ การเล่านิทาน เล่าผ่านบทสนทนา รูปภาพ บทบาทสมมุติ ฝึกเด็กรู้จักอารมณ์จิตใจของตนเอง

การฝึกทักษะดังกล่าวอาจไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่จะเป็นการยากมาก หากเราเริ่มต้นฝึกในช่วงเด็กที่โตแล้วไม่มีพื้นฐานมาก่อน เด็กที่ได้รับการฝึกทักษะดังกล่าว จะเริ่มพัฒนาการความเท่าทันอารมณ์และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม กระบวนการฝึกทักษะเหล่านี้จะเกิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป

B
EF ดี
ฝึกที่วัยไหน

โดยทั่วไปในอดีตกล่าวว่า การฝึก EF เริ่มได้ตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 3 ปีขึ้นไป และระยะเวลาที่เหมาะสมที่สำคัญมากคือ 3-7 ปี

แต่ที่จริงแล้ว ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า "การจะพัฒนา EF เริ่มได้ตั้งแต่เด็กเล็ก ตั้งแต่เด็กเริ่มรู้เรื่อง หรือตั้งแต่ช่วง 6-9 เดือน เป็นต้นไป EF มีการพัฒนาต่อเนื่องถึงอายุ 25 ปี และสามารถมีการฝึกได้ตลอดช่วงชีวิตคน"

สำหรับเด็กเล็ก การฝึก EF ที่ง่าย ๆ คือ หัดให้สามารถดูแลตัวเอง เอาตัวรอดได้ และมีเป้าหมายอนาคตที่ดี ตัวอย่างของการดูแลตัวเอง เช่น ในวัยเล็กๆ จะเป็นการดูแล เรื่องของการกินข้าวเองเป็น อี ฉี่ นอนเป็นเวลา แปรงฟันเองได้

เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะดูแลรอบตัวเด็ก เช่น เก็บที่นอน หมอนมุ้ง เล่นของเล่นเก็บเป็นที่ จัดกระเป๋าตารางสอนได้ ช่วยงานบ้านได้เล็กน้อย ค่อยไปก็มีการยอมรับกติกา ของสาธารณะ เช่น การรู้จักเข้าคิว การข้ามถนน บนทางม้าลาย เป็นต้น

นอกจากนี้ เด็กคงรู้จักการเอาตัวรอด เช่น เมื่อพบ อดบายมุข อาจจะมีความอยากรู้้อยากลอง แต่ในที่สุด เด็กจะสามารถดึงตัวเองออกมาจากอดบายมุขนั้นได้ เพราะเขามีความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำได้

สำหรับการฝึกเด็กให้มีเป้าหมายในอนาคตของชีวิต ก็ต้องช่วยกันสร้างแรงจูงใจ เขาจะทำอะไรต่อไปได้ เขาจะต้องรักชอบในสิ่งนั้น ซึ่งจะรักชอบจริงได้ต้องมี การลงมือกระทำ หรือไปเห็นของจริง แรงผลักดัน ทั้งหมดจะเกิดจากตัวเด็กเอง ซึ่งจะต่อเนื่องและยั่งยืน ที่สุด (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์)



C EF ถูกสั่งการ โดยสมอง ส่วนใด

การศึกษาเกี่ยวกับ EF เริ่มจากการสังเกตผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพในสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) รายงานครั้งแรกโดย นพ. Harlow J.M. ในปี ค.ศ. 1948 พบว่าผู้ป่วยที่สูญเสียการทำงานของสมองส่วนหน้าแม้จะมี IQ ปกติ แต่จะแสดงอาการผิดปกติอย่างชัดเจนใน 3 ด้านหลัก คือ

1. **การรับรู้และความคิด (Cognitive)** มีความบกพร่องด้านความจำแบบระยะสั้น (Short Memory) ความจำขณะทำงาน (Working Memory) ขาดสมาธิ ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ

2. **ด้านอารมณ์** หงุดหงิด โมโหง่าย

3. **ด้านพฤติกรรม** ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง พุดจาหยาบคาย ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น (Harlow 1999, Garcia-Molina 2012)

ในระยะแรก มีผู้เสนอทฤษฎีว่า EF มีการควบคุมจากศูนย์กลางเพียงแห่งเดียว คือ ที่สมองส่วนหน้า ต่อมาความรู้ด้านประสาทวิทยาก้าวหน้าขึ้นมาก พบว่า **"EF เป็นการทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้าสุด ร่วมกับสมองส่วนอื่นอีกหลายส่วน"** เช่น ส่วนที่ควบคุมอารมณ์ (Limbic System) และส่วนอื่นๆ โดยเกิดมีวงจรประสาทเชื่อมโยงถึงกัน โดยสรุปปัจจุบัน **สมองส่วนหน้าสุดเป็นส่วนสำคัญในการสั่งงาน EF**

สมองส่วน Limbic เป็นสมองส่วนที่ทำตามอารมณ์ หรือความปรารถนา โดยจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 15 ปี ในขณะที่กระบวนการพัฒนาสมองส่วนหน้า และกระบวนการเพิ่มปลอกไมอีลินบนเส้นประสาท ซึ่งจะทำให้ส่งนำสัญญาณให้เส้นประสาทเร็วขึ้น 3,000 เท่า จะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุ 15-25 ปี

จะเห็นว่าการพัฒนาสมองที่สนับสนุนให้เกิดอารมณ์เกิดขึ้นเร็วกว่าการพัฒนาสมองที่จะทำให้คนมีความคิดรอบคอบหรือสุ่ม

D

การดูแลสมอง พร้อมทำงาน

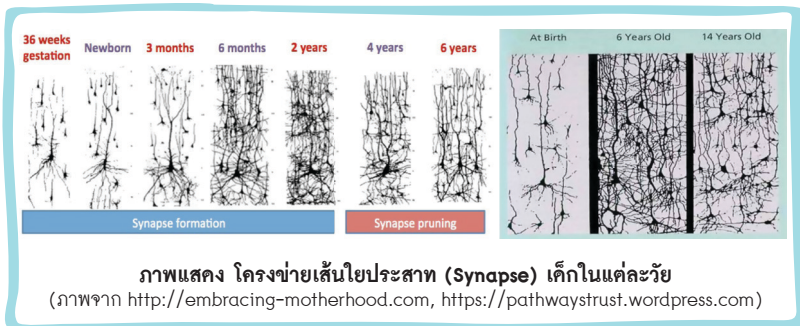
สมองของคนเรานั้น มีการพัฒนาตั้งแต่อายุในครรภ์ 3 เดือน ซึ่งจากงานวิจัยในต่างประเทศ ได้นำกราฟแสดงผลการพัฒนาของการเชื่อมโยงประสาท โดยนำ **โครงข่ายเส้นใยประสาท (Synapse)** ของเด็กในช่วง 3-6 ปีแรกมาวิเคราะห์ แล้วพบว่า "ช่วงตั้งแต่แรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงที่เหมาะสมอย่างมาก สำหรับการเตรียมความพร้อมของสมองเด็กและพัฒนา EF"



ภาพจำลองแสดงการเจริญเติบโตของทารกขณะอยู่ในครรภ์มารดา

นอกจากนี้ ยังพบว่าช่วงก่อน 6 ปีหากเด็กไม่ได้รับการฝึกฝนที่เหมาะสมจากสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูในครอบครัว อาจทำให้เด็กมีความบกพร่องด้าน EF ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในคอนโตได้

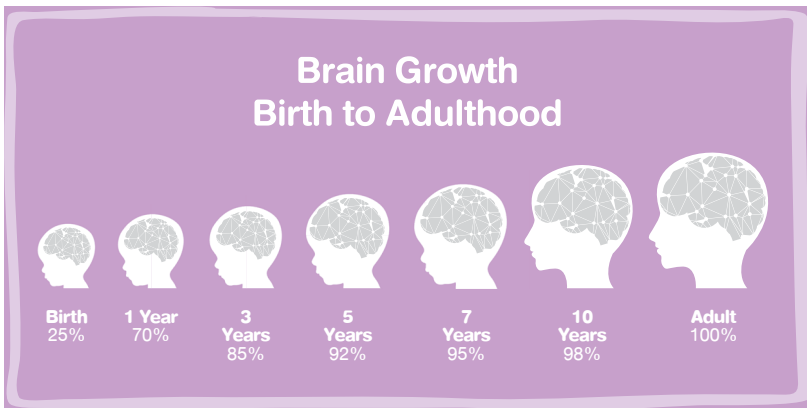
ดังนั้น ในช่วงอายุก่อนวัย 6 ปีเป็นต้นไป เป็นช่วงที่พ่อแม่ไม่ควรละเลยเด็ก ทอดทิ้งเด็ก ละเมิดสิทธิเด็ก หรือใช้ความรุนแรงกับเด็ก เพราะจะเป็นการปิดกั้นการพัฒนาศักยภาพของสมองเด็ก ทำให้ EF ค่อยลงไปได้ด้วย



จากภาพแสดงโครงข่ายเส้นใยประสาท (Synapse) ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา 36 สัปดาห์ก่อนคลอดไปจนถึงหลังคลอด จนถึงอายุ 6 ปี จะเห็นได้ชัดว่าเส้นใยสมองเด็กมีการพัฒนาแตกแขนงใยใยอย่างชัดเจน ในขณะที่วัยหลัง 6 ปีไปจนถึง 14 ปี เส้นใยสมองจะแตกแขนงได้ช้าลง และน้อยลง ซึ่งหมายถึงศักยภาพในการรับรู้การฝึกฝนด้านนี้น้อยลงไปด้วย

สำหรับการทำงานของเซลล์สมองเด็กในช่วงแรกเกิด - 6 ปี มีความสำคัญอย่างมาก ยิ่งเซลล์ประสาทมีการเชื่อมโยงกันมากเท่าไร สมองก็ยิ่งลื่นไหล คิดและต่อยอดได้มากขึ้น ซึ่งนอกจากการเตรียมความพร้อมของสมองด้วยอาหารที่ดีแล้ว ยังขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดู ฝึกฝนเด็กในช่วงนี้อีกด้วย

สิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดการเชื่อมโยงเซลล์ประสาทมากขึ้น ยังได้แก่ การเล่นอย่างอิสระ การเสริมสร้างให้เด็กมีจินตนาการ การส่งเสริมให้คิดนอกกรอบ และการเลี้ยงดูที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ความใส่ใจร่วมด้วย





4

บทบาทของนมแม่ กับการส่งเสริม EF

ศ. คลินิก พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิ์ดิวง

ที่ปรึกษาศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษ

งานการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย (COSE นมแม่ในเด็กป่วย)

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



บ้านแม่กับการพัฒนา EF

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ นมแม่นั้นมีส่วนส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้สมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งไม่ได้หมายถึง **"นมแม่"** ในแง่ของอาหารเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึง **กระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** คือต้นทุนสำคัญ ที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนา Executive Function (EF) ของทารกได้เป็นอย่างดี

สารอาหารในนมแม่ เป็นสารอาหารที่เหมาะสมกับโครงสร้างเนื้อสมอง บวกกับการได้รับการกระตุ้นจากกระบวนการเลี้ยงดู ทำให้มีการต่อยาววงจรการเรียนรู้ในสมองเด็ก

การมีแม่อยู่ใกล้ๆ มีแม่ที่เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก แม่ที่มีเทคนิคการเลี้ยงดูที่ดี ตอบสนองความต้องการจับไ้ และมีการศึกษาแสดงว่า เมื่อแม่ได้ยินเสียงร้อง จะมีการทำงานเพิ่มจุดในสมองแม่มาก ทำให้เกิดความเข้าใจและตอบสนองลูกไวขึ้น สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้เด็กมีฐานความมั่นคงในจิตใจในการจะก้าวต่อไป สู่การพัฒนา EF ในระดับสูงขึ้นไป

มีรายงานการศึกษาในสเปน สนับสนุนว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานมากกว่า 6 เดือน ทำให้เด็กมีพัฒนาการด้าน EF และพัฒนาการด้านอื่นๆ ดีกว่า ทารกได้รับนมแม่ระยะสั้นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Julves, Guxens et al. 2014)



ข้อมูลน่ารู้เรื่องเซลล์สมอง

มนุษย์ มีเซลล์สมอง >>> 1 แสนล้านเซลล์

ลิง มีเซลล์สมอง >>> 1 หมื่นล้านเซลล์

หนู มีเซลล์สมอง >>> 5 ล้านเซลล์

แมลงหวี่ มีเซลล์สมอง >>> 1 แสนเซลล์



จากข้อมูลในล้อมกรอบ จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีจำนวนของเซลล์สมองมากกว่าสัตว์ประเภทอื่นหลายเท่าตัว โดยที่ **วงจรการเรียนรู้ในสมองของคนเรานั้น เกิดขึ้นตลอดเวลา** เริ่มมีตั้งแต่ในท้อง หนาแน่น 3-6 ปี แรก

ขณะเดียวกันก็มีการศึกษาในต่างประเทศที่พบทฤษฎีที่ว่า "Use it or Loss it" (Axon, Dendrites, Synapses) กล่าวถึง **"จำนวนเซลล์"** ว่าที่จริงแล้ว ไม่สำคัญเท่าจำนวนเซลล์ที่ถูกใช้ใน **"การเชื่อมโยง"** และยืนกับพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดลักษณะพื้นฐานของสมอง และบทบาทหลักของการทำงานของสมองคือการควบคุม (command, control, conduct, connect) ให้เกิดพฤติกรรมนั่นเอง



นมแม่ อาหารสมอง ช่วยพัฒนาเซลล์ประสาท

“น้านมแม่” เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่เหมาะสมสำหรับการเลี้ยงทารกให้เจริญเติบโต น้านมแม่เป็นอาหารที่ช่วยให้เซลล์สมองเติบโต ส่งเสริมการสร้างเยื่อหุ้มใยประสาท ใยประสาทที่มีเยื่อหุ้มจะทำให้สื่อประสาทได้เร็ว 1/1000 วินาที เร็วกว่าใยประสาทที่ไม่มีเยื่อหุ้มกว่า 100 เท่า

นอกจากนี้ น้านมแม่ทำให้เด็กไม่ป่วยบ่อย เนื่องจากมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ช่วยให้เด็กมีภูมิคุ้มกันแข็งแรง สู้กับเชื้อโรคได้ดี

การให้นมแม่ เป็นเคล็ดลับสำคัญที่ก่อให้เกิดการฝึกทักษะ Working Memory เกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก แม่ที่อยู่ใกล้ซิคมีโอกาสสร้างการเรียนรู้ สมองทารกจะรับรู้ข้อมูล ที่คุ้นเคย ที่เคยเห็นบ่อยๆ คือนาทีแห่งการเรียนรู้ที่อยู่ในอ้อมกอดแม่ รับรู้ คิด จำ ควบคุม สิ่งให้เกิดอารมณ์ดี หรือเกิดพฤติกรรมต่างๆ โกรธ หิว เสียใจ จะถูกบันทึกไว้ในสมอง ได้เป็นอย่างดี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นวิธีเลี้ยงดูลูก ที่นำไปสู่ความใกล้ชิด ความเข้าใจ ระหว่างแม่ลูก และถ้าแม่รู้เทคนิคการเลี้ยงดูเพื่อการพัฒนาวิถีคิด วิถีปฏิบัติที่ดี ลูกจะมี พัฒนาการดีสมวัย และมีทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จได้ดี เตรียมพร้อมสำหรับสังคม ที่จะก้าวสู่ยุค 4.0

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นโอกาสที่ลูกและแม่ได้อยู่ใกล้ชิด ได้เรียนรู้ ได้สอน ได้รับความอบอุ่นปลอดภัยที่ถ่ายโอนมาตั้งแต่อยู่ใน "ท้องแม่" มาสู่ความอบอุ่น ปลอดภัยบน "อกแม่" จากการได้รับ "อาหารผ่านทางรกและสายสะดือ" มาสู่การได้ "อาหารจากเต้านมแม่" นั่นเอง

“จากการบรรยาย ศาสตราจารย์ คลินิก พญ.ศิริภรณ์ สุวัศศิริ เลขาธิการศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การเยี่ยมเสริมพลังโครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กฯ ปีงบประมาณ 2560 ภาค อีสาน : เขตสุขภาพที่ 9 และ 10 : จังหวัดอุบลราชธานี” วันที่ 25 พฤษภาคม 2560 ณ ห้องประชุมปทุมวัน โรงแรมสุโขทัย แกรนด์ โฮเทล แอนด์ คอนเวนชัน เซ็นเตอร์ จังหวัดอุบลราชธานี



5

อุปสรรคในการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

พว.ศิริลักษณ์ ทาวรวัฒน์
ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย
(COSE นมแม่ในเด็กป่วย)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



น้ำนมแม่เป็นของดีสำหรับการ
แต่ในกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
แม่สามารถใช้นมผสม เพราะมีการดัดแปลง
ให้ใกล้เคียงนมแม่แล้ว



กลายอุปสรรค ที่ทำให้แม่ไม่สามารถให้นมแม่ได้

ข้อมูลแบบนี้ มีผลต่อการตัดสินใจของแม่ให้ลูกกินนมผสมได้โดยง่าย ค้ำยเข้าใจว่าเหมือนกัน **"กรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้"** มีทั้งแบบ **ชนิดที่ไม่ได้จริงๆ** เช่น แม่เสียชีวิต แม่มีอาการทางจิตเวช หรือแม่ลูกแยกกัน อาจจำเป็นต้องใช้นมผสม และ **ชนิดที่ไม่ได้ แบบมีอุปสรรค** ถ้าเราให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือที่เหมาะสม แม่จะยังคงให้นมแม่ได้ เช่น อุปสรรคที่เกิดจากการแนะนำแม่ให้นมผสมร่วมกับนมแม่ตั้งแต่เกิด ก็ทำให้นมแม่สร้างได้ไม่เต็มที่ ลูกติดจุกนม ไม่ยอมดูดนมแม่ หรือเมื่อจะไปทำงาน ที่ทำงานไม่สนับสนุน หรือแม่ได้รับแจกนมผงตั้งแต่อ่อนคลอดก็เลยใช้นมผสมตั้งแต่เกิด ฯลฯ

กรณีเหล่านี้เป็นตัวอย่างของกรณีที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบได้บ่อย และทำให้ทารกไม่ได้รับนมแม่ ซึ่ง **แพทย์ กุมารแพทย์ และบุคลากรสาธารณสุข** จะ มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือได้โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ ผลกระทบ และจัดระบบบริการที่เอื้อให้แม่ทำได้

แม่และครอบครัว สามารถร่วมกันแก้ไขปัญหานี้ได้ ถ้าแม่และครอบครัวเข้าใจ ความสำคัญของการให้นมแม่ หากไม่สามารถให้นมได้ ควรขอคำปรึกษาโดยปรึกษาคลินิกนมแม่และหน่วยงานที่ไว้ใจได้ ที่ไม่ได้แสวงหาผลประโยชน์อันจะก่อให้เกิดอันตรายต่อแม่และลูก พิจารณาการรับข้อมูลจากสื่อ Social Media อย่างมีวิจารณญาณ ว่ามีความน่าเชื่อถือ ถูกต้องทางการแพทย์ อย่าเชื่อโดยปราศจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์

บริการฟรี

Call Center



• บริการปัญหานมแม่

คลินิกนมแม่

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
(โรงพยาบาลเด็ก)



วันจันทร์-วันเสาร์

เวลา 08:00-18:00 น. 02-354-8350, 02-354-8945

เวลา 16:00-18:00 น. 08-1627-8008



วันอาทิตย์และวันหยุดราชการ

เวลา 08:00-18:00 น. 08-1627-8008



สนับสนุนโดย

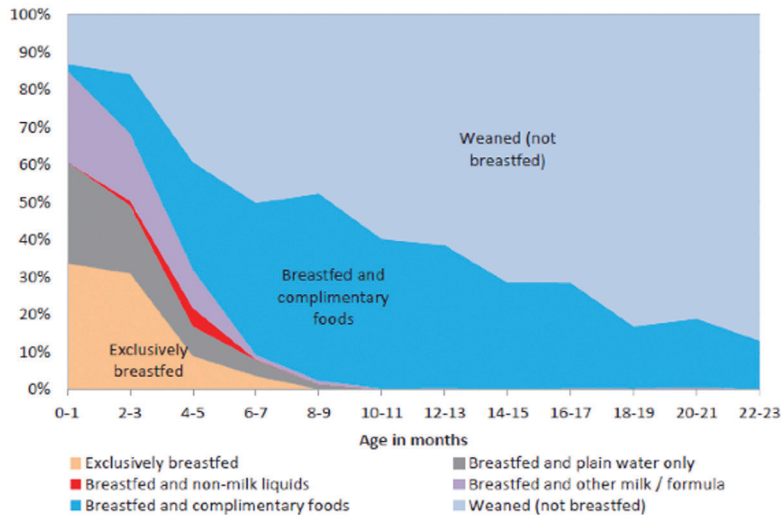


สังเกต สามารถช่วยได้ โดยเข้าใจและเห็นความสำคัญของการให้ต้นทุนชีวิตที่ดีแก่ลูก ช่วยจัดพื้นที่ จัดเวลา อำนวยความสะดวก ปกป้องการโฆษณาชวนเชื่อ ที่มีผลให้แม่ ตัดสินใจเปลี่ยนไปใช้นมผสม โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

รศ. พญ. คุณหญิง สำหรี จิตตินันท์ ได้รวบรวมปัญหาอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากประสบการณ์การส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยาวนาน

จากข้อมูลการสำรวจสถานสุขภาพของแม่และเด็ก โดยองค์การ UNICEF (MICS) ล่าสุด ระหว่างปี พ.ศ. 2558-2559 ประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน อยู่ที่ร้อยละ 23.1 ซึ่งก็ยังนับว่าค่าที่สูงสุดในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ทั่วโลก อยู่ที่ประมาณร้อยละ 37) โดยแม่กลับบ้านหลังคลอดกว่าร้อยละ 95 ให้นมแม่ แต่เมื่อคิดตามถึงอายุ 4 เดือนเหลือเพียงไม่ถึงร้อยละ 60 ที่ยังคงกินนมแม่อยู่ และในจำนวนนี้มีการให้นมแม่อย่างเหมาะสม (ลูกต้อง) เพียงร้อยละ 23.1

Figure NU.3: Infant feeding patterns by age, Thailand MICS, 2015-2016





รู้เท่าทัน และเอาชนะอุปสรรคการให้นมแม่

อย่างที่เรารู้กันแล้วว่า **"การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่"** เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย แต่หลายคนอาจแย้งว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ตลอดรอดฝั่งตั้งแต่แรกเกิด - 2 ขวบ ให้ได้ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

แม่จำนวนไม่น้อยไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ด้วยตัวเอง ด้วยสาเหตุต่างๆ กันไป เช่น ปัญหาสุขภาพ การย้ายถิ่น หน้าที่การงาน หรือมีลูกเมื่อไม่พร้อม ทำให้แม่กับลูกได้อยู่ด้วยกันในเวลาสั้นๆ เท่านั้น โดยเฉพาะแม่ที่ทำงานประจำซึ่งกฎหมายอนุญาตให้ลาคลอดได้เพียง 90 วัน ส่งผลให้เด็กไทยจำนวนกว่าร้อยละ 54.5 ได้รับนมแม่ไม่ถึง 6 เดือน (ข้อมูลจากงานวิจัยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร)

อุปสรรคที่ขัดขวางการให้นมแม่ในระยะแรกมีดังนี้

... **เมื่อแม่ตั้งครรภ์** แม่ควรศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่านมแม่ดี มีประโยชน์อย่างไรต่อสุขภาพลูก สุขภาพแม่ แม่ควรฝากครรภ์ในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

... **หลังคลอด** รพ. ควรนำลูกมาดูนมแม่จากเต้าตั้งแต่อยู่บนเตียงคลอด หรือหลังจากแพทย์ผ่าคลอด ให้ลูกได้ดูนมแม่ทันที

... **กรณีที่แม่และทารกมีภาวะปกติ ภายใน 2 ชั่วโมงหลังคลอด** ทารกควรได้ย้ายมาอยู่กับแม่ตลอด 24 ชั่วโมงทันที และมีบุคลากรช่วยสนับสนุนให้ทารกได้ดูนมแม่ตามที่ทารกต้องการ

... **ระหว่างอยู่โรงพยาบาล** แม่ควรได้รับการสนับสนุนดูแลให้ทารกได้ดูนมแม่ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือทุกครั้งที่ลูกต้องการ เพื่อให้แม่ลูกได้มีโอกาสเรียนรู้การดูนมแม่ แม่เรียนรู้การให้นมทารก

... **ก่อนจำหน่ายกลับบ้าน** แม่ควรกลับบ้านด้วยความมั่นใจในการให้นมลูกจากเต้า ไม่ต้องใช้ขวดนม มีความมั่นใจว่ามือน้ำนมเพียงพอ แม่ห้วนนมไม่แตก ลูกไม่ตัวเหลือง

... **เมื่อกลับไปดูแลลูกที่บ้านแล้ว** แม่ต้องปรับตัว บางรายลูกหลับมาก ลูกน้ำหนักน้อย ลูกคลอเคลือครบกำหนด ลูกร้อง ลูกตัวเหลือง ลูกดูนมแม่ไม่เป็น เต้านมคัด ไม่มีน้ำนม หัวนมเจ็บ หัวนมแตก แม่ควรไปปรึกษาคลินิกนมแม่

... **ในระยะ 2 สัปดาห์แรก** เป็นระยะที่แม่ลูกเรียนรู้การให้นม ควรสอนแม่นับจำนวนอุจจาระ ปัสสาวะ ให้แม่รู้ว่าภายใน 24 ชั่วโมง ลูกควรอุจจาระวันละ 4 ครั้ง ปัสสาวะวันละ 6 ครั้ง หรือมีปัสสาวะหนักผ้าอ้อมสำเร็จรูปอย่างน้อย 1 ผืนหนักๆ จึงจะเรียกว่าได้น้ำนมเพียงพอ ระหว่างลูกดูนมแม่ แม่ต้องไม่เจ็บหัวนมเลย

... **แรกเกิดถึง 45 วันแรกของชีวิตลูก** ไม่ควรใช้ขวดนม เพราะจะทำให้ลูกติดการดูดขวด ระยะนี้หลังให้นม แม่ควรได้นอนพัก เมื่อลูกอายุประมาณ 1 เดือน ค่อยเริ่มบีบเก็บน้ำนม

... **ในกรณีที่แม่ทำงาน** หากแม่ต้องการความช่วยเหลือ ควรโทรศัพท์ปรึกษาหรือมาคลินิกนมแม่ เพื่อสนับสนุน แก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ว่าจะปัญหาหัวนมเจ็บ หัวนมแตก ลูกน้ำหนักไม่ขึ้น ลูกตัวเหลือง ลูกมีสายใต้ลิ้นสั้นตึง แม่มีก้อนที่เต้านม เต้านมคัดตึง เต้านมอักเสบ ฯลฯ

การรับข้อมูลข่าวสารทาง Social Media ในปัจจุบัน พบว่า มีความไม่ถูกต้องอยู่หลายเรื่อง เช่น ให้แม่งดอาหาร มีการสื่อสารว่าลูกร้องเพราะแพ้อาหารผ่านนมแม่ การช่วยให้นมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ไซริงค์ฉีดน้ำนมเข้าปากเด็กขณะเด็กอมนมแม่แล้วหลับไป จะทำให้เด็กสำลัก การสื่อสารเรื่องเต้านมเป็นก้อน การมีจุดขาวที่หัวนม มีการนวดเค้นที่ทำให้แม่เจ็บ มีการเจาะ สะกิดหัวนม จนเกิดเต้านมอักเสบ เต้านมเป็นฝี เรื่องเหล่านี้ควรปรึกษาคลินิกนมแม่หรือแพทย์ที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่เลือกติดตามสื่อ Social Media ที่ให้ข้อมูลไม่ถูกต้อง

จากสถานการณ์ข้างต้น พบว่า **อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางการให้นมแม่มากที่สุด 5 อันดับ** ได้แก่

1. การไม่ได้เลี้ยงลูกเอง อาศัยพี่เลี้ยง หรือปู่ย่าตายายดูแลแทน
2. ความไม่รู้ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้อาหารเด็ก โดยเฉพาะความรู้เรื่องนมแม่
3. การขาดกำลังใจ เหนื่อยล้า ท้อแท้ ขาดแรงหนุนในครอบครัว ทำให้เลิกให้นมแม่
4. อิทธิพลสื่อโฆษณาบอกว่านมผสมดีกว่านมแม่
5. ปัญหาด้านสุขภาพส่วนตัวของแม่ ที่แก้ไขให้ลูกดื่มนมแม่ไม่ได้

อุปสรรค 5 ข้อที่กล่าวมานี้ เราจะแยกย่อยในรายละเอียดเพื่อให้คุณแม่รู้เท่าทันสถานการณ์ปัญหา นำไปสู่การเตรียมรับมือได้ดีขึ้น ดังต่อไปนี้

อุปสรรค ด้านที่ 1

เมื่อแม่กับลูกต้องแยกจากกันหลังคลอด และให้คนอื่นเลี้ยงแทน

เมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานในตอนกลางวัน ต้องย้ายถิ่น หรือเหตุผลใดก็ตามที่จำเป็น ต้องให้ผู้อื่นช่วยเลี้ยงลูกแทน **"การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่"** จึงกลายเป็นภาระที่ยุ่งยาก และเลือกที่จะให้นมผสมแทนนมแม่ แม่แม่จำนวนหนึ่งจะตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่เพราะต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ และกลับถึงบ้านในเวลามืดค่ำ ก็ทำให้การให้นมลูกด้วยตัวเองค่อยๆ ขาดหายไป กระทั่งตัดสินใจหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่สุด

เหตุผลที่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องหยุดไป เมื่อแม่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยตนเอง ได้แก่

1. แม่ต้องรีบออกไปทำงานแต่เช้าครู่ก่อนลูกน้อยจะตื่นนอน ไม่มีเวลามากพอที่จะรอให้นมลูกก่อนออกไปทำงาน
2. แม่ใช้เวลาเดินทางนานและเหน็ดเหนื่อยกว่าจะถึงที่ทำงาน ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการปั๊มนมเก็บไว้ให้ลูก
3. ภาระหน้าที่การงานและสถานที่ ไม่เอื้อให้สามารถปั๊มนมเก็บไว้ในที่ทำงาน
4. ผู้เลี้ยงเด็กคิดว่าการใช้หน้านมจากแม่ ยุ่งยากกว่าการให้นมขง ซึ่งให้เมื่อไหร่ก็ได้
5. ไม่มีใครช่วยเลี้ยงลูกที่บ้าน จึงต้องนำลูกฝากเนิร์สเซอร์รี่ตั้งแต่แบบเบา

แนวทางเอาชนะอุปสรรคการให้นมแม่ เมื่อไม่ได้เลี้ยงลูกเอง

มีแม่จำนวนไม่น้อยที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ตั้งแต่แรกเกิด - 6 เดือน หรือกระทั่ง 1-2 ปี แม่จะต้องแยกจากลูกหรือออกไปทำงานหลังคลอด แม้ว่าจะไม่ยุ่งยากหรือสะดวกเหมือนแม่ที่เลี้ยงลูกอยู่ที่บ้าน แต่หากมีความพยายามและตั้งใจจริงก็สามารถทำให้สำเร็จได้

แนวทางที่จะช่วยให้แม่สามารถให้นมลูกได้สำเร็จ ต้องอาศัยการวางแผนเป็น 3 ช่วง ได้แก่

- 1. ช่วงก่อนคลอด
- 2. ช่วงระหว่างลาคลอด
- 3. ช่วงกลับไปทำงาน

1. ช่วงก่อนคลอด

คุณแม่จำเป็นต้องวางแผนไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ เกี่ยวข้องกับแผนการเลี้ยงดูลูก เช่น จะเลี้ยงลูกเองได้ถึงกี่เดือน **ผู้จะช่วยเลี้ยงจะเป็นพี่เลี้ยงหรือญาติ** การเลี้ยงเด็กจะเลี้ยงที่ไหน มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อยกี่เดือนหรือกี่ปี ฯลฯ

การกำหนดระยะเวลา จะช่วยให้คุณมองเห็นสิ่งที่ต้องเตรียมได้ชัดเจนขึ้น ช่วยลดสถานการณ์ที่ฉุกฉุนเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กลงได้

บทบาทของผู้เลี้ยงเด็ก ในเรื่องเกี่ยวกับการให้นมแม่ จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการเก็บนม การอุ่นนม การป้อนนมที่ถูกต้อง และโภชนาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ไม่ให้คุณเลี้ยงนำอาหารแปลกปลอมให้เด็กก่อนวัยอันควร ถ้าเป็นไปได้ คนเลี้ยงควรได้คลุกคลีอยู่กับคุณแม่ตั้งแต่ช่วงก่อนคลอด เพื่อเรียนรู้วิธีการให้นมลูกไปด้วยกันตั้งแต่นั้นมา

สำหรับคุณแม่ควรอำนวยความสะดวกให้กับผู้เลี้ยงเกี่ยวกับอุปกรณ์เก็บนม เช่น ตู้เย็น ถุงใส่นม ขวดนม เพื่อให้การเลี้ยงเด็กเป็นไปอย่างราบรื่นที่สุด จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้เลี้ยงเองก็ทำได้จริง

2. ช่วงระหว่างคลอด

หลังคลอดทันที พยาบาลจะนำลูกน้อยมาสู้อ้อมอกของแม่ คุณแม่ควรให้ลูกคุณนมให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ แม้จะมีหรือไม่มีน้ำนมก็ตาม สำหรับเวลานี้ขอให้คุณแม่ท่องไว้ว่า **"น้ำนมแม่สำคัญและจำเป็นที่สุดสำหรับลูก"** อย่าเพิ่งคิดว่า ยังไงก็คงไม่ได้เลี้ยงลูกเอง ลูกจะเริ่มค้นด้วยนมอะไรก็ได้ ซึ่งจะเป็นการเริ่มต้นที่ดี

ในช่วงระหว่างคลอดนี้ คุณแม่ต้องอดทนเกี่ยวกับแผลจากการคลอดลูก ซึ่งที่จริงจะใช้เวลาไม่นานเท่าไรหรอก ขอให้ใช้เวลาต่อจากนั้นในการพยายามกระตุ้นการหลั่งน้ำนมให้มากที่สุด คุณแม่ต้องบำรุงร่างกายเพื่อให้มีน้ำนมที่สมบูรณ์เพื่อสามารถให้นมลูกน้อยในช่วง 90 วันแรกได้อย่างเต็มที่ และมีมากพอที่จะปั๊มเก็บไว้สำหรับลูกน้อยในช่วงเวลาหลังจากนั้นหรือตอนคุณแม่ต้องกลับไปทำงาน

หลังคลอด 4 สัปดาห์แรก เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดที่จะเริ่มฝึกการปั๊มนมเก็บน้ำนมแม่ เพราะคุณแม่จะเริ่มคำนวณอัตราการกินของลูกในแต่ละวันได้แล้ว หลังมีอายุครบ 1 เดือน

เคล็ดลับในการคำนวณที่ดี ให้คุณแม่จดบันทึกเวลาในการคิมนมของลูก ปริมาณที่กินในแต่ละวัน เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับคำนวณปริมาณน้ำนม และเผื่อสำหรับการเก็บ เช่น ลูกน้อยคิมนมแม่ 10 ออนซ์ต่อวัน คุณแม่ควรมีนมอย่างน้อย 15 ออนซ์ เพื่อเหลือเก็บไว้วันละ 5 ออนซ์ เป็นต้น

การจดบันทึกยังเป็นข้อมูลแก่ผู้เลี้ยงเด็กที่จะมาช่วยเลี้ยงให้เข้าใจธรรมชาติทารกมากขึ้นด้วย

เมื่อเริ่มปั๊มนมได้แล้ว คุณแม่ค่อยๆ ฝึกการ "ป้อนนม" แก่ลูก โดยแนะนำให้อุ้มลูกในท่าที่อบอุ่นที่สุดเหมือนการกินจากเต้า จากนั้นค่อยๆ ป้อนตามปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งวิธีการป้อนที่ถูกต้องมี 2 แบบ คือ

- **ป้อนด้วยถ้วย (cup feeding)** ใช้ถ้วยสะอาด ฆ่าเชื้อด้วยการนึ่ง ใส่นมแล้วค่อยๆ ป้อน
- **ป้อนด้วยขวดนม (bottle feeding)** ให้ใช้ขวดนมที่เล็ก พอดีกับปากลูก ลักษณะนึ่ง นิ่งฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังใช้งาน

3. ช่วงกลับไปทำงาน

ช่วงที่ต้องไปทำงานคุณแม่อาจเหนื่อยทั้งกายและใจ ขอให้ระลึกเสมอว่า นี่คือ 2 ปี ที่เป็นการลงทุนอันคุ้มค่าต่อสุขภาพของลูกน้อยในระยะยาว สิ่งแรกที่คุณควรทำคือการดูแลสุขภาพแม่ให้แข็งแรงด้วยโภชนาการที่ดีและการพักผ่อน จะช่วยให้ผลิตน้ำนมได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อเริ่มกลับไปทำงาน คุณแม่อาจต้องปรับเวลาในการทำงานช่วงนี้ให้สอดคล้องกับแผนการเลี้ยงลูก คุณแม่ควรตื่นก่อนลูกเพื่อเตรียมตัว จากนั้นปลุกให้ลูกของคุณแม่ มือเข้าก่อนออกจากบ้าน หากมีเวลาเหลือก็บีบเก็บไว้ส่วนหนึ่งสำหรับมือถัดไปของลูก

คุณแม่ควรมีอุปกรณ์ช่วยปั๊มและเก็บนมไปทำงาน เมื่อมีเวลาในช่วงพักเบรกพักกลางวัน อาจบีบน้ำนมและเก็บไว้ในกระติกน้ำแข็งหรือตู้เย็น

กรณีที่ทำงานใกล้บ้าน อาจกลับมาให้ลูกของคุณแม่ในมือกลางวันได้อีก 1 มือ ส่วนในตอนเย็นและกลางคืน หากเป็นไปได้ ให้ลูกดูดจากเต้า ซึ่งภารกิจทั้งหมดนี้แนะนำให้คุณแม่ให้ข้อมูลกับหัวหน้างานเพื่อทราบและเข้าใจถึงช่วงเวลาที่ต้องยัดหยุ่นในเรื่องนี้ จะช่วยให้ลดความกังวลลง

กรณีที่ไม่มีคนช่วยเลี้ยงที่บ้าน และต้องฝากเด็กไว้กับเนิร์สเซอร์ คุณแม่ควรมองหาเนิร์สเซอร์ตั้งแต่เนิ่นๆ ให้ใกล้กับที่ทำงานให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถแวะไปให้นมลูกในช่วงพัก หรือนำนมที่ปั๊มไปให้ผู้ดูแลได้ จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมยังคงดำเนินต่อไปได้ด้วยดี



ความไม่รู้ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารเด็ก และความรู้เรื่องนมแม่

อุปสรรคข้อสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ลูกไม่ได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่อง ก็คือการขาดข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็ก เช่น มีความเข้าใจผิดที่ว่า น้ำนมแม่มีประโยชน์ต่อเด็กเพียง 3-6 เดือนแรกเท่านั้น หลังจากนั้นจึงหยุดให้นมแม่เป็นต้น

ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการให้นมแม่ในสังคมไทย มีมากมาย เช่น

2.1 เชื่อว่า "น้ำนมแม่มีสารอาหารน้อยกว่าข้าว / กินข้าวโตเร็วกว่ากินนม"

ข้อเท็จจริง ▶ เด็กวัยแรกเกิด - 6 เดือน ยังไม่เหมาะจะรับประทานอาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่เพียงอย่างเดียว และสารอาหารจากน้ำนมแม่มีมากเพียงพอต่อการเจริญของลูกในวัยนี้ การที่ลูกทำปากเหมือนหามนมตลอดเวลา หรือหิวบ่อยนั้นเป็นธรรมชาติของเด็กแรกเกิด ซึ่งแม่ต้องให้นมทุกๆ 1-2 ชั่วโมงในเดือนแรก และค่อยๆ ห่างออกในเดือนถัดไป ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะกินนมแล้วไม่อิ่มแต่อย่างใด

แม่หลายคนยึดเยื้อคให้เด็กกินอาหารทั้งข้าว น้ำ ก๋วยเตี๋ยวในช่วง 6 เดือนแรกและพบว่าทารกเจริญเติบโตได้ดี ซึ่งที่จริงอาจเป็นโรคอ้วน และมีปัญหาสุขภาพภายหลังได้

2.2 เชื่อว่า "นมสีเหลืองต้องบีบทิ้งเพราะไม่มีประโยชน์"

ข้อเท็จจริง ▶ นมสีเหลืองคือนมแม่ที่หลังในวันแรกๆ อุดมด้วยวิตามินที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อ เรียกว่า Colostrums มีลักษณะเหลืองและข้นกว่านมปกติ มีสารอาหารสูงกว่าปกติเช่นกัน จึงไม่ควรบีบทิ้งเด็ดขาด และควรให้ลูกดื่มให้เร็วที่สุด

2.3 เชื่อว่า "น้ำนมแม่หลัง 6 เดือน ไม่มีสารอาหารหลงเหลือแล้ว"

ข้อเท็จจริง ▶ นมแม่มีสารที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกตั้งแต่หยดแรก และหลังจาก 6 เดือนยังคงมีสารอาหารครบถ้วน คุณค่าทางอาหารไม่ได้ลดลงแต่อย่างใด แม้จะให้นมแม่ถึง 1-3 ปีก็ตาม ดังนั้น จึงแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถึง 2-3 ปี ซึ่งหากพิจารณาตัวเลขของสารอาหารจากตารางข้างล่างนี้จะเห็นว่า ปริมาณสารอาหารในน้ำนมแต่ละช่วงวัยไม่ได้แตกต่างกันมากนัก และไม่ได้ลดลงอย่างที่เข้าใจ

2.4 เชื่อว่า "กินนมแม่ โกงและเค็ยกว่ากินนมผสม"

ข้อเท็จจริง ▶ ผลจากโฆษณาเกินจริงของนมผสมและการรับข้อมูลข่าวสารที่ผิดทำให้เข้าใจไปว่าลูกกินนมแม่ตัวไม่สูงเท่ากินนมผสม และมีไอคิวต่ำ ทั้งที่จริงแล้ว ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่ายังไม่มียผลสรุปชัดเจนว่าเด็กที่กินนมแม่จะเค็ยกว่าเด็กที่กินนมผสม โดยเฉพาะเด็กในวัยหลัง 1 ขวบจะเจริญเติบโตได้จากการอาหาร 3 มื้อเป็นหลักและเสริมด้วยนมแม่ก็สามารถเติบโตได้เหมาะสมตามวัย

****ตารางสารอาหารในนมแม่**

สารอาหารหลัก	ระยะเวลาให้นม		
	แรกเกิด-1 ปี	1-2 ปี	2-3 ปี
โปรตีน (g/100ml)	1.27	1.27	1.4
ไขมัน (g/100ml)	4.57	4.80	4.9
แล็กโทส (g/100ml)	6.94	6.93	6.93
วิตามินเอ (g/100ml)	12.46	16.32	13.02

ที่มา http://tropej.oxfordjournals.org/cgi/pdf_extract/25/4/104

**อุปสรรค
ด่านที่ 3**

แม่ก้อแท้ เหนื่อยล้า ขาดแรงหนุนในครอบครัว

การเลี้ยงลูกเป็นงานที่หนักและเหนื่อย ต้องอาศัยความอดทน ความแข็งแรงของร่างกาย และกำลังใจที่ดี ซึ่งมาจากครอบครัวเป็นหลัก เมื่อแม่ต้องตื่นมาให้นมลูก ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ สร้างความเครียดและเหนื่อยล้า ครอบครัวมีส่วนสำคัญมากที่จะช่วยให้แม่มีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

แนวทางเอาชนะอุปสรรคเมื่อแม่ท้อแท้และเหนื่อยล้าเกินไป

สมาชิกครอบครัว ควรมีหน้าที่สนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างราบรื่น โดยแบ่งออกเป็น

คุณพ่อ ควรแสดงความรัก ความห่วงใย ความเข้าใจต่อการทุ่มเทของคุณแม่ ชื่นชมต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบ่งเบาภาระบ้าง ด้วยการช่วยป้อนนม ซึ่งแม่บีบเก็บไว้ เพื่อให้แม่ได้พักผ่อนบ้าง

ปู่ย่าตายายหรือผู้ใหญ่ในบ้าน ควรให้กำลังใจ แสดงความเข้าใจ ให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ พร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสม สำหรับการดูแลสุขภาพและกระตุ้นน้ำนม

สมาชิกอื่นๆ ในครอบครัว พยายามที่จะไม่เชียร์นมผสม ไม่นำตัวอย่างนมผสมมาทดลอง ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและให้กำลังใจแก่ผู้เลี้ยงเด็กเสมอๆ

อุปสรรค ด่านที่ 4

อิทธิพลสื่อโฆษณาบอกว่าคุณมดักว่านมแม่

ด้วยอิทธิพลของสื่อโฆษณาจากบริษัทนมผสม ที่มีวิธีการมากมายให้เชื่อว่านมผสมดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการลด แลก แจกแถม นมผสมในกิจกรรมส่งเสริมการขาย การแจกนมผงแก่คุณแม่หลังคลอดในโรงพยาบาล การตลาดที่จัดกิจกรรมในห้างสรรพสินค้า การใช้สื่อโซเชียล เช่น Facebook, IG, Twitter สร้างช่องทางเครือข่ายประชาสัมพันธ์ รวมถึงการใช้บุคคลมีชื่อเสียง เช่น คารา แพทย์ นักร้อง มาเป็นพรีเซ็นเตอร์นมผสม ซึ่งหากไม่เท่าทันก็อาจเชื่อได้ว่านมผสมดีกว่านมแม่

แนวทางเอาชนะอุปสรรคเมื่อมีคนเชียร์นมผสมว่าดีกว่านมแม่

คุณแม่ยุคใหม่ต้องใส่ใจกับวิธีการรับข้อมูลข่าวสารอย่างมีวิจารณญาณให้มากขึ้น โดยหมั่นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ หมั่นแลกเปลี่ยนข่าวสารกับผู้รู้ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และรู้จักปฏิเสธเมื่อมีผู้นำเสนอข้อมูลผิดๆ

อุปสรรค ด่านที่ 5

แม่มีปัญหาสุขภาพ

แม่หลายคนมีปัญหาสุขภาพที่นำมาซึ่งความวิตกกังวลว่าจะส่งผลเสียต่อลูกน้อย หากคีดนมแม่ ซึ่งที่จริงแล้ว มีหลายโรคที่ไม่ได้เป็นอุปสรรคในการให้นมแม่แต่อย่างใด รวมทั้งสามารถแก้ไขหาวิธีที่เหมาะสมให้ลูกคีดนมแม่ได้ด้วย

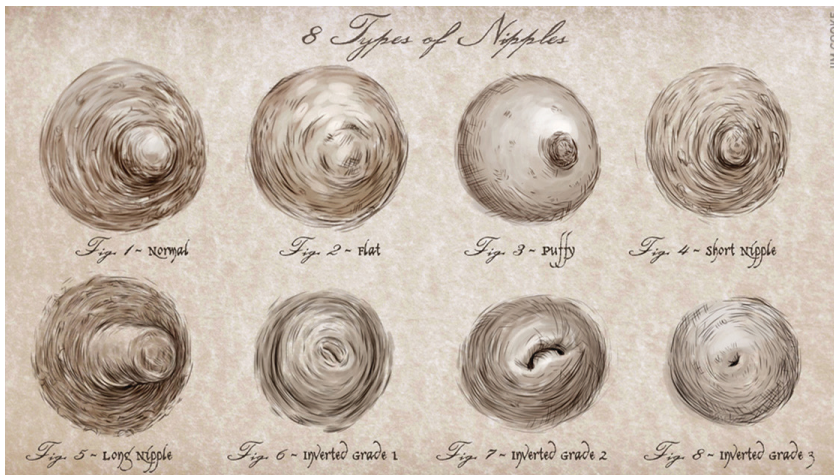
แนวทางเอาชนะอุปสรรคเมื่อแม่มีปัญหาสุขภาพ

1.ปรึกษาแพทย์และคลินิกนมแม่ถึงปัญหาสุขภาพและแสดงความจำนงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์

2. หากเจ็บป่วยเล็กน้อย หรือเป็นโรคทั่วไป ไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมแม่ แต่ให้รักษาอาการตามสาเหตุให้หาย เช่น แม่มีอาการท้องเสีย เป็นหวัด คัดจมูก หรือไอจาม ซึ่งหลายคนแนะนำให้นมลูกให้หมด เป็นคำแนะนำที่ไม่ถูก เพราะแม่มือยังสามารถให้นมลูกได้ เพียงแต่ระวังการไอจามที่จะทำให้ลูกติดเชื้อได้ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยขณะให้นมลูก

3. หากแม่เป็นภูมิแพ้เรื้อรัง ไม่จำเป็นต้องงดให้นมลูก แต่คุณแม่ควรงดการบริโภคอาหารที่กระตุ้นภูมิแพ้ของแม่ เช่น การแพ้ถั่ว ไข่ อาหารทะเล แป้งสาลี เป็นต้น

4. หากแม่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวนม ทำให้ลูกคีมนมได้ยาก ให้พบแพทย์หรือคลินิกนมแม่ เพื่อใช้อุปกรณ์แก้ไข หรือใช้ทำการให้นมช่วย และการแก้ไขหัวนม ดังนี้



https://i.kinja-img.com/gawker-media/image/upload/s--DYwqANdq--/c_scale,fl_progressive,q_80,w_800/17fpxpuioimhzipg.jpg

4.1 หัวนมสั้น หรือแบน หัวนมที่สั้นกว่า 0.5 เซนติเมตรอาจก่อปัญหาการดูดนมของทารกได้ กรณีนี้แก้ไขได้ด้วยการปรับท่าอุ้มและการดูดนมของลูกให้อมให้ลึก หรือใช้อุปกรณ์ดึงหัวนม เรียกว่า nipple puller ซึ่งแพทย์หรือคลินิกนมแม่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ

4.2 ห้วนมบอด หรือบู่ เป็นลักษณะที่ห้วนมจมลงไปในด้านนม เกิดจากความผิดปกติในช่วงพัฒนาเต้านม ทำให้ห้วนมหยุดการเจริญเติบโต หรือมีเนื้อพังผืดคั้งไว้ วิธีแก้ไขคือ ให้แม่ใส่ปั๊มแก้ว เพื่อช่วยแก้ไขให้ลานนมยืดหยุ่นขึ้น การใส่ปั๊มแก้วช่วยให้ห้วนมยื่นออกมาและลานนมมีม ลูจะสามารถดูดนมได้

4.3 ห้วนมใหญ่ หรือยาวเกินไป อาจไม่นับว่าเป็นปัญหาเพราะลูกจะใช้ระยะเวลาเพียงช่วงหนึ่งเท่านั้นที่จะคุ้นเคยกับห้วนมแม่ จากนั้นเมื่อห้วนมเข้าไปในปากเด็กแล้วจะลูไปตามรูปปากของเด็กเมื่อมีการดูด ซึ่งทำให้ลูกค้มนมได้ตามปกติ

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ที่มีปัญหาห้วนมบอด แบน บู่ หรือสั้น สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ด้วยการบีบคลึงห้วนมให้ยื่นออกมาหลังอาบน้ำ วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 3-5 นาที จะช่วยให้ห้วนมยื่นยาวออกมาได้



แม่มีภาวะเครียดจนส่งผลต่อการผลิตน้ำนม

เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณแม่จะเครียดหลังคลอด ทั้งจากภาวะฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว จากความเหนื่อยล้า การพักผ่อนน้อยและความกังวลในการเลี้ยงลูก ซึ่งคุณแม่ต้องระวังอารมณ์และความเครียดในระยะนี้เพราะอาจส่งผลต่อการผลิตน้ำนมได้

ปกติแล้ว เมื่อร่างกายเกิดความเครียด จะส่งผลให้ฮอร์โมนออกซิโทซินที่ช่วยให้น้ำนมไหล ลดปริมาณลง มีผลให้น้ำนมไหลช้าลง เมื่อไหลช้าแม่จึงรู้สึกว่าคุณคูนมนานขึ้นกว่าจะอิม จึงยิ่งทวีความเครียดขึ้นไปอีก

แนวทางเอาชนะอุปสรรคเมื่อแม่มีภาวะเครียดระหว่างให้นม

1. เมื่อรู้สึกเครียด ให้หายใจลึกๆ ทำใจให้สบาย เพื่อลดทอนอารมณ์โกรธ โมโห และเครียด
2. แยกตัวออกมาทำกิจกรรมช่วยผ่อนคลาย เช่น นั่งสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ
3. ค่อยๆ ปรับตัวสำหรับการเลี้ยงลูก บอกตัวเองเสมอว่าไม่มีอะไรยากเกินไป คนอื่นๆ ผ่านไปได้ เราก็ย่อมผ่านไปได้เช่นกัน



ในชีวิตจริง คนที่จะประสบความสำเร็จมักจะมีคุณลักษณะดังนี้

- ☺ **คิดมีเหตุมีผล** เป็นระบบ คิดวิเคราะห์ได้ เมื่อต้องตัดสินใจก็มีหลักคิด มีการพิจารณาไตร่ตรองดี
- ☺ **ทำงานเป็น** รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ ทำได้เป็นขั้นเป็นตอน
- ☺ **เมื่อเกิดอุปสรรคก็รู้จักแก้ไข** อดทน อด อึด ฮึดสู้ หรือหาทางออกใหม่ๆ ไม่ติดกับดักความคิดเดิมๆ
- ☺ **มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง** เพราะรู้จักควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตัวเอง จนเป็นที่ยอมรับกับผู้อยู่ใกล้เคียง

จากกรอบการพัฒนาเด็กปฐมวัย 4 กระทรวงดังกล่าว เป็นแนวทางการบูรณาการความร่วมมือเด็กปฐมวัยมุ่งสู่เด็กไทย 4.0 โดยมีเป้าหมายให้เยาวชนมีคุณภาพที่ดี ได้รับการพัฒนาเติบโตเต็มศักยภาพ เป็นพลเมืองสร้างสรรค์และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม มีตัวชี้วัด (KPI) สำคัญที่เกี่ยวกับเด็กคือ ส่งเสริมพัฒนาการเด็กสมวัย ร้อยละ 85 เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่สมวัย

7

Q & A ถามตอบ EF

แพทย์หญิงจตุรสุดา เฟื่องฟู

หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษ
งานการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย (COSE นมแม่ในเด็กป่วย)
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

พว.จิม สกลนุ้ม

หัวหน้าการพยาบาลกระตุ้นพัฒนาการเด็ก
ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

พว.ศิริลักษณ์ ดาวรัตน์

หัวหน้าการพยาบาลส่งเสริมนมแม่
ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับ EF



1 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เชื่อมโยงกับ EF อย่างไร

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เชื่อมโยงกับการฝึกทักษะการคิดเชิงบริหารจัดการ (EF) ในเรื่องการรอกอย (Inhibitory Control) และการปรับตัว (Cognitive Flexibility) เป็นธรรมชาติของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ต้องมีระยะเวลาการสร้างน้ำนมจนพอเพียงพอที่ลูกจะดูดได้ เด็กจะเริ่มเรียนรู้ที่จะรอกอยอย่างเป็นธรรมชาติและการไหลของนมแม่อาจมีความไม่สม่ำเสมอ บางช่วงไหลมากบางช่วงไหลน้อย เด็กจะเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการดูดไปพร้อมๆ กัน



2 พัฒนาการด้านการกินของเด็กสำคัญอย่างไร

ในช่วงขวบปีแรกเด็กจะมีพัฒนาการการกินที่จะปรับตัวจากดูดเป็นดื่ม การดูดนมแม่จากเต้ามีกลไกการใช้วียะในช่องปากแบบหนึ่ง การดื่มนมจากแก้วก็มีกลไกอีกแบบ เป็นการฝึกการปรับตัวต่อวิธีการและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ (Cognitive Flexibility)



3 ในวัยเด็กทารก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พัฒนา EF อย่างไร

เด็กเรียนรู้ที่จะจดจำบันทึกความทรงจำแห่งสัมผัส (Working Memory) ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าด้านจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความผูกพันทางอารมณ์ หากเด็กได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมทันเวลาและตรงกับความต้องการของเด็ก จะเป็นบันไดขั้นแรกในการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และทักษะนี้จะทำให้เกิดความปลอดภัยกับตนเอง เช่น เด็กจดจำหน้าแม่ได้ รู้จักแยกแยะคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย เป็นต้น



4 จะพัฒนา EF ให้กับเด็กด้วยวิธีง่ายๆ ได้อย่างไรบ้าง

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กผ่านการเล่นเป็นเรื่องสำคัญ เช่น การเล่นจ๊ะเอ๋ หรือการเล่นซ่อนหา เป็นการฝึกความจำ (Working Memory) ในขณะเดียวกัน ถ้าเด็กเข้าใกล้สองขบวนการเริ่มเล่นแบบสลับรอบกัน (Inhibitory Control) จะเป็นการฝึกการรอคอยและยับยั้งชั่งใจไปพร้อมๆ กัน



5 พัฒนาการภาษาสำคัญต่อ EF หรือไม่

พัฒนาการด้านภาษาเป็นตัวบ่งชี้พัฒนาการของเด็ก ควรสนับสนุนให้เด็กสามารถเรียนรู้ภาษาต่างๆ ได้ตั้งแต่แรกเกิด ไม่ว่าจะเป็นภาษาท่าทางหรือภาษาพูดต่างๆ หลายภาษา เป็นการฝึกความยืดหยุ่นทางการเรียนรู้และสติปัญญา (Cognitive Flexibility) ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเรียนรู้ในอนาคต



สร้าง EF อย่างไรให้ติดรอบด้าน



1. นิยามสำคัญของทักษะ EF สำหรับเด็กเล็ก คืออะไร

คือ กระบวนการคิดในสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก การกระทำ ในการบริหารจัดการเรื่องต่างๆ ที่ช่วยให้เด็กรู้จักมุ่งมั่น ตั้งใจ มีสมาธิ และลงมือทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน

2. สำหรับครอบครัว จะเริ่มวางแผนสร้าง EF ได้ตั้งแต่เมื่อไหร่

คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนการสร้าง EF ได้ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์ ด้วยการวางแผนการตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดี ดูแลสุขภาพจิตตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อให้ทารกในครรภ์มีอารมณ์แจ่มใส พัฒนาการทางสมองที่ดี เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้เมื่อกำเนิดออกมา

3. การพัฒนา EF ให้ลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์ ทำอย่างไรได้อีกบ้าง

ตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์แม่ นอกจากโภชนาการที่ดีแล้ว ควรพูดคุยกับลูกน้อยเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสการฟังและเซลล์สมอง การร้องเพลงให้ฟัง ลูบท้องเพื่อสัมผัสตัวลูกน้อย และการมีอารมณ์แจ่มใสเสมอ ก็มีผลวางรากฐานการสร้าง EF แก่ลูกน้อยได้

4. EF สำคัญต่อสังคมโดยรวมอย่างไร

หากเด็กมี EF ที่ดีพอ จะสร้างการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นส่วนหนึ่งของคนดีในสังคม ที่ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน รู้จักแบ่งปัน เกื้อกูล มีน้ำใจต่อกัน และพัฒนาสังคมได้ดียิ่งขึ้น

5. EF กับนมแม่สัมพันธ์กันอย่างไร

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีให้กับเด็กทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ การสร้างความรัก ความผูกพัน สร้างสังคมเชิงบวก และอื่นๆ ซึ่งมีส่วนสร้างเสริมให้เด็กมี EF ที่ดีได้

6. เด็กที่ไม่ได้ดื่มนมแม่ มีผลกระทบต่อการสร้าง EF หรือไม่

กระบวนการสร้าง EF เกิดขึ้นได้จากการเลี้ยงดูของพ่อแม่เป็นหลัก ซึ่งการเลี้ยงดูด้วยนมแม่จะเพิ่มโอกาสให้ลูกมี EF ได้ตั้งแต่เล็กๆ ด้วยกระบวนการที่ไม่ซับซ้อน แต่สำหรับเด็กที่ไม่ได้ดื่มนมแม่ จะต้องอาศัยการเลี้ยงดู ฝึกฝนให้ใกล้ชิดมากที่สุด

7. ทำอย่างไรดี หากแม่ไม่สามารถให้นมแม่แก่เด็กได้ แต่อยากให้ลูกพัฒนา EF ตั้งแต่แรกเกิด

หากคุณแม่แน่ใจว่าได้พยายามปั๊มนมแล้วแต่ไม่สามารถทำได้จริงๆ ก็ยังสามารถพัฒนา EF แก่ลูกผ่านวิธีการให้นมได้ ด้วยการป้อนนมแบบเดียวกับการเลี้ยงด้วยนมแม่ คือการอุ้มลูก สัมผัส กอด ป้อนนมด้วยความรัก แนบชิดลูกให้ได้รับความอบอุ่นอยู่เสมอ

8. นอกจากการให้นมที่เพียงพอแล้ว มีอะไรอีกบ้างที่ช่วยพัฒนาสมองของเด็กเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับทักษะ EF

การพัฒนา EF ที่ดี ต้องมาจากสมองที่พร้อมและสมบูรณ์ ซึ่งกระบวนการพัฒนาสมองของเด็กขึ้นอยู่กับโภชนาการที่เหมาะสมด้วย ซึ่งคือการดื่มนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และกินนมแม่กับอาหารเสริมตามวัยจนถึง 2 ขวบ โดยรับประทานอาหารที่ครบถ้วน 5 หมู่ และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและการพัฒนาสมอง ทั้งโปรตีน วิตามิน ซีเอสเอ โอเมกา ธาตุเหล็ก แคลเซียม ไอโอดีน และแร่ธาตุต่างๆ เป็นต้น

9. การสร้าง EF ควรทำในช่วงใดจะดีที่สุด

ช่วงแรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงที่เด็กมีการขยายของเส้นใยประสาทมากที่สุด ทำให้เซลล์ประสาทมีการพัฒนาได้มาก ดังนั้นนี่คือช่วงเวลาที่เหมาะสมจะกระตุ้นการสร้าง EF มากที่สุด

10. ทำไม EF จึงได้ชื่อว่าสำคัญกว่า IQ และ EQ ในยุคสมัยหน้า

เพราะในยุคสมัยหน้า สังคมจะมีความซับซ้อน แปรปรวนมากขึ้น การมีความฉลาดทางสติปัญญาและอารมณ์จึงไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ต้องอาศัยสภาวะจิตใจที่แข็งแกร่ง แก้ปัญหาเป็น และคิดอย่างเป็นระบบมากขึ้น จึงจะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ดี

11. จะเป็นอย่างไหากเด็กไม่ได้รับการพัฒนาสมองส่วนหน้าตั้งแต่ยังเด็ก

เด็กจะขาดทักษะความสามารถที่จะคิดเห็น ทำเป็น ขาดการคิดอย่างเป็นระบบ ขาดความยับยั้งชั่งใจ และหลงสิ่งต่างๆ ได้ง่าย



1. การสร้าง EF แก่เด็ก ควรเป็นหน้าที่ของใครมากที่สุด

กระบวนการสร้าง EF จำเป็นต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่เด็กยังเล็กๆ หรือสร้างได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ซึ่งในช่วงแรก บทบาทของพ่อแม่จะสำคัญที่สุด และในเวลาต่อมา สิ่งแวดล้อม สมาชิกในครอบครัวก็สำคัญไม่น้อยเช่นกัน สำหรับในช่วงวัยอนุบาล คุณครูก็จะเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะช่วยสร้าง EF ให้เด็กได้สำเร็จด้วยเช่นกัน



2. คนรอบข้างเด็กที่ไม่ใช่พ่อแม่มีส่วนสร้าง EF ได้อย่างไร

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี เต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทั้งสอง การเรียนรู้และจิตใจ โดยเฉพาะ การฝึกเข้าสังคม การมี EF ที่ดีจะช่วยให้เด็กอยู่ร่วมในสังคมได้ดี



3. บทบาทของครูกับการสร้าง EF เป็นอย่างไร

ครูมีบทบาทสำคัญที่จะเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ ที่ตอบสนองกับเด็ก อันมีส่วนช่วยให้เกิดทักษะการเรียนรู้ ที่รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนที่เน้นการคิดด้วยตัวเอง การลงมือทำ แก้ปัญหาในกิจกรรมเชิงบวก และการปฏิบัติต่อเพื่อนในห้องเรียน



4. การปฏิรูปการศึกษา สำคัญต่อการสร้าง EF หรือไม่

ตลอดเวลาเกือบ 8 ชั่วโมงที่เด็กอยู่ในห้องเรียนในแต่ละวัน เป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะกระตุ้นให้เด็กได้พัฒนาสมองและฝึกทักษะ EF ได้อย่างมีคุณภาพ หลักสูตรการศึกษาจึงควรออกแบบบทเรียน กิจกรรม การสนทนา การ และอื่นๆ ให้สอดคล้องกับหลักการ พัฒนา EF ด้วย จะทำให้เด็กไทยพัฒนาทักษะ EF ได้อย่างยั่งยืน



5. การสร้าง EF ให้เด็ก จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือของเล่นแพงๆ หรือไม่

การสร้าง EF ให้เด็ก ได้ผลดีทั้งโดยผ่านกระบวนการเล่นแบบที่มีอุปกรณ์ และไม่มีอุปกรณ์ ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กแม้ไม่มีตัวช่วยเลย ดังนั้นของเล่นราคาแพงจึงไม่จำเป็น



6. การพัฒนา EF ที่บ้าน หรือที่โรงเรียน อันไหนดีกว่ากัน

สถานที่ทั้งบ้านและโรงเรียน ต่างเป็นสถานที่แห่งการพัฒนาทักษะไปพร้อมๆ กัน ดังนั้นจึงไม่ใช่สถานที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งอาจเป็นสนามเด็กเล่น การหาเวลาท่องเที่ยวเดินทางสำหรับเด็ก การไปตลาด ก็ช่วยฝึกสอนเด็กให้เข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้เช่นกัน



7. การฝึก EF ควรเพิ่มบทเรียนในวิชาเรียนหรือไม่

การนำ EF ไปใช้ ไม่ใช่การเพิ่มบทเรียนทางวิชาการแต่อย่างใด แต่เป็นการเรียนรู้ทฤษฎีเพื่อนำไปประยุกต์ออกมาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาจจะดูใหม่ แต่ไม่ยากเกินไปที่จะทำความเข้าใจ



8. การเล่นเกมบางตัวของเด็กเล็ก ที่เรียกได้ว่าเป็นการเล่นที่ส่งเสริมการพัฒนา EF

การเล่นที่เหมาะสมคือการเล่นที่หลากหลาย ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นอย่างเดียวอย่างหนึ่งมากเกินไป แต่จะละกันระหว่างกิจกรรมกลางแจ้ง ในร่ม การออกกำลังกาย การใช้จินตนาการ และทำงานศิลปะเพื่อฝึกสมาธิไปด้วยกัน



9. การใช้สื่อประเภทนิทาน ช่วยเสริมสร้าง EF ได้หรือไม่

ได้ เพราะนิทานช่วยเสริมจินตนาการให้กับเด็ก และเพิ่มสมาธิให้เด็กได้ดี



10. หากเด็กชอบเล่นบทบาทสมมุติ ควรสนับสนุนหรือไม่

การเล่นบทบาทสมมุติเป็นการส่งเสริมเด็กให้มีจินตนาการที่ดีอย่างหนึ่ง ควรใช้ช่วงเวลานี้เล่นกับเด็กด้วย และสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมผ่านบทบาทที่เล่น จะช่วยสร้าง EF ได้ดีขึ้น



11. จริงหรือไม่ การพัฒนา EF ทำได้แค่ในช่วงแรกเกิด - 6 ปีเท่านั้น

การพัฒนา EF เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อย่างไรก็ตามการที่พัฒนา EF จะพบได้เด่นชัดในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต เป็นการพัฒนา EF ในขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะเป็กรากฐานของการพัฒนา EF ในขั้นสูงต่อไป ดังนั้นหากในช่วง 6 ปีแรก ไม่ได้รับการพัฒนา EF ที่เหมาะสม การพัฒนา EF ก็ยังเกิดขึ้นได้ แต่กระบวนการหลายๆ อย่าง โดยเฉพาะกลุ่ม EF ขั้นพื้นฐานอาจจะพัฒนาได้ไม่ดีเท่ากับการพัฒนาในช่วงเด็กเล็ก



12. การสอนเด็กร้องเพลง เป็นการพัฒนา EF ได้หรือไม่

การร้องเพลงกับเด็กๆ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาอารมณ์จิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส มีสมาธิ ซึ่งถือเป็นหนึ่งกิจกรรมที่ดีในการพัฒนา EF ด้วย



13. เด็กที่อายุน้อยกว่า 6 เดือนจะพัฒนา EF ด้วยวิธีใดบ้าง ในเมื่อยังเดินและพูดไม่ได้

ช่วงวัยแบเบาะ การคัมมนแม่จะช่วยให้พัฒนา EF ได้ดี นอกจากนั้นหากกิจกรรมพัฒนาสมอง เช่น การฟังเสียงดนตรี เล่นโมบาย การกระตุ้นให้ฟังเสียง คุ้สิ่งต่างๆ รอบตัว สนุกกับสีส้น และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ก็ทำให้เด็กพัฒนา EF ได้ดีในระดับต่อไปได้





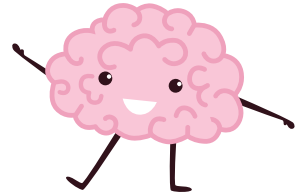
14. การพูดคุย สนทนากับเด็ก ช่วยเสริมสร้าง EF ได้หรือไม่

การพูดคุย สนทนากับเด็กช่วยทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้วัฒนธรรม การสื่อสารได้มาก สิ่งที่ควรทำคือการสื่อสารเชิงบวก การใช้น้ำเสียงที่ไพเราะ นำฟัง สีนหน้าท่าทางเป็นมิตร จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจผู้อื่น



15. เหตุใดการปล่อยเด็กดูภาพยนตร์ที่มีความรุนแรง จึงกีดกันยังการพัฒนา EF แก่เด็ก

เพราะเด็กจะเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าว จากภาพยนตร์ และจดจำฝังเข้าไปในสมอง จนเกิดการแสดงออกเลียนแบบ ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ทั้งในตอนเด็กและตอนโตขึ้น



16. สถานการณ์ใดบ้าง ที่ถือว่าเป็นตัวขัดขวางการพัฒนา EF ให้กับเด็ก

สิ่งที่ขัดขวางการพัฒนาสำหรับเด็ก ได้แก่ การปล่อยปละละเลยเด็ก ทอดทิ้ง ไม่ให้ได้รับความรักความอบอุ่น ไปจนถึงการใช้ความรุนแรงกับเด็ก การเขียนตีรุนแรง การกักขังเด็ก หรือทำให้ได้รับความเจ็บปวดทั้งกายและใจ ล้วนเป็นอุปสรรคไม่ให้เด็กสามารถพัฒนา EF ที่ดีได้



17. ผู้ปกครองควรพัฒนา EF สำหรับเด็กไปจนถึงอายุเท่าไร

ที่จริงแล้วแม้เด็กจะตอบรับการพัฒนาได้ดีตั้งแต่แรกเกิด - 6 ขวบ แต่ทางที่ดี ทั้งในวัยประถม วัยมัธยม และวัยอุดมศึกษา ผู้ปกครองยังสามารถสอดแทรกกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกอบรมเด็กให้พัฒนา EF ได้ อยู่เสมอ เพียงแต่หาช่องทางที่เหมาะสม และวิธีการทำให้เด็กสนใจตามวัยของพวกเขา



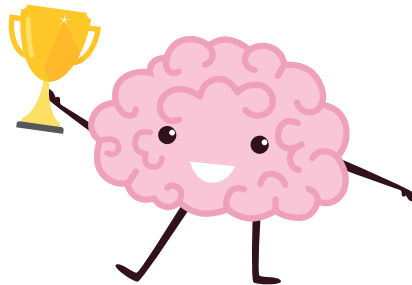
18. วิธีสอดแทรกการฝึกฝนทักษะ EF ที่ง่ายที่สุดในชีวิตประจำวัน มีอะไรบ้าง

วิธีการง่ายๆ คือการชวนเด็กออกกำลังกาย ฝึกควบคุมความต้องการ ฝึกวินัย ให้รู้จักรอ และเข้าใจกติกาที่จะเล่นกีฬากับผู้อื่น เพียงเท่านี้ก็ทำให้เด็กมี EF ที่ได้



19. สามารถสอดแทรกการพัฒนา EF ได้อย่างไร เวลาที่อยู่ในบ้าน

การฝึกฝน EF ทำได้ทุกที่ แม้แต่ในร้านสะดวกซื้อ เช่น การฝึกให้ลูกรู้จักเข้าคิว ต่อแถวซื้อของ การให้รอคอย การรู้จักขอโทษเมื่อทำผิด และเข้าใจผู้อื่น ก็เป็นกระบวนการสร้าง EF ที่ดีมาก



20. การให้รางวัลเด็ก ถือเป็น การเสริมสร้าง EF ได้หรือไม่

การให้รางวัลเด็กในทางสร้างสรรค์ช่วยได้ เช่น ให้รางวัลเมื่อเด็กประพฤติดี ให้คำชื่นชมเมื่อทำความดี ให้ขนมหรือของขวัญในวาระพิเศษ เพื่อให้เด็กมีความสุข และรับรู้ถึงความรักในครอบครัว แต่หากเด็กทำผิดพลาดหรือทำไม่สำเร็จก็ไม่ควรซ้ำเติม แต่ควรปลอบใจ ให้โอกาสทำใหม่ด้วย



ประโยชน์นมแม่ และเทคนิคการให้นมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นเรื่องที่ทำนายบทบาทของความเป็นแม่และบุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันแรกหลังคลอดและต่อเนื่องในแต่ละอายุของลูก ในขณะที่หลายคนกำลังเผชิญความท้าทายที่แม่หรือบุคลากรหลายคนไม่สู้ แม้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิถีธรรมชาติ ที่ธรรมชาติสรรค์สร้างสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกแรกเกิด แต่แม่หลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หากได้รับข้อมูล ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ระบบสุขภาพ และสังคม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นทักษะ แม่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองโดยเฉพาะเรื่องการให้ลูกคุณนมแม่ที่ถูกต้อง จะนำไปสู่ความสำเร็จของการให้นมแม่ได้

นมแม่ นอกจากจะเป็นอาหารที่ดีที่สุดแล้ว ยังมีภูมิคุ้มกันที่จำเป็นสำหรับทารก พบว่าการที่ลูกคุณนมแม่จากเต้าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่สุดและเป็นจุดเริ่มต้นของการอดทน การรอคอย อย่างไรก็ตามการให้ลูกคุณนมแม่จากเต้าก็เป็นเรื่องที่แม่ลูกต้องฝึกและเรียนรู้ไปด้วยกัน พร้อม ๆ กัน การสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องช่วยกันหลายอุปสรรคของแม่และลูก เพราะหากแม่ไม่ได้รับการสนับสนุน ลูกก็อาจต้องได้รับนมผสม หรือได้นมแม่ผ่านการูดจากขวด หากลูกไม่ได้รับการสนับสนุนให้ลูกคุณนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด อาจลูกคุณนมแม่ไม่ได้ ต้องคุณนมจากขวด



เทคนิคให้ลูกคุณนมแม่

- แม่ใช้หัวนมเทียมริมฝีปากให้ลูกอ้าปาก
 - แม่ป้อนหัวนมเข้าปากลูก
 - ในระหว่างลูกคุณนมแม่ ให้แม่ช่วยประคองเต้านมและช่วยส่งนมเข้าปากลูกให้ลูกอมลึกถึงลานนม หากแม่เจ็บหัวนมระหว่างให้นมลูก จำเป็นต้องแก้ไขเรื่องการอมนมของลูกให้อมลึกขึ้น แม่ต้องไม่เจ็บหัวนม ขณะลูกคุณนมแม่ควรรู้สึกว่าลิ้นลูกอยู่ที่ลานนม
 - จัดให้ลูกนอนตะแคงทั้งตัว เพื่อให้ลูกกลืนน้ำนมได้คล่อง สะดวก
 - ประคองศีรษะ หลังลูก เพื่อลูกขยับศีรษะได้สะดวก และอมได้ลึก
 - ลูกอ้าปากกว้าง คางชิดเต้า จมูกชิด แม่ไม่เจ็บหัวนมขณะลูกคุณนมแม่ ระหว่างลูกคุณนมแม่ ลูกแก้มป่อง ไม่บู่ม คุณเป็นจังหวะ จังหวะดูยาวกว่าจังหวะกลืน เมื่ออ้อมลูกจะคายหัวนมออกมาเอง น้ำหนักลูกขึ้นคิตตามเกณฑ์
- หัวนมแม่ไม่เป็นแผล ลูกอายุ 4 - 21 วันแรก ปัสสาวะอย่างน้อย 6 ครั้ง/วัน อุจจาระ 3 - 4 ครั้ง/วัน อุจจาระสีเหลืองทอง

ทำอ้อมให้ม ปัญหาที่พบส่วนมาก มักเป็นผลจากทำอ้อมให้มที่ไม่เหมาะสม หรืออ้อมลูกไม่ประชิดตัวแม่ และเต้านมแม่เป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญที่แม่ต้องเรียนรู้



ข้อสังเกตการอ้อมลูกให้ม 4 ประการ

1. ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่
2. คอไม่บิด (คิงหู ไหล่ สะโพกลูกเป็นเส้นตรง)
3. ท้องแม่ ท้องลูกชนกัน (ลำตัวลูกชิดกับแม่)
4. ลำตัว หลังลูกได้รับการประคอง

ข้อสังเกตการคุณนมของลูก 4 ประการ

1. ลูกอ้าปากกว้าง
2. ริมฝีปากบนบาน
3. ริมฝีปากล่างบานออก
4. คางลูกแนบชิดเต้าแม่ จมูกลูกชิดขึ้น



แม่ พ่อและครอบครัว ควรได้รับความรู้เรื่องนมแม่ รู้ว่านมแม่มีประโยชน์อย่างไร ต่อแม่ ลูกและครอบครัว นมผสมเป็นทางเลือกความจำเป็นทางการแพทย์ จะใช้เมื่อจำเป็นจริง ๆ

แม่ พ่อและครอบครัว ควรเตรียมตัวเตรียมใจว่า หลังคลอดการที่นมแม่ยังไม่มา ใน 2-3 วันแรกเป็นเรื่องปกติ ควรให้แม่ลูกอยู่ด้วยกัน และลูกได้ดูดนมแม่จากเต้าตามต้องการ ไม่แยกแม่แยกลูก ไม่คิดว่าน้ำหนักน้อย หรือแม่ไม่มีน้ำนม ทุกคนไม่เป็แรงกดดันให้แม่ขาดความมั่นใจว่า แม่ไม่มีน้ำนม

บุคลากรมีความรู้ที่จะสนับสนุนแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่อยู่โรงพยาบาล ไม่กดดัน ควรมีความรู้และทักษะเรื่องนมแม่ มีประสบการณ์ สร้างวัฒนธรรมองค์กรให้เป็นวัฒนธรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ก่อนออกจากโรงพยาบาล แม่ควรได้รับการสนับสนุนและทำให้แม่มั่นใจก่อนกลับบ้านว่า สามารถให้นมลูกจากเต้าได้ มีน้ำนมเพียงพอ สอนให้แม่รู้ว่าน้ำหนักพอ คือการนับจำนวนครั้งของอุจจาระ ปัสสาวะต่อวัน แม่ควรเตรียมตัว เตรียมใจที่จะพบอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องมีความอดทนและรับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นเหนื่อย หากพบปัญหาติดต่อคลินิกนมแม่

ทำให้บม

โรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรสนับสนุน ส่งเสริม ช่วยเหลือแม่ให้นมลูกได้ตั้งแต่อยู่โรงพยาบาล ให้ความสำคัญกับการฝึกแม่ลูกให้นมแม่ แม่ต้องทำได้ด้วยตัวเองก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล



ท่า Cross-cradle



ท่า Football



เมื่อกลับบ้าน

คนรอบข้างไม่กดดันให้แม่คิดว่าไม่มีน้ำนม ลูกร้องไม่ใช่เพราะไม่มีน้ำนม ไม่มอง การให้นมแม่เป็นเรื่องแปลก เปิดโอกาสให้แม่ลูกเรียนรู้ หาคำช่วยสนับสนุนแม่ในการ ให้นมลูก ปรึกษากลินิกนมแม่เมื่อมีปัญหา

ปัญหาที่พบบ่อย

1. หัวนมสั้น หัวนมใหญ่ หัวนมเจ็บ หัวนมแตก

การแก้ไข ปรับท่าอุ้ม สอนประคองเต้า

เทคนิคที่ทำให้ประสบความสำเร็จคือ แม่อุ้มลูก ทำให้นม ไหลอมหัวนมบ่อยๆ เพื่อแม่เรียนรู้การอุ้ม ลูกเรียนรู้คุณนมแม่จากเต้า



กรณีหัวนมบอด จำเป็นต้องเข้าคลินิกนมแม่ เพื่อช่วยแม่และประเมินลิ้นของลูก อาจจำเป็นต้อง ใช้ปั๊มแก้ว หรือใช้ Nipple Shield

2. น้านมน้อย

ควรให้ข้อมูลให้แม่ทราบว่า หากแม่มีน้ำนมได้ครั้งละ 2-3 ออนซ์ ถือว่ามีปริมาณน้ำนมปกติ หากแม่มีน้ำนมก่อนลูกคุณนมแม่ได้น้อยกว่า 2-3 ออนซ์ คุณแม่ควรบีบน้ำนมหลังลูกดูดด้วย แต่หัวใจสำคัญ คือ กลับไปดูว่าท่าอุ้มและการ คุณนมของลูกถูกต้องหรือยัง ขณะลูกคุณนมแม่ แม่ต้องไม่เจ็บหัวนมและรู้ว่าลิ้นลูกอยู่ ใต้ลานนม หากน้ำมน้อยจริงควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาการใช้ยากระตุ้นน้ำนม คือ Domperidone ไม่ควรซื้อยาสมุนไพรมาใช้เอง อาจต้องประเมินสุขภาพของทารก ในกรณีที่ลูกคุณนมแม่แล้วแม่น้านมน้อยลง

3. ก่อปั้นนมอุดตัน

จริงๆแล้ว สาเหตุการเกิด คือการระบายน้ำนมไม่ทันกับการสร้าง คั่งนั้นการแก้ไขคือการระบายน้ำนม ไม่ปล่อยให้หันมค้างเต้า มักพบในกลุ่ม แม่ที่ระบายน้ำนมไม่ทัน น้านมมาก หัวนมเจ็บ หัวนมแตก ลูกดูดไม่ถูกวิธี ลูกนอนยาว แม่ไม่ควรไปนวดเต้านมที่มีการนวดเค้น ทำให้เจ็บ สังคมปัจจุบันและ Social Media มี

การส่งต่อการแก้ไขที่ต่อนั้นไม่ถูกต้อง ควรระวัง หากมีปัญหาแม่ควรเลือกการแก้ไขที่ไม่ทำให้แม่เจ็บ

4. จุดวางที่ห้วนม สาเหตุคือห้วนมแตก เป็นการหายของแผลที่ห้วนม ไม่ควรใช้เข็มจิ้ม หรือสอดใส่อะไรเข้าไปที่รูห้วนม เพราะจะทำให้เกิดบ่อๆและเกิดการติดเชื้อ เกิดเต้านมอักเสบ เต้านมเป็นฝีได้ ควรใช้ผ้าสะอาดเช็ดทำความสะอาดให้ลวกหลุด จุดขาวที่ห้วนมเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่แม่ให้นมตื่นกลัว มีการส่งต่อข้อมูลและปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดเต้านมอักเสบ เต้านมเป็นฝี

5. กู้บ้านม หมายถึงแม่หยุคให้นมหรือหยุคบีมนมไปนานเกิน 3 สัปดาห์

การแก้ไข แนะนำแม่บีบน้ำนมทุก 2 ชั่วโมงและอาจปรึกษาแพทย์ใช้ยา Domperidone

6. น้านมพุ่ง

การแก้ไข ปรับท่าอุ้ม

7. ลูกถ่ายบ่อย ถ่ายมีสีเขียว แนะนำ

หนึ่งมือให้ลูกคุณนมแม่เคี้ยวเนื่องจากน้านมมีส่วนหน้าทำให้ลำไส้บีบตัวแรง จนทำให้น้ำคิตที่อยู่ใกล้คืบเข้ามาในลำไส้ จึงถ่ายอุจจาระมีสีเขียวอ่อน คล้ายสีเขียวอ่อนใบไม้ กรณีแม่น้านมมาก ควรบีบน้ำนมส่วนหน้าออก 4-5 วัน เพื่อปรับการสร้างน้ำย่อย Lactase ในลูกกับปริมาณน้ำตาล Lactose ในนมแม่

8. ลูกน้ำหนักไม่ขึ้น ปกติน้ำหนักลูกควรขึ้นวันละ 20-30 กรัม หากน้ำหนักไม่ขึ้น ควรพิจารณาปรับท่าอุ้ม การดูดนมของลูก ประเมินสายไต้ล้นลูกว่าไม่สั้นตึง ห้วนมแม่ต้องไม่แตก ระยะเวลาเกิดไม่ปล่อยลูกนอนยาวใน 2 สัปดาห์แรก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจร่างกาย ประเมินสุขภาพลูก

9. การน้านมแม่มาใช้ ควรศึกษาจากตารางการเก็บรักษาน้านม พิจารณาความสะอาดของอุปกรณ์และการเก็บรักษาน้านมให้ถูกต้อง

10. ลูกปฏิเสธการดูดเต้า แนะนำแม่บีบน้ำนม วันละ 8 ครั้ง อุ้มลูกอมห้วนมเพื่อสร้างความคุ้นเคยและจำเป็นต้องเข้าฝึกที่คลินิกนมแม่

11. อาหารตามวัย แนะนำนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่มีน้ำ หลัง 6 เดือนนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือมากกว่า



6 เดือน	ข้าว 1 มื้อ มื้อละประมาณ 3 ช้อนโต๊ะกินข้าว	นมแม่ 3 มื้อหรือตามต้องการ หากกินข้าวได้ปริมาณที่ถูกต้อง
7 เดือน	ข้าว 1 มื้อ มื้อละประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะกินข้าว	นมแม่ 3 มื้อหรือตามต้องการ หากกินข้าวได้ปริมาณที่ถูกต้อง
8 เดือน	ข้าว 2 มื้อ มื้อละประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะกินข้าว	นมแม่ 2 มื้อหรือตามต้องการ หากกินข้าวได้ปริมาณที่ถูกต้อง
9 เดือน	ข้าว 3 มื้อ มื้อละประมาณ 4-5 ช้อนโต๊ะกินข้าว	นมแม่ 1 มื้อหรือตามต้องการ หากกินข้าวได้ปริมาณที่ถูกต้อง
1 ปี	ข้าว 3 มื้อเป็นอาหารหลัก	นมแม่ตามต้องการ

12. อาหาร แม่รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่งดอาหารโดยไม่จำเป็น ควรปรึกษาแพทย์ เพราะการงดอาหารของแม่มีผลต่อคุณภาพน้ำนมแม่

13. เหตุใด จึงมีคำกล่าวที่ว่า นมแม่เป็นนมที่ดีที่สุด ในน้ำนมแม่ มีสารอาหารที่ธรรมชาติสร้างขึ้นสรรคมาให้สำหรับการเจริญเติบโตของทารกโดยเฉพาะ มีสารอาหารมากมาย และมีภูมิคุ้มกันสำหรับทารกด้วย

14. การให้นมแม่สำคัญอย่างไร เมื่อลูกคุณนมแม่ นอกจากได้สารอาหารครบถ้วนแล้ว ยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีที่สุดแก่แม่ลูก เป็นจุดเริ่มต้นการออกทัน รอคอย ผูกผันและเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน

อาหารทารกอายุแรกเกิด - 12 เดือน

อายุ	แรกเกิด จนถึง 6 เดือน	6 เดือน	7 เดือน	8 เดือน	9 - 12 เดือน
อาหาร	นมแม่	นมแม่ + ข้าว 1 มื้อ	นมแม่ + ข้าว 1 มื้อ	นมแม่ + ข้าว 2 มื้อ	นมแม่ + ข้าว 3 มื้อ
กินนมแม่	พรมนมแม่ 6 เดือน	อาหารทารกอายุ 6 ปี หนึ่งปี			
ข้าว	ข้าวต้ม	ข้าวต้ม	ข้าวต้ม	ข้าวต้ม	ข้าวต้ม
กินนมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่
เนื้อสัตว์	ไข่แดง	ไข่แดง	ไข่แดง	ไข่แดง	ไข่แดง
อาหารเสริม	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่
ผัก	ผักต้ม	ผักต้ม	ผักต้ม	ผักต้ม	ผักต้ม
ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้	ผลไม้
นมผง	นมผง	นมผง	นมผง	นมผง	นมผง
นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่	นมแม่
นมผง	นมผง	นมผง	นมผง	นมผง	นมผง

ข้อควรระวัง:

- 1. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำเย็น
- 2. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำจืด
- 3. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำเค็ม
- 4. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำหวาน
- 5. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำผลไม้
- 6. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำอัดลม
- 7. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำร้อน
- 8. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำเย็น
- 9. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำดื่ม
- 10. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำดื่ม
- 11. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำดื่ม
- 12. ไม่ให้ทารกดื่มน้ำดื่ม

สไลด์ประกอบการบรรยาย เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2559
โดย พญ. นภาพรณ วิริยะอุตสาหกุล
ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

15. เริ่มต้นให้ลูกดูดนมแม่อย่างไรให้สำเร็จ ใช้หัวนมเทียมริมฝีปากลูกให้อ้าปากแล้วป้อนหัวนมเข้าปากลูก ระหว่างลูกดูด แม่ช่วยบีบน้ำนมเข้าปาก และประคองให้ลูกอมลึกถึงลานนม

16. ท่านอนใดที่ทำให้ลูกดูดนมได้ดีที่สุด ท่าที่ลูกนอนตะแคงทั้งตัว ทำให้กลืนน้ำนมได้คล่องและสะดวก

17. กำให้นมใดที่ทำให้แม่เจ็บหวนมน้อยที่สุด ให้ลูกตะแคง แล้วอ้าปากกว้าง คางชิดเต้า จมูกชิด ระหว่างคุณนมแม่ แก้มลูกจะแก้มป้อง คุณเป็นจังหวะ แม่จะไม่เจ็บหวนนม

18. จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกดูดนมแม่อิ่มแล้ว เมื่อลูกรู้สึกอิ่ม จะคายหัวนมออกมาเอง หรือดูจากปัสสาวะและอุจจาระ โดยลูกอายุ 4-21 วัน จะปัสสาวะอย่างน้อย 6 ครั้ง/วัน อุจจาระ 3-4 ครั้งต่อวัน / อุจจาระจะมีสีเหลืองทอง

19. เมื่อใดที่ควรเลือกใช้นมผสม การใช้นมผสมแทนนมแม่ เป็นทางเลือกสุดท้ายที่จะใช้เมื่อแม่ไม่สามารถให้นมลูกได้จริงๆ เท่านั้น เนื่องจากนมแม่ดีที่สุด

20. หากน้ำนมไม่มาหลังคลอดจะอย่างไร ใน 2-3 วันแรกหากน้ำนมยังไม่มา ไม่ควรตกใจ ไม่ควรแยกแม่ลูก แต่ควรกระตุ้นให้ลูกดูดนมอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้มีน้ำนมมาตามปกติ หากนานเกินไปควรปรึกษาคลินิกนมแม่

21. ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การให้นมแม่สำเร็จคืออะไร คือการให้กำลังใจ ให้ความรู้แก่แม่ให้เห็นความสำคัญของการให้นมแม่ ทั้งคอยดูแล เอาใจใส่ ให้แม่มีประสบการณ์และมั่นใจมากขึ้น

22. ทำอย่างไรเมื่อมีอุปสรรคในการให้นมแม่ ให้แม่เรียนรู้ที่จะอดทน แม้การเลี้ยงลูกจะเหนื่อย แต่การให้นมแม่เป็นสิ่งที่ส่งผลคุ้มค่าในระยะยาวต่อสุขภาพของลูก

23. แท้ใจอย่างไรเมื่อน้ำนมมีน้อย หากแม่ปั้มนมได้ครั้งละ 2-3 ออนซ์ถือว่ามีปริมาณน้ำนมปกติ แต่หากน้อยกว่านั้น หลังลูกดูดทุกครั้งให้บีบน้ำนมไว้ และจัดทำให้นมลูกในท่าตะแคง ให้ลูกอมลึกถึงลานนม แม่ไม่เจ็บหวนนม

24. การใช้ยากระตุ้นน้ำนม เหมาะหรือไม่ การใช้ยากระตุ้นน้ำนม จะใช้เมื่อจำเป็น และควรใช้เมื่อแพทย์สั่งเท่านั้น ไม่ควรซื้อมากินเอง

25. ปัญหาที่น้ำนมอุดตัน แก้ได้อย่างไร ท่อน้ำนมอุดตัน เกิดจากการระบายน้ำนมไม่ทัน การแก้ไขคือไม่ให้นมค้างเต้า ให้ลูกดูดให้เกลี้ยงเต้าเสมอ ขณะลูกดูดนมแม่ไม่เจ็บหวนนม หากลูกอ้อมก่อน ให้แม่บีบน้ำนมเก็บไว้ และไม่ควรบีบเค้นจะทำให้เจ็บ

26. หากพบจุดสีขาวที่หัวนมและรู้สึกเจ็บ ต้องทำอะไร จุดสีขาวบนหัวนม คือสาเหตุของหัวนมแตก วิธีแก้ไขคือใช้ผ้าสะอาดทำความสะอาดเพื่อให้ออกมา

ไม่ควรใช้เข็มจิ้มลงไปจะทำให้อักเสบและเจ็บกว่าเดิม เสี่ยงต่อการติดเชื้อและเป็นฝีที่เต้านมได้ หากไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาคลินิกนมแม่

27. การปั้มน้ำนมคืออะไร? ทำได้เมื่อไหร่ การปั้มน้ำนม หมายถึง กระบวนการให้น้ำนมกลับมาไหลเช่นเดิม หลังจากมีการหยุดให้นม หรือหยุดปั้มนานเกิน 3 สัปดาห์ ทำได้โดยการบีบน้ำนมทุก 2 ชั่วโมง

28. เมื่อลูกถ่ายบ่อย และถ่ายเป็นสีเขียว ควรทำอะไร ลักษณะอุจจาระสีเขียวอ่อนเหมือนใบไม้ คือการคีมนมแม่ที่น้ำนมส่วนหน้ามาก อาจบีบน้ำนมส่วนหน้าออกก่อนเล็กน้อยแล้วค่อยให้ลูกดูดนมแม่

29. หากลูกดูดนมแต่้ำหนักไม่ขึ้น ควรทำอะไร ควรปรึกษาแพทย์ และคลินิกนมแม่ ควรปรับท่าอุ้มให้ถนัด คุณจำนวนชั่วโมงที่ลูกนอน ไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อมื้อใน 2 เดือนแรก

30. การเก็บรักษาน้ำนมแม่ จะแน่ใจได้อย่างไรว่าไม่เสีย การเก็บน้ำนมมีระยะเวลาที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

ระยะเวลาการเก็บน้ำนม

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (>25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (<25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (<15 องศาเซลเซียส)	24 ชั่วโมง
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดา (4 องศาเซลเซียส)	96 ชั่วโมง หรือ 4 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูเดียว)	2 สัปดาห์
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (แบบประตูแยก อุณหภูมิ -19 องศาเซลเซียส)	3 เดือน
เก็บที่ตู้เย็นช่องแช่แข็ง (Deep Freezer อุณหภูมิ -19 องศาเซลเซียส)	6 เดือน

ข้อมูลจาก คลินิกนมแม่ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



ตัวอย่างการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด - 3 ปี ที่ส่งเสริมการพัฒนา EF

กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริม
การพัฒนา EF อย่างง่าย ๆ ในเด็ก
วัยตั้งแต่แรกเกิด จนถึง 3 ปี
มีดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้ฟังเพลงได้ตั้งแต่วัย 6-9 เดือน
2. การจัดการนมมือตัก โดยเริ่มคนนม
มือตักได้ตั้งแต่วัย 4-6 เดือนขึ้นไป เพื่อส่งเสริม
การควบคุมตัวเอง
3. การให้อาหารตามวัย ทั้งเด็กปกติและ
เด็กป่วย
4. ส่งเสริมให้เด็กอายุ
น้อยกว่า 1 ปี ตอบสนองให้เร็ว
และก็ตรง เพื่อการสร้างความ
เชื่อมั่น (form trust) กับผู้เลี้ยง
5. เด็กอายุมากกว่า 1 ปี ให้เริ่มหัดครอกอย
6. การป้อนนม เปลี่ยนจากเต้าเป็นแก้ว หรือเป็นขวด
เพื่อฝึกฝนการปรับตัว
7. ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การปรับตัวตามปริมาณน้ำนมแม่ เด็กยึดหยุ่นได้ ไม่ต้อง
มาตรฐานเดียวกันตลอดทุกครั้ง
8. การฝึกนั่งกระโถน เพื่อฝึกวินัยการขับถ่ายและฝึกความรับผิดชอบตนเอง
9. ฝึกวินัยการกินข้าว กินในเวลาที่เหมาะสม ช่วยเหลือตัวเองได้
10. ฝึกการหักห้ามอารมณ์ ยับยั้งชั่งใจ
11. การฝึกให้เด็กสวัสดี ขอบคุณ และการขอโทษ





สร้าง EF อย่างไรให้ดีรอบด้าน

อายุ	กิจกรรม	Working Memory	Inhibitory Control	Shift /Cognitive Flexibility
1 ค.	อุ้มให้หน้าลูกอยู่ในระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม มองสบตาพูดกับลูกบ่อยๆ ขณะให้นมลูก	✓	-	-
2 ค.	พูดคุยส่งเสียงซักชวน เขย่าของเล่นที่มีเสียงเหนือศีรษะ เพื่อให้ลูกสนใจเงยหน้ามอง	✓	-	✓
3 ค.	พูดคุยโต้ตอบ และหยุดฟังเพื่อรอจังหวะให้ลูกส่งเสียง	✓	✓	-
4 ค.	<ul style="list-style-type: none">• ของเล่นสีสดใส่ให้ลูกสนใจมอง ค่อยๆ เคลื่อนของเล่นจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง• ให้ลูกมองตาม จากนั้นแตะที่หลังมือลูก กระตุ้นให้ลูกจับ	✓	✓	✓
5 ค.	พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่กับเด็ก เช่น อาบน้ำ กินข้าว	✓	✓	-
6 ค.	เล่นโยกเยกกับเด็กหาของให้จับ	✓	✓	✓
7 ค.	อุ้มลูกน้อยลง ปล่อยให้นั่งเล่นของเล่นที่มีมือหยิบจับได้ถนัด โดยพ่อแม่ดูแลอยู่ใกล้ๆ อ่านหนังสือกับลูก ชี้ให้ดูภาพประกอบ	✓	-	✓

อายุ	กิจกรรม	Working Memory	Inhibitory Control	Shift /Cognitive Flexibility
8 ค.	อุ้มลูกในท่านั่งถือของเล่นหรือผ้าที่มีสีสันสดใสให้อยู่ในระดับสายตาลูก เพื่อให้ลูกสนใจปล่อยของเล่นให้ตกลงพื้น เพื่อกระตุ้นให้ลูกมองตามสิ่งของที่ตกลงไป	✓	-	-
9 ค.- 10 ค.	<ul style="list-style-type: none"> • เล่นจ๊ะเอ๋ • ร้องเพลงทำท่าต่างๆและประมอมเล่นกับลูกบ่อยๆ • ฝึกการเคลื่อนไหวของนิ้วมือตามเพลง เช่น "แมงมุม" "นิ้ว...อยู่ไหน" • ให้ลูกใช้มือหยิบอาหารชิ้นเล็กๆ ที่อ่อนนุ่มเข้าปากเอง เช่น ข้าวสุก พักทองคัม • เมื่อคนแปลกหน้ายื่นของให้ หรือขออุ้มให้พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ส่ายหน้าพร้อมกับพูดว่า "ไม่เอา" ให้เด็กเลียนแบบเพื่อให้เด็กรู้จักปฏิเสธ โดยการแสดงท่าทาง • เมื่อเด็กรับประทานอาหารหรือขนมอิ่มแล้วถามเด็กว่า "กินอีกไหม" แล้วส่ายศีรษะพร้อมกับพูดว่า "ไม่เอา" ให้เด็กเลียนแบบทำเช่นนี้กับสถานการณ์อื่นๆ เพื่อให้เด็กเรียนรู้เพิ่มขึ้น 	✓	✓	-
		✓	-	✓
		-	-	✓
		✓	✓	✓
		✓	-	✓

อายุ	กิจกรรม	Working Memory	Inhibitory Control	Shift /Cognitive Flexibility
11 ค.- 12 ค.	<ul style="list-style-type: none"> • เล่นของเล่นบล็อกและชิ้นส่วนที่ดึงออกได้ • เล่นชิงช้าร้าว • เล่นรถลาก เล่นสนามเด็กเล่น แกว่งชิงช้า ม้าโยก ม้าหมุน 	<p>✓</p> <p>–</p> <p>✓</p>	<p>–</p> <p>✓</p> <p>–</p>	<p>✓</p> <p>–</p> <p>✓</p>
1 ป 3 ค.	<ul style="list-style-type: none"> • ให้หาของที่ซ่อนใต้ผ้าหรือใช้แก้วทึบ 2 ใบ ใส่ของเล่นสลับไปมาให้เด็กชี้ว่าของอยู่แก้วไหน • ชี้ให้ดูภาพ และเล่าเรื่องสั้นๆ ที่ต้องใช้การแก้ปัญหาให้เด็กฟัง • ให้เด็กหัดคักอาหาร คีมน้ำจากถ้วย และแต่งตัวโดยพ่อแม่ช่วยเหลือตามสมควร 	<p>✓</p> <p>–</p> <p>✓</p>	<p>–</p> <p>✓</p> <p>–</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>
1 ป 6 ค.	<ul style="list-style-type: none"> • ส่งลูกบอลให้เด็กถือ และบอกให้เด็กเดินไปหาพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก • เล่นเกมง่ายๆ ให้เด็กฝึกแก้ปัญหา เช่น จิ๊กซอว์รูปทรงเรขาคณิต • เล่านิทานเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องใช้การคิดตัดสินใจง่ายๆ ให้เด็กฟัง • ชี้สิ่งที่อยู่ไกลออกไปประมาณ 3 เมตร เช่น หลอดไฟ นาฬิกา แล้วพูดชื่อสิ่งของ เช่น "โน่นหลอดไฟ" "โน่นนาฬิกา" แล้วสังเกตว่าเด็กมองตามได้หรือไม่ 	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>–</p> <p>✓</p>	<p>–</p> <p>–</p> <p>✓</p> <p>–</p>	<p>–</p> <p>✓</p> <p>–</p> <p>✓</p>

อายุ	กิจกรรม	Working Memory	Inhibitory Control	Shift /Cognitive Flexibility
1 ป 8 ค.	<ul style="list-style-type: none"> • ผีกลูกให้ช่วยตัวเอง เช่น ขับถ่ายให้เป็นที รู้จักล้างมือหลังขับถ่าย และก่อนกินอาหาร • ให้เด็กมีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่างๆในบ้าน 		✓	✓
2 ป	<ul style="list-style-type: none"> • ให้คัดอาหารกินเอง และให้เลือกชนิดอาหารได้ว่าจะกินอะไร จากอาหาร 2 ชนิดที่เราจัดให้ • เล่นบทบาทสมมุติ • ส่งเสริมให้เล่นกับเด็กอื่น • ช่วยให้เด็กแสดงออกถึงอารมณ์ โกรธ เศร้า กลัว กังวลอย่างเหมาะสม อาจจะใช้ตุ๊กตาเป็นสื่อหรือบัตรภาพ 		✓ ✓ ✓	✓
2 ป 6 ค.	ให้เด็กมีโอกาสเลือกของเล่นหรือกิจกรรมที่เหมาะสม โดยให้เลือกจากตัวเลือก 2 อย่างเท่านั้น		✓	
3 ป	<ul style="list-style-type: none"> • ให้เด็กเลือกจะอ่านหนังสือเล่มไหน • ให้เด็กเลือกจะใส่ชุดไหน • เล่นนิทานที่ช่วยส่งเสริมจินตนาการและช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ <p>บอกให้เด็กทำตาม 2- 3 คำสั่งอย่างต่อเนื่อง</p>	✓	✓	✓

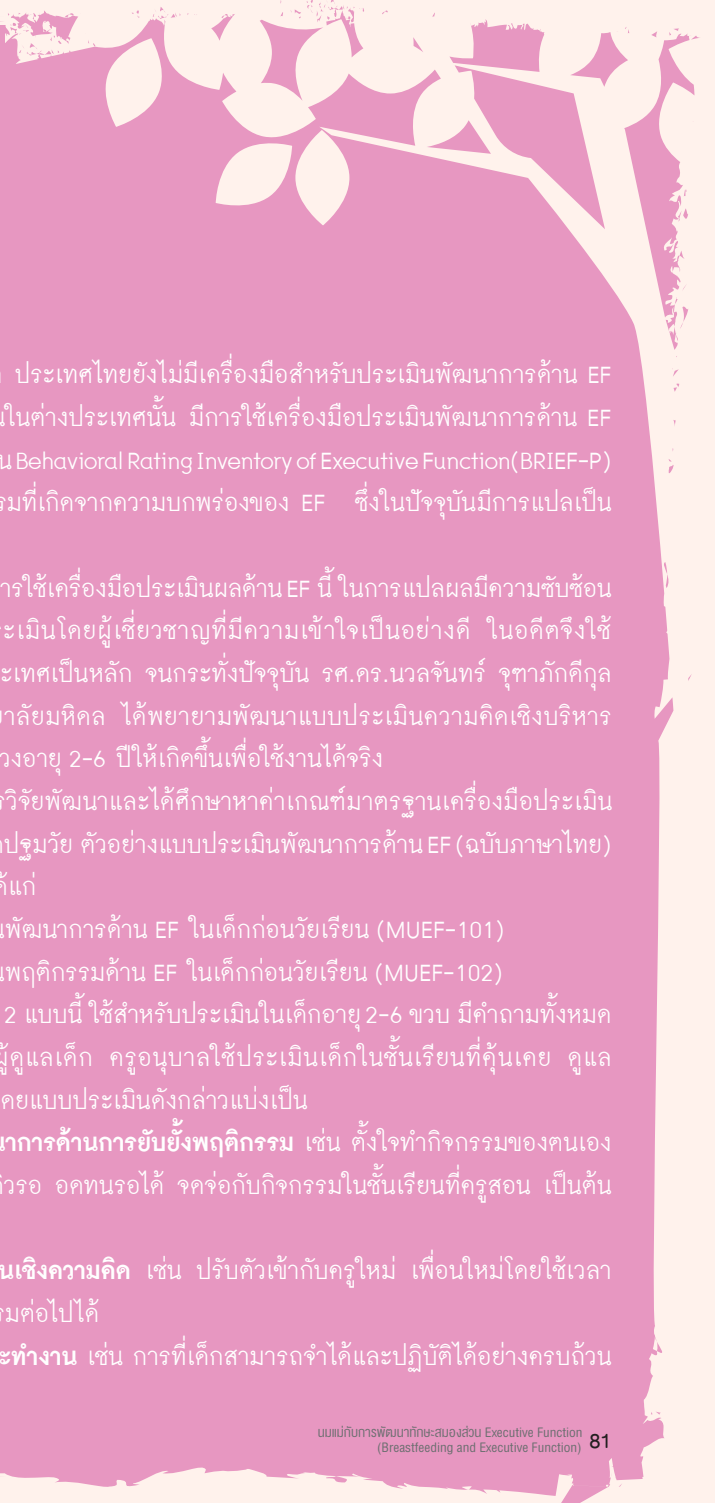


8

ตัวอย่างการประเมิน EF ในเด็กปฐมวัย

โครงการส่งเสริมพัฒนาเด็กเฉลิมพระเกียรติฯ ได้จัดทำแบบเฝ้าระวังและคัดกรองพัฒนาการเด็กไทย (DSPM) โดยมีข้อประเมินพัฒนาการที่เกี่ยวกับทักษะ EF จำนวนหลายข้อ ในเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 0-5 ปีในหลายๆ ทักษะ ซึ่งจะประเมินจากกิจกรรมง่ายๆ ที่เด็กทำได้ เป็นต้นว่า

- การเล่นจ๊ะเอ๋ (Working Memory)
 - การหัดคี่มน้ำจากแก้ว (Cognitive Flexibility)
 - การต่อบล็อกไม้ให้สำเร็จตามวัย(Working Memory)
 - การรอคิว รู้จักรอคอย (Inhibitory Control)
 - การสนใจจ้อพังนิทาน (Inhibitory Control, Working Memory)
- เป็นต้น



ที่ผ่านมาในอดีต ประเทศไทยยังไม่มีเครื่องมือสำหรับประเมินพัฒนาการด้าน EF ที่เฉพาะเจาะจง ส่วนในต่างประเทศนั้น มีการใช้เครื่องมือประเมินพัฒนาการด้าน EF อย่างเป็นทางการ เช่น Behavioral Rating Inventory of Executive Function (BRIEF-P) เพื่อประเมินพฤติกรรมที่เกิดจากความบกพร่องของ EF ซึ่งในปัจจุบันมีการแปลเป็นภาษาไทยบ้างแล้ว

อย่างไรก็ตาม การใช้เครื่องมือประเมินผลด้าน EF นี้ในการแปลผลมีความซับซ้อน จะต้องอาศัยการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความเข้าใจเป็นอย่างดี ในอดีตจึงใช้เครื่องมือจากต่างประเทศเป็นหลัก จนกระทั่งปัจจุบัน รศ.ดร.นวลจันทร์ จุฑาภักดิ์กุล และทีมวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล ได้พยายามพัฒนาแบบประเมินความคิดเชิงบริหาร ในเด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 2-6 ปีให้เกิดขึ้นเพื่อใช้งานได้จริง

ภายใต้โครงการวิจัยพัฒนาและได้ศึกษาหาค่าเกณฑ์มาตรฐานเครื่องมือประเมินความคิดขั้นสูงในเด็กปฐมวัย ตัวอย่างแบบประเมินพัฒนาการด้าน EF (ฉบับภาษาไทย) ซึ่งมี 2 ชุดด้วยกัน ได้แก่

- 1) แบบประเมินพัฒนาการด้าน EF ในเด็กก่อนวัยเรียน (MUEF-101)
- 2) แบบประเมินพฤติกรรมด้าน EF ในเด็กก่อนวัยเรียน (MUEF-102)

แบบประเมินทั้ง 2 แบบนี้ ใช้สำหรับประเมินในเด็กอายุ 2-6 ขวบ มีคำถามทั้งหมด 32 ข้อ สำหรับครูผู้ดูแลเด็ก ครูอนุบาลใช้ประเมินเด็กในชั้นเรียนที่คุ้นเคย คู่มืออย่างน้อย 3 เดือน โดยแบบประเมินดังกล่าวแบ่งเป็น

- 1) **ตัวบ่งชี้พัฒนาการด้านการยับยั้งพฤติกรรม** เช่น ตั้งใจทำกิจกรรมของตนเอง ไม่รบกวนผู้อื่น เข้าคิวรอ อดทนรอได้ จดจ่อกับกิจกรรมในชั้นเรียนที่ครูสอน เป็นต้น การควบคุมอารมณ์
- 2) **ความยืดหยุ่นเชิงความคิด** เช่น ปรับตัวเข้ากับครูใหม่ เพื่อนใหม่โดยใช้เวลาไม่นานนัก ทำกิจกรรมต่อไปได้
- 3) **ความจำขณะทำงาน** เช่น การที่เด็กสามารถจำได้และปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน



9


**ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์
ของการให้นมแม่กับการ
ส่งเสริมทักษะสมอง EF**

ผศ.ดร.วรสีกี ศรีพรพาณิชย์

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.พญ.สุธิดา ชัยธีระยานนท์

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ




เป็นที่ทราบกันดีว่า นมแม่เป็นอาหารที่สำคัญที่สุดของการรก เพราะนมแม่มีสารอาหารทุกชนิดที่ทารกต้องการ และสารอาหารเหล่านั้นก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาของสมอง เพราะการพัฒนาของสมองของทารกในวันแรกของชีวิตนั้นยังไม่เสร็จสมบูรณ์ จึงต้องอาศัยสารอาหาร ร่วมไปกับการเรียนรู้และประสบการณ์ ในการพัฒนาโครงสร้างและการทำงานของสมองให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นและพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) จึงจะเสร็จสิ้น

การทำงานของสมองมนุษย์

การทำงานของสมองนั้นเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงที่ทารกยังอยู่ในครรภ์มารดา และยังมีบทบาทมากขึ้นภายหลังการเกิด จนสามารถกล่าวได้ว่าสมองมีส่วนในเกือบทุกกิจกรรมหรือเกือบทุกพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการทำงานพื้นฐานในระบบการเคลื่อนไหว การรับสัมผัส การมองเห็น การได้ยินและการพูด การได้กลิ่น การรับรส การทรงตัว ไปจนถึงการแสดงออกของอารมณ์ แรงขับ (Drive) และพฤติกรรมตามสัญชาตญาณ เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ การแสดงความรักรำว และการหนี ล้วนเป็นผลจากการทำงานของสมองทั้งสิ้น

นอกจากนี้สมองยังมีบทบาทในการควบคุมการทำงานของอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายผ่านทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) อีกด้วย โดยความแตกต่างระหว่างสมองมนุษย์กับสมองของสัตว์อื่นจะอยู่ที่การพัฒนาของสมองใหญ่ (Cerebrum) เพราะสมองใหญ่ของมนุษย์นั้นมีการพัฒนาเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านขนาดและความซับซ้อนของวงจรประสาท อันนำไปสู่ความสามารถเฉพาะที่ไม่สามารถพบได้ในสัตว์ชนิดอื่นๆ เช่น การใช้ภาษาเพื่อสื่อสารทั้งการพูดและการเขียน ความสามารถในการวางแผน การตัดสินใจโดยใช้เหตุผล การคิดวิเคราะห์ การยับยั้งพฤติกรรมตามความต้องการตามธรรมชาติ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น การควบคุมอารมณ์ และทักษะในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข คุณสมบัติเหล่านี้



เป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของสมองใหญ่ โดยเฉพาะในส่วนของสมองส่วนพรอนทัล (Frontal Lobe) และวงจรประสาทที่เชื่อมโยงสมองใหญ่ในแต่ละส่วนเข้าด้วยกัน

ทักษะสมอง EF คืออะไร

ทักษะสมอง EF เป็นเรื่องที่กำลังเป็นที่สนใจของคนในสังคมเป็นอย่างมาก เพราะทักษะสมอง EF น่าจะไปตอบโจทย์ความต้องการของสังคมที่ต้องการให้คนรุ่นใหม่ของประเทศ เติบโตเป็นคนที่ดีเป็น ยับยั้งตนเองเป็น ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้ดี โดยคำว่า EF นั้นมาจากภาษาอังกฤษว่า Executive Function ซึ่งมีการแปลเป็นภาษาไทยไว้หลายคำ เช่น ความคิดเชิงบริหาร พุทธิปัญญา ความคิดขั้นสูง ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังไม่มีคำแปลภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ในบทความนี้จึงขอใช้คำว่า ทักษะสมอง EF ในการกล่าวถึง Executive Function เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

ในปัจจุบันยังไม่มีนิยามที่ชัดเจนของทักษะสมอง EF แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า EF เป็นคำกว้างๆ ที่ใช้อธิบายการทำงานขั้นสูงของสมอง (Higher Brain Functions) ซึ่งรวมถึงกระบวนการด้านการรู้คิด (Cognitive Processing) หลายชนิด โดยทักษะสมอง EF จะทำหน้าที่เป็นตัวควบคุม (Regulator) และตัวประสาน (Coordinator) ในการทำงานของกระบวนการด้านการรู้คิดที่หลากหลายให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นว่าทักษะสมอง EF หมายถึงกระบวนการด้านการรู้คิดหลายกระบวนการที่มาทำงานร่วมกัน ทักษะสมอง EF จึงประกอบไปด้วยองค์ประกอบย่อยหลายส่วน แม้การแบ่งองค์ประกอบของทักษะสมอง EF จะมีความแตกต่างกันบ้างในแต่ละกลุ่มวิจัย แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า องค์ประกอบพื้นฐานของทักษะสมอง EF มีอยู่ 3 ประการคือ ความจำขณะทำงาน (Working Memory) การยับยั้งตนเอง (Inhibition) และความยืดหยุ่นของความคิด (Cognitive Flexibility) (Diamond, 2013) ซึ่งการพัฒนาทักษะสมอง EF ขึ้นพื้นฐานเหล่านี้ จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะสมอง EF

ขั้นสูงต่อไป โดยกระบวนการด้านการรู้คิดที่อยู่ในกลุ่มทักษะสมอง EF ขั้นสูงจะประกอบไปด้วย ความคิดริเริ่ม (Initiation) ความตั้งใจจดจ่อ (Attention) การวางแผน (Planning) การตรวจสอบ (Monitoring) การประเมินผล (Evaluation) การตัดสินใจ (Decision Making) การจัดการข้อมูล (Information Processing) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation)

ประสาทชีววิทยาของการพัฒนาทักษะสมอง EF

การพัฒนาทักษะสมอง EF นั้นเกิดขึ้นและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นตามการพัฒนาโครงสร้างของสมองและความเชื่อมโยงของวงจรประสาท โดยการพัฒนาทักษะสมอง EF จะมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาของสมองส่วนพรีฟรอนทัล โดยเฉพาะการพัฒนาของสมองส่วนพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ (Prefrontal Cortex) ซึ่งเป็นสมองส่วนที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการคิด การใช้เหตุผล และการควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรม จึงสามารถกล่าวได้ว่า สมองส่วนพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ เป็นสมองส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับทักษะสมอง EF เป็นอย่างมาก

โดยข้อมูลการวิจัยและรายงานกรณีศึกษา (Case Report) แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยที่มีพยาธิสภาพของสมองส่วนพรีฟรอนทัล ซึ่งรวมถึงสมองส่วนพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง รวมถึงมีความบกพร่องในด้านการรู้คิด (Cognition) หลายด้าน เช่น การวางแผน การตัดสินใจ และการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะเรียกรวมๆ ว่า Dysexecutive Syndrome หรือกลุ่มอาการสมองส่วนพรีฟรอนทัล (Frontal Lobe Syndrome) แสดงให้เห็นว่าสมองส่วนพรีฟรอนทัล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ มีความจำเป็นต่อทักษะสมอง EF

อย่างไรก็ตามข้อมูลจากการตรวจทางรังสีวิทยา (Radiology) และการตรวจทางเวชศาสตร์นิวเคลียร์ (Nuclear Medicine) ได้แสดงให้เห็นว่า สมองส่วนพารีแยล (Parietal Lobe) รวมถึงสมองในส่วน Subcortical Regions เช่น เบซัล แกงเกลีย (Basal Ganglia) และทาลามัส (Thalamus) ต่างก็มีส่วนในทักษะสมอง EF ด้วย ดังนั้น ตามความเข้าใจในปัจจุบัน การพัฒนาทักษะสมอง EF จะขึ้นกับการพัฒนาของสมองในส่วนพรีฟรอนทัล โดยเฉพาะสมองส่วนพรีฟรอนทัล คอร์เท็กซ์ ร่วมกับการพัฒนาการคิดต่อเชื่อมโยงวงจรประสาทจากสมองส่วนพรีฟรอนทัลไปยังสมองส่วนอื่น โดยเฉพาะสมองส่วนพารีแยลและสมองในส่วน Subcortical Regions เป็นหลัก

แนวทางในการพัฒนาทักษะสมอง EF

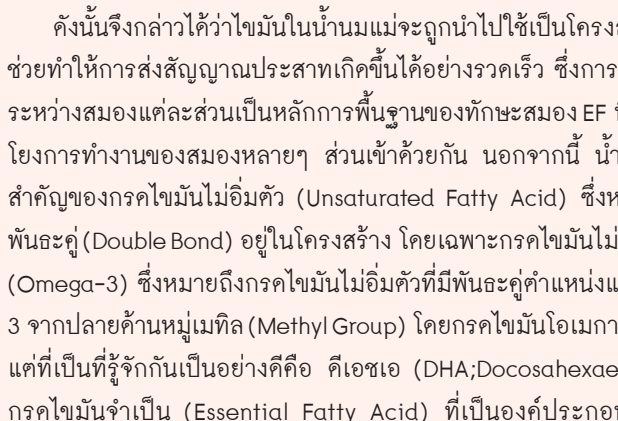
ในปัจจุบันมีข้อมูลการวิจัยจำนวนหนึ่งที่สามารถแสดงให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาทักษะสมอง EF ได้อย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ก็คือ แนวปฏิบัติพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการทำงานของสมอง อันประกอบไปด้วย (1) การได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน (2) การนอนหลับอย่างเพียงพอทั้งในด้านปริมาณ (ระยะเวลาในการนอน) กับคุณภาพในการนอน และ (3) การออกกำลังกาย ซึ่งสามารถสรุปง่ายๆ ว่า กินดี นอนดี และเล่นดี อันเป็นหลักการพื้นฐานในการพัฒนางจรประสาทของสมองในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก

อย่างไรก็ดี มีรายงานการวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นว่ายังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สามารถช่วยพัฒนาทักษะสมอง EF ได้ เช่น การจัดรูปแบบการเรียนการสอนเฉพาะ การเรียนภาษาที่สอง การฝึกสติ การฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ช่วยฝึกความจำขณะทำงาน เป็นต้น (Diamond & Lee, 2011; Diamond & Ling, 2016) ส่วนปัจจัยที่ส่งผลเสียต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ประกอบไปด้วย ความเครียด อารมณ์เชิงลบ (Negative Emotion) การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย และภาวะอ้วนในเด็ก (Diamond & Ling, 2016) ซึ่งจะทำให้การพัฒนาทักษะสมอง EF ที่เกิดขึ้นตามวัยนั้นบกพร่องไป

สารอาหารในนมแม่กับการพัฒนาทักษะสมอง EF

สิ่งที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นแล้วว่า สารอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนาและการทำงานของสมอง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาและการทำงานตามปกติของทักษะสมอง EF ด้วย โดยในน้ำนมแม่จะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาร่างกายของทารกอย่างครบถ้วน และสารอาหารเหล่านี้ก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะกับสมอง ทั้งนี้เพราะสมองของมนุษย์เมื่อแรกเกิดนั้นจะยังมีการพัฒนาไม่สมบูรณ์ ต้องอาศัยสารอาหารในการเจริญเติบโต ร่วมกับอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ในการปรับโครงสร้างของสมองและวงจรประสาทให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

หากวิเคราะห์องค์ประกอบทางชีวเคมีของสมองจะพบว่า องค์ประกอบส่วนใหญ่ของสมองคือน้ำ แต่ถ้าตัดส่วนของน้ำออกไป สมองของมนุษย์จะมีองค์ประกอบหลักเป็นไขมัน (Lipid) กับโปรตีน (Protein) โดยไขมันในนมแม่จะมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นโครงสร้างของสมอง เพราะเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ประสาทและเซลล์ชนิดอื่นๆ ในสมองเป็นไขมันชนิดฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) โดยฟอสโฟลิพิดจะประกอบไปด้วยกรดไขมัน (Fatty Acid) กลีเซอรอล (Glycerol) และหมู่ฟอสเฟต มารวมตัวกันในขณะที่ไขมันในน้ำนมแม่ส่วนใหญ่จะเป็นไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ซึ่งประกอบไปด้วยกรดไขมันและกลีเซอรอล ดังนั้นจะเห็นว่าไขมันในน้ำนมแม่จะเป็นแหล่งสำคัญของกรดไขมันและกลีเซอรอลที่ร่างกายจะนำไปใช้ในการสร้างฟอสโฟลิพิด อันเป็นองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ในระบบประสาท และรวมไปถึงปลอกไมอีลิน (Myelin Sheath) ที่จะไปล้อมรอบใยประสาท การห่อหุ้มใยประสาทของปลอกไมอีลินจะช่วยทำให้การส่งสัญญาณประสาทเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยปลอกไมอีลินในระบบประสาทส่วนกลางจะมีองค์ประกอบหลัก เป็นเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์เกลีย (Glia Cell)



ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าไขมันในน้ำมันแม่จะถูกนำไปใช้เพื่อเป็นโครงสร้างของสมอง และช่วยทำให้การส่งสัญญาณประสาทเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการส่งสัญญาณประสาทระหว่างสมองแต่ละส่วนเป็นหลักการพื้นฐานของทักษะสมอง EF ที่ต้องอาศัยการเชื่อมโยงการทำงานของสมองหลายๆ ส่วนเข้าด้วยกัน นอกจากนี้ น้ำมันแม่ยังเป็นแหล่งที่สำคัญของกรดไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated Fatty Acid) ซึ่งหมายถึงกรดไขมันที่มีพันธะคู่ (Double Bond) อยู่ในโครงสร้าง โดยเฉพาะกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมกา-3 (Omega-3) ซึ่งหมายถึงกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่มีพันธะคู่ตำแหน่งแรกอยู่ที่คาร์บอนตัวที่ 3 จากปลายด้านหมู่เมทิล (Methyl Group) โดยกรดไขมันโอเมกา-3 จะมีอยู่หลายชนิด แต่ที่เป็นที่รู้จักกันเป็นอย่างดีคือ ดีเอชเอ (DHA; Docosahexaenoic Acid) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็น (Essential Fatty Acid) ที่เป็นองค์ประกอบหลักของสมองและจอประสาทตา (Retina) รวมถึงมีส่วนสำคัญในการเรียนรู้และการมองเห็นของเด็ก เพราะดีเอชเอซึ่งเป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งจะเป็นส่วนประกอบของฟอสโฟลิพิดอันเป็นโครงสร้างหลักของเยื่อหุ้มเซลล์ โดยเยื่อหุ้มเซลล์ที่มีดีเอชเอในปริมาณมากจะมีความยืดหยุ่น (Membrane Fluidity) สูงกว่าเยื่อหุ้มเซลล์ที่มีดีเอชเอในปริมาณน้อย ซึ่งหมายความว่าเยื่อหุ้มเซลล์ที่มีดีเอชเอในปริมาณมากจะมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนโครงสร้างได้สูง ทำให้การเพิ่มหรือการลดโมเลกุลของโปรตีนที่เยื่อหุ้มเซลล์เกิดขึ้นได้ดี ส่งผลให้การรับส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น อันเป็นกลไกระดับเซลล์ของหลักการพื้นฐานของทักษะสมอง EF ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น


ในส่วนของโปรตีน พบว่าสารอาหารชนิดนี้จะมีบทบาทในด้านการติดต่อสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาท อันเป็นหลักการพื้นฐานของทักษะสมอง EF โดยหน่วยย่อยที่สุดของโปรตีนคือ กรดอะมิโน (Amino Acid) จะเป็นโมเลกุลตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาท (Neurotransmitters) หลายชนิด เช่น กรดอะมิโนไทโรซีน (Tyrosine) จะเป็นวัตถุดิบในการสร้างสารสื่อประสาทโดปามีน (Dopamine) และสารสื่อประสาทอีกหลายชนิดในกลุ่มแคทีโกลามีน (Catecholamines) หรือกรดอะมิโนทริปโตเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นวัตถุดิบในการสร้างสารสื่อประสาทเซโรโทนิน (Serotonin) ที่มีบทบาทในด้านอารมณ์ และเมลาโทนิ (Melatonin) ที่ทำหน้าที่ในการควบคุมการนอนหลับ

โดยโปรตีนในน้ำนมแม่จะประกอบไปด้วยโปรตีนเวย์ (Whey) และโปรตีนเคซีน (Casein) ซึ่งองค์ประกอบหลักของโปรตีนในน้ำนมมนุษย์จะเป็นโปรตีนเวย์ ในขณะที่น้ำนมวัวจะพบโปรตีนเคซีนเป็นหลัก โปรตีนเวย์จัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง ย่อยและดูดซึมได้ง่าย รวมถึงเป็นแหล่งของแอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-Lactalbumin) เป็นองค์ประกอบหลักในส่วนของโปรตีนเวย์ โดยแอลฟา-แล็คตัลบูมินจะเป็นแหล่งสำคัญของกรดอะมิโนหลายชนิด โดยเฉพาะกรดอะมิโนทริปโตเฟน ซึ่งเป็นวัตถุดิบในการสร้างเซโรโทนินและเมลาโทนิ ส่งผลให้ทารกที่กินนมแม่จะมีอารมณ์ดีและนอนหลับได้ดี ซึ่งการนอนหลับที่ดีจะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

สำหรับสารอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ซึ่งในน้ำนมแม่คือน้ำตาลแล็กโทส (Lactose) ที่เป็นน้ำตาลโมเลกุลคู่ (Disaccharide) ประกอบไปด้วยน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว 2 โมเลกุล มาจับกันคือน้ำตาลกลูโคส (Glucose) และน้ำตาลกาแล็กโทส (Galactose) โดยน้ำตาลกลูโคสจะเป็นแหล่งพลังงานหลักที่เซลล์ประสาทใช้ในการทำงาน โดยกระบวนการสลายน้ำตาลกลูโคสจะนำไปสู่การสังเคราะห์สาร Adenosine Triphosphate (ATP) ซึ่งเป็นสารชีวโมเลกุลที่ทำหน้าที่ให้พลังงานในสิ่งมีชีวิต จึงเป็นสารที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ของสมองซึ่งเป็นอวัยวะที่ต้องใช้พลังงานเป็นอย่างมาก ส่วนน้ำตาลกาแล็กโทสจะไปจับกับโครงสร้างไขมันและโปรตีน ทำให้เกิดเป็นไกลโคไลปิด (Glycolipid) และไกลโคโปรตีน (Glycoprotein) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ ดังนั้นน้ำตาลแล็กโทสในน้ำนมแม่จึงมีบทบาทในส่วนของทักษะสมอง EF โดยการเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของสมองจากน้ำตาลกลูโคสและเป็นองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ในระบบประสาทจากน้ำตาลกาแล็กโทสนั่นเอง

นอกจากนี้ในน้ำนมแม่ยังมีวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง โดยวิตามินบางชนิดจะทำหน้าที่เป็นโคแฟกเตอร์ (Cofactor) ในการสร้างสารเคมีที่มีความจำเป็นในการทำงานของสมอง โดยเฉพาะการสังเคราะห์สารสื่อประสาทสำหรับใช้งานในสมอง ซึ่งบทบาทในลักษณะนี้มักจะพบในกลุ่มวิตามินบีชนิดต่างๆ ในขณะที่วิตามินบางชนิดจะมีบทบาทในฐานะสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระอันเกิดขึ้นจากการทำงานตามปกติของเซลล์ประสาท วิตามินเหล่านี้ ได้แก่ วิตามินซีและวิตามินอี เป็นต้น หรือบทบาทของวิตามินบางชนิดที่มีต่อการทำงานของเซลล์ในระบบประสาทโดยตรง เช่น บทบาทของวิตามินเอกับการทำงานของจอประสาทตาที่ช่วยในการมองเห็น เป็นต้น

ซึ่งปริมาณวิตามินในน้ำนมแม่จะขึ้นอยู่กับชนิดของวิตามิน โดยวิตามินดีและวิตามินเคจะมีระดับต่ำในน้ำนมแม่ จึงเป็นที่มาของการให้วิตามินแก่ทารกแรกเกิดทุกราย และการแนะนำให้ทารกได้มีโอกาสสัมผัสกับแสงแดดในยามเช้าบ้างเพื่อช่วยในการสังเคราะห์วิตามินดี สำหรับปริมาณของวิตามินเอและวิตามินอีในน้ำนมแม่มักจะพบว่ามีปริมาณเพียงพอหากมารดาไม่ได้มีภาวะขาดอาหารอย่างรุนแรง ในขณะที่ปริมาณของวิตามินที่ละลายในน้ำที่พบในน้ำนมแม่ อันประกอบด้วยวิตามินบี และวิตามินซี จะขึ้นกับปริมาณวิตามินในอาหารที่มารดากินเป็นสำคัญ



ในส่วนองเกลื่อแร่ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานตามปกติของระบบประสาท โดยทั่วไปพบว่าระดับเกลื่อแร่ในน้ำนมมนุษย์มักจะต่ำกว่าน้ำนมวัว อย่างไรก็ตาม การดูดซึมเกลื่อแร่ในน้ำนมแม่โดยส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นได้ค่อนข้างดี ทำให้ทารกที่กินนมแม่มักจะได้รับปริมาณเกลื่อแร่เพียงพอกับความต้องการ อย่างน้อยในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิตที่นมแม่เป็นอาหารหลักของทารก นอกจากนี้ในน้ำนมแม่มายังมีโมเลกุลที่ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทที่เรียกว่า Growth Factor อีกหลายชนิด ซึ่งจะมีบทบาทโดยตรงในการพัฒนาของวงจรประสาทอันเป็นกลไกพื้นฐานของทักษะสมอง EF ด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสารอาหารในน้ำนมแม่มีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะสมอง EF ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านของการเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสมอง การช่วยในการติดต่อสื่อสารของเซลล์ประสาท การช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว การเป็นแหล่งของสารตั้งต้นและโคแฟกเตอร์ในการสร้างสารสื่อประสาท การเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์ในสมอง การทำหน้าที่ในฐานะสารต้านอนุมูลอิสระ และการช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทและวงจรประสาท ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของสมอง และรวมไปถึงทักษะสมอง EF ด้วยเช่นกัน

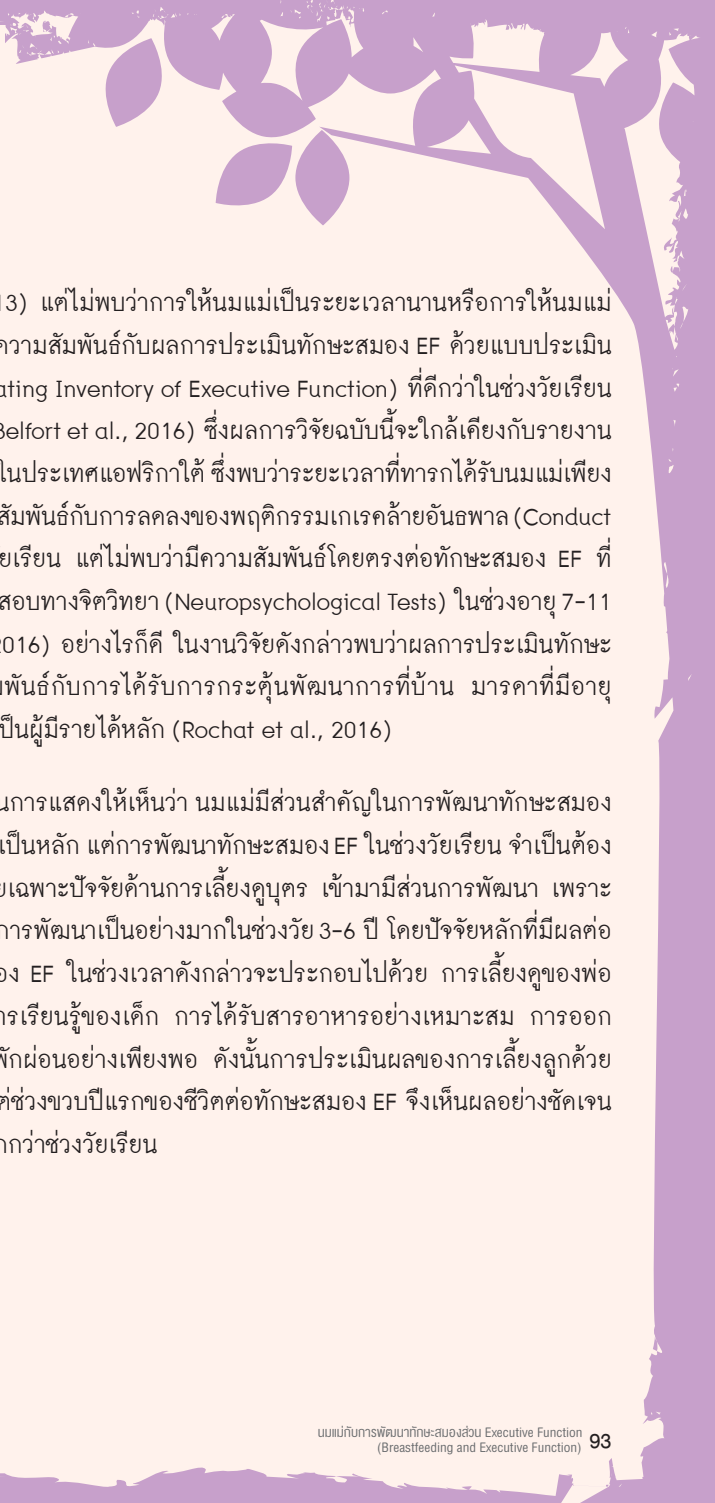
การให้นมแม่กับการพัฒนาทักษะสมอง EF

การกินนมแม่จากเต้า นอกจากจะเป็นวิธีที่สะดวกในการให้อาหารแก่ลูกแล้ว ประโยชน์ของการกินนมแม่จากเต้ายังรวมไปถึงบทบาทในการพัฒนาทักษะสมอง EF อีกด้วย ทั้งนี้เพราะระหว่างการกินนมแม่จากเต้า ทารกจะต้องดูดหัวนมมารดา มีการสัมผัสกันระหว่างมารดากับทารก มีการสบตาระหว่างมารดากับทารก รวมถึงการได้กลิ่นกายของกันและกัน ทำให้เกิดการหลั่งของออกซีโทซิน (oxytocin) ทั้งในสมองของมารดาและทารก โดยออกซีโทซินเป็นสารเคมีที่ถูกสร้างจากสมองส่วนไฮโปทาลามัส

(Hypothalamus) แล้วนำไปเก็บไว้ที่ต่อมใต้สมองส่วนหลัง (Posterior Pituitary Gland) เพื่อรอการหลั่งเมื่อได้รับปัจจัยกระตุ้น โดยออกซีโทซินจะมีหน้าที่หลักๆ ในฐานะฮอร์โมน (Hormone) อยู่ 2 ประการ **ประการแรก** คือ ช่วยในการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบของมดลูก ส่งผลให้มดลูกบีบตัวระหว่างการคลอด ทำให้ทารกเคลื่อนออกจากมดลูกมาอยู่ในช่องคลอดของมารดา และภายหลังการคลอด ฮอร์โมนนี้จะช่วยทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติหรือเรียกว่า มดลูกเข้าอู่ **ประการที่สอง** คือ ช่วยในการบีบตัวกล้ามเนื้อเรียบของต่อมน้ำนมทำให้ให้น้ำนมไหล อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันพบว่าออกซีโทซินมีบทบาทในด้านอื่นๆ นอกเหนือจากหน้าที่ช่วยในการคลอดและการให้นมบุตร คือ**ทำให้มารดามีสัญชาตญาณของความเป็นแม่**ในการดูแลและปกป้องบุตรของตนเอง นอกจากนี้ ออกซีโทซินที่หลั่งในสมองของทารก จะทำให้ทารกนั้นมีความผูกพันกับมารดาของคน ส่งเสริมการสบตาของทารกกับมารดาและบุคคลอื่นๆ อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะสังคม (Social Skills) ของทารกต่อไป นอกจากนี้ ออกซีโทซินยังช่วยในการลดความกังวลและความเครียดของทารก อันเป็นปัจจัยเชิงลบต่อการพัฒนาของระบบประสาทและทักษะสมอง EF และเมื่อทารกนั้นเติบโตขึ้น ออกซีโทซินจะช่วยทำให้เด็กรู้จักเชื่อมั่นในตัวบุคคลอื่น และสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นได้ (Empathy) ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี อันเป็นคุณสมบัติของทักษะสมอง EF ในขั้นสูง

รายงานการวิจัยเกี่ยวกับนมแม่และทักษะสมอง EF

จนถึงขณะนี้ยังคงมีรายงานการวิจัยจำนวนมากที่ไม่มากนักที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับนมแม่ในช่วงแรกของชีวิตกับการพัฒนาทักษะสมอง EF เมื่อเด็กเติบโตขึ้น ผลการวิจัยในประเทศสเปนซึ่งรายงานไว้ในปีค.ศ.2007 ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระยะเวลาในการให้นมแม่กับคะแนน Executive Function (EF) เมื่ออายุ 4 ปี (Julvez et al., 2007) หลังจากนั้นได้มีรายงานการวิจัยที่ติดตามผลของการให้นมแม่กับความสามารถด้านความรู้คิดและทักษะสมอง EF ในช่วงอายุที่มากขึ้น ในปี ค.ศ.2013 รายงานการวิจัยของประเทศสหรัฐอเมริกาได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ทารกได้รับนมแม่กับการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการรับรู้ภาษา (Receptive Language) เมื่ออายุ 3 ปี และความสามารถทางสติปัญญาเมื่ออายุ 7 ปี



(Belfort et al., 2013) แต่ไม่พบว่าการให้นมแม่เป็นระยะเวลาสั้นหรือการให้นมแม่เพียงอย่างเดียวจะมีความสัมพันธ์กับผลการประเมินทักษะสมอง EF ด้วยแบบประเมิน BRIEF (Behavior Rating Inventory of Executive Function) ที่ศึกษาในช่วงวัยเรียน (อายุเฉลี่ย 7.7 ปี) (Belfort et al., 2016) ซึ่งผลการวิจัยฉบับนี้จะใกล้เคียงกับรายงานการวิจัยที่ดำเนินการในประเทศแอฟริกาใต้ ซึ่งพบว่าระยะเวลาที่ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวจะมีความสัมพันธ์กับการลดลงของพฤติกรรมเกราะคล้ายอันธพาล (Conduct Disorders) ในช่วงวัยเรียน แต่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์โดยตรงต่อทักษะสมอง EF ที่ประเมินด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา (Neuropsychological Tests) ในช่วงอายุ 7-11 ปี (Rochat et al., 2016) อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยดังกล่าวพบว่าผลการประเมินทักษะสมอง EF ที่ดีจะสัมพันธ์กับการได้รับการกระตุ้นพัฒนาการที่บ้าน มารดาที่มีอายุมากขึ้น และมารดาเป็นผู้มีรายได้อีก (Rochat et al., 2016)

ข้อมูลเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า นมแม่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาทักษะสมอง EF ในช่วงวัยเด็กเล็กเป็นหลัก แต่การพัฒนาทักษะสมอง EF ในช่วงวัยเรียน จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ โดยเฉพาะปัจจัยด้านการเลี้ยงดูบุตร เข้ามามีส่วนการพัฒนา เพราะทักษะสมอง EF จะมีการพัฒนาเป็นอย่างมากในช่วงวัย 3-6 ปี โดยปัจจัยหลักที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะสมอง EF ในช่วงเวลาดังกล่าวจะประกอบไปด้วย การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็ก การได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดังนั้นการประเมินผลของการเลี้ยงดูคุณแม่ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงขวบปีแรกของชีวิตต่อทักษะสมอง EF จึงเห็นผลอย่างชัดเจนในช่วงวัยเด็กเล็กมากกว่าช่วงวัยเรียน

บทสรุป

น้ำนมแม่เป็นอาหารที่สำคัญที่สุดของทารก การได้รับนมแม่อย่างเพียงพอในช่วงแรกของชีวิตจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาของสมองและวงจรประสาททักษะสมอง EF เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำงานขั้นสูงของสมอง และมีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน แม้การพัฒนาทักษะสมอง EF จะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แต่การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมจากน้ำนมแม่ในช่วงแรกของชีวิตจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างสมองและวงจรประสาทที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะสมอง EF ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Belfort MB, Rifas-Shiman SL, Kleinman KP, Bellinger DC, Harris MH, Taveras EM, Gillman MW, Oken E. Infant breastfeeding duration and mid-childhood executive function, behavior, and social-emotional development. *J Dev Behav Pediatr* 2016; 37 (1): 43-52.
2. Belfort MB, Rifas-Shiman SL, Kleinman KP, Guthrie LB, Bellinger DC, Taveras EM, Gillman MW, Oken E. *JAMA Pediatr* 2013; 167 (9): 836-44.
3. Diamond A. Executive functions. *Annu Rev Psychol* 2013; 64: 135-68.
4. Diamond A, Lee K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science* 2011; 333 (6045): 959-64.
5. Diamond A, Ling DS. Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Dev Cogn Neurosci* 2016; 18: 34-48.
6. Julvez J, Ribas-Fitó N, Forns M, Garcia-Esteban R, Torrent M, Sunyer J. Attention behaviour and hyperactivity at age 4 and duration of breast-feeding. *Acta Paediatr* 2007; 96 (6): 842-7.
7. Rochat TJ, Houle B, Stein A, Coovadia H, Coutsooudis A, Desmond C, Newell ML, Bland RM. Exclusive breastfeeding and cognition, executive function, and behavioural disorders in primary school-aged children in rural south Africa: a cohort analysis. *PLoS Med* 2016; 13 (6): e1002044.



ในนามของผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณทุกๆ ท่าน
ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลทั้งด้านวิชาการ และข้อมูล
จากประสบการณ์การทำงาน นับเป็นการจุดประกาย
ความสำคัญของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับ
ต้นทุนการพัฒนา EF ในอนาคตที่สำคัญ

ท้ายสุดขอขอบคุณกรมการแพทย์ และศูนย์นมแม่
แห่งประเทศไทย ที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำอย่างดียิ่ง





11

ภาพกิจกรรมการประชุม Pre-congress

เรื่องการเรียนรู้ลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่และถูกต้อง
กับการพัฒนาทักษะการคิด เพื่อชีวิตสำเร็จ
(Effective Breastfeeding and Executive Function Development)

เมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2559
ณ ห้องประชุมสยามบรมราชกุมารี 1 และ 2 อาคารสยามบรมราชกุมารี ชั้น 7
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



นายแพทย์วัลลภ ไทยเหนือ ที่ปรึกษา โครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉลองพระชนมายุ 5 รอบ 2 เมษายน 2558 เป็นผู้กล่าวเปิดความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการพัฒนา EF และวิทยาการ



1. ผศ. พญ. อศิษฐ์สุภา เพ็องฟู

กุมารแพทย์ ด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

2. พญ. นันทิศา ภัทราประยูร

กุมารแพทย์ด้านทารกแรกเกิด สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



3. ผศ. นายแพทย์ วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์

ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

4. นางสาวศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ

ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (APN) สาขาการพยาบาลเด็ก หัวหน้างานการพยาบาลส่งเสริมนมแม่ ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษการพยาบาลนมแม่ในเด็กป่วย สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



5. นางฉิม สกลนัม

ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (APN) สาขาสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์(เด็ก) หัวหน้างานการพยาบาลกระตุ้นพัฒนาการเด็ก ศูนย์เชี่ยวชาญพิเศษด้านพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

โดยมี **ศ.คลินิก พญ. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วาท** เป็นผู้ดำเนินกรอภิปราย



