



หมอชวนรู้

มารู้จัก "ค่าน้ำนมแม่"

บทความโดย

ผศ.(พิเศษ) พญ.จुरีรัตน์ บวรวัฒนวงศ์

อายุรแพทย์ โรงพยาบาลชลบุรี

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



มารู้จัก "ค่าน้ำนมแม่"



ไม่มีเรื่องใด ๆ จะเหมาะสมในสัปดาห์วันแม่แห่งชาติ (7- 14 สิงหาคม) เท่ากับการมาทบทวนคุณค่าของนมแม่ ที่เหมาะสมที่สุดกับทารกทุกคน นมแม่ ถือเป็นอาหารหลักและมือแรกสำหรับทุกชีวิตที่เกิดมา มีความหมายตั้งแต่หยดน้ำนมแรกวันแรก จนหยดสุดท้ายที่ทารกได้รับ

หัวน้ำนม, นมส่วนหน้า (colostrums, Liquid Gold)



น้ำนมชั้นเหลืองเหนียว ผลิตใน 3-4 วันแรก ถือเป็น วัคซีนธรรมชาติแก่ลูก เพราะมีสารภูมิคุ้มกันปริมาณสูง แม่ทุกคนควรให้ลูกได้รับหัวน้ำนมนี้ นอกจากประโยชน์ทางคุณค่าอาหารแล้ว เป็นการที่แม่ให้อาภูคุ้มครองการติดเชื้อโรคแก่ลูกไปตลอดชีวิต ต้องให้อย่าละเลยเด็ดขาด



น้ำนมปรับเปลี่ยน (Transitional milk)



4-5 วันหลังคลอดจนจบสัปดาห์ที่ 2

น้ำนมแม่จะมีการผลิตปริมาณมากขึ้น สีเป็นสีครีม มีปริมาณไขมันและน้ำตาลมากขึ้น เหมาะแก่การเจริญเติบโตของเด็ก ทั้งเด็กและแม่จะเริ่มคุ้นเคยช่วงเวลาให้นมกัน



น้ำนมแม่ที่แก่ทรวง (Mature milk)

หลังสัปดาห์ที่ 3 นมแม่จะเป็นนมแม่ที่สมบูรณ์ พร้อมด้วยโปรตีน น้ำตาล วิตามิน และเกลือแร่ ให้พลังงานถึง 70-75 กิโลแคลอรีต่อ 100 ซีซี น้ำนมส่วนหน้าที่ลูกดูด (Fore milk) จะมีน้ำและน้ำตาลเพื่อบรรเทาความหิวกระหายของลูก ระยะเวลาเข้าเต้าที่เหมาะสมคือ 15 นาที เพราะนมส่วนหลัง (Hind milk) จะมีไขมัน โปรตีน พลังงานมากขึ้น อุจจาระทารกจะเริ่มเป็นเนื้อสีเหลือง 🍌



ไม่เพียง แค่วัน 12 สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ ที่ลูกจะรำลึกพระคุณแม่ ตราบไต่ที่ตนยังแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีพลังทำงาน จงรำลึกว่า คือผลจากคุณค่าน้ำนมแม่ ที่ส่งผลต่อเราตลอดชีวิต ฉะนั้นเราพึงคารวะและทดแทนพระคุณแม่ในทุกๆ วันของชีวิต

