

ปีที่ 35 ฉบับที่ 12172 วันพฤหัสบดีที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 19

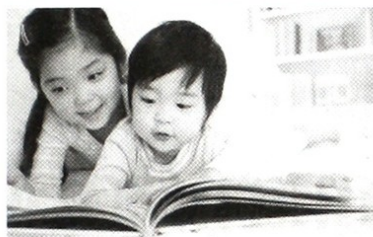
# ‘นมแม่’ สูดยอดโภชนาการพัฒนาสมอง

## แหล่งรวมแอลฟา-แล็คตัลบูมินและดีเอชเอ

กุมารแพทย์ชี้ 80% สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็วที่สุดใน 1,000 วันแรกของชีวิต นับตั้งแต่ในครรภ์ จนถึงลูกอายุ 2 ขวบ โดยในช่วงเวลาทองแห่งการสร้างสมองลูกนี้ สมองจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนและไขมัน อาทิ แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และดีเอชเอ ควบคู่กัน เพื่อช่วยให้สมองของลูกน้อยพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ พร้อมเผย นมแม่ คือสุดยอดโภชนาการ แหล่งรวมแอลฟา-แล็คตัลบูมินและดีเอชเอ

แพทย์หญิงสุภาพรรม ดันตราชีวร กุมารแพทย์ ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการพัฒนาศักยภาพของสมองว่า แท้จริงแล้ว สารอาหารสำคัญสำหรับการสร้างสมองของลูกน้อย หาไม่ยากเลย เพียงแค่ให้ลูกน้อยได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน ลูกน้อยก็จะได้รับสารอาหารสำคัญๆ เพื่อช่วยเพิ่มพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสมอง ช่วยให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรงและเจริญเติบโตได้ดี เนื่องจากในน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันและสารอาหารต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนคุณภาพ ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการของทารก

“สมองของลูกจำเป็นต้องได้รับสารอาหารเพื่อช่วยทั้งการสร้างโครงสร้างของสมอง และช่วยในการทำงานของสมอง เช่น โปรตีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการสร้างเซลล์ประสาทและเส้นใยประสาท ซึ่งเป็นโครงสร้างสมองที่สำคัญ และช่วยสร้างสารสื่อประสาท



เพื่อให้เซลล์สมองทำงานอย่างเป็นระบบ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และความจำ ทารกต้องการกรดอะมิโนจำเป็น เพื่อใช้ในการสร้างสารสื่อประสาทมากกว่าเด็กโตและผู้ใหญ่ ดังนั้นการได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีนคุณภาพ เช่น แอลฟา-แล็คตัลบูมิน จากนมแม่ เพื่อให้ได้กรดอะมิโนจำเป็นซึ่งใช้เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาท จึงมีความจำเป็น เพื่อช่วยการทำงานของสมอง และยังเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างสมองอีกด้วย”

นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่เรารู้จักกันดี คือ ดีเอชเอ ซึ่งเป็นกรดไขมันที่มีมากในสมองและจอประสาทตา และยังมีผลต่อการพัฒนาเส้นใยประสาท สมองของเด็กประมาณ 60% ประกอบด้วยไขมัน 1 โดยดีเอชเอ เป็นกรดไขมันซึ่งร่างกายของทารกไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้เต็มที่ จึงต้องได้รับการรับประทานอาหารอาหารที่มีดีเอชเอสูง ได้แก่ ปลาทะเลสาหร่ายทะเล และไข่แดง เป็นต้น

นอกจากการดูแลด้านโภชนาการ เพื่อให้มั่นใจว่าลูกน้อยได้รับสารอาหารสำคัญสำหรับสมองที่ครบถ้วน และหลากหลายแล้ว แพทย์หญิงสุภาพรรม กล่าวขำว่า คุณพ่อ-คุณแม่ควรสร้างสิ่งแวดล้อมในการเล่นที่เหมาะสม เพื่อให้สมองของลูกได้พัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ



พญ.สุภาพรรม ดันตราชีวร

“การกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของลูกน้อยตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์และต่อเนื่องไปจนถึงสองขวบปีแรก การกระตุ้นพัฒนาการด้านการเรียนรู้และความจำ โดยการอุ้มลูกให้ใบหน้าแม่-ลูกหันเข้าหากันในระดับสายตา ห่างกันประมาณ 9 นิ้ว ซึ่งเป็นระยะที่เท่ากับการอุ้มลูกเพื่อให้นม และเป็นระยะที่ลูกมองเห็นได้ชัดเจน พูดคุยกับลูกเป็นประจำ และควรหยุดรอ เพื่อให้เด็กได้ทำเสียงโต้ตอบ เสียงแบบเสียงต่างๆ ที่ลูกทำ จะช่วยให้ลูกทำเสียงคล้ายพูดคุยต่อเนื่องได้มากยิ่งขึ้น อาจชูของเล่นให้ลูกเอื้อมหยิบ เพื่อฝึกกระตุ้นการใช้มือ ลูกวัย 1 ขวบขึ้นไป เป็นวัยที่ชอบสำรวจสิ่งรอบตัว และมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง คุณพ่อ-คุณแม่ควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเองบ้าง เช่น รับประทานอาหารด้วยตัวเอง ให้ลูกเลือกของเล่นหรือเกมที่ จะเล่นเอง เพื่อจะได้ทราบความสนใจและ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของลูก คุณพ่อ-คุณแม่ควรให้เวลา ให้ความรักและเอาใจใส่ลูก โดยการกอด หอม เล่นนิทานหรือร้องเพลงกล่อมก่อนนอน เป็นต้น”