สยามรัฐ
ปีที่ 66 ฉบับที่ 22772 วันอังคารที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2558 หน้า 11

# 'หัวน้ำนมแม่'สุดยอดอาหารทารก

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ แนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างเดียว 6 เดือนเต็ม จากนั้นเลี้ยงควบคู่อาหารที่เหมาะสมตามวัยจนลูกครบ 2 ปี เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ลูกได้สารอาหารครบถ้วนทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยพัฒนาเซลล์สมอง เส้นใยประสาท และจอประสาทตา เด็กที่ได้กินนมแม่ มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ ในสิ่งต่างๆ ได้เร็ว ส่งผลให้มีไอคิวดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ 2-11 จุด ร่างกายแข็งแรง ว่องไว อารมณ์ดี ลูกไม่ป่วยบ่อย นอกจากนี้ นมแม่ในสัปดาห์แรก จะมียอดน้ำนมที่เรียกว่า หัวน้ำนม หรือโคลอสตรัม ถือเป็นยอดอาหารที่อุดมไปด้วยสารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ครบถ้วน และมีภูมิคุ้มกันสูงสุด เปรียบเสมือนได้รับวัคซีนหยดแรกของชีวิตป้องกันเชื้อโรคต่างๆ

ทั้งนี้ วิธีให้นมลูกที่ถูกต้องใช้หลัก 3 ด. คือ 1) ดูดเร็ว หมายถึง ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด 2) ดูดบ่อย หมายถึง ดูดทุก 2-3 ชั่วโมง ภายใน 2-3 วันแรก 3) ดูดถูกวิธี หมายถึง ท่าอุ้มและการอมหัวนมให้ลึกถึงลานหัวนม และดูดให้เกลี้ยงเต้า แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านการเก็บน้ำนม แม่ควรบีบทิ้งก่อน 3 ครั้ง แล้วจึงใช้ขวดรองเก็บ