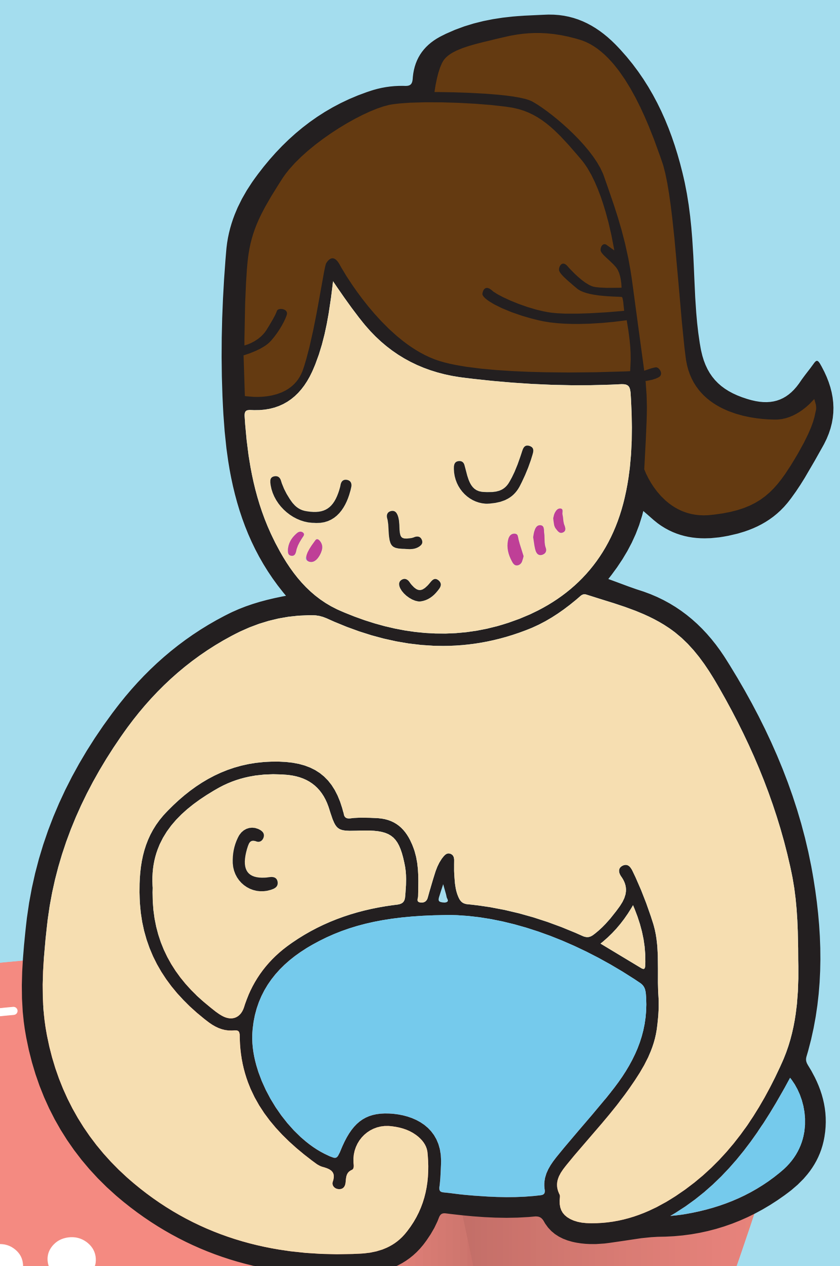
"ควร คิดพินิจให้ดี
ค่าน้ำนมแม่นี้ จะมีอะไรเหมาะสม
โอ้ว่าแม่จ๋า ลูกคิดถึงค่าน้ำนม
เลือดในอกผสม กลั่นเป็นน้ำนม
ให้ลูกดื่มกิน"



นม (แม่) นี้... มีบุญคุณ

เนื้อร้องท่อนหนึ่งจากเพลง "ค่าน้ำนม"
ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความผูกพันระหว่างแม่ลูก
โดยมีน้ำนมเป็นสิ่งเชื่อมโยง

น้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน

โปรตีนในนมแม่มีกรดอะมิโนที่แตกต่างจากนมวัวจึงย่อยง่าย และสามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่
คาร์โบไฮเดรตที่มากที่สุดในนมแม่ คือ แลคโตส ช่วยการดูดซึมของธาตุเหล็กและแคลเซียมในลำไส้
ไขมันในนมแม่มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน มีน้ำย่อยที่ช่วยย่อยไขมัน เพื่อให้ทารกใช้เป็นแหล่งพลังงานได้อย่างเต็มที่มีโซเดียมและเกลือแร่ น้อยกว่านมวัว ไตของทารกจึงไม่ต้องทำงานหนักเกินไปในระยะเริ่มต้นของชีวิต

นมแม่มีภูมิคุ้มกันโรค

ใน 2-3 วัน หลังคลอดน้ำนมแม่จะข้น มีสีเหลืองเข้มเรียกว่า **"หัวน้ำนม"** มีภูมิคุ้มกันโรคสูงมาก เสมือนวัคซีนหยดแรกของชีวิตลูก กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ป้องกันโรคภูมิแพ้ นมแม่มีสารที่ปกป้องลำไส้จากการติดเชื้อ ทั้งหมดนี้กระตุ้นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายทารกให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต

เพราะการให้นมจากแม่ไม่ใช่เพียงการบำรุงร่างกายและสมอง หรือการส่งผ่านภูมิต้านทานเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการของชีวิต ที่ถ่ายทอดทั้งความรัก ความอาทร และความผูกพัน อันเป็นอาหารใจแก่ทารก ซึ่งจะทำให้เกิด**ความฉลาดทางอารมณ์ และมีบุคลิกภาพที่ดีในอนาคต**

น้ำนมแม่ดีอย่างไร

- ลดภูมิแพ้ผิวหนัง
- ลดโอกาสเป็นหูน้ำหนวก
- เพิ่มพัฒนาการสมองและสติปัญญา
- ลดการติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดบวม และโรคหืด
- สายตาคมชัด พัฒนาการการมองเห็น
- ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่
- รูปร่างกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ป้องกันโรคอ้วนและเบาหวานในเด็ก
- ลดการติดเชื้อจากท้องเสียและลำไส้อักเสบ
- ขับถ่ายดี
- ไตขับของเสียน้อยกว่านมผง

● เป็นประโยชน์ต่อทารก
● เป็นประโยชน์ต่อแม่

เรียบเรียงข้อมูลจาก
- บทความ "นมแม่ ที่สุดของคุณค่าอาหารเพื่อลูกน้อย"พญ.ปวินทรา หะริณสุต สมนึก กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิสม ศูนย์กุมารเวช โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
- บทความ "โพรไบโอติกและพรีไบโอติก (Probiotics and Prebiotics)"ศ.พญ.วันดี วราวิทย์ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, ภาควิชากุมารเวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- สื่อดาวน์โหลด "นมแม่ แน่ที่สุด"มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย (http://www.thaibreastfeeding.org)

นิทรรศการ **"นานาเรื่องนม"**
57-09 / No. 07

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) | สกว | สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ | ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)