**เรื่องโดย** ฐิติพร โยทาพันธ์ Team Content www.thaihealth.or.th

**ข้อมูลจาก** มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

**ให้นมลูกสร้างพลังชีวิตให้แม่**

ว่ากันว่า นมแม่ เปรียบได้กับ “วัคซีนหยดแรกแห่งชีวิต” และ “อาหารชีวิตของลูก” นมแม่สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกรักแข็งแรง การให้ลูกได้ดูดนมจากอกของแม่ นับเป็นช่วงเวลาพิเศษที่สุดที่แม่-ลูกต่างได้สัมผัสกันและกันอย่างใกล้ชิด สร้างสายใยสัมพันธ์แห่งรักที่บริสุทธิ์ เมื่อลูกดื่มนมจากแม่จะทำให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ที่สำคัญทำให้ลูกอารมณ์ดี และมีความสุข ไม่เพียงแต่ลูกจะได้รับสารอาหารดี ๆ จากการดื่มนมแม่เท่านั้น ตัวของแม่เองก็ได้รับประโยชน์ที่ดีจากการให้นมลูกด้วยเช่นกัน

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พลังและคุณค่าแห่งชีวิต สสส. เห็นถึงความสำคัญและความมหัศจรรย์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงได้ร่วมมือกับมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทยจัดทำสื่อความรู้ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ในด้านต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้ สร้างความเข้าใจ และรณรงค์ให้เด็กแรกเกิดได้รับนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกทั้งร่างกายและจิตใจ

**พญ.ศิริพร กัญชนะ ประธานมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย** ได้พูดถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เอาไว้ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เปรียบได้กับวัคซีนหยดแรกที่จะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกได้ตลอดชีวิตของเขา นมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด นมแม่เป็นอาหารชีวิตของลูก เพราะจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะการให้นมลูกในช่วงเวลา 6 เดือนแรกหลังจากที่คลอด

“นมแม่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดที่แม่จะให้แก่ลูกได้ นมแม่มีคุณค่ามหาศาล มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของลูก การให้ลูกได้กินนมจากเต้า เป็นภูมิคุ้มกันทั้งร่างกาย จิตใจ ให้เด็กได้สัมผัสถึงความรัก ความห่วงใยในอ้อมกอดของแม่ เด็กที่ได้รับนมแม่จะมี IQ ที่สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่ มีภูมิคุ้มกันที่ดี สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค นมแม่นับเป็นวัคซีนแรกสุดหลังการเกิดของลูกน้อย และตัวแม่เองก็ได้รับประโยชน์จากการให้นมลูกด้วยเช่นกัน” พญ. ศิริพร กล่าว

**4 ประโยชน์ การให้นมลูกช่วยสร้างพลังชีวิตให้แม่**

**1. ทางร่างกายและจิตใจ**

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินในร่างกายแม่ ทำให้แม่รู้สึกผ่อนคลาย และมีความใคร่ทะนุถนอมทารก การให้ลูกกินนมแม่ทันทีหลังคลอดจะช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนโปรแลคติน ช่วยกระตุ้นการสร้างและหลั่งน้ำนม รวมถึงกระตุ้นให้มดลูกหดตัว ลดการตกเลือดหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว

**2. หุ่นเพรียวได้จากการให้นมลูก**

เนื่องจากไขมันที่ถูกสะสมในร่างกายในช่วงตั้งครรภ์และถูกใช้ในการผลิตน้ำนม การยืดระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานขึ้น จะช่วยให้แม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้เร็ว การให้ลูกกินนมบ่อย ๆ หรือให้ลูกกินนมเพียงอย่างเดียว จึงมีส่วนช่วยให้แม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้เร็ว

**3. ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ**

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลดีต่อแม่ ช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ และกระดูกพรุน

**4. คุมกำเนิดตามธรรมชาติ**

การให้นมลูกเป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพในช่วง 6 เดือนแรกเท่านั้น โดยคุณแม่ต้องให้นมแม่อย่างเดียว โดยไม่เสริมนมผง น้ำ หรืออาหารอื่น ๆ และต้องให้ลูกดูดนมจากเต้าบ่อย ๆ ห่างกันไม่เกิน 6 ชั่วโมง โดยต้องให้ในช่วงกลางคืนด้วย เพราะการดูดนมเป็นการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่ได้ดี

ลูกควรได้กินนมจากแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และหลัง 6 เดือน สามารถให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงขวบปีที่ 2 หรือนานกว่านั้น เพื่อให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง เติบโตมสมวัย ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคต่าง ๆ และในขณะเดียว คุณแม่ในช่วงให้นมลูกก็ต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด เพราะเมื่อแม่มีสุขภาพกายและใจที่ดีก็จะสามารถสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ลูกน้อยได้กินอย่างมีความสุข

**จุดเริ่มต้นของสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง คือการที่ลูกได้รับดื่มนมจากอกแม่ เนื่องในวันแม่แห่งชาติปีนี้ สสส.-ภาคีเครือข่ายสนับสนุนและส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรง สมวัย และมีสุขภาวะที่ดี**