

# คุณประโยชน์ของนมแม่.. ต่อลูกน้อยและตัวคุณแม่

การเจริญเติบโต นมแม่มีส่วนประกอบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต นอกจากสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ที่เหมาะกับทารกแล้ว ยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ครบถ้วน นอกจากนี้ยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยในการเจริญเติบโตอีกด้วย เช่น EGF (epidermal growth factor) ช่วยกระตุ้นการเติบโตของเซลล์ลำไส้ Epo (erythropoietin) กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง เป็นต้น

ส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีสารต่างๆ ที่สามารถช่วยเรื่องภูมิต้านทานร่างกาย เช่น อิมมูโนโกลบูลิน โอลิโกแซคคาไรด์ แลคโตเฟอริน

เสริมสร้างสติปัญญา ในนมแม่มีสารอาหารที่สำคัญที่ช่วยบำรุงสมอง ได้แก่ MFGM หรือ milk fat globule membrane มีส่วนช่วยเสริมสร้างปลอกไขมันหุ้มใยสมอง DHA เป็นกรดไขมันที่มีผลต่อระดับเชาวน์ปัญญา นอกจากนี้การกินนมแม่ยังช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

ประโยชน์ต่อคุณแม่ การให้ลูกกินนมแม่ยังมีประโยชน์ต่อคุณแม่ เช่น ลดภาวะตกเลือดหลังคลอด ลดความเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ กระดูกพรุน และยังช่วยให้รูปร่างสมส่วนเร็วขึ้น

ข้อมูลดีๆ จาก.. พญ.จรินทร์ วงศ์ภากร กุมารแพทย์เฉพาะทางทารกแรกเกิดและปริกำเนิด คลินิกนมแม่ ศูนย์แม่และเด็ก โรงพยาบาลหัวเฉียว