

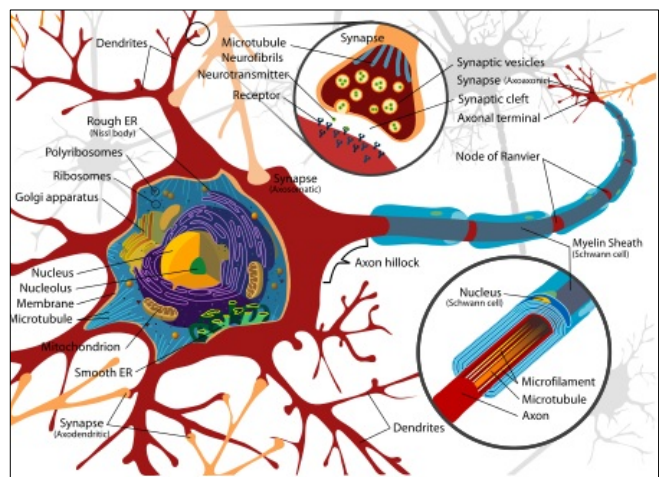
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับพัฒนาการของสมอง

โดย รศ.พญ.กุสุมา ชูศิลป์

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สร้างการเรียนรู้ของสมองได้อย่างไร?

ความฉลาด หมายถึง ความสามารถของสมอง (Mental capabilities) ในการใช้เหตุผล การวางแผน การแก้ไขปัญหา การคิดอย่างเฉียบแหลม การเข้าใจความคิดที่ซับซ้อน และการเรียนรู้อย่างรวดเร็วจากประสบการณ์รอบตัว รวมทั้งศักยภาพในการทำสิ่งต่างๆ จนประสบความสำเร็จ ซึ่งความสามารถของสมองมนุษย์ในการเรียนรู้ถูกวัดเป็นค่าคะแนนหรือที่เรียกว่าเชาว์ปัญญา (Intellectual Quotient, IQ)

ความสามารถของสมองขึ้นอยู่กับโครงสร้างการเชื่อมโยงของเส้นใยประสาท ซึ่งได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมเพียงร้อยละ 68 ในขณะที่การเจริญเติบโตของสมองทารกขณะอยู่ในครรภ์ขึ้นอยู่กับการทำงานร่วมกันระหว่างพันธุกรรมกับปัจจัยด้านสุขภาพและภาวะโภชนาการของแม่ โดยในขวบปีแรกสมองจะมีการเชื่อมโยงอย่างรวดเร็วมากประมาณ 700 จุดต่อนาที



การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเจริญเติบโตและการทำงานของสมอง แม้ว่าพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดความฉลาดและวงจรการเรียนรู้ แต่พบว่าทารกที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่จะมีคะแนนเชาว์ปัญญาสูงกว่าทารกที่ได้รับนมผสม 7-10 จุด น้ำนมแม่มีสารอาหารหลายชนิดที่จำเป็นสำหรับการสร้างเนื้อสมอง การให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าและการโอบกอดลูกบ่อยครั้ง ยังช่วยให้เส้นใยประสาทแตกแขนงอย่างรวดเร็วและเชื่อมโยงเซลล์ประสาทที่มีจำนวนนับล้านๆ ตัวเข้าด้วยกัน ฮอโมนออกซิโทซินที่ถูกกระตุ้นจากการดูดนมแม่ ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มการหลั่งนมแม่ แต่ยังเป็นสารกระตุ้นสมองของแม่ให้เกิดความรักความผูกพันระหว่างแม่และลูก อีกทั้งการกอด การพูดคุย และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างมั่นคง ต่อเนื่อง และยาวนาน จะช่วยให้สมองของลูกพัฒนาการเรียนรู้อย่างรวดเร็วตามหน้าต่างโอกาสของการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น การมองเห็นเต้านมของแม่และหน้าแม่ตั้งแต่แรกเกิด ช่วยให้ตาทั้งสองข้างปรับการรับภาพเป็นภาพเดียวกันได้เร็วขึ้น ความสุขของลูกที่เกิดจากเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพของแม่ ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองที่เรียนรู้และสร้างความจำในสมอง (Hippocampus และ Amygdalate) จึงเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเรียนรู้ (Cognitive development) ในสมองของเด็กได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะด้านการสื่อสาร การใช้ภาษา และการใช้เหตุผล โดยพบว่าเด็กที่เลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะมีพัฒนาการสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า 6 เดือน

ในช่วงขวบปีแรก แม่จำเป็นต้องกระตุ้นพัฒนาการของลูกด้านภาษา โดยเฉพาะการสื่อสารด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในขณะที่ให้ลูกดูนมแม่จากเต้า เพราะสมองกำลังสร้างจุดเชื่อมโยงของเซลล์สมองผ่านเส้นใยประสาทประมาณ 700 จุดต่อนาที ทั้งนี้ เส้นใยประสาทที่เหนียวนำสัญญาณประสาทให้ลูกรับรู้อย่างว่องไว ต้องได้รับการพันด้วยแผ่นฉนวนชนิดพิเศษ (Myelin sheath) ที่สร้างจากไขมันและธาตุเหล็กที่มีคุณภาพ ซึ่งมีอย่างเพียงพอในนมแม่ อีกทั้งในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยที่ใช้เทคนิคการถ่ายภาพเนื้อสมองที่ยืนยันว่าเนื้อสมองใหญ่ด้านหน้าที่ควบคุมการเรียนรู้ระดับสูงในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ มีความหนาเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาที่ลูกได้รับนมแม่

การโอบกอดแบบเนื้อแนบเนื้อและให้ลูกดูนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอดจะยิ่งช่วยให้ลูกได้รับภูมิคุ้มกันโรคอย่างเต็มที่และจุดประกายการเชื่อมโยงของวงจรการเรียนรู้ในสมองลูก ซึ่งจะส่งผลให้ลูกไม่เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายและสมองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ โดยการดูนมแม่บ่อยครั้งตามความต้องการของลูก จะช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยและจุดเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท นอกจากนี้ ลูกจะได้รับสารอาหารในนมแม่อย่างเดียวยังเต็มที่ โดยเฉพาะกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโมเลกุลยาวที่ช่วยทำให้จอประสาทตาแข็งแรง สายตามคมชัด สารประกอบระหว่างคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ช่วยสร้างเนื้อสมอง และโปรตีนที่จำเป็นในการสร้างวงจรการเรียนรู้ในเนื้อสมอง

พัฒนาความฉลาดด้านอารมณ์ของลูกอย่างไร?

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence (EI) or emotional quotient (EQ) หมายถึงความสามารถของแต่ละบุคคลในการสังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และการแยกแยะความแตกต่างของความรู้สึก เพื่อนำไปสู่การคิดวิเคราะห์และการปฏิบัติที่เหมาะสมในเหตุการณ์ต่างๆ โดยพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมจะเกิดขึ้นพร้อมกันกับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยสร้างความตระหนักเรื่องการกระทำและความรู้สึกของตนเองที่มีผลกระทบต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว ซึ่งพบว่ามารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ามารดาที่ไม่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการแสดงสีหน้าอย่างมีความสุขขณะให้นมลูกยิ่งส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ของลูก อย่างไรก็ตาม ความสามารถของเด็กในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

- การรู้จักตนเอง (Self-awareness) โดยสังเกตอารมณ์ของตนเอง และรู้ว่าเมื่อผลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของตนเองอย่างไร รู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง รวมทั้งการสร้างความมั่นใจ
- การจัดการตนเอง (Self-management) โดยควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จัดการอารมณ์อย่างถูกสุขลักษณะ สร้างสรรค์ ตามข้อตกลง และปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- การจัดการทางสังคม (Social management) โดยเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และความหวังใจของผู้อื่น เลือกการแสดงอารมณ์อย่างฉลาด รู้สึกสบายกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม และให้ความสำคัญต่อแรงผลักดันของกลุ่มหรือองค์กร
- การจัดการด้านความสัมพันธ์ (Social awareness) โดยรู้วิธีพัฒนาและคงสภาพการมีสัมพันธภาพที่ดี สื่อสารอย่างชัดเจน สร้างแรงบันดาลใจและมีอิทธิพลกับผู้อื่น ทำงานเป็นทีม และจัดการความขัดแย้ง

เด็กเล็กมักแสดงออกทางอารมณ์อย่างรวดเร็วและยังควบคุมตนเองให้หยุดไม่ได้ เช่น ร้องไห้ทันทีที่รู้สึกโกรธหรือเสียใจ เมื่อต้องการเล่นจะเล่นจนหยุดไม่ได้ ดังนั้นพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กไม่ควรพยายามหยุดยั้งการแสดงความต้องการของเด็ก แต่ต้องให้การเล่นในการสื่อสารความรู้สึก รวมทั้งใช้เวลาอย่างมีคุณภาพในการเล่นกับลูก ด้วยเสียงหัวเราะ หยอกล้อและสนุกสนาน สอนการแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยใช้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีการถกเถียงและแก้ปัญหาเชิงบวก ไม่ควรยึดปัญหาในอดีต หรือคิดแก้แค้น ทั้งนี้ เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตนเองได้ อดทนอดกลั้น เข้าใจผู้อื่นและสังคม จัดการกับความเครียด และพยายามฝ่าฟันอุปสรรคได้ดี

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากกระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยสร้างความใกล้ชิดระหว่างแม่กับลูก บ่อยครั้งที่แม่จะมีโอกาสสื่อสารกับลูกโดยไม่ต้องใช้คำพูดในการให้ลูกดูดนมบ่อยครั้งตามความต้องการของลูก ลูกไม่ต้องทนหิวและสามารถซุกตัวกับหน้าอกของแม่ได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดความหวาดกลัว นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ของลูกสามารถสร้างได้ด้วยตัวของแม่ จากการแสดงความเห็นใจลูกเมื่อมีความเครียด หัดให้ลูกจับความรู้สึกที่เกิดและเข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากอารมณ์นั้น เมื่อลูกเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ลูกจะเริ่มระมัดระวังพฤติกรรมที่จะตามมา อย่างไรก็ตาม เมื่อลูกบอกความรู้สึกของตนเองแม่ควรตั้งใจฟังและยอมรับความรู้สึกของลูก จากนั้นต้องสอนลูกให้จัดการกับอารมณ์และใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยพฤติกรรมเชิงบวก หากลูกแก้ปัญหาไม่ได้หรือมีพฤติกรรมเชิงลบ ควรใช้การเล่นเป็นกระบวนการแก้ปัญหา บางครั้งพ่อต้องเข้ามาแทรกระหว่างแม่และลูกและช่วยทำให้การเล่นเป็นสิ่งที่สนุกสนานและมีความหมายมากขึ้น

การสร้างความสามารถด้านการเรียนรู้และความฉลาดทางอารมณ์ต้องการทั้งอาหารกายและความรักของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็ก โดยสารอาหารในนมแม่จะช่วยให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ลูกได้โดยตรงจากนมแม่ และจากการสร้างในร่างกายด้วยสารชีวภาพในนมแม่ ซึ่งจะช่วยให้ลูกแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อย เพิ่มโอกาสพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตามหน้าต่างโอกาสของการเรียนรู้

ทารกแรกเกิดต้องการความรักและความผูกพันจากพ่อแม่เพื่อให้อยู่ร่วมกัน มีการตอบสนองความรู้สึกและอารมณ์ จนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ซับซ้อนของความไว้วางใจ และการพึ่งพาผู้อื่นโดยเฉพาะแม่ของเขา การอยู่ใกล้ชิดกับลูกโดยเฉพาะเวลาให้นมจะช่วยสร้างความผูกพันผ่านทางประสาทสัมผัสและพฤติกรรมของมารดาที่ปฏิบัติต่อลูก นอกจากนี้ การหลั่งของน้ำนมจากปฏิกิริยาของออกซิโทซินที่เรียกว่า Let down reflex จะช่วยสร้างความเป็นแม่มากขึ้น และความผูกพันจะเพิ่มขึ้นตามการตอบสนองของลูกอย่างเหมาะสม มีชีวิตชีวาและสม่ำเสมอโดยเฉพาะในช่วง 7 เดือนแรกหลังคลอด ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้แม่ตอบสนองต่อลูกได้ไวขึ้น

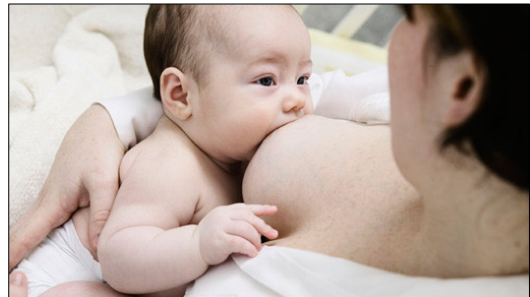
การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคง (Secure Attachment) ได้อย่างไร

ความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงจะช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างแม่และลูก ช่วยให้ลูกสื่อสารความรู้สึกของตนเองจนถึงความไว้วางใจต่อผู้อื่น โดยขณะที่แม่และลูกสื่อสารกัน ลูกจะเรียนรู้วิธีการสร้างการรับรู้ตนเอง และวิธีการมีความสัมพันธ์ด้วยความรักและความเห็นอกเห็นใจ ทั้งนี้ส่วนสำคัญในการสร้างความผูกพันที่มั่นคงต้องเริ่มจากความรัก ความไว้วางใจ เกื้อกูลกัน คิดและทำด้วยกัน ยอมรับความแตกต่างของกันและกัน จนเกิดความเคารพตนเองและผู้อื่น

ความผูกพันทางอารมณ์ที่มั่นคงเป็นการทำงานส่วนหนึ่งของสมองที่รับผิดชอบการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม การสื่อสาร และการมีความสัมพันธ์ที่เป็นไปได้ดีที่สุด ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสามารถในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างมีคุณภาพในวัยทารก จนกลายเป็นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในวัยผู้ใหญ่ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ ความรัก และความสามารถในการตอบสนองต่อผู้อื่น ดังนั้นเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ จะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ได้อย่างเต็มที่ รักษาสมดุลของอารมณ์ รู้สึกมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง สนุกกับการอยู่กับผู้อื่น รู้จักการถอยหนีความผิดหวังและการสูญเสีย รวมถึงแบ่งปันความรู้สึกสุขและค้นหาความช่วยเหลือ

ความผูกพันที่มั่นคงระหว่างแม่และลูก สามารถแสดงออกได้หลายทางได้แก่

- **การสบตา (eye contact)** แม่สามารถมองลูกอย่างรักใคร่และอุ้มลูกอย่างทะนุถนอม เพื่อสื่อความปลอดภัย การผ่อนคลาย และความสุข อีกทั้ง การจ้องมองลูกเป็นบทบาทสำคัญในการพูดคุยระหว่างแม่และลูก



- **การแสดงสีหน้า (facial expression)** สีหน้าของแม่สามารถสื่อถึงอารมณ์อย่างนับไม่ถ้วนโดยไม่ต้องพูดแม้แต่คำเดียว ถ้าแม่แสดงสีหน้าอย่างสงบและตั้งใจ ลูกจะรู้สึกปลอดภัย ในขณะที่สีหน้าที่แสดงความวุ่นวาย ความกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความหวาดกลัว และการลดความสนใจ จะทำให้ลูกรู้สึกไม่ปลอดภัยและขาดความมั่นคง
- **ระดับน้ำเสียง (tone of voice)** แม้ว่าลูกยังเล็กเกินกว่าจะเข้าใจคำพูดของแม่ แต่ลูกสามารถแยกความแตกต่างของน้ำเสียงที่แม่พูดได้ ดังนั้นน้ำเสียงของแม่จึงควรเข้ากับคำพูดของแม่
- **การสัมผัส (touch)** การสัมผัสลูกแสดงถึงสภาพอารมณ์ของแม่ได้ เช่น สนใจ สงบ อ่อนโยน ไม่สนใจ อารมณ์เสีย ดังนั้น ขณะอาบน้ำ ยกตัว หรืออุ้มลูก ควรหอมลูกหรือจับแขนอย่างอ่อนโยน หรือปลอบโยนโดยแตะหลังเบาๆ เพื่อให้ลูกรู้สึกมั่นใจ

- **ภาษากาย (body language)** การหันหลังให้ลูกขณะพูดคุยกับลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่าแม่ไม่สนใจ ในขณะที่การนั่งด้วยท่าทางที่ผ่อนคลาย โน้มตัวไปข้างหน้าลูก จะทำให้ลูกรู้สึกว่ากำลังพูดเรื่องสำคัญ ซึ่งจะเห็นได้ว่าท่านี้ การเคลื่อนไหว และการอุ้มสื่อสารข้อมูลอย่างมหาศาล
- **จังหวะ ช่วงเวลาและความเข้ม (pacing, timing and intensity)** สภาพจิตใจของแม่สามารถสะท้อนออกมาทางจังหวะ ช่วงเวลา และความเข้มของการพูด รวมทั้งการเคลื่อนไหวและการแสดงสีหน้า ดังนั้นแม่จึงควรปฏิบัติอย่างช้าๆ และไม่รุนแรงเพื่อให้ลูกสงบ สบายและรู้สึกมั่นใจ

ปัจจุบันมีหลายงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับพัฒนาการด้านจิตและสังคม ซึ่งชี้ให้เห็นว่าระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เพิ่มขึ้น จะช่วยลดโอกาสของการเกิดปัญหาด้านจิตและสังคมได้ อีกทั้ง ผลการติดตามพัฒนาการเด็กจนถึงอายุ 6 ปี พบว่า ทารกที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป จะลดโอกาสของการเกิดปัญหาทางอารมณ์ (OR= 0.52, 95% CI: 0.27-0.98) ปัญหาพฤติกรรมอันธพาล (OR= 0.24, 95% CI: 0.10-0.54) และปัญหาพฤติกรรมทั้งหมด (OR= 0.39, 95% CI: 0.18-0.85) เมื่อเทียบกับทารกที่ได้รับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่า 3 เดือน

เมื่อเข้าโรงเรียน เด็กที่เคยได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ จะมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ไม่ค่อยมีปัญหา เช่น สมาธิสั้น ภาวะซึมเศร้า หรือการต่อต้านสังคม อย่างไรก็ตาม ทารกแรกเกิดทุกคนควรได้รับการโอบกอดแบบเนื้อแนบเนื้อ และได้ดูนมแม่ครั้งแรกภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด เพราะเป็นระยะวิกฤติของการสร้างความรักความผูกพันอย่างมั่นคงระหว่างแม่และลูก รวมทั้งการกระตุ้นการเชื่อมโยงโครงสร้างของสมองผ่านการกระตุ้นประสาททั้ง 5 อย่างมีประสิทธิภาพตลอดระยะเวลาการให้ลูกดูนมแม่จากเต้านานตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป

การทำงานระดับบริหารของสมอง (Executive Brain Function)

เมื่อเด็กโตขึ้นและเข้าสู่วัยเรียน สมองจะทำหน้าที่การคิดเชิงบริหาร โดยสมองใหญ่ส่วนหน้า (Frontal lobe) ซึ่งควบคุมการทำงานของสมองส่วนหลัง จะควบคุมการเรียนรู้ของเด็ก ช่วยให้เด็กสามารถรวบรวมข้อมูล จัดระบบประเมินผล แล้วนำไปเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามสภาพแวดล้อมได้ อีกทั้งการทำงานของสมองยังช่วยให้เด็กสามารถจัดการเวลา เพื่อให้เด็กมีสมาธิ จดจ่อกับการทำงาน ยังคิดก่อนทำ และชะลอความอยาก กำหนดจุดสนใจ วางแผนและจัดระบบ จัดจํารายละเอียด หลีกเลี้ยงการพูดหรือการทําส่งที่ผิด รวมทั้งทําส่งต่างๆ ตามประสบการณ์ที่เคยได้รับ ไม่วอกแวกกับสิ่งล่อใจ มีความยืดหยุ่นกับงาน ไม่หุนหันพลันแล่น และควบคุมอารมณ์เพื่อความสำเร็จได้ ซึ่งการทำงานของสมองระดับบริหารมีความสำคัญมากกับการเปลี่ยนโรงเรียน การเปลี่ยนที่ทำงาน หรือต้องทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

การสร้างความสำเร็จเกี่ยวกับการทำงานระดับบริหารของสมองต้องนึกถึงการทำงานของผู้บริหาร ซึ่งต้องการให้งานเสร็จภายในเวลาที่กำหนดไว้ จึงต้องการการวางแผน การรวบรวม ความจํา การบริหารเวลาการคิด

ที่ยืดหยุ่นได้ และกลายเป็นความท้าทาย ยิ่งรู้ว่าท้าทายยิ่งทำให้เด็กสร้างทักษะการทำงานระดับบริหารของสมอง และจัดการเพื่อเอาชนะความยากลำบาก

ในกระบวนการเรียนรู้ของสมองระดับบริหาร เด็กต้องมีทักษะของสมองในการวิเคราะห์ การแยกสิ่งที่ต้องทำ การบริหารเวลา การวางแผนการทำงานที่รับผิดชอบ การจัดแบ่งเป็นขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงตามความจำเป็น และทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เด็กที่ฉลาดต้องไม่เลือกทำงานที่มีโอกาสล้มเหลว

สมองระดับบริหารในบริเวณเนื้อเยื่อสมองของ Inferior frontal gyrus จะทำหน้าที่เลือกการตอบสนองต่อสิ่งที่ดี (ไป) และยับยั้งต่อสิ่งไม่ดี (ไม่ไป) ซึ่งความสำเร็จของการทำงานระดับบริหารของสมองขึ้นกับการถ่ายทอดพันธุกรรมร่วมกับการเสริมประสบการณ์ โดยอาศัยความสามารถของเด็กในการคิดก่อนลงมือทำ มีสมาธิ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ควบคุมอารมณ์ หรือจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม รู้จักยอมรับการสะท้อนผลเชิงลบ และความลำบากที่ต้องเผชิญ สามารถตั้งรจนจนสำเร็จ เด็กต้องมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนให้เกิดวิธีหรือทำสิ่งใหม่เมื่อไม่เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ ตลอดเวลาที่ทำงานเด็กต้องมีทักษะการสร้างสมาธิ เช่น คำสั่งขั้นตอนการทำ รวมทั้งคำอธิบาย โดยการทาบ้นทิกเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เด็กต้องมีทักษะการติดตามงานของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เด็กควรบอกแนวปฏิบัติเกี่ยวกับงานได้และตรวจสอบได้ เด็กมีทักษะในการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของงาน โดยสามารถเริ่มงานตามเวลาที่กำหนดไว้ และจัดแบ่งเวลาในการทำงาน เด็กควรมีทักษะการลงมือทำบางอย่างด้วยตนเอง จากการฝึกความขยันและไม่เกียจคร้านในการทำงานที่วางแผนไว้ อีกทั้งในการทำงานเด็กต้องมีทักษะในการจัดเก็บข้อมูล และรู้จักการป้องกันไม่ให้สูญหาย หรือควรเก็บทุกอย่างไว้อย่างมีระเบียบ

การทำงานของสมองส่วนหน้าต้องใช้เวลาช้านาน เพื่อให้เกิดการทำงานของสมองระดับบริหารซึ่งจะช่วยควบคุมความคิดยืดหยุ่น นอกกรอบ และสร้างสรรค์ ช่วยยับยั้งตนเองและรู้จักรอคอย รู้จักจดจำคำแนะนำ ควบคุมตนเองในการทำงาน รวมทั้งการแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้สมองต้องทำงานต่อเนื่องตลอดชีวิต

ประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาด้านพฤติกรรมของเด็ก โดยในปี พ.ศ. 2557 ร้อยละ 18.5 ของเด็กอายุ 3-6 ปี มีความผิดปกติของสมองระดับบริหาร ซึ่งในกลุ่มที่มีปัญหาพบว่าเด็กที่มีปัญหาการระงับ หรือไม่ตอบสนองสิ่งไม่ดี สูงสุดถึงร้อยละ 20.15 รองลงมาร้อยละ 11.1 มีปัญหาความจำ ร้อยละ 9.87 ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้อยละ 7.81 มีปัญหาการวางแผน และร้อยละ 5.35 ไม่รู้จักการยืดหยุ่น

ตัวอย่างสัญญาณการขาดความยับยั้ง เช่น ไม่รู้ว่าตนเองรบกวนผู้อื่น วอกแวก อยู่ไม่สุข หรือหันหันพลันเล่น สัญญาณปัญหาการปรับตัว เช่น ปรับตัวยากกับเพื่อนใหม่ อารมณ์เสียเมื่อเปลี่ยนแปลงหรือกิจวัตร หรือใช้เวลานานในการวางใจสถานที่ใหม่ๆ สัญญาณการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น ระเบิดความโกรธ ฉุนเฉียวด้วยเหตุผลเพียงเล็กน้อย หรือผิดหวังเสียใจนานๆ สัญญาณขาดการจำ เช่น ทำงานได้เฉพาะคำสั่งแรก ทำผิดเรื่องเดิมซ้ำๆ หลงลืมขณะทำงาน และสัญญาณการขาดแผนการทำงาน เช่น ต้องบอกให้ลงมือทำ ลืมคำสั่งง่ายๆ หาของใช้ส่วนตัวไม่เจอบ่อยๆ ทั้งของเคลื่อน จำรายละเอียดไม่ได้หรือทำงานไม่เสร็จตามเวลา

ปัญหาสมองระดับบริหารในเด็กเล็กมักไม่หายไปและจะเป็นมากขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ปัญหาพฤติกรรมในวัยเด็กจึงอาจใช้ทำนายปัญหาพฤติกรรมเมื่อโตขึ้นได้ จึงจำเป็นต้องสร้างรากฐานที่มั่นคงตั้งแต่เยาว์วัย

โดยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากจะช่วยให้แม่มีความเป็นแม่มากขึ้นแล้ว ยังช่วยเพิ่มฮอร์โมนออกซิโทซินที่ช่วยในการหลั่งนมแม่ซึ่งจะมีปริมาณสูงมากในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอดแล้วจะค่อยๆ ลดลง แต่ยิ่งให้ลูกดูดนมก็จะยิ่งเพิ่มออกซิโทซินในสมองของแม่มากขึ้น อีกทั้งพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังช่วยลดปัญหาการทารุณกรรมเด็ก เด็กสามารถอ่านใจแม่ได้ทางสายตา การให้นมลูกบ่อยครั้งจะช่วยกระตุ้นวงจรสมองของความฉลาดทางอารมณ์และความเห็นอกเห็นใจในตัวคุณแม่ นอกจากนี้ แม่ที่มีปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการหย่านมแม่เร็ว ก่อนลูกอายุ 6 เดือน แต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวหลังคลอดจะช่วยภาวะซึมเศร้าในแม่ได้ เนื่องจากบทบาทสำคัญของออกซิโทซินในสมองของแม่ ได้แก่ การได้กลิ่นของลูก การได้ยินเสียงร้องของลูก กระตุ้นการทำงานของสายตา สื่อสัญญาณการตอบสนองต่อสังคม และช่วยลดความเจ็บปวด จึงสรุปว่าการหลังของออกซิโทซิน ขณะให้นมลูกจะช่วยกระตุ้นวงจรสมองของทั้งแม่และลูก สร้างความเป็นแม่ สร้างความรัก ความผูกพัน ส่งผลต่อการอบรมสั่งสอน การสนองตอบอารมณ์ของลูกอย่างเหมาะสม ช่วยสร้างทั้งเขาวีปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และการทำงานของสมองระดับบริหารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กกลายเป็นคนที่มีคุณภาพของสังคม พร้อมทั้งจะสร้างทั้งงาน เศรษฐกิจ และสังคมที่สุขและสงบอย่างยั่งยืนตลอดไป