

## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับพัฒนาการเด็ก



พัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องของการเจริญเติบโตตามลำดับขั้นตอน ตั้งแต่ระยะปฏิสนธิ วัยทารก วัยเตาะแตะ วัยก่อนเรียน วัยเรียน จนถึงวัยรุ่น อัตราการเพิ่มขนาดร่างกายทั้งน้ำหนักและส่วนสูงซึ่งเป็นผลลัพธ์การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จะรวดเร็วมากในช่วงสองขวบปีแรก หลังเกิดและช่วงเข้าสู่วัยหนุ่มสาว การเจริญเติบโตของสมองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์มีพัฒนาการหลายด้าน ได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้านเซาว์

ปัญญา ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ รูปแบบของพัฒนาการเกิดจากการผสมผสานอย่างละเอียดอ่อนและซับซ้อนระหว่างการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม ภาวะแวดล้อมในครรภ์ และสิ่งแวดล้อมของการเลี้ยงดูในระยะหลังเกิด การให้อาหารทารกที่ถูกต้องและเพียงพอตามวัยช่วยสร้างรากฐานด้านสุขภาพที่ปลอดภัยในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ สมองที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องมีการกระตุ้นการเชื่อมโยงเส้นใยประสาทของเซลล์สมองอย่างเหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ เพื่อเปิดหน้าต่างโอกาสแห่งการเรียนรู้อย่างเต็มที่

นักจิตวิทยา มีความเชื่อว่าสติปัญญาของคนเรามีผลมาจากพันธุกรรม 50% และมาจากสิ่งแวดล้อม อาหาร การเลี้ยงดู อีก 50% และยังมีผลกระทบอีกมากกว่า อะไรทำให้คะแนนด้านสติปัญญา (IQ) ของเด็กเพิ่มขึ้น ในที่สุด เมื่อมีการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ ก็ได้ข้อสรุปว่า องค์ประกอบทั้งด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ต่างก็มีผลด้วยกันทั้งคู่ แต่ที่สำคัญคือ ในช่วงเวลาที่ผ่านมามากกว่า 40-50 ปี ยีนของมนุษย์มิได้มีการเปลี่ยนแปลง แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงก็คือ สภาพแวดล้อม เพราะฉะนั้นจึงอาจอธิบายได้ว่าการเพิ่มขึ้นของระดับ IQ เป็นผลจากสภาพแวดล้อมมากกว่า สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นได้แก่ 1. อาหารสมองดี (ไอโอดีน นมแม่ สารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ) 2. คนเลี้ยงดี 3. เลี้ยงดูดี 4. สถานที่ดี 5. การเล่นดี 6. สื่อดี

สถานการณ์ IQ เด็กไทย

จากการสำรวจเด็กนักเรียนอายุ 6–15 ปี ทั้ง 76 จังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 72,780 คน ของกรมสุขภาพจิต ระหว่าง ธันวาคม 2554 – มกราคม 2554 ซึ่งเป็นการสำรวจไอคิวครั้งใหญ่ที่สุดในโลกตามวิธีมาตรฐานสากล โดยใช้เครื่องมือเดียวกับของนานาชาติ พบว่า เด็กนักเรียนไทยมีไอคิวเฉลี่ยเท่ากับ 98.59 ถือว่าเป็นค่าระดับสติปัญญาที่อยู่ในเกณฑ์ปกติแต่ค่อนข้างต่ำ ซึ่งค่ากลางของมาตรฐานสากลในปัจจุบันไอคิวเท่ากับ 100

## ปัจจัยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย สมอง และจิตใจ

ทารกเมื่อแรกเกิดปกติมีเซลล์สมอง 1 แสนล้านเซลล์ หลังเกิดจำนวนเซลล์ไม่ได้เพิ่มขึ้น น้ำหนักสมองที่เพิ่มขึ้นเป็นผลจาก การเพิ่มขึ้นของ เส้นใยสมอง และ จุดเชื่อมต่อต่างๆ สมองทารกเมื่อแรกเกิดหนักประมาณ 370 กรัม เมื่ออายุ 2 ปีหนักประมาณ 1.1 กิโลกรัม โตเกือบเท่าผู้ใหญ่ หนัก ประมาณ 1.3 กิโลกรัม หรือเท่ากับ 80 %

การได้รับอาหารกายและอาหารใจในทุกช่วงชีวิตอย่างสมดุลช่วยให้ลูกเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ และมีพัฒนาการของสมอง และจิตใจอย่างสมบูรณ์ คล้ายกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่รดน้ำพรวนดินจนแข็งแรงและสมบูรณ์เต็มที่

“อาหารกาย” คือ นมแม่และอาหารหลัก 5 หมู่ ที่ผ่านเข้าสู่ร่างกายทางปาก และมีผลกับพลาสมา ความฉลาด และเซาว์ปัญญา สารอาหารในนมแม่ มีครบถ้วนที่สำคัญกับการเจริญของสมองทารก ในนมแม่ มีสารต่างๆ มากกว่า 200 ชนิด ที่จะช่วยกันสร้างเส้นใยประสาทและเซลล์สมอง ไม่เพียงแต่ไขมัน ดีเอชเอ สารเอเอ ทอรีน ฟอสโฟไลปิด โคเลสเตอรอล ยังมี กลุ่มโปรตีน สารกระตุ้นเนื้อเยื่อสมอง (nerve growth factor) ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน อีกมากมาย ที่จำเพาะสำหรับลูกคน และสมองคน ทำให้สมองพัฒนาเชื่อมต่อ สร้างเครือข่ายใยประสาทได้ดีขึ้น สารฟอสโฟไลปิด และกรดไขมันที่จำเป็น ที่อยู่ในนมแม่ ยังเป็นสารตั้งต้นที่สำคัญ ในการสร้างปลอกหุ้มเส้นใยประสาท ที่จะช่วยส่งผลให้ การรับและส่งข้อมูล การเรียนรู้ ครบถ้วน สมบูรณ์ และเร็วขึ้น

นอกจากนี้ทารกที่ได้รับนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยด้วยโรคท้องเสีย ปอดบวม หูชั้นกลางอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ กว่าเด็กที่กินนมผสมประมาณ 2-7 เท่า นมแม่เป็นนมจากคน ไม่ทำให้ลูกแพ้ จึงลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในลูกด้วย โดยเฉพาะโรคแพ้โปรตีนนมวัว การที่เด็กเจ็บป่วยน้อยลง ช่วยให้การร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของสมองและพัฒนาการได้เต็มตามศักยภาพ

**อาหารใจ** คือ การกระตุ้นผ่านประสาทสัมผัส 6 ช่องทางที่เป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และทางใจ ในรูปของ ภาพ เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกของแม่ต่อลูก การโอบกอดลูกเนื้อแนบเนื้อและให้ลูกดูนมแม่ทันทีหลังเกิด เป็น “อาหารใจ” ที่เกิดขึ้นตามวิถีธรรมชาติ ซึ่งช่วยให้ลูกได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัสพร้อมกันหลายช่องทาง ในขณะที่ดูนมแม่สมองของลูกจะได้รับ “อาหารใจ” ที่กระตุ้นการเชื่อมโยงปลายเส้นใยประสาทของเซลล์ประสาท สมอง และสร้างวงจรการเรียนรู้ได้อย่างมากมาย กว้างขวางและละเอียดลึกซึ้ง ยิ่งอุ้มลูกมากินนมแม่บ่อยแค่ไหน สมองลูกก็จะได้รับการกระตุ้นมากเท่านั้น ให้ลูกกินนมแม่ อ้อมกอดที่แสนอบอุ่นและปลอดภัยนี้ จะเกิดขึ้นอย่างน้อยวันละ 8 - 10 ครั้ง จึงช่วยย้่าข่ายวงจรสมอง ให้มีการจดจำ และเกิดการเรียนรู้ที่ต่อยุ่แน่นอนขึ้น ถ้าไม่มีการสัมผัสที่มีคุณภาพเช่นนี้ สมองจะเสียการโยงใย และฝ่อ (pruning) ไปอย่างน่าเสียดาย

**การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด ลูกและแม่อยู่ด้วยกัน สนองความต้องการของเด็กได้อย่างทันการ** เด็กจะเกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่น สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญ ต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์ที่ดี ถ้าฐานตรงนี้แข็งแรง ก็จะช่วยให้ลูกพัฒนาสู่ บุคลิกภาพที่ดีในอนาคต

“การเล่น” ของลูกเป็นวิธีการให้ “อาหารใจ” พร้อมกับทำให้ “สมองเรียนรู้” อย่างเต็มที่ทั้งสามด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้และคิดจำ ด้านการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึก และด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม โดยไม่มีขีดจำกัดและไม่เบื่อหน่าย สมองเด็กสามารถเรียนรู้จากการเล่นได้เต็มที่ตลอดเวลาทั้งขณะที่เด็ก “ตั้งใจ” หรือ “ไม่ตั้งใจ” ขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่างกายของแม่เปรียบเสมือน “ของเล่น” ที่แม่ให้แก่ลูกตั้งแต่แรกเกิด ลูกสามารถใช้มือไขว่คว้าสัมผัสกับเต้านมแม่ และแม่สามารถประสานสายตา หรือพูดคุยกับลูก เพื่อให้ลูกมีการเรียนรู้และปฏิสัมพันธ์กับแม่อย่างมีความสุข ตลอดเวลาที่ดูนมแม่

จากการวิจัยพบว่า นมแม่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมองและสติปัญญาของเด็ก โดยเฉพาะทารกที่เกิดก่อนกำหนด ยิ่งต้องได้รับนมแม่ งานวิจัยโดยใช้ meta - analysis ยืนยันว่าระดับเชาวน์ปัญญา ในช่วงอายุ 6 - 24 เดือนเพิ่มขึ้น 3.06 จุด ทารกที่ได้รับนมแม่เมื่อเทียบกับทารกที่ได้รับนมผสม ทารกเกิดก่อนกำหนดมีคะแนนเชาวน์ปัญญา 5.18 จุด เมื่อเทียบกับทารกที่ได้รับนมผสม การพัฒนาการของสมอง ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของเด็กที่ได้รับนมแม่ ยิ่งได้รับนาน โอกาสการพัฒนาการของสมองยิ่งดีขึ้น การศึกษาไปข้างหน้าของเด็กอายุ 2 ปี ในประเทศฝรั่งเศส เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา ยืนยันว่าทารกที่เคยได้รับนมแม่มีพัฒนาการด้านการสื่อสารดีกว่าทารกที่ไม่เคยได้รับนมแม่ ถึง 3.7 +/- 1.8 เท่า (P = .038 ) และสามารถผ่านการประเมินพัฒนาการโดยใช้แบบสอบถามที่สูงกว่า 6.2 +/- 1.9 เท่า (P = .001 ) (Bernard JY, et al,2013) Jul;163(1):36-42.e1)

ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังสัมพันธ์กับความหนาของสมองชั้นนอก (Kafouri S, et al 2013)

ประเทศไทย ได้มีการศึกษาติดตามทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 24 เดือนในหอผู้ป่วยหลังคลอดและในคลินิกเด็กสุขภาพดีของ 11 โรงพยาบาลร่วมวิจัยที่กระจายอยู่ในทุกภูมิภาคของประเทศไทย (ทุนสนับสนุนจากสสส.งานวิจัยยังไม่ได้พิมพ์เผยแพร่) ช่วยยืนยันว่าเด็กไทยมีอายุเฉลี่ยของการเริ่มมีพัฒนาการตามเกณฑ์อายุของเด็กทั่วโลก ทั้งด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การหยิบจับวัตถุ การสื่อความเข้าใจทางภาษา และการปรับตัวเชิงสังคมใน 2 ปีแรก เมื่อศึกษาในทารกที่แยกกลุ่มตามการให้อาหารทารกเมื่ออายุ 6 เดือน พบว่า ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนเริ่มมีพฤติกรรมที่เร็วกว่าเกณฑ์หลายด้านในสัดส่วนที่สูงกว่าทารกทั้งหมดในเกณฑ์อายุเดียวกันอย่างชัดเจน

พัฒนาการทางสมองและการเรียนรู้ของเด็กต้องการทั้ง "อาหารกาย" และ "อาหารใจ" ที่เหมาะสมกับช่วงอายุ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้แบบใช้สมองเป็นฐาน การโอบกอดสัมผัสลูกและให้ลูกดูนมแม่ทันทีหลังเกิดช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ด้วยสายใยรักระหว่างแม่ลูก การให้ลูกดูนมแม่จากเต้าเรื้อยไปและการบ่อนอาหารลูกด้วยใจและพลังรัก จะช่วยเพิ่มการปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติที่มีชีวิต มีการสื่อสาร และเกิดการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติและไม่เครียด มีการจดจำที่ไม่ตั้งใจและยาวนาน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ของเด็กโตและวัยผู้ใหญ่

องค์การอนามัยได้กำหนดแนวปฏิบัติการให้อาหารทารกว่า

ทารกได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม หลังจากนั้นเริ่มให้อาหารอื่นร่วมกับนมแม่ (complementary foods) จนถึงขวบปีที่ 2 หรือนานกว่านั้น

.....