

## สิ่งที่ลูกได้จากนมแม่

นำเสนอเมื่อ : 12 ส.ค. 2551

- ลดการติดเชื้อของหู
- ลดการเกิดโรคมุมิแพ้
- อาเจียนลดลง
- ลดท้องร่วง
- ปอดบวม หลอดลมอักเสบลดลง
- เยื่อหุ้มสมองอักเสบลดลง
- ลดอุบัติการณ์เสียชีวิตเฉียบพลันที่เรียกว่า Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- ได้รับความคุ้มกันเร็วขึ้น
- นมเหลือง( colostrum)จะขับน้ำดีเพื่อลดอาการตัวเหลือง
- สามารถย่อยได้ง่ายและมีสารอาหารครบถ้วน
- มีสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม
- พัฒนาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อปาก

### สิ่งที่แม่ได้รับการให้นมลูก

- จะช่วยให้คุณแม่เผาผลาญพลังงาน ทำให้น้ำหนักกลับสู่ปกติได้เร็ว การให้นมแก่ลูกจะใช้พลังงานวันละ 200-500 กิโลแคลอรีหากจะเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายต้องวน้ำไปกลับ 30 รอบหรือขี่จักรยาน 1 ชั่วโมง
- ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ ลดอาการวัยทอง ลดการเกิดมะเร็งเต้านม
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน
- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานทั้งชนิดที่ 1 และ 2 จะมีระดับน้ำตาลที่ต่ำลง และต้องการอินซูลินลดลง
- ช่วยเลื่อนการมีประจำเดือน ทำให้การตั้งครรภ์ไม่ถี่เกินไป
- ทำให้มดลูกกลับสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น
- ความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก
- ไม่มีปัญหาเรื่องคัดเต้านม

- ประหยัดเวลาไม่ต้องเตรียมนม

- ประหยัดค่าใช้จ่าย

การให้นมลูกในระยะแรก เมื่อเด็กหิวและอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อเด็กจะดูดนมได้เป็นอย่างดี ไม่จำเป็นต้องให้น้ำ หรือวิตามินเพราะในนมจะมีทั้งน้ำและสารอาหารครบถ้วน การให้เด็กดูดน้ำจากขวดจะทำให้เด็กสับสนระหว่างนมแม่กับขวดนม  
องการอนามัยโลกแนะนำให้ให้นมบุตรได้นานเท่าใดก็จะเกิดผลดีต่อแม่และลูกมากขึ้นเท่านั้น  
แนะนำให้ทานอาหารให้หนมนานถึง 1 ปี

ที่มา คลังปัญญาไทย