ประจำกองบรรณาธิการ

กัมปนาท พลางกูร พ.บ. KAMPANAD BALANKURA
กาญจนา โสัสถโนดร ส.บ.,M.S. KANCHANA SOPHANODORN
ดำรง เพ็ชรพลาย พ.บ.,M.S. DAMRONG BEJRABLAYA
นันทวัน พรหมผลิน พ.บ. NANTHAWAN BHROMAPALIN
ประเวศ วสี พ.บ.,Ph.D. PRAWASE WASI
ประเสริฐ ปาธีรัย์ พ.บ. PRASERT PACHAREE
รุ่งธรรม ลัดพลี พ.บ. ROONGTAM LADPLI
วิฑูรย์ ธีงประพันธ์ พ.บ.,น.บ.,Dr.med. VITHOON EUNGPRABHANTH
สำเร็จ วังส์พาส์ พ.บ. SAMRAN WANGSPA
อดุลย์ วิริยเวชกุล พ.บ.,น.บ.,M.R.C.P. ADULYA VIRIYAVEJAKUL

การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา

ในปัจจุบันการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาได้รับความนิยมลดลงมาก และมีทีท่าจะลดลงเรื่อย ๆ ในประเทศอุตสาหกรรมและในเมืองที่มีความเจริญมากขึ้น. ในสหรัฐอเมริกามีผู้สำรวจพบว่าในปี ค.ศ. ๑๙๕๖ มีทารกแรกเกิดกินนมมารดาเพียง ๒๑ % โดยที่ในระยะสิบปีก่อนหน้านั้นยังมีถึง ๓๘ %. การที่เป็นเช่นนี้มีสาเหตุที่สำคัญหลายประการ, เช่น มีการเปลี่ยนแปลงในรูปลักษณะของสังคมทำให้สตรีมีภารกิจนอกบ้านมากขึ้น, มีการค้นคว้าปรับปรุงคุณภาพของนมที่จะใช้แทนนมมารดาจนสามารถผลิตนมได้ดีถึงขนาด, และวิธีการให้นมผสมในปัจจุบันก็สามารถทำได้ง่ายขึ้นและสะดวกขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก. นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีสตรีเป็นจำนวนไม่น้อยที่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมของตน, แต่พอเริ่มให้ลูกกินนมไปได้สัก ๒ — ๓ วันหรือบางทีถึง ๒ — ๓ สัปดาห์ก็เผอิญมีเหตุขลุกขลักเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้น, เลยเป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่ายและเลิกให้ลูกกินนมของตนต่อไปทั้ง ๆ ที่เหตุขลุกขลักเหล่านั้นสามารถป้องกันหรือแก้ไขได้ไม่ยาก.

อย่างไรก็ตาม เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่านมมารดามีคุณค่าเหนือนมผสมในการใช้เลี้ยงทารก. ศาสตราจารย์ เจ.พี. เอ็ม. ทิซาร์ด แห่งสถาบันสุขภาพเด็ก, มหาวิทยาลัยลอนดอน, ได้นำสุภาษิตฝรั่งเศสบทหนึ่งมากล่าวว่า "น้ำนมและความรักของแม่นั้นไม่มีอะไรจะมาแทนได้" เพราะฉะนั้นมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมของตนเองควรจะภูมิใจที่สามารถมอบสิ่งที่มีค่าสูงสุดสิ่งหนึ่งให้แก่บุตร.

การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดามีข้อดีอยู่ที่ว่ามีความปลอดภัยมาก, มีคุณค่าทางอาหารสูง, มีคุณค่าทางจิตใจทั้งต่อแม่และต่อลูก, และเป็นการประหยัด.

เรื่องความปลอดภัยนับว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง. แอนติบอดีย์ บางอย่างถูกถ่ายทอดมาสู่ยุตรทางน้ำนมได้, แต่เมื่อมาถูกกับน้ำย่อยในกระเพาะอาหารทารกก็จะถูกทำลายไป, เพราะฉะนั้นทารกจึงไม่ได้รับประโยชน์อย่างจริงจัง. ความปลอดภัยที่แท้จริงของนมมารดาอยู่ที่ความสะอาดปราศจากเชื้อโรคซึ่งมีอยู่ไม่น้อยในนมวัว. นอกจากนั้นโอกาสที่เชื้อโรคจะปะปนเข้ามาก็มีได้มากเมื่อใช้นมผสม, หากปราศจากความรู้และความระมัดระวังในการรักษาความสะอาดในขณะที่เตรียมภาชนะเครื่องมือเครื่องใช้และในขณะที่ทำการผสมนม. ในประเทศหรือท้องถิ่นที่เจริญแล้ว, โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีการศึกษาดีและมีฐานะดี, การให้ทารกกินนมมารดาหรือนมผสมนับว่ามีความปลอดภัยพอ ๆ กัน. แต่ในสภาพชนบทและในครอบครัวที่ยากจนที่มีสภาพความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ, การใช้นมผสมถือว่าเป็นการเสี่ยงอันตรายอย่างยิ่ง, เพราะจะทำให้เกิดอาการท้องร่วง, การขาดอาหารและโรคติดเชื้ออย่างรุนแรงได้ง่าย. ในสภาพการณ์เช่นนี้บางที่เด็กเกือบไม่มีโอกาสรอดชีวิตได้เลยถ้าไม่ได้กินนมมารดา.

การเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารระหว่างนมผสมกับนมมารดานั้นถ้าใช้นมที่ผลิตขึ้นได้มาตรฐานและสามารถผสมได้ถูกต้องตามสัดส่วนแล้วก็มีคุณค่าทัดเทียมกับนมมารดาได้. แต่ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วมักจะพบว่ามีการผิดพลาดในการผสมนมได้ไม่น้อย ทำให้เด็กไม่ได้รับคุณค่าทางอาหารเท่าที่ควร. นมมารดาย่อมไม่มีปัญหาในข้อผิดพลาดในทำนองนี้ได้ เพราะมีส่วนประกอบตามธรรมชาติที่พอเหมาะอยู่เสมอ.

คุณค่าทางจิตใจในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเป็นสิ่งยากที่จะประเมินผลออกมาเปรียบเทียบเป็นตัวเลข. อย่างไรก็ตามสตรีที่มีความตั้งใจจะให้บุตรกินนมของตนและสามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจย่อมมีท่าทีว่าจะเป็นมารดาที่ดี, เหมาะแก่การเสริมสร้างความเจริญทางด้านจิตใจให้แก่บุตรในอนาคต. ในด้านอารมณ์นั้นบางคนให้ข้อสังเกตว่าทารกที่กินนมผสมดูจะมีลักษณะ

สงบ ซึ่งบางกรณีก็เป็นดังนั้นจริง ๆ. แต่ความรู้สึกที่ทุกคนปรารถนาจะให้เด็กได้รับก็เช่นเดียวกับความรู้สึกที่ทุกคนปรารถนาจากความรัก, นั่นคือความเร้าอารมณ์มากกว่าเพียงแต่ความสงบเยือกเย็นเฉย ๆ.

ในแง่ของความสะดวกและการประหยัด การให้นมมารดาช่วยประหยัดทั้งเวลา, แรงงาน และค่าใช้จ่ายได้มาก. นมผสมถึงแม้จะได้รับการปรับปรุงจนผสมได้ง่ายเพียงใด ก็ยังหนีไม่พ้นการเตรียมและการทำให้ปราศจากเชื้อก่อนที่จะให้เด็กกินได้. สตรีที่ต้องลุกขึ้นมาชงนมหรือจัดการเตรียมนมให้บุตรกินกลางดึกจะรู้ดีว่าการให้นมมารดาสะดวกกว่าการให้นมผสมมาก. ค่าใช้จ่ายเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงมากในการให้นมผสม เพราะนมผสมที่ถูกต้องตามหลักวิชานั้นมีราคาไม่ใช่ถูก ๆ. อย่างน้อยในภาวการณ์ปัจจุบันเฉพาะราคานมสำหรับทารกแรกเกิดก็ไม่ต่ำกว่าเดือนละ ๑๐๐—๑๕๐ บาท และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะยิ่งต้องสิ้นเปลืองมากขึ้นตามลำดับ. เงินจำนวนเท่านี้สำหรับครอบครัวที่มีรายได้ไม่มากนักย่อมเป็นภาระเกินกว่าที่จะจ่ายได้โดยไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของคนอื่น ๆ ในครอบครัว. เพราะฉะนั้นการให้นมมารดาก็จะเป็นการช่วยลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลงได้ทางหนึ่ง.

อะไรเป็นสาเหตุให้เลี่ยงทารกด้วยนมมารดาไม่ได้เป็นสิ่งที่น่านำมาพิจารณา. สาเหตุที่สำคัญคือมารดามีภารกิจอย่างอื่น (ซึ่งบางครั้งก็ไม่จำเป็น), น้ำนมมีไม่มากพอ (ซึ่งก็อาจใช้นมผสมเพียงเข้ามาช่วยด้วยได้) และมารดาไม่ประสงค์จะให้บุตรกินนมของตัว. สตรีประเภทหลังนี้บางคนอาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจคล้ายได้ทำความผิดอยู่ ก็เลยพยายามหาข้ออ้างซึ่งบางทีไม่เป็นเหตุผลที่ใช้ได้ เป็นต้นว่าเลือดน้อย, อ่อนเพลีย หรือเมื่อให้นมบุตรแล้วรู้สึกเหนื่อย. แต่สตรีที่เต็มใจให้บุตรกินนมจะไม่มีใครย่นแยบนี้เลย. สตรีบางคนอ้างว่าน้ำนมไม่ดีเพราะใสเกินไป. โดยข้อเท็จจริงแล้วน้ำนมอาจมีปริมาณน้อยไม่เพียงพอสำหรับให้เด็กกิน, แต่ที่จะมีคุณภาพต่ำเกินไปนั้นเกือบจะเรียกได้ว่าไม่มีเลย. สตรีบางคนที่ให้บุตรกินนมผสมก็

เพราะต้องการรู้ว่าบุตรกินนมได้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใดเลย, เพราะถ้าสังเกตว่าเด็กกินได้อิ่มดีก็แสดงว่าเด็กได้รับนมเพียงพอแล้ว. สตรีบางคนเกรงว่าถ้าให้บุตรกินนมแล้วจะทำให้รูปร่างทรวดทรงของทรวงอกหย่อนไป. การเปลี่ยนแปลงของทรวดทรงเกิดขึ้นได้อยู่แล้วตั้งแต่ตั้งครรภ์, แต่ไม่ควรเปลี่ยนไปมากยิ่งขึ้น เพราะการที่ให้ทารกดูดนมถ้าหากรู้จักใช้ยกทรงที่ถูกต้อง. อย่างไรก็ตามเมื่อทารกหย่านมแล้วตามธรรมดาทรวดทรงก็ควรจะกลับคืนสู่ลักษณะปรกติได้.

แพทย์ควรจะได้ถามความประสงค์ของสตรีตั้งครรภ์ตั้งแต่แรกว่าจะให้บุตรกินนมตัวหรือไม่. ถ้าฝ่ายสตรีคิดว่าอยากจะลองก็ควรสนับสนุนและให้คำแนะนำในวิธีปฏิบัติ. แต่แพทย์ก็ต้องยอมรับนับถือความคิดเห็นของเขา ถ้าหากเขายืนยันไม่ต้องการให้บุตรกินนมของตน, และควรช่วยปลอบโยนให้คลายกังวล ถ้าหากผู้นั้นมีความรู้สึกไม่สบายใจที่ได้ตัดสินใจเช่นนั้น.

กัมปนาท พลางกูร

มูลนิธิสารศิริราช

- ต้องการผลประโยชน์ต่อปีจากเงินกองทุนอย่างน้อยสามแสนบาท.
- ขอเชิญชวนบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิฯ ตามกำลังศรัทธาเพื่อประโยชน์ของท่านผู้อ่านร่วมกัน.