



นมสำหรับเด็กผ่าคลอด จำเป็นกับลูกน้อยจริงไหม

ภาษา

นมสำหรับเด็กผ่าคลอด จำเป็นกับลูกน้อยจริงไหม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

มี.ค. 25, 2024

8 นาที

เชื่อว่าคุณแม่หลายคนก่อนผ่าคลอดคงหาข้อมูล เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียก่อนตัดสินใจผ่าคลอดมานับไม่ถ้วน แต่คุณแม่หลายคนอาจไม่ทราบถึงโอกาสเสี่ยงในการพัฒนาภูมิคุ้มกันเริ่มต้นที่อาจช้ากว่า และโอกาสเกิดโรคมุมิแพ้ที่สูงขึ้นในกลุ่มเด็กผ่าคลอด เราจะดูแลและช่วยพัฒนาระบบกระตุ้นภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด ด้วยนมแม่ซึ่งเป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กผ่าคลอดกันค่ะ

สรุป

- เด็กที่คลอดธรรมชาติจะมีการสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มต้นได้เร็วกว่าเด็กผ่าคลอด เนื่องจากเด็กที่คลอดธรรมชาติจะได้รับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์จากช่องคลอด ที่จะเข้าไปตั้งรกรากในลำไส้ ร่วมกับกับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ชนิดอื่น ๆ ที่ได้จากนมแม่เพิ่มเติมไปสู่ลำไส้ของเด็ก
- จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลาย ๆ ชนิดที่พบได้ในนมแม่ (เช่น B. lactis) รวมถึงอาหารต่าง ๆ ของแบคทีเรียเหล่านั้น (เช่น 2'FL) ที่สามารถพบได้ในนมแม่เช่นกัน จะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างระบบคุ้มกันของลูกน้อยให้สามารถป้องกันและต่อต้านเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการติด

เชื้อในเด็กผ่าคลอด

ในนมแม่ยังมีสารอาหารอื่น ๆ มากกว่า 200 ชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม ดีเอชเอ รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและปลอกไมอีลิน (Myelination) ที่ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณ และประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความแตกต่างของเด็กผ่าคลอดและเด็กคลอดธรรมชาติ
- จุลินทรีย์ชนิดดี บริเวณช่องคลอดของแม่ มีผลดีต่อลูกอย่างไร
- ทำไมเด็กผ่าคลอด ควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด
- โภชนาการ สารอาหารในนมแม่ที่เด็กผ่าคลอดควรได้รับ
- ภูมิคุ้มกันเด็กผ่าคลอด เริ่มได้ตั้งแต่ลูกแรกเกิด

ความแตกต่างของเด็กผ่าคลอดและเด็กคลอดธรรมชาติ

เด็กที่คลอดธรรมชาติจะได้รับแบคทีเรียชนิดดีในระหว่างคลอดผ่านทางช่องคลอด เนื่องจากลูกน้อยจะกลืนเอาจุลินทรีย์ดีที่อยู่บริเวณช่องคลอด ซึ่งจุลินทรีย์ที่ดีในบริเวณนี้มีความสามารถในการช่วยพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันของทารก ปกป้องลูกน้อย จากเชื้อโรค หรือ โรคติดเชื้อต่าง ๆ ในขณะที่เด็กที่ผ่าคลอดจะไม่ได้รับจุลินทรีย์ที่ดีเหล่านี้ ซึ่งอาจส่งผลต่อการพัฒนาระบบภูมิคุ้มกัน จึงมีโอกาสที่ลูกน้อยจะเจ็บป่วยได้มากกว่า ดังนั้นเด็กผ่าคลอดควรได้รับนมแม่ ซึ่งเป็นแหล่งของจุลินทรีย์สุขภาพที่หลากหลาย

การผ่าคลอด ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการมีระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไป และมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ง่ายขึ้น แม้ว่าจะไม่มีประวัติทางกรรมพันธุ์หรือไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ก็ตาม แต่ยังคงพบว่าเด็กผ่าคลอดเป็นโรคติดเชื้อและภูมิแพ้มากมาย

นอกจากนี้ สมองของเด็กผ่าคลอด กับเด็กที่คลอดธรรมชาติยังมีความแตกต่างกัน จากการศึกษาภาพสแกนสมองของ Deoni S.C. et al., 2019 พบว่า สมองของเด็กผ่าคลอดที่มีอายุ 2 สัปดาห์ มีการเชื่อมโยงการทำงานที่น้อยกว่าเด็กที่คลอดธรรมชาติ และยังพบว่ามีเด็กผ่าคลอดมีการสร้างไมอีลินในสมองได้น้อยกว่า ดังนั้น เด็กผ่าคลอดอาจมีการพัฒนาสมองแตกต่างจากเด็กที่คลอดธรรมชาติ

จุลินทรีย์ชนิดดี บริเวณช่องคลอดของแม่ มีผลดีต่อลูกอย่างไร

ลูกน้อยได้รับจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ผ่านทางช่องคลอด ซึ่งจะเข้าไปรวมกันกับจุลินทรีย์ชนิดอื่น ๆ ที่ได้รับผ่านนมแม่ บริเวณภายในลำไส้ ซึ่งมีหน้าที่ช่วยในการย่อยอาหาร สังเคราะห์วิตามิน และป้องกันลูกน้อยจากเชื้อโรคในลำไส้ให้ลูกแข็งแรง ทั้งยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ในทารกให้น้อยลงด้วย



ทำไมเด็กผ่าคลอด ควรได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด

คุณแม่ที่ผ่าคลอดทางหน้าท้องควรพยายามให้ลูกน้อยเริ่มกินนมแม่ให้เร็วที่สุด โดยเฉพาะใน 1-3 วันแรกหลังคลอด เพราะในนมแม่ช่วงนี้จะเป็นน้ำนมเหลือง หรือที่เรียกว่า “คอลอสตรัม (Colostrum)” เป็นน้ำนมที่อุดมไปด้วยสารอาหารคุณประโยชน์สูงมากมาย เช่น แคลเซียม วิตามินที่ช่วยให้ร่างกายเติบโตสมวัย มีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin) ที่ช่วยเสริมสร้างสมองให้เกิดการเชื่อมโยงการทำงานที่รวดเร็วของเซลล์สมองและระบบประสาท และยังมีสารภูมิคุ้มกันจากแม่ที่จะส่งผ่านไปยังลูกน้อย เพื่อปกป้องลูกจากเชื้อโรคหรือโรคติดเชื้อหลาย ๆ ชนิด ลูกน้อยจึงมีสุขภาพที่ดี

โภชนาการ สารอาหารและสิ่งมีประโยชน์ในนมแม่ที่เด็กผ่าคลอดควรได้รับ

นมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย ที่ล้วนเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างร่างกาย รวมถึงช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันและเสริมสร้างสมองให้มีความทำงานที่ไวขึ้น ซึ่งสารอาหารสำคัญในนมแม่ เช่น

- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน:** สารอาหารสำคัญที่พบมากในนมแม่ มีบทบาทในการสร้างสารสื่อประสาท และกระตุ้นการส่งสัญญาณสมองให้รวดเร็วยิ่งขึ้น ส่งเสริมสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดไว ประมวลผลเร็ว สามารถคิดวิเคราะห์ พลิกแพลงได้ดี มีสมาธิ พร้อมเรียนรู้ โดยเฉพาะในช่วง 1 ขวบปีแรก ซึ่งเป็นเวลาทองของการพัฒนาสมอง
- **จุลินทรีย์สุขภาพ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*):** เป็นจุลินทรีย์สุขภาพที่พบในนมแม่ ทำหน้าที่ในการผลิตกรดแลคติก มีส่วนช่วยย่อยอาหาร ดูดซึมสารอาหาร และต่อต้านเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคได้ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ลดอาการลำไส้แปรปรวน และลดการร้องไห้แงในเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวข้องกับอาการไม่สบายท้องได้
- **2'-Fucosyllactose (2'-FL):** เป็นพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) พบมากในนมแม่ที่ช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ลำไส้ ช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อก่อโรคจับที่ผิวเยื่อบุลำไส้ และป้องกันการติดเชื้อ จึงช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันเด็กได้ดี ซึ่ง 2'FL เป็นโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)



ภูมิคุ้มกันเด็กผ่าคลอด เริ่มได้ตั้งแต่ลูกแรกเกิด

เด็กผ่าคลอดกับเด็กที่คลอดธรรมชาติจะมีรูปแบบของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่แตกต่างกัน มีการศึกษาหลายชิ้นระบุว่า เด็กผ่าคลอดจะมีการตั้งต้นของจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ที่ช้ากว่าเด็กที่คลอดธรรมชาติ อีกทั้งยังพบว่า จุลินทรีย์สกุลบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) ที่อาศัยอยู่ในลำไส้ของทารกยังสามารถเชื่อมโยงการทำงานกับสมองได้ เพราะสามารถผลิตสารสื่อประสาทที่มีผลในการทำงานของระบบประสาทและสมอง จึงส่งผลต่อพัฒนาการระบบประสาทของเด็ก

ดังนั้น แม่ผ่าคลอดจะต้องเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยด้วยนมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงจุลินทรีย์สุขภาพ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ที่เป็นโพรไบโอติกส์ (Probiotic) ช่วยลดจำนวนเชื้อก่อโรคในเด็ก ช่วยลดระยะเวลาหรือความรุนแรงของอาการท้องเสียในทารก ช่วยลดความรุนแรงของการติดเชื้อในทางเดินอาหาร บรรเทาอาการท้องผูก และยังช่วยเพิ่มจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ของเด็กด้วย

นอกจากนี้ ในนมแม่ยังมี 2'-Fucosyllactose (2'-FL) ซึ่งเป็นโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) ที่เป็นโพรไบโอติกส์ (Prebiotics) มาช่วยเสริมการเติบโตของจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร และช่วยดักจับเชื้อก่อโรคให้ขับออกไปผ่านทางอุจจาระด้วย เด็กผ่าคลอดเสี่ยงต่อการมีระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติไปและมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ได้ง่ายกว่า รวมถึงอาจมีการพัฒนาสมองแตกต่างจากเด็กที่คลอดธรรมชาติ

“นมแม่” จึงเป็นโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับเด็กผ่าคลอด ด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ทั้งโปรตีน ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุแล้ว ยังมีโพรไบโอติกส์ (Probiotic) อย่างบีแล็กทิส (*B. lactis*) และ 2'-FL ที่เป็นโพรไบโอติกส์ (Prebiotics) ซึ่งเป็นโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) ที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ และลดความรุนแรงของการเกิดอาการท้องเสียในเด็กได้ และมีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งพบได้ในนมแม่ โดยสฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในไขมันที่ช่วยสร้างปลอกไมอีลิน ที่ช่วยให้การเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พร้อมเสริมด้วย แอลฟา-แล็คตัลบูมิน โปรตีนคุณภาพที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาทเพื่อพัฒนาสมอง ผลวิจัยยืนยันว่าเด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่า และพัฒนาการทางภาษาที่ดีกว่า เด็กผ่าคลอดจึงเกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็วพร้อมกับมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- แม่มีมือใหม่เตรียมผ่าคลอด พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด และวิธีดูแลให้แผลหายไว
- ผ่าคลอด ใช้เวลานานที่ ข้อดี-ข้อเสียของการผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ
- แผลผ่าคลอด ดูแลแผลหลังผ่าคลอดอย่างไรให้ยุบไว หายเร็ว
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง แม่หลังคลอดทานอะไรให้แผลหายเร็ว

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. 10 Benefits Of Normal Delivery, medicover hospitals
2. Supporting your newborn's health: Intestinal colonization after elective cesarean section, Harvard Medical School
3. Breastfeeding and the Microbiome Mother's milk provides health benefits that last a lifetime, The Moore Institute School of Medicine
4. Benefits for mother and unborn child by choosing Normal delivery, pranaam hospitals
5. Microbiome: The first 1,000 days, Harvard Medical School
6. นานนมแม่ ภูมิต้านทานที่ดี ช่วยลดโอกาสเจ็บป่วยให้กับลูก, โรงพยาบาลบางปะกอก
7. Bifidobacterium Animalis Subsp. Lactis - Uses, Side Effects, and More, webmd
8. Role of Bifidobacteria on Infant Health, pubmed
9. ผ่าคลอด... ลูกเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ !, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
10. Grönlund MM, et al. Clin Exp Allergy. 2007 Dec;37(12):1764-72.
11. Sprenger N, et al. Eur J Nutr. 2017 Apr;56(3):1293-1301
12. Gueimonde M, et al. Neonatology 2007;92:64-66

อ้างอิง ณ วันที่ 23 มกราคม 2567





แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น