

รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง บทความ

Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก

ก.ย. 13, 2023

น้ำนมแม่ไม่ได้มีแค่น้ำนมสีขาวแต่ยังมีน้ำนมสีอื่นด้วยนะ คุณแม่มือใหม่รู้หรือไม่ว่า “น้ำนมสีเหลือง (Colostrum)” ที่ไหลออกมาหลังคลอด อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีโภชนาการสูงที่สุด มีแอนติบอดีสำหรับสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย และมี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง หนึ่งในสารอาหารสำคัญสำหรับของสมองของทารก น้ำนมส่วนนี้จึงเป็นน้ำนมที่ล้ำค่ามากที่สุด

น้ำนมเหลืองออกมามากน้อยมากเลยนะ แค่ไม่กี่หยดเอง แบบนี้จะพอให้ลูกอิมเฮอร์อะ?

คลิก

พอนั่นแหละ และนั่นคือสิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุด! ในวันแรกหลังคลอด ภาวะเพาะอาหารของลูกน้อยมีขนาดเล็กนิดเดียว ประมาณ "ลูกแก้ว" หรือ "ลูกเซอรัรี" เท่านั้นนะ น้ำนมเหลืองที่ออกมาในปริมาณน้อยๆ แต่ "เข้มข้นสุดๆ" ด้วยสารอาหารและภูมิคุ้มกัน จึงเป็นปริมาณที่ "พอดีเป๊ะ" กับขนาดกระเพาะของเขา ไม่ทำให้กระเพาะทำงานหนักเกินไป และเพียงพอต่อความต้องการของลูกในช่วง 2-3 วันแรกอย่างสมบูรณ์แบบนะ

ถ้าหนูคลอดแล้วลูกต้องเข้าตู้อบ หรือมีเหตุให้ไม่ได้เข้าเต้าทันที แบบนี้ลูกจะพลาดโอกาสได้รับน้ำนมเหลืองไปเลยไหมคะ?

คลิก

ลูกน้อยไม่พลาดแน่นอนนะ และนี่คือช่วงเวลาที่น้ำนมเหลืองของคุณแม่จะยิ่งสำคัญที่สุด! คุณแม่สามารถ "บีบน้ำนมเหลืองด้วยมือ" (Hand Expression) เก็บใส่ไซริงจ์ (Syringe) หรือถ้วยเล็กๆ แล้วให้คุณพยาบาลนำไปป้อนลูกได้ค่ะ ทุกหยดของน้ำนมเหลืองเปรียบเสมือน "วัคซีนธรรมชาติ" และยาหยอดแรกที่ดีที่สุดสำหรับลูกที่อาจจะยังไม่แข็งแรงเต็มที่ การบีบเก็บน้ำนมเหลืองให้ลูกจึงเป็นการมอบภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดเท่าที่คุณแม่จะให้ได้ค่ะ

น้ำนมเหลืองของหนูไม่เห็นเป็นสีเหลืองเข้มเลยคะ ออกจะใสๆ มากกว่า แบบนี้ปกติไหมคะ ยังมีประโยชน์อยู่หรือเปล่า?

คลิก

ปกติและมีประโยชน์เต็มเปี่ยมเหมือนเดิมคะ! สีของน้ำนมเหลืองมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีใส, สีเหลืองอ่อน, ไปจนถึงสีเหลืองเข้มเกือบส้ม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างรวมถึงอาหารที่คุณแม่ทาน "สีไม่ใช่ตัววัดคุณภาพคะ" สิ่งสำคัญคือ "ส่วนประกอบ" ที่อยู่ข้างใน ซึ่งไม่ว่าสีน้ำนมเหลืองของคุณแม่จะมีสีอะไร ก็ยังคงอุดมไปด้วยแอนติบอดี, เซลล์เม็ดเลือดขาว, และสารอาหารสมองที่จำเป็นสำหรับลูกน้อยอย่างครบถ้วนคะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำนมเหลือง (Colostrum) คืออะไร
- ทำความรู้จักนมแม่ทั้ง 3 ระยะ
- ประโยชน์และสารอาหารในน้ำนมเหลืองที่ดีต่อลูกน้อย
- คุณแม่ควรให้น้ำนมกับลูกรักนานเท่าไร

น้ำนมเหลือง (Colostrum) คืออะไร?

น้ำนมเหลือง (Colostrum) คือ น้ำนมส่วนแรก หรือที่เรียกว่า “หัวน้ำนม” เริ่มก่อตัวขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 16 ของการตั้งครรภ์ แม้ว่าน้ำนมชนิดนี้จะมีปริมาณน้อยแต่อุดมไปด้วยสารอาหารทั้งโปรตีน มีแอนติบอดีที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และโกรทแฟคเตอร์ (Growth Factor) ที่มีบทบาทสำคัญต่อการกระตุ้นการเติบโตของทารก น้ำนมเหลืองจากอกแม่จึงเป็นทั้ง “อาหารมือแรก” ที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด และยังเป็น “วัคซีนหยดแรก” ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้ดีที่สุด

S-Mom
Club

สฟิงโกไมอีลิน ในน้ำนมสีเหลืองจากแม่ มีประโยชน์อะไรบ้าง?



ทำความรู้จักนมแม่ทั้ง 3 ระยะ

เพราะนมแม่ คือ โภชนาการที่ดีที่สุดของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด และยังเป็นวัคซีนธรรมชาติหยด

แรกที่ได้รับ ทำให้ภายในน้ำนมแม่จึงมีการปรับเปลี่ยนสารอาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูกในแต่ละช่วงเวลาอยู่เสมอ สีของน้ำนมแม่ในแต่ละระยะจึงมีสีและสารอาหารที่แตกต่างกัน โดยนมแม่ถูกแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

• ระยะที่ 1: น้ำนมเหลือง (Colostrum)

เป็นหัวน้ำนมที่ไหลออกมาภายใน 2-3 วันแรกหลังคลอดลูก ช่วงแรกอาจจะมีสีใสมาก่อนจะเป็นสีเหลือง น้ำนมช่วงนี้ถือได้ว่าอุดมไปด้วยประโยชน์ของนมแม่และเป็นแหล่งอาหารสำคัญมากกว่าน้ำนมระยะอื่น ทั้งโปรตีนที่มีมากกว่า แร่ธาตุมากกว่า และมีไขมันต่ำทำให้ย่อยได้ง่าย รวมถึง “แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน” หนึ่งในสารอาหารที่สำคัญของน้ำนมเหลืองที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของสมอง

• ระยะที่ 2: น้ำนมช่วงปรับเปลี่ยน (Transitional Milk)

เกิดขึ้นหลังจากวันที่ 4 หลังคลอดและกินระยะเวลาไปประมาณ 2 สัปดาห์ ในช่วงนี้สีของน้ำนมคุณแม่จะไม่มีสีเหลืองเข้มแล้วแต่จะค่อย ๆ จางลงไปจนกลายเป็นสีขาวขุ่น อุดมไปด้วยสารอาหารหลักจำพวกไขมัน วิตามินและพลังงานมากกว่าในระยะน้ำนมเหลือง

• ระยะที่ 3: น้ำนมสีขาวปกติ (Mature Milk)

สีของน้ำนมแม่ จะเป็นน้ำนมสีขาวขุ่นปกติที่เกิดขึ้นหลังจากคลอดลูกได้ 2 สัปดาห์แล้ว น้ำนมในส่วนนี้ยังคงมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและเพิ่มภูมิต้านทานเช่นเดียวกัน ทั้งไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน แต่มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากถึง 87% เลยทีเดียว



ประโยชน์และสารอาหารในน้ำนมเหลืองที่ดีต่อลูกน้อย

1. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ในน้ำนมเหลืองมีเซลล์เม็ดเลือดขาวจำนวนมากที่ช่วยผลิตแอนติบอดีที่สำคัญในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส จึงเกิดการกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันของทารก ทั้งยังช่วยป้องกันการติดเชื้อในลำไส้และระบบทางเดินหายใจของลูกน้อย และยังลดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงลงได้ดี โดยภูมิคุ้มกันเหล่านี้จากแม่ได้ส่งผ่านโดยตรงไปยังลูกน้อยผ่านทางน้ำนมแม่

2. ช่วยระบบย่อยอาหาร

น้ำนมเหลืองมีทั้งเวย์โปรตีน และไขมันที่ต่ำที่ช่วยให้ลูกน้อยย่อยได้ง่ายขึ้น และมีระดับแร่ธาตุที่น้อย ทำให้ไม่ต้องขับถ่ายของเสียมากนัก และมักจะมีกลิ่นที่ไม่เหม็นมาก

3. ช่วยเรื่องการขับถ่าย

น้ำนมเหลือง อุดมไปด้วยสารที่ช่วยให้ลำไส้แข็งแรง เมื่อลูกน้อยกินนมแม่ที่เป็นน้ำนมเหลืองเข้าไปจะช่วยให้ภายในลำไส้เกิดการกระตุ้นการเพิ่มจุลินทรีย์สุขภาพ ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ ลูกน้อยจึงถ่ายง่าย แอ้มยังช่วยป้องกันอาการไม่สบายท้อง และมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ที่ช่วยขับขีเทา (อุจจาระครั้งแรกของทารก) ของลูกน้อย

4. มีแร่ธาตุที่สำคัญ

น้ำนมเหลืองเต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการแรกเริ่มของทารกที่สุด และยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันธรรมชาติที่ดีที่สุด นอกจากโปรตีน ไขมันแล้ว ยังมีวิตามินเอที่มีส่วนสำคัญต่อการมองเห็นของทารกและผิวหนัง รวมทั้งยังมีแร่ธาตุอย่างแมกนีเซียมที่ช่วยบำรุงหัวใจและกระดูก มีทองแดงกับสังกะสีที่ช่วยพัฒนาระบบภูมิคุ้มกัน มีสารอาหารที่ช่วยเรื่องการเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้ออีกด้วย

5. มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง

ภายในสมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทจำนวนมากที่เชื่อมต่อกันส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจ ในนมแม่ มีทอรีนและสังกะสีที่มีส่งผลต่อพัฒนาการทางสมอง รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ไขมันที่พบมากในน้ำนมเหลืองที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโตของสมองและพัฒนาการด้านความรู้ความเข้าใจของทารก



คุณแม่ควรให้น้ำนมกับลูกรกนานเท่าไร

คุณแม่ควรให้ลูกน้อยได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก และสามารถให้ต่อเนื่องได้นานถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด อุดมไปด้วยแหล่งอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการของระบบต่าง ๆ ทั้งการสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และพัฒนาการทางสมอง

ในช่วง 3 วันแรกหลังคลอดลูก เป็นช่วงเวลาทองของน้ำนมแม่ คุณแม่ต้องไม่พลาดให้ลูกน้อยได้ทาน “น้ำนมเหลือง (Colostrum)” เพราะเป็นโอกาสเดียวที่คุณแม่ได้มอบคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดให้ลูกแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาเดียวที่ได้ส่งมอบวัคซีนธรรมชาติหยดแรกจากอกแม่สู่ลูกน้อย ทำให้หนูน้อยได้รับสารอาหารและวิตามินเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ ควบคุมการเจริญเติบโต และยังมีแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญในน้ำนมเหลืองที่ช่วยในการทำงานของสมองอีกด้วย เพื่อให้ลูกจะได้มีพัฒนาการอย่างสมวัย และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย

- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรต์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดดูสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนานนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. นานนมแม่ 'โคลอสตรัม' ดีที่สุด, โรงพยาบาลราชวิถี
2. Breastfeeding Makes a Difference, Department of Health, State of New Jersey
3. Colostrum (Liquid Gold), El paso Children's Hospital
4. สารอาหารในนานนมแม่, กรมอนามัย
5. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก, กรมอนามัย
6. Lindahl IEI, et al. Nutrients. 2019 Feb; 11(2): 222.

อ้างอิง ณ วันที่ 12 ส.ค. 2566

แชร์ตอนนี้