

นมแม่ คุณค่าของทองคำ

ในช่วง 6
เดือนแรกเป็นระยะ
สำคัญสำหรับการ
สร้างรากฐานการ
เจริญเติบโต

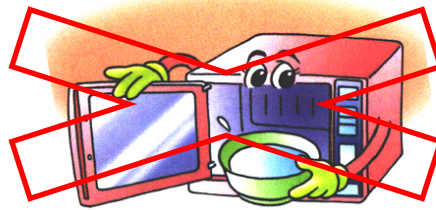


นมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุด เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดมีสารช่วยสร้าง เซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมอง และจอประสาทตา มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยบ่อย ทำให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาดี การให้อาหารอื่นเป็นการให้สิ่งแปลกปลอมแก่ทารกเพราะร่างกายยังไม่สามารถย่อยได้ อาจทำให้เกิดท้องร่วง หรือแพ้โปรตีนนมวัวได้ แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกอายุครบ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

สำหรับคุณแม่ที่ต้องกลับไปทำงานประจำแต่ยังต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องมีการเตรียมตัวล่วงหน้าโดยการทำ stock น้มนมเก็บไว้ให้ลูกในระหว่างวันที่คุณแม่ต้องไปทำงานเริ่มเก็บน้มนมตั้งแต่สัปดาห์แรกหลังคลอด เพราะการเก็บน้มนมเป็นประจำจะทำให้ปริมาณน้มนมเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน เมื่อคุณแม่เริ่มไปทำงาน ก็ให้ลูกกินนมที่ปั๊มเก็บไว้ในระหว่างวันทำงานก็ควรปั๊มนมทุก 3 ชั่วโมงกำหนดเวลาให้ตรงกันทุกวันเพื่อกระตุ้นให้มีการสร้างน้มนม

การละลายน้ำนมแม่

1. เมื่อต้องการนำนมที่แช่แข็งไว้มาใช้ ให้ละลาย นมแม่ ที่แช่แข็งด้วยการนำมาแช่ในตู้เย็นปกติก่อนล่วงหน้า 1 คืน แล้วค่อยๆ ให้ไขมันที่แยกชั้นละลายเข้ากันสามารถป้อนลูกแบบเย็น หรือนำมาแช่ในน้ำอุ่นก่อนป้อนได้ ห้ามใช้น้ำร้อนจัดหรือไมโครเวฟ เพราะจะทำลายสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่อยู่ในนมแม่



2. ไม่ควรปล่อยให้ไขมันแยกชั้นเองที่อุณหภูมิห้อง ถ้าล้นและต้องการให้ละลายเร็ว ให้แช่ในน้ำธรรมดาให้เป็นอุณหภูมิปกติ แล้วเปลี่ยนเป็นแช่ในน้ำอุ่น
3. น้มนมที่ละลายแล้ว สามารถเก็บในตู้เย็นได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง น้มนมที่เหลือจากการป้อนนมในขวดหรือถ้วยสามารถเก็บได้ถึงมือต่อไปเท่านั้น
4. ไม่ควรนำนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว กลับไปแช่แข็งใหม่
5. น้มนมแช่แข็งที่ละลายแล้ว อาจมีกลิ่นหืน แต่ไม่เสีย (นอกจากมีกลิ่นรุนแรงมากและมีรสเปรี้ยว จึงจะเสีย)



FLASH HEATING BREAST MILK

หลักการ

การลดความเสี่ยงจากเชื้อโรคที่อาจปะปนมาในน้ำนม ได้โดยการทำ Flash Heating หรือ การฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้แม่ที่ได้รับเชื้อ HIV สามารถให้นมกับลูกตนเองได้โดยปลอดภัย การทำ Flash Heating เป็นการทำให้นมแม่มีอุณหภูมิสูงขึ้นประมาณ 72°C ซึ่งสามารถทำลายเชื้อ HIV และเชื้อโรคบางชนิดได้ (HIV จะถูกทำลายที่อุณหภูมิ 57°C) โดยที่ไม่ทำลายคุณค่าทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในนมแม่

วัตถุดิบ และอุปกรณ์

1. นมแม่ 50 มิลลิลิตร
2. เตาให้ความร้อน
3. หม้อสเตนเลสสำหรับใส่น้ำ
4. หม้อสเตนเลสสำหรับใส่นม (ขนาดเล็กกว่าหม้อใส่น้ำ)
5. อ่างน้ำเย็น(ขนาดใหญ่กว่าหม้อใส่นม)

วิธีการทำ Flash Heating

1. น้มนมที่จะนำมาฆ่าเชื้อโรคควรเป็นน้ำนมที่อุณหภูมิห้อง (ไม่ใช่ใช้น้มนมแช่แข็ง)
2. เทน้ำนมลงในหม้อสเตนเลส หรือขวดแก้วทนความร้อน (ห้ามใช้ขวดพลาสติก) ปริมาณน้ำนมไม่ควรเกิน 50 มิลลิลิตร หากมากกว่านี้ควรแบ่งเป็นสองครั้ง

3. วางภาชนะที่บรรจุน้ำนมลงในหม้อต้มน้ำ ที่บรรจุน้ำ ให้ 450 มิลลิลิตร โดยสังเกตง่ายๆ ให้ระดับน้ำด้านนอกต้อง สูงกว่าระดับนมในภาชนะประมาณ 1 นิ้ว เพื่อให้หม้อ ได้รับความร้อนอย่างทั่วถึง



4. ต้มน้ำโดยใช้ไฟแรง จนกระทั่งน้ำเริ่มเดือดพล่าน แล้วยก ออกทันที (หากตั้งทิ้งไว้ในน้ำเดือดนานเกินไป คุณค่า ทางสารอาหารและภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในนม)

5. นำภาชนะที่บรรจุนมลงแช่ น้ำเย็น ให้อุณหภูมิลดลง จนกระทั่งป้อนทารกได้



6. นำนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนนี้สามารถเก็บไว้ใน ภาชนะที่มีฝาปิด ในอุณหภูมิห้องได้นาน 6 ชั่วโมง (ไม่ควรนำไปแช่เย็นแล้วนำกลับมาฆ่าเชื้อซ้ำอีก)

อ้างอิงจาก M.L. Volk1, M. Gesner1, H.W.

Sheppard1, R. Donovan1, C.V. Hanson1, B. Abrams3, K. Israel-Ballard2, C.J. Chantry2. Flash-heat Inactivation of HIV-1 in Breast Milk. University of California.

อาหารตามวัย เพิ่มคุณค่าลวขนานนม

สำหรับแม่ท่านใดที่ลูกอายุครบ 6 เดือนเต็มพร้อมที่ จะเริ่มป้อนอาหาร หากยังมีน้ำนมที่เก็บไว้แนะนำให้ให้น้ำนม มาใช้เสริมเพื่อให้ได้คุณประโยชน์เพิ่มมากยิ่งขึ้น

1. ข้าวตุ๋นไก่แครอทเสริมน้ำนมแม่

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
ข้าวบด	3 ช้อนกินข้าว
เนื้อไก่บด(ร่วนสุก)	2 ช้อนกินข้าว
แครอทสับละเอียด	1/2 ช้อนกินข้าว
น้ำนมแม่	6 ช้อนกินข้าว

พลังงานทั้งหมดที่ได้รับ 222 กิโลแคลอรี

วิธีทำ นำเนื้อไก่มาบดรวมกับข้าวโดยใช้หลังช้อน เติมน้ำนมแม่ แครอทสับละเอียด บดให้เป็นเนื้อเดียวกัน

2. มันฝรั่งบดไข่แดงเสริมน้ำนมแม่

ส่วนผสม(สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
มันฝรั่งต้มสุกบด	4 ช้อนกินข้าว
ไข่แดงต้มสุก	1 ฟอง
น้ำนมแม่	6 ช้อนกินข้าว
ฟักทองต้มสุก	1 1/2 ช้อนกินข้าว

พลังงานทั้งหมดที่ได้รับ 213 กิโลแคลอรี

วิธีทำ ใส่มันฝรั่งต้มสุก ฟักทองต้มสุก ไข่แดง บดให้เข้ากัน จากนั้นใส่น้ำนมแม่ลงไป คนให้เข้ากัน



อาหารตามวัย

เพิ่มคุณค่าลวขนานนมแม่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กรมอนามัย สวเสริมให้คนไทยสุขภาพดี