

๑๐๑-หนึ่งร้อยหนึ่งเหตุผล

กับ

น้ำนมของแม่

1. สมาคมกุมารแพทย์อเมริกัน แนะนำ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. สถาบันโภชนาการศาสตร์สหรัฐอเมริกาส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. นมแม่ ย่อยง่ายกว่า นมผสม เนื่องจากน้ำนมวัวมีโปรตีนเป็นสองเท่าของน้ำนมคน เด็กกินนมผสมจึงมักจะได้รับโปรตีนมากเกินไปกว่าที่พวกเขาต้องการ (และส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของโปรตีนที่ย่อยยากอย่างเคซีน) อุจจาระของเด็กกินนมผสมจะมีปริมาณมากกว่าเพราะทารกไม่สามารถดูดซึมโปรตีนได้ทั้งหมด และกำจัดส่วนเกินออกมาทางอุจจาระ ในขณะที่เด็กกิน นมแม่จะดูดซึมเกือบทั้ง 100% ของโปรตีนในน้ำนมคน
4. การไม่ให้ลูกดูดนมจากอกแม่เพิ่มความเสี่ยงของแม่ในการเป็นมะเร็งเต้านม
5. การที่เด็กทารกดูดนมจากอกแม่ช่วยให้แม่คลุกเข้าอยู่เร็ว
6. การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม เพิ่มความเสี่ยงของเด็กทารกหญิงในการเป็นมะเร็งเต้านมเมื่อโตขึ้น
7. การเลี้ยงลูกด้วยนมผสม มีผลให้เด็กมีภาวะสติปัญญาต่ำกว่าเลี้ยงด้วย นมแม่
8. นมแม่ พร้อมดื่มอยู่เสมอ และบรรจุอยู่ในภาชนะที่สวยงามกว่า นมผสม
9. นมแม่ ช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบขับถ่ายของทารกแรกเกิด
10. นมแม่ มีภูมิคุ้มกันโรคและช่วยในการพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันต้านทานในเด็กทารก
11. การให้ลูกดูดนมจากอกแม่ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของลูก และเพิ่มความผูกพันระหว่างแม่และลูก
12. นมแม่ มีสารอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก
13. การไม่ให้ลูกดูดนมจากอกแม่ เพิ่มความเสี่ยงในการเป็น โรคมะเร็งที่รังไข่
14. การให้นมลูกช่วยให้แม่ลดน้ำหนักหลังคลอดบุตรได้อย่างรวดเร็ว
15. แม่ที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำนมพิเศษ (Pre-term milk) ซึ่งเหมาะสำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนด
16. องค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟแนะนำให้ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
17. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติในลำไส้
18. การดื่มนมผสมเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานในเด็ก
19. เด็กกิน นมแม่ ช่วยลดความต้องการอินซูลินในแม่ที่เป็นโรคเบาหวาน
20. การดื่มนมผสมเพิ่ม โอกาสในการเป็น โรคมะเร็งปอดในเด็กทารก

21. นมแม่ ลดความเสี่ยงที่เด็กจะเป็นโรคหอบหืด
22. นมผสม เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อทางหูในทารก
23. เด็กกินนมผสมมีความเสี่ยงสูงกว่าในการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดในช่วงวัยเด็ก
24. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ป้องกันเด็กจากปัญหาความบกพร่องทางสายตา
25. นมวัวทำให้เกิดอาการระคายเคืองในลำไส้
26. เด็กกินนมผสมมีโอกาสเป็นโรคอ้วนมากกว่าเมื่อโตขึ้น
27. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้แม่ลาป่วยน้อยลง เพราะเด็กที่เลี้ยงด้วย นมแม่ จะแข็งแรงและป่วยน้อยกว่าเด็กที่เลี้ยงด้วยนมผสม
28. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตผิดปกติของเยื่อจมูกลูก
29. การดูดนมของทารกช่วยป้องกันการตกเลือดของมารดาหลังคลอด
30. การเลี้ยงทารกด้วยนมผสม ทำให้ทารกมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคที่ทำให้เสียชีวิตกระทันหันโดยไม่ทราบสาเหตุ (SIDS) เพิ่มขึ้น
31. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันการติดเชื้อที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วง
32. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วย ป้องกันเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
33. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยป้องกันการทารกจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ
34. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สะดวกกว่านมผสมเพราะไม่ต้องเตรียมขวด ไม่ต้องใช้น้ำร้อน
35. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของวัคซีนที่ลูกได้รับ
36. นมแม่ ไม่ต้องเสียเงินซื้อ
37. นมผสม ราคาแพง
38. เราต้องเสียเงินในแต่ละปีหลายหมื่นล้านกับการนำเข้านมผสม และค่ารักษาโรคเด็กทารกที่ป่วยเพราะขาดภูมิคุ้มกันจาก นมแม่
39. ทารกที่กินนมแม่ไม่ต้องไปหาหมอบ่อยๆ เพราะแข็งแรงกว่าทารกที่กินนมผสม
40. สารอาหารแต่ละชนิดในนมแม่มีสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับทารก
41. นมแม่ มีสารเคมีที่ทำให้ลูกสงบและไม่ค่อยงอแง
42. การให้ลูกดูดนม ช่วยลดความเครียดให้แม่ ทำให้แม่หลับได้ง่าย
43. นมแม่ อร่อยกว่านมผสม
44. ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่โดยรวมแล้วมีสุขภาพที่ดีกว่า
45. ทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่มีโอกาสต่ำที่จะเสียชีวิตก่อนอายุสามขวบ
46. นมแม่อุ่นกำลังดี
47. ประหยัดค่ารักษาพยาบาลลูก และไม่ต้องเสียเวลาไปหาหมอบ่อยๆ
48. ไม่ต้องกังวลเรื่องเล็กลงนม
49. ไม่ต้องสิ้นเปลืองทรัพยากรธรรมชาติในการบรรจุหีบห่อเหมือนนมผสม

50. นมแม่ไม่เลี้ยงง่าย
51. การดูนมจากเต้า ทำให้ลูกมีฟันสวยกว่าดูจากขวด
52. จากการศึกษาพบว่าเด็กที่กินนมแม่มีโอกาสเกิดโรคสายตาสั้นน้อยกว่า
53. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยคุณแม่กำเนิดได้
54. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดคอเลสเตอรอลสูง
55. นมแม่ไม่ต้องแช่เย็น เพราะนมแม่ไม่เลี้ยงง่ายเหมือนนมผสม
56. นมวัวเหมาะสำหรับลูกวัว นมแม่เหมาะสำหรับลูกคน
57. นมแม่ช่วยให้การทำงานของลำไส้พัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสม
58. นมแม่มีเอ็นดอร์ฟิน ช่วยลดความเจ็บปวดให้ลูกได้โดยธรรมชาติ
59. นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารกที่ป่วย
60. แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองนอนหลับได้มากกว่า (โดยเฉพาะนอนกับลูก)
61. ทารกที่กินนมแม่มีความสุขมากกว่าในตอนกลางคืน เพราะไม่ต้องร้องนม
62. ลูกกินนมแม่ คุณพ่อสบายกว่าในตอนกลางคืน
63. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์ใดๆ ให้ยุ่งยาก
64. นมแม่ไม่เคยถูกเรียกเก็บเงินจากท้องตลาด เพราะเกิดปัญหาในการผลิต
65. นมแม่ไม่คิดเชื้อแบคทีเรีย
66. ไม่ต้องกังวลว่ายี่ห้อมันจะดีกว่ากัน
67. ไม่ต้องกังวลว่าน้ำที่ใช้ซึ่งนมจะสะอาดพอหรือเปล่า
68. ทารกที่กินนมแม่ติดเชื้อในลำไส้น้อยกว่า
69. การดูนมแม่ช่วยให้ช่องปากและขากรรไกรมีพัฒนาการดีกว่า
70. ทารกที่กินนมแม่เกิดฟันผุน้อยกว่า
71. ทารกที่กินนมแม่ ฟันเป็นระเบียบมากกว่า ไม่ต้องจัดฟันในภายหลัง
72. ทารกที่กินนมแม่มีพัฒนาการทางการพูดดีกว่า
73. นมแม่ช่วยลดการเกิดผื่นภูมิแพ้
74. ทารกที่กินนมแม่มีผิวพรรณสดใสกว่า
75. ทารกที่กินนมแม่แหวนมน้อยกว่า
76. นมแม่เหมาะสำหรับเด็กที่คลอดก่อนกำหนดมากกว่านมผสม
77. นมแม่ไม่มีส่วนผสมของสารตัดแต่งพันธุกรรม
78. นมแม่ไม่มีฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต
79. การให้นมลูกช่วยป้องกันการขาดธาตุเหล็กของแม่
80. ไม่ต้องกังวลว่าจะพบในภายหลังว่าขาดส่วนผสมใดไปบ้างเหมือนนมผสม
81. แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองช่วยประหยัดค่าฝ้านามัย

82. น้านมแม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางตา
83. เด็กกินนมแม่ตัวหอมกว่า
84. เด็กกินนมแม่มีพัฒนาการทางสังคมดีกว่า
85. หน้าอกของแม่ถูกออกแบบมาเพื่อการให้นมลูก
86. การให้นมลูกช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเองให้กับแม่
87. Lack of breastfeeding associated with multiple sclerosis in later life
88. Suckling optimizes hand-to-eye coordination
89. Less chance of inguinal hernia
90. Breastfeeding may lower blood pressure in Childhood
91. Much nicer diaper changes!
92. Better cognitive development for low birth weight babies
93. Decreased risk of baby developing urinary tract infections
94. Breastfeeding decreases chances of developing rheumatoid arthritis
95. Breastfeeding decreases child's chances of contracting Hodgkins disease
96. Breastfeeding decreases chances of osteoporosis
97. Breastfed babies have less chance of cardiopulmonary distress while feeding
98. Breastfed babies have less chance of developing ulcerative colitis
99. Breast milk protects against hemophilus b. bacteria
100. Breastfed babies require shorter pre- and post-surgical fasting
101. Breastfed babies have less chance of developing necrotizing enterocolitis

ที่มา <http://www.promom.org/101/index.html>

