

ผลทางด้านจิตวิทยาของการให้นมมารดา

อัมพล สุอำพัน *

Su-am-pun U. Psychological aspect of breast feeding. Chula Med J 1985 May ; 29 (5) : 629-637

Breast milk is known not only as the most valuable nutrient for the physical growth of infants but also has the best advantages for their emotional, intellectual, social and personality developments. As widely proclaimed, successful breast feeding is a satisfying experience for both infant and mother, who is personally involved in the nurturing and gains a feeling of essentialness as well as great accomplishment. The infant is afforded a close and comfortable physical relationship with its mother which promotes the social stimulation in the learning experiences. With so many medical and psychological advantages, the added convenience, ease and low cost, all mothers should be encouraged to return to nature's way of nurturing their infants.

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทารกทุกคนที่จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า เราถือได้ว่าเป็นทรัพยากร-ทางบุคคลที่สำคัญยิ่งของชาติ ภาระหน้าที่ของผู้ใหญ่หรือบิดามารดาคือ ทำอย่างไรสิ่งจะเสี่ยงดู ก็ถือฤให้ทารกเหล่านั้นได้เจริญเติบโตไปเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าในวันข้างหน้าให้ได้ และเป็นที่ยอมรับกันว่า ทารกที่จะเติบโตและพัฒนาการไปได้ นั้น ย่อมต้องมีปัจจัยส่งเสริมหลายประการ เช่น อาหาร (ซึ่งในที่นี้จะกล่าวเน้นเฉพาะน้ำนมมารดา) ความรัก ความทนุถนอมเอาใจใส่ดูแล อบรมสิ่งล่อล่อชี้นำ และ สิ่งเสริม ให้กำลังใจและให้กำลังใจเมื่อประสบความผิดหวัง

สำหรับอาหารในวัยทารกโดยเฉพาะ-อายุ 6 เดือนแรกของชีวิตที่สำคัญคือน้ำนม-มารดาซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นอาหารที่ดีที่สุด เหมาะที่สุดสำหรับทารกเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ผลของน้ำนมมารดาต่อการเจริญเติบโตทาง-กายมีการศึกษากันมากมาย (1-17, 24) ส่วนทางด้านจิตใจมีการศึกษากันน้อย ดังนั้นบทบาทความนี้ส่วนใหญ่จะ เน้น เฉพาะผลทางด้านจิตใจของการให้น้ำนมมารดา

การให้น้ำนมมารดามีบทบาทต่อจิตใจเด็กอย่างไร

น้ำนมมารดามีผลต่อพัฒนาการของ เด็กทั้งใน-ระยะสั้นและระยะยาวดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (physical development) เนื่องจากน้ำนมมารดามีคุณค่าทางอาหารประเสริฐสุดสำหรับ-ทารก โดยเฉพาะในระยะ 6 เดือนแรกของชีวิตโดยทำให้มีอัตราการเจริญเติบโตของทารก

กายเป็นไปอย่างดีและสม่ำเสมอ (1, 2, 11-13) และทำให้มีอัตราการเกิดภาวะทุโภชนา-การต่ำ แต่อย่างไรก็ตามถ้าทารกอายุเกิน 6 เดือนแล้วยังได้รับน้ำนมมารดาเพียงอย่างเดียวหรือได้รับน้ำนมมารดาเป็นหลักแล้ว อัตราการเจริญเติบโตของทารกก็จะลดลงอย่างมาก จนเกิดภาวะทุโภชนาการได้ (11, 12) ทั้งนี้เนื่องมาจากคุณค่าทางอาหารและปริมาณของน้ำนมมารดาลดลง (13) และผลของภาวะทุโภชนาการนี้ถ้าเป็นอย่างรุนแรงก็จะมีผลต่อพัฒนาการของสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กในอนาคตเป็นอย่างมาก (14, 15)

เนื่องจากน้ำนมมารดามีสารให้ภูมิคุ้มกันแก่ทารกโดยเฉพาะโรคติดเชื้อของระบบทางเดินอาหารและระบบทางเดินหายใจ (6, 7, 16) ดังนั้นทารกที่ได้รับน้ำนมมารดามาตลอดจะมี-อัตราการป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง (16, 24)

ต่ำกว่าทารกที่ได้รับนมแม่และนม การศึกษาได้แสดงให้เห็นว่านมมารดามีคุณค่าต่อเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทารก เด็กที่คลอดมีสุขภาพดี-แข็งแรงและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกเกิด-แรกคลอดจะได้รับน้ำนมมารดาในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณค่าทางอาหารสูง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดี-แข็งแรงและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกเกิด-แรกคลอด (17, 18) นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าเด็กที่ได้รับน้ำนมมารดาจะมีอัตราการป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงต่ำกว่าเด็กที่ได้รับนมแม่และนม (17, 18)

พัฒนาการทางสังคม (social and personality development) เด็กที่คลอดมีสุขภาพดี-แข็งแรงและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกเกิด-แรกคลอดจะได้รับน้ำนมมารดาในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณค่าทางอาหารสูง ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพดี-แข็งแรงและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกเกิด-แรกคลอด (17)

เสียงดูที่ใกล้ชิดเข้าใจเด็กทุก ๆ วิธีทาง และ การเลี้ยงเด็กด้วยน้ำนมมารดาก็เปรียบเสมือน สะพานหรือ catalyst ที่ทำให้ขบวนการ ของ bonding, attachment และ

trust เกิดง่ายขึ้น สมบูรณ์ขึ้น และมั่นคง ขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และบุคลิกภาพ (Figure 1)

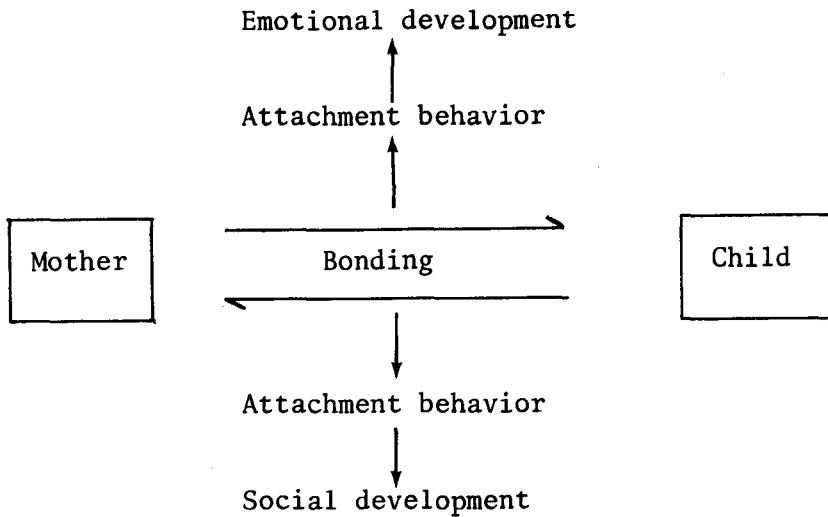


Figure 1 แสดงความสัมพันธ์ของ bonding และ attachment behavior ต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก

การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดามีส่วน ช่วยเสริมขบวนการของ bonding, attachment และ trust อย่างไรนั้นมีข้อสรุป ดังนี้

2.1 ผลต่อตัวเด็ก (20)

- การดูดน้ำนมมารดาทำให้ผิวหนังเด็กได้สัมผัสกับผิวหนังมารดาโดยตรงทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ชุ่มชื้น มีความสุข
- ขณะดูดน้ำนมมารดา เด็กจะจ้องมองสลับสายตากับมารดาได้บ่อยครั้ง (eye to eye contact) ความรู้สึกของเด็กและมารดาจะถ่ายทอดกันอย่างใกล้ชิดที่สุด

ความสบายใจและความพอใจจะบังเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

- ขณะที่มารดาโอบอุ้มให้น้ำนม เด็กจะได้รับการกระตุ้น (stimulation) และมีปฏิกริยาโต้ตอบทางอารมณ์ (emotional interaction) ได้ดีและเหมาะสม
- ในขณะที่มารดาให้บุตรดูดน้ำนม มีการสัมผัสทางกายอันใกล้ชิดที่สุด ปากเด็กจะดูดกระชับห้วนนม หน้าเด็กหันหน้าเข้าหามารดา มารดาจะต้องกอดเด็กกระชับเข้าหาตนเด็กจะได้กลิ่นผิวกายของมารดา (more intense tactile and olfactory

experience)

- เนื่องจากน้ำนมมารดามีอุณหภูมิที่พอเหมาะ ส่วนประกอบและความเข้มข้นของน้ำนมก็มีการเปลี่ยนแปลงตลอดตั้งแต่เริ่มดูดจนถึงหยดสุดท้ายจึงทำให้เด็กได้รับรสที่ต่างกันออกไปเด็กจะพอใจและมีความสุขกับการดูดน้ำนม

- เด็กที่เลี้ยงด้วยน้ำนมมารดาจะเป็นเด็กที่เลี้ยงง่าย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีสังหะและแบบฉบับของการรับประทานอาหารและการนอน (regular pattern) สม่่าเสมอเมื่อโตขึ้น

2.2 ผลต่อมารดา⁽²⁰⁾

- มารดาที่เต็มใจเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมตนเองจนอึดแต่ละครั้งจะมีความสุขพอใจและความภาคภูมิใจต่อหน้าที่อันนี้ ทำให้โอบอุ้มบุตรอย่างนุ่มนวล ไม่มีความตึงเครียดน้ำนมก็จะไหลได้อย่างพอเพียง

- ความรู้สึกพอใจ เป็นสุขขณะที่ให้น้ำนมต่อบุตรตนเองนั้น จะทำให้เกิดความรักในบุตรของตน และเห็นตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองได้พัฒนาขยายออกไปในลักษณะของการสืบสายโลหิต สืบตระกูล ยืนหยัดกับผลผลิตของตน ทำให้เกิดความหวัง ความหวังใฝ่อย่างแน่นแฟ้นแท้จริง และพร้อมที่จะสนับสนุนบุตรของตนจากจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก

- ความรู้สึกพอใจและเป็นสุขจากการให้น้ำนมตนเองนี้ก็สามารถเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ต้องการบุตร มาเป็นทัศนคติที่ต้องการและหวังใยบุตรมากขึ้น

- มีการทดลองศึกษาใน-

สิงพบว่าแม่เลี้ยงที่ให้อุ้มดุดนมแม่ จะมีความรักความเป็นแม่ และอยากที่จะอยู่ใกล้ลูกมากกว่าแม่เลี้ยงที่ไม่ได้เลี้ยงนมลูกด้วยนมตัวเอง

ถึงแม้ว่าการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมมารดามีผลดีหลายประการที่ช่วยส่งเสริมให้ bonding, attachment behavior และ trust ดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังมีมารดาบางคนที่มีความสงสัยเลใจ มีความอดทนน้อยต่อการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมตนเอง อาจรู้สึกรำคาญ อึดอัดและกังวล ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นความขัดแย้งในใจ ต่อม pituitary จะทำงานน้อยลงและการหลั่งของ prolactin ก็ลดลงด้วย น้ำนมอาจมีจำนวนน้อยลงไม่พอเพียงต่อการเลี้ยงบุตร นอกจากนี้ยังให้นมบุตร มารดาที่กังวลจะกดดันเด็กด้วยความเครียด และไม่สบายใจ ความรู้สึกนี้ถ่ายทอดไปยังเด็กได้ เด็กก็จะร้องกวน เลี้ยงยาก ซึ่งก็ยิ่งนำความกังวลใจและไม่พอใจมาสู่มารดา การให้นมบุตรก็มักจะประสบความล้มเหลวได้⁽²¹⁾

3. พัฒนาการด้านสติปัญญา (intellectual development)

พัฒนาการของสติปัญญาจะดำเนินไปได้ดีหรือไม่ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 2 ประการคือ วุฒิภาวะ (maturation) และการเรียนรู้ (learning) การให้น้ำนมมารดามีผลต่อปัจจัยทั้ง 2 ประการดังนี้

3.1 วุฒิภาวะ (maturation)

วุฒิภาวะของสมองต้องการอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โพรตีนทั้งนี้เพื่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมมารดาโดยเฉพาะ 6 เดือนแรกจะช่วย

ส่งเสริมการเจริญเติบโตของสมองโดยตรง และสามารถป้องกันภาวะทุโภชนาการอย่างรุนแรงได้ ซึ่งภาวะทุโภชนาการอย่างรุนแรงนี้ทำให้ระดับสติปัญญาของเด็กลดลง^(14,15)

3.2 การเรียนรู้ (learning)

ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่า การให้น้ำนมมารดาจะช่วยเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับการกระตุ้น (stimulation) อย่างเหมาะสม มีปริมาณเพียงพอและอย่างมีคุณภาพซึ่งจะเอื้ออำนวยต่อขบวนการเรียนรู้ของเด็กเป็นอย่างดี

4. นอกจากนี้ 3 ข้อที่กล่าวข้างต้นยังมีรายงานว่าน้ำนมมารดามีผลทางด้านจิตใจเด็กดังต่อไปนี้⁽²²⁾

4.1 น้ำนมมารดาไม่ทำให้เด็กอ้วน เพราะน้ำนมมารดามีส่วนประกอบที่เปลี่ยนแปลงตลอดระยะตั้งแต่เด็กเริ่มดูดใหม่ ๆ จนกระทั่งเด็กรู้สึกอิ่ม คือในระยะแรก ๆ ที่เด็กเริ่มดูดน้ำนมจะมีลักษณะใส มีสัดส่วนของน้ำมากลักษณะนี้ทำให้เด็กไม่หิวกระหายจนเกินไป และเมื่อดูดต่อไปน้ำนมก็จะเริ่มข้นขึ้น นอกจากนี้กระแสน้ำนมที่หลังออกมาก็มีลักษณะค่อย ๆ ไหลรินออกมา (thin stream) เมื่อเด็กอิ่มก็จะพอ เป็นการป้องกันการดูดน้ำนมมากเกินไปจนเกิดความต้องการ (over feeding)

4.2 เนื่องจากกระแสน้ำนมมารดามีลักษณะค่อย ๆ ไหลรินออกมา เด็กจึงไม่ต้องพยายามใช้ลิ้นดันเพื่อลดความเร็วและความแรงของกระแสน้ำนมเหมือนในนมขวด ลิ้นของเด็กจึงไม่ค่อยเป็นฝ้าหนา ทำให้

เด็กไม่ต้องเอาลิ้นออกมาดูขณะดูด เป็นการป้องกันปัญหาเด็กดูดไม่ชด

4.3 การดูดน้ำนมมารดาต้องใช้แรงมากกว่าดูดน้ำนมจากขวด จึงเป็นการช่วยให้เพดานแข็งของช่องปากและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการพูดมีพัฒนาการได้ดี และลดอุบัติการณ์ของ orthodontic disproportion และ orofacial deformities ด้วย

4.4 น้ำนมมารดาช่วยลดภาระทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งช่วยลดภาวะบีบคั้นในครอบครัว มีการศึกษาทารก 660 คน ที่เลี้ยงด้วยน้ำนมผสมเพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนพบว่าทำให้ครอบครัวของเด็กทั้งหมดนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นประมาณ 1,187,783 - 1,526,015 บาท⁽²⁵⁾

สรุป

การเลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมมารดานั้น นอกจากจะมีประโยชน์ในด้านโภชนาการ ภูมิคุ้มกันและลดอัตราการติดเชื้อของระบบทางเดินอาหารแล้ว ยังมีสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งคือผลทางด้านจิตใจซึ่งการเลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมมารดาเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สติปัญญา สังคมและบุคลิกภาพ ดำเนินไปได้อย่างสมบูรณ์ดีดัง Cloete⁽²³⁾ ได้กล่าวไว้ว่า

"There is no warmth or security to be found in a bottle. There is only one thing to do with it, and that is to empty it. It

*cannot be toyed with carressed,
or stroked. It is not warm or
soft. A bottle is a stone, is
sand fused and processed into a*

*vagely breastlike shape for the
holding of liquor, but to infant
it is a mockery."*

อ้างอิง

1. Fomon SJ, Filer LJ, Anderson TA, Ziegler EE. Recommendations for feeding normal infants. *Pediatrics* 1979 Jan ; 63(1) : 52-56
2. International pediatrics association (IPA). Recommendations for action programmes to encourage breast feeding. *Acta Paediatr Scand* 1976 May ; 65(3) : 275-277
3. Wray JD, Aguirre A. Protein-Calorie malnutrition in Candelaria, Columbia. 1. Prevalence ; social and demographic causal factors. *J Trop Pediatr* 1969 Sep ; 15(3) : 76-98
4. Hytten FE. Clinical and chemical studies in human lactation. *Br Med J* 1954 Jan ; 1(4855) : 175-182
5. Rowland MGM, Paul AA, Whitehead RG. Lactation and infant nutrition. *Br Med Bull* 1981 ; 37(1) : 77-82
6. Chandra RK. Immunological aspects of human milk. *Nutr Rev* 1978 Sep ; 36(9) : 265-272
7. Mata LJ, Wyatt RG. Host resistance to infection. *Am J Clin Nutr* 1971 Aug ; 24(8) : 976-986
8. Wing JP. Human versus cow's milk in infant nutrition and health : update 1977. *Curr Probl Pediatr* 1977 Nov ; 8(1) : 1-56
9. World Health Organization (WHO) Breastfeeding. Geneva: WHO, 1979 : 40
10. Khanjanasthiti P, Dhanamitta S. Breast feeding practice and growth of infants in Thailand. *J Med Assoc Thai*

- 1978 Jun ; 61(6) : 340-344
11. Puri RK, Kumar G, Khanna KK, Prasada Rao DCV. Infant feeding and its effect on growth and development of children. Indian J Pediatr 1976 Dec ; 46(347) : 361-367
 12. Puri RK, Kumar G, Khanna KK, Prasada Rao DCV. Infant feeding and child rearing methods in Pondicherry, South India. Indian J Pediatr 1976 Nov ; 43(346) : 323-332
 13. Martinez C, Chavez A. Consumption of mother's milk by infants. Nutr Rep Int 1971 ; 4(3) : 139
 14. Ashem B, Janes MD. Deleterious effects of chronic under nutrition on cognitive abilities. J Child Psychol Psychiatry 1978 ; 19 : 23-31
 15. Birch HG. Malnutrition : learning and intelligence. Am J Public Health 1972 Jun ; 62(6) : 773-784
 16. Cunningham AS. Morbidity in breast fed and artificially fed infants. J Pediatr 1977 May ; 90(5) : 726
 17. Barker P. Basic Child Psychiatry. 4 ed. London : Granada Publishing, 1983. ; 1-15, 23-25
 18. Freedman AM, Kaplan HI, Sadock BJ. Modern Synopsis of Comprehensive Textbook of Psychiatry II. 3 ed. Baltimore : Williams & Wilkins, 1976. 1058-1069
 19. Rutter M, Maternal deprivation. 1972-1978, new findings, new concepts, new approaches. Child Dev 1979 Jun ; 50(2) : 283-305
 20. Smart MS, Smart RC. Children Development and Relationships. 3 ed. New York : Macmillan Publishing, 1977.
 21. Newton N. Psychological differences between breast and bottle feeding. Am J Clin Nutr 1971 Aug ; 24(8) : 993-1004
 22. Population Reports. Family Planning Programs. Population Information Program.

- Baltimore : Johns Hopkins University, 1981. : 525-575
23. Cloete S. The Curve and The Tusk. London : Fontana Books, 1957
24. ยง ภู่วรรณ, รัชณี เข็นศิริวัฒนา, สม่ใจ เจริญประยูร, ประคอง โปษะกฤษณา. ความสัมพันธ์ระหว่าง
- การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาและโรคอุจจาระร่วง. จุฬาลงกรณ์-เวชสาร 2524 มีนาคม ; 25 (2) : 849-853
25. พยอม อังคตานุวัฒน์. การสูญเสียจากการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม. วารสารกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย 2522 มีนาคม - กันยายน ; 18(1-2) : 59-65

จุฬาลงกรณ์เวชสารได้รับต้นฉบับเมื่อวันที่ 18 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2528