

ชื่อเรื่อง : ปริมาณสารอาหารและแร่ธาตุในน้ำนมแม่ที่เก็บในตู้แช่แข็งนาน 30,180 วัน
ในคลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

เจ้าของผลงาน : มลลณี แสนใจ¹, เกษแก้ว เกตุพันธ์¹, นันทยา จงใจเทศ²
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี¹, กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ กรมอนามัย²
ผู้นำเสนอ : มลลณี แสนใจ โทรศัพท์ 088-5823428 , E-mail : malulee.nang@gmail.com
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย โทรสาร 04528-8580

บทนำ

เป็นที่ยอมรับกันในวงการแพทย์และโภชนาการทั่วโลกว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ทารกที่ได้กินนมแม่มีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยบ่อยและมีพัฒนาการทางสมอง/อารมณ์ที่ดีกว่า⁽¹⁾ แต่สัดส่วนของการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก ก็ยังไม่เป็นไปเป้าหมาย อุปสรรคสำคัญคือการทำงานนอกบ้านของแม่ ความยุ่งยากของการปั๊มเก็บน้ำนมและความไม่มั่นใจในคุณภาพนมแม่ที่ปั๊มแช่เย็นเก็บไว้นาน จากคำถามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสารอาหารและแร่ธาตุที่สำคัญในน้ำนมแม่ ซึ่งเก็บแช่เย็นไว้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันมีปริมาณลดลงหรือไม่ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารและแร่ธาตุในน้ำนมแม่ ที่เก็บในตู้เย็นแช่แข็ง ในระยะเวลาที่นานแตกต่างกัน และสมมติฐานการวิจัยคือน้ำนมแม่ที่เก็บในตู้แช่แข็ง นาน 30 วัน และ 180 วัน มีค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารที่สำคัญในน้ำนมแม่ ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และน้ำ ไม่แตกต่างกับน้ำนมแม่ที่เก็บในกระติกแช่เย็น นาน 1 วัน

วิธีการศึกษา

รวบรวมน้ำนมจากคุณแม่หลังคลอด 1 เดือน จำนวน 10 ราย ะละ 400 มิลลิลิตร ภายใน 1 วันจากนั้นในช่วงเย็นในวันเดียวกัน ผู้วิจัยจะติดตามเอาน้ำนมออกจากตู้เย็นของคุณแม่ และเปลี่ยนถ่ายลงในกระติกที่มีไอซ์แพค (Ice pack) ที่อุณหภูมิ 4-8 องศาเซลเซียส ส่งทางรถยนต์ปรับอากาศที่มีบริการรับ-ส่งน้ำนมแม่ฟรี ส่งตรวจวิเคราะห์กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ กรมอนามัย โดยแบ่งการตรวจวิเคราะห์น้ำนมแม่ที่เก็บในตู้เย็นแช่แข็ง ในระยะเวลาที่นานแตกต่างกัน คือ 1 วัน 30 วัน และ 180 วัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ สถิติเชิงวิเคราะห์โดยใช้ One sample t-test

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสารอาหารทั้ง 5 ชนิด โดยใช้สถิติ One sample t-test พบว่า ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารหลัก 5 ชนิด (พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และน้ำ) ในนมแม่ในตู้แช่แข็งนาน 30,180 วัน ไม่แตกต่างกันกับในน้ำนมแม่ที่แช่ในกระติกน้ำแข็งนาน 1 วัน ($p\text{-value} > 0.05$) และเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับระดับค่าปริมาณสารอาหารในนมแม่ขององค์การอนามัยโลก พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ ยกเว้นไขมัน ที่พบว่า มีปริมาณเฉลี่ยเพียง 3.1 กรัม ซึ่งต่ำกว่าเล็กน้อย ส่วนปริมาณแร่ธาตุในนมแม่ที่เก็บในตู้แช่แข็งนาน 180 วัน พบว่า แร่ธาตุแมกนีเซียมและแมงกานีส มีจำนวนลดลงบ้าง ส่วนแร่ธาตุอื่น ได้แก่ โซเดียม โปรตัสเซียม แคลเซียม เหล็กสังกะสี และ ทองแดง) อยู่เกณฑ์ตามข้อมูลองค์การอนามัยโลก⁽²⁾

อภิปราย สรุป และข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาที่พบว่า การเก็บรักษาน้ำนมในตู้แช่แข็งนาน 30 วัน และ 180 วัน ไม่ทำให้ปริมาณสารอาหารหลัก(พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำ) ลดลง ดังนั้นคุณแม่ที่มีทำงานนอกบ้าน สามารถปั๊บบเก็บน้ำนมแม่ไว้ในตู้แช่แข็งได้นานถึง 180 วัน เพื่อให้ทารกได้ดื่มนมแม่ที่ปลอดภัยได้สารอาหารหลักครบถ้วนและยังได้รับภูมิคุ้มกันโรค⁽³⁾ บุคลากรสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องจึงควรเร่งรัดและหามาตรการเพื่อช่วยเหลือให้แม่ได้ปั๊บบเก็บน้ำนมแช่เย็น เพื่อให้ทารกได้รับนมแม่ที่ต่อเนื่องและเพียงพอ นอกจากนี้ควรแนะนำแม่ให้ลูกดูดนมเกลี้ยงเต้าทุกครั้ง⁽⁴⁾ เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารไขมันในปริมาณที่เหมาะสมเพราะมีสูงมากในน้ำนมแม่ส่วนหลัง (hind milk) อย่างไรก็ตามการเก็บรักษาน้ำนมแม่ไว้ในตู้แช่แข็งนาน อาจส่งผลต่อปริมาณที่ลดลงของแร่ธาตุสำคัญเช่น แมกนีเซียม และแมงกานีส แต่แก้ไขได้โดยการเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์และแม่ที่ให้นมลูก ตลอดจนครอบครัวได้เห็นความสำคัญและใส่ใจให้ได้รับประทานให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มประเภทอาหารจำพวก ผักสีเขียวเข้ม ถั่ว ถั่วลิสง ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช นม เนยและเนื้อสัตว์ให้มากขึ้น อันจะช่วยให้แม่ได้รับแร่ธาตุที่มีแมกนีเซียมและแมงกานีส สูงขึ้นไปด้วย⁽⁴⁾

เอกสารอ้างอิง

1. ศิวภรณ์ สวัสดิธรรม , กุสุมา ชูศิลป์ และ กรรณิการ์ บางสายน้อย. ทบทวนวรรณกรรมเรื่อง “นมแม่”. ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. 2550.
2. World Health Organization. Complementary feeding of young children developing Countries: a review of current Scientific knowledge. WHO/NUT 98.1. Geneva: World Health Organization: 1998.
3. ผกากรอง วนไพศาล. น้ำนมแม่ ประโยชน์นอกเหนือ. ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://themominmemd.com/tag/breastfeeding/> (เข้าถึง 8 กค. 2560).
4. อุมภาพร สุทัศนาวรรุณี และคณะ. คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1 พิมพ์ที่ บริษัทปิยอรันเอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด , 2552.