



ปัจจุบันการเลี้ยงลูกให้ฉลาด ดี และมีคุณธรรม เป็นเป้าหมายการทำหน้าที่ของพ่อและแม่ที่สมบูรณ์แบบเพื่อกุณน้อย การเลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด พญ.เกศินี โอวาทิธี กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการและพฤติกรรม ศูนย์พัฒนาการและการเรียนรู้ ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการพัฒนาศักยภาพของสมองว่า ความฉลาดมีองค์ประกอบ 3

สำคัญคุณแม่ต้องอารมณ์ดี ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ขณะเดียวกันคุณพ่อต้องช่วยดูแลคุณแม่ด้วย เพราะทั้งหมดนี้มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพสมองของลูก” พญ.เกศินี แนะนำ

กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการและพฤติกรรมฯ กล่าวว่า ภายหลังคลอดเซลล์สมองไม่ได้เพิ่มจำนวน แต่ขยายขนาด ที่สำคัญขยายโครงข่ายส่วนที่เป็นเส้นใยประสาท ทำให้การพัฒนาสมองสมบูรณ์และมี

คุณภาพมาก เพราะเส้นใยประสาท มีหน้าที่ช่วยในการทำงานและเพิ่มประสิทธิภาพการสื่อสารระหว่างเซลล์สมอง ช่วยให้สมองทำงานอย่างเป็นระบบ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้และการกระตุ้นทักษะด้านต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาการหลายด้านของลูกน้อย เช่น เรื่อง ภาษา ความจำ การทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก เมื่อครบ 1,000 วัน สมองมีขนาดร้อยละ 75-80 เมื่อเทียบกับน้ำหนักสมอง เด็ก

เรียนรู้ได้ง่ายกว่าช่วงอื่น ๆ เซลล์สมอง 1 ตัว สามารถเชื่อมโยงโครงข่ายของสารสื่อประสาทได้เป็นหมื่นตัว ใน 1,000 วัน ร่างกายสร้างเซลล์สมองมากถึง 100,000 ล้านตัว ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญมากในการพัฒนาสมองลูกในช่วง 1,000 วันสำคัญแรกนี้ เพราะเหมือนเป็นช่วงที่กำหนดศักยภาพสมองลูกไปตลอดชีวิต

อย่างไรก็ดี ความสำคัญของการได้รับสารอาหารจำพวกโปรตีนเพื่อใช้เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาท มีความจำเป็นอย่างมาก เพราะร่างกายของเด็กสร้างสารสื่อประสาทขึ้นได้ไม่เพียงพอ สารอาหารอย่างแอลฟา-แลคตาบูมิน เป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพ พบ

มากในนมแม่ มีความสำคัญคือช่วยสร้างสารสื่อประสาทช่วยในการทำงานของสมอง ผลวิจัยทางการแพทย์แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ได้รับสารอาหารแอลฟา-แลคตาบูมินจากน้านมแม่นาน 6 เดือน พบว่าเด็กมีพัฒนาการที่ดีกว่า ซึ่งส่งผลดีต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ การพัฒนาสมองและอารมณ์ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ขาดสารอาหารแอลฟา-แลคตาบูมินจะมีไอคิวต่ำและพัฒนาการที่ไม่สมวัย ดังนั้นคุณแม่ควรให้นมแม่ให้นานที่สุด สำหรับคุณแม่ที่ไม่สามารถให้นมบุตรได้ อาจให้นมที่มีส่วนผสมของสารอาหารแอลฟา-แลคตาบูมิน พร้อมทั้งโภชนาการที่เหมาะสม เช่น การรับประทานโปรตีนจากไข่ เนื้อ นม ชีส เป็นต้น



ดูแลสมองลูกน้อย ใน 1,000 วันแรกของชีวิต

ปัจจัยหลัก พันธุกรรมคือเรื่องของโครโมโซม การเลี้ยงดู ซึ่งเชื่อมโยงถึงเรื่องของสิ่งแวดล้อมและการศึกษา และโภชนาการคือการได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ รวมถึงน้ำและอากาศบริสุทธิ์ งานวิจัยทางการแพทย์ระบุว่า 1,000 วันแรกของชีวิตลูกน้อย เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์จนลูกมีอายุ 2 ขวบปี เป็นช่วงเวลาสำคัญแห่งกระบวนการสร้างพัฒนาการสมอง เนื่องจากเป็นกระบวนการสร้างเซลล์



พญ.เกศินี โอวาทิธี

สมอง โดยการเพิ่มเซลล์สมองควบคู่กับการสร้างเส้นใยประสาททำงานอย่างรวดเร็วที่สุดของชีวิต

“ลูกน้อยอยู่ในครรภ์เป็นเวลา 270 วัน แต่เพียง 18 วันแรกหลังการปฏิสนธิ กระบวนการทำงานของเซลล์สมองของลูกน้อยได้เริ่มขึ้นแล้ว เซลล์สมองพัฒนาเชื่อมโยงและแบ่งตัวไปเรื่อย ๆ ระยะเวลา 2-4 เดือน ของการตั้งครรภ์ เซลล์สมองแบ่งตัวสูงถึง 200,000 ตัวต่อนาที พอตั้งครรภ์ 6 เดือน การทำงานของสมองมีโครงสร้างที่สลับซับซ้อนมากขึ้น มีการเชื่อมโยงการทำงาน สื่อสารระหว่างเซลล์อย่างเป็นระบบ คุณพ่อคุณแม่จึงได้รับคำแนะนำให้เริ่มเสริมพัฒนาการให้ลูกน้อย ทั้งการพูดคุยหรือส่อไฟ ที่