



“อย่ารู้ไหม ทำไมต้อง 1,000 วันแรก ของชีวิต : WHY 1,000 DAYS”

อุมพร สังข์ฤกษ์
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

“รู้ไหมว่า ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตในทุกๆ 5 วินาที” จากรายงานของ WHO คาดการณ์ว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ประมาณ 6.3 ล้านคน เสียชีวิตในปี ค.ศ. 2017 หรือ 1 คนในทุก 5 วินาที ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุที่ป้องกันได้ สอดคล้องกับรายงานคาดการณ์ผู้เสียชีวิตรายใหม่โดย UNICEF, United Nations Population Division และ World Bank Group พบว่า จำนวนส่วนใหญ่ของการเสียชีวิตเหล่านี้อยู่ที่ 5.4 ล้านคน เสียชีวิตในช่วง 5 ปีแรก และครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้เสียชีวิตขณะเป็นทารก ด้านผู้อำนวยการฝ่ายข้อมูล การวิจัยและนโยบายของ UNICEF กล่าวว่า “หากไม่มีการดำเนินการอย่างเร่งด่วน เมื่อคาดการณ์จากสถิติ ดังกล่าว จะมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี อีก 56 ล้านคน เสียชีวิตอย่างต่อเนื่องตั้งแต่บัดนี้จนถึงปี ค.ศ. 2030 และครึ่งหนึ่ง จะเป็นเด็กทารก”¹

สถานการณ์ดังกล่าว ย่อมกระตุ้นเตือนให้นานาประเทศหนึ่งเฉยไม่ได้อีกต่อไป แม้แต่ประเทศไทย ซึ่งยังคงพบสถิติการเสียชีวิตของเด็กในช่วง 5 ปีแรกอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน การเกิดใหม่มีแนวโน้มลดลง เด็กเกิดน้อยแต่ด้อยคุณภาพ ระดับเขavnปัญญาต่ำกว่าค่ามาตรฐานสากล ประกอบกับ ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2567 ปัญหาเหล่านี้ เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เด็ก” ถือเป็นทุนมนุษย์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมรับมือและแก้ไขปัญหาคูณภาพชีวิตของเด็ก เป็นสิ่งสำคัญจำเป็นเร่งด่วน เพื่อช่วยนำพาประเทศก้าวไปอย่างมั่นคง บรรลุตามเป้าหมายการพัฒนาสู่ “มนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21”²



ข้อมูลทางวิชาการจากทั่วโลกยืนยันตรงกันว่า ช่วงเวลา “1,000 วันแรกขงชีวิต” นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดา เป็นช่วงโอกาสทอง ที่จะวางรากฐานสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของเด็ก เพราะเป็นช่วงที่โครงสร้างสมองมีการพัฒนาได้สูงสุด งานวิจัยในต่างประเทศยังพบว่า สภาวะแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โภชนาการที่เหมาะสม ในช่วง 1,000 วันแรกขงชีวิต มีความสำคัญถึงร้อยละ 80 ต่อการกำหนดภาวะสุขภาพไปตลอดชีวิต ในขณะที่ปัจจัยด้านพันธุกรรมที่ได้รับจากพ่อแม่ มีส่วนกำหนดเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น

โดยในช่วง 1,000 วันแรก หากได้รับอาหารน้อยเกินไปจะส่งผลให้ทารกในครรภ์และเด็กอายุ 0 - 2 ปี เจริญเติบโตไม่ดี คลอดออกมา น้ำหนักแรกเกิด <2,500 กรัม ไอคิวต่ำ มีภาวะเตี้ย เด็กกลุ่มนี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ แต่หากได้รับอาหารมากเกินไป ทารกในครรภ์จะมีน้ำหนัก >4,000 กรัม ทารกกลุ่มนี้จะเติบโตเป็นเด็กอ้วน และผู้ใหญ่อ้วน ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่นเดียวกัน สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดสุขภาพและโรคในอนาคตของเด็ก^{3,4,5}

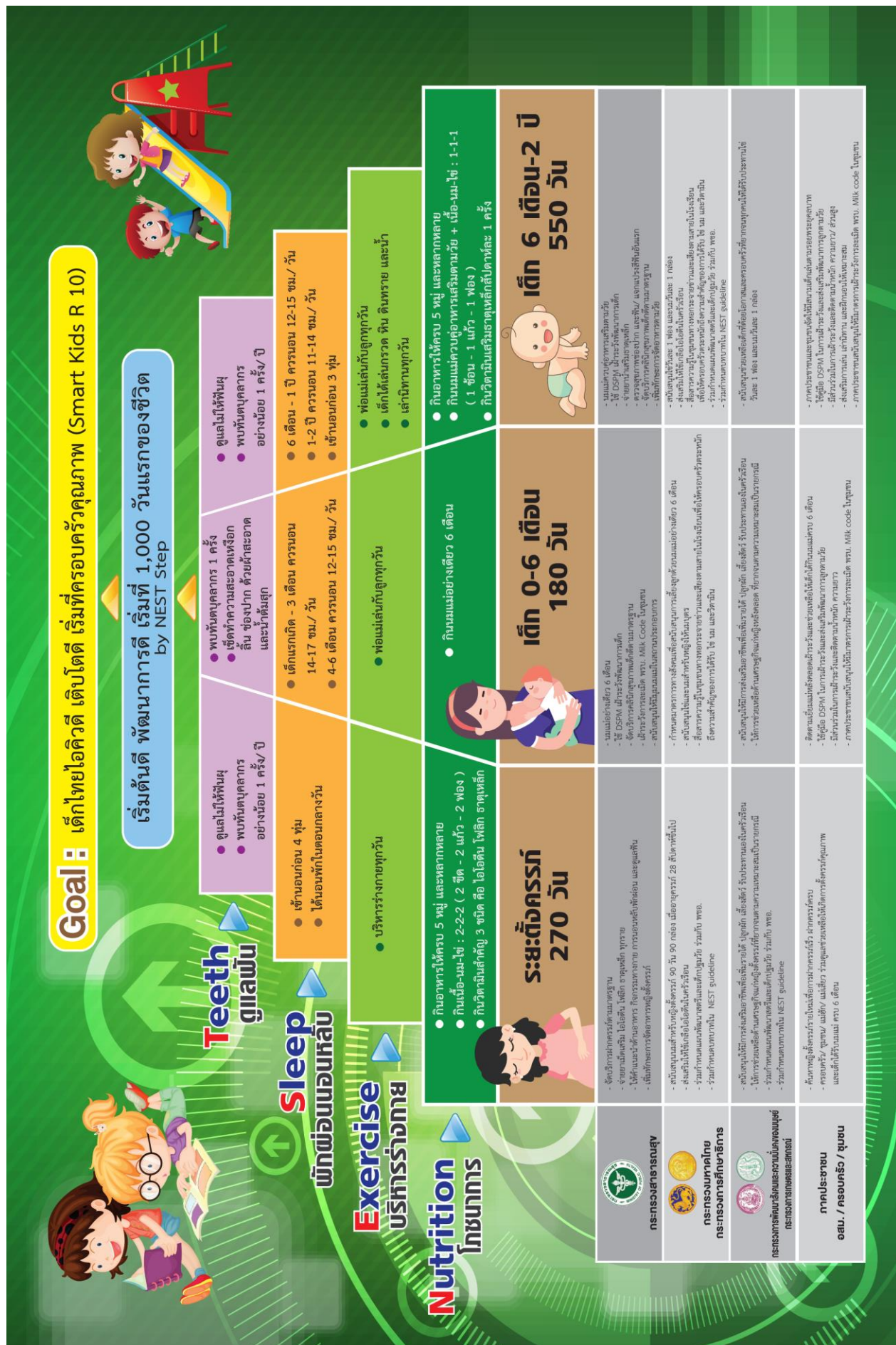


กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย จึงมีนโยบายให้ขับเคลื่อนงานมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต ทั่วประเทศในปี 2561 เพื่อเร่งสร้างคนไทยรุ่นใหม่ในศตวรรษที่ 21 ให้มีไอคิวดี สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค เป็นทุนมนุษย์ในการขับเคลื่อนประเทศ ด้วยการวางรากฐานตั้งแต่ 1,000 วันแรกของชีวิต เส้นทางสู่การเป็นเด็กสูงดีสมส่วน พัฒนาการสมวัย สติปัญญาดี ซึ่งต้องให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดีตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต โดยเริ่มต้นที่⁶

270 วันแรกระหว่างตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาของการสร้างสมองอวัยวะต่างๆ และระบบการทำงานของทารกในครรภ์ แม่ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลา ตับ ไข่ ผัก ผลไม้ และนมสดรสจืด เสริมด้วยวิตามินบำรุงที่มีไอโอดีน เหล็ก และโฟลิก ดูแลสุขภาพกายและใจของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์

ช่วง 180 วัน ระหว่างแรกเกิดถึง 6 เดือน เป็นช่วงที่ร่างกายและสมองของเด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แม่ต้องเริ่มให้นมแม่ตั้งแต่ชั่วโมงแรกของชีวิต เป็นช่วงที่ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก จะช่วยให้ลูกเจริญเติบโตสูงดีสมส่วน บำรุงหญิงที่ให้นมบุตรด้วยอาหารที่มีประโยชน์ ปริมาณเพียงพอ และหลากหลาย โอบกอดและเล่นกับลูก จะช่วยให้ลูกมีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกายและอารมณ์

ช่วง 550 วัน ระหว่าง 6 เดือน ถึง 2 ปี เส้นทางสู่การเป็นเด็กฉลาด พัฒนาการสมวัย สูงดีสมส่วน ด้วยการให้อาหารตามวัยที่เหมาะสมควบคู่กับนมแม่ให้นานที่สุด เสริมด้วยวิตามินที่มีธาตุเหล็ก เพื่อเตรียมสมองร่วมกับการพัฒนาทักษะโดยกระบวนการกระตุ้นผ่านกิจวัตรประจำวัน ด้วยการกิน กอด เล่น เล่า นอน ฝ้าดูฟัง ที่เหมาะสม และลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก จากผู้ปกครองและชุมชน



การขับเคลื่อนงานมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต ให้ประสบผลสำเร็จ จะต้องเกิดการทำงานร่วมกันขององค์กรภาคีเครือข่าย รวมถึงการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงของชุมชน ครอบครัว และประชาชน โดยใช้กลไกในพื้นที่ ดังเช่นตัวอย่างเขตสุขภาพที่ 10 ได้ขับเคลื่อนนโยบาย Smart Kids สู่ 1,000 วันแรกของชีวิต “พัฒนาการดี เริ่มต้นที่ 1,000 วันแรกของชีวิต ด้วย NEST step model” โดยการทำ MOU 4 กระทรวงหลัก (กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข) มีคณะกรรมการพัฒนาเด็กระดับจังหวัด 5 จังหวัด เป็นแกนหลัก (อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร อำนาจเจริญ และมุกดาหาร) รับมอบ NEST step model และชุด NEST package เพื่อนำไปขับเคลื่อนงานตามแนวทางและสนับสนุนการดำเนินงานในพื้นที่ของตนเอง



ในช่วงโอกาสทอง 1,000 วันแรกของชีวิตนี้ จึงมีอิทธิพลไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กมีชีวิตอยู่รอดเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงความสามารถที่จะเจริญเติบโต เรียนรู้ และลูกขึ้นต่อสู่กับความยากจน การลงทุนช่วงโอกาสทองนี้จึงส่งผลลัพธ์ที่สูงที่สุดและคุ้มค่าในระยะยาว เมื่อเทียบกับการพัฒนาในช่วงวัยอื่น เป็นผลก่อให้เกิดความมั่นคงของสังคม แม้กระทั่งในคนรุ่นต่อไป^{3,5}

เอกสารอ้างอิง :

1. WHO. A child under 15 dies every 5 seconds around the world [Internet]. 2018 September 18 [cited 2018 Oct 10]. Available from: <http://www.who.int/news-room/detail/18-09-2018-a-child-under-15-dies-every-5-seconds-around-the-world>
2. กรมอนามัย. แนวทางการขับเคลื่อนมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2561; 2561. หน้า 1.
3. Unicef. First 1000 Days [Internet]. 2017 May [cited 2018 Oct 10]. Available from: https://www.unicef.org/southafrica/SAF_brief_1000days.pdf
4. USAID. MULTI-SECTORAL NUTRITION STRATEGY 2014–2025 [Internet]. [cited 2018 Oct 10]. Available from: <https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1864/1000-days-brief-508-revFeb2017.pdf>
5. นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์. การขับเคลื่อนมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต. วารสารการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2561;41(2):4-5.
6. แนวทางการขับเคลื่อนมหัศจรรย์ 1,000 วันแรกของชีวิต [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ท.). [เข้าถึงเมื่อ 10 ต.ค. 2561]. เข้าถึงได้จาก : <https://bkpho.moph.go.th/bungkanpho/uploads/media/201802151014121941.pdf>