

ปริมาณน้ำนมส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ในโรงพยาบาลเกาะสมุย*
THE AFFECT OF BREAST MILK QUANTITY, AND
THE SUCCESSFULNESS OF BREASTFEEDING IN
KOH SAMUI HOSPITAL

อุมารณ์ ศรีฟ้า

Umaporn Srifa

โรงพยาบาลเกาะสมุย

Koh Samui Hospital, Thailand

E-mail: umaporn.kubkib@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้เป็นงานวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเสริมน้ำ
ขิงให้มารดาหลังคลอดมีปริมาณน้ำนมที่เพิ่มขึ้นเพียงพอกับความต้องการของทารกเพื่อส่งเสริม
มารดาหลังคลอดให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนสำเร็จ องค์การอนามัย
โลก (WHO) และยูนิเซฟแนะนำว่าควรให้กินนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน นมแม่
เป็นอาหารที่ดีที่สุดนมแม่จึงเปรียบเสมือนวัคซีนหยดแรกสำหรับลูก เพื่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการที่ดีของทารก อีกทั้งยังเป็นการสร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่และลูก จึงจำเป็นต้อง
ส่งเสริมให้เลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือมารดาหลังคลอดปกติที่
เข้ามารับบริการในโรงพยาบาลเกาะสมุย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามสำรวจความคิดเห็น
และทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบบันทึกปริมาณน้ำนมที่บีบได้และบันทึกติดตามการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมของกลุ่ม
มารดาที่เสริมด้วยน้ำขิงหลังมื้ออาหาร มากกว่ากลุ่มของมารดาที่ไม่ได้เสริมด้วยน้ำขิงอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยมีค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมในกลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำขิง
เท่ากับ 1.93 ออนซ์ (S.D. = 0.86) และกลุ่มมารดาที่ไม่ได้เสริมด้วยน้ำขิงหลังมื้ออาหารเท่ากับ
0.91 ออนซ์ (S.D. = 0.43) และกลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำขิงกระตุ้นปริมาณน้ำนมร้อยละ 85
มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนได้ หากมารดารับรู้และเข้าใจถึง
ปริมาณน้ำนมที่เพียงพอสำหรับลูกแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
คำสำคัญ: น้ำขิง, ปริมาณน้ำนม, ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

* Received 3 July 2020; Revised 22 September 2020; Accepted 19 October 2020

Abstract

This article is a part of the experiment on the purpose of examining; Has the ginger juice an influence on the breast milk quantity? And is it possible to feed the baby with breast milk only, for a period of 6 months, without any other milks. WHO and UNICEF both suggest to feed baby with breast milk only for 6 months. Because breast milk is the best milk same as the first drop of vaccine to the baby for all the good child development and growth, it is also making a strong relationship between mother and baby. So we as a hospital should encourage all mothers to feed baby with breast milk only for the first 6 months. Mothers were selected between those who delivered their babies in Koh Samui hospital. Questionnaires were used for data analysis. In the questionnaires the mothers will be asked for their opinion, and record forms of breast milk quantity requested to be filled in everyday for a period of 6 months. The results of this research were as follows: 1. The average of breast milk quantity from mothers who drank ginger juice everyday after meals were more than from the mothers who did not drink, and it is being a statistical significance ($P < 0.05$). The average of breast milk quantity from mothers who drank ginger juice is 1.93 oz. (S.D. = 0.86) The average of breast milk quantity from mothers who did not drink ginger juice is 0.91 oz. (S.D. = 0.43) The mothers who drank ginger juice everyday after meals were for 85% able to feed their babies only with breast milk for 6 months. So if the mothers acknowledges and understand how important it is of a good quantity of breast milk that the baby need it will have a great influence on the successfulness of breastfeeding.

Keywords: Ginger Juice, Breast Milk Quantity, The Successfulness of Breastfeeding

บทนำ

นมแม่เป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด เพราะเป็นอาหารธรรมชาติที่ให้คุณค่าทั้งด้านโภชนาการและมีภูมิคุ้มกัน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาการของทารก คุณค่าทางอาหารที่ได้จากน้ำนมแม่นั้น มีประโยชน์อย่างมากมหาศาล และดีที่สุดตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของชีวิต อีกทั้งยังเป็นการสร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่กับลูก ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์อันอบอุ่นของครอบครัว (นงเยาว์ ไบยา และคณะ, 2556) นอกจากนี้การที่ทารกดูดนมแม่ มีประโยชน์ต่อมารดาในการช่วยให้อมดลูกหดตัวดี ป้องกัน



การตกเลือดหลังคลอด ลดโอกาสเป็นมะเร็งรังไข่และมะเร็งเต้านม ในแง่เศรษฐกิจมีผลต่อประเทศชาติเพราะประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสมและค่าใช้จ่ายทารกป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร (ประชุมพร สุวรรณรัตน์, 2558) จากประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีหลายประการจึงเป็นที่ยอมรับและตระหนักถึงความสำคัญ

สถานการณ์และแนวโน้มในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของประเทศไทย แม้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ ทั้งของมารดาและทารก การสำรวจ สถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยโดยสำนักงานสถิติร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และองค์การสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) พบว่าอัตรา ของดัชนีชี้วัดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ใน เกณฑ์ที่ยังต้องมีการปรับปรุง ประมาณครึ่งหนึ่งของทารกเท่านั้นที่ได้รับนมแม่ทันทีหลังคลอดและยังมีแนวโน้มลดลง (พัทธนี วินิจจะกุล และอรพร ดำรงวงศ์ศิริ, 2563) โดยการศึกษาของแกตตี (Gatti, L., 2008) พบว่ามารดาหลังคลอดประมาณ 3 5 % ที่หยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด มีสาเหตุมาจากที่ตนเองรู้สึกว่ามีน้ำนมน้อย ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงลูก ปัญหาน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ หรือไม่มีน้ำนม ปัญหาน้ำนมไม่ไหลจึงเป็นปัญหาที่มีความสำคัญ นอกจากนี้ความไม่รู้ของมารดาเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้ข้อมูลและการสอนที่ไม่เพียงพอแก่ความต้องการของมารดา หรือขาดทักษะในการให้นมลูกจากเต้าในระยะแรก อาจเป็นสาเหตุเบื้องต้นที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมา (สุตาภรณ์ พัยคมเรือง และคณะ, 2559) และส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

แนวทางการช่วยกระตุ้นการสร้างและการหลั่งน้ำนมมีหลายวิธี เช่น การประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นจัดหรือสมุนไพร การนวดเต้านม และการใช้สารกระตุ้นการสร้างและหลั่งน้ำนมซึ่งมีทั้งยา อาหารและสมุนไพร สำหรับการใช้สมุนไพรเพื่อกระตุ้นการสร้างและหลั่งน้ำนมแม่นั้นเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน (สุสันทา ยิ้มแย้ม, 2561) ทั้งนี้การใช้อาหารหรือสมุนไพรเป็นสิ่งที่มารดาหลังคลอดสามารถเลือกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง อย่างเช่นขิงจัดเป็นสมุนไพรร้อนแรง เป็นที่ยอมรับและนิยมในมารดาหลังคลอด ซึ่งเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องตลาด มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ส่งผลในการช่วยเพิ่มน้ำนมแม่อย่างได้ผลดี นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 ซึ่งมีประโยชน์ต่อการบำรุงน้ำนมแม่ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะใช้น้ำขิงเป็นอาหารบำรุงน้ำนมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเสริมน้ำขิงให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือมารดาหลังคลอดปกติในโรงพยาบาลเกาะสมุยตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2562 - 30 เมษายน 2563 กลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 40 คน มีหลักเกณฑ์คือมารดาที่คลอดบุตรอายุครรภ์มากกว่า 35 สัปดาห์ ไม่มีภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถให้นมบุตร ได้ เช่น มารดาเป็นโรคหอบหืดหรือแพ้เชื้อ มารดาติดเชื้อเอชไอวี มารดาจะต้องสามารถติดตามข้อมูลจากการโทรศัพท์ได้จนถึง 6 เดือนหลังคลอด โดยมารดาหลังคลอดจะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นและทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด ได้แก่ อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับบริการเรื่องนมแม่ที่ได้รับจากโรงพยาบาล ส่วนที่ 3 เป็นความรู้สึกและทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่วนสุดท้ายเป็นปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. แบบบันทึกข้อมูลปริมาณน้ำนมที่บีบได้จากการเสริมด้วยน้ำซิงหลังมื้ออาหารทั้ง 3 มื้อและแบบบันทึกและติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ได้ดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. ผู้วิจัยเลือกมารดาหลังคลอดปกติในหอผู้ป่วยสูติ - นรีเวช โรงพยาบาลเกาะสมุย โดยให้ผู้เก็บข้อมูลแนะนำตนเองและอธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บข้อมูล หลังจากนั้นให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้เก็บข้อมูลสอบถามข้อมูลในแบบสอบถามสำรวจความคิดเห็นและทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด

2. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมคือให้การพยาบาลปกติโดยไม่เสริมน้ำซิงหลังมื้ออาหาร และกลุ่มทดลองให้การพยาบาลปกติโดยเสริม น้ำซิงบำรุงน้ำนม 50 ml หลังมื้ออาหาร และบีบคูปริมาณน้ำนม

การวิเคราะห์ข้อมูล

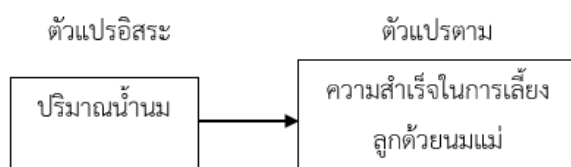
ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปริมาณน้ำนมที่บีบได้ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองโดยวิธีของ Tukey's test

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดในการเสริมน้ำซิงบำรุงน้ำนมเพื่อเพิ่มปริมาณ (อรรษา ศรีสุพันธ์, 2555) ให้มารดาหลังคลอดสามารถเห็นปริมาณน้ำนมที่เพียงพอกับความต้องการของบุตรในแต่ละมื้อ รวมไปถึงรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว



นาน 6 เดือน (อารีรัตน์ วิเชียรประภา, 2560) ผู้วิจัยจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ติดตามและประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือนหลังมารดาหลังคลอดจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลไป



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอดที่เข้ามาใช้บริการในหอผู้ป่วยสูติ - นรีเวช โรงพยาบาลเกาะสมุยพบว่าร้อยละ 10 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 50 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 47.5 รองลงมาเป็นระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ระดับอนุปริญญาและประถมศึกษาตามลำดับ (ร้อยละ 25, 12.5 และ 15) มารดาโดยส่วนใหญ่มีบุตรจำนวน 1 คนร้อยละ 2.5 บุตรจำนวน 2 คนร้อยละ 32.5 และมีบุตรตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 25 ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด (n = 40)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ ($\bar{X}$ = 29, S.D. = 7.6, min = 15, max = 48)		
ต่ำกว่า 20 ปี	4	10
20 - 29 ปี	16	40
30 ปีขึ้นไป	20	50
การศึกษา		
ประถมศึกษา	6	15
มัธยมศึกษา	19	47.5
อนุปริญญา	5	12.5
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	10	25
จำนวนบุตร ($\bar{X}$ = 1.8, S.D. = 0.9, min = 1, max = 4)		
1 คน	17	42.5
2 คน	13	32.5
3 คนขึ้นไป	10	25

2. ความคิดเห็นเรื่องทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผลการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลเกาะสมุยส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแง่ของนมแม่มีความสำคัญต่อทารกแรกเกิดไปจนถึง 6 เดือน, นมแม่มีประโยชน์ต่อลูกมากกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมและรู้สึกพึงพอใจถ้าโรงพยาบาลมีบริการให้อาหารกระตุ้นน้ำนมขณะนอนพักรักษาตัวคิดเป็นร้อยละ 97.5 รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความคิดเห็นเรื่องทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประเด็น	ระดับความคิดเห็น					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นมแม่มีความสำคัญต่อทารกแรกเกิด - 6 เดือน	39	97.5	1	2.5	-	-
ถ้าให้นมไหล่น้อย จะทำทุกวิธีเพื่อมีน้ำนมเพียงพอ	36	90	4	10	-	-
ถ้าให้นมไหล่น้อย จะให้นมผสมทันที	9	22.5	16	40	15	37.5
ถ้าห้วนนมสั้น บอด บุ่มแต่มีน้ำนมไหลดี จะให้ลูกกินนมแม่	33	82.5	4	10	3	7.5
ถ้าห้วนนมสั้น บอด บุ่มแต่มีน้ำนมไหลดี จะให้บุตรกินนมผสม	5	12.5	11	27.5	-	-
ถ้าให้นมไหล่น้อยหรือไม่ไหล จะขอความช่วยเหลือทันที	34	85	6	15	1	2.5
หลังคลอดแล้ว ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว	33	82.5	6	15	1	2.5
ถ้าโรงพยาบาลส่งเสริมให้กินนมแม่อย่างเดียว จะให้ความร่วมมือทันที	36	90	4	10	-	-
รู้สึกพึงพอใจถ้าโรงพยาบาลมีบริการให้อาหารกระตุ้นน้ำนมขณะนอนรักษาตัว	39	97.5	1	2.5	-	-
นมแม่มีประโยชน์ต่อลูกมากกว่านมผสม	39	97.5	1	2.5	-	-

มารดาหลังคลอดร้อยละ 97.5 เห็นว่านมแม่มีความสำคัญต่อทารกแรกเกิดถึง 6 เดือน และถ้าประสบปัญหาน้ำนมไม่ไหลหรือไหลน้อยก็จะทำทุกวิธีเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 90 แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีเพียงร้อยละ 22.5 ที่จะให้นมผสมทันทีถ้าให้นมไหล่น้อย ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของพยาบาลที่จะต้องเข้าไปให้ความช่วยเหลือและร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สามารถกลับมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

3. ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมของกลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำขิงหลังมื้ออาหาร มากกว่ากลุ่มของมารดาที่ไม่ได้เสริมด้วยน้ำขิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



($p < 0.05$) โดยมีค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมในกลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำซิงเท่ากับ 1.93 ออนซ์ (S.D. = 0.86) และกลุ่มมารดาที่ไม่ได้เสริมด้วยน้ำซิงหลังมื้ออาหารเท่ากับ 0.91 ออนซ์ (S.D. = 0.43) โดยเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักทารกและปริมาณน้ำนมที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่าทุกค่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงปริมาณน้ำนมที่ทารกต้องการและน้ำนมที่บีบได้โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ปริมาณน้ำนมต่อมื้อ (ออนซ์)	กลุ่มทดลอง (n = 20)	กลุ่มควบคุม (n = 20)	P
ทารกต้องการ	1.88 ± 0.20	1.93 ± 0.18	0.43
บีบได้	1.93 ± 0.86	0.91 ± 0.43	0.01
น้ำหนักทารก (kg)	3.02 ± 0.33	3.11 ± 0.30	0.68

ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. เมื่อติดตามจนครบ 6 เดือน พบว่าผลกลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำซิงกระตุ้นปริมาณน้ำนม ร้อยละ 85 มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนได้

อภิปรายผล

ความคิดเห็นเรื่องทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่ามารดาหลังคลอดส่วนใหญ่เห็นว่า นมแม่มีความสำคัญต่อทารกแรกเกิดไปจนถึง 6 เดือนถึงร้อยละ 97.5 และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการเสริมน้ำซิงหลังมื้ออาหารเพื่อกระตุ้นปริมาณน้ำนม เพื่อให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป มีการศึกษาพบว่าหากมีการส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมารดามีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รับรู้ในประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานขึ้น (สุจิตรา ยวงทอง และคณะ, 2555)

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จมีปัญหาเกิดจากหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือมารดาไม่เข้าใจความต้องการปริมาณน้ำนมในเด็กแรกเกิด (จิรนนท์ วีรกุล, 2558) มารดาหลังคลอดมีความวิตกกังวลกลัวว่าน้ำนมจะมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาผลของการเสริมน้ำซิงในมารดาหลังคลอดให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จากผลการศึกษากลุ่มมารดาที่เสริมด้วยน้ำซิงหลังมื้ออาหารมีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอต่อความต้องการของทารก เมื่อมารดาหลังคลอดเห็นปริมาณน้ำนมที่ไหลดี ทำให้มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลของน้ำซิงกับระยะเวลาการเริ่มไหลของน้ำนมแม่ในมารดาไทยหลังคลอด (อัครา ศรีสุวพันธ์, 2555) พบว่าจำนวน

มารดาที่มีน้ำหนักไหลพบว่าในช่วงที่ 36 กลุ่มทดลองที่เริ่มมีน้ำหนักไหลคิดเป็นร้อยละ 46.70 ขณะที่กลุ่มควบคุมที่เริ่มมีน้ำหนักไหลมีเพียงร้อยละ 26.60 นับว่าการใช้น้ำซิงเป็นตัวกระตุ้นในการเพิ่มปริมาณน้ำหนักในมารดาหลังคลอดเพื่อให้มีน้ำหนักไหลเร็วกว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลให้มารดาหลังคลอดมีกำลังใจและรู้สึกดีช่วยลดภาวะตึงเครียดลงส่วนหนึ่งและประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน นอกจากนี้การรับรู้ว่าคุณเองมีน้ำหนักเพียงพอสำหรับลูก จะมีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่จะคิดว่าตนเองมีน้ำหนักไม่เพียงพอกับความต้องการของลูก โดยสัดส่วนของมารดาที่คิดว่าตนเองมีปริมาณน้ำหนักไม่พอใน 3 วันแรกหลังคลอดในมารดาที่เลี้ยง ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวไม่แตกต่างจากมารดาที่เลี้ยงลูกด้วย นมแม่ และนมผสมเมื่อ 1 เดือน ซึ่งส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีปริมาณน้ำหนักไม่พอกคิดเป็นร้อยละ 76.3 (วรรณ ปาหุวัฒน์กร และมารยาท สุธรรมพิทักษ์, 2556) ในการศึกษาครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นถึงปริมาณน้ำหนักที่ทารกต้องการและปริมาณน้ำหนักที่บีบได้เพียงพอแล้ว

เมื่อติดตามจนครบ 6 เดือน พบว่ามารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 85 ของกลุ่มมารดาที่เสริมน้ำซิงกระตุ้นปริมาณน้ำหนัก เนื่องจากการรับรู้และเข้าใจถึงปริมาณน้ำหนักที่เพียงพอสำหรับลูก รวมไปถึงความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนของมารดาหลังคลอดโดยมารดาที่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เนื่องจากการดาได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคลากรทางสุขภาพ (อารีรัตน์ วิเชียรประภา, 2560)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลของการให้น้ำซิงบำรุงน้ำหนักเสริมให้มารดาหลังคลอด ทำให้ปริมาณน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดมารดาหลังคลอดสามารถเรียนรู้และเห็นถึงประโยชน์ของซิงและการให้ความร่วมมือในการดูแลรักษาพยาบาล ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง การให้คำปรึกษาต่อเนื่องทำให้เกิดความพึงพอใจ การให้ความช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาของเจ้าหน้าที่ทำให้มารดาหลังคลอดรวมถึงสามีและญาติให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่นทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนประสบความสำเร็จ จึงจำเป็นที่จะต้องเพิ่มน้ำซิงบำรุงน้ำหนักให้แก่มารดาหลังคลอดเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการพยาบาล เพื่อส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป **ข้อเสนอแนะ** โรงพยาบาลควรจัดตั้งโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้มารดาที่เริ่มเข้ามาฝากครรภ์เลือกหรือสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการเพื่อเป็นการให้มารดาเห็นความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พยาบาลผดุงครรภ์ควรดูแลช่วยเหลือแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงระยะ 3 วันแรกหลังคลอด โดยดูแลให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนพร้อมทั้งให้ความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และให้



ความรู้เกี่ยวกับปริมาณน้ำนม อาหารบำรุงน้ำนม โดยพบว่ามารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงเดียวนานกว่ามารดาที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ และเมื่อกลับบ้านควรมีการติดตามเยี่ยมมารดาหลังคลอด (Home Health Care) เนื่องจากมารดาอาจพบปัญหาต่าง ๆ โดยการช่วยเหลือนี้อาจได้รับจากบุคลากรทางการแพทย์ อาสาสมัครในชุมชนหรือกลุ่มอาสาสมัครสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งอาจใช้วิธีการติดตามเยี่ยมทั้งการเยี่ยมบ้าน หรือติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ เพื่อสอบถามข้อมูลต่าง ๆ หรือการนัดเยี่ยมที่โรงพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

- จิรนนท์ วีรกุล. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร. ใน รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นางเยาว์ ไบยา และคณะ. (2556). ผลของการพัฒนาระบบบริการการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อมารดาหลังคลอด และครอบครัว โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. ใน รายงานวิจัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประชุมพร สุวรรณรัตน์. (2558). การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในท้องคลอดตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพและมารดาหลังคลอด. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ (การผดุงครรภ์). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พัทธนี วินิจจะกุล และอรพร ดำรงวงศ์ศิริ. (2563). สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัจจัยเอื้อและอุปสรรค นโยบายและมาตรการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย. วารสารโภชนาการ, 55(1), 66-81.
- วรรณ พายุวัฒน์ และมารยาท สุธรรมพิทักษ์. (2556). การเปรียบเทียบปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 3 วันแรกหลังคลอดระหว่างมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวกับมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสม เมื่อ 1 เดือน. พยาบาลสาร, 31(2), 57-66.
- สุจิตรา ยวงทอง และคณะ. (2555). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกต่อระยะเวลาและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา, 7(2), 100-115.
- สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง และคณะ. (2559). ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะแรกหลังคลอด: ประสบการณ์ของมารดา. พยาบาลสาร, 34(3), 30-40.
- สุสันทา ยิ้มแย้ม. (2561). สมุนไพรที่กระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่. พยาบาลสาร, 45(1), 133-145.
- อรรดา ศรีสุวพันธ์. (2555). ผลของน้ำชงกับระยะเวลาการเริ่มไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด. วารสารการแพทย์ โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์, 27(3), 243-250.

- อารีรัตน์ วิเชียรประภา. (2560). รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 28(2), 29-41.
- Gatti, L. (2008). Maternal perception of insufficient milk supply in breastfeeding. *Journal of nursing scholarship*, 40(4), 355-363.