

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ตัวอย่าง

แบบสอบถามเลขที่

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

2. การศึกษาสูงสุด.....

3. อาชีพหลังการคลอด (ระบุ).....

3.1 อาชีพของท่านต้อง () ทำงานอยู่กับบ้านโดยมีลูกอยู่ด้วย () ออกไปทำงานนอกบ้าน

3.2 กรณีที่ท่านออกไปทำงานนอกบ้าน (ตอบเฉพาะมารดาหลังคลอดที่ต้องทำงานนอกบ้าน)

สถานที่ทำงานอยู่ห่างจากบ้านใช้เวลาเดินทางนาน.....ชั่วโมง.....นาที

ที่ทำงานอนุญาตให้ท่านสามารถบีบเก็บน้ำนมได้ () ได้ () ไม่ได้

สถานที่ทำงานมีตู้เย็นที่สามารถเก็บน้ำนมได้ () มี () ไม่มี

4. รายได้ของครอบครัวโดยประมาณ.....บาท/เดือน

5. ท่านตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน.....เดือน.....วัน

6. ลักษณะของครอบครัว

() ครอบครัวเดี่ยว (ประกอบด้วยตนเอง สามี และลูก)

() ครอบครัวขยาย (ประกอบด้วย ตนเอง สามี ลูก และญาติ)

7. สมาชิกในครอบครัวเคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือเคยช่วยเหลือคนอื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่
() เคย () ไม่เคย

8. ครอบครัวตั้งใจให้ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน.....เดือน.....วัน

9. สมาชิกครอบครัวที่เข้าร่วม คือ (ระบุความสัมพันธ์ เช่น สามี แม่ แม่สามี พี่สาว)

.....

10. เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้จริงหลังคลอด

เบอร์บ้าน.....เบอร์มือถือ.....(ของมารดา)

เบอร์บ้าน.....เบอร์มือถือ.....(ของครอบครัว)

นักตรวจสอบสุขภาพหลังคลอดวันที่.....

แบบสอบถามระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

คำตอบจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงการพยาบาล เพื่อช่วยในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่มีบุตรคนแรก

ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ระยะ 28 วันหลังคลอดที่ผ่านมา ท่านให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว (ไม่ให้น้ำ หรืออาหารอย่างอื่นที่ไม่ใช่นมแม่) นาน.....วัน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ให้ตรงกับ การปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากที่สุด คำตอบทั้งหมดจะเป็นแนวทางในการปรับปรุง การพยาบาล เพื่อช่วยในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในมารดาที่มีบุตรคนแรก ดังนั้นขอให้ ท่านตอบตามการปฏิบัติจริงในแต่ละข้อ โดยตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ เกณฑ์ใน การเลือกคำตอบมีดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง กระทำกิจกรรมนั้นๆ ทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง กระทำกิจกรรมนั้นๆ เป็นครั้งคราว

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้หรือแทบไม่ได้กระทำกิจกรรมนั้นๆ

คำถาม	ปฏิบัติ ประจำ (2)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1)	ไม่ ปฏิบัติ (0)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ขณะให้นมบุตรท่านนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ไม่ เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย 2. ท่านฝึกจิตไม่เครียดหรือกังวลกับการให้นมบุตร 3. ท่านให้นมลูกโดยยึดหลัก คุณเร็ว คุณบ่อย คุณถูก วิธี คือ หลังคลอดได้โอบกอดลูกทันที ให้ลูกดูดนม ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูก และ ให้ลูกดูดนม โดยปากอ้ากว้าง คางชิดเต้า อมลึกถึง ลานนมและพุงแนบพุง 11. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ท่าน สอบถามครอบครัว หรือโทรขอคำแนะนำจาก เจ้าหน้าที่				

แบบประเมินการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของครอบครัว

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการถามความคิดเห็นของท่าน ในเรื่องกิจกรรมของคนในครอบครัว ที่ปฏิบัติต่อท่านในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ให้ตรงกับสิ่งที่ครอบครัวปฏิบัติจริงต่อท่านและลูกมากที่สุด คำตอบทั้งหมด จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงการพยาบาล เพื่อช่วยในการส่งเสริมครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในมารดาที่มีบุตรคนแรก ดังนั้นขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงในแต่ละข้อ โดยตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ เกณฑ์ในการเลือกคำตอบมีดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ครอบครัวปฏิบัติกับท่านทุกครั้งหรือเกือบทุกครั้งในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ครอบครัวปฏิบัติกับท่านและลูกบ้างเป็นครั้งคราวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ครอบครัวไม่ได้หรือแทบไม่ได้ปฏิบัติกับท่านและลูกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เลย

คำถาม	ปฏิบัติ ประจำ (2)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1)	ไม่ ปฏิบัติ (0)	สำหรับ ผู้วิจัย
การจัดสิ่งแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับมารดาและบุตร 1. จัดสถานที่ และอุปกรณ์สำหรับให้ท่านเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ เช่น ที่นั่ง หมอนอิง หมอนรองตัวเด็ก . 3. เตรียมน้ำ หรือ นม หรือน้ำผลไม้ สำหรับท่าน หลังให้นมบุตร แบ่งเบาภาระงาน 4. ช่วยทำงานบ้านในขณะที่ท่านกำลังให้นมบุตร เช่น หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้า เป็นต้น 5. ช่วยดูแลลูกเพื่อให้ท่านได้พักผ่อน				

คำถาม	ปฏิบัติ ประจำ (2)	ปฏิบัติ บางครั้ง (1)	ไม่ ปฏิบัติ (0)	สำหรับ ผู้วิจัย
พัฒนาความเป็นมารดา 6. ครอบครัวแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าเป็นการกระทำบอบาพของความเป็นผู้หญิงหรือความเป็นแม่อย่างสมบูรณ์ 7. เตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร และอาหารบำรุงน้ำนม เพื่อให้ท่านมีน้ำนมให้บุตร 13. ครอบครัวหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากการอ่านหนังสือ หรือถามผู้รู้ มาช่วยท่านในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่ในขณะที่มารดาให้นมบุตร 14. ครอบครัวให้ความช่วยเหลือท่านในการให้นมลูกในเวลากลางคืน 19. พุดคุย ให้กำลังใจ เมื่อท่านมีความวิตกกังวลเรื่องการให้นมลูก				

ภาคผนวก ข

แผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก

แผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวมีส่วนร่วม (ตัวอย่าง)

กลุ่มเป้าหมาย มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกและครอบครัว

สถานที่ หน่วยหลังคลอด โรงพยาบาลพุทธโสธร

วิธีการ โดยวิธีอภิปราย เป็นรายกลุ่ม ร่วมกับการสาธิตและฝึกปฏิบัติ กลุ่มละ 2-3 ครอบครัว

เวลาที่ใช้ ประมาณ 90 นาที

ผู้สอน นางสุจิตรา ขวงทอง

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้มารดารับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. เพื่อให้มารดาและครอบครัวมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และตระหนักถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพเมื่อทารกได้รับอาหารอื่นนอกจากนมแม่ใน 6 เดือน แรกหลังคลอด
3. เพื่อให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. เพื่อให้มารดาและครอบครัวมีสติและบอกถึงจิตประภัสสรได้	จิตประภัสสร คือ การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะสภาวะจิตที่รู้ตื่น เบิกบาน ปราศจากความขุ่นมัว ไม่มอมอยู่ในอารมณ์ใด ๆ จะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกเป็นสุข หมั่นฝึกจิตให้เป็นกุศล คิดดี ทำดีแล้วสิ่งดี ๆ กลับมาหาคุณน้อยและตัวเราเอง จากการฝึกจิตประภัสสรผ่านการภาวนา การภาวนา คือ การทำสิ่งที่ต้องการให้เกิด ให้มี ให้เป็น หรือพัฒนาด้านสำหรับการภาวนา โดยการให้มารดาอธิษฐานจิต คือ มีความตั้งใจแน่วแน่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ มีการฝึกสติ โดยผ่านบทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้งาม” เป็นการภาวนาผ่านบทเพลง ที่มีความรู้สึกละมุนหายใจอย่างมีสติ ให้มารดาได้พูดคุยกับบุตร เป็นการภาวนาผ่านการสื่อสารช่วงที่มารดาให้นมบุตร และสอนให้มารดาหลังคลอดฝึกภาวนาผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การนอน ด้วยการนอนหงายลงกับพื้นหรือนอนตะแคงขวา แล้วผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายพร้อมทั้งค่อย ๆ ใจจิต ได้สำรวจแต่ละส่วนของร่างกายไปเรื่อย ๆ ส่วนใดที่ตึงเกร็ง เครียด ก็ให้ผ่อนคลายลง นอกจากนี้ให้มารดาฝึกภาวนาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น เดิน ให้รู้ว่าเป็น สติอยู่กับปัจจุบันขณะ และให้ทำต่อเนื่องเมื่อมารดากลับไปอยู่ที่บ้าน ลูกคือดวงใจของพ่อแม่ พ่อแม่ย่อมทุ่มเทสิ่งที่ดีที่สุดในทุก ๆ สิ่ง การให้นมแม่เป็นการให้ของขวัญที่ดีที่สุดแก่ลูก	- ให้มารดาและครอบครัวร่วมกันฝึกสติปฏิบัติตามบทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้งาม” - อธิบายแนวทางการภาวนา เปิดโอกาสให้อภิปรายซักถาม และให้มารดานำกลับไปฝึกในชีวิตประจำวัน - ให้มารดาและครอบครัวบอกเล่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	วิธีดี รวมชุดชมสวน บทเพลงแห่งสติ “ดั่งดอกไม้งาม” เสถียรธรรมสถาน	- สังเกตถึงความสนใจในการร่วมกิจกรรม - การบอกเล่าของมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์	การประเมินผล
2. มารดาและครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	เนื้อหา ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก ที่มีประโยชน์ทั้งต่อด้านทารก มารดา ครอบครัวและประเทศชาติ ผลดีต่อลูก 1. นำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ไม่เป็นโรคอ้วน . . . ผลดีต่อแม่ 1. มดลูกหดรัดตัวดี ช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอด มดลูกเข้าอู่เร็ว . . . ผลดีต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ 1. ประหยัดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ในการซื้ออุปกรณ์และนมผสม 2. ช่วยลดการขาดดุลทางเศรษฐกิจของประเทศ . .	- กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน - ให้มารดาและครอบครัวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยกระตุ่นด้วยคำถามว่า “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลดีต่อลูกน้อย คุณแม่และครอบครัวอย่างไรบ้าง” และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเชื่อมโยงคำพูดของสมาชิก - พูดยกสูงให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของนมแม่	คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แสดงเนื้อหาเกี่ยวกับการเลี้ยงประโยชน์นมแม่ที่มีต่อลูก มารดา ครอบครัวและประเทศชาติเป็นข้อๆ	- สังเกตจากความสนใจของมารดา และครอบครัว - การแสดงความคิดเห็นของมารดา และครอบครัว เกี่ยวกับผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ตอบคำถามของผู้วิจัย ได้มากกว่าร้อยละ 80

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
3. เพื่อให้มารดาและครอบครัวบอกความเสียดังต่อสุขภาพทารกที่เกิดจากการให้อาหารที่ไม่ให้นมแม่ก่อนทารกอายุ 6 เดือน	ผลกระทบจากการให้อาหารแก่ทารกก่อนวัยที่เหมาะสมในระยะ 6 เดือนแรก หลังคลอดควรให้ลูกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่ควรให้อาหารอย่างอื่นอีก ไม่ว่าจะเป็นนมผสม น้ำ กัวยตรุด ข้าวบด หรืออาหารอื่น ๆ เนื่องจากจะทำให้เกิดผลเสียกับตัวของลูกเอง ดังนี้ <u>ทางด้านร่างกาย</u> - อธิบายเล่าประสบการณ์ที่พบในเด็กที่ได้รับน้ำ นมผสม หรืออาหารอื่น นอกจากนมแม่ - โน้มน้าว ให้อารดา และครอบครัวตระหนักและเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ <u>ทางด้านจิตใจ</u>	- ให้ความรู้และครอบครัวแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้อาหารอื่นนอกจากนมแม่ในระยะ 6 เดือนแรก หลังคลอด - อธิบายเล่าประสบการณ์ที่พบในเด็กที่ได้รับน้ำ นมผสม หรืออาหารอื่น นอกจากนมแม่ - โน้มน้าว ให้อารดา และครอบครัวตระหนักและเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่		- การแสดงความคิดเห็นของมารดาและครอบครัว - ตอบคำถามของผู้วิจัยได้มากกว่าร้อยละ 80

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
4. เพื่อให้มารดา ปฏิบัติตามให้มนุตร์ได้ ถูกต้อง	แนวทางปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังคลอดให้แม่ได้ไอบอกอด ลูกทันที และให้ลูกดูดนมแม่ให้ดูดทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความ ต้องการของลูกให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี ปากอ้ากว้าง คางลูกชิดเต้า อมลึกถึง ลานนม และพุงแบนพุง	- บรรยาย		สังเกตสีหน้ามารดา ที่แสดงถึงความ สนใจและพร้อมที่ จะเข้าฝึกปฏิบัติ
4.1 มารดาปฏิบัติตามวิธีการ ให้มนลูกได้ถูกต้อง	<u>การปฏิบัติของมารดาขณะให้มนบุตร</u> แนวทางปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังคลอดให้แม่ได้ไอบอกอดลูกทันที และให้ลูกดูดนมแม่ให้ดูดทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการ... 	- ให้มารดาแสดงท่าการให้มน ที่ปฏิบัติอยู่ - สนิท - ฝึกปฏิบัติให้มารดาปรับท่า ให้มนบุตรให้ถูกต้อง - ใช้คำพูดกล่าวชมกระตุนทาง อารมณ์เป็นระยะ	- หุ่นทารก - คู่มือการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ที่มี - เนื้อหาเกี่ยวกับการ ปฏิบัติในการให้มน บุตรที่มี - ภาพประกอบและ อธิบายเป็นข้อ ๆ	ให้มารดาแสดง วิธีการให้มนบุตร ในท่าต่าง ๆ และ สามารถปฏิบัติได้ ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
5. มารดาและ ครอบครัวอธิบาย เกี่ยวกับการวาง แผนการให้นมบุตร และการปฏิบัติ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อ มารดาไปทำงาน	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อมารดาทำงานนอกบ้าน การที่แม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียวไม่สำเร็จ... การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมมารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สมาชิกในครอบครัว เช่น สามี ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติใกล้ชิด ท่านเป็นผู้ที่มี ความสำคัญในการช่วยให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ..... ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบบ่อย ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น บางครั้งอาจเกิดปัญหาบางอย่างได้ แต่ถ้า แม่ทราบถึงแนวทางแก้ไขก็จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูก...	- ให้มารดาและครอบครัว แสดงความคิดเห็น - พูดเชื่อมโยงและสรุป - ให้ครอบครัวแสดงความ คิดเห็นโดยใช้คำถามว่า “การ ดูแลช่วยเหลือมารดาในเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ควรปฏิบัติ อย่างไร” - สรุปและอธิบายเพิ่มเติม - ให้มารดาซักถามปัญหา เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ - ให้ครอบครัวร่วมหา แนวทางแก้ปัญหาการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่กับมารดา	คู่มือการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมารดาทำงาน นอกบ้าน คู่มือการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับการมี ส่วนร่วมของ ครอบครัวในการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - คู่มือการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ที่มี เนื้อหาเกี่ยวกับการ ถามตอบปัญหาการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ พบบ่อย	จากการแสดงความ คิดเห็นของมารดา และครอบครัวและ สามารถตอบคำถาม ผู้วิจัย ได้อย่างน้อย ร้อยละ 80 จากการแสดงความ คิดเห็นของ ครอบครัวในการ ร่วมช่วยเหลือ มารดาในการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่
6. เพื่อให้ครอบครัว บอกได้ถึงการร่วม ช่วยเหลือมารดาใน การให้นมบุตร				
7. เพื่อให้มารดาและ ครอบครัวอธิบาย เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค...				

ภาคผนวก ค

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาและครอบครัว

คู่มือส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับมารดาหลังคลอดและครอบครัว



คำนำ

คู่มือส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับมารดาและครอบครัว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ ทักษะที่จำเป็นในการให้นมลูก วิธีบีบประคบด้วยกายการปฏิบัติก่อนให้นม ขณะให้นมและหลังให้นมลูก วิธีบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ การป้อนนมด้วยถ้วย อาหารสำหรับการดื่มนม การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และถาม-ตอบปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบบ่อย ซึ่งมีรูปภาพประกอบชัดเจน ข้าพเจ้าคาดหวังว่าคู่มือนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับมารดาหลังคลอดและครอบครัว เพื่อให้มีความรู้ สามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างสะดวกได้สำเร็จ

โดย นางสุจิตรา ยวงทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
มีปัญหาด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สามารถขอรับการปรึกษาได้ที่
หอผู้ป่วยสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพุทธโสธร
โทร. 038-814375-8 ต่อ 1713 และ 1714

สุจิตรา ยวงทอง

เรื่อง

เป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....	หน้า
ประโยชน์นมแม่.....	1
แนวทางปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....	4
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อมารดาต้องทำงานนอกบ้าน.....	15
การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....	17
การรับประทานอาหารระยะให้นมบุตร.....	19
อาหารและสมุนไพรบำรุงน้ำนม.....	20
ถาม-ตอบปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.....	26

ทารกได้รับนมแม่อย่างเพียงพออย่างน้อย
6 เดือนและได้นมแม่ต่อเนื่องไปจนอายุ 2 ปี
หรือ มากกว่าพร้อมกับ การได้รับอาหารเสริมตามวัย

♥ นมแม่...สำเร็จได้เมื่อให้ด้วยจิตประภัสสร ♥

จิตประภัสสร คือ จิตที่รู้ อยู่กับปัจจุบันขณะ ปราศจากความงุ่นงันวุ่น ไม่จมอยู่ในอารมณ์ใดๆ หมั่นฝึกจิตให้เป็นกุศล ทิณดี ทำดีแล้วสิ่งดีๆ จะกลับมาหา

ลูกน้อยและตัวเราเอง

ประโยชน์ของนมแม่

ผลต่อลูก

1. น้ามนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายไม่เป็นโรคอ้วน
2. สะอาด ปลอดภัย ร่ายกายไม่ต้องทำงานหนักในการย่อยนม

มันใจในยี่ห้อนมแม่ มีสารอาหารครบถ้วน ให้ได้ทุก
ที่ สะดวก ไม่กระตุ้นให้เกิดปัญหาภูมิแพ้ มีภูมิคุ้มกันของ
จริง

อย่าหลงผิดกับนมผสม

บรรณานุกรม

- กุสุมา ชูศิลป์ และกรณนิการ์ บางสายน้อย. (2547). *ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตอน* เมื่ออยู่ในโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
ผกากรอง ขวัญข้าว และสุภาภรณ์ ปิติพร. (2551). *อาหารและสมุนไพรให้แม่มีน้ำนม* ในการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 2 นมแม่ดีที่
หนึ่งเลย ทุกที่ ทุกคนสนับสนุนแม่ได้ (หน้า 56-68). ม.ป.ท.
วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์. (2554). *การพยาบาลมารดาหลังคลอด*
(พิมพ์ครั้งที่ 6). ชลบุรี: ศรีศิลป์.
ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิวิร และอุมาพร สุทัศน์วรุฒิ. (2547). *ถาม-ตอบ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตอน เมื่อกลับกลับบ้าน*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
มานี ปิยอนันต์. (2548). *นมแม่*. กรุงเทพฯ: สิริยอดการพิมพ์.

แต่ละยี่ห้อนั้นเดิมเป็นอย่างไร ยิ่งเดิมมาก ราคาแพงมากขึ้น
เดิมอย่างไร ...ก็ไม่ครบ เดิมแล้ว ก็ยังรับประกันไม่ได้ว่าลูก
จะได้ประโยชน์จริง

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ดร.สุพิศ ศิริอรุณรัตน์

นางสกุณคลา สุกเสนต์หา

นางอรรวรรณ ขอบดี

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พยาบาลปฏิบัติการชั้นสูง โรงพยาบาลพุทธโสธร

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสมเด็จพระ

พระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University