

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ ศธ 0528.04/๖32

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒ มิถุนายน 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ด้วยเรือโทหญิงเบญจกมล ส่างห้วยไพร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์" โดยมี คร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้คณะพยาบาลศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์จากท่านอำนวยความสะดวกให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอด หอผู้ป่วยนรีเวชกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ในระหว่างวันที่ 8 มิถุนายน 2551 ถึงวันที่ 25 มิถุนายน 2551

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนัญชิดาคุณฤ์ ทูลศิริ)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ 038-102892

โทรสาร 038-745790

ผู้วิจัยโทร 089-8079551

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ. ดร. มณีรัตน์ ภาณุรูป อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลเด็ก
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. แพทย์หญิงดวงดาว เจริญบัณฑิต กุมารแพทย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
3. นาวาโทหญิงนันทวัน ไม้แก่น พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

ภาคผนวก ค
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย
ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

เรียน ผู้เข้าร่วมในการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

1. คำชี้แจงเกี่ยวกับเหตุผลที่ต้องทำการศึกษาวิจัย

เป็นที่ทราบกันดีว่า นมแม่เหมาะสมที่สุดสำหรับเลี้ยงทารก ทั้งในด้านสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ สารอาหารบางอย่างในนมแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางเชาวน์ปัญญา ความพิเศษของนมแม่ที่ไม่มีในนมใด ๆ คือ คุณสมบัติด้านป้องกันโรค

โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ได้เข้าร่วมโครงการ โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ซึ่งต้องมีการดำเนินการในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กระตุ้นให้มารดาและคนในชุมชน เห็นคุณค่าของนมแม่มากขึ้น โดยมีเกณฑ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนร้อยละ 25 หรือเพิ่มขึ้นจากฐานข้อมูลเดิมร้อยละ 2.5 ต่อปี จุดสำคัญอยู่ที่ว่าจะทำอย่างไรให้มารดามีความเชื่อในความสามารถของตน คาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานอย่างน้อย 6 เดือน ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากเป็นนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาล เพื่อให้มารดาสามารถเป็นต้นแบบในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในพื้นที่อำเภอสตึก การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) ในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถูกต้อง และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานอย่างน้อย 6 เดือน ผลจากการวิจัยจะเป็นแนวทางให้บุคลากรในทีมสุขภาพนำไปใช้ในการสร้างความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อจะนำไปสู่ชุมชนนมแม่ที่เข้มแข็ง และ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งตรงกับนโยบายณรงค์ส่งเสริมนมแม่ในปัจจุบัน

2. คำชี้แจงเกี่ยวกับขั้นตอนการเข้าร่วมในการวิจัย

ท่านจะได้รับการสัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีแบบสัมภาษณ์ทั้งหมด 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของมารดา และ บุตร

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมในการวิจัย

3.1 ครรภ์แรก

3.2 อายุ 20-40 ปี

3.3 คลอดเองโดยวิธีธรรมชาติ

3.4 อาชีพทำงานนอกบ้าน

3.5 มีความยินดีที่จะเข้าร่วมในการวิจัย

3.6 มีหัวนมและเต้านมปกติทั้งสองข้าง

3.7 มารดาและบุตรมีสุขภาพแข็งแรงไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.8 มารดาและบุตรอาศัยอยู่ด้วยกันอย่างน้อย 6 เดือนหลังคลอด

4. ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมในการวิจัยจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมในการวิจัย จะได้รับการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังจากนั้นจะได้รับการช่วยเหลือให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถ้าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จอย่างน้อย 6 เดือน จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้เข้าร่วมในการวิจัย และบุตรของท่าน

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อที่ เรือโทหญิงเบญจกิต สางห้วยไพร หอผู้ป่วยสูติรีเวชกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ โทรศัพท์ 089-8079551 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อ
พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อ
ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจน
ข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่
เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม พยาน
(.....)

ลงนาม ผู้ทำวิจัย
(.....)

ภาคผนวก ง

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แบบสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นแบบแผนที่สร้างขึ้น โดยประยุกต์แนวคิดจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรม มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพิ่มความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยาวนานอย่างน้อย 6 เดือน ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น อาศัยแนวคิด 4 แหล่งคือ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการรับรู้สถานะทางอารมณ์ โปรแกรมดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง คือ

กิจกรรมกลุ่ม ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 1

กิจกรรมเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 2

กิจกรรมเยี่ยมบ้าน ครั้งที่ 3

กิจกรรมทั้ง 4 ครั้ง มีแบบแผนของโปรแกรกดังนี้

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมกลุ่ม ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาหลังคลอดตามคุณสมบัติที่กำหนด กลุ่มละ 4-5 คน (ดำเนินการกิจกรรมครั้งละกลุ่ม จนครบ 32 คน)

กลุ่มเป้าหมาย

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

สถานที่

สื่อและอุปกรณ์

หอผู้ป่วยสูติรีเวชกรรม

1. ภาพพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. VCD การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิธีการประเมินผล

1. จากการสนทนากลุ่ม

2. จากการปฏิบัติการให้นม

3. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ความเชื่อจะเป็นตัวกำหนดความคิด ความรู้สึก จูงใจให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ มารดาที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ เมื่อเผชิญปัญหาที่ยากจะเป็นสิ่งที่ท้าทายให้มารดาแก้ไข โดยใช้ความพยายาม ในทางตรงกันข้ามมารดาที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะหลีกเลี่ยง	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้มารดาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทราบลักษณะเด้านม มีหัวนม และการสร้างน้ำนม มีความคาดหวังในประโยชน์ที่ได้รับจากการ	1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับมารดา โดยแนะนำตนเอง และให้มารดาแนะนำชื่อของตนเอง 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาการดำเนินการ กิจกรรมกลุ่ม และชี้แจงถึงการใช้ปฏิทินของมารดาขณะเข้ากลุ่ม 3. ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองดังนี้ 3.1 พูดคุยสนทนา เรื่องต่างๆ ไปของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้มารดาทุกคนในกลุ่ม ได้พูดถึงความรู้สึกรู้สึกของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อนำลูกมาโอบกอดและให้ลูกดูดนมจากเต้าของตนเองเพื่อเป็น

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
หรือล้มเลิกการกระทำนั้น ๆ เมื่อมีความผิดพลาดจะมองว่าตนเองด้อย ขาดความสามารถ อนาคตจะมีพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่า จะได้ผลลัพธ์ตามต้องการ และเชื่อว่าตนเองสามารถพอที่จะกระทำได้สำเร็จหรือไม่ ซึ่งความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความแตกต่างกันกับการรับรู้ ความสามารถตนเองด้วย กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นการตัดสินใจถึงระดับความสามารถของตนเอง ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นการตัดสินใจว่าจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ผลลัพธ์ใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถ เป็นแรงเสริมให้มารดามีความพยายาม และกระตุ้นที่มีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมากขึ้น และถ้าได้รับผลลัพธ์ตามที่ตนต้องการหรือคาดหวังไว้จะเป็นแรงเสริมให้มารดามีการรับรู้ความสามารถตนเอง และเกิดความกลัวน้อยลงเมื่อพบเหตุการณ์เช่นเดิมอีก การรับรู้ความสามารถตนเองและ	เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งของตนเองและบุตร รับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดังนี้ ทำทางการให้นม การอุ้มทารก การอมส่นหัวนม การดูดกลืนนม และการอุ้มเรือ	การกระตุ้นการรับรู้สถานะทางอารมณ์ ให้เกิดความรู้สึกมีความสุขในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ เสาถึงปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอดระยะเวลา 1-2 วันที่ผ่านมา (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่มในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงลักษณะของเต้านมและกลไกการสร้างน้ำนม (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมภาพหลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) ผู้นำกลุ่มประเมินลักษณะเต้านม หัวนมของมารดาแต่ละคน หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มซักถามถึงความคาดหวังในการประ โยชน์ของน้ำนมมารดา โดยให้มารดาทุกคนในกลุ่มร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่มในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) ผู้นำกลุ่มกล่าวชมมารดา และพูดคุยถึงให้มารดาได้คาดหวังในประโยชน์ของน้ำนมมารดา พร้อมกับให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.2 ให้มารดาได้รับประสบการณ์จากความสามารถของผู้อื่น โดยยกตัวอย่างมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นมารดาที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นาน 1-2 ปี เพื่อเป็นแรงจูงใจให้มารดาเกิดความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองมากขึ้น

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้นอาศัยแนวคิด 4 แห่ง คือ ประสิทธิภาพที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการรับรู้สถานะทางอารมณ์ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมารดาจะได้ทราบถึงลักษณะเด่นๆ ห่วงของของตนเอง กลไกการหลั่งน้ำนม ได้รับทราบถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ วิธีปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาเกิดทักษะ สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้วิธีที่ถูกต้อง มารดาได้ได้รับความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เกิดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง		3.3 ให้มารดาชม VCD การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นวิธีการให้นมที่ถูกต้อง และให้มารดาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการชม VCD หลังจากนั้นให้มารดาแสดงออกถึงความเชื่อมั่นของตนเอง โดยให้พูดถึงความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.4 ประเมินท่าทางการให้นม การอุ้มทารก การอมลานหัวนม การดูดกลืนนม และการอุ้มเรือ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ เกิดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.5 ให้มารดาช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีปฏิบัติการให้นม (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.6 ให้มารดาพูดถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่ม (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) กล่าวสรุปกล่าวขอบคุณ นัดหมายการเยี่ยมบ้าน และกล่าวปิดกลุ่ม

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กิจกรรมเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1

กลุ่มเป้าหมาย	มารดาหลังคลอด 1 เดือน
ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม	60 นาที
สถานที่	บ้านของมารดา
สื่อและอุปกรณ์	1. ลูกเก็บน้ำนม 2. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3. แผ่นพับการบีบเก็บน้ำนมของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย 4. เต้านมฟองน้ำแบบจำลอง
วิธีการประเมินผล	1. จากการสนทนา 2. จากปฏิบัติการบีบเก็บน้ำนม 3. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง และ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ถ้ามารดามีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ จะเป็นแรงเสริมให้มารดามีความพยายาม และกระตือรือร้นที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จมากขึ้นและถ้าได้รับผลลัพธ์ตามที่ตนเองต้องการหรือคาดหวังไว้จะเป็นแรงเสริมให้มารดาที่มีความรู้ความสามารถตนเอง ในทางกลับกันถ้ามารดาเคย	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้มารดา ปฏิบัติการบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ถูก และ ให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพกับมารดา ตามถึงสุขภาพ และ ปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมครั้งนี้ 3. ประเมินผลการทำกลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยให้มารดาตอบแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง และ ความคาดหวัง

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
สัมเลิกลักษณะด้วยสาเหตุใดก็ตามจะส่งผลให้มารดาให้การรับรู้ความสามารถตนเองต่ำลง และเกิดความกลัวต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของมารดา ถ้ามารดา มีความคาดหวังในประโยชน์ของนมมารดา มารดาไม่จำเป็นต้องหยุดให้นมลูก ถ้าได้เรียนรู้ เข้าใจวิธีเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกเมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการบีบเก็บน้ำนม ก็สามารถประสบความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และในอาชีพการงานโดยไม่มีขาด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองนั้นอาศัยแนวคิด 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์ที่ประสบการณ์สำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการรับรู้สภาวะทางอารมณ์	อย่างต่อเมื่อต้องออกทำงานนอกบ้าน	ในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4. อธิบายเทคนิคการบีบและการเก็บน้ำนมจากเต้า โดยประยุกต์ตามทฤษฎีความสามารถตนเองดังนี้ 4.1 ผู้วิจัยพูดถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อธิบายเทคนิคการบีบและการเก็บน้ำนมจากเต้า (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) หลังจากนั้นให้มารดาได้แสดงความคิดเห็นและซักถามเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนม (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมชมครั้งที่ 1 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 4.2 ผู้วิจัยยกตัวอย่างมารดาที่ทำงานนอกบ้าน เป็นตัวแบบที่ดีในการบีบเก็บน้ำนม และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างสะดวกได้ถึง 6 เดือน ซึ่งเป็นความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4.3 ให้มารดาได้ปฏิบัติการบีบเก็บน้ำนม และให้บอกถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบีบเก็บน้ำนมเมื่อต้องออกทำงาน และ ระยะเวลาที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมชมบ้านครั้งที่ 1 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจ กล่าวชมความสามารถของมารดาในการเก็บน้ำนม ให้มารดาบอกถึงความคาดหวังในประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถึงความพึงพอใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความต้องการในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมชมบ้านครั้งที่ 1 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
		4.4 ให้มารดาแสดงความรู้สึกที่ผู้วิจัยมาเยี่ยมบ้านในครั้งนี้ และถึงที่มารดาต้องการให้เพิ่มเติมในการมาเยี่ยมในครั้งต่อไป (ผู้นำกลุ่มบันทึกแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 4.5 ผู้วิจัยกล่าวถามมารดา และ นัดหมายวันมาเยี่ยมครั้งต่อไป (ผู้นำกลุ่มบันทึกแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2

กลุ่มเป้าหมาย

มารดาหลังคลอด 2 เดือน

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

60 นาที

สถานที่

บ้านของมารดา

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิธีการประเมินผล

1. จากการสนทนา

2. จากการสังเกต

3. จากปฏิบัติการให้ชม

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
การขาดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบกับการไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะก่อให้เกิดความเครียดซึ่งจะมีผลยับยั้งในการสร้างน้ำนม ทำให้น้ำมน้อยลง และถ้าแม่ขาดการรับรู้ในความสามารถในการกระตุ้นการสร้างน้ำนม จึงทำให้มารดาไม่มีความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกคลอดไม่น่าจะให้ได้ผลดีที่สุด ต้องให้ลูกดูดนมแม่ตั้งแต่แรกคลอดไม่น่านมผสมมาให้โดยไม่ง้อเป็นในสัปดาห์แรก น้ำนมจะเป็นยอดน้ำนมที่เรียกว่า โคลอสตรัม ซึ่งมีภูมิคุ้มกันสูงสุด ช่วยลด	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้มารดามีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพกับมารดา และ ผู้ช่วยดูแลบุตร 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมบ้านครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 4. ผู้วิจัยประเมินด้านนมและหัวนมของมารดา ซักถามมารดาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใน 2 เดือนที่ผ่านมา (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) พร้อมกับ อธิบายถึง ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแนวทาง

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
โอกาสการติดเชื้อในวัยทารก ได้เป็นอย่างดี ระยะเวลา 6 เดือนแรก ให้ลูกได้นมแม่อย่างเดียว ดังนั้นการติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้มารดาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้ยาวนานขึ้น		แก้ไขเพื่อให้มารดาได้ทราบถึงวิธีการแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ ภาพพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 5. สนทนากับมารดา และ ผู้ช่วยดูแลบุตร โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองดังนี้ 5.1 ให้ผู้ช่วยดูแลบุตรช่วยพูดให้กำลังใจมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โน้มน้าวให้มารดาเกิดความคาดหวังในประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และรับรู้ถึงความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้น และผู้วิจัยคอยสนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 5.2 ให้ผู้ช่วยดูแลบุตร ได้เล่าถึงความสำเร็จของมารดาที่สามารถให้นมมารดาได้ดีและต่อเนื่อง (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 5.3 ให้มารดาพูดถึงการช่วยเหลือของผู้ช่วยดูแลบุตรในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างมารดาและผู้ช่วยดูแลบุตร (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
		5.4 ผู้วิจัยศึกษาดังสุขภาพของบุตร และ สุขภาพของมารดา (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ในคู่มือการเลี้ยงดูกับคุณแม่) พร้อมกับพูดถึงประโยชน์ของการเลี้ยงดูด้วยนมแม่เพื่อเป็นการกระตุ้นให้มารดาารู้สึกว่าการเลี้ยงดูด้วยนมแม่นั้นส่งผลดีต่อตนเองและบุตร 5.5 ผู้วิจัยกล่าวชมมารดา ที่สามารถปฏิบัติตามวิธีการเลี้ยงดูด้วยนมแม่ได้ถูกต้อง และ กล่าวชมผู้ช่วยดูแลบุตรที่สามารถช่วยเหลือมารดาในการเลี้ยงดูกับคุณแม่ได้ต่อเนื่องมาถึง 2 เดือน 5.6 ผู้วิจัยกล่าวลา และ นัดหมายวันมาเยี่ยมครั้งต่อไป

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3

กลุ่มเป้าหมาย

มารดาหลังคลอด 3 เดือน

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

60 นาที

สถานที่

บ้านของมารดา

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. เครื่องชั่งน้ำหนัก
3. แบบประเมินพัฒนาการเด็ก

วิธีการประเมินผล

1. จากการสนทนา
2. จากการสังเกต

3. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
มารดาที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ และมีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเผชิญปัญหาจะเป็นสิ่งที่ท้าทายให้แก้ไข โดยใช้ความพยายาม ถึงแม้จะล้มเหลว เขาก็มองความผิดพลาดไปทีพยายามไม่เพียงพอ หรือขาดความรู้ หรือขาด	วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้มารดาเกิดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความคาดหวังในประโยชน์ของการเลี้ยงลูก	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพกับมารดา และผู้ช่วยดูแลบุตร 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมบ้านครั้งนี้ 3. สนทนากับมารดา และผู้ช่วยดูแลบุตร โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองดังนี้

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ทักษะ ในทางตรงกันข้ามมารดาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมองงานที่ยากว่าเป็นภาวะคุกคาม จะหลีกเลี่ยง เมื่อมีความผิดพลาดจะมองว่าตนเองต้อง ขาดความสามารถ มารดาจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังในประโยชน์ของน้ำนมมารดา เชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถเป็นแรงเสริมให้มารดา มีความพยายาม และกระตือรือร้นที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และถ้าได้รับผลลัพธ์ตามที่ตนต้องการหรือคาดหวังไว้จะเป็นแรงเสริมให้มารดา มีการรับรู้ความสามารถตนเอง และเกิดความกลัวน้อยลงเมื่อพบเหตุการณ์เช่นเดิมอีก การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังจะส่งผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะให้ประโยชน์ต่อมารดา และบุตร มารดาจะต้องรับรู้ความสามารถในการส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็กอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะช่วยเอื้อโอกาสให้เด็กกลายเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี และคาดหวังว่าบุตรจะเป็นผู้มีคุณลักษณะแข็งแรง มีจริยธรรมอดทน อดกลั้น และเอื้อเพื่อพ่อแม่ต่อผู้อื่น	ด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งจะออกทำงานนอกบ้านอย่างมั่นใจ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของลูก มีความรัก ความรู้สึกผูกพัน มีความสุขในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง	3.1 ให้มารดาได้เข้าถึงประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอด 3 เดือนที่ผ่านมา (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.2 ให้มารดา ทบทวนเรื่องการบีบเก็บน้ำนมให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากต้องเตรียมการทำงานนอกบ้าน (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) พร้อมทั้งอภิปรายผลมารดาที่สามารถทบทวนได้ 3.3 ผู้วิจัยซักถามมารดาในเรื่องพัฒนาการของลูก (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องพัฒนาการลูก (รายละเอียดในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.5 ผู้วิจัยทำการประเมินพัฒนาการลูก โดยใช้แบบประเมินพัฒนาการเด็กอายุ 3 เดือน พร้อมกับชี้แจงน้ำหนัก และ วัดส่วนสูง ให้ลูก (ผู้นำกลุ่มบันทึกผลแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.6 ให้มารดาได้พูดถึงความรู้สึก ความรู้สึกผูกพันที่มีต่อลูก พูดถึงความเชื่อมั่น ในความสามารถตนเองที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป และให้มารดาพูดถึง สิ่งที่จะทำให้เราสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถ้าทำได้ไป

แนวคิดจากทฤษฎี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
ศึกษาความเชื่อเป็นแม่ที่เพิ่มขึ้นจากการเพิ่มระดับของฮอร์โมนออกซิโทซิน(Oxytocin) ในตัวแม่ขณะที่ลูกกำลังดูดนมจากอกแม่ที่จะช่วยให้แม่เป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยนเปี่ยมด้วยความรักและเมตตา อันเนื่องมาจากการรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ที่สงบเป็นสุข เปี่ยมด้วยความรักที่มีต่อลูก ที่เกิดขึ้นมากกว่าปกติในตัวแม่ขณะลูกกำลังดูดนมแม่ ซึ่งเด็กจะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกอ่อนโยน ทำให้เด็กอารมณ์ดี และมีความสุข		(ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.7 ผู้วิจัยกล่าวชมมารดา และ ผู้ช่วยดูแลบุตร ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง และ คอยเป็นกำลังใจให้สามารถเลี้ยงลูกได้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ 38 ให้มารดาแสดงความรู้สึกต่อผู้วิจัยที่ดำเนินกิจกรรมมาตั้งแต่แรกจนกระทั่งถึงวันนี้ (ผู้นำกลุ่มบันทึกลงแบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3 ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) 3.9 ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้มารดาตอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Posttest) 3.10 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมการเยี่ยม และชี้แจงการประเมินระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการใช้โทรศัพท์ถามทุกเดือนจนถึง 6 เดือน และ กล่าวถามมารดา

คู่มือการเลี้ยงดูทารกด้วยนมแม่

โดย เรือโทหญิงเบญจวดี สางห้วยไพร



อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุภิกรม

ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์

คำนำ

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้มารดาหลังคลอดใช้ระหว่างเข้ารับการส่งเสริมสุขภาพและเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และใช้อ่านเมื่อกลับมายู่ที่บ้าน

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา และ คณะกรรมการชุมชนที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขคู่มือเล่มนี้ให้เหมาะสำหรับครอบครัว และ เข้าใจง่ายในเรื่องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อมารดาเป็นอย่างดี

เรือโทหญิงเบญจกัศ ส่างห้วยไพร

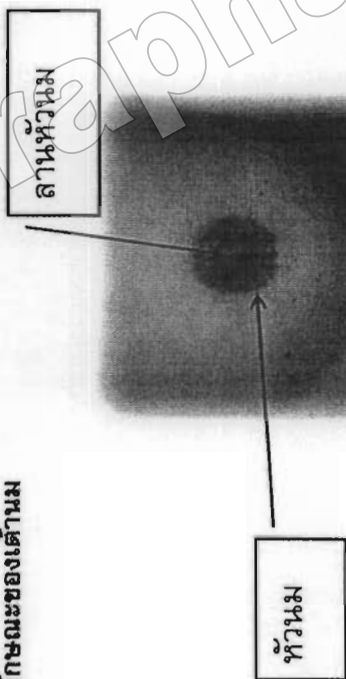
พฤษภาคม 2551

สารบัญ

เรื่อง หน้า	
ลักษณะของเต้านม และ การสร้างน้ำนม	3
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	5
วิธีปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	11
ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแนวทางแก้ไข	15
ประสบการณ์ความสำเร็จของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	17
การส่งเสริมพัฒนาการแรกเกิดถึง 1 ปี	24
แบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม	27
แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน	28
แบบประเมินพัฒนาการเด็กอายุ 3 เดือน	31
บรรณานุกรม	32

ลักษณะของเต้านม และ การสร้างน้ำนม

ลักษณะของเต้านม



ลานหัวนมคือ บริเวณผิวหนังสีคล้ำเป็นวงกลมล้อมรอบหัวนม ขณะตั้งครรภ์ลานหัวนมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น สีน้ำตาลคล้ำมากขึ้น ภายหลังตั้งครรภ์ได้ 10 สัปดาห์จะมีน้ำใส ๆ เหลือง ๆ ปียอกมาได้จากหัวนม น้ำนี้ต่อไปจะปนกับน้ำนมเหลือง ซึ่งเป็นน้ำนมที่แม่เริ่มจะมีไหลออกมาเป็นครั้งแรก หลังคลอดแล้ว 48 ชั่วโมงจะมีลักษณะเป็นน้ำใสสีเหลือง ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อทารกมาก เพราะน้ำนมแม่ในระยะนี้มีปริมาณโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่หลายชนิดสูงกว่าในระยะอื่น ทั้งยังให้ภูมิคุ้มกันโรคและช่วยระบายท้องได้อีกด้วย จึงควรให้ทารกดูด ไม่ควรบีบทิ้ง หลังจากนั้น 2-3 วัน จึงมีลักษณะเหมือนน้ำมันปกติ

หัวนม นูนสูงขึ้นมาจากกึ่งกลางของลานหัวนม สีชมพู หรือสีน้ำตาลอ่อน ใต้ความรู้สึกเพราะมีประสาทรับความรู้สึกอยู่บริเวณนั้น มีขนาดเล็กลใหญ่ไม่เท่ากันในแต่ละคน ภายในหัวนมจะมีท่อน้ำนม ประมาณ 15-20 ท่อ

การสร้างน้ำนม

น้ำนมแม่จะมาเร็วถ้าให้ลูกดูดนมตั้งแต่หลังคลอดทันที ให้ลูกดูดนมโดยไม่เจาะจงเวลา รวมทั้งให้ลูกดูดนมแม่ตามความต้องการของลูก ระยะต่อมา 2-3 วัน เต้านมของแม่จะนุ่มลงและรู้สึกคัดน้อยลง แต่ด้านข้างก็ยังมีหน้าที่สร้างน้ำนมอยู่ต่อไป บางครั้งแม่จะรู้สึกว่ามีน้ำนมทั้งหรือน้ำนมไม่มี แต่ไม่ได้หมายความว่าแม่จะ ไม่มีน้ำนม เมื่อลูกดูดเต้านมของแม่ก็จะสร้างน้ำนมให้มีจำนวนเพียงพอต่อการต้องการของลูก ถ้าแม่มีลูกผ่าคลอดลูกสามารถดูดนมได้ทั้ง 2 คนพร้อมกัน เต้านมของแม่ก็จะสร้างน้ำนมให้มีปริมาณเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้พอกับความต้องการของเทคนิคให้น้ำนมแม่สร้างเร็ว ได้แก่ ดูดเร็ว คือให้ลูกดูดทันทีที่ภายหลังคลอดครึ่งชั่วโมง ดูดบ่อย คือ ให้ลูกทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อกกระตุ้นให้น้ำนมสร้างเร็ว และดูดถูกวิธี คือ ปากลูกจับถึงลานนม สังเกตได้จาก ปากลูกจะบาน คางแนบหน้าอกแม่ ตั้งจมูกชิดหน้าอกแม่



ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ผลดีต่อสุขภาพของลูก

ป้องกันโรคติดเชื้อ

ทารกที่ได้รับนมแม่มีปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม หรือหากมีการติดเชื้อเกิดขึ้นก็มีความรุนแรงน้อยกว่า การให้ทารกได้รับนมแม่ ช่วยลดการติดเชื้อ และความรุนแรงของโรคติดเชื้อในระหว่างที่เด็กได้รับนมแม่ อาหารและทางเดินหายใจในช่วงขวบปีแรก นอกจากนี้เด็กเล็กที่ได้อาหารที่มีโอภาสเชื้อหุ้มสมออีกเสบ และไม่แนะนำให้เด็กที่กินนมแม่กินน้ำล้างปาก หลังกินนมแม่ เพราะน้ำนมแม่จะช่วยต่อต้านเชื้อราในปาก

ป้องกันโรคภูมิแพ้

ทารกที่ได้รับนมวัวตั้งแต่แรกเกิดมีความเสี่ยง



ต่อการถูกกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อ

โปรตีนในนมวัว จะเกิดอาการภูมิแพ้ขึ้น อาการ

ดังกล่าวได้แก่ ผื่น คันเรื้อรังที่ผิวหนัง หอบหืด หวัด

เรื้อรัง หรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด จากการวิจัยพบว่า

เมื่อนำเด็กกลุ่มนี้มางดนมวัวจากการฝึกดื่มนมจะหายไป

ทารกที่มีอาการแพ้ นมวัวเมื่อโตขึ้นมีโอกาสมากเป็นโรคหอบหืดและแพ้อากาศ

มากกว่าทารกปกติ จากรายงานวิจัย พบว่าการให้ลูกกินนมแม่อย่าง

เดียว (exclusive breast feeding) มากกว่า 3 เดือน มีโอกาสเป็นภูมิแพ้

น้อยกว่าเด็กที่กินนมวัวและอาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 3 เดือน

ป้องกันโรคเรื้อรัง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลดีระยะยาวต่อสุขภาพของทารกและเด็ก

มีโรคเรื้อรังหลายโรคที่รายงานว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดลดลงในทารกที่ได้รับนม



แม่อย่างเดียว และพบว่าบางโรคพบเพิ่มขึ้นในขณะที่ยังมีอาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีแนวโน้มลดลง

ป้องกันโรคเบาหวาน

ระยะเวลาที่ให้นมแม่สั้นเกินไป หรือเสริมนมผสมเร็วเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงให้กับเด็กเล็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคเบาหวานชนิด IDDM (พึ่งอินซูลิน) มากยิ่งขึ้น

ป้องกันโรคมะเร็ง

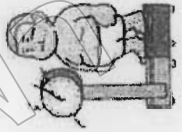
เด็กกินนมแม่เป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวน้อยลงเพราะน้ำนมมีสารต้านเชื้อจุลินทรีย์และสารต้านการอักเสบ ทำให้ทารกมีภูมิต้านทานการติดเชื้อ อีกทั้งยังให้น้ำนมแม่มีสารและโปรตีน α -lactalbumin ที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่จะกลายไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ป้องกันโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง

การให้นมแม่อย่างเดียวนั้นระยะ 6 เดือน ช่วยปกป้องเยื่อบุลำไส้ อักเสบ ช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดโอกาสการติดเชื้อที่มีโมเลกุลใหญ่

ป้องกันโรคอ้วน

โรคอ้วนในเด็กเป็นโรคที่รักษาได้ยากมาก การรักษาก็พบว่าไม่ค่อยประสบความสำเร็จ ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เด็กอ้วนจึงเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะตามมา มีรายงานวิจัยในอดีตพบว่าเด็กที่กินนมแม่มีโอกาสมากเป็นโรคอ้วนเมื่อโตขึ้นน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสม และเด็กที่กินนมแม่ได้นานมากขึ้นเท่าใดจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้น้อยลง



2. ผลดีต่อสุขภาพของแม่

ช่วยในการคุมกำเนิด

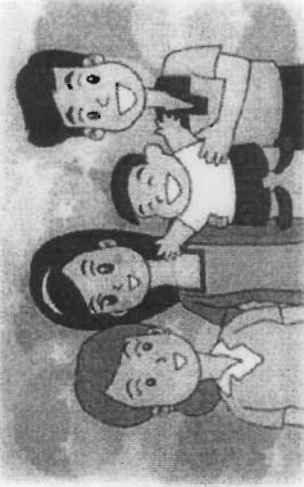
การให้ลูกดูดนมแม่อย่างต่อเนื่องสามารถคุมกำเนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาคุมกำเนิด

ป้องกันการตกเลือด

การให้ลูกดูดนมแม่มีผลทำให้มดลูกหดตัวได้ดีและย่อยหินทำให้โอกาสตกเลือดน้อยลง และทำให้มดลูกเข้าอู่หรือกลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

ป้องกันโรคอ้วน

การให้ลูกดูดนมแม่ช่วยให้น้ำหนักของแม่กลับสู่ปกติเร็วกว่าสตรีที่ไม่ได้ให้นมแม่ จึงทำให้รูปร่างดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว



ป้องกันมะเร็งเต้านม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยที่ทำให้โอกาสการเป็นมะเร็งเต้านมลดลง ระยะเวลาก่อนให้นมแม่ที่นานโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลดลง หากสตรีที่ให้นมแม่ครั้งแรกตั้งแต่อายุน้อยกว่า 20 ปี และให้นมแม่เป็นระยะเวลา 6 เดือน พบว่า โอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยกว่าสตรีวัยเดียวกันที่ไม่ให้นมแม่

ป้องกันมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถยับยั้งการทำงานของรังไข่ ทำให้รังไข่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง ซึ่งมีผลทำให้โอกาสเกิดมะเร็งของเยื่อบุโพรงมดลูกลดลงได้ จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก และในประเทศสหรัฐอเมริกา พบตรงกันว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถป้องกันการเกิดมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกได้ระดับหนึ่ง

3. ผลดีต่อจิตใจ

นอกจากผลดีต่อสุขภาพทางร่างกายของสตรีแล้ว การให้นมแม่มายังมีผลดีต่อจิตใจของสตรี ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและรู้สึกถึงความสำเร็จในความสามารถของตนที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ทำให้รู้สึกถึงพลังของความเป็นแม่ที่สามารถทำให้สิ่งสำคัญและพิเศษให้แก่อีกผู้หนึ่งที่รักได้ และเป็นก้าวสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จต่อไปในชีวิต



4. ประโยชน์ของสารอาหารในน้ำนมแม่

โอลิโกแซ็กคาไรด์ในน้ำนมแม่

ทารกที่กินนมแม่จะมีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์เป็นส่วนใหญ่ โอลิโกแซ็กคาไรด์ในนมแม่มีเอกลักษณ์พิเศษซับซ้อนเหนือกว่าโอลิโกแซ็กคาไรด์จากสัตว์และพืชชนิดต่างๆ ปัจจุบันมีหลักฐานชัดเจนว่าโอลิโกแซ็กคาไรด์ในนมแม่เป็นสารที่มีศักยภาพสูงในการยับยั้งการเกาะจับของเชื้อโรค เด็กที่กินนมแม่ถึงแม้จะได้รับเชื้อและสารพิษจำนวนมากจนเกิดอาการ อាកาก็จะไม่รุนแรง



การอะมิโนในน้านมแม่

1. ช่วยในการเจริญเติบโตของทางเดินอาหาร เป็นสารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และการทำหน้าที่ของเยื่อลำไส้ และเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตไปยังลำไส้ และช่วยในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

2. ช่วยการเจริญของสมองและระบบประสาท

ทอรีน มีมากที่สุดในน้านมแม่ แต่ไม่พบในนมวัวเลย มีความสำคัญมากที่สุดเพราะทำหน้าที่หลายอย่างในทารกแรกเกิด เช่น ช่วยการเจริญของจอประสาทตาและสมอง จึงพบทอรีน สูงมากในเนื้อเยื่อสมองที่กำลังก่อตัวเจริญเติบโต ถ้าได้รับนมแม่ จะมีการเจริญและการพัฒนาของจอประสาทตามากกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

คาร์นิทีน จำเป็นสำหรับทารกในสภาวะที่สมองต้องการกำลังงาน สารอาหารมากๆ จึงจำเป็นต้องได้รับ จากนมแม่ และมีบทบาทสำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของทารก โดยช่วยการแบ่งตัวของเซลล์ และการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

3. ป้องกันการติดเชื้อ โปรตีนในน้านมแม่ช่วยการเจริญของลำไส้ และตอบสนองต่อการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค และช่วยการป้องกันการติดเชื้อในลำไส้

นิวคลีโอไทด์

พบในน้านมแม่มานานกว่า 30 ปี เป็นสารสื่อสารที่สนับสนุนของร่างกาย มีปริมาณสูงสุดในน้านม มีผลต่อการกระตุ้นการเจริญเติบโต พัฒนาการของเซลล์ในระบบทางเดินอาหาร และ กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน และเพิ่มจำนวนเซลล์ต่อต้านเชื้อโรคอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เสกจนโต ทารกที่ได้รับนมแม่ มีโอกาสเกิดอุจจาระร่วงน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กในน้านมแม่มีความแตกต่างจากธาตุเหล็กในอาหารอื่นๆ เนื่องจากธาตุเหล็กในน้านมแม่สามารถถูกย่อย ดูดซึม และนำไปใช้ได้สูงถึงร้อยละ 40-50 ในขณะที่ในน้าผสมซึ่งมีการเติมธาตุเหล็กให้มีปริมาณมากกว่า แต่ถูกดูดซึมได้เพียง ร้อยละ 4-10 ความชุกของโรคโลหิตจางหลังอายุ 4-6 เดือน สูงถึงร้อยละ 30-70 น่าจะเกิดจากการได้รับอาหารเสริม เช่น ข้าว อาหารแปงอื่นๆ เร็วเกินไป ทำให้ใต้น้าแม่ไม่เต็มที่ และยังไปรบกวนการดูดซึมของธาตุเหล็กจากนมแม่ การได้รับนมแม่อย่างเดียวยวตลอดอายุ 6 เดือน ร่วมกับการดูแลภาวะสุขภาพและโภชนาการที่ดีของแม่ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการขาดธาตุเหล็กในทารก

วิตามินเค

โรคเลือดออกง่ายในทารกที่พบในทารกอายุ ½ - 2 เดือนเป็นส่วนใหญ่ มีความสัมพันธ์กับการได้รับวิตามินเค ไม่เพียงพอ มักจะเป็นทารกที่กินนมแม่ แล้วไม่ได้รับวิตามินเค เมื่อแรกเกิด มีลักษณะเฉพาะ คือ เลือดออก ซีด และเลือดมักจะออกได้เยื่อหุ้มสมอง เป็นส่วนใหญ่ อาหารที่แม่กินมีผลกับระดับวิตามินเคในน้านมแม่ ถ้าแม่มีภาวะทุพโภชนาการหรือแม่เลือกรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินเคต่ำ จะทำให้ทารกเสี่ยงต่อการได้วิตามินเค ไม่เพียงพอ

5. ประโยชน์ของการย่อยและการดูดซึมไขมันในนมแม่

ในช่วง 1 เดือนแรกหลังเกิด ทารกย่อยไขมันจากนมแม่ได้ดีกว่าไขมันจากนมผสม ซึ่งไขมันนมแม่จะถูกย่อยตั้งแต่ในกระเพาะอาหารของทารก บ่อยกว่าจากร่วงจากการติดเชื้อ เพราะไขมันที่ทำหน้าที่จับกับสารพิษ ของเชื้อแบคทีเรียจึงยับยั้งเชื้อโรคไม่ให้ก่อโรคในลำไส้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงโรคอ้วน



ความดันโลหิตสูง มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

วิธีปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

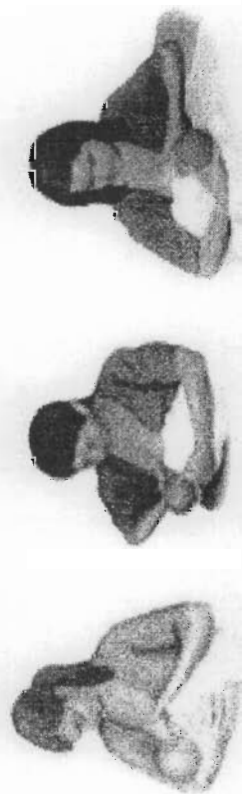
การให้นมแม่นั้นไม่ใช่สิ่งที่ยุ่งยากถ้ามารดาทราบถึงขั้นตอนในการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถให้การกลืนนมแม่ได้อย่างสะดวก มีการปฏิบัติดังนี้คือ

1. ทำทางการแพทย์ให้นม และ ภาวะอุ้มทารก

1.1 มารดาล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด

1.2 มารดาที่นั่งหรือนอนในท่าที่จะให้นมทารกได้สะดวกสบาย ถ้าเป็นท่านั่ง มารดาควรนั่งตัวตรงมีที่พิงหลังหมอนหรือเบาะรองบนตักมารดา ปลายเท้าแตะพื้นพอดี หรือมีเก้าอี้เตี้ย ๆ รองเท้าไว้ อุ้มทารกให้ศีรษะสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ถ้านอนให้นมมารดาควรนอนตะแคงศีรษะหนุนหมอนสูง อุ้มทารกนอนข้างตัวมารดา ปากทารกอยู่ระดับเดียวกับหัวนมแม่

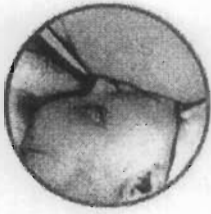
1.3 ตะแคงตัวทารกให้หันเข้าหาตัวมารดา ศีรษะและลำตัวทารกอยู่แนบตรง โดยศีรษะสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย



2. การอม และการดูดกลืน

2.1 มารดาจับเต้านม โดยใช้ 4 นิ้วอยู่

ด้านล่างของเต้านม นิ้วหัวแม่มือวางอยู่ด้านบน ทุกนิ้วอยู่นอกขอบลานนม ปรับนิ้วให้หัวนมทิ่มมูมิให้เหมาะสมกับปากทารกที่สุด แล้วใช้หัวนมเขี่ยที่ริมฝีปากล่างของทารกเบา ๆ ทารกจะอ้าปาก จังหวะที่ทารกอ้าปากกว้างสุด ให้สอดหัวนมเข้าปากทารก ด้วยการใช้มือที่ประคองอยู่ที่ต้นคอทารกช่วยเคลื่อนทารกเข้าหาหัวนมทันที อย่าจรวดเร็วและรุนแรง เพื่อสามารถทำให้ทารกอมหัวนมได้ลึกถึงลานนม ริมฝีปากและเหงือกทารกวางอยู่บนลานนมไม่ใช่อุ้งบนหัวนม ริมฝีปากทารกต้องไม่มิดเข้า

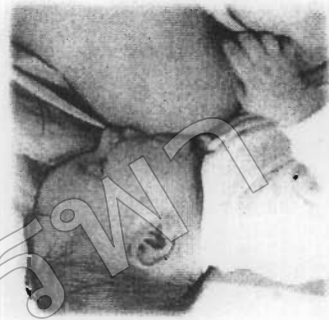


2.2 ขณะทารกดูด แก้มจะไม่มิด และจะไม่ได้ยินเสียงดูดเลย

นอกจากอาจได้ยินเสียงกลืนเบา ๆ

2.3 ให้ทารกดูดนมข้างหนึ่งให้แน่นหมดเต้านกก่อน แล้วจึงเปลี่ยนไปดูดอีกข้างหนึ่งถ้าทารกยังไม่อิ่ม

2.4 เมื่อต้องการเอาหัวนมออกจากปากทารก ให้มารดากัดใต้คางทารก หรือใช้นิ้วสอดเข้าข้างมุมปากระหว่างช่องเหงือกและกอดเบา ๆ เมื่อทารกอ้าปากจึงถอนหัวนมออกเพื่อป้องกันการเกิดหัวนมแตกเป็นแผล



3. ภายหลังให้นม

3.1 เมื่อทารกดูดนมอิ่มแล้ว จีบทารกไล่ลมให้เรอทุกครั้ง เพื่อป้องกันท้องอืด โดยอุ้มพาดบ่าหรือจีบทารกนั่งแล้วลูบหลังเบา ๆ หลังจากนั้นจิบให้ทารกนอนคว่ำหรือนอนตะแคงขวาเพื่อป้องกันการสำลัก ถ้าทารกสำรอกนมออกมา

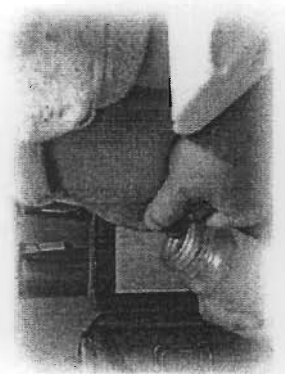


3.2 ควรให้ทารกดูดนมแม่บ่อยตามความต้องการของทารกทั้งกลางวันและกลางคืน ในวันต่อไปเมื่อน้ำนมมาเต็มที่แล้วทารกจะดูดนมไม่บ่อยเหมือนในระยะแรก ๆ หากทารกหลับเกิน 3 ชั่วโมง ควรปลุกให้ทารกดูดนมแม่

3.3 ในเมื่อถัดไป ให้ทารกเริ่มดูดเต้านมข้างที่ดูดทีหลังในมื้อก่อนเสมอ แต่ในกรณีที่ทารกดูดข้างเดียวอิ่ม ในเมื่อถัดไปต้องให้ทารกดูดอีกข้างหนึ่ง

การบีบและการเก็บน้ำนมจากเต้า

วัตถุประสงค์การบีบน้ำนม เพื่อการประพรมปริมาณน้ำนม การเก็บไว้ให้ลูกในกรณีที่แม่ไม่ทำงานนอกบ้าน และการบีบเพื่อให้คลายความคัดตึง



การบีบน้ำนมด้วยมือ

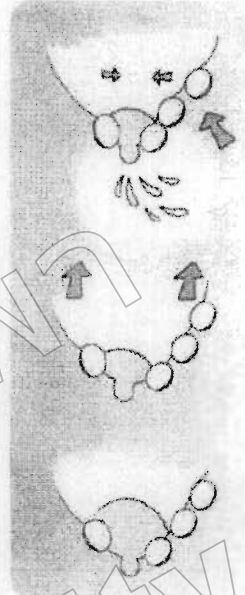
เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะสะดวก ประหยัด และการกระตุ้นการสร้างน้ำนมด้วย แม่ไม่ได้ทำการดูดนมของลูก เพื่อให้การบีบน้ำนมได้ผลดี ต้องเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจของแม่ ให้แม่ล้างมือให้สะอาด อยู่ในที่สงบ หันหน้าสบายนั่งสบายกึ่งवल กระตุ้นเต้านมด้วยการใช้มือลูบเต้านมเบา ๆ จากฐานไปยังลานหัวนม นวดเบา ๆ โดยใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งประคองเต้านมด้านล่าง และใช้ปลายนิ้วอีกข้างหนึ่งคลึงนวดเต้านมเบา ๆ

เป็นวงจร เริ่มจากฐานของเต้านมไปยังหัวนมสลับกับการกระตุ้นหัวนมด้วยการใช้นิ้วชี้และคลึงหัวนม ในกรณีที่เต้านมคัดควรใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นจัดประคบก่อน 10 นาทีแล้วจึงบีบ สลับกับนวดและประคบเต้านมต่อไป



วิธีการบีบน้ำนม

1. วางปลายนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ที่ขอบนอกของลานหัวนมหรือห่างจากหัวนมประมาณ 3 เซนติเมตร กดนิ้วทั้งสองเข้าหากันแล้วจึงบีบน้ำมทั้งสองเข้าหากัน น้ำนมจากกระเปาะจะดันพุ่งออกมา คลายนิ้วแล้วเริ่มทำซ้ำใหม่ โดยกดบีบ ปล่อยเป็นจังหวะจนน้ำนมออกจนหมด จึงเลื่อนตำแหน่งนิ้วที่บีบไปตามขอบลานนม เพื่อให้บีบได้ทั่วถึง



2. บิบนานมทุก 3 ชั่วโมง ไม่ควรปล่อยนานเกิน 4 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เต้านมคัด ในระยะแรก และต่อมาในระยะยาวจะเป็นเหตุให้การสร้างน้ำนมลดน้อยลง ควรบิบให้เกลี้ยงเต้าทั้ง 2 ข้าง ไม่ควรเกิน 30 นาทีในการบิบแต่ละครั้ง ปริมาณน้ำนมที่เก็บในภาชนะควรทำการบิปริมาณนมที่ทารกต้องการในแต่ละมื้อ ปิดฝาภาชนะให้มิดชิดทันทีหลังเสร็จสิ้นการบิบ

3. ดิตป้ายที่ขวดเขียนชื่อ วันที่ เวลา และปริมาณที่เก็บ เก็บนมไว้ในตู้เย็นสำหรับช่องธรรมดาที่ไม่มีช่องอื่นปนจะเก็บได้ประมาณ 5 วัน ถ้าเก็บในช่องธรรมดาที่มีช่องอื่นปน เก็บได้ 2-3 วัน ถ้าเก็บในช่องแช่แข็งได้นานประมาณ 2 สัปดาห์ และถ้าเป็นตู้เย็นที่ไม่มีอาหารอื่นปนเก็บในช่องแช่แข็งได้นานถึง 3 เดือน ถ้าไม่มิดชิดให้เก็บในกระติกน้ำแข็ง แต่ถ้าวางไว้ในอุณหภูมิปกติโดยไม่แช่เย็น ไม่ควรเกิน 4 ชั่วโมง

4. นมที่แช่แข็งเมื่อจะ

นำมาให้ลูกกินต้องนำมาแช่ในช่องธรรมดาก่อน 1 คืน และถ้าจะให้ลูกกินต้องนำมาแช่ในน้ำอุ่น แต่อย่านำไปแช่ในน้ำร้อนหรือไม่ควรเวฟเด็ดขาด

เพราะจะทำให้ภูมิต้านทานในนมเสียไป



ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแนวทางแก้ไข

ในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกทำให้ลูกดูดนมแม่ แม่จะมีความรู้สึกว่าเป็นช่วงเวลาที่ย่างยากโดยเฉพาะในแม่ซึ่งมีลูกคนแรกจะมีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถป้องกันได้ ถ้าแม่ได้รับการสนับสนุนตั้งแต่เริ่มแรกที่ทำให้ลูกดูดนมแม่ ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่

1. เต้านมคัดตึงและเจ็บ

เมื่อมีน้ำนมมาครั้งแรก แม่จะรู้สึกร้อน เจ็บ และตึงที่เต้านมมาก เพราะเต้านมขยายใหญ่ขึ้นเนื่องมาจากการสร้างน้ำนมขึ้น แม้จึงต้องให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ

เพื่อให้นมจะได้หลั่งออกมา

ภายหลังจากที่ให้ลูกดูดนมแล้ว หากแม่ยังมีความรู้สึกว่าเต้านมคัดอยู่ ก็ให้แม่ประคบด้วยน้ำอุ่นจัดและ บิบนมจนเต้านมนิ่มลง นมคัตเป็นสาเหตุทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จ

การป้องกันไม่ให้เกิดอาการคัดของเต้านม จะต้องทำให้นมหลั่งออกมา ให้ลูกดูดนมโดยไม่ต้องกำหนดเวลาตั้งแต่แรกคลอด ให้แม่มีความมั่นใจว่าลูกดูดนมได้ดีตั้งแต่วันแรกที่ให้ลูกดูดนม ถ้าลูกดูดนมบ่อย อย่างน้อย 9 ครั้งต่อวัน ทำมีให้อาหารอย่างอื่น หรือนมผสมแก่ลูก

2. แม่หัวนมแตก เนื่องจากลูกดูดนมไม่ถูกวิธี อมเต้านมไม่ลึกพอ จึงดูดแต่หัวนม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จ จะต้องช่วยแก้ไขให้ดีขึ้นโดยให้ลูกดูดนมแม่ให้ถูกวิธี



หน้า ๗๘-๗๙

ประสบการณ์ความสำเริงของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ดร.ปริธินา ศรีวนิชย์ คณะนิติศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าว่า “ลูกได้กินนมแม่ครบ 6 เดือน หลังจากนั้นก็ได้นมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนครบครึ่ง หลาย ๆ คนอาจเข้าใจผิดว่า จะเสียสิทธิ์ แต่จริง ๆ แล้วแม่จะได้ประโยชน์คือ น้ำหนักจะลดลงเร็วกว่าปกติ มดลูกเข้าอู่เร็ว และช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ความสำเริงอยู่ที่



ความตั้งใจ เด็กกินนมแม่จะร้องบ่อยเพราะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมามากยิ่งขึ้น ดูบ่อย น้ำนมก็ยิ่งมาก แต่ส่วนมากจะบอกว่า นานไม่พอ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด ยิ่งถ้าแก้ปัญหาด้วยการให้นมผสมยิ่งแย่ไปใหญ่ เพราะเด็กจะอึดท้อง ไม่ยอมดูดนมแม่แล้ว ถ้าพบอีกนิรบรรจบ น้ำนมไหลมาเทมาแน่นอน และแม่ยังสามารถให้นมต่อไประหว่างที่ทำงาน โดยการบีบเก็บน้ำนมแช่แข็ง สำหรับผู้เริ่ม 2 ประสพ สามารถเก็บได้ 3 เดือน จนมีสต็อกเก็บไว้ 100 ถัง ประมาณ 500 ลิตร แต่บางคนได้เป็นพันลิตรเลยทีเดียว”

รตนา พงษ์วานิชออนต์ เล่าว่า “รู้สึกท้อเพราะลูกร้องไม่หยุด พยายามแนะนำให้หยุดนมลงทั้งด้านแม่เพื่อกระตุ้นให้ลูกดูด พยายามกระตุ้นอีกวันน้ำนมก็เริ่มมาให้ลูกดูดได้เต็มที่ ช่วง 2 เดือนแรกน้ำหนักลูกดีขึ้นมาก ช่วง 4-5 เดือนลูกแข็งแรงงอแงไม่เคยเป็นหวัดไม่เคยป่วย อาม่าชมว่าเพราะให้นมแม่ ลูกเลยแข็งแรงและอารมณ์ดีและบอกว่าพยายามให้ลูกกินนมแม่มา”

คุณเพียงดาว ชัยรุ่งเรือง แม่ของน้องแพรว เล่าว่า “วันแรกที่ได้เห็นหน้าลูก แม่รู้ทันทีว่าแม่หลงรักเด็กคนนี้อย่างไม่สามารรถบรรยายออกมาเป็นคำพูด ยิ่งไปกว่านั้นยามที่ปากน้อย ๆ ของลูกกำลังดูดนมจากอกแม่ ได้ยินเสียงลูกกลืนน้ำนมที่แม่กลืนจากความรัก ความห่วงใย ความหวัง และทุกอย่าง แม่คิดว่านี่คือความสุขที่สุดของชีวิต และตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุด การให้นมแม่ล้วนโดยไม่ให้น้ำ 6 เดือน การที่แม่พยายามปรับพฤติกรรมการกินนมของลูกทุกสถานการณ์ต้องเจอกับความไม่เข้าใจของคนรอบข้าง ล้วนก่อให้เกิดความเครียด แต่ก็เป็นความเครียดจากความตั้งใจเพื่อลูก แม่ได้ถ่ายทอดความเป็นตัวของตัวเองให้ลูก และลูกก็ได้รับสิ่งนั้นเต็มที่ได้รับความตั้งใจพยายาม มุ่งมั่น ฝ่าฟัน ที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของแม่กับลูก “เราทำได้แล้ว” และจะรักษาความสุขของเราให้นานที่สุด”

คุณรุ่งนภา อนุะภูมิ คุณแม่ของน้องลูกบัว อายุ 1 ปี 2 เดือน เล่าว่า “ไม่มีน้ำนมเลยหลังคลอดจน 1 สัปดาห์ผ่านไป จนเกิดความเครียดมาก ทำให้หน้ามมาเล็กน้อยและไม่เคยรู้สึกดีเต้านม แต่ก็พยายามให้ลูกดูดทุกครั้งทีลูกร้องหิว ขณะนั้นรู้จักสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหา



ราชินี จึงไปปรึกษา ทำให้มีกำลังใจและมั่นใจว่าลูกต้องได้กินนมแม่ หลังจากนี้ไม่นานได้รู้จักสุ่มนมแม่ จากความตั้งใจจะให้ลูกทานนมแม่ 3 เดือน กลับกลายมาเป็นความตั้งใจใหม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ล้วน 6 เดือนได้สำเร็จ ยอยากเป็นกำลังใจให้คุณแม่ทุกคนเชื่อมั่นว่าเราสามารถเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมของเราได้ เต้านมแม่ไม่จำเป็นต้องคัด



อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งจะทำให้เครียด และท้อ เพราะตัวเองผ่านประสบการณ์นี้มา และยืนยันว่า แม่มีน้ำนมให้ลูกได้ จนปัจจุบันลูกยังดื่มนมแม่ค่ะ”

คุณนุชรินทร์ ศิริศักดิ์ คุณแม่ห้องจู๊สี ลูกสาววัย 1 ปี 2 เดือน เล่าว่า “หลังจากคลอด พยายามให้นมลูกทันที เพราะนมคัดมาก และน้ำหนักไม่โตเลย ผ่านไป 3 วัน หัวนมเริ่มแตก เจ็บทรมานมาก น้ำตาไหลทุกครั้งที่ให้นมลูก หัวนมแตก 11 เดือน เกิดจากห้องจู๊สีมีพังผืดใต้ลิ้น เมื่อน้องจู๊สีเข้ารับการรักษาแล้ว หัวนมที่แตกก็หายเร็วขึ้น และก็ไม่แตกอีกเลย ปัจจุบันยังกินนมแม่อยู่ ซึ่งพัฒนาด้านการพูดและด้านอื่น ๆ ปกติทุกอย่าง”



คุณบุญจวรรณ สุขพิทักษ์ คุณแม่ห้องเจ๊หวี ลูกสาววัย 1 ปี 9 เดือน เล่าว่า “มีปัญหาที่เจ็บนม หัวนมแตก เลือดออก เวลาให้นมลูกที่ไร หับ 1-100 กัดฟันแน่น เหงื่อแตก ทำต้องจิกฟันเอาไว้ เพราะเจ็บมาก ร้องไห้แทบทุกครั้งที่ลูกกินนม เห็นคุณแม่คนอื่น ๆ ให้นมลูกได้ 2 ปี ลูก เคี้ยวรัก สุขภาพดี อารมณ์ดี พัฒนาการดี ก็ทำให้กลับมาคิดว่าเราจะอดทน อยากทำให้ดีที่สุดเพื่อลูก และคิดว่าถ้าเราเจ็บ อย่างมากก็ 2 ปี เมื่อเทียบกับชีวิตลูกแล้วมันสั้นมาก เพราะกำลังใจ ความรู้ต่าง ๆ เรื่องประโยชน์ของนมแม่ ทำให้สู้ต่อไป จนในที่สุด หลัง 4 เดือนผ่านไป ก็สามารถให้นมแม่ได้สำเร็จโดยไม่เจ็บนมอีกแล้ว ไม่เคยให้ผสมนมกับลูก ดีใจมาก ไม่ต้องล้างขวดนม มีความสุขมาก มันยิ่งใหญ่มากเลย มีความสุขมาก รู้สึกว่า นี่คือ ชัยชนะ คือ ความยิ่งใหญ่ที่เราทำได้ การให้นมแม่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องใช้ทั้งศาสตร์ และศิลป์ ต้อง



อดทน ต้องเข้าใจ เช็มแข็ง และมั่นใจ เชื่อเถอะค่ะเด็กทารกมหัศจรรย์ และการดูดนมแม่เป็นสัญชาตญาณการอยู่รอดของทารก”



คุณณัฏฐา รัตนโก (คุณยาย) และ คุณรัตติกาล ล้มทองสิทธิคุณ (คุณแม่) ห้องเจ๊ ลูกสาววัย 5 เดือน ครอบครัวแม่ บทพิสุจน์ แม่ทุกคนมีน้ำนมเพียงพอให้ลูกกินและนมแม่แล้ว 6 เดือนทำได้จริง เล่าว่า “ตัวเองมีน้ำหนักตั้งแต่ลูกแรกคลอดเลย ส่วนหนึ่งก็ด้วยการสนับสนุนของทางโรงพยาบาลเมื่อลูกคลอดวันแรก พยาบาลก็จะนำมามาดูดกระตุ้นจากเต้าเลย ใน 2-3 วันแรก ทำให้มีน้ำนมมาตลอด กลับมาบ้านก็มีปัญหาในเรื่องของน้ำหนักเลย เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องออกไปสุระนอกบ้าน ห้องไม่ก็สามารถที่จะดูดนมจากขวดได้โดยที่ยังคงเป็นนมแม่อยู่ เริ่มปั้มนมเก็บไว้เป็นสต็อกเป็นจำนวนมาก และจะมีตู้เย็นต่างหากไว้เก็บนมโดยเฉพาะ เพราะเต้านมหนักต้องออกไปทำงาน แต่ก็ไม่กังวลเรื่องลูกเลย คิดว่าน้ำนมมีมากพอที่จะไว้ให้ลูกกินอย่างเต็มที่ เทคนิคที่ปฏิบัติสม่ำเสมอที่จะปั้มนมทำให้ได้ปริมาณเยอะ ๆ คือ จะดื่มน้ำอุ่นก่อนเสมอ ส่วนคุณยายทั้งทำไว้ให้ทุกครอบครัวว่า ความอดทน เป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การให้ลูกดูคนแม่ได้เร็ว ดูได้บ่อย และดูอย่างถูกวิธี ควบคู่ไปกับการดูแลตัวเองของแม่ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้แม่มีน้ำนมเพียงพอให้ลูกกิน”

คุณจารีรัตน์ ยุคลจิตต์ คุณแม่ นักบริหารงานและเรื่องลูก กล่าวว่า “ตั้งเฝ้าตั้งแต่ตอนที่ยังไม่คลอดน้องที่หวังจะต้องให้เขาได้กินนมแม่เท่านั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โชคดีที่เจ้านายเข้าใจ เพราะเขาเองก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เหมือนกัน ในที่สุดก็สามารถให้นมแม่นานถึง 10 เดือน และก็ยังไปทำงานได้ตามปกติ ความตั้งใจเท่านั้นที่จะเอาชนะทุกสิ่งได้ ที่สำคัญแม่อยู่อย่างवल และบำรุงอาหารการกินของตัวเอง เพราะอารมณ์ของลูกจะพัฒนาการไปพร้อม ๆ กับอารมณ์ของคุณแม่ แม่เครียดลูกก็เครียดตาม”

คุณศศิเพ็ญ จันทศรีศรี ตั้งใจและมุ่งมั่นให้นมแม่ เล่าว่า “ในช่วงที่ลาคลอด 23 เดือน ลูกได้กินนมแม่จากเต้านมตลอด สังเกตว่าลูกมีพัฒนาการดี ไม่ค่อยป่วยแล้วก็เลี้ยงง่ายด้วย แต่พอที่สุดแล้วเจ้านายก็โทรมาตามให้กลับไปช่วยทำงานต่อหน่อย เลยบอกเขาไปตรง ๆ ว่า เราทั้งคู่ไม่ได้ อยากให้เขากินนมจากเต้า ในใจลึก ๆ ก็คิดถึงงาน ไม่มีกฎเกณฑ์ใด ๆ ที่จะกันขวางความตั้งใจของผู้เป็นแม่ได้ ในระหว่างที่เราทำงานก็ให้พี่เลี้ยงช่วยดูแล ถึงเวลาพักก็ไปให้นมลูก กำลังใจและความตั้งใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด กำลังใจจากคนรอบข้างถือว่าจำเป็น เพราะถ้าเมื่อก่อน การที่คุณแม่กระตือรือร้นไปทำงานด้วย อาจดูเป็นภาระ เพื่อนร่วมงานก็อาจจะมองว่าเราทำงานไม่เต็มที่ แต่เราเลือกที่จะทำ



แบบของเรา เพราะมั่นใจว่าลูกต้องการความอบอุ่นจากผู้เป็นแม่มากกว่าสัญญาตามความเป็นผู้หญิง และความเป็นแม่สั่งให้เราทำได้ และก็ได้จริง ๆ บอกได้เลยว่าความกังวลต่าง ๆ ไม่มีเลย มีความสุขมากจนด้วยซ้ำ มีความสุขมากที่สุดเมื่อลูกได้ดูนมจากเต้าของเรา”

คุณสุภาภรณ์ ศิริตานนท์ ปิบนมในที่ทำงาน เก็บไว้ และนำกลับไปให้ลูกทานที่บ้านต่างจังหวัด เล่าว่า “เก็บน้ำนมแม่ที่บิออกมาก แต่เจอปัญหาถุงแตกหลังเก็บไว้ในช่องแช่แข็ง จนกระทั่งได้มาปรึกษากับพยาบาลที่ห้องพยาบาลของ บ.ฟูจิอะจึงทราบว่ามิถุนายนเก็บน้ำนม ทำให้สะดวกในการจัดเก็บและสะดวกต่อการขนส่ง จะบิบนมแม่เก็บไว้ในตู้เย็นในช่องแช่แข็งทุกวันระหว่างที่ทำงาน 5 วันก็ครบเพพฯ เมื่อถึงเย็นวันศุกร์จะนำนมที่บิไว้ใส่กระติกน้ำแข็งนำไปให้ลูกกินที่จังหวัดอ่างทอง”

คุณรสมกล วงศ์เขาวนาค ปิบนมบนเครื่องบิน และในโรงแรมต่างประเทศเก็บไว้และนำกลับไปให้ลูกทานที่เมืองไทย เล่าว่า “ทุกครั้งที่นั่งบิบนมบนเครื่องบินจะนึกอยู่เสมอว่า เราต้องไม่อาย โดยใช้ผ้าห่มผืนเล็ก ๆ บังเมื่อถึงโรงแรมที่พัก จะมีนมกระตุ้นและเก็บใส่ถุงเก็บน้ำนมที่นำมาด้วย แช่แข็งในตู้เย็นของโรงแรม ระหว่างทางที่ต้องเดินทางจากต่างประเทศมาเมืองไทย จะมีกระเป๋าทันทีเก็บรักษาความเย็นได้เพื่อเก็บน้ำนมกลับมามีอยู่ไทย น้ำนมจะมีครบเท่าที่ลูกดูนมจากเต้าภายใน 24 ชม. หรือกระตุ้นด้วยการบิออก ปฏิบัติมาตลอด 6 เดือน น้องแดนได้รับนมแม่



การส่งเสริมพัฒนาการแรกเกิดถึง 1 ปี

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
แรกเกิดถึง 1 เดือน	มองเห็นแม่ สบตา ตอบสนองเสียงพูด ทำเสียงในคอ เคลื่อนไหวแขน ขาทั้ง 2 ข้าง	อุ้มให้หันหน้าลูกอยู่ระดับเดียวกับหน้าแม่ ยิ้มแย้ม พูดคุยบ่อย ๆ ให้กินนมแม่อย่างเดียวนะ
อายุ 1-2 เดือน	ยิ้มตอบ ยิ้มทักทาย แสดงท่าดีใจเมื่อแม่อุ้ม ทำเสียงอือ อา สนใจฟัง และมองหาเสียง มองตามสิ่งเคลื่อนไหวย ชันคอในท่าคว่ำ	อุ้มลูกให้หันหน้าเข้าหาแม่ พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ สัมผัสลูกอย่างอ่อนโยน ขบะตื้นจัดให้ลูกอยู่ในท่าคว่ำ ส่งเสียงจกชวน เยเยาของเล่นให้ลูกเงยหน้ามอง
อายุ 3-4 เดือน	ทักทายคนคุ้นเคย หันหาเสียงหัวเราะ ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ เอามือจับกับนมอมตามจากด้านหนึ่งจนสุดอีกด้านหนึ่ง ในท่าคว่ำ ใช้แขนยันชูคอได้ 90 องศา	ทักทายเรียกชื่อลูก พูดคุยสัมผัส สัมผัส เล่นและหัวเราะกับลูกบ่อย ๆ และหยุดฟังเมื่อร้อง จังหวะให้ลูกส่งเสียง เบียกรังกรังให้ลูกฟัง และให้มองตาม และกระตุ้นให้ลูกจับ

ส่วน 6 เดือนเต็ม ปัจจุบันอายุ 1 ปี 1 เดือน ก็ยังให้แม่อยู่โดยเสียความคู่กับนมผสมและอาหารเสริม ผู้หญิงทุกคนต้องมีความเชื่อมั่น ศรีทธา และที่สำคัญต้องไม่อาย รับรองว่าจะต้องประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างแน่นอน การป้อนนมแม่ก็ไว้ให้ลูกขณะที่แม่ต้องทำงาน หรือเดินทาง เป็นกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวนะ 6 เดือน



“นมแม่ช่วยป้องกันการเกิดเชื้อราที่ลิ้นลูกได้จริงไม่ต้องกินน้ำล้างตาม ดิฉันปฏิบัติตามค่ะ ปรากฏว่าลูกชายคนที่ 2 ไม่เคยเป็นเชื้อราที่ลิ้น”

“ลูกดิฉันกินแต่นมแม่ น้ำหนักขึ้นเร็วมาก เวลาให้นมแม่วันละประมาณ 20 ออนซ์ ยังไม่มีอาการเสริมใด ๆ ทั้งสิ้น อายุ 3 เดือน น้ำหนัก 7 กิโลกรัมแล้ว”

“ดิฉันเป็นแม่ลูกสาม ตั้งใจเต็มที่ที่จะให้ลูกได้นมแม่ ตอนไปทำงานก็เพียงป้อนนมใส่ขวดนม และเขยื้อนมาให้ลูกทุกเย็น และตอนกลางคืนก็ดูดจากเต้าทำสม่ำเสมอจนลูกอายุ 6 เดือน”

“ดิฉันอยากฝากประสบการณ์เผื่อจะมีประโยชน์ต่อคนอื่นนะค่ะ คือดิฉันเอาขวดนมที่เพิ่งมาซื้อแล้วมาทำงานด้วย เต้านมคัดทุก 2 ชั่วโมงและมีน้ำนมไหล ป้อนเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ไหลเหมือนถูกฉีดออกมาแบบปั๊กบัว หลังจากให้นมให้นมไหลออกมาเองไหลแรงและเร็วมาก ดิฉันรับแทบไม่ทัน สุกมากค่ะ ภูมิใจและแปลกใจในธรรมชาติของความป้อนเป็นแม่ในผู้หญิงจริง ๆ อยากให้ทุกคนได้ประสบบ้าง ดิฉันมีแรงกดดันในการทำงาน แต่ก็ตั้งใจและมีกำลังใจมากเหลือเกินที่จะเผชิญและฟันฝ่าไป เพราะมั่นใจว่าทำในสิ่งที่ดีงามและมีความบริสุทธิ์ใจต่อหน้าพี่ของแม่”

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 5-6 เดือน 	แสดงอารมณ์ และท่าทาง เช่น ดีใจ ขัดใจ จำหน้าพ่อแม่ได้ หันตามเสียงเรียกชื่อ ส่งเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ คำว่าของมือเดียว และสลับมือถือของได้ เริ่มพลิกคว่ำ พลิกหงาย คืบ	ยื่นแขนหรือเท้าให้ลูกถือในทิศทางต่าง ๆ พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ กับลูก หรือ พูดในสิ่งที่ลูกสนใจ หัวของเล่นสีสดใจ มีเสียง ทำไม้คว่ำของเล่น จัดสถานที่ปลอดภัยให้ลูกพลิกคว่ำ พลิกหงาย
อายุ 7-8 เดือน 	กลัวคนแปลกหน้า รู้สึกผูกพัน ติดคนเลี้ยง ชอบให้อุ้ม ทำเสียงพยักคำเดียว เช่น จ๊ะ ห่ม่า หันหาเสียงเรียกได้ถูก มองตามของตก นั่งทรงตัวได้เองโดยไม่ต้องใช้มือยัน	บอกหรือทำท่าจะอุ้มให้ลูกรู้ทุกครั้ง พูดถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ อ่านหนังสือ ชักภาพประกอบ อุ้มลูกให้น้อยลง ยักให้นั่งให้มั่นคง
อายุ 9-10 เดือน 	เล่นจ๊ะเอ๋ ปรบมือ มองหาของที่ซ่อนอยู่ หยิบอาหารกินเองด้วยมือ ใช้ท่าทางหรือบอกความต้องการ ฟังรู้ภาษา เข้าใจสีหน้าท่าทาง และตอบสนอง ส่งเสียงหลายพยางค์ ใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือหยิบของ มองหาของคลาน เกาะยืน	เล่นจ๊ะเอ๋ ปรบมือกับลูกบ่อย ๆ หยิบของเข้าปากเอง สอนให้ลูกแสดงท่าทาง พูดคุยกับลูกด้วยเสียงนุ่มนวล จัดพื้นที่ให้ลูกเกาะยืนอย่างปลอดภัย

อายุ	พัฒนาการตามวัย	วิธีการส่งเสริมพัฒนาการ
อายุ 11-12 เดือน 	เลียนแบบท่าทางต่าง ๆ ดื่มน้ำจากถ้วยโดยไม่ต้องช่วยเหลือ พูดได้ 1 คำอย่างมีความหมาย เข้าใจเสียงห้ามและหยุดทำ กิจสิ่งของ 2 อัน แคะกัน ตั้งไข่	เป็นตัวอย่างให้ลูกเลียนแบบท่าทาง สิ่งที่ถูกไม่ควรถ้าให้บอกทุกครั้ง ให้ลูกถือของปีก แคะกัน จัดสถานที่ให้ลูกหัดยืน และ ให้กำลังใจ

ข้อควรระวังในการเลือกของเล่นให้ลูก

อย่าให้ลูกเล่นของเล่นหรือเฟอร์นิเจอร์ที่เพิ่งทาสี กะเพาะออกง่าย เพราะอาจมีสารตะกั่วเป็นพิษผสมอยู่ หลีกเลี่ยงของเล่นมีคมและลูกบิดกลม ๆ เล็ก ๆ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ รวมทั้งของเล่นที่มีขนฟู ๆ เพราะขนจะเข้าปากและจุก มีผลให้ลูกเกิดอาการของโรคภูมิแพ้ได้

สิ่งแวดล้อมกับการพัฒนาสมองลูก

ถ้าลูกน้อยถูกเลี้ยงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการกระตุ้นอย่างดี จะมีสายประสาทที่หย่อนออกไปไกลจนสามารถติดต่อกับปลายประสาทส่วนอื่น ๆ และแตกกิ่งก้านสาขาออกไปได้ ทำให้การทำงานของระบบควบคุมทั้งหลายมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้น สิ่งที่ถูกมองเห็น หรือถูกสัมผัสได้ทุกอย่างในโลกนี้ เป็นเพราะลูกได้รับการกระตุ้นด้วยเด็กนั่นเอง ดังนั้นถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากให้ลูกมีความสามารถพิเศษอะไร ต้องสนับสนุนหรือให้ลูกอย่างถูกทาง ถูกวิธี และถูกต้องตามเวลาที่เหมาะสม

แบบบันทึกกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเรียนรู้ด้วยนมแม่		
วันที่เข้ากลุ่ม	วัตถุประสงค์	ประเมินและให้คำแนะนำจากผู้วิจัย
	เพื่อให้มารดาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทราบลักษณะเต้านม หัวนม และการสร้างน้ำนม มีความคาดหวังในประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ด้วยนมแม่ทั้งต่อตนเองและบุตร ได้รับความสามารถตนเองในการเรียนรู้ความสามารถแม่ และ ปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตั้งนั้น ทำทางการให้นม การอุ้มทารก การอมลานหัวนม การดูดกลืนนม และการอุ้มเรือ	1. จากการสนทนากลุ่ม 2. จากคำถามของมารดา 3. จากทำทางการให้นม การอุ้มทารก การอมลานหัวนม การดูดกลืนนม และ การอุ้มเรือ 4. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง และ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1

เยี่ยมบ้านมารดาหลังคลอด 1 เดือน		
วันที่เยี่ยม	วัตถุประสงค์	ประเมินและให้คำแนะนำจากผู้วิจัย
	เพื่อให้มารดาปฏิบัติตามเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก และ ให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อต้องออกทำงานนอกบ้าน	1. จากการสนทนา 2. จากปฏิบัติตามการบีบเก็บน้ำนม 3. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง และ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2

เยี่ยมบ้านมารดาหลังคลอด 2 เดือน			
วันที่เยี่ยม	วัตถุประสงค์	ประเมินและให้คำแนะนำจากผู้วิจัย	
	เพื่อให้มารดา มีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. จากการสนทนา 2. จากการสังเกต 3. จากปฏิบัติการให้นม	

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 3

เยี่ยมบ้านมารดาหลังคลอด 3 เดือน		
วันที่เยี่ยม	วัตถุประสงค์	ประเมินและให้คำแนะนำจากผู้วิจัย
	เพื่อให้มารดาเกิดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความคาดหวังในประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น ส่งเสริมพัฒนาการของลูก มีความรัก ความรู้สึกผูกพันและมีความสุขในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง	1. จากการสนทนา 2. จากการสังเกต 3. จากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แบบประเมินพัฒนาการเด็กอายุ 3 เดือน

พัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่ และการเคลื่อนไหว	ได้	ไม่ได้
ชันคอได้เมื่อจับแอ่นแล้ว	☐	☐
มีการเคลื่อนไหวแขนขาทั้งสองข้างพร้อมกัน	☐	☐
พัฒนาการของกล้ามเนื้อข้อมือและกระดูกข้อนิ้ว	ได้	ไม่ได้
มองตามวัตถุที่แกว่งไปมา	☐	☐
มองดูสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสนใจ	☐	☐
พัฒนาการทางด้านภาษา	ได้	ไม่ได้
ออกเสียง อ อา ในคอ	☐	☐
เมื่อพูดด้วยจะยิ้ม	☐	☐
พัฒนาการทางด้านสังคม	ได้	ไม่ได้
มองตามบุคคลที่เคลื่อนไหว	☐	☐
ชี้หน้าแสดงอารมณ์	☐	☐

ถ้าตอบว่าทำไม่ได้ในพัฒนาการใดตั้งแต่ 1 ข้อ ให้สงสัยว่าลูกน้อยอาจมีพัฒนาการล่าช้า ควรได้รับการตรวจประเมินโดยแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็ก

ถ้าตอบว่าทำได้ทั้ง 2 ข้อ แสดงว่าลูกน้อยมีพัฒนาการปกติตามวัย อย่างไรก็ตาม ควรส่งเสริมและประเมินพัฒนาการของลูกน้อยเพิ่มเติม

สรุปผลการประเมิน ☐ปกติ ☐ควรได้รับการตรวจประเมินโดยแพทย์

บรรณานุกรม

- กลุ่มนมแม่. (2548). นมแม่...แบบแม่สู่แม่. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ทีมงานโต ไว ไว.
- พิมพ์เดือน ดอนสระ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ได้รับการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ราแพน พรเทพเกษมสันต์. (2541). กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาการ.
- ส่วนอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2541). คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสำหรับช่วยเหลือแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ยิ้มสู้ มูลนิธิส่งเสริมและพัฒนาคนพิการ.
- สำหรับ จิตตินันทน์, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ และศิริภรณ์ สวัสดิ์วร. (2546). เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...สู่ปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
- อัมพร เบญจพสิพัทธชัย. (2551). การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น.
- Bloom, B. S., Thomas, H. J. & George, F. M. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรม
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

ชื่อผู้ตอบแบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของมารดา และ บุตร

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดา และ บุตร

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ตอบตามความเป็นจริง

1. มารดาอายุ..... ปี
2. สถานภาพสมรส () คู่ () หม้าย () หย่า () แยก
3. ระดับการศึกษาสูงสุด.....
4. ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน บาท
5. วันที่คลอดบุตร..... เวลา
6. ลากคลอดเป็นเวลา.....เดือน
7. บุตรเพศ () ชาย () หญิง
8. น้ำหนักบุตร.....กรัม
9. ที่อยู่.....
10. หมายเลขโทรศัพท์.....
11. แพนที่บ้าน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้ต้องการทราบถึงเชื่อมั่นในความสามารถของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกเชื่อมั่นของมารดาเพียงช่องเดียว แต่ละระดับมีความหมายดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	เมื่อเลือกข้อนั้นแล้ว มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้ทั้งหมด
มั่นใจมาก	หมายถึง	เมื่อเลือกข้อนั้นแล้ว มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้เป็นส่วนใหญ่
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง	เมื่อเลือกข้อนั้นแล้ว มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
มั่นใจน้อย	หมายถึง	เมื่อเลือกข้อนั้นแล้ว มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้เป็นบางส่วน
ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง	เมื่อเลือกข้อนั้นแล้ว มั่นใจว่าไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มั่นใจ มากที่สุด	มั่นใจ มาก	มั่นใจ ปาน กลาง	มั่นใจ น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย	
1. ท่านมั่นใจในวิธีการเตรียมตัวก่อนให้นมบุตร						
2. ท่านมั่นใจในวิธีการกระตุ้นให้น้ำนมสร้างเร็ว						
3. ท่านมั่นใจในท่าทางการให้นมบุตร						
4. ท่านมั่นใจในวิธีการอุ้มให้นมบุตร						
5. ท่านมั่นใจในวิธีการให้นมบุตร						
6. ท่านมั่นใจในวิธีการเอานมออกจากปากบุตร						
7. ท่านมั่นใจในวิธีการทำให้บุตรเรอหลังให้นม						
8. ท่านมั่นใจว่าจะไม่ให้อาหารเสริมจนกว่าบุตรอายุ 6 เดือน						
9. ท่านมั่นใจว่าบุตรของท่านจะดูคนมของท่านได้นานถึง 6 เดือน						
10. ท่านมั่นใจในวิธีปฏิบัติเมื่อเด็กร้องคั่ง						
11. ท่านมั่นใจในการดูแลหัวนมเมื่อรู้สึกเจ็บ						
12. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถบีบเก็บน้ำนมไว้ให้บุตรเมื่อต้องออกทำงานนอกบ้าน						
13. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานถึง 6 เดือน						

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้ต้องการทราบถึงความคาดหวังในประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของมารดาเพียงช่องเดียว แต่ละระดับมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคาดหวังของมารดาอย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคาดหวังของมารดา
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความคาดหวังของมารดา
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคาดหวังของมารดา
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคาดหวังของมารดาอย่างยิ่ง

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง					สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	
1. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะป้องกัน โรคภูมิแพ้ในบุตรได้						
2. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะป้องกันโรคดื้อยาได้						
3. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรมีภูมิคุ้มกันโรค						
4. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะช่วยยับยั้งการติดเชื้อในบุตรได้						
5. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรไม่เจ็บป่วยบ่อย						
6. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรมีพัฒนาการทางร่างกายและสมองดี						
7. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะป้องกันโรคอ้วนในเด็กได้						
8. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนโดยไม่ดื่มน้ำ ทำให้บุตรไม่เป็นโรคเชื้อราในปาก						
9. ท่านคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยคุณแม่ได้						
10. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว						

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	
11. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วย ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอดได้						
12. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะป้องกัน โรคมะเร็งเต้านมได้						
13. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะป้องกัน โรคมะเร็งเชื้อ HPV ได้						
14. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้เกิด ความผูกพันระหว่างแม่ลูก						
15. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ สุขภาพจิตดีทั้งแม่และลูก						
16. ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ลด ค่าใช้จ่ายลงได้มาก						
17. ท่านคาดหวังว่าท่านจะกระตุ้นน้ำนมให้ไหล เพียงพอในการเลี้ยงลูกได้ยาวนานถึง 6 เดือน						
18. ท่านคาดหวังว่าท่านจะมีความสุข และ ภาคภูมิใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานถึง 6 เดือน						

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเล่นลูกด้วยนมแม่

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้ต้องการทราบถึงการปฏิบัติของมารดาในการเล่นลูกด้วยนมแม่ โดยผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับกรปฏิบัติของมารดาตามความเป็นจริง แต่ละระดับมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติตามข้อความนั้นสม่ำเสมอทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติตามข้อความนั้นเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติตามข้อความนั้นเฉลี่ยสัปดาห์ละครั้ง
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติตามข้อความนั้นเฉลี่ยเดือนละครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ
	ปฏิบัติ ทุก ครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บาง ครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
1. ท่านใช้สบู่ถูเต้านมและหัวนมก่อนให้นมบุตร						
2. ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนให้นมบุตร						
3. ท่านนั่งตัวตรงบนเก้าอี้พนักพิง ปลายเท้าแตะพื้นพอดีขณะให้นมบุตร						
4. ท่านอุ้มนอนตะแคงตัวบุตรหันเข้าหาตัวท่าน ศีรษะสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ปากของบุตรอยู่ระดับเดียวกับหัวนม						
5. ท่านให้บุตรจับบริเวณหัวนม						
6. ขณะให้บุตรดูดนมแก้มบุตรบุ๋ม และมีเสียงดังดูดปาก						
7. ท่านให้บุตรดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมงเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม						
8. ท่านพุดคุยกับบุตรขณะบุตรดูดนม						
9. ท่านให้บุตรดูดนมหมดเต้านึงก่อนจึงเปลี่ยนข้าง						
10. ท่านดึงหัวนมออกจากปากบุตรด้วยความรวดเร็ว						
11. ท่านให้บุตรดื่มน้ำหลังดูดนม						
12. ท่านให้ลูกเรอหลังดูดนมอิ่ม						
13. ท่านสวมใส่ยกทรงเมื่อบุตรดูดนมอิ่มแล้ว						
14. ท่านประคบเต้านมที่คัดด้วยน้ำอุ่นและนวดเต้านม						
15. ท่านคิดจะให้อาหารเสริมเพราะคิดว่าลูกดูดนมไม่อิ่ม						
16. ท่านฝึกการบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก						
17. ท่านเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง 6 เดือน						

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ
ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 14 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผลการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	การรับรู้ความสามารถตนเอง	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ท่านมั่นใจในวิธีการเตรียมตัวก่อนให้นมบุตร	2.72	0.89	ปานกลาง	4.91	0.30	มากที่สุด	3.09	1.20	ปานกลาง	3.38	1.10	ปานกลาง
2	ท่านมั่นใจในวิธีการกระตุ้นให้น้ำนมสร้างเร็ว	2.56	0.88	มาก	4.88	0.34	มากที่สุด	2.84	1.08	ปานกลาง	3.16	0.99	ปานกลาง
3	ท่านมั่นใจในท่าทางการให้นมบุตร	2.34	1.10	น้อย	4.72	0.46	มากที่สุด	2.75	1.24	ปานกลาง	3.03	1.12	ปานกลาง
4	ท่านมั่นใจในวิธีการอุ้มให้นมบุตร	2.41	0.98	น้อย	4.78	0.42	มากที่สุด	2.88	1.18	ปานกลาง	3.13	1.07	ปานกลาง
5	ท่านมั่นใจในวิธีการให้นมบุตร	2.63	0.94	ปานกลาง	4.84	0.37	มากที่สุด	3.06	1.19	ปานกลาง	3.28	1.08	ปานกลาง
6	ท่านมั่นใจในวิธีการเอานมออกจากปากบุตร	2.41	0.98	น้อย	4.81	0.40	มากที่สุด	2.84	0.99	ปานกลาง	3.13	0.87	ปานกลาง
7	ท่านมั่นใจในวิธีการทำให้บุตรเรอหลังให้นม	2.31	1.06	น้อย	4.78	0.42	มากที่สุด	2.97	1.15	ปานกลาง	3.22	0.97	ปานกลาง
8	ท่านมั่นใจว่าจะไม่ให้อาหารเสริมจนกว่าบุตรอายุ 6 เดือน	2.94	0.98	ปานกลาง	4.78	0.42	มากที่สุด	2.81	1.15	ปานกลาง	3.13	1.10	ปานกลาง
9	ท่านมั่นใจว่าบุตรของท่านจะดูคนของท่านได้นานถึง 6 เดือน	3.19	0.93	ปานกลาง	4.91	0.30	มากที่สุด	2.66	1.29	ปานกลาง	2.91	1.28	ปานกลาง
10	ท่านมั่นใจในวิธีปฏิบัติเมื่อเต้านมคัดตึง	2.13	1.01	น้อย	4.81	0.40	มากที่สุด	2.72	1.11	ปานกลาง	2.88	0.87	ปานกลาง
11	ท่านมั่นใจในการดูแลหัวนมเมื่อรู้สึกเจ็บ	2.13	0.79	น้อย	4.75	0.44	มากที่สุด	2.47	0.98	น้อย	2.72	0.96	ปานกลาง
12	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถบีบเก็บน้ำนมไว้ให้นบุตรเมื่อต้องออกทำงานนอกบ้าน	2.38	0.75	น้อย	4.72	0.46	มากที่สุด	2.88	1.13	ปานกลาง	3.03	1.00	ปานกลาง

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ชื่อ	การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	ระดับ
13	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียวนานถึง 6 เดือน	3.06	0.98	ปานกลาง	มากที่สุด	2.53	1.32	ปานกลาง	ปานกลาง
	รวม	2.55	0.70	ปานกลาง	มากที่สุด	2.81	0.90	ปานกลาง	ปานกลาง

ตารางที่ 15 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และระดับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนทดลองและหลังทดลองและ
กลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	ความคาดหวังในผลลัพธ์ จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือน จะป้องกันโรคภูมิแพ้ในบุตรได้	4.00	0.84	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	4.50	0.72	มากที่สุด	4.41	0.71	มาก
2	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนจะป้องกันโรคธำสุสีอีกเสบใน บุตรได้	3.84	0.63	มาก	4.97	0.18	มากที่สุด	4.09	0.82	มาก	4.13	0.75	มาก
3	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรมีภูมิคุ้มกันโรค	4.13	0.61	มาก	4.97	0.18	มากที่สุด	4.47	0.67	มากที่สุด	4.41	0.61	มาก
4	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนจะช่วยยับยั้งการติดเชื้อในบุตร ได้	3.72	0.63	มาก	4.94	0.25	มากที่สุด	3.97	0.74	มาก	4.03	0.65	มาก
5	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรไม่เจ็บป่วยบ่อย	4.03	0.65	มาก	4.94	0.25	มากที่สุด	4.41	0.61	มาก	4.38	0.55	มาก
6	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนจะทำให้บุตรมีพัฒนาการทาง ร่างกายและสมองดี	4.09	0.78	มาก	5.00	0.00	มากที่สุด	4.31	0.59	มาก	4.28	0.63	มาก

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อ	ความคาดหวังในผลลัพธ์ จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
14	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ เกิดความผูกพันระหว่างแม่ลูก	4.56	0.62	มากที่สุด	5.00	0.00	มากที่สุด	4.81	0.40	มากที่สุด	4.75	0.44	มากที่สุด
15	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ สุขภาพจิตดีทั้งแม่และลูก	4.34	0.75	มาก	4.97	0.18	มากที่สุด	4.66	0.48	มากที่สุด	4.59	0.50	มากที่สุด
16	ท่านคาดหวังว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้ ลดค่าใช้จ่ายลงได้มาก	4.50	0.72	มากที่สุด	4.97	0.18	มากที่สุด	4.81	0.47	มากที่สุด	4.72	0.52	มากที่สุด
17	ท่านคาดหวังว่าท่านจะกระตือรือร้นนมให้ไหล เพียงพอในการเลี้ยงลูกได้ยาวนานถึง 6 เดือน	3.72	0.68	มาก	4.91	0.30	มากที่สุด	3.75	0.80	มาก	3.38	0.61	ปานกลาง
18	ท่านคาดหวังว่าท่านจะมีความสุข และภาคภูมิใจ ใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานถึง 6 เดือน	4.13	0.83	มาก	4.97	0.18	มากที่สุด	4.44	0.62	มาก	3.72	0.73	มาก
รวม		3.86	0.43	มาก	4.92	0.10	มากที่สุด	4.00	0.42	มาก	3.96	0.40	มาก

ตารางที่ 16 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กวัยนมแม่ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มควบคุม
จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กวัยนมแม่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ท่านใช้สมุนไพรและหัวนมก่อนให้นมบุตร	3.41	1.48	ปานกลาง	4.91	0.30	มากที่สุด	3.94	1.50	มาก	3.69	1.31	มาก
2	ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนให้นมบุตร	3.22	1.13	ปานกลาง	4.88	0.34	มากที่สุด	3.97	1.18	มาก	3.66	1.00	มาก
3	ท่านนั่งตัวตรงบนเก้าอี้พนักพิง ปลายเท้าแตะพื้นพอดี ขณะให้นมบุตร	2.47	1.19	น้อย	4.50	0.51	มากที่สุด	2.84	1.14	ปานกลาง	2.91	1.06	ปานกลาง
4	ท่านอุ้มนอนตะแคงตัวบุตรหันเข้าหาตัวท่าน ศีรษะสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย ปากของบุตรอยู่ระดับเดียวกับหัวนม	3.50	1.39	มาก	4.88	0.34	มากที่สุด	3.97	0.86	มาก	3.78	0.79	มาก
5	ท่านให้บุตรจับบริเวณหัวนม	2.78	1.43	ปานกลาง	4.72	0.46	มากที่สุด	3.00	1.41	ปานกลาง	3.06	1.34	ปานกลาง
6	ขณะให้บุตรดูดนมเก็บบุตรนุ่ม และมีเสียงดังดูดปาก	2.63	1.36	ปานกลาง	4.78	0.42	มากที่สุด	2.59	1.10	ปานกลาง	2.44	0.95	น้อย
7	ท่านให้บุตรดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมงเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม	3.66	1.10	มาก	4.91	0.30	มากที่สุด	3.75	0.98	มาก	3.50	1.22	มาก
8	ท่านพูดคุยกับบุตรขณะบุตรดูดนม	3.72	1.11	มาก	4.88	0.34	มากที่สุด	3.66	1.07	มาก	3.53	1.11	มาก
9	ท่านให้บุตรดูดนมหมดเต้านึงก่อนจึงเปลี่ยนข้าง	3.28	1.30	มาก	4.81	0.40	มากที่สุด	2.94	1.48	ปานกลาง	2.94	1.13	ปานกลาง

Reliability การรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	30	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
con1	32.90	83.334	.622	.897
con2	33.03	87.137	.557	.900
con3	33.30	79.872	.767	.891
con4	33.00	80.828	.728	.892
con5	33.07	80.754	.764	.891
con6	33.30	82.976	.642	.896
con7	33.33	82.713	.609	.898
con8	33.07	88.133	.339	.909
con9	32.97	83.413	.505	.903
con10	33.40	78.179	.781	.889
con11	33.63	83.206	.614	.897
con12	33.17	80.006	.634	.897
con13	33.03	82.792	.508	.903

Reliability ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	30	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
hope1	65.10	71.197	.357	.913
hope2	65.50	66.672	.760	.902
hope3	65.00	69.517	.571	.907
hope4	65.43	65.151	.740	.902
hope5	65.33	65.678	.791	.901
hope6	64.93	69.375	.617	.906
hope7	65.77	65.909	.761	.901
hope8	66.27	66.823	.568	.908
hope9	66.43	68.461	.558	.907
hope10	65.83	66.489	.559	.908
hope11	65.93	67.857	.549	.908
hope12	65.73	68.547	.553	.908
hope13	65.97	68.309	.671	.905
hope14	64.67	74.506	.231	.914
hope15	64.70	71.528	.584	.908
hope16	64.70	71.183	.489	.909
hope17	65.83	70.420	.509	.909
hope18	64.97	70.240	.544	.908

Reliability พฤศจิกายนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	30	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
b1	51.40	103.490	.246	.842
b2	52.03	96.792	.572	.825
b3	52.47	97.223	.609	.824
b4	51.70	95.252	.688	.820
b5	52.27	102.133	.391	.835
b6	52.77	106.116	.154	.845
b7	51.97	95.964	.623	.823
b8	51.63	95.206	.669	.821
b9	52.00	94.276	.596	.823
b10	51.70	91.803	.627	.821
b11	51.77	93.978	.448	.833
b12	52.17	97.799	.417	.834
b13	51.43	94.254	.586	.824
b14	52.40	102.041	.324	.838
b15	51.10	105.472	.176	.844
b16	52.97	104.516	.210	.843
b17	51.97	101.620	.281	.841

ภาคผนวก ฉ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECT OF THE PERCEIVED SELF-EFFICACY PROMOTING PROGRAM ON BREAST FEEDING BEHAVIOR OF POSTPARTUM AT SOMDEJPRANANGCHAOSIRIKIT HOSPITAL

2. ชื่อนิติ (นาย,นาง,นางสาว): เรือโทหญิงเบญจกมล สางหัวไพร

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 49920767

คณะ/วิทยาลัย พยาบาลศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

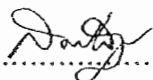
- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง: 26 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

ลงนาม 

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

รองอธิการบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดย
กรรมการวิจัยและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ พร.

RLM 034 / 51

ชื่อโครงการ	ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเล่นลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
ชื่อหัวหน้าโครงการ/ หน่วยงานที่สังกัด	ร.ท.หญิง เบญจกัศ สว่างห้วยไพร / รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พร.
รหัสโครงการ	RP036/51
สถานที่ทำวิจัย	รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พร.
เอกสารรับรอง	☒ โครงการวิจัย ☐ โครงการวิจัยที่ขออนุมัติแก้ไขเพิ่มเติม ☒ หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ☒ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ☐ อื่นๆ.....
รับรองโดย	คณะกรรมการวิจัยและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ พร.
วันที่รับรอง	14 ก.ค. 51
วันหมดอายุ	13 ต.ค. 51

ลงนาม พล.ร.ต.....

(พลเรือตรี เค็มเตชะ ไชยระทุมเพ็ชร)

ประธานคณะกรรมการวิจัยและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ พร.

14 ก.ค. 51