

เริ่มต้นอย่างไร ให้แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ

ฝนทอง จิตจำนง พย.ม.^{1*},

นภศพร เทเวเศกสรรค์ พย.ม.¹,

กรรณิกา เพ็ชรชัย พย.ม.¹,

อุดมชัญญ์ อินทเรือง ปร.ด. (การพยาบาล)¹

บทคัดย่อ

มารดาส่วนใหญ่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามที่ต้องการ เนื่องจากความจำเป็นที่ต้องออกไปทำงาน ต้องปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับการทำงาน ซึ่งมีความยากลำบากมากกว่ามารดาหลังคลอดที่ไม่ต้องออกไปทำงานที่สามารถอยู่ดูแลบุตรและให้นมบุตรด้วยตนเองได้ อย่างไรก็ตามแม้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานจะมีความยากลำบาก แต่ก็ยังมีมารดาที่ทำงานอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติสำเร็จ เป็นที่น่าสนใจว่ามารดาเหล่านี้มีปัจจัยใดบ้างที่สนับสนุนให้ก้าวข้ามความยากลำบากดังกล่าวมาได้ ทารก โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน ไว้อย่างน้อยร้อยละ 70 ภายในปี ค.ศ. 2030 แต่ปัจจุบันอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนทั่วโลกมีเพียงร้อยละ 41 เท่านั้น โดยเฉพาะประเทศไทยพบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงร้อยละ 14 ซึ่งมีแนวโน้มที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา และห่างไกลจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของมารดาที่ทำงานนอกบ้านหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา ทารก ครอบครัว สังคม และบุคลากรทางสาธารณสุข บทความวิชาการฉบับนี้จึงมุ่งเสนอปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับทารก ดังนั้นบทความนี้จึงนำเสนอแนวทางปฏิบัติการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของมารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ได้แก่ การให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับมารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ

คำสำคัญ: มารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ

¹ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรื คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

* Corresponding author e-mail: fontong@bcnsurin.ac.th

วันที่รับ (received) 30 ธ.ค. 2564 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 26 พ.ย. 2565 วันที่ตอบรับ (accepted) 1 ธ.ค. 2565

How to Start Breastfeeding Successfully for Working Mothers

Fontong Chitjumnong M.N.S.^{1*},

Napasaporn Tewasekson M.N.S.¹,

Kannika Phetchark M.N.S.¹,

Utchaya Intharueang RN. Ph.D. (Nursing)¹

Abstract

Most mothers are unable to breastfeed as they need to go to work and adjust their lifestyles in order to be consistent with their works. This is more difficult than postpartum mothers who do not have to work because they take care of the child and breastfeed. However, breastfeeding for working mothers can be difficult, there are still numbers of working mothers who are successfully achieved with breastfeeding. Interestingly, what factors have made these working mothers overcome these adversities. This article aims to propose factors affecting attainment with breastfeeding for full time working mothers. Breast milk is the finest nutriment for the newborns. According to World Health Organization, the target of breastfeeding up to 6 months can be made at least 70 percent by 2030. The global six-month single breastfeeding rate is, in fact, only 41 percent. Thailand, in particular, revealed that breastfeeding rate was only 14% which is likely to decline compared to the previous year and it is quite far from the target. These result from factors associated with success of working mothers at some various aspects, including motherhood, infant, family, society, and public health practitioners. This academic article therefore focuses on the factors affecting the success of breastfeeding among full-time working mothers since breast milk is the best nutriment for babies. Hence, it also brings together breastfeeding promotion guidelines associated with the problems and needs of working mothers by providing appropriate advice to mothers working outside the home in the stages of pregnancy, parturition and postpartum period. This will help support full-time postpartum mothers to be able to work and to successfully breastfeed their babies up to 6 months.

Keywords: full-time working mothers, successful breastfeeding

¹ Boromarajonani College of Nursing Surin, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

* Corresponding author e-mail: fontong@bcnsurin.ac.th

บทนำ

นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน ปริมาณเหมาะสม ช่วยในการเจริญเติบโตและส่งเสริมให้ทารกมีภาวะโภชนาการที่สมวัย ช่วยในกระบวนการพัฒนาสมองเสริมสร้างความฉลาดทางปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ มีส่วนประกอบของสารที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันโรค ช่วยป้องกันการติดเชื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบทางเดินอาหารและระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ทารกแรกเกิดเสียชีวิต¹ เนื่องจากทารกแรกเกิดมีระบบภูมิคุ้มกันโรคและโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรง อีกทั้งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างไว้เพื่อให้มารดาได้ดูแลทารกอย่างใกล้ชิด ทำให้ทารกมีอาหารที่ดี มีคุณค่าและมีความปลอดภัยต่อการเจริญเติบโตในระยะนี้ ดังนั้น นมแม่จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมและดีที่สุดสำหรับทารก

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน ไว้อย่างน้อยร้อยละ 70 ภายในปี ค.ศ. 2030 แต่ในปัจจุบันอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียงร้อยละ 41 เท่านั้น² ซึ่งยังห่างไกลจากเป้าหมายความสำเร็จค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในประเทศไทยพบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงร้อยละ 14³ ซึ่งมีแนวโน้มที่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา และห่างไกลจากเป้าหมายที่กำหนดไว้ค่อนข้างมาก แม้ประเทศไทยจะมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการดำเนินการตามหลักบันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การดำเนินการตามกฎหมายการลาคลอดบุตร มีการส่งเสริมการจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานพยาบาลและสถานประกอบการ⁴ และการประชาสัมพันธ์รณรงค์ร่วมกับการดำเนินกิจกรรมโครงการต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งในภาครัฐและเอกชนมาต่อเนื่องยาวนานกว่า 10 ปี แต่อย่างไรก็ตามพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียงร้อยละ 6 เดือนของประเทศไทยมีแนวโน้มลดต่ำลง โดยเฉพาะมารดาที่ต้องกลับไปทำงานหลังครบกำหนดลาคลอด ซึ่งการที่มารดาหลังคลอดต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่สามารถอยู่ดูแลและให้นมบุตรด้วยตนเองได้ นับเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ⁵

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียงร้อยละ 6 เดือนให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคลของมารดา ครอบครัว และสังคม หลายประการร่วมกันสนับสนุน ซึ่งบทความครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ซึ่งจะเป็แนวทางในการสนับสนุนให้มารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียงร้อยละ 6 เดือนได้สำเร็จ และเป็นข้อมูลสนับสนุนในการให้บริการของบุคลากรทางสาธารณสุขเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการที่เป็นมารดาหลังคลอดที่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียงร้อยละ 6 เดือนได้สำเร็จ

ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา

การทบทวนปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา และจากประสบการณ์การดูแลมารดาในระยะหลังคลอด โดยการสอนนักศึกษาพยาบาลภาคปฏิบัติในแผนกหลังคลอดเป็นระยะเวลา 10 - 25 ปีของผู้แต่ง สามารถแบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็น 5 ประเด็น ดังนี้

1. **ปัจจัยด้านมารดา** มารดาเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด เป็นปัจจัยหลักในการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่⁶ จากประสบการณ์การดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า มารดาสามารถลาคลอดได้เพียง 2-3 เดือน เนื่องจากต้องกลับมาทำงานนอกบ้านแบบเต็มเวลา โดยหากมารดาไม่รับรู้และตระหนักถึงความจำเป็นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และตัดสินใจตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วนั้น มารดาจะมี

ความพยายามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนสำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานจากปัญหาต่าง ๆ หรือความยากลำบากจากความจำเป็นที่ต้องทำงานและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปด้วยก็ตาม โดยมารดาแต่ละรายจะตัดสินใจหรือสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลดังนี้

1.1 อายุของมารดา พบว่ามารดาที่มีอายุมากกว่า 25 ปี จะมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าและสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลานานมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับมารดาที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี อาจเนื่องมาจากการที่มารดาที่มีอายุมากกว่าจะมีวุฒิภาวะมากกว่าจึงสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีกว่า⁷⁻⁹ นอกจากนี้ยังพบว่า มารดาอายุมากกว่า 25 ปี และส่วนใหญ่มีงานประจำที่ต้องออกไปทำนอกบ้านทุกวัน และบางรายต้องเดินทางไปทำงานที่ต่างจังหวัดแต่มารดาในกลุ่มดังกล่าวก็สามารถบริหารจัดการเวลาในการปั๊บก้อนนมและนํานมมาให้บุตรกินได้จนถึง 6 เดือน โดยปั๊บก้อนและแช่แข็งไว้และนํามาให้บุตรในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เป็นต้น

1.2 อาชีพของมารดา พบว่ามารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเมื่อครบระยะเวลาในการลาคลอด ต้องจัดสรรเวลาในการปั๊บก้อนนม โดยลักษณะงานที่ทำบางประเภทเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ งานที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์และติดต่อกับบุคคลตลอดเวลา มีเวลาพักผ่อนไม่แน่นอนหรือไม่สามารถปลีกตัวไปพักได้เมื่อต้องการ หรือหากตัดสินใจไปพักจะมีผลต่อรายได้ของมารดา ความยากลำบากนี้จะส่งผลให้มารดาตัดสินใจหรือจำใจหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้การทำงานอาจทำให้มารดาเกิดความเครียดเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน อาจส่งผลต่อปริมาณน้ำนมทำให้ลดน้อยลงได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ¹⁰

1.3 วิธีการคลอด พบว่ามารดาที่ได้รับการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง จะได้รับยาระงับความรู้สึกและความเจ็บปวด ได้รับสารน้ำทางหลอดเลือดดำและยังคงคาสาयสวนปัสสาวะ อาจทำให้ไม่สะดวกในการให้นมลูก และในโรงพยาบาลบางแห่งจะแยกทารกจากมารดาซึ่งจะส่งผลต่อการเริ่มดูดเร็วหรือการกระตุ้นดูดครั้งแรกล่าช้า ทำให้มารดาไม่ได้รับการกระตุ้นดูดจากทารก ส่งผลให้นมแม่เริ่มไหลช้าหรือมีปริมาณน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารก¹¹ ซึ่งจากการดูแลมารดาหลังคลอดพบว่า วิธีการคลอดบุตรโดยการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องเป็นปัจจัยหนึ่งที่เพิ่มความยากลำบากในการเริ่มให้นมบุตรของมารดา เนื่องจากอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ติดตัวมารดาและความเจ็บปวดจากบาดแผลผ่าตัดบริเวณหน้าท้องแต่อย่างไรก็ตาม หากมารดาเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเริ่มให้นมบุตรให้เร็วที่สุด ก็มีโอกาที่จะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ โดยมารดาที่ประสบความสำเร็จเมื่อฟื้นตัวหลังผ่าตัดจะรีบให้นมบุตรทันทีในท่าที่ตนเองสามารถให้ได้ เช่น ท่านอนตะแคงให้นมบุตร โดยไม่ได้คำนึงถึงความเจ็บปวดของตนเอง แต่มองว่าการให้นมบุตรเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่มารดาพึงกระทำตามบทบาทของมารดาเพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่บุตร

1.4 ประสพการณ์ของมารดา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์หรือส่งผลต่อปัจจัยด้านอื่น ๆ ได้แก่ ทักษะคิด ความตั้งใจ การรับรู้ในสมรรถนะในตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่¹³ กล่าวคือหากมารดาเคยประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ที่ผ่านมา ย่อมส่งเสริมหรือสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป แต่ในทางตรงกันข้ามหากมารดาไม่ประสบการณการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อนในเชิงลบ เช่น มีความเครียดและรู้สึกถูกกดดันจากตนเองและคนรอบข้าง¹¹ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงานไม่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมองการปั๊บก้อนนมว่าเป็ดเบียนเวลางาน ลักษณะงานที่ทำมีความยากลำบากจนไม่สามารถปั๊บก้อนนมได้หรือถูกตำหนิเมื่อแบ่งเวลาไปปั๊บก้อนนมส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ทำ หรือเคยมีปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น เกิดปัญหาเต้านมอักเสบ เต้านมเป็นก้อน เจ็บเต้านม

ห้วนนมแตกจากการให้ลูกดูดนมไม่มีประสิทธิภาพ ก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้มารดาตัดสินใจไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์นี้ เป็นต้น

1.5 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา จากการศึกษา พบว่า ความรู้ของมารดาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนหลังคลอด โดยมารดาที่มีความรู้ความเข้าใจไม่เพียงพอเมื่อกลับไปเลี้ยงดูบุตรที่บ้าน อาจประสบปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาห้วนนมแตก และน้ำนมไม่เพียงพอ ซึ่งเกิดจากท่าในการให้นมบุตรไม่ถูกต้อง¹² สอดคล้องกับการศึกษาของสุตาภรณ์ พยัคฆเรืองและคณะ¹¹ ที่พบว่าประเด็นปัญหาของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาไม่มีความรู้ ไม่ได้รับการสอน ไม่มั่นใจ โดยเฉพาะมารดาครรภ์แรกซึ่งไม่มีประสบการณ์มาก่อน อาจเกิดความเครียดไม่มั่นใจในตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำเป็นต้องได้รับการเตรียมตัวตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ โดยจากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า มารดาขาดความรู้และต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเด็นสำคัญต่าง ๆ เช่น การเริ่มดูดเร็ว การดูดกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ท่าทางการให้ลูกดูดนมที่ถูกต้อง การบีบเก็บนมเมื่อกลับไปทำงาน เพื่อนำไปใช้ในวางแผนปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยลดการเกิดปัญหาแทรกซ้อนที่อาจตามมา เช่น ห้วนนมแตก เต้านมอักเสบ เป็นต้น

1.6 การได้รับความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากประสบการณ์การสอน นักศึกษาภาคปฏิบัติในแผนกหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า สถานพยาบาลบางแห่งไม่ได้เน้นย้ำถึงวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบจำเพาะกับกลุ่มมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา โดยสอนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภาพรวมให้กับมารดาหลายรายซึ่งประกอบอาชีพหลากหลายพร้อมกัน นอกจากนี้การศึกษาของสุตาภรณ์ พยัคฆเรืองและคณะ¹¹ ยังพบว่าสถานพยาบาลบางแห่งมีการให้ข้อมูลหลังคลอดด้วยการให้ดูวิดีโอเพียงอย่างเดียว ทำให้มารดาไม่ได้รับข้อมูล หรือได้รับการสอนที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการในการนำไปใช้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องกลับไปทำงาน

2. ปัจจัยด้านทารก การที่ทารกมีปัญหาลักษณะ เช่น ทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้มีปัญหาเรื่องการดูดกลืนไม่ดี หรือทารกที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ทำให้ต้องแยกจากมารดาเพื่อรับการรักษาเป็นพิเศษ ซึ่งจำเป็นต้องงดน้ำงดอาหารและได้รับสารอาหารทางหลอดเลือดดำทดแทน ทำให้ทารกขาดโอกาสที่จะได้ดูดนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด จนเมื่อทารกหายจากภาวะต่าง ๆ นั้นแล้วจึงจะสามารถกลับมาฝึกการดูดกลืนนมแม่ได้ ซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกฝนนานกว่าทารกปกติ หรือในทารกที่มีพังผืดใต้ลิ้น¹¹ ปากแหว่งเพดานโหว่ ที่ต้องได้รับการแก้ไขก่อนจึงจะสามารถให้ทารกดูดนมแม่ได้ ซึ่งมารดาต้องมีความรู้ความเข้าใจ ระมัดระวัง และใช้ความอดทนในขณะที่ให้นมบุตร รวมทั้งมารดาต้องมีกำลังใจและความตั้งใจจึงจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

3. ปัจจัยด้านครอบครัว เป็นอีกปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญที่ช่วยในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า กลุ่มมารดาหลังคลอดที่ต้องทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ต้องอาศัยผู้ดูแลซึ่งเป็นบุคคลในครอบครัวหรือญาติ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย ช่วยเลี้ยงดูบุตรให้ขณะที่ตนเองออกไปทำงาน¹³ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มนี้ จะใช้วิธีการบีบเก็บน้ำนมและแช่เย็นไว้และให้ผู้ดูแลนำมาให้ทารกกิน ซึ่งหากผู้ดูแลเห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม้การละลายนมแม่ที่แช่แข็งจะมีความยุ่งยาก แต่ผู้ดูแลจะมีความพยายาม เพื่อให้ทารกได้นมแม่ แต่หากผู้ดูแลไม่เห็นด้วยหรือมองว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องที่สำคัญและเพิ่มความยุ่งยากในการดูแลทารก นำไปสู่การเลี้ยงทารกด้วยนมผสมหรือนมทดแทนซึ่งมีความสะดวกสบายมากกว่า ส่งผลให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนสำเร็จได้

จากผลการศึกษาในต่างประเทศพบว่า สามีเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว⁶ ขณะที่ครอบครัวจากแถบเอเชียและประเทศไทยจะพบว่า ย่า ยาย

หรือญาติที่เป็นผู้หญิงที่มีส่วนในการดูแลมารดาหลังคลอดจะมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่¹⁴ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากสังคมไทยมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย มีความผูกพันมีความใกล้ชิดกับย่า ยาย หรือรู้สึกสบายใจมั่นใจ ในการให้ญาติที่เป็นผู้หญิง โดยเฉพาะถ้าเคยมีประสบการณ์การคลอดหรือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อนร่วมดูแล สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณา ชนะภัยและคณะ¹⁵ ที่พบว่า เมื่อมารดาพบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มารดามักจะทำตามคำแนะนำของญาติผู้ใหญ่ โดยมีความเชื่อว่าผู้ใหญ่เป็นผู้มีประสบการณ์มากกว่า¹⁵

ปัจจุบันได้มีการจัดกิจกรรมให้สามีเข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นผู้ช่วยเหลือมารดาตั้งแต่วะยะตั้งครรภ์จนกระทั่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาทิเช่น การจัดให้มีโรงเรียนพ่อแม่ที่มีการเตรียมความพร้อมบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรโดยมีหลักสูตรและเนื้อหาในแต่ละชั่วโมงให้บิดามารดาได้เข้าเรียนรู้ในชั้นเรียน โดยเฉพาะบทบาทของบิดาในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา เป็นต้น เพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานถึง 6 เดือน หรือเมื่อมารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของอุษณีย์ จินตะเวชและคณะ¹⁶ ที่พบว่า สามีช่วยเป็นที่ปรึกษา ช่วยไกล่เกลี่ยความขัดแย้งกับมารดาสามีเรื่องการให้น้ำทารกช่วยแบ่งเบาภาระด้วยการทำงานบ้าน ช่วยหารายได้เลี้ยงครอบครัว ซึ่งสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ส่งผลให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้น มารดารู้สึกมีกำลังใจ มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่รู้สึกย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ

4. ปัจจัยด้านสังคม สังคมไทยในปัจจุบันมารดาทำงานนอกบ้านมากขึ้น กฎหมายแรงงานสถานประกอบการหรือที่ทำงาน รวมถึงทัศนคติของนายจ้าง และผู้ร่วมงาน สื่อโฆษณาต่าง ๆ และความเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการส่งเสริมให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 6 เดือน จากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า การดำเนินชีวิตของมารดาในสังคมต้องเผชิญกับปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดังนี้

4.1 สถานประกอบการและผู้ร่วมงาน จากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า หากเจ้าของสถานประกอบการ นายจ้างและผู้ร่วมงานเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีทัศนคติว่าเป็นเรื่องที่ดี ย่อมสนับสนุนในการให้เวลา สถานที่ที่จะปั๊มนม¹⁷ ซึ่งควรเป็นที่สะอาดปลอดภัยเป็นส่วนตัว มีน้ำสะอาดให้ล้างมือ ตลอดจนมีตู้เย็นเพื่อเก็บน้ำนมไว้ในที่ทำงาน ไม่มองว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอุปสรรคในการทำงาน เป็นเรื่องส่วนตัวของมารดา ซึ่งจะส่งผลให้มารดารู้สึกเครียด ถูกกดดันจากสังคม หรือบั่นทอนกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

4.2 กฎหมาย การลาคลอดกำหนดให้ข้าราชการมีสิทธิลาคลอดได้ 90 วันโดยได้รับเงินเดือน ขณะที่ภาคเอกชนได้รับสิทธิลาคลอดได้ 90 วันโดยได้รับเงินช่วยเหลือการหยุดงานเพื่อคลอดบุตรเพียงร้อยละ 50 ของเงินเดือนเป็นระยะเวลา 90 วัน จากประกันสังคม¹⁸ ด้วยเหตุผลนี้มารดาหลังคลอดจะรีบกลับไปทำงานก่อนครบกำหนดลาคลอด ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ที่มารดาที่ทำงานภาคเอกชนจะมีโอกาสหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เร็วขึ้น¹⁹ หากมีการปรับนโยบายเพิ่มเงินชดเชยให้กับมารดาและให้มารดาสามารถใช้สิทธิลาคลอดได้อย่างเต็มที่ที่จะช่วยเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้^{7,20} อย่างไรก็ตามการออกพระราชบัญญัติให้ชายไทยสามารถลาเพื่อช่วยเหลือมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นเวลา 15 วัน ถือเป็นการช่วยบรรเทาสถานการณ์ ความเครียด ความเหนื่อยล้า และเป็นการให้กำลังใจ สนับสนุนให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานมากขึ้น⁶

4.3 สื่อโฆษณา เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญมากในปัจจุบัน คือ กลยุทธ์การโฆษณาประชาสัมพันธ์จากบริษัทนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ที่ได้มีการกล่าวถึงประโยชน์ของนมผงดัดแปลงสำหรับทารกสูตรต่างๆ ว่ามีความเทียบเคียงกับนมแม่ เสริมสร้างสติปัญญาทักษะการเรียนรู้ ตลอดจนความฉลาด

ในด้านต่างๆ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้มารดาตัดสินใจเลือกใช้นมผงแทนนมแม่ โดยมีการประชาสัมพันธ์ผ่านบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ผ่านการเป็นสปอนเซอร์จัดประชุมวิชาการ รวมทั้งการแจกตัวอย่างนมผงฟรีให้แก่มารดา ซึ่งแม้จะมีการออกพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560²¹ แต่จากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดของผู้แต่งพบว่า คนรอบตัวของมารดาหลังคลอด บางรายยังมีค่านิยมและความเชื่อเกี่ยวกับนมผงดัดแปลงราคาสูงที่มีการเติมสารอาหารอาหารต่างๆ มีประโยชน์เท่าเทียมหรือมากกว่านมแม่ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนั้น มารดา บิดา และครอบครัวจำเป็นต้องมีความมั่นใจในประโยชน์ของนมแม่ ตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มองเห็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างแท้จริง และต้องใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจเป็นอย่างมาก

5. ปัจจัยด้านบุคลากรทางสาธารณสุข พยาบาลผดุงครรภ์ถือเป็นบุคลากรวิชาชีพหลักที่มีส่วนช่วยเหลือหรือส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยพบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติ ความรู้ และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขมีอิทธิพลอย่างมากในการส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กล่าวคือ หากพยาบาลมีความเข้าใจผิดหรือไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะส่งผลให้การให้ข้อมูลแก่มารดาไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขณะเดียวกันแม้ว่าพยาบาลผดุงครรภ์จะเห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ขาดความรู้หรือทักษะต่าง ๆ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง⁶ ย่อมไม่สามารถช่วยเหลือมารดาได้ เช่น เมื่อมารดาต้องกลับไปทำงานโดยที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อ พยาบาลผดุงครรภ์จำเป็นต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปั๊มนมได้ เป็นต้น การที่พยาบาลผดุงครรภ์ไม่สามารถให้ข้อมูลแก่มารดาได้จะส่งผลต่อความเชื่อมั่น ความมั่นใจของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอดพบว่า ในแต่ละปัจจัยมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถแยกพิจารณาในแต่ละปัจจัยได้ ซึ่งอาจไม่มีความสัมพันธ์หรืออิทธิพลโดยตรงแต่อาจมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลร่วมกันในแต่ละปัจจัย เช่น มารดาที่มีระดับการศึกษาต่ำ มีรายได้น้อย ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน แต่มีทัศนคติหรือความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทางบวก ได้รับข้อมูลหรือความรู้ที่เพียงพอกับความต้องการ ได้รับการสนับสนุนจากสามีและครอบครัวที่ดี ย่อมมีโอกาสหรืออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องยาวนานมากกว่าเมื่อเทียบกับมารดาที่มีระดับการศึกษาสูง มีรายได้สูง แต่มีทัศนคติหรือความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทางลบ ได้รับข้อมูลหรือความรู้ไม่เพียงพอกับความต้องการ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่ดี เป็นต้น ดังนั้นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ จึงต้องมีการพิจารณาปัจจัยของมารดาแต่ละคนที่แตกต่างกัน และกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละรายต่อไป

แนวปฏิบัติที่ช่วยสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาและจากประสบการณ์ในการดูแลมารดาหลังคลอด สามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติของพยาบาลผดุงครรภ์ในการสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ ดังนี้

1. ระยะตั้งครรภ์ พยาบาลควรประเมินปัจจัยส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลต่อความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การประกอบอาชีพหลังคลอดบุตร การวางแผนการกลับไปทำงานเมื่อครบกำหนดคลอด ประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์หรือบุคคลในครอบครัว เช่น ย่า ยาย ประเมินความเชื่อหรือทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การกำหนดเป้าหมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (กี่เดือน) การวางแผนเกี่ยวกับผู้ดูแลทารกและการปั๊บก้อนนม ปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามความคาดหวังของหญิงตั้งครรภ์ ความสามารถในการซื้อหรือจัดหาอุปกรณ์ปั๊บก้อนนม เพื่อให้คำแนะนำได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของหญิงตั้งครรภ์

2. ระยะคลอด ในแผนกห้องคลอด พยาบาลควรเตรียมมารดาโดยทบทวนความรู้ความเข้าใจและให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะรอคลอด โดยเน้นย้ำเกี่ยวกับหลักหลัก 3 ดุด ได้แก่ ดุดเร็ว ดุดบ่อย และดุดถูกวิธี²² ดังนี้

การดุดเร็ว คือ ให้ทารกดุดนมมารดาภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดในมารดาที่คลอดทางช่องคลอด และเน้นย้ำในมารดาที่ผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้อง เมื่อรู้สึกตัวดีและสามารถเคลื่อนไหวได้ให้รับ นำนารกเข้าเต้าโดยเร็วที่สุด เพื่อกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมและฝึกให้ทารกคุ้นเคยกับการดุดนมจากเต้ามารดา

การดุดถูกวิธี คือ การนำทารกเข้าเต้าอย่างถูกวิธี ทารกอมลึกถึงลานนม ซึ่งจะทํามารดาไม่รู้สึกเจ็บ และทารกได้รับนมอย่างเต็มที่ โดยบุคลากรควรให้การช่วยเหลือในการช่วยนำทารกเข้าเต้าในช่วง 30 – 45 นาทีแรกหลังคลอด ในมารดาที่ผ่าตัดคลอดควรให้คำแนะนำก่อนผ่าตัดเกี่ยวกับท่าที่เหมาะสมในการให้นมบุตรหลังผ่าตัดคลอด และในระยะหลังคลอดบุคลากรควรให้การช่วยเหลือนำทารกเข้าเต้าทันทีที่มารดาเริ่มรู้สึกตัว เพื่อให้มารดาเกิดความมั่นใจ ลดความกลัวการทำผิดพลาดโดยเฉพาะมารดาที่คลอดบุตรคนแรก ควรพูดคุยเพื่อเสริมพลังให้มารดาเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และมีความพยายามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องเมื่อกลับทำงาน

การดุดบ่อย แนะนำมารดาทั้งในระยะรอคลอด เน้นย้ำอีกครั้งในระยะ 2 ชั่วโมงหลังคลอด และเมื่อมารดาและทารกย้ายไปพักพื้นที่แผนกหลังคลอด โดยแนะนำให้มารดาให้ทารกดุดนมบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมการสร้างและการหลั่งน้ำนมให้มีปริมาณเพิ่มมากขึ้นและเพียงพอกับความต้องการของทารก

อย่างไรก็ตามแม้มีการส่งเสริมความรู้และได้รับการสนับสนุนจากพยาบาล แต่ความเชื่อเดิมของมารดาหรือครอบครัวอาจทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือนไม่สำเร็จ ดังการศึกษาของพัชนียา เชียงตาและคณะ²³ ที่มีการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด กลับยังพบว่า มารดาบางรายไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการป้อนน้ำ นมผสม และกล้วยบด เป็นต้น²³ จากข้อค้นพบดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ พยาบาลควรเพิ่มบทบาทการเป็นที่ปรึกษาเป็นผู้ที่มารดาไว้วางใจ ให้การพยาบาลโดยประเมินความเชื่อของมารดาพยาบาลบุคคลเพื่อเน้นย้ำหรือปรับทัศนคติได้ตรงตามความต้องการของมารดาแต่ละราย ติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างใกล้ชิดและเสนอแนวทางแก้ไขเมื่อมารดาเผชิญกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. ระยะหลังคลอด พยาบาลควรสอบถามมารดาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพหลังคลอดบุตร ระยะเวลาในการลาคลอด การเลี้ยงดูบุตรเมื่อกลับไปทำงาน ลักษณะงานที่ทำ ช่วงเวลาในการพักระหว่างทำงาน ระยะเวลาในการพักแต่ละครั้ง ลักษณะสถานที่ทำงาน มุมนมแม่ในที่ทำงาน ห้องสำหรับปั๊บก้อนนม อุปกรณ์ที่ช่วยในการเก็บรักษานม การอำนวยความสะดวกในการปั๊บก้อนนม นโยบายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน ทัศนคติของเพื่อนร่วมงาน เพื่อจะสามารถให้คำแนะนำได้สอดคล้องกับ

บริบทของสถานที่ทำงานและช่วยเหลือมารดาในการวางแผนการจัดสรรเวลาในการปั๊บก้นนมเมื่อกลับไปทำงานได้อย่างเหมาะสม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงประการเดียว หากแต่ต้องอาศัยหลายปัจจัยร่วมกันสนับสนุน และมารดาแต่ละรายมีความเป็นปัจเจกบุคคล มีทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประสบการณ์ ลักษณะครอบครัว อาชีพ ระดับการศึกษา ความรู้ หรือข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน ดังนั้นการประเมินปัจจัยต่าง ๆ และการให้คำแนะนำที่จะสอดคล้องกับความต้องการของมารดามากที่สุด จึงควรเป็นการให้บริการแบบรายบุคคล ซึ่งแม้ต้องใช้เวลาค่อนข้างนานในการให้บริการดังกล่าว แต่ผลลัพธ์ย่อมตรงกับความต้องการของมารดามากกว่าแบบรายกลุ่ม เนื่องจากรดามารดาสามารถบอกเล่าปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นของตนเองได้ เพราะในบางประเด็นปัญหามารดาอาจไม่สะดวกที่จะแลกเปลี่ยนแบบรายกลุ่ม ก็จะสามารถบอกเล่าและขอคำปรึกษาได้โดยตรง ถ้าหากเป็นการให้คำแนะนำแบบรายบุคคล ซึ่งคำแนะนำที่สอดคล้องวัตถุประสงค์และความต้องการของมารดา จะนำไปสู่การประยุกต์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับตนเองและบุตรได้อย่างแท้จริง

สรุป

ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยร่วมกันสนับสนุน ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา ทารก ครอบครัว สังคม และบุคลากรทางสาธารณสุข ซึ่งปัจจัยด้านมารดาเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด ต่อความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน โดยหากมารดาได้รับข้อมูลที่ น่าเชื่อถือและเพียงพอจากการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด จนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วนั้น มารดาจะมีความอดทนและพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ทารกได้รับสิ่งที่ ดีที่สุดนั้นไป นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และบุคลากรทางสาธารณสุขจะช่วย ลดความยากลำบากของมารดา และเป็นกำลังใจเป็นแรงสนับสนุนให้มารดาสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ จนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. นโยบายการลาคลอดในสถานประกอบการเอกชน ควรปรับเปลี่ยนเงินชดเชยการหยุดงาน เพื่อคลอดบุตร จากเดิมที่ได้รับจากประกันสังคมร้อยละ 50 ของเงินเดือนเป็นระยะเวลา 90 วัน ควรเพิ่มเป็น มากกว่า ร้อยละ 50 หรือเพิ่มเป็นร้อยละ 100 เทียบเท่ากับมารดาที่ทำงานในหน่วยงานราชการ เนื่องจาก รายได้ที่ลดลงระหว่างลาคลอดเป็นเหตุผลให้มารดารีบกลับมาทำงาน และส่งผลให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

2. สถานประกอบการต่าง ๆ ควรมีห้องสำหรับปั๊บก้นนม มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ในการปั๊บก้นนมและแช่นม จัดสรรเวลาให้มารดาที่อยู่ในช่วงหลังคลอดได้มีเวลาในการพักหรือปลีกตัวไปปั๊บก้นนม ประกาศนโยบายการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ชัดเจนให้บุคลากรในหน่วยงานทราบ เพื่อสร้างความมั่นใจให้หญิงตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดในการปั๊บก้นนม

3. บุคลากรทางสาธารณสุข ควรใช้เวลาและให้ความสำคัญกับการให้คำปรึกษารายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะมารดาที่ต้องกลับไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลา เพื่อให้มารดาได้รับคำแนะนำที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความต้องการของตนเองและทารก

4. ครอบครัว ได้แก่ สามี ย่า และยาย ควรให้กำลังใจและสนับสนุน ผู้ดูแลทารกควรเรียนรู้การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาที่บีบเก็บและแช่แข็งไว้ ทั้งในเรื่องการละลายนมแม่แช่แข็ง การประเมินการดูดของนมแม่ระยะและปริมาณในการให้นมแต่ละครั้ง นอกจากนี้ควรมีการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลกันในครอบครัว ครอบครัวควรเป็นกำลังใจและเสริมพลังทางบวกให้แก่มารดาที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานและต้องบีบเก็บนมให้อดทนและพยายามก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปให้ได้

5. หญิงตั้งครรภ์หรือมารดาหลังคลอด ควรปรับทัศนคติของตนเอง ควรคิดในเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างพลังให้แก่ตนเองว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการมอบมรดกที่ล้ำค่าให้แก่ทารก เพราะนมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดที่ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่ทารกทั้งทางด้านสุขภาพ ความฉลาดทางสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์ เป็นหน้าที่ที่มารดาพึงกระทำ ไม่คิดในเชิงลบโดยมองว่าเป็นภาระหรือเป็นความยากลำบากที่เพิ่มขึ้นมาในการดำเนินชีวิต มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มองหาสิ่งสนับสนุน และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ โดยเริ่มวางแผนตั้งแต่คิดจะมีบุตร หรือเมื่อทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ เพื่อให้มีเวลาสำหรับศึกษาข้อมูล เตรียมความพร้อม และลดความวิตกกังวลในระยะหลังคลอดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

เอกสารอ้างอิง

1. Kuchenbecker J, Jordan I, Reinbott A, Herrmann J, Jeremias T, Kennedy G, et al. Exclusive breastfeeding and its effect on growth of Malawian infants: results from a cross-sectional study. *Paediatr Int Child Health* 2015;35:14-23. doi:10.1179/2046905514Y.0000000134
2. World Health Organization. Increasing commitment to breastfeeding through funding and improved policies and programmes [Internet]. 2019 [cited 2021 Dec 30] Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326049/WHO-NMH-NHD-19.22-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562 [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 30 ธ.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.unicef.org/thailand/media/5146/file/Multiple%20Indicator%20Clust%20Survey%202019.pdf>
4. ขนิษฐา เมฆกมล. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: แนวปฏิบัติในชุมชน. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้* 2561;5:274-86.
5. นิศาชล เศรษฐกรกุล, ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, จิตกรโตโพธิ์ไทย, สุลัดดาพงษ์อุทธา, วาทีนคุณเผือก, ภูษิต ประคองสาย, ทักษพล ธรรมรังสี. สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของผู้รับบริการในสถานพยาบาลรัฐ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข* 2559;25:657-63.
6. พรพิมล อาภาสสกุล. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีไทย. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข* 2559;30:133-46.

7. Dachew BA, Biffittu BB. Breastfeeding practice and associated factors among female nurses and midwives at North Gondar Zone, Northwest Ethiopia: a cross-sectional institution based study. *Int breastfeed J* 2014;9:1-7. doi:10.1186/1746-4358-9-11
8. Dennis CL, Gagnon A, Van Hulst A, Dougherty G, Wahoush O. Prediction of duration of breastfeeding among migrant and Canadian-born women: results from a multi-center study. *J Pediatr* 2013;162:72-9.
9. Thepha T, Marais D, Bell J, Muangpin S. Facilitators and barriers to exclusive breastfeeding in Thailand: A narrative review. *J Comm Pub Health Nurs* 2017;3:1.
10. ธัญลักษณ์ บรรลิตกุล. การส่งเสริมมารดาที่ทำงานนอกบ้านให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาต่อเนื่องได้. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย* 2556;6:1-14.
11. สุภารัตน์ พยัคฆะเรือง, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, ชญาดา สามารถ. ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะแรกหลังคลอด: ประสบการณ์ของมารดา. *วารสารพยาบาลศาสตร์* 2559;34:30-40.
12. ภัทรพรรณ ทำดี. บนเส้นทางสายน้ำนมแม่: อัตลักษณ์ของแม่ทำงานยุคใหม่กับความยากลำบากในความเป็นแม่. *วารสารวิจัยสังคม* 2559;39:1-37
13. อุทุมขยัญ อินทเรือง, คมวัฒน์ รุ่งเรือง, รุ่งนภา ปรากฏดี, กรวิภา จันทร์แจ่ม. แรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลสุรินทร์. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์* 2564;5:86-100.
14. Choudhry K, Wallace L. 'Breast is not always best': South Asian women's experiences of infant feeding in the UK within an acculturation framework. *Matern Child Nutr.* 2012;8:72-87.
15. สุวรรณ ชนะภัย, นิตยา สีนสุกใส, นันทนา ธนาโนวรรณ และวรรณ พาหุพัฒนกร. ความรู้ทัศนคติ การรับรู้สมรรถนะในตนเอง และการสนับสนุนจากสามีและพยาบาล ในการทำนาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 สัปดาห์. *วารสารพยาบาลศาสตร์.* 2557;32:51-60.
16. อุษณีย์ จินตะเวช, เทียมศร ทองสวัสดิ์, ลาวัลย์ สมบูรณ์. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยของมารดาหลังคลอด. *พยาบาลสาร* 2557;41:133-44.
17. สุสัณหา ยิ้มแย้ม, พิกุล ทรัพย์พันแสน, ศรีเวียง ชุ่มปิ่น. การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในสถานประกอบการ. *วารสารสภาการพยาบาล.* 2555;27:122-33.
18. สำนักงานประกันสังคม. สิทธิประโยชน์กรณีคลอดบุตรที่ผู้ประกันตนจะได้รับ [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 30 ธ.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: https://www.sso.go.th/wpr/main/service/กองทุนประกันสังคม_detail_detail_1_125_691/233_233
19. ประทุมมา ฤทธิโพธิ์, พรณทิพา บัวคล้าย, ศิริกนก กลั่นขจร, ปริญญพร จันทร์ศรี. การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการโรงงานผ่านกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ* 2561;12:95-106.

20. World Health Organization (WHO). Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding [Internet]. 2017 [cited 2021 Dec 30]. Available from: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/breastfeeding/global-breastfeeding-collective/global-bf-collective-investmentcase.pdf?sfvrsn=3545408_5&download
21. พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560. พระราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 134 ตอนที่ 72 ก. (ลงวันที่ 9 เมษายน 2560) [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 30 ธ.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: https://drive.google.com/drive/folders/1_r8V1HlfQtpwTuJkllNc5OgnZfby9Cok
22. อัญญา ปลอดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์, สัญญา แก้วประพาฬ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัวต่อความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด. วารสารวิจัยราชภัฏพระนครสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2559;11: 41-52.
23. พัทธินยา เชียงตา, ณวี เบาทรวง, กรรณิการ์ กันธะรักษา. ผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาครรภ์แรก. พยาบาลสาร 2557;41:1-12.