

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. **ชื่อผลงาน** การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนในมารดาครรภ์แรก
2. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 4 วัน (ตั้งแต่วันที่ 20 กันยายน 2550 ถึงวันที่ 24 กันยายน 2550)
3. **ความรู้ทางวิชาการหรือแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ**

ปัจจุบันมีการยอมรับอย่างกว้างขวางถึงประโยชน์และความสำคัญของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มีการส่งเสริมทั้งจาก WHO และ UNICEF โดยกำหนดเป็นขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อให้ง่ายและสะดวกในการนำไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ความสำเร็จของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากภาครัฐและประชาชน ซึ่งพยาบาลเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาประสบความสำเร็จ ด้วยการให้ความรู้ ปรับแก้ทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนส่งเสริมและสนับสนุนวิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว เพื่อให้มารดาและสามีมีความเข้าใจและนำความรู้ที่ได้รับ ไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ถูกต้อง

กายวิภาคของเต้านม

หัวนมและลานหัวนม (nipple and areola) คือบริเวณผิวหนังสีคล้ำเป็นวงกลมล้อมรอบหัวนม มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-2.5 เซนติเมตร ขณะตั้งครรภ์จะมีขนาดใหญ่ขึ้น สีน้ำตาลคล้ำยิ่งขึ้น และจะไม่จางลงภายหลังคลอดตรงกลางของลานนมจะมีหัวนมลักษณะนูนขึ้น รูปร่างคล้ายกรวยเล็ก ๆ มีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ภายในหัวนมจะมีกล้ามเนื้อเล็ก ๆ (smooth muscle) และมีปลายประสาทมหาล่อเลี้ยงมากมาย ซึ่งเมื่อมีการกระตุ้นที่หัวนม จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ส่งผลให้หัวนมมีขนาดเล็กและยื่นสูงขึ้น

เต้านมขณะตั้งครรภ์มีการเจริญเติบโตและพัฒนาต่อไป โดยเฉพาะต่อมน้ำนมและท่อ น้ำนมจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเพื่อเตรียมไว้สำหรับการสร้างน้ำนม เป็นเหตุให้เต้านมมีขนาดใหญ่ และหนักขึ้น ภายในเต้านมประกอบด้วยต่อมน้ำนมและส่วนที่พองออกเป็นกระเปาะเรียก alveoli ซึ่งจะเรียงตัว จากหัวนม เป็นรัศมีออกไปโดยรอบเต้านม แต่ละ lobe จะแยกจากกัน โดยมี connective tissue เป็นผนังกัน (septum) ภายใน lobe จะประกอบด้วย lactiferous duct ซึ่งเรียงตัวในลักษณะแตกกิ่งก้านสาขาเหมือนการแตกกิ่งของต้นไม้ออกไปเป็น lobe ย่อย (lobule) ประมาณ 20-40 lobe ย่อย และต่อมน้ำนมในแต่ละ lobule ย่อยจะแตกกิ่งก้านสาขาออกไปเป็น ductules เล็ก ๆ ส่วนปลายจะพองออกเป็นกระเปาะเรียก alveoli ใน lobule ย่อยมี alveoli ประมาณ 10-100 alveoli

กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม

เมื่อทารกคลอดจะกระตุ้นปลายประสาทที่บริเวณหัวนมและลานนม ส่งกระแสไปตามไขสันหลังสู่สมอง กระตุ้น hypothalamus ทำให้เกิดผล 2 ประการ คือ

1. กระตุ้น anterior lobe ของ pituitary gland หลั่ง prolactin เข้าสู่กระแสเลือดไหลผ่านไปยังเต้านม ไปกระตุ้น alveolar cells ให้สร้างน้ำนม ขณะคุณนม prolactin จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และพบว่าระดับ prolactin ในเลือดจะสูงมาก ประมาณ 30 นาที หลังหยูคให้ลูกคุณนม มีผลกระตุ้นให้เต้านมสร้างน้ำนมในมือถัดไป สำหรับมือนี้ลูกจะได้รับน้ำนมที่สร้างไว้จากมือที่แล้ว พบว่าถ้าลูกคุณนมน้อย เต้านมก็สร้างน้ำมน้อย ถ้าคุณนมเต้านมก็จะสร้างน้ำนมมาก และถ้าหยูคให้นมเต้านมก็จะหยุดสร้างน้ำนมไม่นานหลังจากนั้น แม่ส่วนใหญ่สามารถสร้างน้ำนมได้มากกว่าที่ลูกต้องการและได้มากเพียงพอสำหรับลูก 2 คน

2. กระตุ้น posterior lobe ของ pituitary gland หลั่ง oxytocin เข้าสู่กระแสเลือด กระตุ้น myoepithelial cells ให้หดตัวบีบน้ำนมจากทุกๆ alveoli รวมไหลผ่านท่อน้ำนมออกมา(milk ejection reflex หรือ oxytocin reflex) การหลั่งของ oxytocin ยังขึ้นอยู่กับการกระตุ้นและการยับยั้งโดยประสาทสัมผัสทั้งห้าด้วย เมื่อได้ยินเสียงลูกร้องหรือมองเห็นลูก จะเกิดการกระตุ้นให้มีการหลั่ง oxytocin ทำให้น้ำนมไหลได้ หรือในทางตรงข้ามเมื่อมีความเจ็บปวด ความกังวลต่างๆ การขาดความเชื่อมั่น จะมีผลยับยั้งการหลั่ง oxytocin แม้ลูกจะดูดถูกวิธีหรือดูดอย่างสม่ำเสมอก็ตาม ซึ่งจะมีผลทำให้ลูกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ น้ำหนักลูกไม่ขึ้น

ประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของลูกในด้านการเจริญเติบโตแล้ว ยังมีภูมิคุ้มกันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของลูกอีกด้วย นอกจากนี้มีประโยชน์กับลูกแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อแม่ ซึ่งประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามีรายละเอียด ดังนี้

1. มีสารอาหารครบถ้วน แม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการดี จะมีน้ำนมที่มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของลูกจนอายุ 6 เดือน หลังจากนั้นปริมาณน้ำนมจะค่อย ๆ ลดลงเรื่อยๆ ส่วนประกอบต่างๆ ในน้ำนมจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของลูกที่มีอัตราการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัยที่แตกต่างกัน โดยหากเปรียบเทียบน้ำนมมารดากับนมวัว พบว่า น้ำนมมารดามีปริมาณ โปรตีนและไขมันที่เหมาะสมไม่เป็นอันตรายต่อการทำงานของไต

2. นมมารดามีคุณค่าทางด้านภูมิคุ้มกัน โรคแก่บุตร โดยช่วยลดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อต่างๆ ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งสาร growth factor ในน้ำนมจะช่วยให้เยื่อบุลำไส้มีการ

เจริญเติบโตดี sIgA ช่วยป้องกันการติดเชื้อสาร bifidous factor และโอลิโกแซคคาไรด์ ช่วยทำให้ลำไส้ทารกมีแบคทีเรียชนิดดี (lactobacilli, bifidobacteria) ทำให้ทารกปลอดภัยจากการติดเชื้อในลำไส้ระดับหนึ่ง และช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและทางเดินหายใจ

3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากในระยะ 4-6 เดือนแรก เซลล์เยื่อทางเดินอาหารของทารกยังคงเรียงตัวอย่างหลวม ๆ เพื่อให้สารภูมิคุ้มกันในนมแม่สามารถผ่านเข้าระบบไหลเวียนโลหิตได้สะดวก ดังนั้นหากทารกได้รับโปรตีนในนมผสมหรือจากแหล่งอื่นๆ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้โปรตีนแปลกปลอมหลุดลอดไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของทารก ก่อให้เกิดภาวะภูมิแพ้ได้ โดยเฉพาะในทารกที่มีประวัติกรรมพันธุ์เสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้ ทั้งในระยะที่ได้รับน้ำนมมารดาและภายหลังหยุดให้นมมารดาแล้ว

4. ผลต่อการเจริญเติบโตของสมองและการ ทารกที่กินนมมารดาจะมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ที่ดีกว่า เนื่องจากได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าและมีความเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุกกาญจน์ ศิลปธรรมิและคณะ(2546) ทำการศึกษาในเด็กที่ศูนย์เลี้ยงเด็กจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยเปรียบเทียบพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กที่ได้รับนมมารดากับกลุ่มที่ได้รับนมผสม พบว่าเด็กที่ได้รับนมมารดาเพียงอย่างเดียวมีพัฒนาการด้านสติปัญญาดีกว่าเด็กที่เลี้ยงด้วยนมมารดาร่วมกับนมผสม และเลี้ยงด้วยนมผสมอย่างเดียว

ผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาต่อมารดา

1. ช่วยส่งเสริมสุขภาพมารดาภายหลังคลอด ลดการตกเลือดและช่วยให้อมดลูกเข้าอู่หรือกลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น เนื่องจากเมื่บุตรดุนนมมารดา จะกระตุ้นให้มีการหลั่งออกซิโทซินออกมา ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยให้อมดลูกหดตัวได้บ่อยและรุนแรงขึ้น ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้ดี ลดโอกาสการเสียเลือดภายหลังคลอด อีกทั้งยังช่วยให้ประจำเดือนมาช้าช่วยเว้นระยะการมีบุตร มารดาที่ให้นบุตรดุนนมอย่างสม่ำเสมอทั้งกลางวันและกลางคืน และให้นมอย่างเต็มที่ที่ไม่มีประจำเดือนมาประมาณ 6 เดือน เมื่อเปรียบเทียบกับมารดาที่ไม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยนมตนเองจะมีประจำเดือนในช่วง 2 เดือน (สมศักดิ์ สุทัศนวีรวิ, 2548: 39)

2. การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพัฒนาการของทารกทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม เนื่องจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะช่วยเสริมสร้างความผูกพันที่ดีระหว่างมารดาและทารก ทำให้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีการสัมผัส การสบตา การสัมผัสทางเสียง และการให้นม ซึ่งสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารกจะเป็นความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องกระทั่งเกิดเป็นอารมณ์ผูกพัน(attachment) ขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกนี้มีความสำคัญในการเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ของทารกกับบุคคลอื่นในเวลาต่อมา นอกจากนี้การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดายังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายไม่ต้องเสีย

ค่าใช้จ่ายสำหรับค่านมผสมและอุปกรณ์ต่างๆ ส่วนผลของการประหยัดทางอ้อมคือ การที่ทารกได้รับภูมิกู้มกันและไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ทำให้สุขภาพแข็งแรงมีการเจ็บป่วยน้อย ซึ่งหากมารดาเลี้ยงบุตรด้วยนมผสมนอกจากต้องเสียเงินในการซื้อนมและอุปกรณ์ต่างๆ หากใช้นมผสมไม่ถูกต้อง รักษาความสะอาดไม่เพียงพอ ก็อาจทำให้เกิดโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารและเกิดความสิ้นเปลืองค่ารักษาเป็นอย่างมาก

กลไกการดูดของทารก

การดูดของทารกจะมีการดูดที่เป็นจังหวะ โดยเมื่อทารกกลืนน้ำนมการดูดจะช้าลงและจะเร่งจังหวะความเร็วเมื่อต้องการกระตุ้นให้น้ำนมไหลมากขึ้น จากการศึกษาพบว่าทารกที่อายุน้อยกว่า 24 ชม. จะมีกลไกการดูดนมเป็นจังหวะที่ตื้นน้อยกว่าทารกที่มีอายุมากขึ้น อาจคาดคะเนได้ว่าการดูดของทารกนั้นส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของทารกเองด้วย ซึ่งภายหลังคลอดควรให้ทารกได้ดูดนมมารดา โดยยึดหลัก

1. ดูดเร็ว หมายถึง การให้ทารกได้ดูดนมมารดาทันทีภายในครึ่งชั่วโมงภายหลังคลอด โดยทั่วไปทารกมีปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติต่อการดูดตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วง 20-40 นาที ถ้าผ่านช่วงวิกฤตของการดูดระยะนี้ไปแล้ว ปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติของทารกต่อการดูดจะลดลง จะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการปรับตัวเข้าหากันของแม่และลูก

2. ดูดบ่อย หมายถึง การที่มารดาให้ทารกดูดนมบ่อยครั้ง โดยใน 2-3 วันแรกควรให้ดูดทุก 2 ชั่วโมง หรือวันละ 10-12 ครั้ง อย่างน้อยที่สุดวันละ 9 ครั้งขึ้นไป เนื่องจากการที่ทารกได้ดูดนมมารดาบ่อยจะเป็นการกระตุ้นฮอร์โมนโปรแลคตินให้ไปกระตุ้นเซลล์ที่มีหน้าที่ในการสร้างน้ำนมให้ทำการสร้างน้ำนม โดยการที่ทารกจะดูดนมมารดาได้บ่อยจำเป็นต้องนำทารกมาอยู่ร่วมกับมารดา(rooming-in) หรือนอนบนเตียงเดียวกันกับมารดา(bedding-in)

3. ดูดถูกวิธี หมายถึง การดูดเพื่อให้ได้น้ำนมออกจากเต้านมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องมีการเคลื่อนไหวของช่องปากอย่างถูกต้อง ซึ่งมีลิ้น ริมฝีปาก เพดาน และแก้ม ทำงานร่วมกันอย่างผสมกลมกลืน โดยรอนทารกอ้าปากกว้างเต็มที่ ลิ้นควรวางแบนบนพื้นช่องปาก และยื่นมาด้านหน้าบริเวณเหงือกล่างพร้อมที่จะดึงรัดหัวนมเข้าปาก สอดหัวนมให้เข้าลึกเต็มที่จนลานเหงือกของทารกอยู่บนลานหัวนม หากอมไม่ลึกพอจะทำให้เหงือกอยู่บนหัวนม ลิ้นจะไล่ที่หัวนมอย่างแรง ซึ่งอาจทำให้เจ็บหัวนมหรือหัวนมแตกเป็นแผลได้ หลังจากนั้นหัวนมถูกดึงยึดยาวบนลิ้นอยู่ระหว่างลิ้นและเพดาน ริมฝีปากหุ้มปิดหัวนมจนแน่นจนเกิดแรงดันในช่องปากเป็นลบแก้มพองขึ้นอย่างชัดเจน มีการเคลื่อนไหวของลิ้นเป็นจังหวะลูกคลื่นจากข้างหน้าไปข้างหลัง แนวเหงือกกดบีบลานหัวนมตรงบริเวณกระเปาะนมทำให้น้ำนมพุ่งลงบริเวณโคนลิ้น ทารกจึงสามารถกลืนนมที่มี

ปริมาณมากอย่างต่อเนื่องได้ จากการศึกษาที่ล้มเหลวไปกระตุ้นเพดานแจ้งเตือนตลอดเวลา การดู การกลืน และการหายใจต้องเกิดขึ้นเป็นจังหวะที่สอดคล้องกันเพื่อป้องกันอันตรายจากการสำลักนม

การประเมินทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ โดยวิธีแลช(LATCH)

แลช(LATCH) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น โดยผู้ที่สร้างเครื่องมือนี้ คือ Jenzen และ Colleagues สำหรับใช้ในการบันทึกประสิทธิภาพของการให้นมทารกแทนการรายงานตามความคิดเห็นของตนเอง ทำให้ง่ายต่อการประเมิน เครื่องมือจะระบุประเด็นหลักของการให้นมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้รู้แนวทางแก้ไข และสามารถที่จะอธิบายประเด็นที่เป็นปัญหาให้กับมารดาได้ แบ่งระดับการให้คะแนนเป็น 0 , 1, และ 2 คะแนน ประกอบด้วย หัวข้อ คือการอมหัวนมของทารก เสียงกลืนน้ำนม ลักษณะของหัวนมมารดา ความรู้สึกสบายขณะให้นมทารก และการอุ้มทารก

แนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็มเป็นแนวคิด ซึ่งโอเร็มเชื่อว่าการดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (deliberate action) เพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตน ซึ่งเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลสามารถดำเนินไปได้จนถึงขีดสูงสุด ประกอบด้วย 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การพิจารณาและตัดสินใจนำไปสู่การกระทำ การที่บุคคลจะเห็นด้วยกับการกระทำนั้นๆ ว่าเหมาะสม จำเป็นต้องมีความรู้ก่อนว่าสิ่งที่ต้องกระทำนั้นจะมีประสิทธิภาพและให้ผลตามที่ต้องการ การดูแลตนเองจึงต้องมีความรู้ที่จะช่วยสังเกตการให้ความหมายของสิ่งที่ค้นพบ มองเห็นความสัมพันธ์ จึงสามารถนำสู่การพิจารณาตัดสินใจไปสู่การกระทำได้ ระยะที่ 2 คือระยะของการดำเนินการกระทำและผลของการกระทำ ซึ่งการกระทำนั้นต้องมีเป้าหมาย การประเมินความสามารถในการดูแลตนเองนั้น จะต้องประเมินความสามารถที่จะสนองต่อความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมด (therapeutic self-care demand) เพื่อตัดสินใจความพร้อมในการดูแลตนเอง (self-care deficit) โดยประเมินว่าบุคคลจะสามารถดูแลตนเองเพื่อตอบสนองต่อการดูแลตนเองที่จำเป็น (self-care requisites) ถ้าไม่ได้กระทำ หรือกระทำไม่ถูกต้องจะถือว่ามีความพร้อมในการดูแลตนเอง เพราะฉะนั้นความพร้อมในการดูแลตนเองจึงเกิดขึ้นเมื่อความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด มีมากกว่าความสามารถที่จะกระทำ และเหตุผลที่มีความพร้อมในการดูแลตนเองนั้นจะต้องพิจารณาให้ละเอียดว่าเกิดจากสาเหตุใด ซึ่งจะช่วยให้ทราบบทบาทของการพยาบาลว่าควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลเมื่อใด สำหรับในมารดาครั้งแรกและสามซึ่งมักขาดประสบการณ์ทักษะ และความรู้ตลอดจนอาจมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลทารกและการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ทำให้ไม่สามารถที่จะพัฒนาความสามารถที่จะปฏิบัติการในการตอบสนอง เพื่อการ

ดูแลตนเองในการให้นมลูก ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการจัดขวางความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยพบว่า 50% ของแม่ครรภ์แรกมีความวิตกกังวลในการดูแลลูกและต้องการกลับไปโรงพยาบาล เพื่อรับการแนะนำจากบุคลากรในโรงพยาบาล จะเห็นได้ว่าในแม่ครรภ์แรกและสามีไม่สามารถที่จะตอบสนองความต้องการการดูแลตนเองของทารกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็น ที่จะต้องนำการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ ซึ่งเป็นหนึ่งในสามของระบบการพยาบาลซึ่งแบ่งตามชนิดของการดูแล มาใช้พัฒนาความสามารถของทั้งมารดาและสามีในการดูแลลูกซึ่งเป็นบุคคลที่ต้องการพึ่งพา

4. สรุปสาระสำคัญของเรื่องและขั้นตอนการดำเนินการ

ปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของหญิงครรภ์แรกนั้นมักเกิดจากการขาดประสบการณ์ การขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดทักษะ และอาจมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ทำให้ต้องหาแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมและรณรงค์การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ทั้งขณะอยู่ในโรงพยาบาล และภายหลังเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน

กรณีศึกษาหญิงไทย อายุ 30 ปี สถานภาพสมรสคู่ ตั้งครรภ์ครั้งแรก หลังคลอดปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อน บุตรเพศชาย น้ำหนัก 3200 กรัม ได้คะแนนการประเมินสภาพทารกแรกเกิด (apgar score) ที่ 1 นาที และที่ 5 นาที เท่ากับ 10,10 คะแนน ตามลำดับ แรกรับมารดาหลังคลอดรู้สึกตัวดี มีอาการอ่อนเพลีย อุณหภูมิร่างกาย 36.8 องศาเซลเซียส ชีพจร 82 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิต 130/80 มิลลิเมตรปรอท จากการตรวจร่างกายตามระบบมารดามีผลจากการตัดฝีเย็บ ลักษณะฝีเย็บไม่มีเลือดซึม ไม่มีภาวะเลือดออกใต้ชั้นผิวหนัง (hematoma) ระดับมดลูกอยู่ที่ระดับสะดือ มดลูกหดรัดตัวดี มารดาได้รับสารน้ำทางหลอดเลือดดำ คือ 5%D/N/2 1,000 มิลลิลิตร ร่วมกับ syntocinon 10 unit ในอัตรา 100 มิลลิลิตรต่อชั่วโมง จากการตรวจภาวะกระเพาะปัสสาวะเต็ม (bladder full) ที่บริเวณท้องน้อยของมารดาไม่พบการโป่งตึงหน้าท้องไม่เป็นลอน สังเกตลักษณะของน้ำคาวปลาเป็นสีแดงสด ชุ่มฝ้านามัยประมาณครึ่งฝืนภายใน 1 ชั่วโมง ตรวจลักษณะของเต้านมและลานห้วงมพบว่ามีนมมีขนาดและความยาวปกติ ลานห้วงมมีไม่แข็งตึง เมื่อบีบบริเวณลานห้วงมพบว่ามีน้ำนมซึมออกมาเล็กน้อย

จากการเยี่ยมมารดาในครั้งที่ 1 วันที่ 20 กันยายน 2550 พบว่ามารดาได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามนโยบายของโรงพยาบาลด้วยการนำทารกมาดูคนภายใน 30 นาทีและดูแลทารกทันทีภายหลังคลอด โดยพยาบาลห้องคลอดได้นำทารกให้แก่มารดาเมื่อเวลา 15.00 น. จากการประเมินมารดามีความวิตกกังวลในการดูแลทารก ไม่กล้าอุ้มทารก รู้สึกว่าน้ำนมออกน้อยกลัวว่าทารกจะได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ เนื่องจากทารกดูคนตลอดเวลา และยังมีรู้สึกเจ็บบริเวณห้วงม สังเกตพบว่ามารดาอุ้มทารกไม่ถูกต้อง ทารกดูคนไม่ลึกถึงลานนม อีกทั้งมารดา ยังได้รับ

คำแนะนำจากญาติให้ทารกกินน้ำและนมผสมมาเลี้ยงทารกพร้อมกับนมมารดา เพื่อป้องกันการเกิดภาวะตัวเหลือง ทำให้มารดาารู้สึกสบายใจ ไม่น่าเชื่อว่าสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวได้ และกลัวว่าอาจเกิดผลเสียหากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของญาติ

การพยาบาลในระยะนี้เริ่มด้วยการสร้างสัมพันธภาพให้มารดาไว้วางใจ แล้วจึงประเมินความรู้ ทักษะ ความเชื่อ และทักษะของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา โดยการใช้คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับสิ่งที่มารดาได้รับรู้ในเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา รวมทั้งความเชื่อที่ทำให้บุตรกินนมมารดาแล้วทำให้เต้านมหย่อนยาน การให้นมมารดาพร้อมกับน้ำจืดหรือไม่ นมมารดากับนมผสมแตกต่างกันอย่างไร พร้อมเปิดโอกาสให้มารดา สามี และสมาชิกภายในครอบครัวร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ ความเชื่อ และประสบการณ์ที่เคยพบของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

อธิบายถึงผลดีของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวทั้งต่อมารดา ทารก และครอบครัว ให้ความรู้ถึงเหตุผล และผลเสียของการที่ให้ทารกกินน้ำ ยกตัวอย่างมารดารายอื่นที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียวได้เป็นผลสำเร็จ เปิดโอกาสให้สามีและญาติร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถาวรภายหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาล หลังจากนั้นจึงประเมินความถูกต้องของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาด้วยการใช้ latch score แก้ไขในส่วนที่มารดายังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง พร้อมทั้งแนะนำถึงปัญหาและวิธีการแก้ไขที่อาจเกิดขึ้นจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อาทิ ปัญหาเต้านมคัดตึง การบีบเก็บน้ำนม แก่มารดา สามี และครอบครัวเพื่อให้สามารถช่วยเหลือมารดาได้ถูกต้อง

การติดตามผลในครั้งที่ 2 วันที่ 22 กันยายน 2550 พบมารดากำลังนั่งให้นมบุตรสีหน้ายิ้มแย้ม จากการติดตามผลหลังมารดาได้รับการสอนครั้งที่ 1 ด้วยการสอบถามพบว่า มารดามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา บอกได้ถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความแตกต่างระหว่างนมแม่และนมผสม ตลอดจนมีความเชื่อที่ถูกต้องในเรื่องการไม่ให้น้ำหรือนมผสมร่วมกับนมแม่ และจากการประเมินความถูกต้องของการให้นมทารกด้วยการสังเกตพบว่ามารดาให้ทารกอม-ดูดหัวนมได้ถูกต้อง ได้ยินเสียงทารกกลืนนมอย่างชัดเจน ลักษณะหัวนมของมารดาไม่บอดบวม มารดาอุ้มทารกถูกต้อง ได้คะแนน latch score เท่ากับ 10 คะแนนเต็ม จากการสอบถามมารดายังมีอาการเจ็บที่หัวนมร่วมกับหัวนมแตกเล็กน้อย จึงแนะนำให้มารดาไม่กดหรือจับเต้านมแน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้บริเวณปลายหัวนมมีขี้ขึ้นส่งผลทำให้หัวนมแตกได้

การติดตามเยี่ยมครั้งที่ 3 วันที่ 24 กันยายน 2550 พบว่ามารดาให้นมทารกได้ถูกต้อง นำนมมารดาไหลดี ในระยะนี้จึงสอนโดยการสาธิตวิธีการเก็บและนำน้ำนมออกมาใช้ รวมทั้งวิธีการรักษาปริมาณน้ำนมให้มีเพียงพอในการเลี้ยงทารก

5. ผู้ร่วมดำเนินการ

ไม่มี

6. ส่วนของงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ

เป็นผู้ดำเนินการทั้งหมด ร้อยละ 100 โดยศึกษาจากกรณีศึกษามารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่ต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา การพยาบาลเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวเริ่มจากการประเมินอาการแรกเริ่มเพื่อประเมินความสามารถในการดูแลและให้นมทารกด้วยการสร้างสัมพันธภาพให้มารดาไว้วางใจแล้วจึงค้นหารวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ ความเชื่อ และทักษะของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ร่วมกับสังเกตวิธีการให้นมบุตร เช่น การอุ้มทารก การจับเต้านม เป็นต้น และนำมาเขียนเป็นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลได้ดังนี้

1. มารดาเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากขาดความรู้และทักษะ

หลังจากพบปัญหาทางการพยาบาลในข้อที่ 1 จึงนำมาวางแผนให้การพยาบาลมารดา รายนี้ ด้วยวิธีการสอนให้ความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว การแก้ไขปัญหาและอุปสรรค แก้ไขทัศนคติและความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง หลังจากนั้นจึงสาธิตวิธีการอุ้มทารก การจับเต้านม การประเมินความถูกต้องของการให้นมทารก แล้วจึงให้มารดาฝึกปฏิบัติจนเกิดความมั่นใจและสามารถให้นมบุตรได้ด้วยตนเอง

2. มารดาวิตกกังวลต่อการปรับบทบาทการเป็นมารดา เนื่องจากตั้งครรภ์แรกไม่มีประสบการณ์

การวางแผนการพยาบาลในมารดา รายนี้เริ่มจากการให้ความรู้แก่สามีและญาติเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนและช่วยเหลือมารดาในการดูแลและเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา การสนับสนุนด้วยคำพูดที่ทำให้มารดาเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นจึงประเมินผลการพยาบาล ด้วยการสอบถามพบว่า มารดามีความรู้ที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว และประเมินผลจากการสังเกตมารดาให้นมบุตรได้ถูกต้อง มีความมั่นใจในบทบาทของตนเอง แก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ถูกต้อง และมีความภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถให้นมบุตรได้

7. ผลสำเร็จของงาน

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานั้นมีหลายปัจจัยที่เป็นอุปสรรค ส่งผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ปัจจัยหนึ่งคือปัญหาที่เกิดจากเต้านมและหัวนม สาเหตุที่สำคัญอันดับหนึ่งคือทำในการให้นมลูกไม่ถูกวิธี ส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับหัวนมและเต้านมตามมา ได้แก่ หัวนมเจ็บ หัวนมแตก เต้านมคัด ลูกได้รับนมไม่เพียงพอทำให้หน้าหนักไม่ขึ้น

การพยาบาลเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจของมารดาและสามีในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียว

การปรับแก้ทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง หลังจากนั้นจึงสาธิตและให้มารดาฝึกปฏิบัติวิธีการอุ้มทารก การจับเต้านม ประเมินความถูกต้องจาก latch score พบว่ามารดาสามารถทำได้คะแนนต่ำกว่า 8 คะแนน จึงทำการสอน ทบทวนให้อีกครั้ง รวมทั้งเปิดโอกาสให้มารดาและสามีซักถามข้อสงสัย ร่วมกับการให้กำลังใจมารดา และสามี แล้วจึงมอบคู่มือเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี่ยวให้แก่มารดาและสามี

จากการติดตามผลสำเร็จของงานภายหลังกมารดาและสามีได้อ่านและศึกษาคู่มือเรื่องการส่งเสริม การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี่ยว พบว่า มารดาและสามีความรู้ที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยง บุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี่ยว สามารถอธิบายถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ถูกต้อง และจากการสังเกต พบว่ามารดาสามารถให้นมทารกได้ถูกต้อง ประเมินความถูกต้องจาก latch score เท่ากับ 10 คะแนน สามารถบอกถึงวิธีการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาภายหลังจากจำหน่ายจาก โรงพยาบาล อาทิ การแก้ไขเต้านมคัดตึง การบีบเก็บน้ำนม ได้ถูกต้อง

8. การนำไปใช้ประโยชน์

หน่วยงานสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาใน กลุ่มมารดาที่มีกประสบปัญหาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อาทิ มารดาผ่าตัดคลอด มารดาวัยรุ่น

9. ความยุ่งยาก ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

จากการเยี่ยมมารดาในครั้งแรกพบว่ามารดาได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนม มารดาตามนโยบายของโรงพยาบาลด้วยการนำทารกมาดูนมภายใน 30 นาที และดูแลทารกทันที ภายหลังจากคลอด มารดารู้สึกวิตกกังวลในการดูแลทารก ไม่กล้าอุ้มทารก รู้สึกว่าน้ำนมออกน้อย กลัว ว่าทารกจะได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ เนื่องจากทารกดูนมตลอดเวลา และยังรู้สึกเจ็บบริเวณหัวนม จากการสังเกตพบว่ามารดาอุ้มทารกไม่ถูกต้อง ทารกดูนมไม่ลึกถึงลานนม อีกทั้งมารดายังได้รับ คำแนะนำจากญาติให้ทารกกินน้ำและน้ำนมผสมมาเลี้ยงทารกพร้อมกับให้นมมารดา เพื่อป้องกันการ เกิดภาวะตัวเหลือง ทำให้มารดารู้สึกคับข้องใจ ไม่แน่ใจว่าสามารถเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองเพียง อย่างเดียวได้ และกลัวว่าอาจจะเกิดผลเสียขึ้นหากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของญาติ

นอกจากนี้ในมารดาคลอดปกติจะอยู่โรงพยาบาลระยะสั้นเฉลี่ยเพียง 2-3 วันเท่านั้น ทำ ให้มารดาต้องเรียนรู้และจดจำข้อมูลเป็นจำนวนมากทั้งวิธีการดูแลตนเอง วิธีการดูแลบุตรและ วิธีการให้นมบุตรซึ่งมีเนื้อหาที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ส่งผลให้มารดาไม่สามารถจำข้อมูล วิธีการปฏิบัติและวิธีแก้ไขปัญที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด จากการสอบถามพบว่ามารดาจดจำคำแนะนำจาก พยาบาลได้เพียงบางส่วน ทำให้หลังจำหน่ายจาก โรงพยาบาลมารดาไม่สามารถแก้ไขปัญหา และ ขาดความมั่นใจการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี่ยว

การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงควรจัดทำคู่มือเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อย่างเดียว เพื่อใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหา และทบทวนความรู้ที่มารดาได้รับจากโรงพยาบาล

ทำให้มารดาเกิดความมั่นใจ สามารถแก้ไขปัญหาคิดูกดอง และคงไว้ซึ่งการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาวนานมากขึ้น

10. ข้อเสนอแนะ

- ส่งเสริมให้สามีและครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกทักษะ การได้รับความรู้ในเรื่อง การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เพื่อให้มีความสามารถในการช่วยเหลือและสนับสนุนมารดา ทั้งขณะอยู่โรงพยาบาลและภายหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาลได้

- นำข้อมูลปัญหาของมารดาในการให้นมบุตรส่งต่อไปยังภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมเพื่อนำไปวางแผนให้การดูแลอย่างต่อเนื่องที่บ้าน

- จัดทำคู่มือในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพื่อเป็นความรู้ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติจริง และสามารถช่วยแก้ไขปัญหาลูกดองที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเป็นไปตามคำแนะนำของคณะกรรมการ

(ลงชื่อ).....*เฉลิมศรี เกิดมากมี*.....

(นางสาวเฉลิมศรี เกิดมากมี)

ผู้ขอรับการประเมิน

(วันที่) *130* / *ก.ค.* 2552 /

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....*[Signature]*.....

(นางเพลินพิศ ปานสว่าง)

พยาบาลวิชาชีพ 8 ข. (ด้านการพยาบาล)

(ตำแหน่ง) หัวหน้าพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล

วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

(วันที่).....*30* / *ก.ค.* 2552 /

(ลงชื่อ).....*[Signature]*.....

(นายชัยวัน เจริญ โชคทวี)

(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการวิทยาลัย

วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

(วันที่).....*30* / *ก.ค.* 2552 /

ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ของ นางสาวเฉลิมศรี เกิดมากมี

เพื่อประกอบการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6ว (ด้านการพยาบาล)

(ตำแหน่งเลขที่ วพบ.589) สังกัดฝ่ายการพยาบาล วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล
สำนักการแพทย์

เรื่อง จัดทำคู่มือเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว

หลักการและเหตุผล

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเป็นสิ่งที่ดีที่สุดซึ่งมารดาพึงมอบให้แก่บุตร เพราะนมมารดาประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีภูมิคุ้มกันต่อต้านการติดเชื้อต่างๆ ทำให้ทารกมีภูมิคุ้มกันต้านทานได้มากขึ้น ซึ่งการที่บุตรได้ดูคนมจากมารดา ยังเป็นการช่วยส่งเสริมความรักความผูกพันระหว่างมารดากับบุตร ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในบทบาทของการเป็นแม่ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ โดยพบว่าในมารดาที่ให้นมบุตรเป็นเวลานานมากกว่า 2 ปี สามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมทั้งก่อนและหลังหมดประจำเดือน และยังสามารถลดความเสี่ยงของอัตราการเกิดมะเร็งรังไข่ได้

จากความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาดังกล่าว ทำให้มีการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างกว้างขวาง ในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549) กำหนดให้อัตราการกินนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ร่วมกับกำหนดให้มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างชัดเจน มีการดำเนินงานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ตั้งแต่ปี พ.ศ.2534 แต่จากการสำรวจอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของหญิงไทยในปี 2540 พบว่าแม่ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 4 เดือน มีเพียงร้อยละ 2.08 โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาครรภ์แรกซึ่งขาดประสบการณ์ ความรู้และทักษะ มีความวิตกกังวลต่อการปรับบทบาทของตนเองในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อีกทั้งไม่สามารถจดจำความรู้ที่ได้รับจากการสอนของพยาบาลได้ทั้งหมด รวมทั้งวิตกกังวลขาดความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค ไม่สามารถวางแผนพัฒนาความสามารถการให้นมบุตรของตนเองเมื่ออยู่ที่บ้านได้

ดังนั้นการที่มารดาได้รับคู่มือการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ซึ่งสรุปเนื้อหาและรวบรวมความรู้ที่มารดาได้รับจากโรงพยาบาลร่วมกับอธิบายวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่มารดาต้องพบเมื่อกลับไปที่บ้าน จึงเป็นเสมือนแหล่งประโยชน์ใกล้ตัวที่มารดาสามารถทบทวนความรู้ได้ตลอดเวลา ทำให้มารดาเกิดความมั่นใจทราบถึงแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องสามารถแก้ไขปัญหา

ในเบื้องต้นได้เป็นผลสำเร็จ รวมทั้งสามารถวางแผนการให้นมได้สอดคล้องกับแนววิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ระยะเวลาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดายาวนานมากขึ้น

วัตถุประสงค์และหรือเป้าหมาย

มารดาครรภ์แรกที่ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยังสามารถให้นมบุตรได้ถูกต้อง

กรอบการวิเคราะห์ แนวคิด ข้อเสนอ

กรอบการวิเคราะห์ครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของมารดาในเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา โดยที่การดูแลตนเองนั้นเป็นพฤติกรรมที่ตั้งใจ และมีเป้าหมาย (deliberate action และ goal oriented) ประกอบระยะของการพิจารณาและตัดสินใจแล้วจึงนำไปสู่ระยะของการกระทำ ซึ่งบุคคลจะมีการวางแผนหาวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการประเมินระยะเวลา หาแหล่งประโยชน์หรือบุคคลที่จะมาช่วยเหลือ โดยระบบการพยาบาลจะค้นหาปัญหาและความต้องการการดูแล และลงมือกระทำเพื่อสนองต่อความต้องการการดูแล รวมทั้งปรับการใช้และพัฒนาความสามารถ ซึ่งระบบการพยาบาลเป็นระบบที่มีการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา ตามความสามารถ และความต้องการการดูแลของผู้รับบริการ โดยการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ประกอบด้วย การชี้แนะ (guiding another) การสนับสนุน (support another) การสอน (teaching) และการจัดสร้างสิ่งแวดล้อม ที่ส่งเสริมให้มารดาและสามีได้พัฒนาความสามารถ ที่จะตอบสนองต่อความสามารถในการดูแลทารกซึ่งบุคคลที่ต้องการพึ่งพาได้ มารดาจำเป็นต้องมีแรงจูงใจ ซึ่งถือเป็นพลังความสามารถที่สำคัญประการหนึ่งในการดูแลตนเอง โดยโอเร็มได้มองแรงจูงใจว่าเป็นหนึ่งในสิบของพลังความสามารถในการดูแลตนเอง (power components of self-care agency) การที่จะทำให้มารดามีแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองเป็นระยะเวลาที่คงทนต่อเนื่องอย่างยาวนานมากขึ้นนั้น มารดาจำเป็นต้องได้รับแรงผลักดันทางสังคมและสิ่งแวดล้อมจากสามี ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมารดา ในมารดาหลังคลอดนั้นมักประสบปัญหาที่ยากในบทบาทของตนเอง พบว่าสามีเป็นแหล่งสนับสนุนเพียงแหล่งเดียวของมารดา และในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดนั้นไม่ได้เป็นกิจกรรมของมารดาเพียงลำพัง มารดายังคงต้องการการเข้ามามีส่วนร่วมของครอบครัว ซึ่งสามีเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะคอยให้การสนับสนุนมารดาเพื่อให้ทารกได้มีโอกาสกินนมแม่ โดยบทบาทของสามีที่มีต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา นอกจากจะคอยสนับสนุนให้กำลังใจแล้ว ยังมีบทบาทในการช่วยเหลือมารดาในการลดภาระงานด้านอื่น ๆ อีกด้วย

การจัดทำคู่มือเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว โดยนำแนวทางของระบบการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ซึ่งเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาล ทำให้มารดาและสามีสามารถใช้คู่มือการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่จัดทำขึ้น เป็นแนวทางในการทบทวนความรู้ แก้ไขปัญหาและอุปสรรคของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาภายหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาลได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้สามารถเพิ่มระยะเวลาของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้เป็นผลสำเร็จ โดยขั้นตอนของการจัดทำคู่มือส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวประกอบด้วย

ศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรม ทบทวนความรู้จากหนังสือและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้ บอกถึงปัญหา สาเหตุ วิธีการแก้ไขปัญหาของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวเมื่อกลับไปที่บ้านซึ่งปัญหาที่พบได้บ่อย คือเต้านมเต่งตึง อาจเกิดขึ้นเร็วภายใน 2-3 วัน หลังคลอด สาเหตุเกิดจากมารดามีน้ำนมมากแต่ลูกไม่ได้ดูดนมแม่ ยังไม่ถึงขั้นนมคัด ลักษณะเต้านมจะหนัก แข็งตึง อาจรู้สึกร้อนที่เต้านม มีน้ำนมหยดจากเต้า มารดาควรให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เพื่อระบายน้ำนมออกจากเต้า โดยภายหลังให้ลูกดูดนม มารดาจะรู้สึกเต้านมนุ่มไม่แข็งตึง สบายขึ้น แนะนำวิธีการเตรียมตัวเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวเมื่อมารดาต้องกลับไปทำงาน โดยอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติในการบีบเก็บน้ำนม วิธีการเก็บรักษาน้ำนมที่ถูกต้อง และวิธีการป้อนนมจากถ้วยให้ทารก นอกจากนี้ยังแนะนำปรับแก้ทัศนคติให้มารดาและสามีเข้าใจถึงผลดีของการให้ทารกกินนมมารดานาน 6 เดือน และเข้าใจผลเสียของการให้น้ำหรืออาหารอื่นก่อนทารกอายุ 6 เดือน หลังจากนั้นนำคู่มือที่จัดทำขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมและง่ายของการใช้ภาษา ความเหมาะสมของภาพประกอบ นำเสนอคู่มือกับบุคลากรภายในหน่วยงานเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ แล้วจึงนำไปทดลองใช้จริง แล้วจึงติดตามประเมินผลเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมอีกครั้ง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อส่งเสริมให้มารดาที่มีบุตรคนแรกมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดี สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ด้วยตนเอง
2. สามารถเพิ่มอัตราและระยะเวลาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวได้ยาวนานมากขึ้น
3. บุคลากรทางการพยาบาลมีความรู้ สามารถดูแลและให้คำแนะนำมารดาในเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ถูกต้อง

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

มารดาสามารถให้นมทารกได้ถูกต้องก่อนออกจากโรงพยาบาล $\geq 80\%$

(ลงชื่อ).....เจลิมาศรี เกิดมากมี.....

(นางสาวเจลิมาศรี เกิดมากมี)

พยาบาลวิชาชีพ 5

ผู้ขอรับการประเมิน

(วันที่).....130 / 0.0. 2552 /.....

บรรณานุกรม

- กุสุมา ชูศิลป์.(2546). *การอุ้มลูกวิธีและการดูแลลูกวิธี*. ในสำหรั จิตตินันท์ วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ ศิราภรณ์ สวัสดิ์ศิริ, *เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ความรู้...สู่ปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพเวชสาร.
- กุสุมา ชูศิลป์.(2546). *การประเมินว่าทารกได้รับน้ำนมพอโดยวิธีแลช (Latch)*. ในสำหรั จิตตินันท์ วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ ศิราภรณ์ สวัสดิ์ศิริ, *เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ความรู้...สู่ปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพเวชสาร.
- สมศักดิ์ สุทัศนาวุฒิ.(2548).*ผลดีต่อสุขภาพอนามัยของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. ในคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับแพทย์ประจำบ้าน สาขาสูตินรีเวชวิทยา.หน้า 39.