

บทความวิชาการ

การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวและชุมชน

บทญาคา เนตร์กระจ่าง, ปร.ด. (การพยาบาล)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

Received: December 8, 2020 Revised: January 8, 2021 Accepted: April 7, 2021

บทคัดย่อ

ปัจจุบัน อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของประเทศไทยยังคงอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของโลก และต่ำที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จึงจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวและชุมชน ประกอบด้วย 6 แนวทางหลัก ได้แก่ 1) การสร้างหรือเพิ่มทักษะ 2) การสร้างหรือเพิ่มการมีส่วนร่วม 3) การสร้างหรือเพิ่มความเป็นเจ้าของ 4) การสร้างหุ้นส่วนระดับหน่วยงาน และองค์กร 5) การพัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ และ 6) การสนับสนุนงบประมาณ ถึงเวลาแล้วที่ทุกฝ่ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องหันมาลงมือทำอย่างจริงจังในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวและชุมชน เริ่มตั้งแต่ผู้ที่เป็นแม่และพ่อ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วโลก นำโดยผู้บริหารระดับสูงสร้างนโยบายที่ชัดเจนเพื่อแปลงสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สร้างกลยุทธ์ และยุทธศาสตร์ที่มาช่วยขับเคลื่อนสนับสนุน

ให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินกิจกรรมนำสู่ความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ต้องสร้างแรงบันดาลใจ (inspiration) ให้เกิดขึ้น ไม่ใช่แค่การสร้างแรงจูงใจ (motivation) เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ (intention) นำไปสู่ความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสร้างเด็กเยาวชนที่มีคุณภาพเป็นอนาคตของประเทศชาติต่อไป สิ่งที่ต้องดำเนินการต่อไปคือ การจัดการองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเป็นระบบ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ของโลก เช่นกรณีเกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่กำลังแพร่ระบาด ส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่นไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ต่อไป

คำสำคัญ: การเสริมสร้างความเข้มแข็ง, การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, ครอบครัวและชุมชน

ACADEMIC ARTICLE

Strengthening Breastfeeding by Family and community**Chayada Netgrajang, Ph.D. (Nursing)**

Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi

ABSTRACT

Thailand's exclusive breastfeeding rate remains below the global average and the lowest in Southeast Asia. Therefore, there is a need to strengthen breastfeeding by involving families and communities; this effort relies on 6 main guidelines: 1) creating or enhancing skills 2) creating or increasing participation 3) creating or increasing the owner 4) creating partnerships with agencies and organizations 5) development of public policy and 6) budget support. It is important for stakeholders such as mothers and fathers, their families, communities and societies around the world to take action to strengthen breastfeeding. Government and community leaders should create policies to transform objectives into concrete practices and strategies

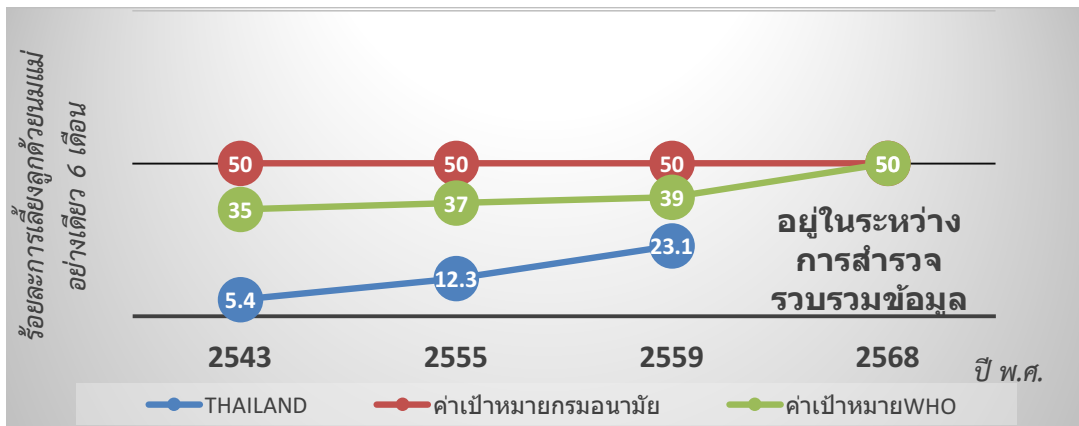
that drive and support practitioners to carry out activities that successfully promote breastfeeding and pass on the value of breastfeeding to future generations. Finally, systematic management of knowledge is important in promoting breastfeeding must accommodate changes to the world situation, such as the case of emerging infectious diseases. The contemporary challenge of Coronavirus 2019 (COVID 19), for example, is currently affecting the promotion of breastfeeding; the response to this challenge can help set guidelines that practitioners can apply to suit local contexts.

KEYWORDS: strengthening, breastfeeding, family, community

บทนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ ทักษะคน และพฤติกรรมสุขภาพของมนุษย์ ตลอดจนพฤติกรรมการณ์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน จากสถิติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของประเทศไทยในปัจจุบันแม้ว่าโดยภาพรวมจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.4 ในปี พ.ศ. 2549 เป็นร้อยละ 12.3 ในปี พ.ศ. 2555¹ และเป็นร้อยละ 23.1 ในปี พ.ศ. 2559² ตามลำดับนั้น แต่อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของประเทศไทยยังคงอยู่ในระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของโลก และต่ำที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แม้กรมอนามัยจะมีนโยบายเพื่อส่งเสริมและกระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการปรับค่าเป้าหมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เป็นไม่น้อยกว่าร้อยละ 50³ ในปี พ.ศ.

2558 ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30⁴ ในปี 2560 และไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ในปี พ.ศ. 2561 ให้สอดคล้องกับเป้าหมายและตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก⁵ ที่กำหนดไว้ ตามการอ้างอิงสถิติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแรกของประเทศทั่วโลกกำหนดไว้ที่ร้อยละ 35 ในปี พ.ศ. 2553⁶ และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 37 ในปี พ.ศ. 2556⁶ และร้อยละ 39 ในปี พ.ศ. 2559 โดยล่าสุดในปี พ.ศ. 2561 ตั้งเป้าหมายไว้ที่ร้อยละ 50 จนถึงปี พ.ศ. 2568⁷ (แผนภูมิที่ 1) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาวะแก่มารดาและทารก เพื่ออัตราการรอดชีวิตในทารกแรกเกิด และยังส่งผลในด้านบวกต่อภาวะเศรษฐกิจในระดับประเทศ¹ นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังเป็นวิถีธรรมชาติที่ง่าย มีความคุ้มค่า คุ้มทุนซึ่งได้พิสูจน์ให้เห็นเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์แล้วว่า “นมแม่เป็นอาหารที่ใช่และดีที่สุดสำหรับลูก”¹



แผนภูมิที่ 1 สถิติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่^{2,3,4,5,6}

Colostrum เป็นน้ำนมที่ผลิตในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ สามารถลดโอกาสการติดเชื้อในทารกแรกเกิด (neonatal sepsis) ได้ถึงร้อยละ 10 เพราะมีสารภูมิคุ้มกันที่สำคัญได้แก่ Secretory IgA, เม็ดเลือดขาว, เอนไซม์ไลโซไซม์ (lysozyme) มีฤทธิ์ย่อยสลายผนังเซลล์ของเชื้อแบคทีเรีย, โปรตีนแลคโตเฟอริน (lactoferrin) ช่วยต่อต้านเชื้อโรค และสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของแล็กโตบาซิลัสที่อยู่ในลำไส้ (bifidus growth factor) ช่วยให้แบคทีเรียไม่สามารถอาศัยอยู่ในลำไส้ได้ สิ่งที่สำคัญควรเริ่มให้ทารกดูดนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด และให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวติดต่อกัน 6 เดือนโดยไม่ต้องให้น้ำหรืออาหารอื่น หลังจากนั้นก็เลี้ยงลูกด้วย

นมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยที่เหมาะสมถึง 2 ปีขึ้นไป^{6,7} จากการที่นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทำให้ร่างกายเติบโต พัฒนาสมอง จอประสาทตา ร่วมกับการโอบกอด การสบตา พุดคุยของแม่ขณะให้นมลูก ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข ลูกจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว⁷ นอกจากนี้ การพัฒนาสุขภาพแม่และเด็กเป็นรากฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตามที่องค์การอนามัยโลกได้กล่าวสรุปไว้เมื่อเดือนสิงหาคม 2560 ถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้ 10 ประการ⁸ คือ 1) การให้นมแม่แก่ทารก 6 เดือนแรกเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต

พัฒนาการและสุขภาพที่ดีที่สุด 2) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยปกป้องเด็กทารกจากการเจ็บป่วยในวัยเด็ก เพราะปลอดภัยและประกอบด้วยแอนติบอดีที่ช่วยปกป้องทารกจากโรคในวัยเด็กทั่วไป เช่น โรคท้องร่วงและโรคปอดบวม 3) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังเป็นประโยชน์ต่อมารดา ช่วยลดความเสี่ยงในมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยลดน้ำหนักแม่หลังคลอด โรคเบาหวานชนิดที่สอง และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เป็นต้น 4) การให้นมแม่แก่ทารก มีประโยชน์ระยะยาวสำหรับเด็ก โดยช่วยให้เด็กมีสุขภาพดีเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และมีโอกาสน้อยที่จะมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน หรือเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการสร้างเสริมสติปัญญาที่ดีกว่านมผง 5) นมผงสูตรสำหรับทารกไม่ได้มีแอนติบอดีอย่างที่พบในนมแม่ 6) การแพร่เชื้อเอชไอวีในลูกด้วยนมแม่สามารถลดลงได้ด้วยยาต้านไวรัส (ARV) ที่ให้กับมารดา และปฏิบัติตามคำแนะนำของ WHO ในการให้นมบุตร 7) มีการตรวจสอบแผนการตลาดของอาหารทดแทนนมแม่ International code เพื่อควบคุมการตลาดของอาหารทดแทนนมแม่ 8) การช่วยเหลือแม่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยการหลีกเลี่ยงการแยกแม่และทารกออกจากกัน และหลีกเลี่ยงการเสริมด้วยนมผงสูตรทารก 9) มารดาควรให้นมอย่างต่อเนื่อง เมื่อต้องกลับไปทำงาน และ 10) ควรเริ่มอาหารเสริมที่เป็นของแข็งเมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป ร่วมกับการให้นมอย่างต่อเนื่อง⁹

ดังข้อมูลด้านประโยชน์ของนมแม่ ร่วมกับเป้าหมายที่เราต้องไปให้ถึงสรุปดังแผนภูมิที่ 1 และเพื่อเป็นการสนับสนุนให้สอดคล้องกับนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ซึ่งมีหลักการที่เกี่ยวข้องคือ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” ดังนั้นการพัฒนาคนที่มีประสิทธิภาพจึงควรเริ่มตั้งแต่วัยทารก โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยสร้างเสริมภาวะสุขภาพของทารกที่จะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไปในอนาคต แต่จากสถานการณ์อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น ครบ 6 เดือน ที่ยังคงอยู่ในอัตราที่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังกล่าว หลายประเทศทั่วโลกกำลังพยายามที่จะสร้างกลยุทธ์และออกแบบบริการเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วย

นมแม่ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนว่าครอบครัวและชุมชน เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยผลักดันและสนับสนุน ส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น ครบ 6 เดือนนี้ประสบผลสำเร็จ ดังนั้นเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายดังกล่าว การสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและผลักดันการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงควรได้รับการสนับสนุนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนและพอเพียงต่อไป⁹

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมองค์ความรู้สถานการณ์ และวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการทบทวนวรรณกรรม (narrative review) และเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวและชุมชน โดย “ชุมชน” ในบทความนี้หมายถึงพื้นที่ระดับต่างๆ เช่น เพื่อนบ้าน ที่ทำงาน องค์กร หน่วยงานทุกระดับ เช่น ระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด และประเทศ เป็นต้น ซึ่งประกอบด้วย 6 แนวทางหลัก ดังจะกล่าวต่อไป

จากสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยครอบครัวและชุมชน

การเสริมสร้างความเข้มแข็ง มีตัวชี้วัดที่สำคัญได้แก่ ระบบและกลไก ปัจจัยเอื้อ และกลยุทธ์หนุนเสริมรายละเอียดดังนี้¹⁰

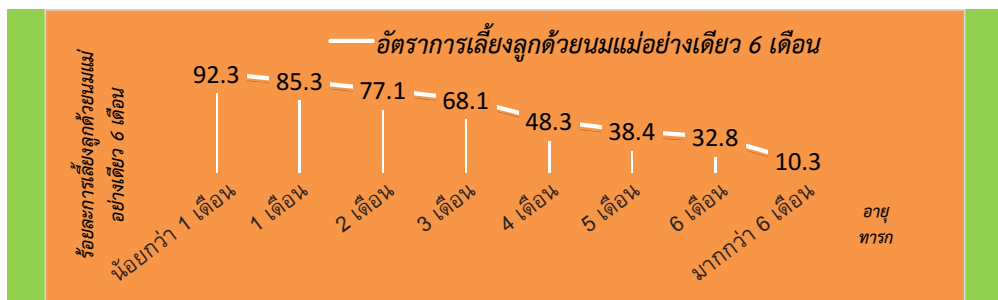
การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ต้องมีการทำงานร่วมกันของ 4 องค์กรหลัก ได้แก่ ผู้นำท้องถิ่น หน่วยงานในพื้นที่ ผู้นำท้องถิ่น และภาคประชาชนให้เข้ามามีบทบาทร่วมกันวางเป้าหมายในการเปลี่ยนวิธีการทำงาน เพื่อให้ประชาชนอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขจากการทำงานอย่างเป็นระบบ และใช้กลไกในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้น่าอยู่ ประกอบด้วย 7 ประเด็นสำคัญ คือ การดูแลเด็กปฐมวัย การส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การดูแลผู้สูงอายุ อาหารชุมชน การจัดการสิ่งแวดล้อม การควบคุมยาสูบ และการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์และลดอุบัติเหตุ เป็นต้น¹⁰ ทั้งนี้ต้องมีใจ 4 ใจ “เข้าใจ เชื่อใจ ไว้ใจ และร่วมใจ” เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการทำงานร่วมกัน ซึ่งต้องเริ่มจากการสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้นระหว่าง

นักวิชาการกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สร้างปฏิสัมพันธ์ สร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจ และร่วมใจในการทำงานลงพื้นที่ ส่วนนักวิชาการ หน่วยงานต้องสร้างแรงจูงใจให้เกิดเป็น แรงกระเพื่อม ใช้การตั้งคำถามการวิจัยที่มีประเด็นคำถาม แสดงถึงระบบกลไกในการขับเคลื่อนที่ชัดเจน นำผลการ วิจัยที่ได้มาวิเคราะห์ เพื่อจัดโครงสร้างในการทำงาน เกิด เป็นศูนย์พัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ เช่น ด้านเด็กและ ประถมวัย ด้านสาธารณสุข ด้านผู้สูงอายุ ด้านการเกษตร และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น¹¹ โดยมี 4 ปัจจัยสำคัญที่ชี้วัด ความเข้มแข็งของชุมชน คือ กระบวนการเรียนรู้ของ ชุมชน ระบบเครือข่าย ระบบความสัมพันธ์ในชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น ค่านิยมวัฒนธรรมประเพณี เป็นการเชื่อมโยงการทำงานของกลุ่มหรือองค์กรชุมชน การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ของแต่ละกลุ่ม บนความร่วมมือของชุมชนที่มีพื้นฐานมาจากระบบความสัมพันธ์ใน ชุมชน เพราะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูลหนุนเสริมซึ่งกันและกัน โดยคนในชุมชนทุกคนมี ความรัก ความสามัคคี มีกิจกรรมด้านวัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อและพิธีกรรมร่วมกัน¹² ดังเช่นการใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นเป็นฐานในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความ เข้มแข็งของชุมชน โดยการผสมผสานองค์ความรู้และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นไปสู่การแก้ไขปัญหาของชุมชนร่วมกัน พบว่าเป็นรูปแบบที่ทรงพลังในการขับเคลื่อนให้ชุมชน พัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งได้ โดยนำใช้ 5 กลยุทธ์ ได้แก่ การบริหารจัดการชุมชน การมีส่วนร่วมของชุมชน การสร้างกระบวนการเรียนรู้ การสร้างเครือข่าย และ การสร้างจิตสำนึกรักบ้านเกิด¹² สร้างคุณค่าทางด้านจิตใจ พัฒนาศักยภาพคน พัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งเกิดความ ยั่งยืนต่อไป

ดังนั้น การจะสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง

ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากคนใน ครอบครัวแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการสนับสนุน จากชุมชน องค์กร หน่วยงานทั้งภายในและภายนอกเข้า มามีส่วนร่วมเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยหนุนเสริมให้เกิด ความสำเร็จอย่างต่อเนื่องยาวนาน^{10,11,12}

ในปี พ.ศ. 2559 สถิติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนแรก (exclusive breastfeeding) ของ ประเทศไทยเท่ากับร้อยละ 23.1² ซึ่งติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือน น้อยที่สุดของโลก และมีแนวโน้มลดลงอย่าง ต่อเนื่อง (แผนภูมิที่ 2) สาเหตุสำคัญมาจากความรู้และ ทักษะที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอ กังวลว่าสารอาหารไม่พอ และต้อง กลับไปทำงาน¹² ความตั้งใจจริงของมารดา การได้รับการ สนับสนุนช่วยเหลือจากสามีน้อย และผลมาจากการ โฆษณาของบริษัทผลิตภัณฑ์นมผง อวดอ้างสรรพคุณ โนม่น้าว เปรียบเทียบ จูงใจว่านมผงมีสารอาหารช่วยให้ เด็กฉลาด แข็งแรง ทำให้แม่เข้าใจผิด พลาดโอกาสทอง เลี้ยงลูกด้วยนมแม่¹³ ดังนั้นกรมอนามัยและภาคีเครือข่าย ที่เข้มแข็งสามารถผลักดันให้เกิดร่างพระราชบัญญัติ ควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและ เด็กเล็ก พ.ศ. 2560 เพื่อควบคุมผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือ ผู้จำหน่าย ให้ทำการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับ ทารกและเด็กเล็กอย่างเหมาะสม ห้ามการโฆษณา ห้ามการส่งเสริมการขาย เช่น แจกตัวอย่าง แจกสิ่งของ อุปกรณ์ที่เชื่อมโยงไปยังผลิตภัณฑ์ และจัดกิจกรรมให้แก่ แม่และครอบครัว เพื่อโน้มน้าวให้ใช้ผลิตภัณฑ์ ควบคุม เรื่องการให้ข้อมูลผลิตภัณฑ์ต้องเสนอเนื้อหาที่เป็นจริง ไม่โอ้อวด และไม่โน้มน้าวให้คิดว่าผลิตภัณฑ์เทียบเท่า หรือดีกว่านมแม่^{2,4,5}



แผนภูมิที่ 2 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนอายุ 6 เดือนในสถานบริการของรัฐ ประเทศไทย¹²

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12⁹ นำสู่การสร้างนโยบายการเสริมสร้างความเข้มแข็งของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวและชุมชน โดยมีรายละเอียดดังนี้¹⁴

1) การสร้างหรือเพิ่มทักษะ โดยให้การช่วยเหลือและเพิ่มทักษะแม่ให้มีความมั่นใจและสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จ ด้วยวิธีการจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการให้ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฝึกสอน พร้อมทั้งเป็นพี่เลี้ยงและเป็นพี่ปรึกษาเมื่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ขาดทักษะการกระตุ้นให้ลูกดูดนมตามเวลาอย่างต่อเนื่อง ขาดทักษะการให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี และอมให้ถึงลานนม¹⁵ และการติดตามเยี่ยมให้คำแนะนำช่วยเหลือหลังคลอด^{14,16} เป็นต้น

2) การสร้างหรือเพิ่มการมีส่วนร่วม โดยการสร้างโอกาสการมีส่วนร่วมของคนในครอบครัวและชุมชนในการสนับสนุนส่งเสริมให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จตามเป้าหมาย เริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมองและวิธีคิดให้เกิดความตระหนักและมองเห็นว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนมีบทบาทเกี่ยวข้องในการปกป้อง ช่วยเหลือและสนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จมากขึ้น เช่น สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ช่วยเหลือในการทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้แม่ให้นมลูกอย่างเต็มที่ เช่น การดูแล ให้กำลังใจ ช่วยดูแลลูกซักผ้า เปลี่ยนผ้าอ้อม การขึ้นชม การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เป็นต้น¹⁷ ชุมชนจัดกิจกรรมณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดสถานที่สำหรับให้นมแม่ในชุมชน การมีห้องปั๊มนมเก็บน้ำนมในที่ทำงาน เป็นต้น^{14,18}

3) การสร้างหรือเพิ่มความเป็นเจ้าของ โดยการสร้างให้ทุกคนในชุมชนมีความรู้สึกร่วมกันว่าเด็กทุกคนที่เกิดมาคือ อนาคตของพวกเขา และเป็นอนาคตของชาติที่จะกลับมาดูแลชุมชนในอนาคต ดังนั้นการที่เด็กทุกคนได้รับนมแม่จะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถดูแลพวกเขาต่อไป เช่น มีการจัดกิจกรรมและรณรงค์ให้ทุกคนในครอบครัวและชุมชนรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นบทบาทหน้าที่ของทุกคน ทุกกลุ่ม ทุกองค์กร/หน่วยงานในชุมชนที่ต้องช่วยกันส่งเสริม สนับสนุน เพราะเด็ก

ทุกคนที่เกิดมาคือลูกหลานของทุกคน¹⁴

4) การสร้างหุ้นส่วนระดับหน่วยงาน และองค์กร โดยการกระตุ้นให้ทุกกลุ่ม ทุกองค์กร/หน่วยงานในชุมชนร่วมกันรณรงค์ และจัดบริการ ตลอดจนการส่งต่อ และมีโอกาสและสามารถเข้าถึงการช่วยเหลือได้ง่าย เช่น เมื่อประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องการคำปรึกษา ก็สามารถติดต่อโทรปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมงจากหน่วยงาน และองค์กร เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมและรวดเร็วมาก นอกจากนี้ควรมีนโยบายให้องค์กรหรือหน่วยงานพัฒนาเป็นองค์กรต้นแบบในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การให้เทศบาลหรือองค์กรการบริหารส่วนตำบลจัดทำแผนตำบลเรื่อง “พัฒนาการเด็กดีเริ่มที่นมแม่” เป็นต้น¹⁴

5) การพัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ เป็นการกำหนดนโยบาย ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ กระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางสังคม และกระบวนการทางศีลธรรม เช่น การสร้างเป็นวาทกรรมระดับโลก คือ “นมแม่ คืออาหารที่ใช่ และดีที่สุดสำหรับลูก”¹ การสร้างนโยบายสาธารณะ เช่น ผลักดันให้มีการประชุมในชุมชนเพื่อกำหนดเป็นนโยบายสาธารณะที่เข้มแข็งและเหมาะสมในแต่ละพื้นที่ ซึ่งนโยบายสาธารณะที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จที่ในต่างประเทศใช้ แต่เมืองไทยยังไม่ได้นำมาใช้เป็นรูปธรรมอย่างกว้างขวาง เช่น การให้มารดาคลอดและเลี้ยงดูบุตรได้ถึง 6 เดือน และการให้สามีสามารถลางานเพื่อช่วยมารดาเลี้ยงบุตรได้ เป็นต้น¹⁴

6) การสนับสนุนงบประมาณ เป็นการจัดสรรเงินและสวัสดิการเพื่อส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือการทำกิจกรรม/โครงการต่างๆ ที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น โครงการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ยังอยู่ในระยะตั้งครรภ์ โครงการเงินขวัญถุงสำหรับแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดสวัสดิการอาหารเพิ่มน้ำนมให้กับแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด เป็นต้น¹⁴

ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลกได้มีการรณรงค์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาโดยตลอดเพื่อสร้างความร่วมมือของทุกภาคส่วน โดยในปี ค.ศ. 2015 มีการรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ดีกว่านมผสม และทุกคน

ทุกอาชีพสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ โดยได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ทำงาน มีสถานรับเลี้ยงเด็ก แม้ในช่วงตั้งครรภ์ก็สามารถทำงานได้ หลังคลอดก็สามารถทำงานและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ล่าสุดในปี ค.ศ. 2016 มีการรณรงค์ให้สนับสนุนแม่เพื่อให้ทารกได้ในทุกที่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นที่ห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร โดยสาร และสวนสาธารณะ เพราะทุกชุมชนและสังคมมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดทุกรายสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ⁷

นอกจากนี้ พ.ศ. 2560 องค์การอนามัยโลกได้กล่าวถึงข้อเท็จจริงและเหตุผลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อ วั 10 ประการ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบต่างๆ ที่ส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ มีความเข้มแข็ง และก้าวต่อไปอย่างมั่นคง มีรายละเอียดดังนี้⁸

1) การให้นมแม่แก่ทารกช่วง 6 เดือนแรกเป็นสิ่งที่สำคัญมาก แนะนำให้แม่เริ่มกระตุ้นด้วยการให้ลูกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ทารกควรได้รับน้ำนมแม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต เพื่อให้ทารกมีการเจริญเติบโต มีพัฒนาการและสุขภาพที่ดีที่สุด และหลังจากนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการด้านโภชนาการที่พัฒนาขึ้น ทารกควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอและปลอดภัยในขณะที่ยังคงให้นมลูกด้วยนมแม่ และควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปให้นานถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น⁸

2) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยปกป้องเด็กทารกจากการเจ็บป่วยในวัยเด็กได้ นมแม่ช่วยให้ทารกได้รับสารอาหารที่พวกเขาต้องการสำหรับการเจริญเติบโตสามารถใช้ได้อย่างง่ายดายและราคาไม่แพง มีแอนติบอดีที่ช่วยปกป้องทารกจากโรคต่างๆ ในวัยเด็กทั่วไป เช่น โรคท้องร่วง และโรคปอดบวม ซึ่งเป็น 2 สาเหตุหลักของการเสียชีวิตของเด็กทั่วโลก⁸

3) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นประโยชน์ต่อมารดา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนแรกเป็นวิธีการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ มีประสิทธิภาพในการป้องกันร้อยละ 98 ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอดเท่านั้น นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยลด

น้ำหนักแม่หลังคลอด ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่สอง^{8,19} และภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้⁸

4) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ระยะยาวสำหรับเด็ก นอกเหนือจากประโยชน์ที่ได้รับทันทีสำหรับทารกแล้ว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มียังมีส่วนช่วยให้ทารกมีสุขภาพและภูมิคุ้มกันที่ดีในช่วงวัยเด็ก และเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ก็มีโอกาสน้อยที่จะมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน หรือเป็นโรคเบาหวานชนิดที่สอง¹⁹ นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อทำการทดสอบพบว่า นมแม่ช่วยเสริมสร้างสมองให้ว่องไวในการเรียนรู้ด้านสติปัญญา เด็กที่ได้กินนมแม่จะมีสติปัญญาที่ดีกว่า⁸

5) นมผงสูตรสำหรับทารกไม่ได้มีแอนติบอดีอย่างที่มีในนมแม่ นมผงสูตรสำหรับทารกไม่สามารถจำลองแอนติบอดีอย่างที่มีในนมแม่ได้ และมีขั้นตอนในการเตรียมยุ่งยาก หากไม่ได้มีการเตรียมอย่างถูกต้องจะมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นจากการใช้น้ำที่ไม่ปลอดภัยและอุปกรณ์ที่ไม่สะอาดผสมไม่สะอาดหรืออาจมีแบคทีเรียได้ นอกจากนี้ อาจเกิดการขาดสารอาหารที่เป็นผลมาจากสูตรนมผงที่เจือจางมากเกินไป และเมื่อต้องการกลับไปเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจมีปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอที่จะเป็นมือหลัก เนื่องจากปริมาณการสร้างน้ำนมลดลง ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงมีประโยชน์ระยะยาวสำหรับแม่และเด็ก⁸

6) การแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่ลูกจากน้ำนมแม่สามารถลดลงได้ด้วยยาต้านไวรัส มารดาที่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถแพร่เชื้อดังกล่าวไปยังทารกในระหว่างตั้งครรภ์ คลอด และผ่านทาง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ อย่างไรก็ตาม ยาต้านไวรัส Antiretroviral (ARV) ที่ให้กับมารดาหรือทารกที่สัมผัสกับเชื้อ HIV จะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อได้ เช่นเดียวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการให้ยา Antiretroviral ก็สามารถเพิ่มโอกาสการมีชีวิตรอดของทารกที่ยังไม่ติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น WHO แนะนำว่าเมื่อมารดาที่ติดเชื้อเอชไอวีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรได้รับยาต้านไวรัสและปฏิบัติตามคำแนะนำของ WHO ในการให้นมบุตรอย่างเคร่งครัด⁸

7) มีการตรวจสอบแผนการตลาดของอาหารที่ทดแทนนมแม่ (international code) ในปี พ.ศ. 2524 ถึงปัจจุบัน ได้มีวิธีการควบคุมการตลาดของอาหารที่

ทดแทนนมแม่ ดังนี้ อาหารที่ทดแทนนมแม่ทุกสูตร ต้องมีฉลากและข้อมูลระบุประโยชน์ของสารต่างๆ ที่อยู่ในอาหารทดแทนนมแม่ ห้ามโฆษณาส่งเสริมการขายอาหารที่ทดแทนนมแม่ ห้ามแจกจ่ายตัวอย่างอาหารที่ทดแทนนมแม่ฟรีให้กับสตรีตั้งครรภ์ มารดาหรือครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์ และห้ามเสนอผลประโยชน์หรือให้เงินอุดหนุนแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือโรงพยาบาล⁸

8) การช่วยเหลือสนับสนุนแม่ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น โดยเน้นให้แม่และทารกได้อยู่ด้วยกัน และหลีกเลี่ยงการเสริมด้วยนมผงสูตรทารก ในระยะเริ่มแรก นอกจากนี้การแยกแม่และทารก การใช้สถานรับเลี้ยงเด็กทารกแรกเกิด และการเสริมด้วยนมผงสูตรทารก จะทำให้การให้นมแม่แก่ทารกยากขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติเหล่านี้ และมารดาควรได้รับการให้การช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำ โดยเฉพาะมารดา รายใหม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลายประเทศได้ริเริ่มดำเนินโครงการ “โรงพยาบาลสายใยรักส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” และปรับปรุงมาตรฐานการดูแลมารดาและทารกแรกเกิด โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟ (WHO-UNICEF) ซึ่งกำหนดมาตรฐานสำหรับการดูแลมารดาทารกที่มีคุณภาพต่อไป⁹

9) มารดาควรให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง เมื่อต้องกลับไปทำงาน มารดาหลายคนเมื่อต้องกลับไปทำงาน มักจะหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บางรายยังให้นมลูกเป็นบางครั้ง บางรายงดให้นมลูกไปเลย เนื่องจากไม่มีเวลาเพียงพอ หรือไม่มีสถานที่เหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อการให้นมลูกหรือสามารถบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกได้ เนื่องจากมารดาต้องการสถานที่ที่ปลอดภัย สะอาด และเป็นส่วนตัวในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงานก็ได้ เพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อไป สิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้แม่หลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติถึง 6 เดือน เช่น การให้แม่ลาคลอดโดยได้รับค่าจ้าง การทำงานนอกเวลา การบีบเก็บน้ำนมแม่ และในที่ทำงานมีสถานรับเลี้ยงทารกแรกเกิด เพื่ออำนวยความสะดวกให้มารดาสามารถให้นมลูกในช่วงเวลาพักได้⁸

10) ควรเริ่มอาหารเสริมเมื่อทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป

ร่วมกับการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นของทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยเป็นอาหารบดรวมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง อาหารสำหรับทารกสามารถจัดทำขึ้นเป็นพิเศษหรือปรับเปลี่ยนได้จากมื้ออาหารของครอบครัว ซึ่ง WHO แนะนำว่า เมื่อเริ่มให้อาหารเสริมแก่เด็กเล็ก ไม่ควรให้นมแม่ลดลง ควรป้อนอาหารให้เด็กเล็กด้วยช้อนหรือถ้วยต้อม ไม่ควรให้ดูดจากขวดนม อาหารควรสะอาดและปลอดภัย และควรใช้เวลาเด็กเล็กในการเรียนรู้ที่จะกินอาหารเสริมนั้นๆ อย่างเพียงพอ⁸

จากการรณรงค์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ทำให้องค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ มีการตื่นตัวและเริ่มนำมาเป็นกลยุทธ์หนึ่งของการทำงาน โดยเฉพาะกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศนโยบายเมื่อวันที่ 10 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 “องค์กรต้นแบบส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” เพื่อการปกป้อง ส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเชิญชวนให้องค์กรหรือหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและภาคีภาครัฐ เอกชน ท้องถิ่น เข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยองค์กรหรือหน่วยงานที่จะได้รับการประกาศเป็นองค์กรต้นแบบส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีข้อกำหนด คือ สนับสนุนให้ข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงานกระทรวงสาธารณสุขลูกจ้างประจำและชั่วคราว เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือนและกินนมแม่ต่อเนื่องเสริมด้วยอาหารตามวัยจนลูกอายุ 2 ปีหรือมากกว่า มีนโยบายให้แม่หลังคลอดลาพักเลี้ยงลูกเป็นเวลอย่างน้อย 3 - 6 เดือน มีมุมนมแม่หรือศูนย์เลี้ยงดูเด็กวัยเตาะแตะ คือ เด็กอายุ 3 เดือน - 2 ปี 6 เดือน ในสถานที่ทำงาน และมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 พร้อมทั้งส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม. เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนให้เด็กไทยได้กินนมแม่ โดยให้ความรู้ทักษะแก่แม่ตั้งแต่ในช่วงตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งในหน่วยบริการสาธารณสุขทุกระดับ สถานประกอบกิจการ ครอบครัว และชุมชน เยี่ยมบ้านแม่หลังคลอดโดยเฉพาะในช่วง 7 วันหลังคลอด เพื่อให้การช่วยเหลือสนับสนุน เป็นกำลังใจให้แม่เริ่มต้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ได้สำเร็จ โดยให้ลูกได้กินนมแม่อย่างเดียวนครบ 6 เดือน และกินนมแม่ต่อเนื่องเสริมด้วยอาหารตามวัยจนลูก อายุ 2 ปีหรือมากกว่า จัดให้มี อสม. สาขานมแม่ประจำ ครอบครัว สักส่วน อสม. 1 คน ต่อ 10 ครอบครัว มีการส่งเสริมให้องค์กรหรือหน่วยงานเป็นองค์กรต้นแบบ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เร่งรัดและสนับสนุนให้ เทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลจัดทำแผนตำบล ในเรื่อง “พัฒนาการเด็กดีเริ่มที่นมแม่”^{5,6,7,8,13} เป็นต้น

สรุป

การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่โดยครอบครัวและชุมชน สามารถเริ่มตั้งแต่ผู้ที่ เป็น แม่และพ่อ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วโลก นำโดยผู้บริหารระดับสูงสร้างนโยบายที่ชัดเจนเพื่อแปลงสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สร้างกลยุทธ์ และยุทธศาสตร์ ที่มาช่วยขับเคลื่อนสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำเนิน กิจกรรมนำสู่ความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ต้องสร้าง แรงบันดาลใจ (inspiration) ให้เกิดขึ้น ไม่ใช่แค่การสร้าง แรงจูงใจ (motivation) เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ (intention) โดยเน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งใน 6 ประเด็น ได้แก่ 1) การสร้างหรือเพิ่มทักษะ 2) การสร้าง หรือเพิ่มการมีส่วนร่วม 3) การสร้างหรือเพิ่มความเป็น เจ้าของ 4) การสร้างหุ้นส่วนระดับหน่วยงาน และองค์กร 5) การพัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ และ 6) การ สนับสนุนงบประมาณ จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเพิ่ม อัตราและคุณภาพในส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้าง เด็กและเยาวชนที่มีคุณภาพเป็นอนาคตของประเทศชาติ ต่อไป

สิ่งที่ควรดำเนินการต่อไปคือ การจัดการองค์ความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเป็น ระบบ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ของ โลก เช่น กรณีเกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ ที่กำลังแพร่ระบาด ส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทาง ที่ผู้ปฏิบัติสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ ต่อไป

ผลประโยชน์ทับซ้อน: ไม่มี

แหล่งเงินทุนสนับสนุน: ไม่มี

เอกสารอ้างอิง

1. UNICEF Thailand. Inequality the gap, child and women problems survey of the children and women in Thailand, 2012; 2013. Bangkok: UNICEF Thailand; 2014.
2. National Statistical Office and UNICEF Thailand. Survey of the situation of children and women in Thailand 2015 – 2016. Bangkok: UNICEF Thailand; 2017.
3. Ministry of Public Health. Indicators of Department of Health, Ministry of Public Health 2015. Nonthaburi: Department of Health; 2015.
4. Ministry of Public Health. Indicators of Department of Health, Ministry of Public Health 2017. Nonthaburi: Department of Health; 2017.
5. Ministry of Public Health. Indicators of Department of Health, Ministry of Public Health r 2018. Nonthaburi: Department of Health; 2018.
6. World Health Organization. World breastfeeding week [internet]. 2016[cited 2021 Jan 12]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/events/2016/world-breastfeeding-week/en/>
7. World Health Organization. Breastfeeding [internet]. 2018 [cited 2018 Jan 26]. Available from: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
8. World Health Organization. 10 facts on breastfeeding [internet]. 2017[cited 2018 Jan 26]. Available from: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>
9. Office of the National Economic and Social Development Council. 12th National Economic and Social Development plan 2017-2206 [Internet]. 2018. [cited 2018 Jan 12]. Available from: https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
10. Suvetwethin D. Strong and sustainable community with cooperation from workshop of Thai health promotion foundation for information management to research and local community development [internet]. 2017[cited 2021 Jan 12]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/Content/34992-สร้างชุมชนเข้มแข็งยั่งยืน-ต้องร่วมมือร่วมใจ.html>
11. Tumlangka S. Local wisdom - based model to build up community strength in Chiang Rai province. Journal of Education Naresuan University. 2013; 15(2): 58-66.
12. Cetthkrikul N, Topothai C, Topothai T, Pongutta S, Kunpeuk W, Prakongsai P, et al. Situation of breastfeeding among mothers receiving services in public hospitals in Thailand. Journal of Health Science 2016;25(4):657-63.

13. Mekkamol K. Breastfeeding promotion: community practice guideline. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health 2018; 5(3):274-86.
14. Netgrajang C, Nuntaboot K, Theerasopon P. Strengthening child rearing system during early childhood (0 - 5 years) by the community. Journal of Nursing Science & Health 2014;37(4):83-94.
15. Winichagoon P., Damrongwongsiri O. Breastfeeding situation, facilitators and obstacles, policy and program to promote breastfeeding in Thailand. Journal of Nutrition Association of Thailand 2020; 55(1):66-81.
16. Payakkaraung S, Sangperm P, Samart C. Breastfeeding problem in early postpartum period: mother's experiences. J Nurs Sci 2016; 34(3):30-40.
17. Khonboon R, Wattananukulkiat S. Effects of father's role promoting program on support behavior and duration of exclusive breastfeeding. Journal of Nursing Science & Health 2017;40(1):41-52.
18. Ngamgarn W., Leesiriwattanagul W., Perksanusak T., Nuampa S. Effect of a Nursing Program for Continuous Breastfeeding Promotion with Family Support and Early Skin to Skin Contact on Effective Suckling Breastfeed, Neonatal Jaundice, and Exclusive Breastfeeding at One Month. The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medication Education Center 2021; 38(1):67-76.
19. Netgrajang C. Strengthening Multidisciplinary Approach to Prevent and Control Complications of Diabetes Mellitus in Pregnant Women. The Journal of Prapokklao Hospital Clinical Medication Education Center 2019; 36(2):168-177.