

แนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในระยะแรกคลอด ที่โรงพยาบาลบ้านโป่ง

วัชระ อารุทวิทยา พ.บ., ว.ว. กุมารเวชศาสตร์*
สุภโชติ ตรงกมลชัย พ.บ., ว.ว. กุมารเวชศาสตร์*
ผ่องผิว สีสะวัฒน์ พ.บ.**

Abstract : Appropriate Nursing in the Prelactational Period at Banpong Hospital.

Arwutwittaya W*, Trongkamolchai S*, Leelavat P.**

*Department of Pediatrics, ** Department of Radiology, Banpong Hospital, Ratchaburi, Thailand.
Reg 7 Med J 1988 ; 8 : 17-23.

The most important cause of failure in breast feeding is inadequate milk flow.

It is generally accepted that early, frequent and proper breast feeding without bottle feeding during prelactational period is the important factor to get the successful of maternal milk flow.

We tried to find out how to accomplish the above method of nursing in the prelactational period. Fifty cases of primigravidae mothers were treated as the way we planned and studied about the successful of milk flow and breast feeding.

เรื่องย่อ : แม่ลูกอ่อนจำนวนไม่น้อยที่ปรารถนาจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ประสบความล้มเหลวเนื่องจากน้ำนมไหลไม่เพียงพอ ผู้รายงานจึงได้วางแผนปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะแรกคลอดเพื่อป้องกันความล้มเหลวดังกล่าว โดยมุ่งหวังให้ลูกได้เริ่มดูดนมแม่เร็วตั้งแต่แรกคลอด ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี และไม่ให้น้ำหรือนมผสมเลย และได้ศึกษาผลของการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวในแม่ท้องแรกจำนวน 50 รายในสองประเด็น คือ ความสำเร็จในการหลั่งน้ำนม และความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บทนำ

ในระยะแรกของชีวิตคนคงไม่มีอาหารอะไรที่จะเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกยิ่งไปกว่าน้ำนมแม่ เพราะน้ำนมแม่มีทั้งปริมาณและคุณภาพของสารอาหารที่ครบถ้วนพอเพียงและพอเหมาะกับความต้องการของทารกในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง นอกจากนี้ น้ำนมแม่มียังมีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ และพร้อมเสมอที่จะทำให้อารมณ์ดีของทารกได้ตั้งแต่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ¹ กระทั่งทางสาธารณสุขได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยึดถือเป็นกลวิธีหนึ่งในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและป้องกันการขาดสารอาหารในเด็กไทย²

แนวทางที่จะช่วยให้หญิงมีครรภ์ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นประกอบด้วยหลายขั้นตอน ตั้งแต่การให้ความรู้ความเข้าใจและความมั่นใจแก่สตรีตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์และสามี ตลอดจนญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว ให้เห็นถึงคุณค่าของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมสุขภาพของมารดาให้พร้อมโดยการส่งเสริมให้ได้รับอาหารให้เพียงพอทั้งในระยะตั้งครรภ์และระยะให้นมบุตร³ การแก้ปัญหาหวั่นผัดปดในระยะตั้งครรภ์ และการป้องกันไม่ให้ท่อน้ำนมพับงอ โดยแนะนำให้สวมยกทรงในขนาดที่พอเหมาะทั้งกลางวันและกลางคืน⁴

ระยะ 2-3 วันแรกคลอด เป็นระยะที่สำคัญในการกระตุ้นน้ำนมแม่เพื่อให้เริ่มหลั่งได้เร็วและมาก หลักที่ใช้ในทางปฏิบัติคือให้เริ่มดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูดได้ถูกต้อง⁵ การให้ลูกได้ดูดนมแม่ในช่วงหลังคลอดเร็วที่สุดและการให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ เป็นการกระตุ้นให้แม่หลั่งฮอร์โมน prolactin ให้มีระดับสูงเกือบตลอดเวลา ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนม นอกจากนี้ยังต้องให้ดูดอย่างถูกวิธี โดยสอดหัวนมเข้าปากลูกให้ลึกพอ โดยให้เหงือกของลูกย่ำอยู่บนลานหุ้ม และแต่ละมือควรให้ลูกดูดนมทั้งสองข้าง โดยมือถัดไปให้เริ่มจากเต้าที่ดูดทีหลังก่อน ในระยะที่ลูกยังไม่ชินกับการดูดนมแม่และน้ำนมแม่มายังมาไม่มากพอนั้น ไม่ควรให้ลูกดูดนมผสมจากขวดเลย เพราะจะทำให้เด็กอึดและดูดนมแม่น้อยลง และยังอาจทำให้เด็กติดหัวนมยางด้วย

อุปสรรคที่ขัดขวางแนวปฏิบัติข้างต้นนี้พบบ่อย

ในระยะแรกคลอดคือ แม่มักรู้สึกว่าการเลี้ยงไม่มีแรงที่จะให้นมลูกตั้งแต่หลังคลอดใหม่ ๆ หรือเปลี่ยนใจกว่าที่จะลูกมาให้นมลูกบ่อย ๆ ในตอนกลางคืน และรู้สึกว่าการให้นมยังไม่ไหลหรือไหลไม่เพียงพอให้ลูกกิน ญาติผู้ใหญ่ที่เฝ้าอยู่มักชี้ชวนให้ชงนมผสมให้เด็กดูดเมื่อเด็กร้อง และเมื่อเห็นแม่รายอื่นชงนมให้ลูกกินก็อดที่จะชงให้ลูกของตนบ้างไม่ได้ ซึ่งในที่สุดก็อาจมีผลทำให้น้ำนมไหลไม่เพียงพอหรือทารกปฏิเสธการดูดนมแม่ไปเลย

วัตถุประสงค์

1) วางแนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะแรกคลอด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือให้ลูกได้เริ่มดูดนมแม่เร็ว ได้ดูดบ่อย ดูดได้ถูกวิธี และไม่ได้นมผสมร่วมด้วยเลย

2) ประเมินผลของการปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ว่าจะมีผลต่อการหลั่งน้ำนมของแม่อย่างไร และช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยเพียงใด

วัสดุและวิธีการ

1) วางแนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะแรกคลอด ดังนี้

1.1 จัดสร้างหน่วยบริการทารกแรกเกิดโดยให้อยู่ใกล้กับหอพักผู้ป่วยหลังคลอด

1.2 ให้เจ้าหน้าที่ประจำหน่วยนำเด็กไปให้ลูกดูดนมตั้งแต่ใน 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

1.3 แนะนำการให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี

1.4 อธิบายให้แม่เข้าใจถึงประโยชน์ของการให้ลูกดูดนมแม่บ่อย ๆ และจะนำลูกมาให้ดูดนมแม่ทุก 3 ชั่วโมง

1.5 ทุกครั้งที่นำลูกมาให้ดูดนมแม่ จะให้ลูกอยู่กับแม่นานประมาณ 1 ชั่วโมง

1.6 ในระหว่างที่เด็กอยู่ในหน่วยดูแลทารกแรกเกิดไม่ให้ให้น้ำหรือนมผสมแก่ทารก ถ้าเด็กร้องเพียงช่วยดูแลเรื่องความสะอาด และสัมผัสให้ความอบอุ่น ให้นมเฉพาะทารกที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

1.7 นำทารกไปให้แม่เลี้ยงเองเมื่อแม่มีน้ำนมไหลดีแล้ว โดยสังเกตจาก let down reflex คือ ขณะที่ลูกดูดนมข้างหนึ่งแล้วมีน้ำนมไหลจากอีกข้างหนึ่งด้วย แต่ถ้าคลอดเกิน 72 ชั่วโมงแล้วยังไม่มี let down reflex ก็ให้นำลูกไปให้แม่เลี้ยงเองเช่นกัน

2) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อไปใช้ในการศึกษา โดยเลือกเฉพาะแม่และลูกที่มีคุณสมบัติครบตาม 3 ข้อต่อไปนี้ คือ

2.1 แม่ท้องแรก ที่มีความประสงค์จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 50 ราย

2.2 แม่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อายุ 20-30 ปี ไม่มีข้อห้ามหรืออุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น แม่เป็นโรคจิต หัวนมบอด หรือแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน

2.3 ลูกที่มีสุขภาพแข็งแรง คลอดปกติ น้ำหนักแรกคลอดอยู่ระหว่าง 2,500-4,000 กรัม

3) ประเมินผลของการปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ในกลุ่มตัวอย่าง โดย

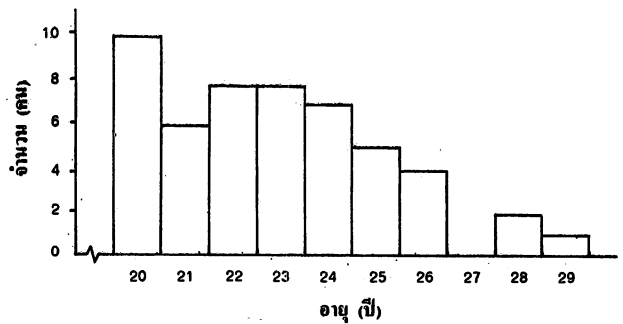
3.1 ติดตามดูการหลั่งน้ำนมของแม่ว่าเริ่มมี let down reflex หลังจากคลอดได้นานเท่าไร

3.2 ติดตามดูว่าเมื่อแม่พาลูกมารับนมคุ้มกันโรคเมื่อลูกอายุประมาณ 2 เดือนนั้น น้ำนมแม่ยังไหลดีอยู่หรือไม่ และเลี้ยงลูกด้วยนมอะไร

ผล

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้

1) ช่วงเวลาที่คลอด 17 กรกฎาคม 2530-9 พฤศจิกายน 2530



รูปที่ 1 กราฟแสดงอายุของแม่

2) สถานที่คลอด โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

3) อายุของแม่ ดังตารางที่ 1 และรูปที่ 1

4) การศึกษาของบิดาและมารดา ดังตารางที่ 2

5) อาชีพของบิดาและมารดา ดังตารางที่ 3

6) เพศของลูก ชาย 22 ราย หญิง 28 ราย

7) น้ำหนักแรกเกิด ดังตารางที่ 4 และรูปที่ 2

8) อายุของลูก เมื่อแม่เริ่มมี let down reflex ครั้งแรก ดังตารางที่ 5 หรือแสดงเป็นกราฟความถี่สะสม ดังรูปที่ 3

9) เมื่ออายุประมาณ 2 เดือน แม่และลูกในกลุ่มตัวอย่างมาตรวจ และรับนมคุ้มกันโรค 34 ราย พบว่าแม่ทุกคนยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยไม่ต้องให้ผสมรวมด้วยและน้ำนมแม่ยังไหลดีทุกราย

ตารางที่ 1 อายุของแม่

อายุ (ปี)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
จำนวน (คน)	10	6	8	8	7	5	3	-	2	1

ตารางที่ 2 การศึกษาของบิดา และมารดา

	ไม่ได้เข้า โรงเรียนเลย	ศึกษาระดับ ประถมศึกษา	ศึกษาระดับ มัธยมศึกษา	รวม
การศึกษาของบิดา	-	45	5	50
การศึกษาของมารดา	2	46	2	50
รวม	2	91	7	100

ตารางที่ 3 อาชีพของบิดา และมารดา

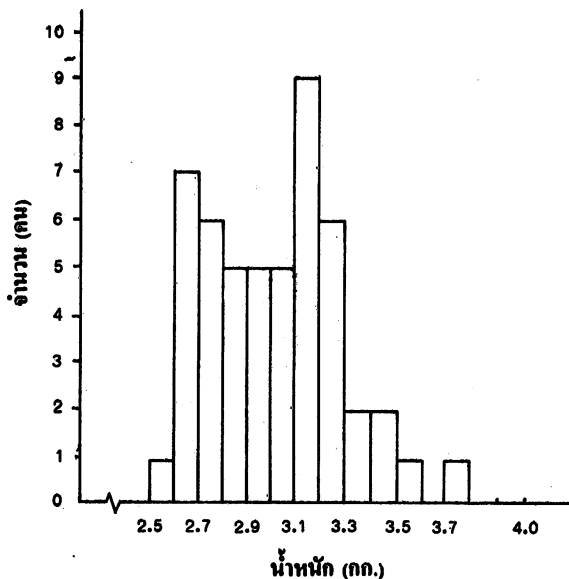
	แม่บ้าน	รับราชการ	รับจ้าง	ทำไร่-นา	ค้าขาย	รวม
อาชีพของบิดา	-	2	30	16	2	50
อาชีพของมารดา	15	-	16	18	1	50
รวม	15	2	46	34	3	100

ตารางที่ 4 น้ำหนักแรกเกิด

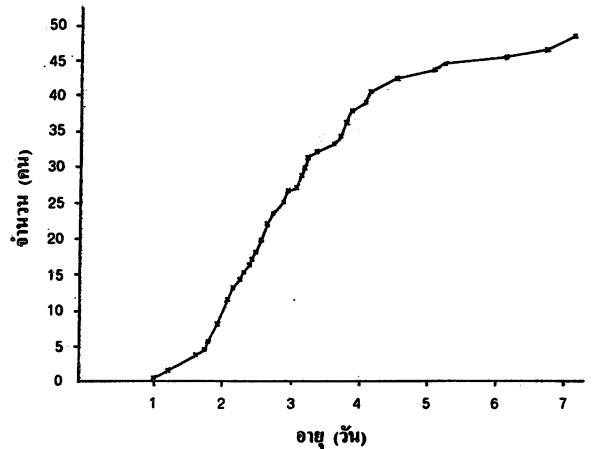
น้ำหนัก (กก.)	2.5-2.6	2.6-2.7	2.7-2.8	2.8-2.9	2.9-3.0	3-3.1	3.1-3.2	3.2-3.3	3.3-3.4	3.4-3.5	3.5-3.6	3.6-3.7	3.7-3.8
จำนวน (คน)	1	7	6	5	5	5	9	6	2	2	1	-	1

ตารางที่ 5 อายุของลูกเมื่อแม่เริ่มมี *let down reflex*

อายุ (วัน, ชม.)	จำนวน (ราย)	อายุ (วัน, ชม.)	จำนวน (ราย)	อายุ (วัน, ชม.)	จำนวน (ราย)	อายุ (วัน, ชม.)	จำนวน (ราย)
1.0	1	2.0	2	3.0	-	4.0	-
1.1		2.1		3.1	1		
1.2		2.2	1	3.2	1		
1.3	2	2.3	1	3.3			
1.4		2.4	1	3.4	2		
1.5		2.5	2	3.5	1	4.21	1
1.6		2.6	2	3.6			
1.7		2.7	1	3.7			
1.8		2.8	1	3.8	1	5.3	1
1.9		2.9	1	3.9	1		
1.10		2.10	1	3.10		5.23	1
1.11		2.11	1	3.11			
1.12	2	2.12		3.12	1		
1.13		2.13	1	3.13			
1.14	1	2.14	2	3.14			
1.15	1	2.15		3.15		6.16	1
1.16		2.16	2	3.16		6.23	1
1.17		2.17	1	3.17			
1.18	2	2.18	1	3.18			
1.19	2	2.19		3.19			
1.20		2.20	1	3.20			
1.21		2.21		3.21			
1.22	1	2.22		3.22			
1.23	2	2.23		3.23	1		
รวม	14	รวม	22	รวม	9	รวม	5



รูปที่ 2 กราฟแสดงน้ำหนักแรกเกิดของทารก



รูปที่ 3 กราฟความถี่สะสมแสดงระยะเวลาตั้งแต่แรกคลอด จนถึงเริ่มมี let down reflex ครั้งแรก

วิจารณ์

แถลงการณ์จากการประชุมขององค์การอนามัยโลก (WHO/UNICEF meeting on infant and young children feeding 1979) ระบุไว้ตอนหนึ่งว่า “...การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่ดีที่สุดในการให้อาหารเด็ก...ดังนั้นจึงถือเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และจะต้องป้องกันหญิงมีครรภ์และแม่ที่ให้นมลูก จากสิ่งใดก็ตามที่อาจมีผลในการขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่...” และแถลงการณ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO/UNICEF, 1980) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า “...การเริ่มให้ทารกดูดนมมารดานั้นควรเริ่มทันทีภายหลังคลอดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้...และควรหลีกเลี่ยงการให้นมผสมหรือน้ำก่อนให้นมแม่...” ผู้รายงานได้ยึดถือแนวความคิดข้างต้นนี้เป็นหลักในการวางแผนปฏิบัติ เพื่อช่วยให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง โดยให้ลูกได้ดูดนมแม่เร็วที่สุดที่แม่และลูกพร้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ใน 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ซึ่งเป็นระยะที่ลูกตื่นตัวมากที่สุด⁵ ซึ่งยังเป็นการส่งเสริมความรัก

และความผูกพันระหว่างแม่และลูกตั้งแต่แรกคลอด เพราะพันธะผูกพันระหว่างแม่และลูกนั้นเกิดได้รวดเร็วมากตั้งแต่แรกคลอด⁶ ขณะที่นำเด็กไปให้ดูดนมแม่นั้นเจ้าหน้าที่ซึ่งทำหน้าที่บริหารทารก ควรช่วยแนะนำวิธีให้ลูกดูดนมอย่างถูกต้อง พูดให้กำลังใจแม่ ตลอดจนอธิบายให้แม่เข้าใจถึงประโยชน์ของการให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ เพื่อให้แม่ร่วมมือในการให้นมลูกทุก 3 ชั่วโมง

ในทางปฏิบัติ การให้ลูกดูดนมแม่เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ และการแนะนำวิธีให้นมลูกอย่างถูกต้องเป็นสิ่งที่ไม่ยากนัก แต่การกระตุ้นแม่ให้นมลูกบ่อย ๆ ในระยะที่น้ำนมยังไม่ไหล และการหลีกเลี่ยงการให้น้ำหรือนมผสมเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกคลอดแม่มักมีความรู้สึกว่าการให้นมไม่มีแรง ดังนั้นผู้รายงานจึงได้เลือกที่จะให้ลูกดูดนมแม่ทุก 3 ชั่วโมง แทนที่จะให้ดูดทุก 2 ชั่วโมงในวันแรกหลังคลอด ซึ่งน่าจะได้ผลในการกระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่ได้ดีกว่า แต่อาจไม่ได้รับความร่วมมือจากแม่เท่าที่ควร และเลือกแนวทางการช่วยบริหารทารกในหน่วยทารกแรกเกิดในระยะที่น้ำนมแม่ยังไม่ไหลแทนที่จะให้อยู่กับแม่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันสิ่งที่มีผลในการขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการให้น้ำและนมผสมจากขวด. เนื่องจากรู้สึกของแม่ที่ว่านมยังไหลไม่เพียงพอ แม้ว่าแพทย์และพยาบาลจะช่วยอธิบายอย่างไรก็ตาม ตลอดจนอิทธิพลของญาติผู้ใหญ่ที่ช่วยเฝ้าหลังคลอดที่จะชงนมผสมให้เด็กกิน นอกจากนี้ระหว่างที่เด็กอยู่ในหน่วยบริบาลทารกยังช่วยให้แม่ได้พักผ่อนเต็มที่ได้อีกขึ้น ซึ่งทำให้พร้อมที่จะตื่นขึ้นมาให้ลูกดูดนมเมื่อเจ้าหน้าที่นำลูกมาส่งให้ อย่างไรก็ตามเพื่อไม่ให้เกิดการแยกเด็กไว้ในหน่วยบริบาลทารกเป็นการขัดขวางการสร้างสายสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่ลูก ผู้รายงานจึงได้เสนอให้ลูกได้อยู่กับแม่ทุกครั้งที่น่าลูกไปให้ดูดนมนานประมาณ 1 ชั่วโมง นั่นคือในแต่ละ 24 ชั่วโมงแม่และลูกจะมีโอกาสตื่นอยู่ร่วมกันประมาณ 8-9 ชั่วโมง

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในแม่ท้องแรกและลูกจำนวน 50 คู่พบว่าประสบความสำเร็จในการหลั่งน้ำนมได้ดีเป็นส่วนใหญ่ 14 รายมี let down reflex ตั้งแต่หลังคลอดเพียง 24-28 ชั่วโมง 22 ราย มี let down reflex หลังจากคลอด 48-72 ชั่วโมง 9 รายมี reflex หลังจากคลอด 72-96 ชั่วโมง มีเพียง 5 รายเท่านั้นที่น้ำนมหลังคลอดหลังจาก 96 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่คือ 45 ใน 50 รายมีน้ำนมไหลได้ดีใน 3-4 วันแรกหลังคลอด แต่จากการศึกษาครั้งนี้ได้พบว่าแม่จำนวนหนึ่งมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีน้ำนมเพียงพอให้ลูกกินตั้งแต่ยังไม่มีการ let down reflex ดังนั้นจึงอาจให้เด็กอยู่ในหน่วยทารกแรกเกิดน้อยกว่า 72 ชั่วโมงได้ โดยให้เด็กอยู่กับแม่ตลอดเวลาได้ตั้งแต่แม่เริ่มรู้สึกว่ามีน้ำนมไหลได้เพียงพอ แม่และลูกในกลุ่มตัวอย่าง 34 คู่ได้มาตรวจสุขภาพและรับภูมิคุ้มกันโรคเมื่อลูกอายุประมาณ 2 เดือน พบว่าทุกรายน้ำนมแม่ยังไหลดีอยู่และทุกรายยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้นมอื่นร่วมด้วยเลย

สรุปผู้รายงานได้เสนอแนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะ 2-3 วันแรกคลอด เพื่อช่วยให้ลูกได้

ดูดนมแม่เร็ว ดูดถูกวิธี ดูดบ่อย และไม่ได้นมผสมหรือน้ำร่วมด้วย และประเมินผลของการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวในหญิงท้องแรกได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ผู้รายงานคาดหวังว่าอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยป้องกันความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้ง ๆ ที่แม่มีความตั้งใจจริงที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้รายงานขอขอบคุณ นายแพทย์วรา ไรจนหัสติน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านโป่งที่กรุณาให้ความสนับสนุนในการศึกษา และอนุญาตให้ตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

เอกสารอ้างอิง

1. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, อัจฉา หงษ์สุมาลย์. คุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมแม่. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2528.
2. พวงทอง ตันติวงษ์. นโยบายและการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กของกระทรวงสาธารณสุข. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2528.
3. คณะทำงานในคณะกรรมการโภชนาการมารดา ทารก และเด็กวัยก่อนเรียน. แนะนำอาหารสำหรับแม่ ทารก และเด็กวัยก่อนเรียน. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2528.
4. อุบล ทวีศรี. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทางปฏิบัติ. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2528.
5. วีระพงษ์ ฉัตรานนท์. แนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. โภชนาการในเด็กปกติและเจ็บป่วย. กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว, 2531 : 31-33.
6. วันเพ็ญ บุญประกอบ. ความสำคัญของการให้นมแม่และสุขภาพทางจิตใจ. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพเด็กโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. 2528.