

The Role of Nurses in Promoting Successful Breastfeeding in the Digital Era

Nutchanat Munsittikul*, Supanee Tanthaopas*, Buranee Yangthara**

*Pediatric Nursing, Department of Nursing, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand,

**Department of Pediatric, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand.

Siriraj Medical Bulletin 2024;17(3):251-258

ABSTRACT

Breastfeeding is a fundamental right that newborns should have access to as the best nutrition. It plays a crucial role in the growth and development of both the physical and cognitive aspects of infants, serving as a foundation for a healthy life in the long term for both mothers and babies. The benefits extend to infants, mothers, families, society, and the nation. The success of promoting breastfeeding in the digital era depends on various factors, including maternal and infant factors, family support, close relationships, and the healthcare team, particularly nurses who have a significant role in promoting and supporting breastfeeding throughout pregnancy, delivery, and postpartum periods. Technology adaptation to support mothers in the digital society results in positive changes in attitudes towards breastfeeding, providing accurate, contemporary, and confidence-boosting knowledge and skills. This promotes successful breastfeeding, increasing the rates of breastfeeding success.

Keywords: Breastfeeding; nurses; digital era; roles of nurse

Correspondence to: Nutchanat Munsittikul

Email: nukachi@hotmail.com

Received: 31 January 2024

Revised: 21 May 2024

Accepted: 28 May 2024

<http://dx.doi.org/10.33192/smb.v17i3.267542>

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ประสบความสำเร็จในสังคมยุคดิจิทัล

นุชนารถ มั่นสิทธิกุล*, สุพรรณิ ตันทโสภาส*, บุรณี อย่างธรรา**

*งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย, **ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย

บทคัดย่อ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทารกแรกเกิดควรได้รับ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกไม่มีอาหารใดเทียบได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการทั้งร่างกายและสมอง และเป็นรากฐานแห่งชีวิตที่ดีในระยะยาวของ มารดาและทารก มีประโยชน์ทั้งต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ การนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสังคมยุคดิจิทัลมีบทบาทสำคัญ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสังคมยุคดิจิทัลนี้จะประสบความสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านมารดาและทารก ปัจจัยแรงสนับสนุนจากครอบครัว ผู้ใกล้ชิด และบุคลากรในทีมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาลซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับมารดาและทารกตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอด ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ การนำเทคโนโลยีมาปรับใช้สนับสนุนให้มารดาในสังคมยุคดิจิทัลเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดี เรื่องนมแม่ มีความรู้ มีทักษะ มีความมั่นใจ ที่ถูกต้องและทันสมัย ส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จและอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่; พยาบาล; ยุคดิจิทัล; บทบาทของพยาบาล

บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทารกแรกเกิดควรได้รับ เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงจะนำไปสู่การพัฒนาการที่ดีตลอดทุกช่วงวัย¹ การส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะประสบความสำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยทางด้านมารดาและทารก ปัจจัยจากการสนับสนุนจากครอบครัว และบุคลากรในทีมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาลซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับมารดาและทารกตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงระยะหลังคลอด มีบทบาทเด่นชัดในการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา ให้ความรู้ ฝึกทักษะในการให้นม สร้างความมั่นใจ สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ยาวนานและต่อเนื่อง²

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และยูนิเซฟ (UNICEF) ให้คำแนะนำว่าเด็กทารกควรได้รับนมแม่ครั้งแรกภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด และควรได้รับนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน ควรได้รับนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้นตามต้องการ³ ปัจจุบันอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนม

แม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนทั่วโลกมีอัตราเฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 48⁴ แต่จากผลการสำรวจของสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2565 (MICS7)⁵ กลับพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 28.6 ซึ่งยังต่ำกว่าอัตราเฉลี่ยทั่วโลก และจากข้อมูลเปรียบเทียบในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พบว่าประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนต่ำที่สุด กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีนโยบายส่งเสริม สนับสนุน และปกป้องให้เด็กทุกคนได้กินนมแม่และตั้งเป้าหมายไว้ว่าในปี พ.ศ.2568 ทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน ต้องมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน อย่างน้อยร้อยละ 50 และนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้นตามต้องการ³

ในสังคมยุคดิจิทัลที่มีการเติบโตอย่างรวดเร็วพร้อมกับความเจริญของเทคโนโลยี ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น แต่อย่างไรก็ตามกลับพบว่าข้อมูลที่มีการเผยแพร่มีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง การพัฒนาและสร้างสื่อออนไลน์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นอีกบทบาทหนึ่งของพยาบาลที่จะช่วยส่งเสริมความรู้ของมารดาและเพิ่มการเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ

ในกลุ่มมารดาที่ไม่สามารถเข้ารับบริการในสถานพยาบาลได้ เป็นปัจจัยส่งเสริม การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พยาบาลในสังคมยุคดิจิทัลสามารถปรับบทบาทพัฒนาดตนเอง นำหลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีคุณภาพและน่าเชื่อถือมาประยุกต์ควบคู่กับเทคโนโลยีที่ทันสมัยเพื่อพัฒนางานด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและผลลัพธ์ที่ดี ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน มีอัตราความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ การที่ลูกได้รับน้ำนมแม่โดยการดูดจากเต้านมหรือได้รับน้ำนมด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การป้อนแก้ว ป้อนช้อน น้ำนมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดในการเจริญเติบโตของทารก ช่วยพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา⁷ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ซึ่งไม่มีสารอาหารใดเทียบได้¹ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลดีต่อทั้งมารดา ทารก ครอบครัว และสังคม⁸ การส่งเสริมสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ดีต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยตั้งครรภ์เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาในระยะตั้งครรภ์จะช่วยส่งผลให้มารดาให้นมลูกมีแนวโน้มเพิ่ม ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะประสบผลสำเร็จเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากการเริ่มต้นการสร้างทัศนคติที่ดีตั้งแต่วัยตั้งครรภ์แล้ว การดูแล ส่งเสริม สร้างทัศนคติที่ดีต่อเนื่องจนถึงระยะหลังคลอดเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบผลสำเร็จเพิ่มขึ้นเช่นกัน^{9,10}

ในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการนำเทคโนโลยีใหม่มาใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสื่อต่าง ๆ มีความรวดเร็ว สังคมยุคนี้มีอัตราการเพิ่มขึ้นของมารดาวัยรุ่น จากรายงานสถานการณ์การคลอดในประเทศไทย พ.ศ.2565 พบอัตราการคลอดของมารดาในกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี ถึงร้อยละ 21.8 ของการคลอดทั้งหมด¹¹ โดยเฉพาะมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกเกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงที่สุด มารดาในกลุ่มนี้จะเข้าถึงสื่อได้รวดเร็ว ทั้งสื่อที่มีข้อมูลที่เชื่อถือได้และมีความน่าเชื่อถือต่ำ เนื่องจากมารดาในกลุ่มนี้ยังไม่มีความพร้อมในวุฒิภาวะในการเลี้ยงดูบุตร อยู่ระหว่างการศึกษาล่าเรียน ขาดการเตรียมความพร้อมในการเป็นมารดา ขาดความประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้เชื่อข้อมูลในสื่อช่องทางต่าง ๆ ที่มีข้อมูลความน่าเชื่อถือต่ำ ความรู้ ความเข้าใจเรื่องนมแม่ไม่ถูกต้อง เมื่อต้องมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ ไม่สุขสบาย มีความวิตกกังวล ขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดความมั่นใจ เกิดปัญหา คิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องยากไม่สามารถแก้ปัญหาได้จึงหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเลือกใช้นมผสมเลี้ยงลูกแทน¹² ส่งผลให้อัตราการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่และระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นต่ำและอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยต่ำด้วย

ปัจจุบันปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ มารดาวัยรุ่น มารดาขาดความรู้ เข้าใจ มีทัศนคติด้านลบ มารดาทำงาน มารดาเลี้ยงเดี่ยว รายได้ ขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม หากปัญหาลดลงหรือแก้ไขได้จะช่วยส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จมากขึ้น ซึ่งบุคคลที่ให้การสนับสนุน ส่งเสริม ช่วยเหลือที่สำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้แก่ สมาชิกในครอบครัวโดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม บุคลากรทีมสุขภาพโดยเฉพาะพยาบาลที่มีบทบาทสำคัญมากในการสนับสนุน ส่งเสริมและให้ความช่วยเหลือที่ดีและมีประสิทธิภาพแก่มารดา ส่งผลให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบผลสำเร็จและยาวนานตามต้องการ^{2,13,14,15}

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บทบาทของพยาบาลเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้มารดาประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในยุคดิจิทัลเริ่มตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ต่อเนื่องจนถึงระยะหลังคลอดรวมทั้งในชุมชน โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

การสร้างทัศนคติและความเชื่อของมารดา

การสร้างทัศนคติที่ดีแก่มารดาในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เริ่มจากการแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น การมีทัศนคติที่ดีคือการมีความคิด ความรู้สึกที่ดี จนกระทั่งมีพฤติกรรมที่ดีตามมา เพราะทั้ง 3 สิ่งนี้จะส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้มารดาควรได้รับการสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและครอบครัวอีกด้วย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับมารดา

เพื่อให้มารดาเชื่อว่า “แม่ทุกคนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้” ด้วยการให้ความรู้ อธิบายความสำคัญ โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางสารอาหารของนมแม่ ซึ่งจะเป็นการสร้างความมั่นใจ เสริมสร้างความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เมื่อมารดามีทัศนคติที่ดีต่อตนเองจะทำให้มารดาพัฒนาศักยภาพของตนเองตามมา^{10,15}

ฝึกการประเมินและพัฒนาศักยภาพของตนเอง

เมื่อมารดามีความเชื่อมั่นว่านมแม่เป็นสิ่งที่ดีสำหรับลูก มารดาทุกคนสามารถให้นมแม่ได้ ต่อไปจะฝึกทักษะให้มารดาประเมินความรู้ ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดียิ่งขึ้น ปัญหาในด้านใดที่ทำให้นมแม่ไม่ได้ และวิธีการแก้ปัญหาคืออะไร โดยพยาบาลจะเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็น ให้กำลังใจ และให้มารดามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาพัฒนาศักยภาพของตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องง่ายและไม่ใช่ว่าเรื่องยากหากมารดาพัฒนาศักยภาพตนเองอยู่เสมอ¹⁶

ฝึกทักษะการยอมรับและการให้เกียรติตัวเอง

ทัศนคติต่อตัวเองที่มีพื้นฐานจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองร่วมกับการประเมินศักยภาพของตนเอง เมื่อมารดามีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้¹⁰ หากมารดาประเมินศักยภาพของตนเองในทิศทางลบ พยาบาลควรให้มารดารู้จักการยอมรับและนำมาปรับแก้ไข พัฒนาตนเองเพื่อให้มีศักยภาพที่ดี

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจ” การสร้างทัศนคติที่ดีแก่มารดาทำให้มารดามีความตั้งใจให้นมแม่ ส่งเสริมพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ให้ความรู้ ฝึกทักษะการให้นมและเสริมสร้างความมั่นใจให้กับมารดา

การให้ความรู้และทักษะการให้นมที่เหมาะสมสำหรับมารดาในแต่ละรายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมารดามีความรู้และทักษะในการให้นมจะเกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ประสบผลสำเร็จอย่างมีคุณภาพ

ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ในมารดาระยะตั้งครรภ์

ประโยชน์ของนมแม่ต่อทารก นมแม่ช่วยการเจริญเติบโตของร่างกาย¹ พัฒนาระบบประสาท เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ส่งเสริมให้ลูกสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต่อต้านการเจ็บป่วย ลดโอกาสการเกิดการติดเชื้อ ลดการเกิดโรคมุมแพ สารอาหารและวิตามินจากน้ำนมแม่ยังช่วยให้พัฒนาการของสมองเด็กและเซลล์ประสาททำงานได้อย่างสมบูรณ์ ความสำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายเมื่อลูกเข้าสู่วัยเริ่มเดินจะมีการทรงตัวที่ดีเนื่องจากมีกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจากการได้รับสารอาหารที่เพียงพอจากนมแม่ พัฒนาการทางสมองและเชาว์ปัญญาคิดว่าเด็กที่กินนมผสม⁷ การให้นมแม่ในระยะยาวยังช่วยลดความเสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน ในอนาคต⁶

ประโยชน์ของนมแม่ต่อมารดา ขณะให้นมลูกจะมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้นให้มดลูกกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็ว ลดอัตราการตกเลือด กระบวนการสร้างน้ำนมแม่ มารดาต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติถึงเกือบ 500 กิโลแคลอรี (KCal) โดยการดึงพลังงานจากไขมันที่สะสมในช่วงตั้งครรภ์ทำให้กลับมามีรูปร่างที่ดีขึ้น และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะยาวช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ในมารดาได้ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลาย ลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มีความสุขในขณะที่ให้นมลูก ช่วยเสริมสร้างความรักและความผูกพันสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ส่งผลให้มีการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคติน ทำให้น้ำนมแม่ไหลได้ดีและช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย^{8,17,19}

ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ในมารดาระยะคลอดและระยะหลังคลอด

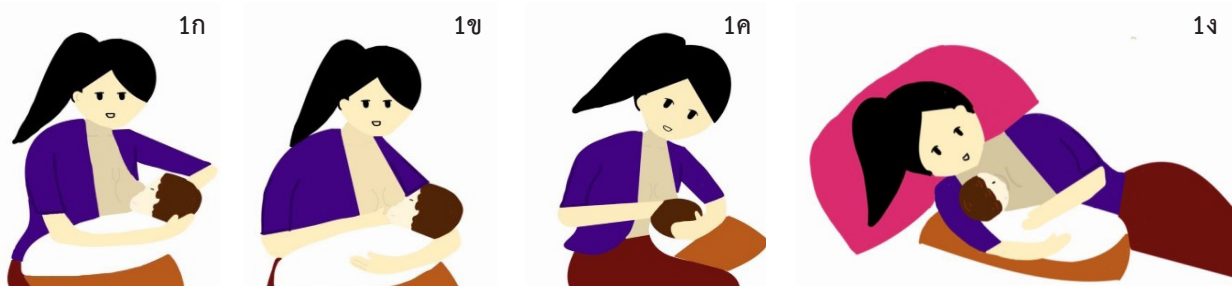
มารดาต้องเรียนรู้ ตั้งใจและมีความเชื่อมั่นในการให้นม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นทั้งการให้อาหารที่ดีที่สุดแก่ลูกเป็นการเรียนรู้ปรับตัวร่วมกันของแม่และลูกอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มให้ลูกดูดนมโดยเร็วภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด การให้ลูกดูดนมเร็วกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว เพราะมีการหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินกระตุ้นการสร้างน้ำนม และมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน กระตุ้นการไหลของน้ำนม และช่วยให้มดลูกหดตัว ลดการตกเลือดหลังคลอด เป็นระยะที่มารดาได้ออกกอดลูกแบบเนื้อแนบเนื้อ เป็นการเริ่มต้นความผูกพันที่ดี ป้องกันภาวะตัวเย็นในทารก และให้ลูกดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง หรือ 8-10 ครั้ง/วัน^{18,19} ต้องจัดท่าให้นมและลูกอมหัวนมให้ลึกถึงลานนม ป้องกันการบาดเจ็บที่หัวนมและลานนม มารดาต้องให้ลูกดูดนมได้อย่างถูกวิธีก่อนกลับบ้านเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะอยู่ที่บ้าน¹⁸ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ พักผ่อนให้เพียงพอ

“แม่ทำงานลูกก็กินนมแม่ได้” การเตรียมตัวมารดา ก่อนทำงาน หรือมารดาต้องแยกจากลูกชั่วคราว เช่น แม่หรือลูกป่วย การระบายน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง จะทำให้มีน้ำนมเพียงพอ การระบายน้ำนมทำได้โดยการบีบมือหรือการใช้เครื่องปั้มนมซึ่งเป็นวิธีการเก็บน้ำนมเพื่อให้ลูกได้รับนมอย่างต่อเนื่อง การบีบเก็บน้ำนมเป็นวิธีการที่ใช้อุปกรณ์น้อย ไม่ยุ่งยาก การบีบน้ำนมด้วยมือที่ถูกต้องจะไม่เกิดการบาดเจ็บของผิวหนังบริเวณเต้านม เริ่มจากการวางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ที่ขอบลานหัวนม กดเข้าหาตัวเบา ๆ แล้วบีบน้ำนมเข้าหากัน ทำเป็นจังหวะ ทำการบีบน้ำนมให้รอบขอบลานหัวนม สำหรับการปั้มนมระยะยาวที่ถูกวิธี เริ่มจากเลือกขนาดของกรวยให้เหมาะสมกับขนาดหัวนมโดยทำการวัดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของหัวนมและบวกเพิ่มอีกร้อยละ 20 (ขนาดของหัวนมที่มีการบวมระหว่างปั้ม) จับกรวยให้นิ้วมือทั้ง 5 นิ้วกระจายอยู่บนกรวยและเต้านมไม่กดแรง เลือกใช้แรงดูดที่ทำให้เฉพาะหัวนมเคลื่อนเข้าในกรวย และต้องเป็นแรงดูดที่ไม่เจ็บไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บหลังปั้มนมระบายน้ำนม การระบายน้ำนมทั้ง 2 วิธี ใช้เวลา 15-30 นาที จนเต้านมนิ่มลง¹⁸ หลังจากนั้นเก็บนมในถุงเก็บน้ำนม เขียนวัน เวลา จำนวนน้ำนม เพื่อง่ายและสะดวกต่อการนำนมไปใช้ หลักการจัดเก็บน้ำนม¹⁹ (ตารางที่ 1) การนำนมไปใช้ให้นำน้ำนมที่เก่าสุดและยังไม่หมดอายุออกมาใช้ก่อน โดยนำไปแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น ห้ามนำไปต้มหรืออุ่นด้วยไมโครเวฟ เพราะจะทำให้คุณค่าของสารอาหารในน้ำนมบางชนิดสูญหายหรือลดน้อยลง การเตรียมตัวมารดา ก่อนทำงานหรือมารดาที่มีข้อจำกัดในการให้นมที่ดีเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานขึ้น¹⁸

ตารางที่ 1 ตารางการจัด เก็บน้ำมัน

การจัดเก็บนมแม่	ระยะเวลาที่แนะนำ
อุณหภูมิห้องที่สูงกว่า 25 องศา	ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
อุณหภูมิห้องที่ต่ำกว่า 25 องศา	4 ชั่วโมง
กระติกแช่เย็นด้วยน้ำแข็ง	24 ชั่วโมง
ตู้เย็น (4 องศา)	5 วัน
ตู้แช่แข็งในตู้เย็นประตูเดียว (-15 องศา)	2 สัปดาห์
ตู้แช่แข็งในตู้เย็น 2 ประตู (-18 องศา)	3 เดือน
ตู้แช่แข็ง (-20 องศา)	6 เดือน

ที่มา: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย



ภาพที่ 1 ทำอุ้มพื้นฐานในการให้นมแม่

ท่าที่ 1 การให้นมทารกท่านอนขวางตักแบบประยุกต์ (1ก) ท่าที่ 2 การให้นมทารกท่านอนขวางตัก (1ข)
ท่าที่ 3 การให้นมทารกทำอุ้มลูกฟุตบอล (1ค) ท่าที่ 4 การให้นมทารกท่านอน (1ง)

ที่มา: นุชนารถ มั่นสิทธิกุล งานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การฝึกทักษะการให้นมและการสร้างความมั่นใจ¹⁸

การให้นมแม่ที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประสพผลสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การฝึกทักษะทำอุ้มและการดูนมที่ถูกวิธี ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหัวนม ลานนม และเต้านม พยาบาลควรสอนให้มารดาให้นมได้ถูกต้องก่อนกลับบ้าน ทำอุ้มพื้นฐานในการให้นมแม่ประกอบด้วย

1. ทารกนอนขวางตักแบบประยุกต์

เป็นท่าอุ้มให้นมที่เหมาะสมแก่ทารกแรกเกิดและทารกทั่วไป ท่านี้อารดาสามารถควบคุมศีรษะและคอของทารกได้ดีกว่าท่าอุ้มอื่น ๆ (ภาพที่ 1ก)

2. ทารกนอนขวางตัก

เป็นท่าอุ้มให้นมที่เหมาะสมแก่ทารกทั่วไป มารดาไม่สามารถควบคุมศีรษะและคอของทารกได้ (ภาพที่ 1ข)

3. ทำอุ้มลูกฟุตบอล

ท่านี้นี้เหมาะสำหรับมารดาที่มีปัญหาหัวนม ลานนม มีแผลผ่าตัดที่หน้าท้อง มีก้อนในเต้านมบริเวณรักแร้ มารดาทารกแผดทารกน้ำหนักตัวน้อย ท่านี้อาจช่วยให้ลูกดูนมได้ลึก มองเห็นปากลูกได้ดีกว่า ดูดกระชับกว่าการให้นมท่าอื่น ๆ (ภาพที่ 1ค)

4. ท่านอน

ท่านี้อาจช่วยให้มารดาได้พักผ่อนขณะให้นมทารก เหมาะกับทารกที่ร้องกวนท่านี้อาจช่วยให้ทารกอบอุ่นและนอนได้นานขึ้น

การปรับท่าให้นมที่เหมาะสมในมารดาแต่ละรายจะช่วยให้ลูกดูนมที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ หากช่วงแรกมารดาไม่สามารถให้นมลูกได้ตามลำพังพยาบาลจะให้สามีหรือสมาชิกในครอบครัวเข้ามาช่วยฝึกทักษะการให้นมเพื่อช่วยให้มารดาสามารถให้นมแม่ได้และเกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น และส่งเสริมสายสัมพันธ์ของครอบครัว^{2,15,18,20} (ภาพที่ 1ง)

การแก้ไขปัญหการให้นมที่พบบ่อยในมารดา

ปัญหาเรื่องหัวนม ลานนม การแก้ไขปัญหานี้สามารถทำได้โดยการเตรียมหัวนมและลานนมตั้งแต่วัยตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอดสามารถปรับด้วยการใช้ทำอัมให้นมและอุปกรณ์ช่วยเหลือที่เหมาะสมตามลักษณะหัวนมของมารดา¹⁸

ปัญหาน้ำนมน้อย ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจ กลไกการสร้างน้ำนม มารดาให้นมลูกหรือระบายน้ำนมทุก 2 – 3 ชั่วโมง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ ลดภาวะเครียด^{18,19}

ปัญหาเต้านมคัด ท่อน้ำนมอุดตัน เต้านมอักเสบ พบในมารดาที่ไม่ได้ให้นมและไม่ระบายน้ำนมไม่สม่ำเสมอ หรือในมารดาที่รับประทานยาเพิ่มน้ำนมเพราะต้องการเพิ่มปริมาณน้ำนม และในมารดาที่นิ้วดื่บ เค้น ด้วยความแรงและไม่ถูกวิธีเพื่อเพิ่มการไหลของน้ำนม จนเกิดการบาดเจ็บและติดเชื้อตามมา การแก้ไขคือการสร้างความมั่นใจในปริมาณน้ำนม และให้ความรู้เพื่อให้มารดาสามารถแก้ไขปัญหาเบื้องต้นได้ การแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาคือการประคบอุ่นด้วยความร้อนชื้นและระบายน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง ร่วมกับการนวดระบายน้ำนมถูกวิธีไม่เกิดการบาดเจ็บหลังการนวดเต้านมจะทำให้ขนาดของก้อนน้ำนมในเต้านมมีขนาดเล็กลงอย่างรวดเร็วและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน²¹

การส่งเสริมการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาในยุคดิจิทัลส่วนใหญ่ต้องทำงานประจำควบคู่ไปกับการทำหน้าที่แม่ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้มารดาที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย ต่างต้องมีวิธีการปรับตัวในการเลี้ยงลูกและทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน การที่สามีหรือสมาชิกในครอบครัวขาดการสนับสนุน ขาดความรู้ ความเข้าใจ หรือยังติดกับความเชื่อเดิม ๆ ที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีการช่วยเหลือในการทำงานบ้านและการเลี้ยงลูก ทำให้มารดาต้องมีหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ไม่มีเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จ พยาบาลต้องส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในการให้กำลังใจ ช่วยเหลือมารดาจะทำให้มารดาเพิ่มโอกาสการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานขึ้น^{2,21,22,23}

ช่องทางการให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือในสังคมยุคดิจิทัล

ปัจจุบันสามารถศึกษาหาความรู้ได้สะดวก รวดเร็วจากเว็บไซต์ โสมเพจ Line Facebook YouTube และในกลุ่มมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น แอปพลิเคชันที่ให้ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ของแพทย์หญิงสุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ²⁴ Application MoomMae (มูมแม่) ของสำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี²⁵ ที่สนับสนุนการ

ให้นมแม่ในครอบครัวยุคดิจิทัล เข้าถึงง่าย ปลอดภัย ช่องทาง LINE ซึ่งมีการนำมาใช้ในหลายสถานพยาบาลและมีการสร้างนวัตกรรมเช่น นวัตกรรม Application Line "นมที่ดีคือนมแม่" ของโรงพยาบาลบางกะพุ่ม²⁶

การบริการของคลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่โรงพยาบาลศิริราชให้บริการในกลุ่มมารดาที่เข้ามาใช้บริการและกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าถึง ได้เพิ่มการให้บริการตามสังคมยุคดิจิทัล นำเทคโนโลยีสื่อต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้เผยแพร่ความรู้ ติดตามนัดหมาย แก้ปัญหาให้กำลังใจ ผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อเข้าถึงได้รวดเร็วและเหมาะสมกับความต้องการของมารดา โดยแบ่งเป็น

1. มารดาที่มารับบริการ

ได้รับการดูแล ให้ความรู้ แก้ไขปัญหาได้ทันทีทางสื่อบุคคลนัดติดตามโดยเข้ามาใช้บริการ หรือโทรศัพท์ส่งข่าว และเพิ่มช่องทางการติดตามด้วย Line Official Account และ Tele nursing ทำให้สามารถดูแลแก้ไขปัญหาค่อยๆ กลุ่มมารดาที่มาตามนัดและให้นมแม่จนถึง 6 เดือน จะได้รับการถ่ายภาพครอบครัวนมแม่ลงเพจ Facebook “คลินิกนมแม่ศิริราช” เพื่อสร้างกำลังใจและเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นมแม่ต่อเนื่องทั้งตัวมารดาเองและสมาชิกในกลุ่ม

2. มารดาที่ไม่สามารถเข้ารับบริการ

ได้รับความรู้ คำแนะนำในการแก้ไขปัญหามาผ่านช่องทางโทรศัพท์, Tele nursing, เพจ Facebook “คลินิกนมแม่ศิริราช” และ Line Official Account ได้นำความรู้จัดทำสื่อแอนิเมชันเพื่อเข้าใจง่าย และมีการอัปเดตความรู้ใหม่ ๆ ที่ถูกต้อง ทำให้มารดาที่มีปัญหาลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดการเดินทาง ลดค่าใช้จ่าย กรณีมารดาไม่สะดวกเข้าถึงสื่อและช่องทางต่าง ๆ ของคลินิกนมแม่ จะมีการแนะนำสถานพยาบาล แหล่งให้ข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือแก่มารดา

พยาบาลยุคดิจิทัลต้องเพิ่มช่องทางให้ความรู้ ด้วยการนำเทคโนโลยีใหม่มาประยุกต์ใช้โดยสื่อในการให้ความรู้มีหลายรูปแบบ เช่น สื่อแผ่นพับ สื่อจากตัวบุคคลโดยตรง สื่อจากข้อความอัตโนมัติ การใช้สื่อในการให้ความรู้มากกว่า 1 สื่อ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้ ความมั่นใจ ความตั้งใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่^{6,9}

สรุป

ในสังคมยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วพร้อมกับความเจริญเติบโตของเทคโนโลยี การนำเทคโนโลยีที่ความหลากหลายทันสมัย ง่ายต่อการค้นคว้าและเข้าถึง นำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้นในทุกด้าน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหนึ่งในแนวทางการดูแลสุขภาพที่สำคัญเนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทารกแรกเกิดต้องได้รับ นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการทั้งร่างกายและสมอง และเป็นรากฐานแห่งชีวิตในระยะยาวของมารดาและทารก

มีประโยชน์ทั้งต่อมารดา ทารก ครอบครัวและสังคม พยาบาลเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องปรับเปลี่ยนบทบาทให้เหมาะกับยุคดิจิทัล การใช้สื่อที่มีความหลากหลาย น่าสนใจ เข้าใจง่าย ถูกต้องและทันสมัย ควบคู่กับการให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องจะเป็นการส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานขึ้น และส่งเสริมให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยุคดิจิทัลเพิ่มขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้นิพนธ์ขอแสดงความขอบคุณ รศ.ดร.สุดาภรณ์ พัยคม เรื่อง ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลและ พว.นิตญา ยอดเกิด พยาบาลชำนาญการพิเศษ งานการพยาบาลศัลยศาสตร์และศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ที่ให้ข้อมูล คำแนะนำ และคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อบทความฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Lawrence RA, Lawrence, RM. Breastfeeding: a guide for the medical profession. 9th ed. Philadelphia: Elsevier; 2021. 1088 p.
2. ดวงพร ผาสุวรรณ. ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน กรณีศึกษาจังหวัดนครปฐม. วารสารเกื้อการุณย์. 2563;27(1):71-82.
3. World Health Organization. Breastfeeding. Retrieved 28 January 2024, Available from: www.who.int/topics/breast-feeding/en
4. UNICEF 2565. Infant and young child feeding. Retrieved 16 April 2024, Available from: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
5. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. โครงการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2565: รายงานผลฉบับ สมบูรณ์. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย; 2565.
6. ดวงพร ผาสุวรรณ. การสนับสนุนทารกให้ได้รับนมแม่อย่างเดียวยาว 6 เดือน เป็นการเตรียมเด็กไทยเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 (Prepare Thai children for Thailand 4.0: the procedures for supporting of Exclusive Breastfeeding). งานประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 9 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. 28-29 กันยายน 2560:620-627.
7. มยุรา เรืองเสรี. ปัจจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือนของมารดา วัยรุ่นหลังคลอดในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ 2560; 6(1):37-48.
8. The Global Breastfeeding Collective, UNICEF, WHO. Breastfeeding: A smart investment. 2019. Cited 18 April, 2024. Available at: <https://ffmuskoka.org/breastfeeding-a-smart-investment>
9. ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒนเสรี, กรณิการ์ กันธรักษา, นาฏยา งามพสุธาตล. ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ผ่านเว็บต่อความรู้ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวในมารดาวัยรุ่น. พยาบาลสาร. 2564;48(3):342-52.
10. สุนันทา ชุมจิตร. ความรู้ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัย ที่ 5 ราชบุรี; 2563.
11. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. สถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นประเทศไทย ปี พ.ศ. 2565:1-3.
12. Bureau of Reproductive Health. Statistics on adolescent births, Thailand 2018. Department of Health. Ministry of Public Health. (in Thai) Retrieved from <http://203.157.71.115/knowledge/mapping/paper/view?id=533>
13. ปณณทัต บณขุทด, ถาวรีย แสงงาม, ริริร พิมมานุรักษ์, กัลยา มั่นล้วน. บทบาทพยาบาลและครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์บุรีรัมย์. 2564;36(2):1-8.
14. ลำพงษ์ ศรีวงศ์ชัย, จันทร์เพ็ญ ชินคำ, อัจฉรา วริลน, สุรพร ศรีโพธิ์อุ่น. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกและครอบครัว. วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม. 2564;18(3):99-111.
15. สุภาพันธ์ จันทศิริ, เจริญชัย วงศ์วัฒนกิจ, อนุตา หนูนการคำ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ต่อความรู้ การ รับผิดชอบแห่งตน ประสิทธิภาพการให้นมแม่ และอัตราการเลี้ยงลูกอย่างเดียวในมารดาวัยรุ่นคนแรก. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2565;40(2):1-19.
16. ปณณทัต บณขุทด, วิภาดา กาญจนสิทธิ์, ขนาธิป สันติวงศ์, สุพรรณา จิตรสม, พิมพ์ดา ธรรมมีภักดี, ศุภล รัตน์ ขาววิรัตน์, และคณะ. ความรู้และทัศนคติของมารดาหลังคลอดปกติที่ต้องการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว 6 เดือน หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลบุรีรัมย์. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุตรธานี. 2563;28(3):275-83.
17. Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, et al. Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatrica. 2015;104(467):96-113.
18. วิมา จีระแพทย์และเกรียงศักดิ์ จีระแพทย์. กลวิธีสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ธรรมดาเพลส จำกัด; 2563.
19. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2019). เรื่องการตั้งครุภัณฑ์คุณภาพและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ค้นเมื่อ 23 เมษายน 2567 จาก https://multimedia.anamai.moph.go.th/oawoocha/2019/07/HP-eBook_06.pdf
20. สุพารัตน์ ชูรส, ปรีดาพรรณ กะสินัง, พิเศษ เชื้ออำ. ประสิทธิภาพของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาโดยการสนับสนุนของสังคม: การทบทวนอย่างเป็นระบบ. วารสารแพทยสารทหารอากาศ. 2565;68(2):21-33.
21. Nuchanat Munsittikul, Supanee Tantaobharse, Pitiporn Siripattanapong, Punnanee Wuthigat, Sopapan Nger-ncham, Buranee Yangthara. Integrated breast massage versus traditional breast massage for treatment of plugged milk duct in lactating women: a randomized controlled trial. Int Breastfeeding J. 2022;17(1):43
22. สุรีย์พร กฤษเจริญ, ศศิกันต์ กาละ, วรางคณา ชัชเวช, ศิริไท พฤกษ์ศรี, ชุติรัตน์ เพชรวัชรไพบูลย์. การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกเพื่อส่งเสริม

เสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาวัยรุ่น. วารสารพยาบาล สงขลานครินทร์. 2563;40(4):85-96.

23. สุสันหา ยิ้มแย้ม, สุนิสา ปัทมาภรณ์พงศ์, อัมพิกา สุวรรณ บุตร. การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับแม่วัย รุ่น. 2562;48(2):259-70.

24. รักศิริ อาวชนางค์, ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์. ผลของโปรแกรม การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวมีส่วนร่วมต่อการรับรู้การ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแรงสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากญาติตามการ รับรู้ของมารดาหลังคลอด. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2563;28(4):38-48.

25. สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. (2559). แอปพลิเคชัน นมแม่. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567 จาก <https://play.google.com/store/apps/details?id=be-inspried.milkmom>.

26. สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2559). Application MoomMae (มูมแม่). จาก https://www.nectec.or.th/news/news-pr-news/moommae_press.html.

27. จุฑาทิพย์ กลิ่นเจริญ. (2566). นวัตกรรม Application Line "นมที่ดีคือนมแม่" จาก <https://hpc2appcenter.anamai.moph.go.th/academic/web/files/2566/innovation/MA2566-004-04-0000001233-0000001261.pdf>