

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน
อบรมหลักสูตรระยะสั้น เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Breastfeeding First and Best: Theory and Art of Practice

ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

ผ่านระบบการประชุมทางไกล Teleconference

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ส่วนที่ ๑

ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ/นามสกุล

นางสาวณัฐพร มงคลตระกูล

อายุ ๒๕ ปี

การศึกษา พยาบาลศาสตรบัณฑิต

ตำแหน่ง

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ

ปฏิบัติงานในหน่วยงานหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด

หน้าที่ความรับผิดชอบ โดยดูแลมารดาหลังคลอดที่คลอดทางช่องคลอดและผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้องทั้งในรายที่ปกติและรายที่มีภาวะแทรกซ้อน รวมถึงการดูแลทารกแรกเกิดปกติและทารกตัวเหลืองส่องไฟ พร้อมทั้งให้การพยาบาลและให้ความรู้คำแนะนำต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด รวมถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการดูแลบุตร

ชื่อเรื่อง

อบรมหลักสูตรระยะสั้น เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

Breastfeeding First and Best: Theory and Art of Practice

เพื่อ

ศึกษา อบรม ประชุม ดูงาน

สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

งบประมาณ

เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาลตากสิน

ทุนส่วนตัว

จำนวนเงิน

๓,๐๐๐.- บาท (สามพันบาทถ้วน)

วันเดือนปี

ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ กรกฎาคม- ๒๕๖๖

คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ -

การเผยแพร่รายงานผลการศึกษา/ฝึกอบรม/ประชุม สัมมนา ผ่านเว็บไซต์สำนักงานการแพทย์ และกรุงเทพมหานคร

ยินยอม

ไม่ยินยอม

ส่วนที่ ๒

ข้อมูลที่ได้รับจากการอบรม

๒.๑ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๒. เพื่อพัฒนาสมรรถนะในการทำงานโดยนำความรู้มาประยุกต์ใช้ และถ่ายทอด

ความรู้ให้เพื่อนร่วมวิชาชีพได้มีความรู้ ความชำนาญ และสามารถให้การพยาบาลตามมาตรฐานมีประสิทธิภาพ และปลอดภัยมากยิ่งขึ้นมากยิ่งขึ้น

๓. ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์รวมทั้งแนวปฏิบัติที่ดีจากผู้ที่มีประสบการณ์

๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

๑. ความสำคัญของนมแม่

นมแม่ คือ อาหารที่ดีที่สุดของทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๖ เดือน เพราะว่ามีสารอาหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดต่อทารก ด้วยองค์ประกอบด้านโภชนาการการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค วิตามิน สารต่อต้านอนุมูลอิสระ และยังมีเซลล์ต่างๆ ทั้งเซลล์จากแม่รวมถึงแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารของลูกด้วย องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ จึงกำหนดว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ ๒ ปี ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม

นมแม่ คือ วัคซีนหยดแรกของชีวิต เพราะนมแม่สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความผิดปกติต่างๆ ได้แก่ โรคติดเชื้อระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ภาวะภูมิแพ้ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน

นมแม่ มีสารอาหารเป็นส่วนประกอบต่างๆ ที่สำคัญกว่า ๒๐๐ ชนิด เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว สารในระบบภูมิคุ้มกัน ฮอโมน สารคัดหลั่งจากแม่ที่มีผลต่อสุขภาพ เด็กที่กินนมแม่จะมีสมองที่ไวต่อการรับรู้ และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะใน ๒ ขวบแรก ที่สมองโตมากที่สุด ทั้งนี้เพราะสารอาหารในนมแม่มีความเหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์สมองของเด็กมากที่สุด นอกจากนี้ อ้อมกอดและการสัมผัสระหว่างแม่กับลูกช่วยกระตุ้นการรับรู้และการพัฒนาการของสมอง ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงช่วยให้ลูกได้รับต้นทุนที่ดีอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง น้ามนจึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับสมอง อ้อมกอดแม่ก็เป็นอาหาร ที่ดีที่สุดสำหรับหัวใจในทุกอ้อมของลูก ดังนั้น การให้ลูกกินนมแม่เป็นการเลือกนมยี่ห้อที่ดีที่สุดสำหรับลูก

สารอาหารในนมแม่ มีการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลาหลังคลอด เพื่อให้เหมาะสมกับตัวลูกผ่านกระบวนการสร้างน้ำนมในร่างกายของแม่ ที่เกิดจากการหลั่งฮอโมนกระตุ้นโดยแบ่งเป็น ๓ ระยะ ดังนี้

- **น้ำนมระยะที่ ๑ (Colostrum)** คือ ช่วง ๑-๓ วันแรก เรียกว่า ระยะหัวน้ำนม น้ำนมมีสีเหลือง บางครั้งเรียกว่า น้ำนมเหลือง เนื่องจากมีแคโรทีนสูงกว่าน้ำนมระยะหลังมาก น้ำนมระยะนี้เป็นน้ำนมที่อุดมสมบูรณ์มาก ประกอบด้วยโปรตีนต่างๆ ที่เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เหลือแร่ วิตามิน รวมทั้งสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเติบโตของสมองและการมองเห็นของลูก นมแม่ระยะนี้มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้เป็นการขับถ่ายขี้เทาของลูกได้ด้วย

- **น้ำนมระยะที่ ๒ (Transitional Milk)** เมื่อช่วง ๕ วัน ถึง ๒ สัปดาห์แรก น้ำนมจะเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น มีสารอาหารเพิ่มขึ้นทั้งไขมัน น้ำตาล และมีปริมาณเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

- **น้ำนมระยะที่ ๓ (Mature Milk)** เมื่อผ่านช่วง ๒ สัปดาห์แรกแล้ว น้ำนมแม่จะมีปริมาณมากขึ้น และมีสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูก ได้แก่

โปรตีน : ที่มีส่วนช่วยในการยับยั้งการเติบโตของเชื้อโรคบางชนิด เพิ่มภูมิต้านทาน และเอนไซม์ที่สามารถทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียได้

ไขมัน: ที่เป็นกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ DHA (Docosahexaenoic Acid) และ AA (Arachidonic Acid) ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทและการมองเห็น

น้ำตาล Lactose : โดยพบว่าในนมแม่มีโอลิโกแซคคาไรด์หรือคาร์โบไฮเดรตไฮเดรตสายสั้น (Human Milk Oligosaccharides) มากกว่า ๒๐๐ ชนิด และมีปริมาณมากกว่าที่พบในนมวัวถึง ๕ เท่า และยังพบอีกว่า ในน้ำนมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ และแบคทีเรียที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันได้

วิตามิน และแร่ธาตุ : ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B๑, B๒, B๖, B๑๒, C, D, E, K และแร่ธาตุ ได้แก่ แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

นอกจากนี้ในนมแม่ยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ Antioxidant, Growth Factor ที่มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบทางเดินลำไส้ เส้นเลือด ระบบประสาทและระบบฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโต

๒. ประโยชน์ของนมแม่

ผลดีต่อสุขภาพทารก

๑. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยการสร้างจุลินทรีย์ประจำถิ่นบนผิวหนังของลูกชนิดเดียวกับแม่ มีสาร Prebiotics ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของ Bifidobacterium ในลำไส้ทารก นอกจากนี้ในน้ำนมแม่ยังมีสารนิวคลีโอไทด์หลายชนิด ช่วยทำให้เยื่อบุลำไส้ของทารกเจริญเติบโตเร็วเพื่อรองรับการสัมผัสกับเชื้อประจำถิ่น การได้รับสาร sIgA บนบริเวณลานนม ซึ่งจะไปตกจับเชื้อโรคบนเยื่อบุผิวลำไส้และเยื่อบุอวัยวะอื่นๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังมี T-lymphocyte ทำหน้าที่จับกินเชื้อโรคที่มาจากเยื่อบุผิว โดยภาพรวมทำให้ลดอัตราการตายของทารกและเด็ก โดยเฉพาะจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจและโรคอุจจาระร่วง

๒. ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ เช่น โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ เช่น โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ โรคหืด มีการศึกษาว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย ๖ เดือน ช่วยลดโอกาสเกิด Atopic dermatitis และโรคหืดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังลดโอกาสการเป็นเบาหวานอีกด้วย

๓. เสริมสร้างสมองให้พร้อมไวในการเรียนรู้ เพิ่มระดับเซโรโทนิน ช่วยทำให้ทารกเจริญเติบโตสมวัยอย่างเต็มศักยภาพ และมีสุขภาพดี ในนมแม่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโมเลกุลยาวซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเจริญของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตาเมื่ออายุ ๖ เดือน

๔. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในขณะที่แม่ให้นมลูกจะมีการหลั่งของฮอร์โมนโพรแลคตินซึ่งเป็นสารด้านความเครียด ทำให้คุณแม่มีความสุข อารมณ์ดี ส่วนลูกได้รับการโอบกอด สัมผัสกันระหว่างแม่กับลูก ลูกจะเกิดความไว้วางใจ (Trust) ความผูกพัน ความเชื่อมั่นกลายเป็นสายสัมพันธ์ (Attachment) ที่ดี ซึ่งพัฒนามาเป็นความรัก ความอบอุ่น เป็นการเริ่มต้นความเข้มแข็งทางใจ สร้างความเชื่อมั่นต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้กับลูก นอกจากนี้การเรียนรู้ต่าง ๆ ระหว่างแม่กับลูกยังช่วยกระตุ้นการเชื่อมโยงของสมองในขณะที่แม่อุ้มลูก โอบกอด สัมผัส ไต่ก้น ได้ยินเสียงลูกนั้น ก็รับรู้และตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้เช่น กับบางครั้งคุณแม่จะได้เห็นลูกสามารถเลียนแบบ และตอบสนองท่าทาง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีส่วนเสริมสร้างการเรียนรู้ เป็นสายสัมพันธ์ที่มีความหมาย ทำให้ลูกได้ซึมซับรับรู้สิ่งที่ดีวันละเล็กละน้อย นำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี

ผลดีต่อสุขภาพของแม่

๑. ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอดเนื่องจากทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน Oxytocin ทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

๒. ช่วยลดน้ำหนักแม่ในระยะหลังคลอด น้ำหนักแม่จะค่อยๆ ลดลงประมาณ ๐.๖ - ๐.๘ กก. ต่อเดือน เนื่องจากมีการเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมไว้ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ทำให้แม่กลับกลับมามีรูปร่างที่สวยงามได้เร็ว จากการศึกษาพบว่า การให้นมแม่ถึงอายุ ๑ ปี แม่จะมีน้ำหนักใกล้เคียงกันเมื่อก่อนตั้งครรภ์

๓. ลดความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน เนื่องจากการสร้างมวลกระดูกจะสูงมากหลังหยุดให้นมแม่และจะยังมีผลต่อไปอีก ๕-๑๐ ปี

๔. ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ โดยเฉพาะมารดาที่เป็น GDM ซึ่งกลไกคิดว่าเกิดจากการที่มีน้ำหนักตัวลดลง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วน การกระจายของไขมันและความไวต่อการตอบสนองของอินซูลิน

๕. ช่วยในการคุมกำเนิด แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตั้งครรภ์ในระยะ ๖ เดือนแรกหลังคลอด

๖. ลดความเสี่ยงต่อมะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อบุผิว มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกและมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม ในสตรีวัยที่มีประจำเดือน ยิ่งให้นมนานก็ยิ่งมีผลในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

๓. บันได ๑๐ ขั้น เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับทารกป่วย

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า ๒๐๐ ชนิดที่สำคัญสำหรับ การพัฒนาสมองซึ่งไม่มีอาหารใดเทียบได้ ด้วยองค์ประกอบด้านโภชนาการ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน รวมถึงแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารของลูกด้วย กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริม สนับสนุน และปกป้องให้เด็กทุกคนได้กินนมแม่อย่างเต็มที่ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ว่า “เด็กตั้งแต่แรกเกิด ถึง ๖ เดือนควรได้กินนมแม่อย่างเดียว และกินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ ๒ ปีหรือนานกว่านั้น” จึงตั้งเป้าหมายในปี ๒๕๖๘ ไว้ว่า “ร้อยละของเด็กแรกเกิดต่ำกว่า ๖ เดือนกินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อยร้อยละ ๕๐”

แม้ว่าองค์การอนามัยโลกได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทารกปกติ ที่เรียกว่าบันได ๑๐ ขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Ten steps to successful breastfeeding) แต่องค์การอนามัยโลกยังไม่ได้มีการกำหนดแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทารกที่มีภาวะเจ็บป่วย อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ได้มีองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ที่ศึกษาในด้านนี้ หนึ่งในนั้นคือ Prof. Diana L Spatz (2004) ได้เสนอแนวทางการในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทารกที่มีภาวะเจ็บป่วยเป็นบันได ๑๐ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การให้ข้อมูลเรื่องคุณค่านมแม่กับลูกป่วย (Informed decision)

การให้ข้อมูลเกี่ยวกับนมแม่อย่างละเอียดกับพ่อ แม่ และครอบครัวของเด็กกว่านมแม่มีประโยชน์อย่างไร และมีความจำเป็นมากแค่ไหนที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อสร้างความเข้าใจ เตรียมความพร้อม และตั้งเป้าหมาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๒. การช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมให้มาเร็วและต่อเนื่อง (Establishment and maintenance of milk supply)

แม่รีบปับน้ำนมให้ลูกโดยเฉพาะน้ำนมสีเหลือง (Colostrum) เพื่อช่วยรักษาให้ลูกวิธีการ มีดังนี้

๒.๑ ล้างมือให้สะอาดก่อนปั้บเก็บน้ำนม

๒.๒ ปั้บเก็บน้ำนมให้เร็ว โดย

- แม่ที่คลอดปกติ ควรเริ่มปั้บเก็บน้ำนมภายใน ๒ ชั่วโมง
- แม่ที่ผ่าตัดคลอด ควรเริ่มปั้บเก็บน้ำนม ภายใน ๔ ชั่วโมง

- ๒.๓ บีบเก็บน้ำนมให้ได้ ๘-๑๐ ครั้งต่อวัน (ทุก ๒-๓ ชั่วโมง)
- ๒.๔ บีบเก็บน้ำนม ๑๕-๓๐ นาที เนื่องจากมีผลต่อการสร้างน้ำนม
- ๒.๕ บันทึกปริมาณน้ำนมที่ได้ในแต่ละครั้งที่บีบน้ำนมในรอบ ๒๔ ชั่วโมง
- ๒.๖ การตื่นมาบีบน้ำนมกลางดึกเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้น้ำนมเพียงพอ

๓. การบริหารจัดการน้ำนมแม่ (Human milk management) :

- น้ำนมของแม่คนใดต้องให้กับลูกของแม่คนนั้น เท่านั้น
- ภาชนะบรรจุนมต้องมีฉลากบันทึก โดยระบุ ชื่อนามสกุลเจ้าของน้ำนม วันเดือนปี เวลาที่เก็บน้ำนม เพื่อจะได้ทราบอายุของน้ำนม
- นมแม่ที่ละลายเป็นน้ำแล้ว ควรใช้ภายใน ๒๔ ชั่วโมง
- ระยะเวลาการเก็บน้ำนม

๔. การเคลือบช่องปากด้วยนมแม่ (Oral care)

การนำน้ำนมแม่เคลือบช่องปากลูก โดยเฉพาะหัวน้ำนม (Colostrum) วิธีการดังนี้

- ๔.๑ ใช้ไม้พันสำลีปลอดเชื้อ (Sterile) ชุบน้ำนมแม่
- ๔.๒ นำไม้พันสำลีชุบน้ำนมแม่ป้ายเบาๆ ที่ริมฝีปาก ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม

โดยรอบ

๔.๓ ความถี่ในการทำทุก ๒-๓ ชั่วโมง วันละ ๘ ครั้ง

๔.๔ ทำการเคลือบช่องปากด้วยนมแม่จนกว่าทารกจะสามารถดูดนมแม่จาก

เต้าได้

๕. การโอบกอดลูกแบบเนื้อแนบเนื้อ (Skin to skin care)

การให้ทารกชูกอยู่ในอกพ่อ หรือ แม่ โดยให้ผิวหนังพ้อ หรือ แม่ และ ทารกสัมผัสกันให้มากที่สุด เป็นการเลียนแบบแม่จิงโจ้ จึงมีคำเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า kangaroo care

๖. การดูดเต้าเปล่า (Nonnutritive sucking at the breast)

เป็นการกระตุ้นให้เด็กทารกมีความคุ้นเคยกับเต้านมแม่ และให้แม่สังเกตสัญญาณหิวของทารก

๗. การเปลี่ยนผ่านสู่การดูดนมจากเต้า (Transition to breast and technology to support breastfeeding)

หลังจากที่ลูกฝึกดูดเต้าเปล่าบ่อยๆ ร่วมกับลูกมีอาการดีขึ้น จะช่วยให้ลูกเปลี่ยนผ่านมาดูดนมแม่จากเต้าได้ดีขึ้น

๘. การวัดปริมาณน้ำนมแม่ที่ทารกได้รับ (Measuring milk transfer)

การวัดปริมาณน้ำนมแม่ที่ลูกได้รับ ทำได้โดยนำลูกมาชั่งน้ำหนัก (test weight) เปรียบเทียบก่อนและหลังการดูดนมแม่แต่ละครั้งว่าเพิ่มขึ้นเท่าใด ซึ่งจะช่วยประเมินได้ว่าลูกได้รับนมในปริมาณที่เพียงพอหรือไม่

๙. การเตรียมความพร้อมและสร้างความมั่นใจก่อนกลับบ้าน (Preparation for discharge)

เตรียมตัวกลับบ้านแม่ให้นมลูกได้ทั้งวันเป็นการเปิดโอกาสให้เรียนรู้กับเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นช่วยสร้างความมั่นใจให้กับแม่ที่จะกลับไปเลี้ยงลูกที่บ้าน

๑๐. การเยี่ยมติดตาม (Appropriate follow-up)

มาตรฐานที่ ๓ ติดตามการดูแลและน้ำหนักลูก เป็นการติดตามเพื่อประเมินว่าการให้นมแม่มีปัญหาหรืออุปสรรคใดหรือไม่ รวมทั้งแก้ไขปัญหากที่เกิดขึ้น

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ต่อตนเอง

๑. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในกลุ่มวิชาชีพต่าง ๆ
๒. เพิ่มสมรรถนะ และความมั่นใจในการปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหสาขา
๓. ได้เพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน

๑. นำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้กับมารดาหลังคลอดได้อย่างเหมาะสม
๒. นำความรู้ที่ได้มาถ่ายทอดให้แก่เพื่อนร่วมงาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
๓. ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ ๓

ปัญหา/อุปสรรค

ในการอบรมครั้งนี้เป็นการอบรมผ่านระบบออนไลน์โดยใช้ระบบ Zoom Meeting เป็นรูปแบบที่สามารถเข้าฟังบรรยายภาคทฤษฎี และในช่วงการปฏิบัติกิจกรรมเป็นการเปิดวิดีโอคลิปให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติตามจึงทำให้ผู้เข้าอบรมฟังและปฏิบัติตามไม่ทันในบางช่วง

ส่วนที่ ๔

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

โครงการอบรมหลักสูตรระยะสั้น เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดโดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี วิทยากรมีความรู้ความเชี่ยวชาญทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทารกป่วยที่แยกจากมารดาซึ่งต้องสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยบันได ๑๐ ขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงควรส่งบุคลากรเข้าอบรมหลักสูตรนี้เป็นประจำทุกปี เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และได้นำเทคนิค แนวคิด แนวปฏิบัติใหม่ ๆ มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม และมีมาตรฐาน

ลงชื่อ.....ณัฐพร มงคลตระกูล.....ผู้รายงาน

(นางสาวณัฐพร มงคลตระกูล)

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ส่วนที่ ๕

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

ขอให้นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาหน่วยงานและโรงพยาบาลตากสิน

ลงชื่อ.....

(นายจร อินทรบุหรั่น)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน

ลูกดูดนมแม่อย่างไร ? ถึงจะถูกต้อง

01



ดูดเร็ว

ให้ลูกดูดนมแม่
ภายใน 1-2 ชั่วโมง
แรกหลังคลอด

02



ดูดบ่อย

ให้ลูกดูด
สม่ำเสมอบ่อยๆ
ทุก 2-3 ชั่วโมง

03



ดูดถูกวิธี

วางแนบเต้า
อ้าริมฝีปาก
ปากล่างบานเหมือนปากปลา
อมได้ลึกถึงลานนม

04



ดูดเกลี้ยงเต้า

ข้างละ 15 นาที หรือ
เลิกดูดไปเอง แต่ต้อง
ดูดจนเกลี้ยงเต้า

สังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ



ลูก

หลับได้ ไม่ร้องกวนระหว่างนอน
ปัสสาวะมากกว่า 6 ครั้ง
อุจจาระมากกว่า 4 ครั้ง
น้ำหนักลูกขึ้นวันละ 30-50 กรัม
และอยู่ในเกณฑ์ปกติ

แม่

มีอาการคัดตึงของเต้านม
ก่อนให้นม และเบาลง
ชัดเจนหลังจากลูกดูด

การนำมาใช้ใหม่ของงาน



- นำความรู้มาถ่ายทอดให้กับเพื่อนร่วมวิชาชีพ เป็นการแลกเปลี่ยนความรู้เพื่อให้ทีมได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
- ให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนม การเก็บรักษาน้ำนมที่ถูกต้อง การเลือกซื้อเครื่องปัมนม เพื่อลดการบาดเจ็บของห้วงนม กรณีการกปัวยแยกอยู่กับแม่
- นำความรู้ที่ได้มาถ่ายทอดให้แก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาลูกดูดนมเบื้องต้น และการเลือกใช้อุปกรณ์ที่ใช้ในการแก้ไขห้วงนมเบื้องต้น
- นำความรู้ที่ได้มาอัปเดตสื่อการสอนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเทคนิคในการเอาลูกเข้าเต้าอย่างถูกต้อง
- นำความรู้ที่ได้มาต่อยอดในการพัฒนาในการทำนวัตกรรมในหน่วยงาน

