

## “เลี้ยงอีม่อน”

นางประภัสสร โตธิรกุล  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรากฐานเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กในช่วงระยะ ๒-๓ ปีแรกของชีวิตเพราะนมแม่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลและดีที่สุดสำหรับทารกและเด็กเล็กเหมาะสมต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย สมอง จอประสาทตา และอวัยวะอื่นๆที่ร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่ รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคต่างๆที่พบบ่อยในทารก เช่นโรคอุจจาระร่วง โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้นมแม่ยังมีผลต่อสุขภาพในระยะยาวอีกมากมาย ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน เบาหวาน น้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม และยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ เช่นโรคเบาหวาน และภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตันด้านหัวใจและพัฒนารอบว่าทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว และได้รับนมแม่ต่อเนื่องจนอายุครบ ๑๒ เดือน ติดตามหัวใจปัญหาของเด็กเมื่ออายุ ๖.๕ ปี พบว่าระดับหัวใจปัญหาของเด็กที่ได้นมแม่สูงกว่าเด็กที่ได้นมผสม ๕.๙ จุด และระยะเวลาของการได้รับนมแม่สัมพันธ์กับค่าคะแนนหัวใจปัญหา ( ) ดังนั้นองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้เด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงขวบปีที่สองหรือนานกว่านั้น

สำหรับในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ ได้ดำเนินการ ระบบบริการคุณภาพ ได้แก่กระบวนการฝากครรภ์ ,โรงเรียนพ่อแม่ ,ห้องคลอดคุณภาพ,คลินิกนมแม่ประกอบด้วยกิจกรรมการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์,การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกระบวนการดูแลครรภ์(Family Engagement in Pregnancy Care Process) และการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่จะจัดกระบวนการเพื่อเตรียมหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวในการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการคลอด

ในระยะหลังคลอดมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงที่บริเวณเต้านมมากขึ้น ในวันที่ ๒ - วันที่ ๕ หลังคลอด เต้านมจะสร้างน้ำนมมากขึ้น อาการเต้านมคัดมักจะเป็นทั้ง 2 ข้าง และหากมีน้ำนมค้างอยู่ในเต้านมนานจะส่งผลให้หยุดการสร้างน้ำนมชั่วคราว จนกว่าจะมีการระบายน้ำนมออกไป มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาเต้านมคัดตึง น้ำนมไหลน้อย จึงมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องปั๊มนมช่วย การปั๊มนมแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที ต้องใช้มือจับกรวยปั๊มนมให้กระชับทั้ง ๒ ข้าง ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าประกอบกับมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาจะพักผ่อนน้อย อ่อนเพลีย การใช้มือจับกรวยปั๊มนมมักมีการเลื่อนหลุด พยาบาลผู้ดูแลจะต้องเดินมาตรวจสอบบ่อยครั้งจึงคิดอุปกรณ์ที่ช่วยในการพุงเต้านมและขวดเก็บน้ำนมโดยออกแบบเป็นผ้าที่มีสายรัดพุงเต้านมและกรวยปั๊มนมแทนการใช้มือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดอาการเมื่อยล้าของแม่หลังคลอดในการถือกรวยปั๊มนมแม่ และเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้เครื่องปั๊มนมในคลินิกนมแม่

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเตรียมการ

๑. ค้นคว้าศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับนวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ที่ใกล้เคียงและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
๒. สอบถามความต้องการผู้รับบริการ
๓. วัดขนาดเต้านม/ขนาดรอบอกเฉลี่ย ของมารดาหลังคลอด

### ขั้นดำเนินการ

**ระยะที่ ๑** ตัดผ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ความยาว ๔๒ นิ้ว กว้าง ๒๒ นิ้ว เจาะรูบริเวณเต้านมเพื่อใส่กรวยปั๊มนม และทำถุงด้านล่างเพื่อประคองขวดปั๊มนม ติดเทปด้านหลังเพื่อให้กระชับกับรอบตัวมารดา ทำการทดลองกับมารดา ๕ ราย พบว่าไม่กระชับกับรอบตัว และมองไม่เห็นปริมาณน้ำนมในขวดปั๊ม

**ระยะที่ ๒** แก้ไขโดยการจับจีบบริเวณตรงกลางอก และทำสายคล้องคอเพื่อให้ตัวเสื้อกระชับมากขึ้นและเปลี่ยนถุงใส่ขวดปั๊มนม เป็นผ้าลูกไม้เพื่อให้เห็นปริมาณน้ำนมในขวด

**ระยะที่ ๓**

**ระยะที่ ๔** นำไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอด พบว่ามีความพึงพอใจ

**วิธีการใช้** นำขวดปั๊มนมใส่ในถุงปั๊มนมจัดกรวยปั๊มนมให้ครอบพอดีกับหัวนม ติดแถบด้านหลังให้กระชับกับตัวมารดา ผูกผ้าคล้องคอ เปิดเครื่องปั๊มนม เช็กให้เครื่องทำงานต่อเนื่อง

### สรุปผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค

ได้มีการใช้เสื้ออุ้มอุ่นในคลินิกนมแม่ และปรับขนาดให้พอดี/กระชับกับมารดาหลังคลอดแต่ละบุคคลเนื่องจากมารดามีขนาดเต้านม และรอบลำตัวต่างกัน

### แผนการพัฒนาต่อเนื่อง

ปรับปรุงเสื้ออุ้มอุ่นให้เหมาะกับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน

