

## Line นมแม่

ดร.ศรนา เจริญไวย  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
คลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

ภาวะโภชนาการของเด็กเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพโดยรวมของเด็ก เมื่อเด็กได้รับอาหารที่เหมาะสมอย่างเพียงพอตามช่วงวัยอายุ ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ และได้รับการดูแลอย่างดี เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างสมส่วน มีการพัฒนาโครงสร้างและการทำงานของสมอง ซึ่งจะช่วยกระบวนการเรียนรู้และอารมณ์ได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งจะพัฒนาต่อไปจนเป็นผู้ใหญ่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรากฐานเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กในช่วงระยะ 2-3 ปีแรกของชีวิต เพราะนมแม่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลและดีที่สุดสำหรับทารกและเด็กเล็ก เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย สมอง จอประสาทตา และอวัยวะอื่นๆ ที่ร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่ รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในทารก เช่นโรคอุจจาระร่วง โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้นมแม่ยังมีผลต่อสุขภาพในระยะยาวอีกมากมาย ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน เบาหวาน น้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม และยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ เช่นโรคเบาหวาน และภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ด้านเขาวัวปัญญาและพัฒนาการพบว่าทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว และได้รับนมแม่ต่อเนื่องจนอายุครบ 12 เดือน ติดตามเขาวัวปัญญาของเด็กเมื่ออายุ 6.5 ปี พบว่าระดับเขาวัวปัญญาของเด็กที่ได้นมแม่สูงกว่าเด็กที่ได้นมผสม 5.9 จุด และระยะเวลาของการได้รับนมแม่สัมพันธ์กับค่าคะแนนเขาวัวปัญญา ดังนั้นองค์การอนามัยโลกได้แนะนำว่าเด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงขวบปีที่สองหรือนานกว่านั้น

สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย จากรายงานการสำรวจสถานะสุขภาพเด็กไทย(Multiple Indicator Cluster Surveys: MICS)ในปี 2555 โดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ ด้วยการสนับสนุนขององค์การ UNICEF แสดงจากกราฟแบบแผนการกินนมแม่ของทารกตามช่วงอายุ ของประเทศไทย 2555 พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วงอายุ 0-1, 3 และ 6 เดือนอยู่ที่ร้อยละ 30, 15 และ 12.3 ตามลำดับเปรียบเทียบกับปี 2549( ) ในช่วงอายุเดียวกัน อยู่ที่ร้อยละ 11.6, 7.6 และ 5.4 ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในระดับหนึ่ง ภาพรวมของทารกที่ได้รับนมแม่ ในช่วงอายุ 6-7 เดือนแรกยังอยู่ในระดับที่ดี คือร้อยละ 55 แต่ยังไม่บรรลุเป้าหมายอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในทารกอายุน้อยกว่า 6 เดือนของกรมอนามัย ในปี 2556 ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ร้อยละ 35 ปี 2557 ทารกอายุ 0 - 5 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียวร้อยละ 12.3 เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนที่กินนมแม่เป็นหลักร้อยละ 40.8 เด็กอายุ 2 ปีที่ยังกินนมแม่ร้อยละ 17.8 และในเขต 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่างมีประชากรที่นับถือศาสนาอิสลามเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตามหลักศาสนาอิสลาม ในคัมภีร์กุรอานแนะนำให้ลูกดูนมจากเต้าเป็นเวลา 2 ปีเต็ม

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย ได้กล่าวว่า สาเหตุที่อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของไทยค่อนข้างต่ำเกิดจากหลายสาเหตุ โดยผลการศึกษาของสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ล่าสุดปี 2556 ในกลุ่มแม่และญาติที่มีบุตรอายุ 6-12 เดือนจาก 5 ภูมิภาค พบว่าสาเหตุที่แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ติดต่อกันไม่ถึง 6 เดือน อันดับ 1 เกิดจากความเชื่อที่ว่าตนเองมีน้ำนมไม่พอ ร้อยละ 46 รองลงมาได้แก่กังวลว่านมแม่มีสารอาหารไม่เพียงพอร้อยละ 18 ต้องกลับไปทำงานร้อยละ 17 ที่ทำงานให้กลับไปทำงานร้อยละ 13 แม่ไม่ได้อยู่กับลูกร้อยละ 10 รวมทั้งแม่มีปัญหาด้านสรีระ มีโรคประจำตัว คิดว่าการให้นมแม่เป็นเรื่องยาก เลี้ยงลูกคนก่อนด้วยนมผงแล้วลูกแข็งแรง สถานที่ทำงานไม่เอื้ออำนวย และไม่สะดวกให้นมในที่สาธารณะ จึงทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะได้รับนมแม่

ทารกอายุ0-5เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียวร้อยละ12.3จากปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการไม่สมวัยถึง ร้อยละ30โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการรองรวมและด้านสติปัญญาของเด็กอายุ 1-18ปี คือ การศึกษาของแม่และ รายได้ของครอบครัว อุปสรรคสำคัญได้แก่ความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ที่แท้จริงของนมแม่ว่าไม่มีสิ่งใดมาทดแทนได้ ใน ส่วนของประเทศไทย มีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดน้อยลง หนึ่งในนั้นคือการโฆษณาและการ



ส่งเสริมการตลาดนมผงที่เห็นได้ทั่วไป จนทำให้แม่เชื่อว่าผลิตภัณฑ์นมผงจะช่วยให้ลูกฉลาดและ แข็งแรง จึงตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ทำให้ลูกแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ฉะนั้นคลินิกนมแม่ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา จึงขับเคลื่อนในการให้การช่วยเหลือและ ส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการให้คำปรึกษาปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสอน ผักกักขยะต่างๆ เช่น ทำอุ้มในการให้นมลูก การอมหัวนม การบีบเก็บน้ำนม เป็นต้น เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการจัดตั้งธนาคารนมแม่ เพื่ออำนวยความสะดวก แก่คุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องการเก็บน้ำนม มีการจัดตั้งไลน์นมแม่เพื่อช่วยเหลือคุณแม่และผลักดันให้ แม่ช่วยเหลือแม่ๆกันเองด้วย ทำให้เห็นถึง “พลังรัก นมแม่” และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพิ่มขึ้นด้วย มีการส่งเสริมในด้านพัฒนาการร่วมด้วย เช่น จัดกิจกรรม Baby swimming , BBL ,

Dek 2 Pasa เป็นต้น อีกทั้งยังมีเครือข่ายมิสซมแม่เพื่อส่งต่อและเชื่อมโยงในการขับเคลื่อนนมแม่

### Line นมแม่

จากสภาพสังคม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้หญิงต้องทำงานนอก บ้านมากขึ้น ไม่ค่อยมีเวลาในการศึกษาข้อมูลสำหรับการเตรียมตัวตั้งครุภและ การคลอด ดังนั้น ภายหลั กคลอด การดูแลลูกและการให้นมแม่ จึงกลายเป็นปัญหาสำคัญสำหรับคุณแม่มือใหม่

การใช้ช่องทางสื่อ social network service (LINE) จึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้คุณแม่ได้รวมตัวกัน พุดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลลูก ซักถามปัญหาและช่วยกันแก้ไขปัญหาในการดูแลลูกเบื้องต้น ได้ กลุ่ม Line นมแม่ ศอ.12 ยะลา ได้จัดตั้งขึ้น เมื่อเดือนสิงหาคม 2556 มีสมาชิก รุ่นที่ 1 ทั้งสิ้น 25 คน และในขณะเดียวกันก็ยังมีคุณแม่ซึ่งเป็นพยาบาลในแต่ละแผนก เช่น ฝากครรภ์ ห้องคลอด กุมารเวชกรรม หลังคลอด และคลินิกเด็กดี ที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นทั้งผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางการพยาบาล และในขณะเดียวกันก็เป็นคุณแม่ที่กำลังให้นมแก่ลูกน้อย เป็นผู้คอยให้คำปรึกษา ตอบคำถาม ข้อเสนอสร่วม ด้วย โดยมีคุณณรรตนา เจริญไ้ว พยาบาลวิชาชีพประจำคลินิกนมแม่ เป็นผู้คอยควบคุม (Admin)

จากการรวมกลุ่ม Line นมแม่ ทำให้คุณแม่มีกำลังใจในการดูแลลูกน้อยและให้นมแม่ 100% ในห กเดือนแรกมากยิ่งขึ้น โดยคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านในกลุ่มต้องส่งรูปสต็อคน้ำนม การบีบหรือปั้มเก็บ มาเป็น ระยะเวลา มีการส่งเสริมให้คุณแม่ดูแลสุขภาพทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อย เช่น การตรวจหลังคลอด การนำลูกไปฉีด วัคซีน การคุมกำเนิด และอาการผิดปกติอื่นๆ หากประเด็นที่เป็นความลับ ก็จะถูกคุยผ่าน Line ส่วนตัว เพื่อให้คำปรึกษา จากการรวมตัวในกลุ่ม Line ทำให้คุณแม่เกิดความสนิทสนมกัน ทั้งๆที่คุณแม่บางคนยังไม่ เคยได้รู้จักกัน จึงมีเสียงเรียกร้องให้มีการพบปะเพื่อทำความรู้จักกันมากขึ้น กลุ่ม Line นมแม่ จึงได้มีโอกาส ได้พบปะกันแบบกลุ่มใหญ่ด้วยกัน 2 ครั้ง ทำให้คุณแม่รู้สึกอบอุ่น มีความสุขเสมือนคนในครอบครัวเดียวกัน ขณะที่คุณแม่ได้พักหาย พุดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ก็ทำให้คุณแม่พอรวมกลุ่มกันc]dgx]ujpoประสบการณ์ การเลี้ยงลูก และเทคนิคต่างๆในการดูแลลูก ซึ่งถือได้ว่าเป็นการช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวอีกทาง

หนึ่ง การพูดคุยในกลุ่ม Line ช่วยผลักดันให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว 6 เดือน และควบคู่กับอาหารเสริมจนถึง 2 ขวบ

จากการทำกลุ่ม Line นมแม่ รุ่นที่ 1 มีคุณแม่สมาชิก ทั้งสิ้นจำนวน 25 คน เลี้ยงลูกน้อยอายุระหว่าง 3-9 เดือน พบว่า คุณแม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จำนวน 3 คน และปัจจุบันก็ยังคงเลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่อย่างเดียว (ลูกอายุ 9 เดือน) และสมาชิกท่านอื่นๆในกลุ่ม ก็ยังคงเลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่อย่างเดียว 100% ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มสูงขึ้น เป็นการเพิ่มเครือข่ายบริการโดยที่ผู้ให้บริการอยู่ที่โรงพยาบาล แต่สามารถให้บริการได้แบบใกล้ชิด และให้ผู้รับบริการตัดสินใจ สามารถดูแลสุขภาพของตนเองและลูกน้อยได้ด้วยตนเอง ช่วย Empowerment ให้คุณแม่สนใจในสุขภาพของลูกน้อยและตัวคุณแม่เองมากขึ้น จากการพูดคุย ผ่านสื่อ social network service (LINE) ของสมาชิกในกลุ่ม อีกทั้งยังมีการชักจูงคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ขอเข้าร่วมในกลุ่มเพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ และเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนคลอดจากเพื่อนสมาชิก โดยที่สมาชิกบางท่าน ไม่ได้มารับบริการที่คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา แต่ก็ขอเข้าร่วมกลุ่ม จนทำให้เกิด Line นมแม่ รุ่นที่ 2 , 3 ตามมา

