

โครงการ “ดูแลนมแม่เพื่อสุขภาพลูกด้วยสมุนไพรไทย”

ผู้รับผิดชอบโครงการ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

อาจารย์ที่ปรึกษา อ.สุภาพักตร์ หาญกล้าและ อ.วรณัฐ ไชยวาน

หลักการและเหตุผล

น้ำนมแม่มีประโยชน์มากมายต่อมารดาและทารก ทั้งในด้านคุณค่าทางอาหาร ภูมิคุ้มกันโรค ส่งเสริมระดับสติปัญญา จากการศึกษาพบว่าเด็กที่กินนมแม่มีระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ต่ำกว่าเด็กที่กินนมผสม (Anderson, Johnson, & Remley, 1999 อ้างถึงใน กรรณิการ์ และคณะ, 2555) นอกจากนี้นมแม่ยังมีความสะอาด ปลอดภัย และประหยัด รวมทั้งมารดายังได้ประโยชน์จากการให้นมบุตรด้วยเช่น ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านม ช่วยในการคุมกำเนิด (Wagner & Anderson, 1996) จากประโยชน์มากมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้องค์การอนามัยโลก และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (United Nation Children's Fund = UNICEF) แนะนำให้มารดาทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด และหลังจากนั้นควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยเป็นระยะเวลา 2 ปีหรือมากกว่า ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแนวเดียวกัน โดยกำหนดให้ดำเนินการโดยใช้หลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่จากการศึกษาของจิรพันธ์ วีรกุล (2557) พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ซึ่งปัจจัยส่วนหนึ่งเกิดจากการที่มารดาน้ำนมไม่เพียงพอ หัวนมแตก จำนวนวันลาหลังคลอด

จะเห็นได้ว่าปัจจัยส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มาจากปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ การที่จะส่งเสริมให้มารดามีระดับน้ำนมที่เพียงพอในการเลี้ยงดูบุตรส่วนหนึ่งมาจากการได้รับสารอาหารของมารดา และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า อาหารประเภทสมุนไพร ได้แก่ พริกไทย หอมแดง หัวปลี ใบแมงลัก พักทอง ใบตำลึง ถ้านำมาประกอบอาหารเช่นแกงเลียง มีสรรพคุณกระตุ้นปริมาณน้ำนม ทางกลุ่มวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์เล็งเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเผยแพร่เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะสมุนไพรไทยที่หาได้ในชุมชนและเป็นภูมิปัญญาไทยที่สามารถหารับประทานได้เพื่อให้มีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอเพื่อให้ประสพผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ซึ่งในการฝึกปฏิบัติงานรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ต้องฝึกประสบการณ์ในแผนกหลังคลอดโดยมีมารดาหลังคลอดเกือบครึ่งหนึ่งต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้อาจประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากปริมาณน้ำนมที่ไม่เพียงพอเมื่อกลับไปทำงาน ซึ่งอาจส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน นอกจากนี้นักศึกษาได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวก่อนกลับบ้านตามเนื้อหาที่ต้องสอนแล้วนักศึกษาจึงสอดแทรกและให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ส่งเสริมให้มีปริมาณน้ำนมมากได้แก่อาหารประเภทสมุนไพร โดยนักศึกษามีการต่อยอดนำความรู้ที่ได้จากการเรียนภาคทฤษฎีในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารก 1 มาใช้ในการให้คำแนะนำแก่มารดาด้วย

เป้าประสงค์ต่อมารดาหลังคลอด

1. เพื่อให้มารดามีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและชนิดอาหารที่ใช้สมุนไพรเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาก
2. เพื่อส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพแก่มารดาและทารก

เป้าประสงค์แก่นักศึกษา

1. สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลเพื่อนำมาทำโปสเตอร์ เพื่อให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดได้
2. ฝึกทักษะการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอด
3. ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม
4. นำความรู้ที่ได้จากการเรียนมาประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดและครอบครัวได้

วัตถุประสงค์ในโครงการ

1. เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสมุนไพรที่ใช้ในการกระตุ้นน้ำนม โดยและมารดาตอบคำถามในแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยได้ 8 ใน 10 ข้อ
2. เพื่อให้มารดาหลังคลอดและเจ้าหน้าที่มีความพึงพอใจในการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดในระดับ 3.51 ขึ้นไป
3. เพื่อได้บูรณาการเข้าสู่การเรียนการสอนในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารก 1

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. มารดาหลังคลอดมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสมุนไพรที่ใช้ในการกระตุ้นน้ำนม โดยและมารดาตอบคำถามในแบบประเมินความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยได้ 8 ใน 10 ข้อ
2. มารดาหลังคลอดและเจ้าหน้าที่มีความพึงพอใจในการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดในระดับ 3.51 ขึ้นไป
3. ได้บูรณาการเข้าสู่การเรียนการสอนในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารก 1

กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินการ

มารดาหลังคลอด ที่แผนกหลังคลอดโรงพยาบาลหนองหาน

สถานที่และระยะเวลาในการดำเนินงาน

สถานที่ แผนกหลังคลอดโรงพยาบาลหนองหาน

ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างวันที่ 5-22 มกราคม 2562

ขั้นตอนการดำเนินโครงการ

งบประมาณโครงการ

1.ค่าทำโปสเตอร์	2,000 บาท
2.ค่าเอกสารทำแบบประเมิน	1,500 บาท
3. ค่าอุปกรณ์ในการทำแผ่นพับ	1,500 บาท
3.ค่าอาหารกลางวันนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ	จำนวน 30 คนx50 บาท=1,500 บาท
4.ค่าเดินทางระยะทาง 33 กิโลเมตร ไป-กลับ(5 วันx272)	1,350 บาท
รวมเป็นเงิน	7,850บาท

วิธีการประเมินผล

1. ประเมินความรู้ของมารดาหลังคลอดภายหลังให้คำแนะนำด้วยแบบทดสอบความรู้
2. ประเมินความพึงพอใจต่อการให้คำแนะนำของมารดาหลังคลอดและเจ้าหน้าที่

กระบวนการดำเนินงาน

1.ประชุมวางแผน

วางแผนการจัดทำโปสเตอร์ ออกแบบและชนิดของสมุนไพร จัดทำแบบประเมินความรู้แก่มารดาหลัง

คลอด



2. ดำเนินการให้คำแนะนำ

โดยให้คำแนะนำเริ่มด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งอาหารของมารดาหลังคลอด และสมุนไพรที่มีการออกฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งของน้ำนม ระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที



3. ผลการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอด

ในการให้คำแนะนำมีมารดาหลังคลอดเข้าร่วมฟังการให้คำแนะนำ จำนวน 30 คน นอกจากนี้ยังพบว่าสามีและญาติของมารดาหลังคลอดเข้าฟังคำแนะนำด้วย โดยมารดาหลังคลอดมีอายุ 14-42 ปี อายุเฉลี่ย 23.1 ปี มารดาหลังคลอดสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ในการกระตุ้นน้ำนมได้คะแนนเฉลี่ย 8 คะแนน มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจในการให้คำแนะนำเฉลี่ย 4.15 ส่วนเจ้าหน้าที่ที่มีความพึงพอใจในการให้คำแนะนำเรื่องสมุนไพรเฉลี่ย 4.10 ซึ่งมารดาส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และมีความเข้าใจถึงสมุนไพรหรืออาหารชนิดใดบ้างที่สามารถกระตุ้นน้ำนมได้ รวมทั้งวิธีการปรุงอาหารจากสมุนไพร เช่น แกงหัวปลี แกงเลียง

4.วิเคราะห์ผลสำเร็จของกิจกรรม

ปัญหาและอุปสรรค

1. ช่วงเวลาในการให้คำแนะนำอยู่ในเวลาประมาณ 10.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการวัดสัญญาณชีพ ช่วงเวลาก่อนจำหน่ายกลับบ้านบางครั้งจะมีการเรียกของเจ้าหน้าที่เพื่อไปรับยากลับบ้าน และญาติเองก็เร่งเพื่อกลับบ้าน ทำให้มารดาไม่มีสมาธิในการฟังการให้คำแนะนำ
2. สถานที่อยู่ระหว่างเตียงผู้ป่วยอาจมีเสียงรบกวนทำให้มารดาหลังคลอดเสียสมาธิได้
3. บางครั้งทารกร้องมารดามีความกังวลเป็นห่วงทารกถึงแม้ให้อุ้มมาฟังด้วยมารดาไม่มีสมาธิหากมีเสียงทารกร้อง

บทสรุป

มารดาหลังคลอดได้มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและสมุนไพรที่นำมาใช้ในการกระตุ้นน้ำนม เพื่อส่งเสริมให้น้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลา 6 เดือน

ข้อเสนอแนะ

1. ในการให้คำแนะนำควรจัดห้องเป็นสัดส่วนไม่มีเสียงรบกวน
2. ควรแนะนำมารดาให้นมบุตรก่อนมาฟังเพื่อไม่ให้เกิดทารกหิวเพื่อให้มารดามีสมาธิมากขึ้น
3. เพิ่มการสาธิตการปรุงอาหารจากสมุนไพรเพื่อให้มารดาได้เห็นการใช้สมุนไพรจริง

เอกสารอ้างอิง

การสื่อสารแห่งประเทศไทย(2561) ค้นเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2561 เรื่องอาหารสมุนไพรบำรุงน้ำนมแม่จาก

www.med.cmu.ac.th

ภาคผนวก

แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรกระตุ้นน้ำนม

1.สมุนไพรในข้อใด สามารถกระตุ้นน้ำนมแม่ให้เพิ่มขึ้น และยังสามารถใช้เป็นยาระบายได้

ก.ขิง

ข.มะละกอ

ค.ใบกระเพรา

ง.มันเทศ

2.สมุนไพรในข้อใด สามารถกระตุ้นการสร้างน้ำนมให้เพิ่มขึ้นได้

ก.พริกขี้หนู พริกหยวก พริกขี้ฟ้า

ข.กระเทียม ขิง หัวปลี

ค.กระชาย อบเชย ตะไคร้

ง.ย่านาง ชะพลู ชะอม

3.ข้อใดไม่ใช่สมุนไพรกระตุ้นน้ำนม

ก.กระเพรา แมงลัก โหระพา

ข.ผักคะน้า ผักโขม กุยช่าย

ค.หัวปลี หน่อไม้ฝรั่ง มะรุม

ง.อบเชย ตะไคร้ ใบมะกรูด

4.สมุนไพรในข้อใดกระตุ้นการสร้างน้ำนมและช่วยบำรุงสายตาได้

ก.ผักบุ้ง

ข.กระเจียว

ค.แครอท

ง.ผักคะน้า

5.สมุนไพรในข้อใดช่วยกระตุ้นน้ำนมและขับลมได้

ก.ขิง

ข.แมงลัก

ค.กระเพรา

ง.ถูกทุกข้อ

6.สมุนไพรในข้อใดช่วยกระตุ้นน้ำนมและบำรุงผิวได้

ก.กระเทียม

ข.แครอท

ค.มะละกอ

ง.ถูกทุกข้อ

7.อาหารในข้อใดกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้

ก.ต้มจืดฟักยัดไส้หมูสับ

ข.แกงหัวปลี

ค.แกงหน่อไม้

ง.ไก่ทอด

8.อาหารในข้อใดกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้

ก.กระเพราหมูสับ

ข.คะน้าหมูกรอบ

ค.แกงมะรุ่ม

ง.ถูกทุกข้อ

9.เครื่องดื่มในข้อใดกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้

ก.น้ำแดงโม

ข.น้ำส้มคั้น

ค.น้ำขิง

ง.น้ำตะไคร้

10.ของหวานในข้อใดกระตุ้นการสร้างน้ำนมได้

ก.กล้วยบวชชี

ข.ต้มมันเทศ

ค.ข้าวโพดอบเนย

ง.ข้าวเหนียวมะม่วง

การประเมินความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม

ลำดับที่	หัวข้อประเมิน	ระดับความพึงพอใจ เฉลี่ยของมารดาหลัง คลอด (n= 30 คน)	ระดับความพึงพอใจ เฉลี่ยของเจ้าหน้าที่ (n= 9 คน)
1	ความเหมาะสมของสถานที่ใน การให้คำแนะนำ	4.27	4.05
2	ความเหมาะสมของระยะเวลา ในการให้คำแนะนำ	3.98	3.88
3	สื่อที่ใช้ในการให้คำแนะนำ	4.15	4.17
4	สามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ได้	4.02	4.12
5	ความรู้ตรงตามความต้องการ ของมารดาหลังคลอด	4.47	4.30
	ค่าเฉลี่ย	4.15	4.10

