

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง การส่งเสริมคุณภาพแม่คุณภาพโดยการเลี้ยงลูกด้วย  
นมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน

จัดทำโดย นางสาวปราณี รุ่งทอง  
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ  
สังกัดสำนักงานการแพทย์

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๖  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

## ๑. เรื่อง การส่งเสริมคุณแม่มืออาชีพโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน

### ๒. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ความสำคัญและสนับสนุนกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย ๖ เดือน (Exclusive Breast feeding) และหลังจากนั้นให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนอายุครบ ๒ ปี หรือนานกว่านั้น เพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ และมีการพัฒนาร่างกายอย่างสมวัย เติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา นอกจากนี้นมแม่มายังได้รับการยอมรับกันทั่วโลกว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารต่างๆ ครบตามที่ร่างกายทารกต้องการ ทำให้ ๖ เดือนแรกจึงสำคัญควรให้นมแม่อย่างเดียวนั้นมีข้อมูลการศึกษาใหม่ๆ ยืนยันว่า การให้นมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้น มีผลดีต่อเด็กๆ มากกว่า นั่นคือลดโอกาสการเกิดโรคท้องเสีย โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ รวมทั้งส่งผลดีต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กมากกว่าเพราะระยะ ๖ เดือนแรก ๑) สมองทารกเติบโตเร็วมาก นมแม่เหมาะกับสมองที่โตเร็ว ๒) ทางเดินอาหารทารกยังย่อยอาหารอื่นได้ไม่เต็มมแม่ย่อยง่ายที่สุด ๓) ทารกยังสร้างภูมิคุ้มกันได้ไม่เต็มมแม่มีภูมิคุ้มกันมาด้วย ๔) ภาวะอาหารทารกมีขนาดเล็กมากยืดหยุ่นได้ไม่มาก ถ้าได้อาหารอื่นนอกจากไปแย่งที่นมแล้ว ยังย่อยยากจะทำให้มีโอกาสดึงดูดย่อยเพราะมีโอกาสจะรับเชื้อโรคที่ปนมากับอาหารเหล่านั้นได้มาก ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการให้อาหารทารกที่มีประโยชน์ ทั้งต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ตลอดจนทุกขั้นตอนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างให้นมของมารดาและทารกจะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ ความรักใคร่ผูกพันของมารดาที่มีต่อทารกได้จากรายงาน The State of the World's Children พ.ศ.๒๕๕๖ พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยเกิน ๖ เดือน ของทั้งโลกอยู่ที่ร้อยละ ๓๙ ของประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ.๒๐๐๑ พบว่าอัตราส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า ๖ เดือนมีเพียงร้อยละ ๑๗.๒ รายงานของโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖ พบที่ร้อยละ ๖๒.๗ จากสถิติผู้ป่วยหลังคลอดที่คลอดในโรงพยาบาลกลางย้อนหลัง ๓ ปี ในปีงบประมาณ ๕๖ พบอัตราความสำเร็จมารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๒๖ ปีงบประมาณ ๕๗ คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๑๒ และปีงบประมาณ ๕๘ คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๕๑ ปัจจัยที่มีส่วนในการให้นมแม่อย่างเดียวน้อย ๖ เดือน ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร พบว่าการให้ข้อมูลเพื่อชักจูงและโน้มน้าวให้มารดาเล็งเห็นความสำคัญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการลงมือปฏิบัติกับผู้ป่วยเกี่ยวกับการให้คำแนะนำการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาและทารกยังไม่มีการสอนอย่างมีแบบแผนสำหรับมารดาที่คลอดในโรงพยาบาลกลาง นอกจากนี้มารดาที่ลางานได้ไม่ถึง ๖ เดือนต้องออกไปทำงานนอกบ้าน บทบาทที่สำคัญของบุคลากรทางการแพทย์บางส่วนช่วยเหลืออันนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการให้นมผงแทนนมแม่โดยวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องเพื่อให้มารดาได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกวิธีขณะอยู่โรงพยาบาล

ผู้ศึกษาในฐานะพยาบาลหัวหน้าศูนย์คลินิกนมแม่ จึงสนใจที่จะจัดโปรแกรมการสอนการส่งเสริมคุณแม่มืออาชีพโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือนอย่างเป็นรูปธรรมสำหรับมารดาอายุครรภ์ตั้งแต่ ๓๒ สัปดาห์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลกลาง เพื่อส่งเสริมคุณแม่มืออาชีพโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน ให้ประสบความสำเร็จมากขึ้นจากเดิมอย่างต่อเนื่องจนบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

### ๓. วัตถุประสงค์

เพื่อจัดโปรแกรมการสอนการส่งเสริมคุณแม่คุณภาพโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
เดียวอย่างน้อย ๖ เดือน

### ๔. เป้าหมาย

เพื่อให้มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย ๖ เดือน เพิ่มขึ้น เป็น ๘๐ %

### ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

โรงพยาบาลกลาง เป็นโรงพยาบาลที่ดำเนินการตามนโยบายสายใยรักแห่งครอบครัว และดำเนินการตามโครงการโรงเรียนพ่อแม่ของสำนักงานแพทย์ เปิดให้บริการคลินิกนมแม่ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ ให้บริการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแก้ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อมให้การปรึกษามารดาหลังคลอดที่ต้องการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อประกอบการตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสามารถให้นมแม่ได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๖ เดือน คลินิกนมแม่ได้นำหลักบริหารมาวิเคราะห์หน่วยงานโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์แบบ SWOT Analysis และวงจร PDCA และ คำว่า "สวอต" หรือ "SWOT" นั้นมาจากตัวย่อภาษาอังกฤษ ๔ ตัว ได้แก่

S มาจาก *Strengths* หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายใน เช่น จุดแข็งด้านทรัพยากรบุคคล หน่วยงานจะต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์ดำเนินกิจกรรม

W มาจาก *Weaknesses* หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในต่างๆ ของหน่วยงาน ซึ่งจะต้องหาวิธีในการแก้ปัญหา

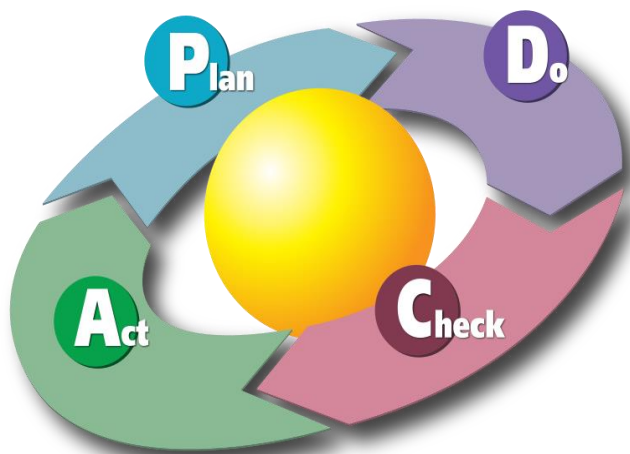
O มาจาก *Opportunities* หมายถึง โอกาสที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โอกาสแตกต่างจากจุดแข็งตรงที่โอกาสนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จุดแข็งนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายใน

T มาจาก *Threats* หมายถึง อุปสรรค ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่หน่วยงานจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้อง และพยายามขจัดอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นให้ได้

### คลินิกนมแม่ได้ทำ SWOT Analysis ดังนี้

จุดแข็ง (S Strength)	จุดอ่อน (W Weakness)
๑.พยาบาลได้รับการอบรมเรื่องนมแม่ก่อน ประจำหน่วยงานคลินิกนมแม่ ๒.บุคลากรเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการให้ ข้อมูลเกี่ยวกับนมแม่ ๓.คลินิกนมแม่เป็นแหล่งศึกษาดูงานของ นักศึกษาพยาบาล	๑.บุคลากรมีน้อย ๒.ขาดแบบแผนการสอนความรู้ในการดูแล มารดาก่อนและหลังคลอดเรื่องการให้นมแม่ ๓.ขาดการติดตามและประเมินในวันหยุดราชการ ๔.สถานที่ห้องเรียนยังไม่เป็นสัดส่วน
โอกาส (O Opportunity)	อุปสรรค (T Threat)
๑.ผู้บริหารให้ความสำคัญในการส่งเสริมการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๒.มีการประสานงานที่ดีกับหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องเช่น แผนก ANC ๓.มีนโยบายโรงเรียนพ่อแม่ชัดเจนของสำนัก การแพทย์	๑.มารดาหลังคลอดชาวต่างด้าวทำให้การสื่อสาร เข้าใจยาก ๒.มีการโฆษณาชวนเชื่อจากบริษัทนมผสม ๓.ขาดการสนับสนุนจากนายจ้างสถานประกอบการ

### PDCA (Plan-Do-Check-Act)



เป็นกิจกรรมพื้นฐานในการพัฒนาประสิทธิภาพและคุณภาพของการดำเนินงาน ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอน ๔ ขั้นตอน คือ วางแผน-ปฏิบัติ-ตรวจสอบ-ปรับปรุงการดำเนินกิจกรรม PDCA อย่างเป็นระบบให้ครบวงจรอย่างต่อเนื่องหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ส่งผลให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพเพิ่มขึ้น โดยตลอดวงจร PDCA นี้ได้พัฒนาขึ้นโดย ดร.ชิวจาร์ท ต่อมา ดร.เดมมิ่ง ได้นำมาเผยแพร่จนเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ขั้นตอนแต่ละขั้นของวงจร PDCA มีรายละเอียด ดังนี้

๑. Plan (วางแผน) หมายความว่ารวมถึงการกำหนดเป้าหมาย / วัตถุประสงค์ในการดำเนินงานวิธีการและขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย ในการวางแผนจะต้องทำ

ความเข้าใจกับเป้าหมายวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เป้าหมายที่กำหนดต้องเป็นไปตามนโยบาย วิสัยทัศน์ และพันธกิจขององค์กร เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่เป็นไปในแนวทางเดียวกันทั่วทั้งองค์กร การวางแผน ในบางด้านอาจจำเป็นต้องกำหนดมาตรฐาน ของวิธีการทำงานหรือ เกณฑ์มาตรฐานต่างๆไปพร้อมกันด้วย ข้อกำหนดที่เป็นมาตรฐานนี้ จะช่วยให้การวางแผนมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะใช้เป็นเกณฑ์ในการ ตรวจสอบได้ว่า การปฏิบัติงานเป็นไปตามมาตรฐานที่ได้ระบุไว้ในแผนหรือไม่

**๒. DO (ปฏิบัติ)** หมายถึงการปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนที่ได้กำหนดไว้ก่อนที่จะ ปฏิบัติงานใด ๆ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลและเงื่อนไขต่าง ๆ ของ สภาพงานที่เกี่ยวข้องเสียก่อนใน กรณีที่เป็นงานประจำที่เคยปฏิบัติหรือเป็นงานเล็กอาจใช้วิธีการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองแต่ถ้าเป็นงาน ใหม่หรือ งานใหญ่ที่ต้องใช้บุคลากรจำนวนมากอาจต้องจัดให้มีการฝึกอบรม ก่อนที่จะปฏิบัติจริงกา ปฏิบัติจะต้องดำเนินการไปตามแผน วิธีการ และขั้นตอน ที่ได้กำหนดไว้และจะต้องเก็บรวบรวมและ บันทึก ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานไว้ด้วยเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานในขั้นตอนต่อไป

**๓. Check (ตรวจสอบ)** เป็นกิจกรรมที่มีขึ้นเพื่อประเมินผลว่ามี การปฏิบัติงานตาม แผนหรือไม่มีปัญหาเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติงานหรือไม่ ขั้นตอนนี้มีความสำคัญ เนื่องจากในการ ดำเนินงานใด ๆ มักจะเกิดปัญหาแทรกซ้อนที่ทำให้การดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผนอยู่เสมอ ซึ่งเป็น อุปสรรค ต่อประสิทธิภาพและคุณภาพของการทำงาน การติดตาม การตรวจสอบ และการประเมิน ปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องกระทำควบคู่ไปกับการดำเนินงาน เพื่อจะได้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ใน การปรับปรุงคุณภาพ ของการดำเนินงานต่อไปในการตรวจสอบ และการประเมินการปฏิบัติงาน จะต้อง ตรวจสอบด้วย ว่าการปฏิบัตินั้น เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการ พัฒนาคุณภาพของงาน

**๔. Act (การปรับปรุง)** เป็นกิจกรรมที่มีขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากได้ทำการ ตรวจสอบแล้วการปรับปรุงอาจเป็นการแก้ไขแบบเร่งด่วน เฉพาะหน้า หรือการค้นหาสาเหตุที่แท้จริง ของปัญหา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำรอยเดิม การปรับปรุงอาจนำไปสู่การกำหนดมาตรฐานของ วิธีการ ทำงานที่ต่างจากเดิมเมื่อมีการดำเนินงานตามวงจร PDCA ในรอบใหม่ข้อมูลที่ได้จากการ ปรับปรุงจะช่วยให้การวางแผนมีความสมบูรณ์และมีคุณภาพเพิ่มขึ้นได้ด้วยการบริหารงานในระดับต่าง ๆ ทุกระดับ หากหน่วยงานมีขนาดใหญ่ มีบุคลากรที่เกี่ยวข้องจำนวนมาก ก็จะต้องแบ่งกระจาย ความรับผิดชอบไปยังหน่วยงานต่าง ๆ ทำให้เกิดวงจร PDCA เพิ่มขึ้นอีกหลาย ๆ วงโดยมีความเชื่อมโยงและ ซ้อนกันอยู่ การปฏิบัติงานของหน่วยงาน ทั้งหมดจะรวมกันเป็น (D) ขององค์กรนั้น ซึ่งองค์กรจะต้องทำ การติดตามตรวจสอบ (C) และแก้ไขปรับปรุงจุดที่เป็นปัญหาหรืออาจต้องปรับแผนใหม่ในแต่ละปี (A) เพื่อให้วิสัยทัศน์และแผนยุทธศาสตร์ระยะยาวนั้น เป็นจริงและทำให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายและ วัตถุประสงค์รวมขององค์กร ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

กิจกรรม	วิธีการดำเนินการ	ช่วงเวลาดำเนินการ	ขอบเขตความรับผิดชอบ
<p>โปรแกรมการส่งเสริมคุณแม่คุณภาพโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือนสำหรับมารดาอายุครรภ์๓๒ สัปดาห์และหลังคลอดทุกราย</p>	<p>๑.จัดทำแผนการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-การแก้ไขปัญหาหัวนม</li> <li>-การจัดทำให้นม</li> <li>-การบีบเก็บนม</li> <li>-การดูแลเต้านมคัด</li> <li>-การป้องกันปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน</li> <li>-การป้องกันภาวะเต้านมอักเสบ</li> <li>-การป้องกันภาวะเต้านมเป็นฝี</li> <li>-การป้องกันปัญหาน้ำมน้อย</li> <li>-การป้องกันหัวนมเจ็บและแตก</li> </ul> <p>๒.ประเมินความรู้ทัศนคติก่อนการสอน</p> <p>๓.ประเมินความรู้ทัศนคติหลังการสอน</p> <p>๔.จัดทำสื่อการสอนพร้อมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับมารดาและทารก</p> <p>๕.ดำเนินการสอนแบบรายกลุ่ม โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ใช้ภาพพลิก แผ่นซีดี</li> <li>-สาธิตใช้อุปกรณ์ตุ๊กตាយางและให้มารดาปฏิบัติตาม</li> </ul> <p>๖.จัดให้มีการติดตามผลลัพธ์การกินนมแม่เมื่อบุตรอายุครบ ๖ เดือนที่คลินิกสุขภาพเด็กดีพร้อมบันทึกข้อมูล</p>	<p>สอนมารดาอายุครรภ์๓๒สัปดาห์ที่คลินิกนมแม่และที่หอผู้ป่วยหลังคลอดทุกราย</p>	<p>๑.หัวหน้าคลินิกนมแม่</p> <p>๒.พยาบาลคลินิกนมแม่</p>

## กลุ่มเป้าหมาย

มารดาอายุครรภ์ ๓๒ สัปดาห์และหลังคลอดทุกราย

## ระยะเวลาที่ใช้

ประมาณ ๔๐ นาที

## สาระสำคัญ

การปฏิบัติตน และการให้น้ำนมลูกอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ทารกมีสุขภาพแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี โดยมีสาระดังนี้

๑. บอกความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
๒. บอกวิธีทำให้นมแม่ไหลดีได้
๓. แสดงท่าอุ้มลูกให้กินนมแม่อย่างถูกวิธี
๔. แสดงวิธีบีบน้ำนมและบอกการเก็บรักษาน้ำนมได้อย่างถูกวิธี
๕. แสดงวิธีการประคบ / นวดเต้านมได้อย่างถูกวิธี

## เนื้อหา

๑. ทบทวนความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๒. การทำให้มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก
๓. การอุ้มลูกให้ดูดนมแม่อย่างถูกวิธี
๔. สาเหตุและการแก้ไขอาการเจ็บหัวนม หัวนมแตก เต้านมคัด และเต้านมอักเสบ
๕. การเก็บรักษาน้ำนมแม่ที่บีบออกมาแล้วและการนำมาใช้
๖. การทำงานนอกบ้านคู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## กระบวนการเรียนรู้

๑. แรกรับหลังคลอดให้คำแนะนำให้นมแม่ในท่านอนและกระตุ้นการดูดบ่อยและดูดถูกวิธี
๒. หลังคลอด ๑-๒ วัน จัดกลุ่มเสวนาเกี่ยวกับประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประโยชน์ของนมแม่ ผู้สอนสรุปประโยชน์ของนมแม่เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา
๓. ผู้สอนใช้สื่อการสอนภาพพลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอนท่าอุ้ม ดูดถูกวิธี และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ
๔. ผู้สอนสาธิตวิธี การนวดประคบเต้านมเพื่อกระตุ้น และการบีบเก็บน้ำนมเก็บจากตัวแทนมารดา และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามและผู้สอนตรวจสอบแนะนำซ้ำให้ถูกต้อง
๕. ผู้สอนกระตุ้นผู้เรียนให้พูดคุย ประสบการณ์ปัญหาในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่และวิธีการแก้ไข
๖. ผู้สอนร่วมกับผู้เรียน สรุปแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๗. กรณีทารกมีภาวะแทรกซ้อนเน้นการส่งเสริม ให้มารดาไปให้นมแม่ที่ NICU อย่างต่อเนื่อง

## สื่อการสอน

๑. ภาพพลิกเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ / แผ่นพับ / ตุ๊กตา



๒. ประทุมแก้ว อุปกรณ์แก้ไขลานนมแข็ง



๓. Nipple puller อุปกรณ์แก้ไขหัวนม สั้น บอด ปุ่ม



๔. เต้านมเทียมแสดงลักษณะภายนอกของเต้านม



๕.. หมอนรูปโค้งตัว U



### การประเมินผลการสอน

๑. ประเมินความรู้ ทักษะก่อนการสอน
๒. ประเมินความรู้ ทักษะหลังการสอน
๓. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถามและการตอบคำถามและการให้ความร่วมมือ
๔. ติดตามประเมินการนำไปใช้ก่อนกลับบ้านด้วยใบ LATCH score
๕. ตรวจสอบวิธีบีบเก็บนมแม่

### ๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

ขั้นตอนการปฏิบัติ	ระยะเวลาดำเนินการ					
	๒๕๕๙					
	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	สค.	ก.ย.	ต.ค.
ประชุมชี้แจง แผนการสอน	→					
จัดทำแผนการ สอน	→	→				
ประเมินความรู้ ก่อนการสอน			→			
สอนการเพิ่ม ความรู้และทักษะ เรื่องการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ในมารดา หลังคลอดอย่าง เดียวครบ ๖ เดือน			→			
ประเมินความรู้ หลังการสอน			→			
การติดตาม ผลลัพธ์การกินนม แม่เมื่อบุตรอายุ ครบ ๖ เดือนที่ คลินิกสุขภาพเด็ก ดีพร้อมบันทึก ข้อมูล					→	→

## ๘. งบประมาณ

ใช้งบประมาณค่าใช้จ่ายประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท ในการจัดทำเอกสารและสื่อการสอน

๑. หมอนสำหรับรองตัวเด็กกรุปตัวยู (U) ๒ ใบ
๒. หมอนข้างเล็ก ๒ ใบ
๓. เก้าอี้เตี้ยๆ สำหรับรองเท้า ๒ ตัว
๔. ถุงใส่ผ้าขนหนู ๑ แพค
๕. ผ้าขนหนูขนาดกลาง ผืนยาว ๑-๒ ผืน
๖. กะละมัง ๒ ใบ
๗. หุ่นตุ๊กตาเด็ก ๒ ตัว
๘. ประหมัมแก้ว ๔ อัน
๙. Nipple puller ๔ อัน

## ๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ ระดับผลผลิต (output) และหรือระดับผลลัพธ์ (outcome)

๙.๑.๑ มารดาหลังคลอดมีความรู้และทักษะเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างเดียวยุโรป ๖ เดือน > ๘๐ %

๙.๑.๒ มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุโรปอย่างน้อย ๖ เดือน > ๘๐ %

๙.๒ วิธีการ/เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและการประเมินผลสำเร็จ

๙.๒.๑ ใช้แบบประเมินความรู้ ทักษะก่อนการสอนและหลังการสอน

๙.๒.๒ ใช้แบบสังเกตขั้นตอนการปฏิบัติการในเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูก

ด้วยแม่ในมารดาหลังคลอด ๙.๒.๓ ติดตามทางโทรศัพท์ในมารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุโรปอย่างน้อย ๖ เดือน

## ๑๐. ข้อเสนอแนะ

ขยายผลการดำเนินการในการส่งเสริมในมารดาหลังคลอดให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อมการให้อาหารเสริมจนครบ ๑ ปี

## ภาคผนวก

แผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดอย่างเดี่ยวครบ ๖ เดือน  
ได้แก่

## ๑. แนวทางการปฏิบัติการจัดทำให้นม

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้มารดาสามารถให้นมทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกรายที่ให้นมทารก

### นิยามศัพท์

การจัดทำให้นม หมายถึงการที่บุคคลทางการพยาบาลแนะนำวิธีการอุ้มทารกแก่  
มารดา เพื่อช่วยให้การดูนมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

### อุปกรณ์และเครื่องมือ

๑. หมอนสำหรับรองตัวเด็กอย่างน้อย ๒ ใบ
๒. หมอนข้างเล็กๆ หรือผ้าขนหนูผืนขนาดกลางม้วนเล็กๆ
๓. แก้วน้ำพนักพิงหรือโซฟา
๔. แก้วใต้อยู่ๆ สำหรับรองเท้า
๕. เตียงนอน

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. การดูนมท่าเปล (Cradle position) ทำนี้เป็นท่าที่แม่ทุกคนนิยมใช้และลูกไม่มีปัญหาการ  
ดูนมแม่ ใช้หมอน ๒ ใบ ใบที่ ๑ รองหลังแม่ ใบที่ ๒ รองแขนแม่
  - ๑.๑ อุ้มลูกแนบอกโดยใช้แขนด้านเดียวกับเต้านมข้างที่จะให้ดูด
  - ๑.๒ ให้ศีรษะลูกอยู่ที่ข้อพับแขน
  - ๑.๓ ฝ่ามือแม่ ประคองต้นขาลูก
  - ๑.๔ เขยียดแขนลูกด้านล่างไปข้างลำตัวแม่
  - ๑.๕ ปากลูก อยู่ตรงหัวนมพอดี
  - ๑.๖ ศีรษะลูกและลำตัวอยู่ในแนวตรงโดยจัดให้ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย อาจใช้  
ผ้าขนหนูม้วนกลมๆ สอดใต้แขนแม่ข้างที่อุ้มลูกเพื่อให้แม่สบาย
๒. ท่าเปลประยุกต์ (Cross cradle) เป็นท่าที่ใช้กับลูกที่มีปัญหาการดูนม เช่น Preterm  
sick baby, breast refuse หัวนมแตกใช้เพื่อเปลี่ยนรอยจับของลูก (ใช้หมอน ๒ ใบ ใบที่ ๑  
รองหลังแม่ ใบที่ ๒ รองแขนแม่ข้างที่อุ้มลูก)
  - ๒.๑ อุ้มลูกแนบอกโดยใช้แขนด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะให้ดูดโอบลำตัวของลูกไว้
  - ๒.๒ ฝ่ามือแม่ประคองต้นคอของลูก
  - ๒.๓ เขยียดแขนล่างของลูกไปข้างลำตัวแม่
  - ๒.๔ ฝ่ามืออีกข้างประคองเต้านม
  - ๒.๕ ประคองศีรษะลูกเลื่อนเข้าหาเต้านมให้ปากจับลานนมโดยให้ริมฝีปากล่างโอบ

### รายนามแบบ Asymmetrical

๓. ท่าฟุตบอล (Football hold position) ใช้กับแม่ผ่าตัดหน้าท้อง, แม่มีลูกแฝด, แม่หัวนมสั้น หัวนมใหญ่เพื่อให้ลูกอมหัวนมได้ลึกพอ (ใช้หมอน ๒ ใบ ใบที่ ๑ รองหลังแม่ ใบที่ ๒ รองแขนแม่ ข้างที่อุ้มลูก)

๓.๑ อุ้มลูกให้นอนตะแคงไว้ข้างลำตัวแม่

๓.๒ แม่ใช้แขนข้างเดียวกับเต้านมข้างที่จะให้ลูกดูด

๓.๓ โอบลำตัวลูกไว้ข้างลำตัวแม่ให้ขาถูกชี้ไปทางด้านหลังของแม่

๓.๔ ฝ่ามือแม่ประคองศีรษะลูกเข้าหาเต้านม อาจใช้ผ้าขนหนูม้วนกลมๆสอดใต้แขนแม่ เพื่อให้ สบาย

๔. ท่านอนตะแคง (Side lying position) ใช้กับแม่หลังคลอดลูกวันแรก แม่ผ่าตัดหน้าท้อง แม่ทำงาน แม่น้ำนมพุ่งแรงลูกต้องการดูดมากกว่าปกติ (ใช้หมอน ๒ ใบ ใบที่ ๑ รองหลังแม่ ใบ ที่ ๒ รองแขนแม่ข้างที่อุ้มลูก)

๔.๑ แม่และลูกนอนตะแคงเข้าหากัน ศีรษะแม่สูงเพื่อให้มองเห็นปากและจมูกลูก

๔.๒ อุ้มลูกโดยใช้แขนด้านเดียวกับเต้านมข้างที่จะให้ดูด

๔.๓ ให้ศีรษะของลูกอยู่ที่ข้อพับแขนของแม่ ใช้หมอนข้างเล็ก ๆ หรือผ้าขนหนูสอด รองใต้แขนแม่เพื่อให้สบาย

๕. การอุ้มไม่ว่าอุ้มท่าไหน ให้ลูกตะแคงเข้าหาแม่ คอต้องไม่บิด ท้องลูกชิดผิวหนังแม่และ แม่มีหมอนรองแขน และหลัง เพื่อความสบายระหว่างให้นม (Four Key signs of position)

๖. การประคองเต้านม นิ้วมือทั้งสองอยู่ด้านล่าง นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน ปรับมือที่ประคองเต้านม ไปตามแนวปากของลูกเป็นรูปตัว U หรือตัว C กรณีหัวนมสั้นมากให้ดึงลานหัวนมให้ยืดออก คลายหัวนมเพื่อให้ลูกดูดติดง่ายขึ้น

๗. การอมหัวนมให้ลึกพอ (Latch-on) แม่ใช้หัวนม แม่เขี่ยริมฝีปากลูก ให้อ้าปากกว้างที่สุด และเคลื่อนลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว เพื่อลูกจะอมหัวนมได้ลึกถึงลานนมสังเกตจากปลายจมูกลูก อยู่ชิดเต้านม เว้นปีกจมูกไว้หายใจ ริมฝีปากบนและล่างบานออก คางแนบเต้านมแก้มป้อง

## ๒. แนวทางปฏิบัติในการบีบเก็บน้ำนม

### วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันเต้านมคัด เพื่อคงไว้และเพิ่มปริมาณการสร้างปละหลังน้ำนม และเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก เวลาคุณแม่ไปทำงาน

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกรายที่ให้นมทารก

### นิยามศัพท์

การบีบน้ำนมหมายถึง การระบายน้ำนมออกจากท่อน้ำนม

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

## อุปกรณ์และเครื่องมือ

- ๑ แก้วมีฝาปิด
- ๒ ถังใส่น้ำนม เขียนวันที่และเวลา
- ๓ ตู้อุ่น

## ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. ล้างมือให้สะอาด
๒. วางนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือที่ขอบลานนมด้านนอกห่างจากหัวนมประมาณ ๓ เซนติเมตร ปล่อยให้ปลายนิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือ และหัวนมเป็นเส้นตรงเดียวกัน
๓. กดปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเข้าหาหน้าอก
๔. บีบนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเข้าหากัน น้ำนมจะไหลออกมา แล้วปล่อย คลายแรงกดที่ปลายนิ้วทั้งสอง แล้วทำซ้ำจากข้อ ๖.๒-๖.๔ กด - บีบ - ปล่อย เป็นจังหวะ อย่านำนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจรดเข้าหาหัวนมเพื่อรีดน้ำนม ถ้าบีบน้ำนมถูกวิธีจะรู้สึกเจ็บหน้าอก หลังบีบจะไม่มีรอยเขียว/แดงซ้ำ ถ้าน้ำนมไม่ไหลให้เปลี่ยนตำแหน่งของนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือไปรอบๆ ลานนม บีบข้างละ ๑๕ นาที
๕. หลังบีบเสร็จใส่ยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะและปรับตัวเสื้อให้สามารถรับน้ำหนักเพื่อพยุงเต้านมไว้ไม่ให้ถ่วง เจ็บและหย่อนยาน ตีมน้ำอุ่นหรือน้ำผลไม้ ๑ แก้วก่อนหรือหลังบีบนม
๖. การเก็บน้ำนมให้บีบน้ำนมทิ้ง ๒-๓ ครั้ง ก่อนบีบใส่ถังเก็บน้ำนม

## การเก็บนมไว้ในตู้เย็น

วิธีการเก็บ	ระยะเวลาที่เก็บได้
อุณหภูมิห้อง > ๒๕ องศาเซลเซียส	๑ ชั่วโมง
อุณหภูมิห้อง < ๒๕ องศาเซลเซียส	๔ ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง	๑ วัน
เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา	๓-๕ วัน
เก็บตู้เย็นช่องแช่แข็ง(แบบประตูเดียว)	๒ สัปดาห์
เก็บตู้เย็นช่องแช่แข็ง(แบบ ๒ ประตู)	๓ เดือน
เก็บตู้เย็นช่องแช่แข็ง < ๑๘ องศาเซลเซียส	๖- ๑๒ เดือน

## การละลายน้ำนมแม่ที่แช่แข็งไว้

นำน้ำนมแช่จากช่องแช่แข็งลงมาไว้ในช่องเย็นธรรมดา เก็บไว้ใช้ใน ๒๔ ชั่วโมง เมื่อจะให้ทารกทานน้ำนมไปแช่ในน้ำอุ่นอุณหภูมิที่สำหรับอาบน้ำเด็ก (๓๘ องศาเซลเซียส) ห้ามแช่ในน้ำร้อนเพราะจะทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง

### ๓. แนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาลูกหัวนม

#### วัตถุประสงค์

เพื่อแก้ไขปัญหาลูกความผิดปกติต่างๆ ของหัวนม เช่น หัวนมสั้น บอด แบน บุ่ม

#### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดที่มีภาวะหัวนมผิดปกติทุกราย

#### นิยามศัพท์

ภาวะความผิดปกติของหัวนม หมายถึงภาวะที่พังผืดมาดึงรั้งหรือผิวหนังบริเวณลานหัวนม มีความหนาตัว ดึงตัว ดึงรั้งให้หัวนมหดสั้นลง

#### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

#### อุปกรณ์และเครื่องมือ

๑. ที่ดึงหัวนม (Nipple puller) หรือ Syringe ตัดปลาย
๒. ปทุมแก้ว (Breast cup)

#### ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. การประเมินหัวนม
  - ๑.๑ ล้างมือให้สะอาด
  - ๑.๒ วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ไว้ที่ฐานของหัวนมใกล้ขอบลานนม
  - ๑.๓ กดนิ้วทั้งสองเข้าหากัน (หัวนมที่ปกติจะพุ่งออกมา หัวนมที่แบนจะอยู่กับที่และหัวนมที่บุ่มหรือบอดจะหดกลับจมลงไป)
๒. การแก้ไขภาวะหัวนมแบนหรือบอด
  - ๒.๑ ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ดึงหลังอาบน้ำเข้า เย็น ทำทุกวันตั้งแต่ตรวจพบ
  - ๒.๒ ใส่ปทุมแก้วครอบกดบริเวณลานนมดันให้หัวนมออกมามาตรงกลางโดยใส่ วันละ ๒-๓ ชั่วโมงและค่อยๆ เพิ่มเป็นวันละ ๘-๑๐ ชั่วโมงและต้องถอดออกทุก ๒-๓ ชั่วโมงควรดูแลให้เต้านมแห้งอยู่เสมอ ยกเว้นเวลานอนให้ถอดออกแล้วล้างทำความสะอาดปทุมแก้วผึ่งให้แห้ง
  - ๒.๓ ใช้ที่ดึงหัวนม (Nipple puller) หรือ Syringe ตัดปลาย ดึงก่อนจะให้ลูกดูด ครั้งละ ๓-๕ นาที
  - ๒.๔ ถ้าเต้านมเต็มให้บีบระบายน้ำนมแม่ออก เพื่อให้ลานนมไม่ตึง พร้อมกับนวดลานนมและดึงหัวนม กรณีหัวนมบุ่มต้องใช้ Nipple puller ดึงครั้งละ ๓-๕ นาที ก่อนให้นมแม่ทุกครั้งเพื่อให้ลานนมยืดหยุ่นดีขึ้น ช่วยให้ลูกสามารถดูดได้ถึงลานนม
  - ๒.๕ โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมต่อเนื่อง จนแม่มั่นใจ

### ๔. แนวทางปฏิบัติในการดูแลเต้านมคัด

#### วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันภาวะที่เต้านมมีน้ำนมมากเกินไปจนเต้านมแม่เจ็บปวด ลานหัวนมโป่งตึง และอาจเกิดเต้านมอักเสบได้ (Mastitis)

**ขอบเขต**

หญิงหลังคลอดที่ให้นมบุตรทุกราย

**นิยามศัพท์**

เต้านมคัดตึงหมายถึง ภาวะที่มีปริมาณน้ำนมมากในเต้านมและระบายออกไม่ทันทำให้เกิดน้ำนมคั่งอยู่ในกระเปาะน้ำนม ถู้น้ำนมจะขยายใหญ่ขึ้นไปกดท่อน้ำนมที่อยู่รอบๆ เต้านมไม่ให้น้ำนมไหลจึงเกิดอาการคัดตึงทำให้หัวนมถูกดึงรั้งให้หดสั้น แม่จะเจ็บปวดเต้านมมาก แม้มีใช้เต้าๆ ไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมง น้ำนมไม่ค่อยหยุด จับเต้านมจะรู้สึกร้อน มองเห็นเส้นเลือดชัด อาจเห็นอาการแดงทั้ง ๒ เต้า

**หน้าที่ความรับผิดชอบ**

พยาบาลวิชาชีพ

**อุปกรณ์และเครื่องมือ**

๑. ผ้าขนหนูขนาดกลาง ผืนยาว ๑-๒ ผืน
๒. อ่างขนาดเล็ก ๑ ใบ
๓. น้ำร้อน

**ขั้นตอนการปฏิบัติ**

๑. ประเมินเต้านม เช่น ลานนมยืดหยุ่นไม่ดี เต้านมแข็ง เห็นเส้นเลือดชัดจนแม่ปวดและน้ำนมไหลไม่ดี
๒. นวดประคบเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นจัด ประคบ ๑๐ นาที ระหว่างนี้ให้หมั่นเปลี่ยนผ้าประคบ  
สม่ำเสมอ เพราะถ้าเย็นลงจะได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ขณะเดียวกันพูดคุยกับแม่เพื่อลดความเครียด
๓. นวดเต้านมเบาๆ โดยใช้มือทั้ง ๒ ข้าง วางกอดที่ฐานเต้านม กดฝ่ามือเข้าหากันเบาๆ
๔. เมื่อสังเกตเห็นน้ำนมเริ่มหยุดให้ระบายน้ำนมออกด้วยเครื่องปั้มนมไฟฟ้า
๕. ถ้าแม่ปวดมากให้ยาระงับปวด
๖. ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ไม่ให้หยุดดูดนม
๗. ให้แม่พักผ่อนให้เต็มที่

**๕. แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน****วัตถุประสงค์**

เพื่อป้องกันภาวะที่มีการคั่งของน้ำนมจนน้ำนมไม่ไหลและเกิดการเจ็บปวดเต้านม

**ขอบเขต**

หญิงหลังคลอดทุกรายที่ให้นมลูกจากเต้า

**นิยามศัพท์**

ท่อน้ำนมอุดตันหมายถึงภาวะที่มีการคั่งของน้ำนม จากระบายน้ำนมจากท่อน้ำนมไม่หมดหรือดูดไม่เกลี้ยงเต้า หรือนอนตะแคงทับเต้านม อาจคล้ายได้ก้อนที่เต้านม มีความเจ็บปวดแต่ไม่มีอาการอักเสบ

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ เช่น สูตินรีแพทย์

#### อุปกรณ์ละเครื่องมือ

๑. ผ้าขนหนู ๑-๒ ผืน
๒. อ่างขนาดเล็ก ๑ ใบ
๓. น้ำร้อน
๔. เครื่องปัมน้ำนมไฟฟ้า ๑ เครื่อง

#### ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. นวดบริเวณเต้านมเบาๆ
๒. ประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่น
๓. ใช้เครื่องปัมน้ำนมไฟฟ้าช่วยดูดออก หรือให้ลูกช่วยดูดโดยให้ปากกลางของลูกอยู่บริเวณที่ท่อน้ำนมอุดตัน
๔. แนะนำให้ดูดจนเกลี้ยงเต้าทุกครั้ง และให้นมแม่อย่างสม่ำเสมอ ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นแนะนำให้ปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไป
๕. โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมต่อเนื่อง จนแม่มั่นใจ

## **๖.แนวทางปฏิบัติในการป้องกันภาวะเต้านมอักเสบ**

### วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันภาวะที่มีเต้านมอักเสบ

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกราย

### นิยามศัพท์

เต้านมอักเสบ หมายถึงภาวะที่มีอาการเต้านมแข็งร่วมกับมีอาการปวด บวม แดง ร้อน ร่วมกับมีไข้สูง มักพบเป็นข้างเดียว

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ เช่น ศัลยแพทย์ พยาบาลหอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง

#### ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. ซักประวัติ เช่น ประวัติการมีหัวนมแตก หรือเต้านมคัด และลูกไม่ได้ดูดจนเกลี้ยงเต้า
๒. ประเมินเต้านม เช่น ปวดมาก่อน บวม การดูดไม่สม่ำเสมอ แดง ร้อน มีไข้เกิน ๒๔ ชั่วโมง และเป็นทีเต้าใดเต้าหนึ่ง
๓. ส่งปรึกษาแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม
๔. สอนแม่บีบระบายน้ำนมทุก ๓ ชั่วโมงเพื่อคงสภาพน้ำนมระหว่างการพักเต้า แต่อีกข้างมารดาให้นมแม่ได้ตามปกติ ยกเว้นกรณีแม่ได้รับยาปฏิชีวนะที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๕. โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมอย่างต่อเนื่องจนแม่มั่นใจ

## ๗. แนวทางการปฏิบัติในการเพื่อป้องกันภาวะเต้านมเป็นฝี วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันภาวะเต้านมอักเสบจนกลายเป็นฝี

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดที่มีภาวะเต้านมอักเสบทุกราย

### นิยามศัพท์

เต้านมเป็นฝี หมายถึงภาวะที่มีการอักเสบเรื้อรังจนกลายเป็นก้อนภายในเต้านมร่วมกับมี  
อาการปวดบวม แดง ร้อน และมีไข้เกิน ๒๔ ชั่วโมง

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

### อุปกรณ์และเครื่องมือ

๑. ตรวจประเมินเต้านม เช่น เป็นก้อน ปวด บวม แดง ร้อน
๒. ประเมินอาการและอาการแสดง เช่น มีไข้ร่วมกับปวด, บวม แดง ร้อนบริเวณใดบริเวณหนึ่ง
๓. ส่งปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาอย่างเหมาะสม เช่น การเจาะระบายออก
๔. แนะนำแม่ให้พักการดูดจากเต้าและสอนแม่บีบระบายน้ำนมเพื่อคงสภาพน้ำนมจนกว่าแผล  
จะหาย
๕. สามารถให้ลูกดูดนมแม่ข้างที่ไม่ได้เป็นฝีได้ ยกเว้นเมื่อแม่ได้รับยาปฏิชีวนะที่มีผลต่อการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๖. โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมต่อเนื่องจนกว่าแม่จะมั่นใจ

## ๘. แนวทางปฏิบัติในการป้องกันปัญหาน้ำนมน้อย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อป้องกันภาวะน้ำมน้อยหรือไม่เพียงพอ
๒. เพื่อสร้างความมั่นใจแก่มารดาว่าน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกราย

### นิยามศัพท์

ภาวะน้ำมน้อย คือภาวะที่มีปริมาณน้ำมน้อยหยดน้อยลงประกอบกับประวัติลูกดูด  
ไม่ค่อยบ่อย ปัสสาวะน้อยกว่าวันละ ๖ ครั้ง น้ำหนักลูกไม่ได้เกณฑ์ น้ำนมออกมาได้น้อย

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

### อุปกรณ์และเครื่องมือ

-

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

๑. สอนการดูดนมที่มีประสิทธิภาพดูดเร็ว ดูดบ่อยและดูดถูกวิธี
๒. ห้ามให้นมจากขวดหรือหัวนมเทียมเพราะจะทำให้ทารกดูดนมแม่ลดลง

๓. สร้างความมั่นใจให้แม่เชื่อมั่นว่าน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก
๔. ฝึกแม่ให้ปับน้ำนมเป็นเพื่อจะได้ประเมินความเพียงพอของน้ำนม
๕. ด้านสุขภาพแม่จะต้องพร้อมคือ อาหารและการพักผ่อนที่เพียงพอ
๖. แม่ควรมีจิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี ไม่วิตกกังวล
๗. กระตุ้นให้ลูกดูดนมแม่ทุก ๓ ชั่วโมง เพื่อคงการสร้างน้ำนมไว้
๘. สอนให้แม่รู้จักการประเมินความเพียงพอของน้ำนมแม่ คือ การสังเกตปัสสาวะของลูก  
ถ้าลูกถ่ายปัสสาวะตั้งแต่ ๖ ครั้งขึ้นไปในรอบ ๒๔ ชั่วโมงแสดงว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ และ  
ขณะเดียวกันต้องสังเกตว่าขณะลูกดูดนมแม่ข้างหนึ่ง มีน้ำนมหยดอีกข้างหนึ่ง สร้างความมั่นใจแก่  
แม่ว่าน้ำนมเพียงพอสำหรับลูก
๙. โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมต่อเนื่อง จนแม่มั่นใจ

## ๙.แนวทางปฏิบัติในการป้องกันหัวนมเจ็บและแตก

### วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันหัวนมเจ็บและแตก

### ขอบเขต

หญิงหลังคลอดทุกรายที่ให้ลูกดูดนมจากเต้า

### นิยามศัพท์

หัวนมเจ็บและแตกหมายถึงการที่บริเวณหัวนมเกิดการบาดเจ็บมีแผล

### หน้าที่ความรับผิดชอบ

พยาบาลวิชาชีพ หรือทีมสุขภาพ

### อุปกรณ์และเครื่องมือ

ปทุมแก้ว

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

#### ในการป้องกันก่อนเกิดปัญหา

๑. ตรวจเต้านมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์เมื่อพบปัญหาให้การแนะนำแก้ไข
๒. ช่วยให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธีโดยเร็วหลังคลอด คือจับถึงลานนม รวมทั้งการถอนหัวนมออกจากปากลูกโดยไม่ทำให้หัวนมถลอก
๓. ให้ลูกได้ดูดนมบ่อยๆ และนานพอเพื่อหลีกเลี่ยงเต้านมคัด
๔. ตรวจสอบว่ามีพังผืดใต้ลิ้นหรือไม่ถ้ามีให้การรักษาโดยเร็ว
๕. หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ แอลกอฮอล์ สารเคมี ทาหรือฟอกหัวนม
๖. เปลี่ยนท่าลูกในการดูดนมแต่ละมื้อ เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งในการกดของเหงือกที่หัวนม

#### ขั้นตอนการช่วยเหลือ

๑. ช่วยให้แม่อุ้มลูกดูดนมได้ถนัด เพราะในขณะที่หัวนมแตกแม่จะเจ็บมากถ้าช่วยให้ลูกดูดนมได้ถนัดจะช่วยสร้างความมั่นใจได้เบื้องต้น
๒. สลับท่าอุ้มให้ลูกดูดนม เช่น ท่าฟุตบอล ท่าอุ้มบนตักเพื่อไม่ทับบรอยแผลเดิม

๓. ถ้าลานนมห้วนมแข็งควรบีบน้ำนมออกและนวดลานห้วนมให้นุ่มก่อนเพื่อให้ลูกอมห้วนมได้ง่ายขึ้นและอมให้ลึกขึ้น
๔. ให้ลูกดูดนมข้างที่ไม่เป็นแผลก่อน ซึ่งจะเป็นข้อดีโดยธรรมชาติเวลาเมื่อลูกเริ่มดูดนมลูกจะดูดแรง ถ้าให้ดูดข้างที่เป็นแผล แผลจะยิ่งเป็นมากแม้อยู่เจ็บมาก ขณะเดียวกันข้างที่เจ็บจะได้พักและผิ้งลมนอกจากนั้นการที่ดูดนมแรง ออกซิโทซิน จะทำงานดีนมจะไหลแรง เมื่อย้ายมาดูดข้างที่เป็นแผลน้ำนมก็จะไหลสะดวก แม่จะเจ็บน้อยลง
๕. ช่วยให้ลูกอ้าปากกว้างที่สุด เคลื่อนศีรษะลูกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว เพื่อจะได้จับลานห้วนมลึกพอ แม่ต้องช่วยลูกประคองท้ายทอยจนกว่าลูกจะดูดติด จึงปล่อยมือได้
๖. ถ้าแม่ทนเจ็บไม่ไหวให้งดข้างนั้นไว้ก่อน ๑-๒ วัน บีบน้ำนมทาแผลที่ห้วนม ปล่อยให้แห้ง บีบน้ำนมออกทุก ๓ ชั่วโมง เพื่อป้องกันเต้านมคัดและป้อนนมบีบด้วยถ้วย ใช้ครีมหรือขี้ผึ้งทาแผลไม่แนะนำให้ใช้เนื่องจากอาจทำให้เป็นแผลมากขึ้น
๗. อาจใช้ปทุมแก้วครอบที่ห้วนมป้องกันการระคายเคืองจากการสัมผัสกับเสื้อผ้า ระหว่างไม่ให้ลูกดูดนม
๘. ให้อาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือถ้าไม่ได้ผลอาจใช้ ibuprofen
๙. ช่วยสอนการถอนห้วนมออกจากปากอย่างถูกวิธี
๑๐. ติดตามและฝึกแม่ในการให้นมให้ถูกวิธีตลอดเวลาจนแม่มีความมั่นใจ
๑๑. กรณีลูกมีพังผืดใต้ลิ้นปรึกษาศัลยแพทย์ในการพิจารณาแก้ไขพังผืดใต้ลิ้น

การประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีจุดเริ่มต้นที่การเข้าเต้า ขั้นตอนการเข้าเต้าจะมีการประเมิน โดยหากคะแนนการเข้าเต้ามากกว่า ๘ ขึ้นไปจะสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

LATCH score (คะแนนการเข้าเต้า) Posted on ธันวาคม ๕, ๒๐๑๒ by OB-GYN

	คะแนน	รายละเอียด
Latch	๒	อมเต้านมได้ถูกต้องคือ ปากอ้ากว้าง ริมฝีปากล่างไม่แน่นเข้า คางแนบเต้านม อมลึกถึงลานหัวนมและสามารถดูดนมได้เป็นจังหวะ
	๑	อมไม่ลึกถึงลานหัวนม อมแค่ระดับหัวนม
	๐	ไม่สนใจหรือวังงิม ไม่อมเต้านม
Audible	๒	ได้ยินกลืนน้ำนมดังฟังชัด เป็นจังหวะ
	๑	ได้ยินกลืนน้ำนมไม่ชัดเจน
	๐	ไม่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนม
Type of nipples	๒	ปกติ
	๑	มีความผิดปกติบ้าง แต่ไม่มาก
	๐	หัวนมบอด บวมหรือใหญ่มาก หรือเต้านมหรือลานหัวนมแข็ง
Comfort	๒	สะดวกสบาย ไม่เจ็บปวด เวลาให้นมหรือหลังให้นมลูก
	๑	มีความไม่สะดวกสบายบ้าง แต่ไม่มาก
	๐	ไม่สะดวกสบายหรือเจ็บปวดขณะให้นมหรือหลังให้นม ซึ่งได้จากการสอบถามหรือการตรวจร่างกายพบเต้านมเป็นแผลหรือมีเต้านมคัดมากหรือมีลักษณะของการอักเสบหรือเป็นหนอง
Hold	๒	อุ้มเด็กตะแคงตัวหันหน้าเข้าหาแม่แนบชิด ท้องแนบท้อง ใช้มือประคองเต้านมได้ถูกต้อง ทำท่าเข้าเต้าได้ดีและสะดวกสบาย ไม่เมื่อยไม่ปวด
	๑	ประคองทารกได้ดีปานกลาง ส่วนใหญ่ถูกต้อง แต่มีบางส่วนต้องแก้ไข
	๐	ประคองทารกผิด ทำให้เข้าเต้าไม่ดี หรือเกิดความไม่สะดวกสบายหรือปวดเมื่อย
รวมคะแนน		

## แบบสอบถามความรู้และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการให้นมลูกของแม่หลังคลอด

### ๑. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

คำถาม	ทราบหรือไม่	
	ทราบ	ไม่ทราบ
๑) เป็นการเพิ่มสายสัมพันธ์ระหว่างแม่ - ลูก		
๒) นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดและมีสารอาหารพอเพียงสำหรับทารกแรกเกิดถึง ๔ เดือน		
๓) นมแม่มีภูมิคุ้มกันซึ่งช่วยป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยของลูกได้		
๔) นมแม่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาาระดับสติปัญญาของลูก		
๕) นมแม่ช่วยให้ลูกถ่ายอุจจาระได้สะดวก		
๖) ทำให้มดลูกหดตัวดี เข้าอู่เร็ว ชับน้ำคาวปลาได้ดี		
๗) ทำให้รูปร่างของแม่กลับคืนเร็ว		
๘) ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่		
๙) ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด		
๑๐) หัวน้ำนมมีประโยชน์แก่ทารก		

## ๒.วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

คำถาม	ทราบหรือไม่	
	ทราบ	ไม่ทราบ
๑) ไม่ควรฟอกบริเวณหัวนมด้วยสบู่ก่อนให้นมลูก		
๒) ถ้ามีหัวนมสั้นแบน หรือบอดบูน แก่ไขโดยดึงหัวนมบ่อยๆก็สามารถให้นมลูกได้		
๓) ควรให้ลูกกินหัวนมหรือนมสีเหลืองที่ไหลออกมาจากเต้านมหลังแรกคลอด		
๔) การให้ทารกอมหัวนมให้ลึกจนเหงือกกดลานหัวนมเป็นวิธีที่ถูกต้อง		
๕) ควรให้ลูกเริ่มดูดแม่แม่ภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด		
๖) ลูกควรได้รับการดูดนมแม่ทุกครั้งที่ต้องการ		
๗) ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างน้อย ๔ เดือน		
๘) ไม่ควรให้ลูกดูดหัวนมยางและหัวนมหลอกหรือหัวนมปลอม		
๙) ไม่ให้น้ำ หรือนมผสม หรืออาหารอื่นแก่ทารกแรกคลอดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อยกเว้นทางการแพทย์		
๑๐) สามารถเก็บน้ำนมไว้ที่อุณหภูมิห้องไว้ได้นาน ๖ - ๘ ชั่วโมง		

๓. การปฏิบัติตนในการให้นมลูก (จากการสังเกตและการตอบแบบสอบถาม)  
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

การดูแลลูก	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
๑) แม่ให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด			
๒) แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะอยู่บนหอผู้ป่วย			
๓) แม่ไม่ให้น้ำ หรือนมผสม หรืออาหารอื่นแก่ทารกแรกคลอดนอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อยกเว้นทางการแพทย์			
๔) แม่ให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุกครั้งที่ลูกต้องการ			
๕) แม่ไม่ให้ลูกดูดนมห้วยางและหัวนมหลอกหรือหัวนมปลอม			