

วิเคราะห์ สังเคราะห์ผลงานวิจัย

ทันยุคกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



รศ.นพ.ภาวิน พัวพรพงษ์
ภาควิชาสูติศาสตร์รีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มศว

นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด ในปัจจุบันแนะนำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยลงเล็กน้อย เมื่อครบหกเดือนเริ่มให้อาหารเสริมร่วมไปจนกระทั่งครบ 1 ปี และสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องไปได้โดยไม่กำหนดระยะเวลาตามความต้องการของมารดาและทารก ประโยชน์ของนมแม่ต่อมารดา ได้แก่ การลดการเกิดเบาหวาน (type 2 diabetes) การเกิดการซึมเศร้าหลังคลอด การเกิดมะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม การมีบุตรยากและช่วยคุมกำเนิด ประโยชน์ต่อทารก ได้แก่ การลดการเกิดหูชั้นกลางอักเสบ การเกิดผื่นหนังอักเสบ (atopic dermatitis) การอักเสบของกระเพาะและลำไส้ การอักเสบของทางเดินอาหารและลำไส้ใหญ่ชนิดเนื้อตาย (necrotizing enterocolitis) การเกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างที่รุนแรง หอบหืด โรคมือ ปาก เท้าเปื่อย การเสียชีวิตของทารกเฉียบพลัน (sudden infant death syndrome) การเกิดโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และมะเร็งเม็ดเลือดขาวในวัยเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่

- ความรู้ของมารดาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะสนับสนุนให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีขึ้น โดยการให้ความรู้กับมารดาสามารถให้ได้ตั้งแต่ระยะฝากครรภ์ รูปแบบของการให้ความรู้แบบหลากหลาย ได้แก่ การประชุมเชิงปฏิบัติการ (workshop) การให้ฝึกปฏิบัติ (hand on) การให้แก่โจทย์ปัญหาหรือการให้แสดงบทบาท (role-play) การจัดการสนับสนุนความรู้ที่เป็นรูปแบบที่เป็นการพูดคุยต่อหน้า (face to face) จะให้ผลดีกว่าการจัดรูปแบบเดียว

- อาชีพของมารดา โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยหกเดือนกับการเป็นบุคลากรของโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยหกเดือนของบุคลากรในโรงพยาบาลสูงกว่าสตรีหลังคลอดทั่วไปประมาณ 5 เท่า

- การกลับเข้าทำงานของมารดา มีผลต่อการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ความเจ็บป่วย ภาวะผิดปกติหรืออาการแทรกซ้อนของมารดาและทารกขณะอยู่ในโรงพยาบาลและที่บ้าน ทำให้มีโอกาสที่มารดาและทารกต้องแยกจากกันจึงเป็นปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้ การที่มารดาได้รับยาในการรักษาอาจมีผลต่อปริมาณน้ำนมหรือทารกส่งผลต่อการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย

- ปัญหา น้ำนมไหลน้อยหรือไม่ไหล โดยพบเป็นปัญหาเพียงร้อยละ 5 แต่มารดารู้สึกว่าตนเอง น้ำนมไม่พอถึงร้อยละ 50

- ปัญหาหัวนมสั้นและหัวนมบอด พบว่ามารดาจะที่มีความยาวหัวนมเฉลี่ยตั้งแต่ 7 มิลลิเมตรขึ้นไปจะสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่หากมารดามีความยาวหัวนมสั้นกว่า 7 มิลลิเมตร บุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรให้ความสนใจ ใส่ใจและให้การสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาในกลุ่มนี้มากขึ้น

- ภาวะล้นติด พบอุบัติการณ์ภาวะล้นติดสูงถึงร้อยละ 13.4 แบ่งเป็นภาวะล้นติดเล็กน้อยร้อยละ 6.2 ภาวะล้นติดปานกลางร้อยละ 5.5 และภาวะล้นติดรุนแรงร้อยละ 1.7 การเข้าเต้าในกลุ่มทารกที่มีภาวะล้นติดจะยากกลุ่มทารกปกติ และความเสี่ยงของการเข้าเต้าที่ยากในกลุ่มทารกที่มีภาวะล้นติดปานกลางและรุนแรงสูงเป็น 1.4 เท่าเทียบกับกลุ่มทารกปกติและทารกที่มีภาวะล้นติดน้อย

- ระยะเวลาที่ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา หากมารดาที่มีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานพบว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานกว่า

- การได้รับการสนับสนุนจากสามี ในกรณีที่สามีมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่ามารดามีโอกาสหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่า

- การให้ลูกสัมผัสและดูดนมแม่ในชั่วโมงแรกของชีวิต จะเพิ่มอัตราและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่หากเริ่มให้นมลูกช้ากว่า 6 ชั่วโมงแรกหลังคลอดจะมีผลเสียต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- การปฏิบัติตามบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลดีต่อการเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- การได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่และการมีกลุ่มช่วยเหลือแม่ในหมู่บ้าน โดยหากมีการเยี่ยมบ้านของบุคลากรทางการแพทย์เพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะลดความเสี่ยงของการใช้นมผสมลง

อย่างไรก็ตาม ในการสำรวจปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า ปัจจัยเรื่องการกลับเข้าทำงานของมารดาพบเป็นสาเหตุมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ น้ำนมไหลน้อยหรือไม่ไหล ปัญหาเรื่องหัวนม แม่ป่วย ลูกป่วยและลูกกวน ตามลำดับ ปัญหาการกลับเข้าทำงานของมารดา หากต้องแยกจากทารก การเรียนรู้วิธีการบีบและเก็บน้ำนมจะช่วยให้ โดยมารดาจะบีบน้ำนมและเก็บแช่เย็นไว้ขณะอยู่ที่ทำงานและนำกลับมาที่บ้านเพื่อให้ลูกยังสามารถกินนมแม่และแม่คงการมีน้ำนมมาอย่างสม่ำเสมอต่อไปได้ ปัญหาเรื่องหัวนม ความช่วยเหลือสามารถทำได้โดยการตรวจคัดกรองเต้านมและหัวนม ในกรณีที่ตรวจพบปัญหา การให้ความรู้ คำปรึกษาและแนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมจากบุคลากรทางการแพทย์จะช่วยให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีขึ้น ปัญหาเรื่องแม่ป่วย สามีหรือบุคคลในครอบครัวมีส่วนในการช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในปัจจุบันมีการอนุญาตให้ข้าราชการสามารถลาไปช่วยภริยาที่คลอดบุตรได้ติดต่อกันได้ 15 วันทำการ โดยมีการประกาศในราชกิจจานุเบกษาตั้งแต่ 24 มกราคม 2555 ซึ่งมีเจตจำนงในการที่ให้สามีมีส่วนช่วยและสนับสนุนให้มารดามีกำลังใจและมีผู้ช่วยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับปัญหาเรื่องลูกป่วยและลูกร้องกวน นั้น การให้ลูกได้กินนมแม่จะช่วยลดความเจ็บป่วยของลูกลงรวมกับการเรียนรู้การให้นมลูกและการดูแลลูกอย่างเหมาะสมจะช่วยเรื่องลูกร้องกวนได้

ในช่วงแรกหลังคลอด หากมารดายังไม่มีน้ำนม เมื่อได้รับการกระตุ้นนมแม่อย่างเหมาะสมแล้ว ทารกมี ปัญหาเรื่องน้ำหนักลดหรือมีข้อบ่งชี้ที่จำเป็นต้องให้นมผสม การเลือกใช้การป้อนนมทารกด้วยสายยางต่อหลอด ฉีดยาจะช่วยให้ทารกเข้าเต้าได้ดีกว่าการป้อนด้วยถ้วยเมื่อทารกกลับมากินแม่ สุดท้าย ความตั้งใจของมารดา และครอบครัวร่วมกับการสนับสนุนของบุคลากรทางการแพทย์และสังคม จะเพิ่มให้เด็กไทยได้กินนมแม่มากขึ้น

การศึกษานี้ได้รับทุนสนับสนุนจากการวิจัยเงินรายได้ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี เลขที่สัญญา 204/2553, 200/2555, 207/2555, 074/2556 และ425/2556