

รายงานการทบทวนวรรณกรรม เรื่อง
ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ และการเก็บรักษาน้ำนมแม่

นางวรรณฯ สิงห์เมือง
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
กลุ่มการพยาบาลงานผู้ป่วยใน

ความหมายของความรู้

คำว่า ความรู้ (Knowledge) หมายถึง สารสนเทศที่นำไปสู่การปฏิบัติ เป็นเนื้อหาข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ทฤษฎีหลักการ รูปแบบ กรอบความคิด หรือข้อมูลอื่นๆ ที่มีความจำเป็น และเป็นกรอบของการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ ค่านิยม ความรอบรู้ในบริบท สำหรับการประเมินค่า

นักวิชาการได้ให้ความหมายของความรู้ไว้หลายลักษณะ เช่น

บุญชม ศรีสะอาด (2527 : 20) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง ความสามารถของสมองในการทรงไว้ซึ่งเรื่องราวต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับเข้าไปในสมอง การวัดว่าบุคคลมีความสามารถในการจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้มากน้อยเพียงใดนั้น วัดได้จากความสามารถในการระลึกของบุคคลนั้น

อดุลย์ จาตุรงคกุล (2541 : 185-189) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง ข่าวสารที่เก็บไว้ในความทรงจำ ส่วนหนึ่งของข่าวสารทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ของบุคลากรในการปฏิบัติงาน เรียกว่า ความรู้ ความเข้าใจในการทำงาน ซึ่งหากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่ทักษะและความชำนาญในงานนั้น

บลูม และคณะ (Bloom et. al., 1956 : 271) กล่าวว่า ความรู้ หมายถึง ความสามารถในการที่คนจดจำสิ่งที่ได้รับมาให้ยาวออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง สิ่งที่ได้สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าด้วยตนเอง หรือประสบการณ์ สิ่งที่ได้รับมาจากการได้ยิน ได้ฟัง การคิด หรือ การปฏิบัติ องค์วิชาที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ประโยชน์ต่อลูก

1. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแก่ความต้องการของทารก มีสารอาหารที่ครบถ้วน นานนมมารดาที่คลอดก่อนกำหนดมีความเหมาะสมต่อสรีรวิทยาของทารกเกิดก่อนกำหนด ดังนั้นนมมารดาจึงถูกกำหนดให้เป็นสารอาหาร และพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน

2. ป้องกันการติดเชื้อในระบบต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากในน้ำนมแม่มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกันให้แก่ทารก จึงลดการติดเชื้อ ทั้งในทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจ โดยนมแม่สามารถป้องกันการติดเชื้อจากสาเหตุของ Notavirus, Enterobacteria ทำให้ทารกมีภูมิต้านทาน ช่วยป้องกันแบคทีเรียเกาะติดกับเยื่อลำไส้ ช่วยลดการติดเชื้อในกระแสเลือด การติดเชื้อในระบบหายใจ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ภาวะเน่าตายของลำไส้จากการขาดเลือด และยังช่วยลดการติดเชื้อในระบบปัสสาวะ

3. ป้องกันโรคเรื้อรัง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลดีระยะยาว ในการป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โดยระยะเวลาที่ให้นมแม่สั้นเกินไป หรือเสริมนมผสมเร็วเกินไป จะเพิ่มความเสี่ยงให้เด็กเล็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลินมากยิ่งขึ้น

- โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง น้ำนมแม่ช่วยป้องกันการอักเสบเรื้อรังของเยื่อลำไส้ เช่น Ulcerative Colitis และ Crohn's Disease ซึ่งเกิดจากการแพ้เนื้อมวเป็นส่วนใหญ่ การให้นมแม่อย่างเดียวยังในระยะ 4-6 เดือนแรก ซึ่งเป็นระยะที่เยื่อลำไส้ยังเลือกดูดซึมโปรตีนเฉพาะโมเลกุลเล็ก นมแม่จึงช่วยปกป้องเยื่อลำไส้ ช่วยป้องกันการติดเชื้อ และลดโอกาสการดูดซึมโปรตีนที่มีโมเลกุลใหญ่ ซึ่งทำให้เกิดภาวะแพ้ได้ง่าย

4. ลดโรคท้องเสีย ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กยังไม่แข็งแรง การให้อาหารอื่นในลักษณะเป็นโอกาสนำเชื้อโรค

5. ลดการเกิดโรคภูมิแพ้ เพราะในน้ำนมมารดา จะไม่มีสารเบต้าแลคโตโกลบูลิน, เคซีน, แอลฟาแลคโตโกลบูลิน, โบวีนซีรัม โกลบูลิน และแอลบูมิน ดังนั้นทารกที่เลี้ยงด้วยน้ำนมมารดาจึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเกิดโรคภูมิแพ้ แสดงให้เห็นว่า โอกาสเกิดโรคภูมิแพ้ในทารกที่ได้รับน้ำนมมารดา เป็นไปในทิศทางที่น้อยกว่าที่ได้รับนมผสม ในนมแม่ไม่มีสารกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ ทารกที่กินนมแม่จะไม่เกิดภูมิแพ้ เช่น ผื่นผื่นคัน โรคหอบหืด โรคแพ้เนื้อมว โรคแพ้อากาศ

6. ลดอัตราการเกิดโรคอ้วน หรือการได้รับน้ำนมมากเกินไป เพราะน้ำนมมารดามีปริมาณที่เพียงพอสำหรับให้ทารกดูดจนอิ่ม ต่างจากการให้น้ำนมขวด เพราะทารกจะดูดนมจนหมดขวดตามที่ขงมาให้งจึงทำให้เกิดปัญหาในการให้น้ำนมแก่ทารกมากเกินไปจนความจำเป็น

7. พัฒนาระบบการหายใจ การให้ทารกดูดน้ำนม มารดาต้องให้ทารกดูดให้ลึกถึงลานนม ซึ่งเป็นการใช้กำลังของขากรรไกรมากกว่าการดูดด้วยหัวนมยาง มีผลให้ทารกมีการพัฒนาขากรรไกรที่แข็งแรง เพราะในขณะที่ดูดนม หัวนมจะยื่นไปอยู่ที่อุ้งลิ้นของทารก และถูกดันขึ้นไปแนบกับเพดาน หากอมให้ลึกพอ หัวนมจะกระตุ้นรอยต่อเพดานแข็ง และเพดานอ่อน ซึ่งเป็นบริเวณที่ทำให้ Sucking reflex ตอบสนองได้แรงที่สุด ลิ้นทารกที่อยู่ลานหัวนมจะรีดให้นมไหลเข้าปาก

8. ส่งเสริมการมองเห็น นมแม่มี taurin , carnitine, inositol และ nucleotides ซึ่งไม่พบในนมวัว taurin ช่วยพัฒนาโครงสร้างการมองเห็น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นปัจจัยสัมพันธ์กับการมองเห็น และในนมแม่มีไขมัน ไตรกลีเซอไรด์ และมี lipase ทารกดูดซึมได้ดีกว่าในนมวัว และในนมแมียังมี DHA ช่วยในการพัฒนาของจอตา ซึ่งมีผลในการมองเห็น ในทารกที่คลอดก่อนกำหนดที่ได้รับนมแม่จะมีอุบัติการณ์และความรุนแรงของการเกิดพยาธิสภาพที่จอตา ต่ำกว่าทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับนมผสม

9. ช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการของสมอง และสติปัญญา ในขณะที่ทารกดูนมแม่จะได้รับการกระตุ้นจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทำให้สมองเกิดการสร้าง และเชื่อมต่อเส้นใยประสาท สื่อสารข้อมูลได้เร็ว เป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมองของทารก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา และการเจริญเติบโต และพัฒนาการของสมอง

ทารกที่ดูนมมารดาจะมีพัฒนาการและเชาว์ปัญญาที่ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม ผลการศึกษาของการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา กับพัฒนาการและ I.Q. พบว่า ทารกที่ดูนมมารดาโดยเฉลี่ยมีระดับพัฒนาการทางสมองดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสม 3.2 จุด และในทารกที่คลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักตัวน้อยจะมีระดับที่ดีกว่าถึงประมาณ 5 จุด และจากการศึกษาพบว่าทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อยที่ได้รับนมแม่ตั้งแต่ 8 เดือนขึ้นไป มีระดับเชาว์ปัญญาด้านการพูด สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับนมแม่ และมีคะแนนเชาว์ปัญญาด้านพฤติกรรม เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 6.2 จุด

10. มีผลดีต่อจิตใจ เป็นรากฐานให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และอุปสรรค การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้แม่มีความใกล้ชิดสัมพันธ์กับลูก เกิดความรักความผูกพัน ทำให้ทารกมีความอบอุ่นทั้งร่างกาย และจิตใจ

2. ประโยชน์ต่อแม่

1. ทำให้รูปร่างดีไม่อ้วน
2. มดลูกเข้าอู่หรือหดรัดตัวเร็วขึ้น
3. สะดวก เพราะสามารถให้ลูกกินนมที่ไหน และเมื่อไหร่ก็ได้
4. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่
5. ลดความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง อันเนื่องจากการไม่มีประจำเดือนระหว่างให้นมบุตร
6. กระตุ้นให้มีจิตสำนึกของการเป็นแม่ ทำให้แม่เอาใจใส่เลี้ยงลูกได้ดี
7. เกิดความรักความผูกพัน ระหว่างแม่และลูก
8. เป็นรากฐานต่อการพัฒนาสุขภาพจิตลูก

3. ประโยชน์ต่อครอบครัว

1. ประหยัดรายจ่ายในการซื้อ และเตรียมนมผสม
2. ลูกแข็งแรง ทำให้ประหยัดรายจ่ายจากค่ารักษาพยาบาลลูก และแม่ไม่ต้องลางานบ่อย
3. เชื่อมความรักและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

วิธีการเก็บรักษาน้ำนมแม่

เพื่อรักษาน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ วิธีการเก็บนมแม่อย่างถูกต้องคือ

- 1) เมื่อปับน้ำนมเสร็จ เก็บน้ำนมแบบบรรจุในภาชนะที่ลูกกินนมพอดีสำหรับ 1 มื้อ (ภาชนะที่ใช้ในการเก็บน้ำนม ได้แก่ ขวดนมที่สะอาด ผ่านการต้มหรือนึ่งในน้ำเดือด 10-15 นาที หรือถุงเก็บน้ำนมแม่)
- 2) ปิดภาชนะเก็บน้ำนมให้มิดชิดทันที เขียนวันที่ เวลาที่เก็บ
- 3) ถ้าน้ำนมมาก ให้เก็บสำรองไว้ในช่องแช่แข็งของตู้เย็น

วิธีการเก็บรักษาน้ำนมแม่	ระยะเวลาที่เก็บได้
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (สูงกว่า 25 องศาเซลเซียส)	1 ชั่วโมง
เก็บที่อุณหภูมิห้อง (ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส)	4 ชั่วโมง
เก็บในกระติกน้ำแข็ง (ที่มีน้ำแข็งตลอดเวลา)	1 วัน
เก็บที่ตู้เย็นช่องธรรมดา ชั้นบนสุด (อุณหภูมิ ประมาณ 4 องศา เซลเซียส)	1-3 วัน
เก็บในตู้เย็น ช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 1 ประตู)	2 สัปดาห์
เก็บในตู้เย็น ช่องแช่แข็ง (ตู้เย็น 2 ประตู)	3 เดือน

หมายเหตุ : ตู้เย็นชนิดเย็นจัด (อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส) เก็บได้นาน 6-12 เดือน

วิธีการนำน้ำนมแช่เย็นมาใช้

- 1) นมที่เก็บในช่องแช่เย็นธรรมดาให้นำมาวางไว้นอกตู้เย็นเพื่อให้หายเย็น หากรีบสามารถอุ่นโดยใช้ น้ำอุ่น ไม่ใช่ น้ำร้อนจัด ห้ามต้มหรือเข้าไมโครเวฟ เพราะภูมิคุ้มกันทานในนมแม่จะสูญเสียไป
- 2) กรณีที่จะนำน้ำนมเก่ามาใช้ ให้ย้ายน้ำนมจากช่องแช่แข็งลงมาที่ตู้เย็นช่องธรรมดา 1 คืน ให้ละลาย จากนั้นนำไปอุ่นใช้ตามปกติ
- 3) นมที่ใช้ไม่หมดภายใน 1 ชั่วโมง ให้ทิ้งไป ไม่เก็บไว้ใช้ต่อ นมที่ละลายแล้วไม่ควรนำมาแช่แข็งอีก น้ำนมที่นำมาอุ่นแล้ว ไม่ควรนำไปแช่เย็นอีกเพื่อเก็บไว้ใช้ใหม่

บรรณานุกรม

1. Stables, D. & Rankin, J. (2005). *Physiology in childbearing with anatomy and related biosciences* (2nd ed.). London: Elsevier.
2. Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2011). *Breastfeeding* (7th ed). Maryland: Mosby.
3. World Health Organization. Breastfeeding – *exclusive breastfeeding*. Retrieved from http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/
4. Tamsen, JR. Exclusive breastfeeding and cognition, executive function, and behavioral disorders in primary school-aged children in rural South Africa: A cohort analysis. *Journal PLOS Medicine*. 1002044 June 21, (2016):1 – 30.
5. Liu, J, Leung, p, & Yang, A. “Breastfeeding and active bonding protects against children’s internalizing behavior problems.” *Nutrients*. (6), (2014): 76-89.
6. สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. รายละเอียดตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2560 พิมพ์ที่สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี.2560.
7. สำนักงานสถิติแห่งชาติ: สสช. 2555.
8. สำนักงานสถิติแห่งชาติ: สสช. 2559.
9. กลุ่มรายงานมาตรฐาน อนามัยแม่และเด็ก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=1ed90bc32310b503b7ca9b32af425ae5 (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึง 13/02/63
10. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี สถิติ Exclusive breastfeeding, 2560-2562.
11. แม่และเด็ก นมแม่และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (<https://thaihealthlife.com/>) จากอินเทอร์เน็ต เข้าถึง 3/02/63
12. สุวรรณี นาคะ. ผลของการช่วยเหลือเรื่องท่าของมารดาหลังคลอดและบุตรในการให้นมที่ถูกต้องโดยสามีมี่ส่วนร่วม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี; 2553.
13. โรงเรียนพ่อแม่ BBLนวัตกรรมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพ่อแม่ผู้ดูแลเด็ก คณะแพทย์และพยาบาล สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง กรมอนามัย พ.ศ. 2561
14. <https://www.im2market.com/2017/11/28/4668> ทักษะ หมายถึง (Skill) ? (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึง 13/02/63
15. <https://www.healthpoint.co.nz/download,627212.do> การให้นมบุตร-คำแนะนำสำหรับหรับคุณแม่มีใหม่ (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึง15/02/63
16. <https://e-library.siam.edu/wp-content/uploads/2019/02/ProceedingAPHEIT2017-905-915.pdf> ความรู้ ทักษะทัศนคติและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของวัยรุ่นชุมชนศรีประดิษฐ์ นฤมล อังศิริศักดิ์, ธารทิพย์ จิรกัญจนะ, ภัทรพร อรัณยภาค, วารุณี เพ็โร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม , การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2560 สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี

18. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJONC/article/view/27079> พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชนชนเมือง. นิตยา สิ้นสุกใส, ฉวีวรรณ อยู่สำราญ, รุจา ภูไพบูลย์, (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึงเมื่อ 15/02/63
19. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/39443/32628> ทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผนกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรรณิการ์ กันธะรักษา, ปรียกมล เลิศตระการนนท์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2015) เข้าถึงเมื่อ 15/02/63
20. <https://www.rakluke.com/breast-milk/28/142/5707/4-ทำยอดนิยมให้นมลูก-สำหรับคุณแม่มือใหม่> (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึงเมื่อ 16/02/63
21. <https://med.mahidol.ac.th/healthpromo/sites/default/files/public/pdf/b1.pdf> เทคนิคการบีบ เก็บ น้่านมแม่. สุภานัน ใบสุวรรณ. 2554. คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลรามาธิบดี (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึงเมื่อ 16/02/63
22. <http://www.thaiscience.info/Journals/Article/SRMJ/10899715.pdf> ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่มาคลอดบุตรที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์. ปวีศรี อารยะสุขวัฒน์, ปฏิวะ สุขนธ์ขจร, ปริฉัตร โพธิรักษานนท์, พัทธมน เจริญรัตน์, วรรณพร อึ้งสกุล, ระวีวัชร บรรณรักษ์ณา,อมรรรัตน์ รัตนสิริ, วริสรา ลุวิระ. ศรีนครินทร์เวชสาร 2556; 28(2):163-9 (จากอินเทอร์เน็ต) เข้าถึง 16/02/63