

# Faculty practice

การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดา  
หลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



## ประจำปีการศึกษา 2568

รายชื่อผู้ดำเนินงาน

1. นางศศิญา บัวผุด
2. นางบังอร ศิริสกุลไพศาล
3. นางกนกอร ศรีสมพันธ์ุ์
4. น.ส.ญานิศา เกื้อนเจริญ
5. น.ส. กัลยรัตน์ กลิ่นจำปา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

**ชื่อผลดำเนินงาน** การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**ความเชี่ยวชาญของอาจารย์** การพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์

**หน่วยบริการในการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล** ตึกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

**รูปแบบการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice) โดยทำเครื่องหมาย ✓ ใน ( )**

- ( ) 1. ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโดยตรงโดยปฏิบัติเองหรือปฏิบัติงานร่วมกับแพทย์ พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน (Nurse practitioner: NP) พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (advanced practice nurse: APN) พยาบาลผู้ชำนาญการขึ้นไป หรือ ทีมสหสาขาวิชาชีพ มี case load ในหน่วยบริการสุขภาพ
- ( ) 2. ปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยโดยตรงในกลุ่มผู้ป่วยที่สนใจ
- ( ) 3. ปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยเป็นรายบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน และชุมชน
- ( ) 4. ปฏิบัติการให้บริการในหน่วยงาน หรือ PCU โดยการนำนวัตกรรม นำ Evidence based practice ไปใช้
- ( ) 5 พัฒนารูปแบบการบริการให้แก่ผู้รับบริการในรูปแบบของการวิจัยร่วมกับฝ่ายบริการ และ ทีมสหสาขาวิชาชีพ
- ( ✓ ) 6. ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับแหล่งบริการ

**แผนการดำเนินการ/วิธีการ/กระบวนการ (PDCA) ใช้ขั้นตอน Evidence Based practice (Soukup,2000)**

ดำเนินการดังนี้

**ก.ดำเนินการพัฒนาการพยาบาล 4 ขั้นตอน คือ**

**1. ขั้นตอน Evidence trigger**

1. ร่วมค้นหาประเด็นปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากการพูดคุยผู้รับบริการ พยาบาล ทบสวน สถานการณ์การปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พบว่า มารดาหลังคลอดที่เข้ารับการรักษานในตึกสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า มีรูปแบบการแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการสอนสุขศึกษาเป็นกลุ่ม ก่อนจำหน่าย และรูปแบบการแนะนำ ยังขาดสื่อ อุปกรณ์ การเสริมแรงที่ชัดเจน ขาดการแนะนำปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมตัวเมื่อต้องไปทำงานสำหรับมารดาที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาหลังคลอดขาดความเข้าใจ และขาดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขาดการติดตาม ส่งต่อ

**2. ขั้นตอน Evidence support**

1. ค้นหาหลักฐานเชิงประจักษ์ ค้นหาข้อมูลจากฐานข้อมูลวิชาการต่างๆ เกี่ยวกับ

1.1 ความรู้ แนวปฏิบัติ (Guideline) ที่ทันสมัยในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1.2 บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ประเมินคุณภาพของหลักฐานเชิงประจักษ์

**3. พัฒนาคุณภาพและตรวจสอบคุณภาพ** กิจกรรมที่พัฒนาได้ประเด็นในการวางแผนจำหน่ายมารดาหลังคลอด ดังนี้

3.1 ประเมินการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.2 ประเมินการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดโดยใช้แบบสอบถามการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.3 ให้ความช่วยเหลือดูแลและให้คำแนะนำ สาธิตและสาธิตย้อนกลับการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตลอดจนให้คำแนะนำแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจพบได้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน ตามแนวทางที่พัฒนา

3.4 นำระบบติดตามผลทางโทรศัพท์หรือแอปพลิเคชัน Telehealth

3.5 วางแผนอบรมพยาบาลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเน้นการให้คำแนะนำ สาธิตมารดาหลังคลอดและครอบครัวให้ครอบคลุม รวมทั้ง แนะนำแหล่งประโยชน์แก่มารดาหลังคลอด ในการสอบถาม/ปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

#### ชั้น Evidence Observe

1. ทดลองใช้ (pilot) แนวทางการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่พัฒนาขึ้นในการวางแผนจำหน่ายในมารดาหลังคลอด 75 ราย

2. ประเมินผลลัพธ์ตามที่กำหนด

3. นำผลการประเมินมาประชุมความเป็นไปได้ร่วมกับสหสาขาวิชาชีพของแนวทางและกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

4. ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ ความเหมาะสม

#### ชั้น Evidence base

1. ใช้แนวทางการวางแผนจำหน่ายในมารดาหลังคลอด

2. ประเมินผลลัพธ์ตามแนวทางที่พัฒนาขึ้น

**ข ชั้นถ่ายทอดและเผยแพร่ความแพร่** วางแผนเขียนบทความวิชาการ หรืองานวิจัย การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และความเป็นไปได้

#### ผลการดำเนินการ

1.การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ Faculty practice ประเมินตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

1. ร้อยละ 80 ของมารดาหลังคลอดมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 3.51

2. ร้อยละ 80 ของมารดาหลังคลอดมีการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 3.51

มารดาหลังคลอดที่เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการ

ปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นครั้งแรก จำนวน 60 คน เป็นครั้งหลัง จำนวน 15 คน ซึ่งมีการประเมิน ความรู้และสังเกตทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีมารดาหลังคลอดที่มีผลการประเมินความรู้และจากการสังเกตทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่ใน ระดับดีขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 60 การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า มารดาหลังคลอดมีความมั่นใจอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 82.60 สามารถ เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีมารดาหลังคลอดที่มีผลการประเมินความรู้และจากการสังเกตทักษะการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่ในระดับดีขึ้นไปเพิ่มขึ้น จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 87 และการวัดการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่ามารดาหลังคลอดมีความมั่นใจอยู่ในระดับมากขึ้นไป จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 90

2. การนำผลลัพธ์/องค์ความรู้/แนวปฏิบัติ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติ Faculty practice ไปใช้เพื่อการพัฒนาการเรียน การสอน วิจัย และการบริการวิชาการ

### องค์ความรู้ที่ได้

“องค์ความรู้ด้านกลยุทธ์ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

งานวิจัย ในปีการศึกษา 2568

“ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมในมารดาหลังคลอด”

### โอกาสพัฒนา หรือ ข้อเสนอแนะ

- การพัฒนาสื่อที่ชัดเจน เข้าใจง่าย น่าสนใจ เข้าถึงได้ง่าย และทุกกลุ่ม
- การพัฒนาคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ครอบคลุมในประเด็นที่สำคัญ
- พัฒนารูปแบบการให้ความรู้ให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัล โดยการให้ความรู้ผ่านสื่อหรือแอปพลิเคชันต่างๆ
- เสริมสร้างทัศนคติของมารดาและครอบครัวต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- เสริมสร้างความตระหนักรู้ และความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เสริมสร้างพลังอำนาจในการเลี้ยงลูกด้วย

นมแม่

- ดำเนินการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่าง

ต่อเนื่อง

- ขยายผลไปยังมารดาหลังคลอด ที่มีบุตรเจ็บป่วย มารดาหลังคลอดในชุมชน เพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ ยั่งยืน เพื่อตอบสนองนโยบายขององค์การอนามัยโลก ในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**ภาคผนวก**

ผลการดำเนินงาน

ตารางที่ 1 แสดงผลการประเมินและติดตามความรู้ ทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

มารดา หลังคลอด	ประเมินความรู้ ทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล	
1	50	ดี	59	ดี	อ.กนกอร ศรีสมพันธ์
2	40	ปานกลาง	48	ดี	
3	53	ดี	56	ดี	
4	47	ดี	47	ดี	
5	55	ดี	57	ดี	
6	60	ดี	71	ดีมาก	
7	53	ดี	58	ดี	
8	62	ดี	75	ดี	
9	42	ปานกลาง	46	ปานกลาง	
10	56	ดี	58	ดี	
11	40	ปานกลาง	42	ปานกลาง	
12	60	ดี	72	ดีมาก	
13	39	ปานกลาง	49	ดี	
14	42	ปานกลาง	50	ดี	
15	35	ปานกลาง	48	ดี	
16	53	ดี	57	ดี	อ.ศศิญา บัวผุด
17	40	ปานกลาง	58	ดี	
18	50	ดี	55	ดี	
19	48	ดี	52	ดี	
20	54	ดี	58	ดี	
21	62	ดี	73	ดีมาก	
22	58	ดี	61	ดี	
23	65	ดี	74	ดีมาก	
24	43	ปานกลาง	53	ดี	
25	57	ดี	65	ดี	
26	41	ปานกลาง	49	ดี	
27	50	ดี	59	ดี	
28	37	ปานกลาง	46	ปานกลาง	
29	41	ปานกลาง	50	ดี	
30	33	ปานกลาง	42	ปานกลาง	

มารดา หลังคลอด	ประเมินความรู้ ทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล	
31	49	ดี	65	ดี	อ.บังอร ศิริสกุลไพศาล
32	40	ปานกลาง	45	ดี	
33	51	ดี	56	ดี	
34	49	ดี	61	ดี	
35	58	ดี	62	ดี	
36	61	ดี	72	ดีมาก	
37	57	ดี	66	ดี	
38	63	ดี	76	ดีมาก	
39	42	ปานกลาง	49	ดี	
40	53	ดี	59	ดี	
41	39	ปานกลาง	46	ปานกลาง	
42	60	ดี	66	ดี	
43	32	ปานกลาง	49	ดี	
44	43	ปานกลาง	47	ดี	
45	33	ปานกลาง	45	ปานกลาง	
46	52	ดี	61	ดี	อ.ญาณิศา เกื้อนเจริญ
47	38	ปานกลาง	42	ปานกลาง	
48	52	ดี	55	ดี	
49	47	ดี	52	ดี	
50	50	ดี	58	ดี	
51	60	ดี	74	ดีมาก	
52	53	ดี	57	ดี	
53	61	ดี	68	ดี	
54	40	ปานกลาง	49	ดี	
55	50	ดี	57	ดี	
56	37	ปานกลาง	43	ปานกลาง	
57	61	ดี	73	ดีมาก	
58	39	ปานกลาง	48	ดี	
59	44	ปานกลาง	51	ดี	
60	40	ปานกลาง	49	ดี	
61	55	ดี	60	ดี	
62	37	ปานกลาง	43	ปานกลาง	
63	50	ดี	56	ดี	

มารดา หลังคลอด	ประเมินความรู้ ทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล	
64	48	ดี	55	ดี	อ.กัลยรัตน์ กลิ่นจำปา
65	52	ดี	58	ดี	
66	66	ดี	75	ดีมาก	
67	51	ดี	51	ดี	
68	65	ดี	65	ดี	
69	37	ปานกลาง	47	ดี	
70	60	ดี	71	ดีมาก	
71	35	ปานกลาง	47	ดี	
72	62	ดี	70	ดี	
73	31	ปานกลาง	42	ปานกลาง	
74	44	ปานกลาง	55	ดี	
75	32	ปานกลาง	49	ดี	

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินและติดตาม การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

มารดา หลังคลอด	การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล	
1	53	ปานกลาง	82	ดี	อ.กนกอร ศรีสมพันธุ์
2	60	ปานกลาง	90	ดี	
3	40	น้อย	53	ปานกลาง	
4	61	ปานกลาง	78	ดี	
5	56	ปานกลาง	92	ดี	
6	58	ปานกลาง	88	ดี	
7	62	ปานกลาง	85	ดี	
8	61	ปานกลาง	91	ดี	
9	45	น้อย	60	ปานกลาง	
10	58	ปานกลาง	79	ดี	
11	60	ปานกลาง	100	ดี	
12	57	ปานกลาง	83	ดี	
13	42	น้อย	76	ดี	
14	58	ปานกลาง	98	ดี	
15	69	ปานกลาง	101	ดีมาก	

มารดา หลังคลอด	การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล	
16	55	ปานกลาง			อ.ศศิญา บัวผุด
17	64	ปานกลาง	110	ดีมาก	
18	61	ปานกลาง	98	ดี	
19	47	น้อย	55	ดี	
20	54	ปานกลาง	96	ดี	
21	57	ปานกลาง	93	ดี	
22	44	น้อย	50	น้อย	
23	69	ปานกลาง	100	ดี	
24	48	น้อย	50	น้อย	
25	58	ปานกลาง	88	ดี	
26	60	ปานกลาง	97	ดี	
27	57	ปานกลาง	96	ดี	
28	65	ปานกลาง	105	ดีมาก	
29	58	ปานกลาง	79	ดี	
30	69	ปานกลาง	112	ดีมาก	
31	50	น้อย	78	ดี	อ.บังอร ศิริสกุลไพศาล
32	60	ปานกลาง	95	ดี	
33	57	ปานกลาง	90	ดี	
34	66	ปานกลาง	100	ดี	
35	58	ปานกลาง	97	ดี	
36	62	ปานกลาง	99	ดี	
37	66	ปานกลาง	105	ดีมาก	
38	65	ปานกลาง	116	ดีมาก	
39	44	น้อย	50	น้อย	
40	59	ปานกลาง	78	ดี	
41	60	ปานกลาง	91	ดี	
42	57	ปานกลาง	85	ดี	
43	49	น้อย	79	ดี	
44	56	ปานกลาง	89	ดี	
45	71	ปานกลาง	117	ดีมาก	
46	59	ปานกลาง	80	ดี	
47	61	ปานกลาง	106	ดีมาก	

มารดา หลังคลอด	การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่				ผู้รับผิดชอบ	
	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	แปลผล	หลังร่วม กิจกรรม	แปลผล		
48	48	น้อย	77	ดี	อ.ญานิตา เกื้อนเจริญ	
49	69	ปานกลาง	119	ดีมาก		
50	57	ปานกลาง	82	ดี		
51	58	ปานกลาง	108	ดีมาก		
52	62	ปานกลาง	107	ดีมาก		
53	70	ปานกลาง	120	ดีมาก		
54	44	น้อย	55	ปานกลาง		
55	58	ปานกลาง	87	ดี		
56	60	ปานกลาง	91	ดี		
57	57	ปานกลาง	84	ดี		
58	49	น้อย	79	ดี		
59	58	ปานกลาง	81	ดี		
60	50	น้อย	88	ดี		
61	57	ปานกลาง	90	ดี		อ.อรณิชา นิยมศรีสมศักดิ์
62	69	ปานกลาง	100	ดี		
63	45	น้อย	68	ปานกลาง		
64	63	ปานกลาง	95	ดี		
65	58	ปานกลาง	84	ดี		
66	58	ปานกลาง	80	ดี		
67	65	ปานกลาง	96	ดี		
68	61	ปานกลาง	92	ดี		
69	47	น้อย	81	ดี		
70	69	ปานกลาง	99	ดี		
71	60	ปานกลาง	98	ดี		
72	59	ปานกลาง	95	ดี		
73	49	น้อย	78	ดี		
74	50	น้อย	95	ดี		
75	71	ปานกลาง	115	ดีมาก		

## แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ชุด ประกอบด้วย

- ชุดที่ 1 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
จำนวน 25 ข้อ
- ชุดที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 23 ข้อ

## แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**คำชี้แจง** แบบวัดชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีข้อความบรรยายถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของมารดา โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อของแบบสอบถามขอให้ท่านตอบเพียงคำตอบเดียว ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกดังนี้ คือ

- ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่มีความมั่นใจเลยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
- มั่นใจน้อย หมายถึง ข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจน้อยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
- มั่นใจปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจปานกลางที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
- มั่นใจมาก หมายถึง ข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจมากที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม
- มั่นใจมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจมากที่สุดที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรม

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจน้อย	มั่นใจปานกลาง	มั่นใจมาก	มั่นใจมากที่สุด
1.ฉันคิดว่าฉันสามารถล้างมือก่อนให้นมลูกได้					
2.ฉันคิดว่าฉันสามารถให้ลูกดูดนมได้ตั้งแต่วันแรกหลังคลอดถึงแม้ว่าน้ำนมจะยังไม่ไหล					
3.ฉันคิดว่าฉันสามารถให้นมลูกได้ทั้งทำนึ่งและทำนอน					
4.ฉันคิดว่าฉันสามารถเริ่มให้ลูกดูดนมข้างที่ดูดค้างไว้ครั้งที่แล้วก่อน เมื่อลูกดูดนมในครั้งต่อไป					
5.ฉันคิดว่าฉันสามารถให้ลูกอมหัวนมเข้าลึกจนเหงือกกดบริเวณลานนม					
6.ฉันคิดว่าฉันสามารถเอาหัวนมออกจากปากลูกโดยสอดนิ้วเข้าข้างมุมปากลูกหรือกดใต้คางเบาๆ เมื่อลูกอ้าปากจึงค่อยๆ ถอนหัวนมออก					

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจน้อย	มั่นใจปานกลาง	มั่นใจมาก	มั่นใจมากที่สุด
7. ในแต่ละครั้งที่ให้นมลูกฉันคิดว่าฉันสามารถให้ลูกดูดนมข้างละ10-15 นาที สลับกันทั้งสองข้างจนลูกอิ่ม					
8.ฉันคิดว่าฉันสามารถจับลูกนั่ง หรืออุ้มพาดบ่าลูกหลังเพื่อให้เธอ หลังจากให้นมลูก					
9.ฉันคิดว่าฉันสามารถให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมง เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย ทำให้ลูกหิวบ่อย					
10. ฉันคิดว่าฉันสามารถสังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ โดยดูว่าลูกไม่ร้องบ่อย หรือปัสสาวะมากกว่า 6 ครั้งต่อวัน					
11.ฉันคิดว่าฉันสามารถให้นมลูกอย่างเดียวโดยไม่ให้น้ำหรือนมผสมในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด					
12.ฉันคิดว่าฉันสามารถใส่เสื้อยกทรงขนาดพอเหมาะพยุงเต้านมไว้					
13.ฉันคิดว่าฉันสามารถต้มน้ำ นม หรือน้ำผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง 1-2 แก้ว ก่อนให้นม ขณะให้นมหรือหลังให้นมลูก					
14.ฉันคิดว่าฉันสามารถกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ					
15.ฉันคิดว่าฉันสามารถพักผ่อนมากกว่า 6 ชั่วโมง (รวมทั้งกลางวันและกลางคืน)					
16.เมื่อมีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยฉันคิดว่าฉันสามารถไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
17.ฉันคิดว่าฉันสามารถงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม เช่น ยาตองเหล้า ในระยะให้นมบุตร					
18.เมื่อมีอาการเต้านมคัดตึงฉันคิดว่าฉันสามารถใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบแล้วจึงบีบน้ำนมออก					

ข้อความ	ระดับความมั่นใจ				
	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจน้อย	มั่นใจปานกลาง	มั่นใจมาก	มั่นใจมากที่สุด
19.ฉันคิดว่าฉันสามารถเริ่มฝึกให้ลูกกินนมจากขวดได้เมื่อลูกอายุ มากกว่า 6 สัปดาห์เพื่อป้องกันลูกติดหัวนมยาง					
20.เมื่อฉันต้องออกไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านฉันคิดว่าฉันสามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้					
21.ก่อนการบีบน้ำนมฉันคิดว่าฉันสามารถคิดเกี่ยวกับบุตร หรือนำถุงอุ่นๆมาประคบเต้านมและนวดเต้านมเพื่อเป็นการกระตุ้นการหลั่งน้ำนม					
22.ฉันคิดว่าฉันสามารถนำน้ำนมที่บีบแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น					
23.ฉันคิดว่าฉันสามารถระบุวันที่ เวลาที่บีบและปริมาณของน้ำนมไว้ที่ข้างภาชนะที่บรรจุก่อนนำน้ำนมไปเก็บไว้ในตู้เย็น					
24.ฉันสามารถนำน้ำนมที่เก็บไว้ไปอุ่นโดยวิธีการนำนมจากช่องแช่แข็งมาแช่ในภาชนะน้ำอุ่นจนน้ำนมละลาย					
25.เมื่อต้องออกไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านฉันใส่ปทุมแก้วหรือใส่แผ่นซับน้ำนม เพื่อป้องกันน้ำนมไหลซึมเปื้อนเสื้อ					

## แบบสอบถามการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์ต้องการทราบการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของท่าน โปรดอ่านข้อความทางซ้ายมือแล้วพิจารณาว่าตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

ถ้าหลังคลอดท่านไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลยให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ไม่เคยทำเลย

ถ้าหลังคลอดท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆครั้ง ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ทำนานๆครั้ง

ถ้าหลังคลอดท่านปฏิบัติตามข้อความนั้นเกือบทุกครั้ง ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ทำส่วนใหญ่

ถ้าหลังคลอดท่านปฏิบัติตามข้อความนั้น ทุกครั้ง ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ทำทุกครั้ง

ข้อความ	ระดับที่ปฏิบัติ			
	ไม่เคยทำเลย	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำส่วนใหญ่	ทำทุกครั้ง
1.ฉันล้างมือก่อนให้นมลูก				
2.ฉันให้นมลูกได้ทั้งท่านั่งและท่านอน				
3.ฉันให้ลูกอมหัวนมเข้าลึกจนเหงือกกดบริเวณลานนม				
4.ฉันเริ่มให้ลูกดูดนมข้างที่ดูดค้างไว้ครั้งที่แล้วก่อน เมื่อลูกดูดนมในครั้งต่อไป				
5.ฉันเอาหัวนมออกจากปากลูกโดยสอดนิ้วเข้าข้างมุมปากลูกหรือกดใต้คางเบาๆ เมื่อลูกอ้าปากจึงค่อยๆ ถอนหัวนมออก				
6.ในแต่ละครั้งที่ให้นมลูกฉันให้ลูกดูดนมข้างละ10-15 นาที สลับกันทั้งสองข้างจนลูกอิ่ม				
7.ฉันจับลูกนั่ง หรืออุ้มพาดบ่าลูบหลังเพื่อให้เรอหลังจากให้นมลูก				
8.ฉันให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมง เนื่องจากนมแม่ย่อยง่าย				
9.ฉันสังเกตว่าลูกได้รับนมเพียงพอโดยดูว่าลูกไม่ร้องบ่อยหรือ ปัสสาวะมากกว่า 6 ครั้งต่อวัน				
10.ฉันให้นมลูกอย่างเดียวโดยไม่ให้น้ำหรือนมผสม				

ข้อความ	ระดับที่ปฏิบัติ			
	ไม่เคย ทำเลย	ทำนาน ๆ ครั้ง	ทำส่วน ใหญ่	ทำทุก ครั้ง
11.ฉันใส่เสื้อยกทรงขนาดพอเหมาะพุงเต้านมไว้				
12. ฉันดื่มน้ำ นม หรือน้ำผลไม้ อย่างใดอย่างหนึ่ง 1-2 แก้ว ก่อนให้นม ขณะให้นมหรือหลังให้นมลูก				
13.ฉันกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ				
14.ฉันพักผ่อนมากกว่า 6 ชั่วโมง (รวมทั้งกลางวันและกลางคืน)				
15.เมื่อมีปัญหาสุขภาพหรือเจ็บป่วยฉันไปปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
16.ฉันงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมในระยะให้นมลูก เช่น ยาตองเหล้า				
17.เมื่อมีอาการเต้านมคัดตึงฉันใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบแล้วจึงบีบน้ำนมออก				
18.ฉันเริ่มฝึกให้ลูกกินนมจากขวดได้เมื่อลูกอายุ มากกว่า 6 สัปดาห์เพื่อป้องกันลูกติดหัวนมยาง				
19.เมื่อฉันต้องออกไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านฉันบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก				
20.ก่อนการบีบน้ำนมฉันคิดถึงลูก หรือนำถุงอุ่นๆมาประคบเต้านมและนวดเต้านม				
21.ฉันระบุวันที่ เวลาที่บีบและปริมาณของน้ำนมไว้ที่ข้างภาชนะที่บรรจุก่อนนำน้ำนมไปเก็บไว้ในตู้เย็น				
22.ฉันนำน้ำนมที่เก็บไว้ไปอุ่นโดยการนำน้ำนมจากช่องแช่แข็งมาแช่ในภาชนะน้ำอุ่นจนน้ำนมละลาย				
23.เมื่อต้องออกไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านฉันใส่ปทุมแก้วหรือใส่แผ่นซับน้ำนม เพื่อป้องกันน้ำนมไหลซึมเปื้อนเสื้อ				

ภาพห้องคลินิกนมแม่และสื่อ อุปกรณ์ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

