เรื่อง มหัศจรรย์ “นมแม่” Plus

ผู้เสนอ นางสวัสดิพร ทศพร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ประเภท CQI

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปรู

ความสำคัญของ "ความมหัศจรรย์ของนมแม่"

ช่วงเวลา 1,000 วันแรกของชีวิต (นับตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์ 270 วัน + วัยทารก 0-6 เดือน 180 วัน + วัย 6 เดือน ถึง 2 ปี 550 วัน) คือหน้าต่างแห่งโอกาสที่สมองและร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด น้ำนมแม่เปรียบเสมือน **"วัคซีนหยดแรก"** ที่ธรรมชาติมอบให้ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีภูมิคุ้มกันโรค และจุลินทรีย์สุขภาพที่นมผงดัดแปลงไม่สามารถเลียนแบบได้ การได้รับนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่ชั่วโมงแรกของชีวิตจนครบ 6 เดือน และควบคู่อาหารตามวัยจนถึง 2 ปีหรือมากกว่านั้น จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เด็กเติบโตสมส่วน มีไอคิวที่ดี และลดอัตราการเจ็บป่วย

ความจำเป็นตามนโยบาย "Plus" เพื่อต่อยอดรากฐานจาก 1,000 วันแรกไปจนถึง 2,500 วัน (อายุ 5 ปี) หน่วยงานสาธารณสุขจึงได้ผลักดันแนวคิด **"Plus"** ด้วยกิจกรรมบูรณาการ **กิน กอด เล่น เล่า นอน เฝ้าดูฟัน** การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำเป็นต้องอาศัยการขับเคลื่อนเชิงรุกในชุมชน ตั้งแต่การดูแลหญิงตั้งครรภ์ให้ฝากครรภ์เร็ว การสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดสามารถบีบเก็บนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง และการปรับเปลี่ยนทัศนคติของครอบครัวให้เห็นคุณค่าของนมแม่

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปรู งานอนามัยแม่และเด็ก ดำเนินโครงการมหัศจรรย์1000วัน PLUS สู่ 2500วัน ตำบลหนองจะบก มาอย่างต่อเนื่อง พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ยังไม่ประสบความสำเร็จมากนักมีแนวโน้มลดลง สาเหตุเกิดจากมารดาขาดความรู้ ขาดแรงจูงใจ ขาดการสนับสนุนจากสามีและญาติ ดังนั้นงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปรู จึงได้พัฒนาแนวคิด **มหัศจรรย์ “นมแม่”Plus** คือนวัตกรรมแนวคิดที่ต่อยอดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบดั้งเดิม โดยการ **"พลัส" (Plus)** ระบบสนับสนุนและกระบวนการดูแลเชิงรุก เพื่อให้คุณแม่ในชุมชนสามารถให้นมแม่สำเร็จได้ง่ายขึ้น ยาวนานขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ท่ามกลางวิถีชีวิตยุคใหม่ ผ่านโครงการมหัศจรรย์1000วัน PLUS สู่ 2500วัน

เป้าหมาย (Goal)

เป้าหมายหลัก: อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต. ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 (หรือตามเป้าหมายของพื้นที่)

เป้าหมายรอง: มารดาหลังคลอดมีความรู้และทักษะการแก้ไขปัญหานมแม่ด้วยตนเอง และมีภาคีเครือข่ายชุมชนร่วมสนับสนุน

ขั้นตอนการดำเนินงาน (PDCA) สำหรับ รพ.สต.

1. P - Plan (การวางแผนและค้นหาปัญหาในชุมชน)

วิเคราะห์ปัญหา: พบว่าเมื่อแม่กลับมาอยู่บ้าน มักเลิกให้นมแม่เพราะ นมไม่ไหล, เต้านมอักเสบ, สามี/ญาติผู้ใหญ่ซื้อนมผงมาให้, หรือแม่ต้องกลับไปทำงาน

จัดตั้งทีม: ภาคีเครือข่ายเข้าร่วม ได้แก่ หมอครอบครัว พยาบาลวิชาชีพ แพทย์แผนไทย , แกนนำ อสม. นมแม่, และประธานชุมชน

2. D - Do (การปฏิบัติและนวัตกรรม "Plus" ระดับชุมชน) เน้นการจัดระบบบริการเชิงรุก 3 รูปแบบ (3 Plus)

Plus 1: ระบบแจ้งเตือนไร้รอยต่อ (รพ.แม่ข่าย รพ.สต.) สร้างระบบไลน์กลุ่มรับข้อมูลส่งต่อมารดาหลังคลอดจากหลังคลอดของ รพ.แม่ข่าย ผ่านระบบ Thai coc ทันทีที่จำหน่ายกลับบ้าน (Discharge) เพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างในการดูแล

Plus 2: ทีม อสม. นมแม่ "Delivery" สร้างระบบไลน์กลุ่มมหัศจรรย์1000วัน รับส่งข้อมูล รายงานผล จัดอบรม อสม. " อสม.นมแม่ " ทุกปี ผ่านโครงการมหัศจรรย์1000วัน Plusสู่2500วัน เพื่อดูแลติดตามตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงถึงคลอด ลงเยี่ยมบ้านภายใน 7วันแรกที่กลับมาอยู่บ้าน เพื่อช่วยดูท่าอุ้ม ประเมินเต้านม จัดตั้ง"คลินิกนมแม่เคลื่อนที่ (Mobile Breastfeeding Clinic)" โดย หมอครอบครัวร่วมกับแพทย์แผนไทย รพ.สต. ลงไปเคลียร์เคสยาก เช่น ท่อน้ำนมอุดตัน หรือหัวนมแตก ร่วมกับ อสม.

Plus 3: นวัตกรรม "มุมนมแม่ในชุมชน" และ "เครือข่ายครอบครัว"

Plus ครอบครัว: จัดอบรมให้ความรู้ ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด สามี แม่ ย่า ยายเป็นต้น ให้เป็นผู้ช่วยและสนับสนุนคอยให้กำลังใจหญิงหลังคลอด

Plus ชุมชน: มีการสนับสนุนให้ได้ชุดสิทธิประโยชน์สำหรับหญิงหลังคลอด ได้รับถุงเก็บน้ำนม คัดเลือกคุณแม่ตัวอย่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพื่อมอบเกียรติบัตร เป็น**"มิสนมแม่"ตำบลหนองจะบก**

3. C - Check (การประเมินผลเชิงระบบ)

ตัวชี้วัดความครอบคลุม: ร้อยละของมารดาหลังคลอดได้รับการเยี่ยมบ้านตามเกณฑ์ (ภายใน 7 วัน, 14 วัน,42วัน)

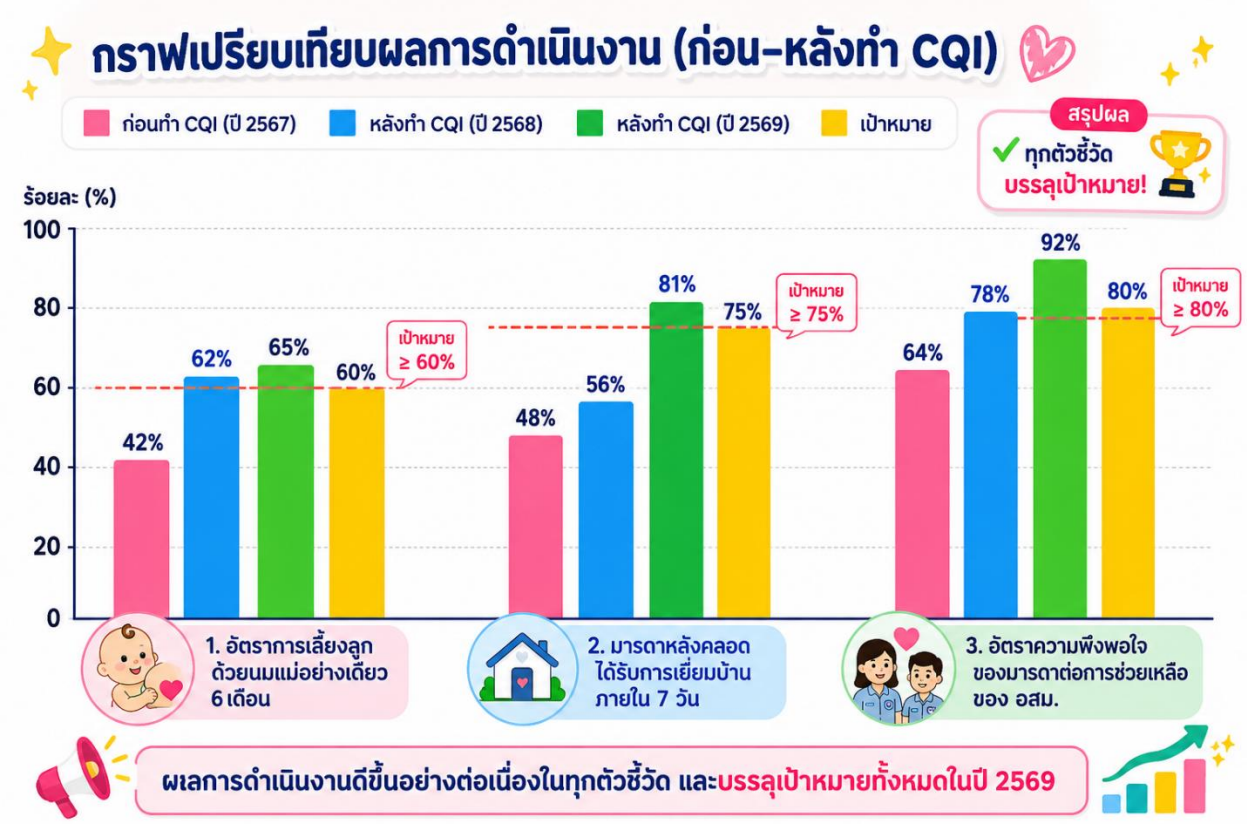
ตัวชี้วัดผลลัพธ์: อัตราการกินนมแม่อย่างเดียว (Exclusive Breastfeeding) ที่อายุ 6 เดือน

ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ: อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อน (เต้านมอักเสบ/ท่อน้ำนมตัน) ที่ไม่สามารถแก้ไขได้จนต้องเลิกให้นม

4. A - Act (การปรับปรุงและสร้างความยั่งยืน)

ถอดบทเรียน (AAR): จัดประชุม อสม. และทีมนำทุกเดือน เพื่อแลกเปลี่ยนเคสที่ยากและหาวิธีแก้ไขร่วมกัน

มาตรการชุมชน: ประกาศผลงาน ตำบลหนองจะบก อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ได้รับเกียรติบัตร เป็นพื้นที่ดำเนินงานด้านมหัศจรรย์1000วัน พลัส เขตสุขภาพที่9 ดีเด่น ระดับจังหวัด วันที่25 สิงหาคม2568 และได้รับเกียรติบัตรผ่านการประเมินรับรอง ตำบลมหัศจรรย์1000วัน Plus สู่ 2500วัน วันที่ 1 ตุลาคม 2568เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในชุมชน



บทเรียนที่ได้รับ (Lessons Learned)

พลังเครือข่ายครอบครัวสำคัญกว่าความรู้ของแม่: แม้แม่จะมีความรู้ดี แต่ถ้าคนในบ้าน (สามี/ญาติ) ไม่สนับสนุน มักจะล้มเหลว การดึงครอบครัวมาร่วมรับรู้ตั้งแต่ตอนฝากครรภ์ จึงเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้แม่ให้นมลูกได้สำเร็จยาวนานขึ้น

อสม. คือสะพานเชื่อมใจที่ทรงพลัง: การที่พยาบาล รพ.สต. อบรมและเพิ่มทักษะเฉพาะทางให้ อสม. นมแม่ ช่วยลดช่องว่างการดูแลได้ดีมาก เพราะ อสม. อยู่ในชุมชน เข้าถึงบ้านแม่ได้เร็ว มีความสนิทสนม ทำให้แม่กล้าปรึกษาและลดความเครียดได้ดีกว่าการมาที่โรงพยาบาล

ระบบข้อมูลที่ไร้รอยต่อช่วยลดช่องว่าง: การส่งต่อข้อมูลแบบ Real-time จาก รพ.แม่ข่าย ทำให้ รพ.สต. และ อสม. สามารถเข้าเยี่ยมบ้านได้ทันท่วงทีภายใน 7วันแรก ซึ่งเป็นช่วงวิกฤตที่แม่มักเจอปัญหาน้ำนมยังไม่ไหลหรือคัดตึงเต้านม

2. ปัญหาและอุปสรรค (Obstacles & Challenges)

ข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและการกลับไปทำงาน: แม่หลังคลอดส่วนใหญ่เป็นแรงงานนอกระบบ หรือรับจ้างรายวัน จำเป็นต้องกลับไปทำงานก่อนครบกำหนด 6 เดือน (มักกลับไปทำงานหลังคลอด 1–3 เดือน) ทำให้ไม่มีเวลาปั๊มนม หรือไม่มีสถานที่เก็บน้ำนมที่เหมาะสม