



รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์  
ทุนอุดหนุนวิจัย มก. ปีงบประมาณ 2551

รหัสโครงการวิจัย ว-ท(ด) 1.51  
ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ระหว่างให้นมบุตร  
Healthy Food Wisdom for Lactating Mother

หัวหน้าโครงการ รศ.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ  
หน่วยงานต้นสังกัด ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน  
หน่วยงานหลัก ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน

แหล่งทุน : ทุนอุดหนุนวิจัย มก.

สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระยะเวลาวิจัย 1 ปี (ปีงบประมาณ 2551)





รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์  
ทุนอุดหนุนวิจัย มก. ปีงบประมาณ 2551

รหัสโครงการวิจัย ว-ท(ด) 1.51  
ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ระหว่างให้นมบุตร  
Healthy Food Wisdom for Lactating Mother

หัวหน้าโครงการ รศ.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ  
หน่วยงานต้นสังกัด ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน  
หน่วยงานหลัก ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน

แหล่งทุน : ทุนอุดหนุนวิจัย มก.

สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ระยะเวลาวิจัย 1 ปี (ปีงบประมาณ 2551)

**แบบรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์**  
**โครงการวิจัย (Project)**  
**โครงการวิจัยทุนอุดหนุนวิจัย มก. ปีงบประมาณ 2551**

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลโครงการวิจัย**

1.1 รหัส ว-ท(ค)1.51 ชื่อโครงการวิจัย ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ระหว่างให้นมบุตร

1.2 ลักษณะโครงการ เป็นโครงการวิจัยเดี่ยว

1.3 ชื่อหัวหน้าโครงการ รศ.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ

1.4 หน่วยงานต้นสังกัด ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน

หน่วยงานหลักรับ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน

1.5 ประเภทโครงการ โครงการวิจัย 3 สาขา โครงการวิจัยสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1.7 สถานที่ดำเนินงานวิจัย/ เก็บข้อมูล

- ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

และใน 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ พระนครศรีอยุธยา นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช

1.8 งบประมาณรวมตลอดโครงการ 200,000 บาท ประกอบด้วย

ปีงบประมาณ 2551 ได้รับ 200,000.00 บาท

1.9 วัตถุประสงค์โครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ที่ให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ

2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่บนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียงและการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาไทย

1.10 เป้าหมายผลงานวิจัยตลอดโครงการ

ปีงบประมาณ เดือนที่ ผลงานวิจัยที่คาดว่าจะได้

2551 1-6 การศึกษาเอกสารเพิ่มเติม การจัดทำเครื่องมือการวิจัย การประสานและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ การทำ focus group discussion

7-12 การวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนาตำรับอาหาร การทดสอบการยอมรับตำรับอาหาร การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ การสรุปผลและเขียนรายงาน

1.11 สรุปการดำเนินงานวิจัยตลอดโครงการ

- วัตถุประสงค์ (ตามแผน)

1. การสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อจัดทำแบบสัมภาษณ์ที่ใช้รวบรวมข้อมูล

2. ทำการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิในส่วนกลาง ในด้านอาหารไทยและสมุนไพรไทยรวมทั้งในด้านสุขภาพของแม่

3. ทำการสำรวจข้อมูลจากภูมิปัญญาชาวบ้านใน 4 ภูมิภาค ภูมิภาคละ 1 จังหวัด จังหวัดละ 20 คน

รวม 80 คน

4. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาตำรับอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพของแม่และการให้นมบุตร
  5. ทดสอบการยอมรับตำรับอาหาร
  6. จัดทำซีดีเพื่อเผยแพร่ตำรับอาหาร
  7. สรุปผลและเขียนรายงานวิจัย
- เป้าหมาย/ผลที่คาดหวัง (ตามแผน)
1. ตำรับอาหารส่งเสริมสุขภาพของแม่ระหว่างให้นมบุตร จำนวน 20 ตำรับ
  2. ซีดีเผยแพร่ตำรับอาหาร 1 ชุด
  3. บทความวิจัยเผยแพร่ในวารสารวิชาการหรือในที่ประชุมวิชาการ 1 เรื่อง
  4. รายงานผลการวิจัย 1 เล่ม
- ผลการดำเนินงาน (ปฏิบัติได้จริง)
1. ได้รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพที่น่าจะมีประโยชน์ในการศึกษาต่อไป
  2. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาในท้องถิ่นรวม 56 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช แทนการจัดทำ focus group discussion เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกในเวลาเดียวกัน
  3. พัฒนาตำรับอาหาร 21 รายการ
  4. จัดทำซีดี 1 เรื่อง
  5. เพิ่มการศึกษาพฤติกรรมและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการบริโภคอาหารของหญิงที่มีบุตร จำนวน 481 คน ใน 4 จังหวัดข้างต้น
  6. พัฒนานิสิตปริญญาโท 1 คน
  7. บทความวิจัยเผยแพร่ 1 เรื่อง นำเสนอภาคโปสเตอร์ 1 เรื่อง
  8. รายงานวิจัย 1 เล่ม
- 1.12 ผลการดำเนินงานวิจัยเป็นไปตามแผนหรือไม่ อย่างไร
- ไม่เป็นไปตามแผน ล่าช้ากว่าแผน
- 1.13 ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน และแนวทางแก้ไข
- มีปัญหาและอุปสรรคด้านการบริหารจัดการโครงการวิจัย
- การหากลุ่มตัวอย่างภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรค่อนข้างยาก และล่าช้ากว่าที่วางแผนไว้ และพบว่าข้อมูลปัญหาในการขาดช่วงของการถ่ายทอดภูมิปัญญา
- แนวทางการแก้ไข
- ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลภูมิปัญญาส่วนใดที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อส่งเสริมการถ่ายทอดและการนำมาใช้ ก่อนที่ข้อมูลภูมิปัญญาทั้งหมดจะสูญหาย

1.14 สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

- บรรลุ

1.15 ผลผลิต/สิ่งที่ได้จากการวิจัย (Outputs)

- สร้างนักวิจัย/ สนับสนุนนิสิตปริญญาโท (ระบุจำนวนคน)  
นิสิตปริญญาโท 1 คน

1.16 จุดเด่นของผลงานวิจัย/ ผลผลิต/ สิ่งที่ได้จากการวิจัย (outputs)

- พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น

การศึกษารวบรวมชนิดของอาหารตามแนวคิดของภูมิปัญญาที่ส่งเสริมสุขภาพของหญิงให้นมบุตร เพื่อนำมาจัดทำตัวอย่างรายการอาหารสำหรับการนำไปใช้ประโยชน์

- สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่/ พัฒนานักวิจัย

พัฒนานิสิตปริญญาโท 1 ราย

- ก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและคุณค่าเพิ่มทางสังคมและวัฒนธรรม

การเกิดคุณค่าในเชิงวัฒนธรรมของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่พบว่าลดน้อยลง หญิงให้นมบุตรรุ่นใหม่ ขาดช่วงของการได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารจากคนรุ่นก่อน

1.17 การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ (outcomes)

1. การนำผลการวิจัยไปเผยแพร่/ ถ่ายทอด

1.1 วารสารวิชาการระดับชาติ/ วารสารวิชาการระดับนานาชาติ 1 เรื่อง

ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการระดับชาติ

- ผู้แต่ง: นันทวรรณ ฉวีวรรณ สุภาพ ฉัตรภรณ์ และทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ
- ชื่อเรื่อง: พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครราชสีมา
- ชื่อวารสาร: รามคำแหง
- ปีที่ตีพิมพ์: 2553 เดือน: กรกฎาคม ถึง ธันวาคม เล่มที่: 13 ฉบับที่: 2 หน้า: 1 ถึง 11

1.2 นำเสนอในการประชุม/ สัมมนาระดับชาติและนานาชาติ 1 เรื่อง

นำเสนอในการประชุม/ สัมมนาระดับนานาชาติ

- ลักษณะเอกสาร/ รูปแบบการนำเสนอ: บทคัดย่อ/ ภาคโปสเตอร์
- ชื่อผู้เสนอผลงาน: Limsuwan, Tasanee and Nantawan Chawewan
- ชื่อเรื่อง: Natural food products for breastfeeding mother
- ชื่อการประชุมสัมมนา: International Symposium on Recent Progress on Natural

Products for a Better Life

- วัน/ เดือน/ปี: จาก 25 พ.ค. 2551 ถึง 27 พ.ค. 2551

- สถานที่/ เมือง/ ประเทศ: at Kasetsart University, Bangkok, Thailand, May 25-27, 2008
- หน้า: 168 ถึง 168

1.3 เผยแพร่ผลงานในรูปแบบการจัดนิทรรศการ

-

1.4 บทความ

-

1.5 จัดอบรมถ่ายทอด

-

1.6 นำเสนอทางสื่อผสม

-

1.7 ภาครัฐนำไปใช้กำหนดแผน/นโยบาย

-

1.8 อื่นๆ

-

2. เป้าหมายการนำผลลัพธ์/ ผลสำเร็จที่ได้/ หรือคาดว่าจะได้จากการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ด้านการศึกษา/ เสริมการเรียนการสอน

- ใช้ประกอบการเรียนการสอนด้านอาหารและโภชนาการสำหรับสตรีในวัยให้นมบุตร และทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เช่น ทางการแพทย์ สาธารณสุข พยาบาล เป็นต้น

2. ด้านการเกษตร

- ประกอบการส่งเสริมการเพาะปลูกพืชสมุนไพรบางชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

3. ด้านคุณภาพชีวิต สุขภาพอนามัย

- สร้างเสริมสุขภาวะของแม่และเด็กและความเข้มแข็งของครอบครัว

4. ด้านเศรษฐกิจ

- การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการให้ทรัพยากรที่แม่มีบนพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของแม่และลูก

5. ด้านสังคม

- พัฒนาคนและสังคมให้มีคุณภาพ มีปัญหาสุขภาพน้อยลง ไม่เป็นภาระของครอบครัวและสังคม และการส่งเสริมการสร้างเชื่อมั่นด้านจิตใจของเด็ก ซึ่งจะช่วยลดปัญหาด้านสังคม เมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่



## ส่วนที่ 2

**รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์**  
**โครงการวิจัยทุนอุดหนุนวิจัย มก. ปีงบประมาณ 2551**  
**โครงการวิจัยรหัส ว-ท(ด)1.51**  
**ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ระหว่างให้นมบุตร**  
**Healthy Food Wisdom for Lactating Mother**

(1)ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ,

(1) Tasanee Limsuwan,

### บทคัดย่อ

งานวิจัยภูมิปัญญาอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงในระหว่างให้นมบุตรเพื่อนำมาพัฒนาตำรับอาหารสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จและเป็นไปตามแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่เจาะจงเลือกผู้ที่น่าจะมีความรู้ในเรื่องของภูมิปัญญาด้วยการแนะนำของคนในท้องถิ่นจำนวน 56 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน หมอตำแย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการให้นมบุตรและการบริโภคอาหารของผู้ที่เป็นแม่เพื่อประกอบการจัดทำตำรับอาหาร ด้วยการสอบถามกลุ่มหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี ที่มารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดีที่โรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดดังกล่าวจำนวน 481 คน

ผลการศึกษาภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรพบว่าอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรมีหลากหลาย จัดเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลต่อการกระตุ้นการไหลของน้ำนม กลุ่มที่มีผลต่อสุขภาพทั่วไป และกลุ่มที่ไม่แนะนำให้บริโภค เนื่องจากอาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล สำหรับกลุ่มที่ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมประกอบด้วยกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีผลต่อการกระตุ้น การไหลของน้ำนม ซึ่งอาหารที่เป็นที่รู้จักมากที่สุด คือ หัวปลี ซึ่งมีผลสอดคล้องในทุกจังหวัด กลุ่มที่สองคือกลุ่มอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่นำส่งผลต่อการขับน้ำนมด้วยเช่นกัน ได้แก่ เครื่องเทศและผักสมุนไพรหลายชนิดซึ่งส่วนใหญ่สามารถพบได้ในอาหารไทย จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี มีช่วงอายุตั้งแต่น้อยกว่า 20 ปีถึงมากกว่า 35 ปี เกือบกึ่งหนึ่งมีอาชีพแม่บ้าน และร้อยละ 42.4 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีเพียงร้อยละ 62.2 ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ แม้ส่วนใหญ่ระบุว่ามีความตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ก่อนการตั้งครรภ์ และมีการให้นมบุตรทันทีหลังคลอดหรือภายใน 3 ชั่วโมงหลังคลอด ส่วนใหญ่มีความรู้การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ระดับปานกลาง และมีครอบครัวสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ระดับความรู้เรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับความถี่ในการให้นมบุตรและความสัมพันธ์กับการน้ำมากกว่า 8 แก้ว ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เน้นอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ

การพัฒนาตำรับอาหารเน้นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นประเภทอาหารคาว 20 รายการ และเป็นเครื่องดื่ม 1 รายการ เป็นตัวอย่างอาหารที่ประกอบด้วยหัวปลี และเครื่องเทศสมุนไพรที่ให้รสเผ็ดร้อน

คำสำคัญ: หญิงให้นมบุตร อาหาร ภูมิปัญญา

### ABSTRACT

The objective of this research was to study the traditional Thai intellectual heritage concerning nutrition for nursing mothers in order to develop food recipe that will help support the breastfeeding campaign and will be compatible with the Sufficiency Economy philosophy. Data on traditional advice for the nutrition of nursing mothers was gathered from interviewing 56 people in the provinces of Chiang Mai, Nakhon Ratchasima, Phra Nakhon Si Ayutthaya, and Nakhon Si Thammarat who were recommended by local people as being knowledgeable on the subject. Most of these samples were elders, community leaders, midwives, and village public health volunteers. Additional data on the breastfeeding behavior and nutritional behavior of nursing mothers was gathered by questionnaire from a sample group of 481 women with children aged less than 1 year who went in for services at the healthy child clinics of community hospitals in the same 4 provinces.

The results showed that a wide variety of foods are traditionally recommended as nutritious for nursing mothers. They can be roughly divided into 3 groups: foods believed to promote lactation, foods believed to be good for general health, and foods that are recommended against because they might stop the flow of breast milk. The first group, foods believed to promote lactation, is divided into 2 sub-groups. The first is foods that are said to stimulate the flow of breast milk, most notably consisting of banana flower, which was recommended by people in every province studied. The second sub-group is spicy foods that stimulate blood circulation, which is also believed to promote lactation. This group consists of several herbs and spices, most of which are commonly used in Thai cuisine. Results from the survey of women with children aged less than one year showed that their age ranged from less than 20 to over 35; the majority was home makers and 42.4% had completed secondary school level education. Only 62.2% were breastfeeding, although the majority reported their intention of giving breastfeeding for their children before they got pregnant and even they did started breastfeeding after delivery or within 3 hours following delivery. Most had a medium level of knowledge about breastfeeding and their families supported the idea of breastfeeding. There was a statistically significant relationship ( $p < 0.05$ ) between frequency of breastfeeding and knowledge of breastfeeding, and between frequency of

breastfeeding and drinking more than 8 glasses of water a day. There was no clear evidence that they ate certain foods to stimulate lactation or for other specific aspects of maternal health.

The development of the food recipe for nursing mothers emphasizes foods that are readily available locally. It contains totally 21 recipes; 20 recipes for main dishes and one for a beverage. Many of the foods contain banana flower and herbs and spices.

Key words: nursing mother, nutrition, local wisdom

---

(1)ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร บางเขน

(1)Faculty of Agriculture

## ส่วนที่ 2

# รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยทุนอุดหนุนวิจัย มก. ปีงบประมาณ...2551 โครงการวิจัยรหัส ว-ท(ด)1.51

## ภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับแม่ระหว่างให้นมบุตร Traditional Health Food for Nursing Mothers

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ

Tasanee Limsuwan

### บทคัดย่อ

งานวิจัยภูมิปัญญาอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงในระหว่างให้นมบุตรเพื่อนำมาพัฒนาตำรับอาหารสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จและเป็นไปตามแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เจาะจงเลือกผู้ที่น่าจะมีความรู้ในเรื่องของภูมิปัญญาด้วยการแนะนำของคนในท้องถิ่นจำนวน 56 คนในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช ซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน หมอตำแย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน นอกจากนี้ยังได้ศึกษาพฤติกรรมการให้นมบุตรและการบริโภคอาหารของผู้ที่เป็นแม่เพื่อประกอบการจัดทำตำรับอาหาร ด้วยการสอบถามกลุ่มหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปีที่มารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดีที่โรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดดังกล่าวจำนวน 481 คน

ผลการศึกษาภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรพบว่าอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรมีหลากหลาย จัดเป็นกลุ่มใหญ่ๆได้ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลต่อการกระตุ้นการไหลของน้ำนม กลุ่มที่มีผลต่อสุขภาพทั่วไป และกลุ่มที่ไม่แนะนำให้บริโภค เนื่องจากอาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล สำหรับกลุ่มที่ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมประกอบด้วยกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีผลต่อการกระตุ้นการไหลของน้ำนม ซึ่งอาหารที่เป็นที่รู้จักมากที่สุด คือ หัวปลี ซึ่งมีผลสอดคล้องในทุกจังหวัด กลุ่มที่สองคือกลุ่มอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่นำส่งผลต่อการขับน้ำนมด้วยเช่นกัน ได้แก่ เครื่องเทศและผักสมุนไพรหลายชนิดซึ่งส่วนใหญ่สามารถพบได้ในอาหารไทย จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี มีช่วงอายุตั้งแต่น้อยกว่า 20 ปีถึงมากกว่า 35 ปี เกือบกึ่งหนึ่งมีอาชีพแม่บ้าน และร้อยละ 42.4 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีเพียงร้อยละ 62.2 ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ แม่ส่วนใหญ่ระบุว่ามีความตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ก่อนการตั้งครรภ์ และมีการให้นมบุตรทันทีหลังคลอดหรือภายใน 3 ชั่วโมง หลังคลอด ส่วนใหญ่มีความรู้การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ระดับปานกลาง และมีครอบครัวสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ระดับความรู้เรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับ

ความถี่ในการให้นมบุตรและความสัมพันธ์กับการน้ำมากกว่า 8 แก้ว ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เน้นอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ

การพัฒนาตำรับอาหารเน้นอาหารที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น เป็นประเภทอาหารคาว 20 รายการ และเป็นเครื่องดื่ม 1 รายการ เป็นตัวอย่างอาหารที่ประกอบด้วยหิวปลี และเครื่องเทศสมุนไพรที่ให้รสเผ็ดร้อน

---

คำสำคัญ: หญิงให้นมบุตร อาหาร

## Abstract

The objective of this research was to study the traditional Thai intellectual heritage concerning nutrition for nursing mothers in order to develop food recipe that will help support the breastfeeding campaign and will be compatible with the Sufficiency Economy philosophy. Data on traditional advice for the nutrition of nursing mothers was gathered from interviewing 56 people in the provinces of Chiang Mai, Nakhon Ratchasima, Phra Nakhon Si Ayutthaya, and Nakhon Si Thammarat who were recommended by local people as being knowledgeable on the subject. Most of these samples were elders, community leaders, midwives, and village public health volunteers. Additional data on the breastfeeding behavior and nutritional behavior of nursing mothers was gathered by questionnaire from a sample group of 481 women with children aged less than 1 year who went in for services at the healthy child clinics of community hospitals in the same 4 provinces.

The results showed that a wide variety of foods are traditionally recommended as nutritious for nursing mothers. They can be roughly divided into 3 groups: foods believed to promote lactation, foods believed to be good for general health, and foods that are recommended against because they might stop the flow of breast milk. The first group, foods believed to promote lactation, is divided into 2 sub-groups. The first is foods that are said to stimulate the flow of breast milk, most notably consisting of banana flower, which was recommended by people in every province studied. The second sub-group is spicy foods that stimulate blood circulation, which is also believed to promote lactation. This group consists of several herbs and spices, most of which are commonly used in Thai cuisine. Results from the survey of women with children aged less than one year showed that their age ranged from less than 20 to over 35; the majority was home makers and 42.4% had completed secondary school level education. Only 62.2% were breastfeeding, although the majority reported their intention of giving breastfeeding for their children before they got pregnant and even they did started breastfeeding after delivery or within 3 hours following delivery. Most had a medium level of knowledge about breastfeeding and their families supported the idea of breastfeeding. There was a statistically significant relationship ( $p < 0.05$ ) between frequency of breastfeeding and knowledge of breastfeeding, and between frequency of breastfeeding and drinking more than 8 glasses of water a day. There was no clear evidence that they ate certain foods to stimulate lactation or for other specific aspects of maternal health.

The development of the food recipe for nursing mothers emphasizes foods that are readily available locally. It contains totally 21 recipes; 20 recipes for main dishes and one for a beverage. Many of the foods contain banana flower and herbs and spices.

---

Key words: nursing mother, nutrition, local wisdom

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือและความช่วยเหลือจากผู้เกี่ยวข้องหลายๆส่วน ขอขอบคุณ กลุ่มภูมิปัญญาในท้องถิ่นในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช และกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีบุตรที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และข้อซักถามต่างๆ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง อาทิ กลุ่มเจ้าหน้าที่ของคลินิกเด็กสุขภาพดี ของโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดดังกล่าว แม้ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรงแต่ให้ความร่วมมือในการแนะนำข้อมูลในท้องถิ่นที่เป็นประโยชน์

ขอขอบคุณอาจารย์จุฬารัตน์ ศรีเมืองใหม่ แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและทีมงาน ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล นางสาวรภมณี บุตรชน ที่ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล นางสาววิรัชยา อินทะกันท์ นางสาวสิรินทร์ทิพย์ สุดตาพงศ์ และนายไชยสิทธิ์ พันธุ์พูนจินดา ที่ช่วยในการจัดเตรียมอาหาร

ทำนนี้ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณการวิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	i
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	iii
กิตติกรรมประกาศ	v
บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
ขอบเขตของโครงการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ประโยชน์ของนมแม่	4
การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	9
ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงให้นมบุตร	14
ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	20
อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร	23
วิธีดำเนินการวิจัย	
การศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร	31
การศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	32
การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร	32
ผลการวิจัยและการวิจารณ์	
ภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ	34
พฤติกรรมการให้นมบุตรและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการให้นมบุตร	60
การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร	105
สรุปผลและข้อเสนอแนะ	158
เอกสารอ้างอิง	162
ภาคผนวก	165
บทความเผยแพร่	166

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ประโยชน์ของการให้นมบุตรต่อบุตรและผู้ที่เป็นแม่	8
2	ปริมาณวิตามินที่แนะนำให้ได้รับเพิ่มสำหรับหญิงให้นมบุตรและหญิงตั้งครรภ์	18
3	ปริมาณเกลือแร่ที่แนะนำให้ได้รับเพิ่มสำหรับหญิงให้นมบุตรและหญิงตั้งครรภ์	19
4	ปริมาณอาหารที่หญิงให้นมบุตรควรได้รับต่อวัน	21
5	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการสอบถามเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร	35
6	ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง	36
7	ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	36
8	ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของแม่	37
9	ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการฝึกให้นมบุตร	38
10	ชนิดของอาหารที่แนะนำในแต่ละจังหวัด	39
11	ประโยชน์ของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	42
12	ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณ	45
13	ภูมิปัญญาที่มีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล	58
14	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างของหญิงมีบุตร	64
15	โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างของหญิงมีบุตร	67
16	ข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดและการเลี้ยงบุตร	71
17	การให้อาหารเสริมกับบุตร	74
18	ช่วงเวลาการให้นมบุตร	77
19	แหล่งข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	78
20	ระดับความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรของหญิงมีบุตร	81
21	ระดับความมั่นใจกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	82
22	อายุของบุตรที่แม่จะหยุดการให้นมบุตร	83
23	ประโยชน์จากการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	84
24	การแนะนำผู้อื่นให้เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	85
25	ความเป็นไปได้ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน	86
26	ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	87
27	ค่าสถิติเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจ	90

	หน้า	
28	ค่าสถิติเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจ เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	90
29	พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	93
30	ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	97
31	ระดับความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรของกลุ่มตัวอย่าง	100
32	ค่าสถิติไคสแควร์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับ การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	101
33	ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการให้นมบุตรกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	101
34	ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดื่มน้ำกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	102
35	ชนิดอาหารที่หญิงมีบุตรบริโภค	104

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ชนิดของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	42
2	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	61
3	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	61
4	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	62
5	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้	63
6	จำนวนกลุ่มตัวอย่างหญิงมีบุตรจำแนกตามอายุของบุตร	69
7	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการคลอดบุตรคนเล็ก	70
8	จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่	77

## บทนำ

### 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

อาหารจัดเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของบุคคลทุกวัย โดยเฉพาะในวัยทารก ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตรวดเร็วกว่าในวัยอื่นๆ และเป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาสมอง รวมทั้งการป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว การให้อาหารที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับทารกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เด็กที่ขาดสารอาหารในช่วงนี้จะมีผลเสียต่อสติปัญญาอย่างถาวรตลอดชีวิต (กองโภชนาการ, 2548)

จากการรายงานของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย (2548) กล่าวว่า การให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียวนานตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป เด็กมีโอกาสเกิดภูมิแพ้ น้อยกว่าเด็กที่กินนมวัวหรือกินนมผสมระหว่างนมแม่และนมวัว การเกิดโรคภูมิแพ้ เช่น ผื่นผิวหนังอักเสบ หอบหืด ในช่วงขวบปีแรก พบว่าลดลงอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังพบว่านมแม่ยังมีสารอาหารหลายชนิดที่มีความเหมาะสมกับการสร้างเซลล์สมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) สารนิวคลีโอไทด์ ซีรีโบไรไซด์ ทอรีน ฟอสโฟลิปิด คอเลสเตอรอล ฮอริโมน และเอนไซม์ต่างๆ นอกจากนี้ความใกล้ชิดและอ้อมกอดของแม่ระหว่างให้นมบุตรยังช่วยกระตุ้นการโยยโยของเส้นประสาทสมอง ทำให้ลูกมีสมองที่ไวต่อการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การให้นมบุตรยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ ทำให้ร่างกายของแม่ฟื้นตัวได้เร็ว น้ำหนักหลังคลอดลดลงได้ดี ป้องกันโรคอ้วนหลังคลอด และยังช่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และส่งเสริมสายใยรักระหว่างแม่กับลูกซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวที่จะเกื้อหนุนต่อการพัฒนาคุณภาพของครอบครัวและเด็ก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงถือเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพและอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

องค์การอนามัยโลกได้แนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้อาหารอื่นร่วมด้วยตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขึ้นกับความเชื่อมั่น ทศนคติ และการดูแลสุขภาพของแม่เอง อาหารการกินของแม่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ให้แข็งแรงและส่งเสริมการผลิตน้ำนมให้เพียงพอ ในประเทศไทยการให้นมแม่อย่างต่อเนื่องยังมีอัตราต่ำ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการรวมทั้งปัญหาสุขภาพของแม่เอง การมีน้ำนมไม่เพียงพอ ได้มีหน่วยงานภาครัฐและเอกชนหลายแห่งได้ร่วมกันรณรงค์เพื่อส่งเสริมการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง

ในระยะให้นมลูก แม่ต้องการอาหารเพิ่มขึ้นก่อนระยะตั้งครรภ์เพราะต้องใช้อาหารสำหรับสร้างน้ำนมให้ลูก แม่ที่ขาดอาหารจะทำให้ให้นมมีคุณภาพของสารอาหารต่ำไปด้วย อาหารสำหรับแม่ในระยะให้นมลูกจึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่างไรก็ตามการศึกษาเรื่องอาหารสำหรับเสริมสร้างนมแม่มียังมีน้อย นอกจากนี้ตามตำราภูมิปัญญาสมุนไพรไทยได้กล่าวถึงอาหารหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการช่วยส่งเสริมการหลั่งน้ำนมของแม่ เช่น แกงเลียง โบราณเชื่อว่าช่วยสร้างน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้ให้นมมีคุณภาพสมบูรณ์ และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ อาหารประเภทต้มโคล้ง ห่อหมก แกงส้ม ช่วยปรับธาตุ ทำให้เจริญอาหาร กินอาหารได้ดีและเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย สมุนไพรหลายชนิด เช่น ตะไคร้ พริก กระเทียม หอมแดง ช่วยขับลม ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่ระหว่างให้นมบุตร (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540) อย่างไรก็ตามการศึกษาในเรื่องดังกล่าวยังมีน้อยมาก ข้อมูลต่างๆยังกระจัดกระจาย และยังไม่ได้นำภูมิปัญญามาใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยเหตุนี้จึงเห็นความสำคัญในการศึกษาวิจัยภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ระหว่างให้นมบุตรจากผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาชาวบ้านในภูมิภาคต่างๆเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาเป็นตำรับอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของแม่และลูกและการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีคุณภาพ และเพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นจึงได้เพิ่มการศึกษาพฤติกรรมกรรมการให้นมบุตรและการบริโภคอาหารของหญิงให้นมบุตรด้วย

## 2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ
- 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการให้นมบุตรและการบริโภคอาหารของหญิงให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ
- 2.3 เพื่อพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการเสริมสร้างสุขภาวะของแม่และเด็ก

## 3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาด้านอาหารไทยและสมุนไพรไทยในสวนกลางและสวนภูมิภาคซึ่งได้รับการแนะนำจากองค์กรในท้องถิ่น และพฤติกรรมกรรมการให้นมบุตรและการบริโภคอาหารของหญิงให้นมบุตร เพื่อนำองค์ความรู้มาใช้ในการพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

#### 4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 ได้องค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารส่งเสริมสุขภาพของหญิงให้นมบุตร ที่เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของแม่และเด็กให้ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพตลอดจนสนับสนุนการส่งเสริมการให้นมบุตรบนแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ไม่ต้องมีภาระในการหาค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อนมสำหรับเลี้ยงบุตรมากเกินไป

#### 4.2 หน่วยงานที่น่าผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) สำหรับการเรียนการสอน ได้แก่ สถาบันการศึกษาต่างๆที่มีการสอนด้านอาหารและโภชนาการ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ และด้านทางการแพทย์
- 2) สำหรับการเผยแพร่สู่ประชาชน ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ รวมทั้งกระทรวงศึกษาธิการ

## การตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยได้มีการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. ประโยชน์ของนมแม่
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร
4. ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร
5. อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

### 1. ประโยชน์ของน้ำนมแม่

ทารกจัดเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญสำหรับชีวิต เพราะมีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าวัยอื่นเป็นวัยของการพัฒนาเพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาการเมื่อเติบโตใหญ่ ทารกต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อตอบสนองความต้องการสำหรับการเจริญเติบโต นมแม่จัดเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก

องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้นมแม่ให้นานที่สุด อย่างน้อย 6 เดือน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของทารกโดยไม่จำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมชนิดอื่น (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2548)

จากการรายงานของศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย (2548) กล่าวว่า การให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียวนานตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป เด็กมีโอกาสเกิดภูมิแพ้ น้อยกว่าเด็กที่กินนมวัวหรือกินนมผสมระหว่างนมแม่และนมวัว การเกิดโรคภูมิแพ้ เช่น ผื่นผิวหนังอักเสบ หอบหืด ในช่วงขวบปีแรก พบว่าลดลงอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังพบว่านมแม่ยังมีสารอาหารหลายชนิดที่มีความเหมาะสมกับการสร้างเซลล์สมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) สารนิวคลีโอไทด์ ซีรีโบไรเซต ทอรีน ฟอสโฟลิปิด คอเลสเตอรอล ฮอริโมน และเอนไซม์ต่างๆ นอกจากนี้ความใกล้ชิดและอ้อมกอดของแม่ระหว่างให้นมบุตรยังช่วยกระตุ้นการโยยโยของเส้นประสาทสมอง ทำให้ลูกมีสมองที่ไวต่อการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การให้นมบุตรยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ ทำให้ร่างกายของแม่ฟื้นตัวได้เร็ว และยังช่วยเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และส่งเสริมสายใยรักระหว่างแม่กับลูกซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวที่จะเกื้อหนุนต่อการพัฒนาคุณภาพของครอบครัวและเด็ก

สอดคล้องกับรายงานของคณะทำงานเกี่ยวกับการให้นมแม่แห่งประเทศไทย (Working Group on Breastfeeding, 1997) ซึ่งรายงานว่า The American Academy of Pediatrics แห่งประเทศสหรัฐอเมริกาได้แนะนำว่านมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารก เป็นประโยชน์สำหรับการส่งเสริมสุขภาพทั่วไป การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก และยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องร่วง การอักเสบในระบบทางเดินหายใจ การอักเสบในท่อปัสสาวะ และโรคติดเชื้ออีกหลายชนิด นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา และสุขภาพของแม่ การที่ทารกมีสุขภาพดียังส่งผลดีต่อการลดค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพ และเวลาเดียวกันทำให้แม่มีเวลาดูแลลูกคนอื่นและรับผิดชอบภารกิจอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทางคณะทำงานเกี่ยวกับการให้นมแม่อ้างถึงนโยบายในการส่งเสริมให้ร้อยละ 70 ของแม่ให้นมบุตรนับตั้งแต่หลังคลอด และมีอย่างน้อยร้อยละ 50 ที่ให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงเดือนที่ 5 และ 6 การสำรวจผู้อาศัยอยู่ในแถบภูเขาและแบซิฟิกของประเทศพบว่าอัตราการให้นมแม่พบว่ามีอัตราสูงในกลุ่มแม่ที่มีรายได้สูง มีการศึกษาระดับปริญญา และแม่ที่มีอายุมากกว่า 30 ปี

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2548) ได้สรุปประโยชน์ของน้ำนมแม่นี้

**1.1 คุณค่าทางโภชนาการ** น้ำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและสามารถตอบสนองความต้องการของทารกได้เป็นอย่างดี โปรตีนในน้ำนมแม่มีความแตกต่างจากนมวัว โปรตีนในน้ำนมแม่สามารถย่อยง่ายและร่างกายทารกสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ แลคโตสซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีในน้ำนมช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็กและแคลเซียม ไขมันในน้ำนมแม่มีกรดไขมันจำเป็นครบถ้วน สำหรับโซเดียมและแร่ธาตุชนิดอื่นในน้ำนมแม่จะมีน้อยกว่านมวัว ทำให้ไตของทารกไม่ต้องทำงานหนัก

**1.2 ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มโรค** นมแม่มีสารหลายชนิดที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ เช่น lysozyme, secretory IgA, complement, interferon, oligosaccharide, nucleotide, cytokine, lactoferrin, sialic acid นอกจากนี้กรดอะมิโนในนมแม่ เช่น glutamine, arginine, และ threonine ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายทารกให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

**1.3 ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารก** ทารกที่ได้รับนมแม่ในช่วง 3-4 เดือนแรกของชีวิตพบว่ามีอัตราการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก มีขนาดเส้นรอบศีรษะโตกว่ามาตรฐานในขวบปีแรก จอประสาทตาของทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือน มีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็วกว่าทารกที่ได้รับนมแม่น้อยกว่า 4 เดือน

**1.4 มีผลดีต่อจิตใจของแม่และลูก** การสัมผัสระหว่างการให้นมบุตรอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมความมั่นคงของจิตใจของแม่และลูก ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านสมอง สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ และการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ในวัยเด็กและเป็นพื้นฐานสำหรับการเติบโตเป็นเด็กโตและวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

**1.5 ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและเชาวน์ปัญญา** ทารกที่ได้รับนมแม่ ในช่วง 4-9 เดือนแรกของชีวิต มีผลการประเมินโดยใช้ Bayley Motor and Mental Scales ได้คะแนน sensory motor development, vocabulary และ visionmotor co-ordination เพิ่มขึ้น เมื่อเด็กอายุ 7-13 ปี จะมีระดับสติปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับนมแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทารกที่คลอดก่อนกำหนด

**1.6 ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะภูมิแพ้** การให้นมแม่อย่างเดียว 4 เดือน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหอบหืดเมื่ออายุ 6 ปี นมแม่ยังช่วยลดอัตราการเกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนังในทารกที่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว

**1.7 ช่วยปกป้องการเป็นโรคหลายชนิด** ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือน ขึ้นไป มีอัตราการเจ็บป่วยลดลง เช่น โรคอุจจาระร่วง โรค necrotizing enterocolitis โรคหูชั้นกลางอักเสบ โรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่รุนแรง ภาวะติดเชื้อในกระแสโลหิต โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว ลดความรุนแรงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ

**1.8 ช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่** การให้ลูกดูดนมทันทีหลังคลอดพบว่าช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน เช่น prolactin และ oxytocin ฮอร์โมน prolactin ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ส่วน oxytocin ช่วยการบีบตัวของมดลูก จึงทำให้ภาวะการตกเลือดหลังคลอดลดน้อยลง มดลูกเข้าอู่เร็ว มีภาวะ lactation amenorrhea ที่ช่วยให้ตั้งครรภ์ห่างลง สลายไขมันที่สะสมขณะตั้งครรภ์ให้ลดลงอย่างรวดเร็ว ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก ในระยะก่อนหมดประจำเดือน และช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุน

**1.9 ประโยชน์ในด้านเศรษฐกิจ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมและอุปกรณ์สำหรับให้นมลูก ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรคภัยต่างๆ ลดปัญหาขยะที่เกิดจากบรรจุภัณฑ์และอุปกรณ์ให้นมขวด

คณะทำงานส่งเสริมการให้นมแม่แห่งประเทศไทย (Working Group on Breastfeeding, 1997) และคำแนะนำสำหรับมารดา (นิรนาม, 2007) ในการให้นมแม่ ดังนี้

1. นมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารก รวมทั้งทารกที่คลอดก่อนกำหนดและทารกที่เจ็บป่วย กรณียกเว้นจะมีน้อยมาก

2. ควรให้นมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด ควรให้ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด และควรให้ทารกได้อยู่ใกล้ชิดกับแม่ให้มากที่สุด
3. ควรให้นมแม่ทุกครั้งที่ทารกแสดงอาการหิวหรือต้องการกินนม ไม่ควรรอจนกระทั่งลูกร้อง ซึ่งสามารถสังเกตได้จากอากัปฏิกิริยาของทารก เช่น ทารกทำปากดูดนม หรือหันหน้าเข้าเต้านม หรือมีการเคลื่อนไหวมือมาใกล้ปาก โดยปกติควรให้นมแม่วันละ 8-12 ครั้ง หรือ 10-12 ครั้ง และแต่ละครั้งควรให้นมแม่จนกระทั่งทารกรู้สึกอิ่ม ประมาณ ครั้งละ 10-15 นาที
4. นมแม่ในระยะแรกจะมีลักษณะใส ที่เรียกว่า “นม น้ำเหลือง” (colostrum) มีสารภูมิคุ้มกัน หลังจากมีการให้นมแม่บ่อยๆ ในระยะ 2 วันแรก จะกระตุ้นให้น้ำนมแม่หลังออกมาประมาณวันที่ 3-4 หลังคลอด และเต้านมจะเริ่มรู้สึกตึงและคัด
5. ไม่ควรให้น้ำ น้ำกลูโคส หรืออาหารอื่นสำหรับทารกที่ได้รับนมแม่ นอกจากแพทย์สั่ง ทารกที่ได้รับนมแม่เพียงพอแล้วไม่จำเป็นต้องให้น้ำหรืออาหารเสริมชนิดอื่น
6. หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว ควรนำทารกพบแพทย์เป็นระยะ
7. แนะนำให้นมแม่อย่างเดียวจนทารกอายุ 6 เดือน ทารกที่หย่านมแม่ก่อนอายุ 1 ขวบควรได้รับนมผสมสำหรับทารกที่เสริมด้วยธาตุเหล็ก ไม่ควรให้น้ำนมวัว
8. ในช่วง 6 เดือนแรก อาหารชนิดอื่น เช่น น้ำ น้ำผลไม้ หรืออาหารชนิดอื่นจัดว่าไม่จำเป็นสำหรับทารกที่ได้รับนมแม่เพียงพอ สำหรับวิตามินดีและธาตุเหล็กอาจมีการให้เสริมก่อนอายุ 6 เดือน ในเด็กที่แม่มีปัญหาของการขาดวิตามินดีหรือในเด็กที่ได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ และมีปริมาณธาตุเหล็กต่ำ
9. ในกรณีที่แม่หรือทารกจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล ควรพยายามส่งเสริมการให้นมแม่ให้มากที่สุด

น้ำนมแม่ในระยะแรกจะมีลักษณะใส มีสีเหลืองอ่อน เรียกว่า “นม น้ำเหลือง” (colostrum) มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันโรค จึงควรให้ทารกได้ดูดนมตั้งแต่วันแรกหลังคลอด และหากในช่วง 2 วันแรกมีการให้ทารกได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ประมาณ 10-12 ครั้งต่อวัน จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายแม่สร้างน้ำนมได้เร็วยิ่งขึ้น ประมาณวันที่ 3-4 หลังคลอด แม่จะมีการสร้างน้ำนมปกติของแม่ (regular milk) แม่จะรู้สึกเต้านมเริ่มตึง น้ำนมของแม่จะมีลักษณะใส (look thin and watery) และมีสีออกฟ้าๆ (almost blue) ไม่มีสีขาวเหมือนนมวัวทั่วไป ในช่วงวันแรกๆ ทารกอาจมีการนอนหลับเป็นส่วนใหญ่ มารดาอาจต้องกระตุ้นให้ลูกตื่น เพื่อดูดนมจากแม่ สิ่งที่จะสังเกตได้ว่าลูกได้กินนมเพียงพอ คือ ควรมีการขับถ่ายในแต่ละวัน และมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหลังจากแม่เริ่มมีการหลั่งน้ำนมตามปกติแล้ว เพราะในช่วงวันแรกๆ หลังคลอด ลูกอาจมีน้ำหนักตัวลดเนื่องจากการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย แต่หลังจากได้รับน้ำนม

จากแม่ ลูกจะเริ่มมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ กรณีที่แม่มีอาการเจ็บเมื่อให้นมลูก ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ และในระหว่างให้นมลูก ควรให้ตัวของลูกแนบชิดกับตัวแม่ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างแม่กับลูก และช่วยผ่อนคลายความรู้สึกของแม่ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายในการผลิตน้ำนม (นิรนาม, 2007)

สมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย (American Dietetic Association, 2005) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้นมแม่ต่อบุตรและตัวมารดา ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ประโยชน์ของการให้นมบุตรต่อบุตรและผู้ที่เป็นแม่

Benefits for infant	Benefits for mother
Provide optimal nutrition for infant	promotes faster shrinking of the uterus
Guarantees safe, fresh milk,	reduces postpartum bleeding
enhances immune system	decreases risk of breast and ovarian cancer
protects against infectious and non-infectious diseases	delays resumption of the menstrual cycle
protects against allergies and intolerances	improves bone density
decreases risk of diarrhea and respiratory infections	decreases risk for hip fracture
promotes correct development of jaws, teeth, and speech patterns	improves glucose profile in gestation diabetics
decreases risk of childhood obesity	strengthens bond with the infant
increases risk for heart disease	enhances self-esteem in the maternal role
increases bonding with mother	eliminates the need for preparing and mixing formula
	saves money not spent on formula

ที่มา: American Dietetic Association (2005)

นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกและกองทุนเด็กภายใต้การสนับสนุนของสหประชาชาติได้ให้ข้อแนะนำ 10 ข้อ สำหรับโรงพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Baby-Friendly Hospitals) ดังนี้

1. Have a written breastfeeding policy that is routinely communication to all health care staff.
2. Train all health care staff in skills necessary to implement this policy.
3. Inform all pregnant women about the benefits and management of breastfeeding.
4. Help mothers initiate breastfeeding within 1 hour of birth.
5. Show mothers how to breastfeed and how to maintain lactation, even if they are separated from their infants.
6. Give newborn infants no food or drink other than breast milk, unless medically indicated.
7. Practice “rooming in” allow mothers and infants to remain together 24 hours a day.
8. Encourage unrestricted breastfeeding.
9. Give no artificial teats or pacifiers to breastfeeding infants.
10. Foster the establishment of breastfeeding support groups and refer mothers to them on discharge from the hospital or clinic.

## 2. การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

การศึกษาในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดกาฬสินธุ์โดยวิธีการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมระหว่างเดือนมกราคม-ธันวาคม 2529 พบว่าน้ำนมแม่ในระยะ 2-3 วันแรกมีสีเหลืองอ่อนๆ ชาวบ้านเรียกว่า “น้ำนมเหลือง” หรือ “หัวน้ำนม” (colostrum) ในทางวิชาการนั้นน้ำนมชนิดนี้สามารถใช้เลี้ยงทารกได้จนกว่าน้ำนมจะมาตามปกติในวันต่อมา น้ำนมในระยะแรกนี้เชื่อว่ามีคุณสมบัติเป็นยาขับขี้เทา (Mueconium) และมีคุณค่าอาหารสูง มีสารต่อต้านเชื้อโรคจำนวนมาก ทำให้ลูกมีภูมิคุ้มกันโรคสูง แต่จากการศึกษาพบว่าชาวบ้านมักบีบน้ำนมเหลืองทิ้งเนื่องจากเชื่อว่า น้ำนมเหลืองทำให้เด็กท้องเสียถ้าบริโภคเข้าไป โดยแม่เริ่มให้นมบุตรประมาณ 2-3 วันหลังคลอด เนื่องจากระยะนี้น้ำนมเริ่มมา และจะให้ไปจนประมาณปีครึ่งหรือมากกว่านี้ คือ จะให้ไปเรื่อยๆจนไม่มีน้ำนมหรือจนกระทั่งมีลูกคนต่อไป (พิษณุ, 2536)

ก่อนให้นมลูก แม่ควรสำรวจตนเองก่อนว่าหิวนมเย็นพอให้ลูกได้จับขณะให้นมแม่หรือไม่ หญิงบางคนมีหิวนมบ่มลงไปใต้ลานนม จะทำให้ลูกดูดนมแม่ไม่ได้ดี ถ้าพบเป็นเช่นนั้น จะต้องหมั่นดึงหิวนมขึ้นมาทุกวัน วันละ 2-3 เวลา เพื่อให้เยื่อพังผืดที่ดึงรั้งหิวนมลงไป คลายตัวลง ทำให้หิวนมผุดขึ้นมา นอกจากนี้ให้ใช้ 2 นิ้ว คือนิ้วชี้และนิ้วกลางกดลงข้างหิวนม ให้หิวนมโผล่ขึ้นมาแล้วหนีบหิวนม นั้นให้ยืดออกมา ทำเช่นนี้เรื่อยๆทุกวัน จนกว่าจะคลอดลูก ก็จะมีหิวนมโผล่ให้ลูกดูดได้ง่ายขึ้น

การให้นมแม่ประสบผลสำเร็จนั้น ควรเน้นในช่วงแรกหลังลูกคลอดออกมาทันที โดยให้ลูกได้ดูดนมแม่จากทั้ง 2 เต้า หลังจากลูกได้รับการเช็ดตัวเรียบร้อยแล้ว ไม่ควรให้นมผสมใดๆแก่ลูก ในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด น้านมอาจจะยังน้อย เพราะสร้างยังไม่มาก ควรให้ดูดนมแม่จากทั้ง 2 เต้าทุกครั้ง ลูกอาจจะร้องกวนหรือหิวบ่อย ก็ไม่ต้องกังวล หมั่นให้ลูกได้ดูดนมแม่บ่อยๆ ขณะที่ลูกร้องมากหรือร้องกวน อาจจะอุ้มลูกเพื่อให้อารมณ์สงบลงชั่วคราวก่อนที่จะให้นมแม่ ในช่วงน้ำนมแม่ยังไหลไม่มาก แม่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำและนมให้มากขึ้น เพื่อสร้างน้ำนมให้แก่ลูก ประมาณวันที่ 7 หลังคลอด น้ำนมจะเริ่มไหลมากขึ้น ซึ่งแม่จะรู้สึกได้เองว่า แต่ละเต้าจะเริ่มคัดในช่วงก่อนเวลาที่ลูกจะหิว และเมื่อลูกดูดนมแม่จากเต้าหนึ่ง จะเห็นน้ำนมไหลจากหิวนมอีกเต้าหนึ่ง ซึ่งเป็นสัญญาณว่าแม่มีการสร้างน้ำนมที่เพียงพอแล้ว

เมื่อแต่ละเต้ามีการสร้างน้ำนมเพียงพอ ในการดูดนมแม่แต่ละครั้ง ลูกจะดูดเพียงเต้าใดเต้าหนึ่งก็จะทำให้อิ่มท้องได้ โดยจะสังเกตว่าลูกจะดูดเต้านั้นประมาณ 10 นาที หรือมากกว่า จนลูกเริ่มจะคลายปากและกำลังจะเคลิ้มหลับ ก็ควรให้ลูกหันมาดูดจากอีกเต้าหนึ่ง เพื่อล้างคอลูก ทั้งนี้ น้ำนมแม่ส่วนต้นของแต่ละเต้าจะค่อนข้างใส และน้ำนมแม่ส่วนปลายเต้าจะค่อนข้างข้นเพราะมีไขมันมาก จึงควรให้ลูกได้ดูดจากอีกเต้าสักเล็กน้อยก่อนที่จะเลิกดูดนมทุกครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องให้ลูกดื่มน้ำเปล่า หรือมีขวดน้ำเปล่าในการเลี้ยงลูกเลย

เพื่อให้หิวนมแม่มีคุณค่าแก่ลูกมากที่สุด หลังคลอดแม่ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย คือ มีข้าว เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก ผลไม้ และนมวัวอีกอย่างน้อยวันละ 3 แก้ว เพราะการรับประทานอาหารที่ครบทุกหมู่เหล่านี้ ก็เพื่อให้หิวนมแม่มีสารอาหารต่างๆทั้งแร่ธาตุและวิตามินครบถ้วน นอกเหนือจากภูมิคุ้มกันสำหรับต่อสู้เชื้อโรคต่างๆ

เมื่อน้ำนมแม่ไหลคล่อง โดยอาจจะสังเกตว่าลูกดูดได้ดีและนอนหลับทุกครั้งที่คุณดูดนมเสร็จ แม่อาจคิดถึงเรื่องการคุมกำเนิดเพื่อให้บุตรระขับ โดยขั้นแรก ควรชั่งน้ำหนักตัวว่าเป็นเท่าไร โดยมี

เป้าหมายในช่วงให้นมลูกให้มีน้ำหนักสมส่วนกับความสูง โดยใช้ค่า 100 ลบออกจากความสูงก็ได้ ดังนั้นถ้ามีความสูง 160 เซนติเมตร ก็มีเป้าหมายให้มีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม โดยตั้งเป้าหมายให้แต่ละเดือนมีน้ำหนักตัวลดลงเดือนละ 1 กิโลกรัม เมื่อเลิกให้นมลูก ก็อาจลดลงอีก 3-5 กิโลกรัมจะช่วยให้มีหุ่นกระชับเหมือนช่วงก่อนคลอดได้ง่าย

การค่อยๆลดน้ำหนักตัวในขณะที่ให้นมลูก ควรรับประทานอาหารครบทุกหมู่ ให้ลดเฉพาะกลุ่มแป้ง เช่น ข้าวหรือขนมปัง เป็นต้น รวมทั้งควรลดน้ำหวานหรือน้ำตาลในอาหาร โดยรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ที่ทอดน้ำมันก็ได้ มีผักและผลไม้ตามปกติ ส่วนนมที่จะดื่มนั้น ควรดื่มนมขาดมันเนยวันละ 3 แก้วตลอดเวลาที่ให้นมลูก

และเมื่อเลิกให้นมลูกอาจลดนมขาดมันเนยเหลือเพียงวันละ 2 แก้ว ร่วมกับการลดการใช้ไขมันในอาหารทอดเนื้อสัตว์ จะช่วยเร่งการลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น

ในช่วง 6 เดือนที่ให้นมลูกนั้น ให้ลูกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว (exclusive breastfeeding) จะช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วยของลูกได้มากและช่วยส่งผลให้ลูกเติบโตได้ดี หลังจากลูกอายุ 6 เดือนขึ้นไป จึงค่อยให้อาหารเสริม 1 มื้อ โดยมีข้าว ไข่แดง และตับเป็นหลัก โดยมีผักต่างๆ และผักทอง สลับกันไป จนเมื่อลูกอายุ 8 เดือน และ 10 เดือน จึงค่อยเพิ่มอาหารเสริมเป็น 2-3 มื้อ ตามลำดับ ขณะเดียวกันอาหารเสริมก็ควรเพิ่มความหยابขึ้นจากที่บดผ่านกระชอนในช่วงแรก เป็นต้นในช่วง 8 เดือน เป็นข้าวต้มในช่วง 10 เดือน และเป็นข้าวสวยเมื่อลูกอายุ 12 เดือน (จากเดลินิวส์ 30 สค 51 ให้เอกสารอ้างอิงอื่นได้)

จากการศึกษาวิจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน พบว่าอายุ การรับรู้ของมารดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และชนิดของน้ำนมที่บุตรได้รับขณะอยู่โรงพยาบาล มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 .05 และ .001 ตามลำดับ และปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ การศึกษา รายได้ครอบครัว ลักษณะครอบครัว น้ำหนักแรกเกิดของบุตร อายุบุตรเมื่อเริ่มให้อาหารเสริม และการได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) (อุทัยวรรณ , 2539)

การขาดความรู้เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากการสัมภาษณ์แม่ที่กำลังให้นมบุตร และแม่ของเด็กที่ย่านมาแล้วจำนวน 22 ราย พบว่าร้อยละ 27.27 ระบุประโยชน์ของนมแม่ ส่วนอีกร้อยละ 72.73 ไม่รู้ประโยชน์ของนมแม่ที่แท้จริง ยิ่งกว่านั้นยังไม่รู้ถึงโทษของการเลี้ยงลูกด้วยนมผงหรือนมชั้่นหวานอีกด้วย และยังเกิดความเข้าใจผิดว่า “คนในเมืองกินแต่นมกระป๋อง ลูกจึงเป็นเจ้าคนนายคน แต่ชาวนากินแต่นมแม่จึงเป็นชาวนาทั้งชาติ” เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดการเลียนแบบหรือเอาอย่างจากที่เคยทำงานในฐานะผู้เลี้ยงดูแลเด็กในสังคมเมืองที่นิยมเลี้ยงลูกด้วยนมผงหรือนมชั้่นหวาน จึงเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมผงและนมชั้่นหวานมากขึ้น และพบว่าปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ คือ การทำงานนอกบ้านของแม่ร่วมกับอิทธิพลของสื่อโฆษณา โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ถือเป็นอุปสรรคสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 4 เดือน (วรวรรณ, 2540)

การศึกษาปัจจัยความแตกต่างของการให้นมแม่ของมารดาที่คลอดบุตรด้วยวิธีการตามธรรมชาติและการผ่า ของมารดาที่คลอดในโรงพยาบาลเอกชนที่มีแผนจะจัดทำเป็นโรงพยาบาลที่ส่งเสริมการให้นมแม่ (Baby-Friendly Hospital) โดยใช้การสัมภาษณ์ด้วยเครื่องมือที่มีชื่อว่า LATCH (Breastfeeding Charting System) ซึ่งประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ เกี่ยวกับภูมิหลังของแม่ (อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ) ประวัติการมีบุตร (วิธีการคลอด จำนวนบุตร การคุมกำเนิด) ข้อมูลเกี่ยวกับบุตร (เพศ การถูกอุ้มครั้งแรก การให้นมแม่) และข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ของแม่และความคิดเห็นต่อการให้นมแม่ พบว่ามารดาที่คลอดบุตรด้วยวิธีตามธรรมชาติและด้วยการผ่ามีความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มารดาที่คลอดบุตรด้วยวิธีการผ่าจะมีการเริ่มให้นมแม่ช้ากว่ามารดาที่คลอดด้วยวิธีการตามธรรมชาติ เนื่องจากอาการเจ็บหลังการผ่าและผลการใช้ยาสลบ ด้วยเหตุนี้จำเป็นจะต้องมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือแก่มารดาที่คลอดบุตรด้วยการผ่า โดยเฉพาะตำแหน่งในการให้นมบุตร (Cakmak and Kuguoglu, 2007)

Hill และ Johnson (2007) แนะนำวิธีการประเมินประสิทธิภาพของการให้นมแม่ ซึ่งมีหลายวิธี วิธีที่มีการใช้กันมาก เช่น Infant Breastfeeding Assessment Tool (IBFAT) คำนี้ถึงความพร้อมและความสามารถของลูกในการดูดนม Systematic Assessment of the Infant at Breast (SAIB) ใช้การสังเกตการให้นมลูกโดยตรง Mother-Baby Assessment (MBA) เป็นการประเมินและให้คะแนนตามความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของแม่และลูก LATCH Assessment เป็นวิธีประเมินการให้นมแม่และให้คะแนน นิยมใช้ในการประเมินถึงความจำเป็นในการจัดทำโครงการส่งเสริมการให้นมแม่ Lactation Assessment Tool (LAT<sup>TM</sup>) เป็นแบบฟอร์มให้คำแนะนำและการจัดกิจกรรมสนับสนุนการให้นมแม่

โดยมากมักใช้กับแม่ที่มีอาการเจ็บหัวนมเวลาให้นมลูก และ Mother-Infant Breastfeeding Progress Tool (MIBPT) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นเพื่อดูความสามารถของแม่ในการให้นมลูกและความสามารถของลูกในการดูดนม

แม้ว่าจะมีการส่งเสริมการให้นมแม่ แต่อัตราการให้นมแม่ยังพบว่าต่ำในประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา (Houghton *et al.*, 1998) โดยเฉพาะในกลุ่มแม่ที่เป็นชาวพื้นเมือง อัตราการให้นมแม่มีเพียงร้อยละ 60 ของแม่ ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการให้นมแม่ คือ การสนับสนุนจากพ่อ รองลงมาได้แก่การสนับสนุนจากญาติผู้ใหญ่ ความสามารถในการให้นมแม่ ระยะเวลาที่แม่สามารถทำงานได้ ตามลำดับ เหตุผลสำคัญที่แม่ตัดสินใจให้นมบุตร ได้แก่ เพื่อสุขภาพของลูก ส่วนเหตุผลที่หยุดให้นมแม่ ได้แก่ การเจ็บหัวนม และการต้องกลับไปทำงานและหรือไปเรียน การวิจัยมีข้อเสนอแนะในการให้ความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่และการให้กำลังใจแก่แม่ Guttman and Zimmerman (2000) ทำการสำรวจความคิดเห็นของแม่ที่มีเศรษฐกิจระดับต่ำจำนวน 154 คนในสหรัฐอเมริกา พบว่าแม่ส่วนใหญ่เห็นคุณค่าของน้ำนมแม่ต่อสุขภาพของลูก แต่ให้ความเห็นว่าสังคมภายนอกยังไม่ได้ให้ความสำคัญของการให้นมแม่เท่าที่ควรโดยเฉพาะการให้นมแม่ในที่สาธารณะ และการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพกับปัญหาการทำงาน

ในประเทศสิงคโปร์อัตราการให้นมแม่มีแนวโน้มลดลง ในแม่ที่มีรายได้ต่ำมีการให้นมแม่ร้อยละ 36 ส่วนแม่ที่มีฐานะดีมีการให้นมแม่ร้อยละ 60 Chua *et al.*, 1989) เป็นตัวเลขที่ลดลงจากอดีตที่ผ่านมาซึ่งแม่ที่มีรายได้ต่ำมีการให้นมแม่ถึงร้อยละ 90 และในแม่ที่มีฐานะดี ร้อยละ 85-95 ข้อแตกต่างระหว่างแม่ทั้งสองกลุ่มอาจเนื่องจากระดับการศึกษา ในกลุ่มคนเชื้อชาติต่างกันพบว่าแม่เชื้อชาติมาเลย์ส่งเสริมการให้นมแม่มากกว่าแม่เชื้อชาติจีน

ในประเทศเกาหลีมีการส่งเสริมการให้นมแม่ในสถานีนานามัยในชุมชนต่างๆ มีการให้ความรู้และให้คำแนะนำแก่หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร การส่งเสริมดังกล่าวพบว่าช่วยเพิ่มอัตราการให้นมแม่ (Kang *et al.*, 2005)

ในประเทศตุรกีก็กล่าวว่าการให้นมแม่เป็นการปฏิบัติตามวัฒนธรรมที่แพร่หลาย ทารกถึงร้อยละ 97 ได้รับนมแม่ เด็กจำนวนมากได้รับนมแม่จนอายุ 1 ปี หรืออาจนานกว่านั้น อย่างไรก็ตามการให้นมแม่มิได้มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร มีเพียงร้อยละ 44 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวในช่วง 2 เดือนแรก ส่วนที่เหลือร้อยละ 47 ได้รับน้ำ นมผงและเครื่องดื่มอย่างอื่นควบคู่ไปด้วย และมีถึงร้อยละ 23 ที่ได้รับ

อาหารเสริมในช่วง 2 เดือนแรก ได้มีการส่งเสริมการให้นมแม่ในโรงพยาบาล (Baby-Friendly Hospitals) และส่งเสริมการให้ความรู้ภายใต้การสนับสนุนขององค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ เพื่อเป้าหมายเพื่อทารกที่เกิดร้อยละ 75 ได้รับนมแม่ ก่อนออกจากโรงพยาบาล และร้อยละ 50 ยังมีการได้รับนมแม่ต่อไปอีกใน 6 เดือน ภายในปี 2000

สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทยได้แนะนำบทบาทของนักกำหนดอาหารในการส่งเสริมการให้นมแม่อย่างเดียวยาวเป็นเวลา 6 เดือน ด้วยการให้นักกำหนดอาหารคอยให้คำแนะนำให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้นมแม่ที่มีต่อสุขภาพของบุตร ให้กำลังใจ คอยกระตุ้นและให้ความช่วยเหลือเพื่อให้มารดาสามารถให้นมแม่อย่างมีประสิทธิภาพ และหลังจาก 6 เดือนจึงให้นมแม่กับอาหารเสริม (American Dietetic Association, 2005)

### 3. ความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงให้นมบุตร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของบุคคลทุกวัย มารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่มีความต้องการสารอาหารหลายชนิดและพลังงานมากกว่าในช่วงตั้งครรภ์ หลังจากคลอดบุตรมารดาส่วนใหญ่มักจะคิดว่าไม่จำเป็นต้องกินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อลูก โดยลืมไปว่าทารกที่คลอดออกมานั้น ต้องกินนมจากมารดา ดังนั้นปริมาณและคุณภาพของอาหารที่มารดาได้รับในระยะนี้จึงมีความสำคัญพอๆกับในระยะตั้งครรภ์เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารกและเพื่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายของแม่หลังการคลอดด้วย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2549ข)

การสำรวจภาวะโภชนาการของประชากรคนไทย พ.ศ. 2546 (กองโภชนาการ, 2549ก.) พบว่าหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตรได้รับพลังงานน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ คือ เพียงร้อยละ 76.4 ของเกณฑ์อ้างอิงสำหรับพลังงาน โดยรายงานในภาคกลางได้รับน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 68.8 และภาคเหนือมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.1 ของเกณฑ์อ้างอิง โดยประชากรที่อยู่ในชนบทได้รับมากกว่าคนที่อยู่ในเมือง คือ ร้อยละ 78.1 และ ร้อยละ 72.1 ของเกณฑ์อ้างอิงตามลำดับ นอกจากนี้สารอาหารหลายชนิดได้รับต่ำกว่าเกณฑ์อ้างอิงเช่นกัน คือ ได้รับแคลเซียมร้อยละ 31.9 เหล็กร้อยละ 36.5 วิตามินเอร้อยละ 33.5 วิตามินบี 1 ร้อยละ 67.9 วิตามินบี 2 ร้อยละ 66.4 ไนอาซินร้อยละ 99.5 วิตามินซีร้อยละ 42.4 ของเกณฑ์อ้างอิง

ในระยะ 4 เดือนแรกหลังคลอด คุณภาพอาหารสำหรับคุณแม่ถือว่าสำคัญมาก เพราะทารกจะได้รับอาหารจากนมแม่เป็นหลัก ปริมาณน้ำนมในช่วง 6 เดือนแรก จะมีปริมาณ 700 – 850 มิลลิลิตรต่อวัน ซึ่งจะมีผลต่อสารอาหารในน้ำนม โดยเฉพาะวิตามินต่างๆ จะลดลงด้วย ดังนั้นคุณแม่จึงต้องได้รับสารอาหารต่างๆ เพื่อผลิตน้ำนมและช่วยเสริมสร้างสุขภาพของแม่ ดังนี้

### 3.1 พลังงาน

ร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารที่บริโภคเพื่อการทำงานของเซลล์ในระบบการทำงานต่างๆ การประกอบกิจวัตรประจำวัน การรักษาอุณหภูมิของร่างกาย และในกิจกรรมพิเศษอื่นๆ โดยเฉพาะในหญิงให้นมบุตรมีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นสำหรับการสร้างน้ำนมสำหรับทารกที่จำเป็นต้องให้เพียงพอดตลอดระยะเวลาให้นมบุตร 6 เดือนแรก ดังนั้นหญิงให้นมบุตรจึงต้องการพลังงานมากกว่าปกติ

หญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตรควรได้รับพลังงานเพิ่มมากกว่าในช่วงตั้งครรภ์ คือ ในหลังคลอดไปจนถึง 11 เดือนหลังคลอดควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น 500 กิโลแคลอรีต่อวัน ในขณะที่ในช่วงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 และ 3 ควรได้รับเพิ่ม 300 กิโลแคลอรีต่อวัน (กองโภชนาการ, 2546)

อาหารที่แนะนำสำหรับการเพิ่มพลังงาน ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน ในกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ไขมันจากพืชและสัตว์ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว ในกลุ่มของโปรตีน แต่ควรงดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่อาจให้พลังงานแต่มีสารอาหารอื่นน้อย เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารทอด หรืออาหารขบเคี้ยว เพราะอาจทำให้อ้วนได้ ซึ่งจากการสำรวจภาวะโภชนาการใน พ.ศ. 2546 พบว่าหญิงให้นมบุตรมีภาวะอ้วนร้อยละ 28.5 และในเมืองมีภาวะอ้วนมากกว่าในชนบท (ร้อยละ 37.4 และ 25.6 ตามลำดับ) ส่วนภาวะผอมมีร้อยละ 7.1 โดยในเขตชนบทมีมากกว่าในเมือง (ร้อยละ 8.3 และ 3.7 ตามลำดับ) (กองโภชนาการ, 2549ก.)

### 3.2 โปรตีน

โปรตีนเป็นองค์ประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย และยังเป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และตัวพาสารอาหารอื่นๆ ในร่างกาย หากขาดโปรตีนจึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของทุกระบบในร่างกาย นอกจากนี้โปรตีนยังเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ผิวหนัง สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปปริมาณโปรตีนที่แนะนำ คือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมต่อวัน ถ้าบุคคลนั้นมีน้ำหนักตัว 55 กิโลกรัม จะต้องการโปรตีนวันละ 55 กรัม สำหรับหญิงให้นมบุตรแนะนำให้เพิ่มวันละ 25 กรัมเท่ากับในช่วงตั้งครรภ์ (กองโภชนาการ, 2546)

โปรตีนที่ควรเลือกบริโภคควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์ คือ ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา โปรตีนจากพืชมีโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่า เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง อย่างไรก็ตามในการบริโภคอาหาร ควรได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์และจากพืชในสัดส่วนที่สมดุล คือ ประมาณ 50 : 50 จึงจะถือว่าได้โปรตีนที่มีคุณภาพดี

### 3.3 ไขมัน

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นส่วนให้พลังงาน ให้กรดไขมันจำเป็น เป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์ ของเซลล์สมอง แต่การได้รับไขมันจะต้องพอเหมาะ โดยทั่วไปแนะนำให้ได้รับร้อยละ 20-35 ของพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน การบริโภคไขมันสูงนำไปสู่โรคอ้วนและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และควรมีความสมดุลกับคาร์โบไฮเดรต การบริโภคคาร์โบไฮเดรตสูงและไขมันต่ำกว่าปริมาณที่แนะนำพบว่ามีส่วนทำให้ระดับ high density lipoprotein (HDL) ต่ำ ซึ่งส่งผลทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วยเช่นกัน (กองโภชนาการ, 2546)

แหล่งอาหารไขมัน ประกอบด้วยไขมันจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันจากรำข้าว น้ำมันจากถั่วเหลือง น้ำมันจากเมล็ดทานตะวัน น้ำมันจากมะกอก น้ำมันจากข้าวโพด เป็นต้น ส่วนไขมันจากสัตว์ได้จากไขมันได้แก่ ไขมันที่เห็นเป็นชั้นๆ หรือที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ที่อาจมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไขมันในนม ไข่ ในผักและผลไม้ไม่มีไขมันต่ำ

### 3.4 วิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารที่ช่วยส่งเสริมการนำสารอาหารชนิดต่างๆรวมทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย การได้รับวิตามินไม่เพียงพอจึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของหลายๆระบบในร่างกาย วิตามินที่ร่างกายต้องการแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้คือ

3.4.1 ประเภทที่ละลายในน้ำได้ ได้แก่ วิตามินบี วิตามินซี

3.4.2 ประเภทที่ละลายในไขมันได้ ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ปริมาณที่แนะนำให้หญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตรได้รับเพิ่ม ดังนี้

#### วิตามินละลายในน้ำ

1) วิตามินซี หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 35 มิลลิกรัมต่อวัน ระดับวิตามินซีจะลดลงเมื่อแม่ให้นมบุตรนาน 7 เดือน อาหารที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผลไม้สด เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง มะขาม ส้ม และผักสดทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี มะเขือเทศ บร็อคโคลี่ ผักใบเขียว-เหลือง

2) วิตามินบี 1 หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 0.3 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินบี 1 มีมากทั้งในอาหารจากพืชและสัตว์ เช่น เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ งา อาหารบางชนิดมีเอนไซม์ที่สามารถทำลายวิตามินบี 1 ได้ เช่น ปลาน้ำจืด หอยลาย ปลาธำ ดั้งนั้นการนำอาหารดังกล่าวมาเป็นอาหารควรทำให้สุกเสียก่อนเพื่อทำลายเอนไซม์

3) วิตามินบี 2 หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 0.5 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีวิตามินบี 2 ได้แก่ ตับ ไต เนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน นมสด ไข่ปลา

4) ไนอะซิน หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 3 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีไนอะซิน ได้แก่ เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน สัตว์ปีก ปลา ถั่วลิสง และเครื่องในสัตว์

5) วิตามินบี 6 หญิงที่ให้น้ำนมบุตรน้อยกว่า 7 เดือน วิตามินบี 6 จะลดลง ในช่วงให้นมบุตร ดังนั้นควรได้รับนมเพิ่ม 0.7 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีวิตามินบี 6 มาก ได้แก่ ยีสต์ เนื้อหมู ตับ กล้วยพืชทั้งเมล็ด ถั่วเมล็ดแห้ง มันฝรั่ง ก๋วยเตี๋ยว และผลไม้แห้ง

6) วิตามินบี 12 หญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินบี 12 เพิ่มอีก 0.4 ไมโครกรัมต่อวัน อาหารที่มีวิตามินบี 12 มาก ได้แก่ ตับ เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน นมสด ไข่ปลา

7) โฟเลท หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 100 ไมโครกรัมต่อวัน โฟเลทมีมากใน ตับ ผักใบเขียว หน่อไม้ฝรั่ง ผักขม บร็อคโคลี่ มันเทศ ขนมปังที่ทำจากข้าว รำ

8) กรดแพนโทเทนิค หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 2 มิลลิกรัม/วัน มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์ กรดแพนโทเทนิคมีในอาหารทั่วไปทั้งจากพืชและสัตว์ เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ไข่ปลา ถั่ว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์

9) ไบโอดีน หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 2 มิลลิกรัม/วัน มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์ แหล่งอาหารไบโอดีน ได้แก่ ตับ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ น้านม ผัก ถั่วเมล็ดแห้ง เห็ด ผลไม้

10) โคลีน หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติ 125 มิลลิกรัม/วัน มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์ โคลีนเป็นสารอาหารที่มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินที่ละลายน้ำได้ เป็นสารต้นกำเนิดในการสังเคราะห์อะเซทิลโคลีน (acetylcholine) ซึ่งเป็นสารส่งสัญญาณประสาท (neurotransmitter) ฟอสโฟลิปิด บีเทน ที่ทำหน้าที่ให้หมู่ธาตุเมทิล (methyl donor) ในปฏิกิริยาต่างๆ โคลีนสามารถสังเคราะห์จากร่างกายได้ส่วนหนึ่งจากกรดอะมิโนเมทไธโอนีนร่วมกับโฟเลทและ/หรือวิตามินบี 12 แต่จากข้อมูลพบว่าปริมาณที่สังเคราะห์มีน้อย จึงจัดให้เป็นสารอาหารที่จำเป็นจะต้องได้รับจากอาหาร โคลีนมีในอาหารทั่วไปทั้งจากพืชและสัตว์ อาหารที่มีมาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง และในอาหารที่มีการเติมเลซิทิน เช่น ไอศกรีม เค้ก

### วิตามินละลายในไขมัน ที่แนะนำให้ได้รับเพิ่มขึ้นในระหว่างให้นมบุตร

- 1) วิตามินเอ หญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินเออีกประมาณ 375 ไมโครกรัม โดยอาจได้รับในรูปของวิตามินเอและเบตาแคโรทีน อาหารที่มีวิตามินเอมาก ได้แก่ อาหารจำพวก ไข่แดง ตับ เนยเทียม น้ำมันตับปลา และจากพืช อาหารที่มีเบตาแคโรทีนมาก ได้แก่ ผักสีเขียวจัดและเหลืองจัด เช่น คะน้า ผักขม ผักกาดขาว บร็อคโคลี่ แครอท มันเทศ ฟักทอง ผลไม้สีเหลือง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก
- 2) วิตามินอี หญิงให้นมบุตรควรได้รับเพิ่มจากปกติอีกวันละ 4 มิลลิกรัม อาหารที่วิตามินอีมาก ได้แก่ น้ำมันพืช ไข่แดง ไขมัน นม เนย เนื้อสัตว์ และตับ

### ตารางที่ 2 ปริมาณวิตามินแนะนำให้ได้รับเพิ่มสำหรับหญิงให้นมบุตรและหญิงตั้งครรภ์

วิตามิน	ปริมาณที่แนะนำให้รับเพิ่มต่อวัน				
	หญิงตั้งครรภ์			หญิงให้นมบุตร	
<b>วิตามินละลายในน้ำ</b>					
วิตามินซี (ม.ก./วัน)	+10	+10	+10	+35	+35
วิตามินบี 1 (ม.ก./วัน)	+0.3	+0.3	+0.3	+0.3	+0.3
วิตามินบี 2 (ม.ก./วัน)	+0.3	+0.3	+0.3	+0.5	+0.5
ไนอะซิน (ม.ก./วัน)	+4	+4	+4	+3	+3
วิตามินบี 6 (ม.ก./วัน)	+0.6	+0.6	+0.6	+0.7	+0.7
โฟเลท (มค.ก./วัน)	+200	+200	+200	+100	+100
วิตามินบี 12(มค.ก./วัน)	+0.2	+0.2	+0.2	+0.4	+0.4
กรดแพนโทเทนิก(ม.ก./วัน)	+1	+1	+1	+2	+2
ไบโอติน (มค.ก./วัน)	+0	+0	+0	+2	+2
โคลีน (ม.ก./วัน)	+25	+25	+25	+125	+125
<b>วิตามินละลายในไขมัน</b>					
วิตามินเอ (มค.ก./วัน)	+200	+200	+200	+375	+375
วิตามินดี (มค.ก./วัน)	+0	+0	+0	+0	+0
วิตามินอี (ม.ก./วัน)	+0	+0	+0	+4	+4
วิตามินเค (มค.ก./วัน)	+0	+0	+0	+0	+0

หมายเหตุ ม.ก. หมายถึง มิลลิกรัม/วัน มค.ก. หมายถึง ไมโครกรัม/วัน

ที่มาของข้อมูล กองโภชนาการ (2546)

### 3.5 เกลือแร่

เกลือแร่ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ฟลูออไรด์แนะนำให้ได้รับเท่าปกติ ส่วนชนิดที่แนะนำให้หญิงให้นมบุตรได้รับเพิ่มจากปกติ ดังนี้

- 1) ไอโอดีน หญิงให้นมบุตรควรได้รับไอโอดีนเพิ่ม 50 ไมโครกรัม/วัน เท่ากับในช่วงตั้งครรภ์
- 2) ทองแดง หญิงให้นมบุตรควรได้รับทองแดงเพิ่มจากปกติวันละ 400 ไมโครกรัม มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์
- 3) ซีลีเนียม หญิงให้นมบุตรควรได้รับซีลีเนียมเพิ่มจากปกติวันละ 15 ไมโครกรัม/วัน
- 4) โครเมียม หญิงให้นมบุตรควรได้รับโครเมียมเพิ่มจากปกติวันละ 20 ไมโครกรัม/วัน มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์
- 5) มังกานีส หญิงให้นมบุตรควรได้รับมังกานีสเพิ่มจากปกติวันละ 0.8 มิลลิกรัม/วัน มากกว่าในช่วงตั้งครรภ์
- 6) โมลิบดีนัม หญิงให้นมบุตรควรได้รับโมลิบดีนัมเพิ่มจากปกติวันละ 5 ไมโครกรัม/วัน สำหรับเหล็ก แนะนำให้ได้รับเหล็กจากอาหารที่บริโภคเท่ากับ 11.8 มิลลิกรัม/วัน น้อยกว่าในช่วงปกติ โดยในช่วงวัย 19-50 ปี ควรได้รับ 24.7 มิลลิกรัม/วัน เนื่องจากในช่วงให้นมบุตรนั้น ยังไม่มีประจำเดือน จึงยังไม่มี การสูญเสียธาตุเหล็ก

ตารางที่ 3 ปริมาณเกลือแร่ที่แนะนำให้ได้รับเพิ่มต่อวันสำหรับหญิงให้นมบุตรและหญิงตั้งครรภ์

เกลือแร่	ปริมาณที่แนะนำให้รับเพิ่มต่อวัน				
	หญิงตั้งครรภ์			หญิงให้นมบุตร	
แคลเซียม (มก./วัน)	+0	+0	+0	+0	+0
ฟอสฟอรัส (มก./วัน)	+0	+0	+0	+0	+0
แมกนีเซียม (มก./วัน)	+30	+30	+30	+0	+0
ฟลูออไรด์ (มก./วัน)	+0	+0	+0	+0	+0
ไอโอดีน (มคก./วัน)	+50	+50	+50	+50	+50
เหล็ก (มก./วัน)	(ควรได้รับยาเม็ดธาตุเหล็ก 11.8 มก./วัน)			(ควรได้รับเหล็ก 11.8 มก./วัน)	
ทองแดง (มคก./วัน)	+100	+100	+100	+400	+400
สังกะสี (มก./วัน)	+2	+2	+2	+1	+1
ซีลีเนียม (มคก./วัน)	+5	+5	+5	+15	+15

ตารางที่ 3 ปริมาณเกลือแร่ที่แนะนำให้ได้รับเพิ่มต่อวันสำหรับหญิงให้นมบุตรและหญิงตั้งครรภ์ (ต่อ)

เกลือแร่	ปริมาณที่แนะนำให้รับเพิ่มต่อวัน				
	หญิงตั้งครรภ์			หญิงให้นมบุตร	
โคโรเมียม (มคก./วัน)	+5	+5	+5	+20	+20
มังกานีส (มก./วัน)	+0.2	+0.2	+0.2	+0.8	+0.8
โมลิบดีนัม (มคก./วัน)	+5	+5	+5	+5	+5

หมายเหตุ ม.ก. หมายถึง มิลลิกรัม/วัน มค.ก. หมายถึง ไมโครกรัม/วัน

ที่มาของข้อมูล กองโภชนาการ (2546)

### 3.6 น้ำ

ในช่วงของการให้นมบุตร คุณแม่ควรดื่มน้ำมากๆ ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว โดยอาจอยู่ในรูปของเหลวอื่น เช่น นม น้ำชุป น้ำผลไม้ เป็นต้น

## 4. ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับให้นมบุตร

มารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ มีความต้องการพลังงานและสารอาหารสูงกว่าปกติเมื่อยังไม่ตั้งครรภ์ โดยมีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติวันละ 500 กิโลแคลอรี สำหรับสารอาหารชนิดอื่นมีความปริมาณเพิ่มขึ้นแตกต่างกันไป การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง คือ การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับมารดาและบุตร ดังนั้นมารดาที่ให้นมบุตรจึงควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จึงจะช่วยให้สามารถผลิตน้ำนมเลี้ยงบุตรได้เพียงพอและมีคุณภาพดี

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่หญิงให้นมบุตรควรได้รับต่อวัน

ประเภทอาหาร	ปริมาณอาหาร	คำแนะนำ
เนื้อสัตว์	12-14 ช้อนโต๊ะ/วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>รับประทานเนื้อสัตว์ให้หลากหลายชนิดในแต่ละวัน</li> <li>รับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เพื่อหลีกเลี่ยงไขมันจากสัตว์</li> <li>พยายามรับประทานปลา และอาหารทะเล สัปดาห์ละ 3- 4 ครั้ง เพื่อได้รับกรดไขมัน DHA เพิ่มมากขึ้น</li> </ul>
ไข่	1 ฟอง/วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>กินไข่ที่ปรุงสุก เพราะไข่ดิบย่อยยาก และอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค</li> <li>ถ้ามีปริมาณไขมันในเลือดสูง ควรลดปริมาณเหลือ 3 ฟองต่อสัปดาห์</li> <li>ไข่ 1 ฟอง ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ 2 ช้อนโต๊ะ</li> </ul>
เครื่องในสัตว์	1-3 ครั้ง/สัปดาห์	<ul style="list-style-type: none"> <li>หากคุณแม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ควรรับประทานให้น้อยลงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรืองดชั่วคราว</li> </ul>
น้ำมัน	2 แก้ว/ วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงน้ำตาลด้วยการเลือกดื่มนมสดจืด ดีกว่านมปรุงแต่งรส</li> <li>หากคุณแม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย</li> <li>ถ้าคุณแม่ดื่มนมไม่ได้ ควรรับประทานปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง และปลาอื่นๆ ที่รับประทานได้ทั้งกระดูก รวมทั้งผักใบเขียวเพื่อได้รับแคลเซียมทดแทน</li> </ul>

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่หญิงให้นมบุตรควรได้รับต่อวัน (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ปริมาณอาหาร	คำแนะนำ
ถั่วเมล็ดแห้ง	3-4 ช้อนโต๊ะ สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>เลือกรับประทานถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ เต้าฮวย นมถั่วเหลือง</li> <li>คุณแม่สามารถนำถั่วทั้งหลายไปประกอบเป็นอาหารหวานหรือคาวได้ แต่ควรระมัดระวังการเติมน้ำตาลด้วย</li> </ul>
ข้าวและแป้งต่างๆ	9-12 ทัพพี/วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>รับประทานข้าวสวยสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเช่นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน</li> <li>คุณแม่สามารถรับประทานเผือก มัน ข้าวโพด แทนข้าวได้</li> </ul>
ผัก	3-4 ทัพพี/วัน รับประทานผักทอง แครอท สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ควรรับประทานผักให้หลากหลายใน 1 วัน</li> <li>รับประทานผักใบเขียว-ขาว สลับกับผักสีเหลือง เช่นผักทอง แครอท</li> </ul>
ผลไม้	3-5 ครั้ง/วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>รับประทานผลไม้สดหลากหลายชนิดใน 1 วัน</li> <li>รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง</li> </ul>
น้ำมัน	6 ช้อนชา/วัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>ควรเป็นน้ำมันจากพืช เช่นรำข้าว ถั่วเหลือง งา</li> <li>หลีกเลี่ยงน้ำมันจากสัตว์ กะทิ</li> <li>หากคุณแม่มีปัญหาเรื่องไขมัน และคอเลสเตอรอลในเลือดสูง</li> </ul>

อ้างอิงจาก

1. กรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กินตามวัย ให้พอดี. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2548.

## 5. อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2549ข) กล่าวว่า แม่ที่อยู่ในระยะให้นมบุตรมีความต้องการพลังงานและสารอาหารสูงกว่าความต้องการปกติ เพื่อใช้สร้างน้ำนมสำหรับทารก แม่ที่ขาดอาหารจะทำให้ให้นมมีคุณภาพต่ำ และมีปริมาณน้ำนมลดน้อยลง แม่ที่ให้นมลูกอย่างเต็มที่ควรกินอาหารที่มีพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 500 กิโลแคลอรี มีโปรตีนเพิ่มประมาณวันละ 25 กรัม อาหารแม่ควรครบ 5 หมู่และมีความหลากหลาย และมีการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ (กองโภชนาการ, 2548) ตัวอย่างอาหารแนะนำที่แม่ควรกินเพิ่มขึ้น เช่น เพิ่มข้าวสวย 2 ทัพพี เนื้อสัตว์สุก 4 ช้อนโต๊ะ นม 1 แก้ว ผัก 1 ทัพพี และผลไม้ 1 ส่วน หรือการเพิ่มกล้วยเดี่ยว 1 ชาม นม 1 แก้ว และผลไม้ 1 ส่วน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของแม่

1. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของแม่ ทำให้เกิดการขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น การอดอาหารแสลงในขณะที่อยู่ไฟ และเชื่อว่าการกินเนื้อสัตว์ในช่วงนี้จะทำให้แผลจากการคลอดหายช้า จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้แม่ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ ทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม และมีปริมาณน้ำนมน้อย ไม่เพียงพอับความต้องการของลูก มีการศึกษาพบว่าแม่ที่อดอาหารแสลงและกินข้าวกับเกลือเป็นโรคเหน็บชาถึงร้อยละ 91.6 (วลัย, 2530) และแม่ที่เป็นโรคเหน็บชาจะมีวิตามินบี 1 ในน้ำนมต่ำ เป็นสาเหตุต่อเนื้อที่ทารกได้รับวิตามินบี 1 ไม่เพียงพอ และเกิดโรคเหน็บชาในทารก (infantile beri beri) ซึ่งพบมากในทารกวัย 2-4 เดือน ทารกที่เป็นโรคเหน็บชาจะร้องเสียงแหบหรือไม่มีเสียง หอบ หน้าบวม ขาบวม ถ้าเป็นมากจะมีอาการหัวใจวายและเสียชีวิตได้ในเวลาเพียงไม่กี่วัน

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าภายหลังการคลอดลูก เป็นเสมือนระยะเจ็บป่วย ซึ่งจะต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ หากไม่ระมัดระวังแล้วอาจเกิดอาการเป็นพิษหรือแสดงขึ้นได้ โดยอาจมีอาการหลาย ๆ อย่างผสมกัน เป็นต้นว่า ตัวซีดเหลือง ผอมแห้งแรงน้อย บางคนกลายเป็นบ้าและถ้ารักษาไม่ทันอาจถึงตายได้ ฉะนั้นคนคลอดลูกใหม่ ๆ จึงต้องงดอาหารหลายชนิดตามความเชื่อหรือประเพณีนิยม จะรับประทานแต่อาหารที่ไม่เป็นพิษ เช่น ข้าว(เหนียว)ปิ้งกับเกลือ เนื้อหมูปิ้ง/ย่าง หรือทอด และอาหารที่ช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้เจ็บป่วย เนื่องจากในระยะคลอดลูกนี้ถือว่าแม่สูญเสียเลือดลมมาก ฉะนั้นอาหารชนิดใดก็ตามที่ทำให้เลือดลมอ่อน ต้องงดโดยสิ้นเชิง เช่น ผักกาด อาหารที่เชื่อว่ามีพิษ เช่น ไข่ ปลาทุเค็ม เนื้อวัว เนื้อควาย ของดอง ข้าวเหนียว ส้ม ของหวาน ของเย็น รับประทานไม่ได้ เพราะอาจทำให้แผลหายช้าและมดลูกเข้าอู่ยาก (บุษบา, 2542)

ความเชื่อในการรับประทานอาหารของแม่ให้นมลูกในประเทศไทย ยังพบว่ามี ความแตกต่าง กันตามภูมิภาค ดังนี้

**1.1 ภาคเหนือ** พบว่า มีข้อห้ามและข้อแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ระยะ ตั้งครรภ์ ระยะให้นมลูก และการเลี้ยงดูเด็กพิเศษถึง 104 อย่าง โดยเป็นพฤติกรรมการกินที่มีผลต่อ ภาวะโภชนาการทั้งทางบวกและทางลบประมาณ 40 อย่าง แบ่งเป็นพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง 23 อย่าง ที่ควรส่งเสริมให้คงไว้ 17 อย่าง อีก 64 อย่างอาจไม่มีผลกระทบต่อทั้งในแง่บวกและลบเลยโดยแม่ที่อยู่ ใกล้เคียงมีพฤติกรรมการกินที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของตนเองและของลูกดีกว่า แม่ที่อยู่ไกลมีเมือง มี ความเชื่อเกี่ยวกับการงดอาหาร ได้แก่ ไข่ ผีอก ของหวาน เพราะกลัวลูกตัวโตคลอดยากและอ้วน ภายหลัง อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้อง บั้ง ย่าง หรือ ทอด เพราะจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว (ยิ่งยงและคณะ , 2531)

**1.2 ภาคอีสาน** พบว่ามีการรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย โดยระบุว่าไม่คุ้นเคยกับ อาหารที่มีมันมาก รู้สึกเลี่ยน ไม่มีเงินซื้อ ไม่เข้ากันกับข้าวเหนียวหรือไม่อุ่นท้อง นิยมบริโภคอาหารดิบ เป็นประจำ เช่น ปลา ร้า ลาบ ก้อย อาหารที่งด ได้แก่ ไข่ ของหวาน อาหารที่มีไขมัน โดยระยะอยู่ไฟ จะเคร่งครัดเรื่องอาหารแสดง คือ กินได้เฉพาะข้าวกับเกลือ เนื้อสัตว์กินได้เฉพาะ บั้งไก่ ส่วนในระยะที่ แม่เจ็บป่วยขณะให้นมลูกจะงดเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (เครือวัลย์, 2531)

**1.3 ภาคใต้** จะรับประทานผัก และผลไม้ น้อย โดยไทยมุสลิมมีความเชื่อเรื่องอาหาร แสดงน้อยกว่าไทยพุทธ รวมถึงการรับประทานอาหารเพื่อบำรุงก็น้อยกว่า ส่วนพวกอยู่ที่ดอนจะ รับประทานผักและอาหารบำรุงมากกว่าที่อยู่ริมทะเล (วัฒนา, 2532)

**1.4 ภาคกลาง** จะรับประทานอาหารเฉพาะข้าวกับเกลือในระยะหลังคลอด 3 วันแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็นผัดเนื้อ ผัดเครื่องในใส่ขิง แกงเลียง ไก่ และหมู อาหารที่บำรุงคือ ตำลึง และหัวปลี สำหรับอาหารต้องห้าม ได้แก่ ไข่ ปลา ร้า ปลาทุ ปลาเค็ม ของดอง ข้าวเหนียว ส้ม ของหวาน ชะอม มะรุม แดงไทย แดงกวา และของเผ็ด เพราะเชื่อว่าจะทำให้แผลหายช้าและมดลูกเข้าอู่ช้า (สุรียา, 2531)

**2. ความยากจน** เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้แม่ขาดอาหารโปรตีน ทั้งนี้เนื่องจากอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ น้ำมันมักมีราคาแพง ผู้มีรายได้น้อยไม่สามารถหาซื้อมาบริโภคได้ จึงทำให้ได้รับอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพไม่เพียงพอ แต่หากมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจะช่วยในการเลือกอาหาร ทำให้ปัญหาความยากจนไม่เป็นสาเหตุสำคัญของการขาดโปรตีน เนื่องจากโปรตีนในพืชจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ถั่วพันธุ์ต่าง ๆ ข้าวไม่ขัดสี ฯลฯ ให้โปรตีนที่สามารถทดแทนกันได้ นอกจากนี้ในชนบทแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แม่ยังบริโภคอาหารที่มีไขมันน้อย ทำให้ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ จึงเกิดการขาดโปรตีนและพลังงานส่งผลให้ แม่มีน้ำหนักน้อยไม่เพียงพอสำหรับลูก (บุษบา, 2542)

**3. นิสัยการบริโภคที่ไม่ดี** การที่แม่ไม่ค่อยสนใจการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ อาจเนื่องจากการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาตั้งแต่ก่อนมีครรภ์หรือมีความเข้าใจผิดว่าการบริโภคอาหารจำพวก ไข่ น้ำมัน ข้าว ไขมันในระยะนี้จะทำให้น้ำหนักเพิ่มและอ้วนจึงพยายามจำกัดอาหารเป็นสาเหตุให้ได้รับโปรตีน พลังงาน และสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เจ็บป่วย และมีน้ำหนักไม่พอสำหรับลูก (บุษบา, 2542) จากการศึกษาการอยู่ไฟและปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า แม่หลังคลอดที่มีการรับประทานอาหารระดับดีจะมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่าแม่หลังคลอดที่มีการรับประทานอาหารระดับไม่ดี (สุภาวดี, 2537)

**4. ขาดความรู้ด้านโภชนาการ** ความไม่รู้เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้แม่ขาดสารอาหาร เนื่องจากเข้าใจผิดว่าหลังคลอดทารกแล้วไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การขาดความรู้ด้านโภชนาการ ยังทำให้แม่ไม่สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีราคาถูก และมีคุณค่าทางโภชนาการแทนอาหารที่มีราคาแพง เช่น การเลือกบริโภคเต้าหู้ หรือถั่วเมล็ดแห้ง แทนเนื้อสัตว์ นอกจากนี้การขาดความรู้ด้านโภชนาการ ยังทำให้หลงเชื่อคำโฆษณา และความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับอาหารได้ง่าย เช่น ใช้นมข้นหวานเลี้ยงทารกแทนนมแม่ หรืองดบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ในระยะให้นมลูกทำให้แม่ขาดโปรตีนและพลังงานซึ่งย่อมมีผลต่อบุตรด้วย (บุษบา, 2542)

จากการสำรวจหญิงที่ให้นมบุตรและแม่ของเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 22 ราย พบว่าร้อยละ 68.18 (15 ราย) ขาดความรู้ในเรื่องดังกล่าว ซึ่งในเรื่องการงดอาหารแสดงนี้ ส่วนใหญ่ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ บิดามารดา หรือเพื่อนบ้าน ซึ่งชาวบ้านให้ความเคารพเชื่อถือ กอปร

ทั้งยังมีกฎเกณฑ์ที่บังคับให้ปฏิบัติคือ ความกลัว ดังนั้นผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามจึงมักมีอาการผิดปกติที่เรียกว่า ผิดกามุน ซึ่งในบางรายอาจรุนแรงจนกระทั่งเสียชีวิตได้

กองโภชนาการ (2549ก) ได้รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการ 2546 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแม่ให้นมลูก จากการสำรวจแม่ให้นมลูก จำนวน 492 คน เป็นแม่ให้นมลูก เขตเมือง 135 คน (ร้อยละ 27.44) และชนบท 357 คน (ร้อยละ 72.56) แยกเป็นภาคกลาง 86 คน ภาคเหนือ 110 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 210 คน และภาคใต้ 86 คน ผลการสำรวจพบดังนี้

### ชนิดของอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภคเพิ่มขึ้น

แม่ให้นมลูก ร้อยละ 49.0 มีการบริโภคอาหารบางกลุ่มเพิ่มขึ้นโดยส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารหลายกลุ่มเพิ่มขึ้น รองลงมาคือการบริโภคกลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มข้าวแป้งเพิ่มขึ้นอย่างเดียว ร้อยละ 31.3 และ 12.1 ตามลำดับ แม่ให้นมลูกในเขตเมือง มีการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าใน เขตชนบทและแม่ให้นมลูกในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่า ร้อยละ 50 ในขณะที่ภาคกลางและภาคใต้มีการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ร้อยละ 45.3 และ ร้อยละ 41.9 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามภาคและเขตอาศัยพบว่าในเขตชนบทของภาคกลางและภาคเหนือมีการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าในเขตเมือง ขณะที่ในเขตชนบทของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้มีการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นน้อยกว่าในเขตเมือง เหตุผลที่แม่ให้นมลูกบริโภคอาหารบางชนิดเพิ่มขึ้นโดยส่วนใหญ่ร้อยละ 73 ให้เหตุผลว่าจะช่วยทำให้มีน้ำนมมากขึ้น หรือช่วยบำรุงน้ำนม และทำให้ร่างกายแข็งแรง รองลงมาคือ รู้สึกหิว ร้อยละ 14.2 เพราะอยากให้ลูกได้สารอาหารครบหรือมีประโยชน์ต่อลูก ร้อยละ 3.8 เมื่อพิจารณาตามภาคและเขตอาศัยพบว่าเหตุผลเหมือนหรือคล้ายกัน คือ ส่วนใหญ่แม่บริโภคอาหารเพิ่มเพื่อช่วยบำรุงน้ำนม

### ชนิดของอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภคลดลง

หญิงให้นมบุตร ร้อยละ 30.7 มีการบริโภคอาหารบางชนิดลดลง ชนิดอาหารที่บริโภคลดลงมากที่สุด คือ อาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด ของหมักดอง ร้อยละ 74.8 รองลงมาจะเป็นอาหารหลายกลุ่ม เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ผัก ผลไม้ อาหารทะเลบางชนิด น้ำหวาน เนื้อวัว เนื้อปลา ไข่ นม เมื่อพิจารณาตามภาคและเขตอาศัย พบว่า ในเขตเมืองของภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง หญิงให้นมบุตรบริโภคอาหารบางชนิดลดลงมากกว่าในเขตชนบท ยกเว้นภาคใต้ที่หญิงให้นมบุตรในเขตชนบทบริโภคอาหารบางชนิดลดลงมากกว่าในเขตเมือง โดยหญิงให้นมบุตรส่วนใหญ่ร้อยละ

ละ 87.6 กลัวว่าจะไม่ดีต่อสุขภาพลูก รองลงมาเป็นเหตุผลอื่น ๆ เช่น กลัวแผลหายช้า ผิดสำแดง ร้อยละ 7.3 เมื่อพิจารณาแยกตามภาคและเขตอาศัย พบว่าส่วนใหญ่จะมีเหตุผลคล้ายกัน คือกลัวไม่ดีต่อสุขภาพบุตร และพบเฉพาะในเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือเท่านั้นที่ให้เหตุผลว่ากลัว ผิดสำแดงหรือแผลง (กองโภชนาการ, 2549ก)

### การงดอาหารแสลงและชนิดอาหารแสลงที่งด

หญิงให้นมบุตร ร้อยละ 53.9 มีการงดอาหารแสลง เมื่อพิจารณาตามภาคและเขตอาศัย พบว่าหญิงให้นมบุตรภาคเหนืองดอาหารแสลงมากที่สุด ร้อยละ 66.4 และภาคใต้ต่ำสุด คือ ร้อยละ 39.5 และหญิงให้นมบุตรในเขตชนบท มีการงดอาหารแสลงมากกว่าเขตเมือง คือร้อยละ 56.3 และ 47.4 ตามลำดับ โดยเขตชนบทของภาคเหนือ มีการงดอาหารแสลงมากที่สุด ร้อยละ 67.9 รองลงมา ได้แก่ เขตชนบทภาคกลางร้อยละ 62.5 และเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 54.7

ชนิดของอาหารแสลงที่มีการงดมากที่สุด คือ อาหารรสเผ็ด รสจัดและของหมักดอง ร้อยละ 61.8 งดหน่อไม้ร้อยละ 9.2 ตำลึง ร้อยละ 8.0 ชะอม ร้อยละ 7.3 อาหารรสเปรี้ยว ร้อยละ 4.6 พักทอง ร้อยละ 3.1 และมีงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารทะเลบางชนิด และอาหาร อื่น ๆ ร่วมกัน ร้อยละ 69.5 เมื่อพิจารณาตามภาค พบว่า หญิงให้นมบุตรส่วนใหญ่ในภาคเหนือ มีการงดอาหารรสเผ็ด รสจัดและของหมักดองมากที่สุด ร้อยละ 72.2 รองลงมา คือ ภาคกลาง ร้อยละ 70.0 และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 56.1 และหญิงให้นมบุตรเขตเมืองงดอาหารรสเผ็ด รสจัดและของหมักดองมากกว่าหญิงให้นมบุตรในเขตชนบท

เหตุผลที่งดอาหารแสลงพบว่าส่วนใหญ่กลัวว่าจะมีผลเสียต่อน้ำนมและผลต่อสุขภาพของบุตร ร้อยละ 60.7 รองลงมาคือกลัวไม่ดีต่อสุขภาพแม่ ร้อยละ 38.5 และกลัวไม่ดีต่อสุขภาพของทั้งแม่และบุตร ร้อยละ 0.8 เมื่อพิจารณารายภาคและเขตอาศัย พบว่า เขตเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเหตุผลกลัวว่าจะไม่ดีต่อน้ำนมและสุขภาพบุตรมากที่สุด ร้อยละ 80.0 รองลงมาคือเขตชนบทภาคเหนือ ร้อยละ 74.1 และเขตเมืองภาคเหนือ ร้อยละ 62.5

### การบริโภคอาหารบางชนิดเป็นพิเศษ

หญิงให้นมบุตร ร้อยละ 67.1 มีการบริโภคชนิดอาหารต่าง ๆ เป็นพิเศษ โดยหญิงให้นมบุตร ภาคเหนือมีการบริโภคอาหารเป็นพิเศษมากที่สุด ร้อยละ 76.4 รองลงมาคือภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ ร้อยละ 74.4, 61.9 และ 60.5 ตามลำดับ และหญิงให้นมบุตรในเขตเมืองเกือบทุกภาคมีการบริโภคอาหารบางชนิดเป็นพิเศษมากกว่าหญิงให้นมบุตรในเขตชนบท ยกเว้นหญิงให้นมบุตรในภาคกลางที่พบว่าเขตชนบทมีการบริโภคอาหารเป็นพิเศษมากกว่าเขตเมืองเล็กน้อย

ชนิดอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภคเป็นพิเศษมากที่สุด คือ แกงหัวปลี แกงเลียงหัวปลี หัวปลีต้ม ร้อยละ 72.2 รองลงมาคือผัดขิงใส่เครื่องใน เนื้อไก่ ร้อยละ 27.2 ปลาอย่าง ร้อยละ 15.1 และต้มจืด แกงจืดต่าง ๆ ร้อยละ 11.4

การบริโภคผัดขิงใส่เครื่องในหรือเนื้อไก่เป็นพิเศษมากที่สุด พบใน เขตเมืองภาคกลาง ร้อยละ 54.5 รองลงมาคือเขตชนบทภาคกลาง ร้อยละ 51.2 เขตเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 37.8 เขตเมืองภาคใต้ ร้อยละ 35.3

การบริโภคปลาอย่างเป็นพิเศษมากที่สุด พบในเขตชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 20.2 รองลงมาคือเขตชนบทภาคใต้ ร้อยละ 20.0 เขตเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 18.9 และเขตเมืองภาคใต้ ร้อยละ 17.6

เหตุผลส่วนใหญ่ที่หญิงให้นมบุตรบริโภคอาหารบางชนิดเป็นพิเศษ คือ เพื่อให้มีน้ำนมมาก ร้อยละ 83.9 รองลงมา คือ เพื่อให้มีน้ำนมมากขึ้น และรักษาแผล ร้อยละ 10.4 ทำให้มีน้ำนมมากและมีประโยชน์ต่อลูก ร้อยละ 3.0 เพื่อให้ได้สารอาหารเพิ่ม ร้อยละ 2.3 และหอมแนะนำ ร้อยละ 0.3

### การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

หญิงให้นมบุตรเพียงร้อยละ 3.0 ที่มีการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โดยพบในภาคกลางมากที่สุด ร้อยละ 4.7 รองลงมา คือ ภาคเหนือ ร้อยละ 3.6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 2.4 และภาคใต้ ร้อยละ 2.3 เมื่อพิจารณาตามเขตอาศัย พบว่าหญิงให้นมบุตรในเขตเมืองบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากกว่าเขตชนบทในทุกภาค

ชนิดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภค พบว่า ร้อยละ 58.3 บริโภคครั้งนกร่องลงมาคือ ซุปไก่สกัด ร้อยละ 16.7 สำหรับยัดเม็ดหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นเม็ดหรือแคปซูล ร้อยละ 16.7 และร้อยละ 8.3 ที่บริโภคทั้งวัน ซุปไก่สกัด ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เป็นเม็ดหรือแคปซูล สำหรับเหตุผลในการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของหญิงให้นมบุตรคล้ายคลึงกันทุกภาคทั้งในเขตเมืองและชนบท คือ เพื่อบำรุงร่างกาย ไม่ให้อ่อนเพลีย

### การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

หญิงให้นมบุตรเพียงร้อยละ 2.6 ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เมื่อพิจารณาตามภาค พบว่า ภาคกลางมีการดื่มมากที่สุด คือ ร้อยละ 5.8 รองลงมาคือภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 3.8 ส่วนในภาคเหนือ และภาคใต้ ไม่พบหญิงให้นมบุตรที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยหญิงให้นมบุตรร้อยละ 55.6 ให้เหตุผลว่า ดื่มแล้วเล็ดลมดีช่วยเจริญอาหารเหตุผลรองลงมาในอัตราที่เท่ากัน คือ ติดจากกินยาตอง ช่วยมดลูกเข้าอู่เร็ว/เป็นความเคยชินและอยากสังสรรค์ ร้อยละ 11.1

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า หญิงให้นมบุตรเกือบครึ่งหนึ่งมีการบริโภคอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ ข้าว ผักและผลไม้เพิ่มขึ้น โดยมีเหตุผลส่วนใหญ่ คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยในการบำรุงน้ำนมและหญิงให้นมบุตรประมาณ 1 ใน 3 มีการบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด ของหมักดอง ลดลง โดยหญิงให้นมบุตรในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการบริโภคอาหารทั้งลดลงและเพิ่มขึ้นมากกว่าภาคกลางและภาคใต้ ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากความเชื่อหรือคิดว่าตนเองยังมีภาวะโภชนาการที่ต้องปรับปรุงแก้ไขระหว่างให้นมบุตร นอกจากนี้หญิงให้นมบุตรมากกว่าครึ่งหนึ่งมีการงดอาหารแสลง และชนิดของอาหารแสลงที่งดมากที่สุด คือ อาหารรสจัดและของหมักดอง แต่มีบางส่วนที่งดอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่มีรสเปรี้ยว ชะอม ตำลึง ฟักทอง ปลายุดก โดยมีเหตุผลของการงดของแสลง คือ มีผลเสียน้ำนมและยังมีการกินอาหารบางชนิดเป็นพิเศษ เช่น แกงเลียงหัวปลี ผัดขิง ใส่เครื่องในไก่หรือเนื้อไก่ เพื่อให้มีน้ำนมมาก (กองโภชนาการ, 2549ก)

ในตำราสมุนไพรไทยแนะนำอาหารและพืชสมุนไพรหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของหญิงให้นมบุตร อาทิ แกงเลียง โบราณเชื่อว่าช่วยสร้างน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมมีคุณภาพสมบูรณ์ และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ อาหารประเภทต้มโคล้ง ห่อหมก แกงส้ม ช่วยปรับธาตุ ทำให้เจริญอาหาร กินอาหารได้ดีและเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย สมุนไพรหลายชนิด เช่น

ตะไคร้ พริก กระเทียม หอมแดง ช่วยขับลม ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพของหญิงระหว่างให้นมบุตร  
(สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540)

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจและการพัฒนาอาหารเพื่อแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร โดยได้มีการเพิ่มแผนงานวิจัยจากแผนงานวิจัยเดิม ดังนี้ คือ

1. การศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร
2. การศึกษาพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
3. การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

### ส่วนที่ 1 การศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

เพื่อการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยและท้องถิ่นที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่แนะนำสำหรับหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร

1.1 ประชากรที่ศึกษา ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารไทย สมุนไพรไทยและตำรับอาหารไทย

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ใช้การเลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในท้องถิ่นด้วยการแนะนำจากบุคลากรในท้องถิ่นใน 4 ภูมิภาค เช่น ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน หมอตำแย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยแต่ละภูมิภาคเจาะจงเลือกพื้นที่ในการศึกษา ดังนี้  
ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่

ภาคกลาง ได้แก่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา

ภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

โดยในแต่ละจังหวัดได้แบ่งพื้นที่ของจังหวัดออกเป็น 3 ส่วนและเจาะจงเลือกพื้นที่อำเภอที่มีประชากรมากที่สุดในแต่ละส่วน รวมจังหวัดละ 3 อำเภอ รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 56 คน

1.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้การสัมภาษณ์เจาะลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ในทุกภูมิภาค แทนการจัด focus group discussion เนื่องจากผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาท้องถิ่นมีช่วงเวลาว่างไม่ตรงกัน

1.4 เครื่องมือในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้ประเด็นเกี่ยวกับภูมิปัญญาของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนตรวจสอบและนำมาปรับปรุงให้มีความชัดเจนและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

1.6 การสรุปผลและเขียนรายงาน

## ส่วนที่ 2 การศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

เป็นแผนงานที่ทำเพิ่มเติมจากแผนงานวิจัยในโครงการ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารจากหญิงที่อยู่ในระหว่างการให้นมบุตรเพิ่มเติมจากที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิและภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.1 ประชากรที่ศึกษา เป็นหญิงที่มีบุตรที่อยู่ในช่วงที่ให้นมบุตรในจังหวัดเชียงใหม่

พระนครศรีอยุธยา นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยหญิงที่มีบุตรที่มีอายุไม่เกิน 1 ปี ที่มารับบริการที่

คลินิกเด็กสุขภาพดี ของโรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่ใน 4 จังหวัดข้างต้น รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 481 คน

2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการใช้แบบสอบถาม

2.4 เครื่องมือในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ที่ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน

ตรวจสอบ และนำไปทดลองใช้กับหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี จำนวน 20 คน ในจังหวัดนครราชสีมา และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการให้นมบุตร ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.72 ส่วนที่ 3 ข้อมูลการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.87 และส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.93

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ และ

ค่าเฉลี่ย การทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## ส่วนที่ 3 การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร

3.1 การสังเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิจากการกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลทุติยภูมิเพื่อจัดทำ

ตำรับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

3.2 การพัฒนาตำรับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร จำนวน 21 รายการ

3.3 การทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัสด้วยผู้ทดสอบที่ผ่านการฝึกฝนจำนวน 5 คน

เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงตำรับอาหารให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3.4 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารที่พัฒนาเพื่อการแนะนำสำหรับ

หญิงให้นมบุตร โดยใช้โปรแกรม Nutri Survey และคุณค่าสารต้านออกซิเดชันจากการพิจารณาจากส่วนผสมที่ใช้ในอาหาร

- 3.5 การจัดทำซีดีเพื่อแนะนำอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร
- 3.6 สรุปผลและเขียนรายงาน

## ผลการวิจัยและการวิจารณ์

การนำเสนอผลการวิจัยแบ่งออก เป็น 3 ส่วน คือ 1) ผลการศึกษาภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร 2) พฤติกรรมการให้นมบุตร และ 3) การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

### ส่วนที่ 1 ภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ

ผลการศึกษานำเสนอเป็น 6 เรื่อง ดังนี้

- 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 ภูมิปัญญาของไทยที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 1.3 อาหารแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร
- 1.4 ประโยชน์จากอาหารที่แนะนำ
- 1.5 ตัวอย่างอาหารที่แนะนำ
- 1.6 อาหารที่ไม่แนะนำให้บริโภค

รายละเอียดผลการศึกษาดังต่อไปนี้

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการสนทนากลุ่มและสอบถามเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการแนะนำจากคนในชุมชนที่คาดว่าจะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรที่เป็นภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดกันมา จำนวน 56 รายในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และ นครศรีธรรมราช พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกรายเป็นเพศหญิง มีเพียง 1 ราย ที่เป็นเพศชาย จำนวน 1 ใน 3 ราย มีอายุระหว่าง 50 – 59 ปี (ร้อยละ 33.9) รองลงมาคือ อายุ 40 – 49 ปี (ร้อยละ 30.4) อายุมากกว่า 60 ปี (ร้อยละ 28.6) อายุ 31 – 35 ปี จำนวน 3 ราย และอายุน้อยกว่า 30 ปี จำนวน 1 ราย ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ร้อยละ 83.9) นอกจากนั้นยังเป็นผู้นำชุมชน (ร้อยละ 26.8) และมีจำนวน 4 ราย ซึ่งเป็นหมอตำแย และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ( อ.ส.ม.) เท่ากัน

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างภูมิปัญญาอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

คุณลักษณะ	รวม		จ. เชียงใหม่		จ. อุตรดิตถ์		จ. นครราชสีมา		จ. นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	เพศ	56	100	16	100	15	100	15	100	10
ชาย	1	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
หญิง	55	98.2	16	100.0	15	100.0	15	100.0	9	90.0
อายุ										
น้อยกว่า 30 ปี	1	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0
31 - 39 ปี	3	5.4	0	0.0	1	6.7	0	0.0	2	20.0
40 - 49 ปี	17	30.4	2	12.5	5	33.3	7	46.7	3	30.0
50 - 59 ปี	19	33.9	7	43.8	5	33.3	6	40.0	1	10.0
มากกว่า 60 ปี	16	28.6	7	43.8	4	26.7	2	13.3	3	30.0
ประสบการณ์ของท่าน										
เป็นบุคลากรทางการแพทย์	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
เป็นนักวิชาการ	1	1.8	0	0.0	0	0.0	1	6.7	0	0.0
ผู้นำชุมชน	15	26.8	4	25.0	3	20.0	5	33.3	3	30.0
เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	47	83.9	15	93.8	9	60.0	14	93.3	9	90.0
อื่นๆ	10	17.9	3	18.8	2	13.3	0	0.0	5	50.0
แม่ดีเด่น	1	1.8	0	0.0	1	6.7	0	0.0	0	0.0
แม่อาสา	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
หมอดำแย	4	7.1	0	0.0	1	6.7	0	0.0	3	30.0
อ.ส.ม.	4	7.1	3	18.8	0	0.0	0	0.0	1	10.0
ประธานกลุ่มแม่บ้าน	1	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	10.0

## 1.2 ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนใหญ่จะให้ข้อมูลของการกระตุ้นการไหลของน้ำนมและการช่วยให้แม่รู้สึกดีขึ้น ดังนี้

1.2.1 การกระตุ้นการไหลของน้ำนม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการนวดเพื่อช่วยให้น้ำนมไหลดี

วิธีการนวดมีหลายแบบ ดังรายละเอียดในตาราง

1.2.2 การทำให้มดลูกเข้าสู่เร็วขึ้น แม่รู้สึกสบายขึ้น ด้วยการนำของอุ่นๆ มาวางที่ท้อง

## ตารางที่ 6 ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่จากกลุ่มตัวอย่าง

เป้าหมาย	ภูมิปัญญา
1. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม	ใช้มือ/สันเท้าขนาดเต้านม จับเส้น นวดคลึงตรงฐานนมมาถึงหัวนม/ นวดฐานนมมาที่หัวนม นวดใต้รักแร้ไม่ให้นมหลงรู ช่วยกระตุ้นน้ำนม นวดนมกับน้ำอุ่น นวดนมให้ไตนมแตก นวดบริเวณนมวนมาเรื่อยๆจนถึง หัวนมให้น้ำนมไหลนวดลานนม นวดตรงฐานนมเบาๆแล้วคลึงมาที่หัวนม นวดทวนทิศ
2. ช่วยให้ มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น	ใช้หินเผาไฟห่อใบละหุ่งมาวางทับท้อง อาบน้ำมากกว่า 200 ชั้น เพื่อให้คลายความร้อน

### 1.3 อาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร

อาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรพบว่ามีความหลากหลาย ที่มีมากเป็นพิเศษ คือ อาหารที่ใส่หัวปลี เช่น แกงเลียงหัวปลี ต้มหัวปลีจิ้มน้ำพริก รวมทั้งผักพื้นบ้านอื่นๆ เช่น บวบ ฟักทอง ดอกแค และเครื่องเทศและสมุนไพรที่ให้รสเผ็ดร้อน เช่น ขิง และเครื่องเทศในส่วนผสมของแกงเลียง แกงส้ม (ตารางที่ 6)

## ตารางที่ 7 ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร

อาหารแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	อาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร
แกงเลียงหัวปลี/แกงเลียงหัวปลี+บวบ+ฟักทอง	แกงส้มดอกแค/แกงดอกแคใส่ปลาอย่าง/ ผัดใส่หมูดอกแค
ต้มหัวปลี/ต้มจิ้มน้ำพริก/หัวปลีลวกจิ้มน้ำพริก/หัวปลีสด	ดอกแคลวกจิ้มน้ำพริก
ผัดขิง/ผัดขิงใส่หมู/ผัดขิงไก่ หมู	แกงส้มมะละกอ/แกงเลียงมะละกอ
ข้าวกับเกลือ	ผักสดและผลไม้
แกงจืด/แกงจืดผักกาดขาว	ต้มชาหมู
ปลาปิ้งให้แห้ง/ปลา	มะละกอ
กล้วยน้ำว้าย่าง	ดื่มน้ำร้อนหรือน้ำอุ่น
ขนมปังคลูกแป้ง+ไข่ทอด	อาหารที่มีน้ำมากๆ
ปลาสดต้ม	ผักที่ปลอดสารพิษ
ยอดกระทกต้ม	ยอดมะรุบลวกจิ้มน้ำพริก
ยาประสานน้ำนมชงกับน้ำร้อน	แกงฟักทองใส่หมู

### ตารางที่ 7 ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร (ต่อ)

อาหารแนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร	อาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร
ผักนึ่ง	ช่า
ตะไคร้	ไก่ห้ามกิน ทำให้แผลไม่แห้ง
ยาดอก	น้ำขิง ช่วยขับลม

สำหรับอาหารที่ช่วยให้แม่มีสุขภาพดีมีหลากหลายและมีความคล้ายคลึงกับอาหารที่ระบุว่าช่วยกระตุ้นน้ำนม เช่น แกงเลียงหัวปลี แกงส้มผักต่างๆ อาหารประเภทปลา เช่น ปลาช่อนย่าง ปลาทุบหนึ่ง ปลากระบอกหนึ่ง ย่าง หรือทอด

### ตารางที่ 8 ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของแม่

อาหาร	อื่นๆ
แกงเลียง/แกงเลียง (หัวปลี ดอกแค)	ผลไม้
แกงส้มมะละกอ/แกงส้มต่างๆ	น้ำร้อน
ต้มจืดผักกาด/แกงจืดตำลึง	ไม่บริโภคผักที่มีสารพิษเฉียบ
ปลาช่อนย่าง/แกงปลาช่อน	ยาสตรีเบนโด
ปลาทุบหนึ่ง	บริโภคผัก ผลไม้สีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง
ปลากระบอกหนึ่ง/ปลากระบอกย่าง ทอด	เกลือ
กินปลา/ปลาบั้ง/ปลาย่าง	ยาขับน้ำคาวปลา
แกงส้มปลานิล ปลาช่อน	อาหารเสริมประเภทนม และผักเยอะๆ
ปลาชิว/หมกปลาชิว	ใช้น้ำร้อนรดก่อนกินแล้วห่มผ้าขาวบางให้อุ่น
แกงปลาดุก/ปลาดุกบั้ง	เอามาประคบท้องทำให้มดลูกเข้าสู่เร็ว
ปลาช่อนทอด/ปลาช่อนย่าง	
ปลานิลทอด	
แกงปลาขาว/ปลาขาวย่าง	
หมูทอด/หมูบั้ง/หมูย่าง/หมูทอด/	
หมูทอดกระเทียมพริกไทย	
ไก่บ้านย่าง	
ผักพื้นบ้าน	
หัวปลีต้มจิ้มน้ำพริก/หัวปลีลวก	
ต้มดอกแคใส่ปลาช่อน/ดอกแคลวก	

## ตารางที่ 8 ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของแม่ (ต่อ)

อาหาร	อื่นๆ
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่	
เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีสารพิษเจือปน	
เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์กับแม่และลูก	
กินข้าวกับผักขิง/ผักขมิ้น	
กินผักสด	
กินผลไม้และผักมากๆ	
ผลไม้ทุกชนิด	
ผักต่างๆ	
ผักสลัดต้ม	
ผักหมูใส่คะน้า	
ยอดกระทกรกต้มกิน	
แกงเห็ด	
นม	
น้ำร้อน	

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังแนะนำเทคนิคการฝึกให้ลูกดูดนม เช่น การช่วยให้ลูกดูดนมได้สะดวกขึ้น การดูดนมสลับข้าง

## ตารางที่ 9 ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการฝึกให้นมบุตร

อาหาร	อื่นๆ
กินน้ำอุ่น	จับหัวลูกยกดูด
จับนมใส่ปากลูกในตอนแรกที่ลูกกินนม	ใช้น้ำอุ่นทำความสะอาดหัวนมให้ไขมันที่ติดอยู่ ตรงหัวนมออก
ใช้น้ำอุ่นล้างหัวนมก่อนให้ลูกดูด	ใช้นิ้วมือล้างให้สะอาด ล้างปากลูกให้ดูดแล้วจับใส่หัวนมแม่
ใช้นิ้วที่สะอาดล้างที่ปากเมื่อให้ลูกดูด	ดูดสลับข้าง ซ้างละ 20 นาที
ดึงหัวนมให้ลูกดูด	แม่ที่คลอดลูกใหม่ให้ดำข้าวเพื่อบริหารร่างกาย ทำให้แม่มีน้ำนมเร็วขึ้น
ดูดนมข้างละ 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง	ยาผงโบราณ
ดูดสลับข้างละ 20 นาทีจนเกลี้ยงเต้า	กกไม้ทำเป็นมัดๆ

ตารางที่ 9 แสดงภูมิปัญญาเกี่ยวกับการฝึกให้ลูกดูนม (ต่อ)

อาหาร	อื่นๆ
ตอนแรกที่เกิด 1 วันให้กินน้ำผึ้งช่วยขับของเสียในท้อง	ต้องให้ลูกกินนมทั้ง 2 ข้าง เพื่อกระตุ้นน้ำนม
ในช่วงแรกฝึกให้ลูกดูนมทั้ง 2 ข้าง เพื่อกระตุ้นน้ำนม	นวดนมเพื่อเพิ่มน้ำนม
ประคบด้วยน้ำอุ่น	
พยายามให้ลูกดูนมทั้งสองข้าง จะได้มีน้ำนมเท่ากัน	
แม่หมอให้ดูดบ่อยตั้งแต่คลอด	
ล้างมือให้สะอาด แล้วล้างปากลูกให้ลูกกินนม	
ล้างมือให้สะอาดล้างลงที่ปากลูก	
ล้างหันด้วยน้ำอุ่น	
ให้ดูนมแม่เป็นเวลา	
ให้นมลูกเป็นเวลา	
ให้ลูกดูเรื่อยๆ	
ให้ลูกตั้งแต่แรกคลอด	
คลึงหัวนมให้นิ่มก่อนลูกดูด	
จับรักแร้แล้วคลึงมาที่หัวนมให้น้ำนมไหล	

อาหารที่กลุ่มตัวอย่างแนะนำให้หญิงให้นมบุตรกินมากที่สุด 10 อันดับแรก ได้แก่ หัวปลี มะละกอ ชিং ตำลึง ตะไคร้ กัลยน้ำว่า พักทอง มะเขือเทศ พริกไทย และคะน้า (จำนวน 56 53 53 52 48 47 44 42 42 และ 40 ราย ตามลำดับ) โดยอาหารที่กลุ่มตัวอย่างทุกรายแนะนำให้หญิงให้นมบุตรกิน คือ หัวปลี ในขณะที่อาหารที่กลุ่มตัวอย่างทุกรายไม่แนะนำให้หญิงให้นมบุตรกิน คือ ใบเสม็ด ชะอม และกระต่ายน้ำ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ชนิดของอาหารที่แนะนำในแต่ละจังหวัด

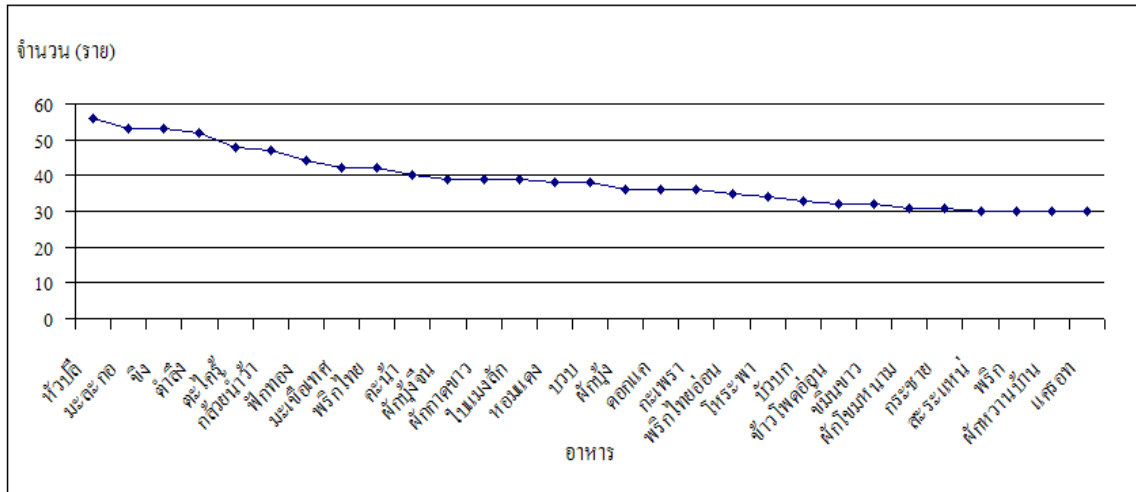
อาหาร	รวม		จ. เชียงใหม่		จ. อุดรธานี		จ. นครราชสีมา		จ. นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	56	100	16	100	15	100	15	100	10	100
หัวปลี	56	100.0	16	100.0	15	100.0	15	100.0	10	100.0
กัลยน้ำว่า	47	83.9	16	100.0	6	40.0	15	100.0	10	100.0
กระเจี๊ยบเขียว	20	35.7	3	18.8	0	0.0	12	80.0	5	50.0

ตารางที่ 10 ชนิดของอาหารที่แนะนำในแต่ละจังหวัด (ต่อ)

อาหาร	รวม		จ.		จ.		จ.		จ.	
			เชียงใหม่		อยุธยา		นครราชสีมา		นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กุยช่าย	13	23.2	2	12.5	3	20.0	6	40.0	2	20.0
ขมิ้นขาว	32	57.1	12	75.0	4	26.7	8	53.3	8	80.0
ขิง	53	94.6	14	87.5	15	100.0	14	93.3	10	100.0
ข้าวโพดอ่อน	32	57.1	5	31.3	4	26.7	14	93.3	9	90.0
แครอต	30	53.6	6	37.5	6	40.0	14	93.3	4	40.0
คะน้า	40	71.4	14	87.5	8	53.3	13	86.7	5	50.0
ดอกแค	36	64.3	15	93.8	4	26.7	13	86.7	4	40.0
ชบาดอกแดง	1	1.8	1	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ชะอม	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ตำลึง	52	92.9	16	100.0	14	93.3	13	86.7	9	90.0
นมวัว	10	17.9	1	6.3	3	20.0	1	6.7	5	50.0
บวบ	38	67.9	11	68.8	4	26.7	14	93.3	9	90.0
บัวบก	33	58.9	9	56.3	3	20.0	14	93.3	7	70.0
ใบแต้ว	10	17.9	1	6.3	0	0.0	9	60.0	0	0.0
ใบเสมีด	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ใบชะพลู	17	30.4	1	6.3	1	6.7	9	60.0	6	60.0
ใบชะมวง	7	12.5	0	0.0	0	0.0	1	6.7	6	60.0
ปูเล่	8	14.3	0	0.0	0	0.0	3	20.0	5	50.0
ผักกาดขาว	39	69.6	15	93.8	1	6.7	15	100.0	8	80.0
ผักกาดหอม	25	44.6	6	37.5	0	0.0	12	80.0	7	70.0
ผักโขมหนาม	31	55.4	9	56.3	2	13.3	14	93.3	6	60.0
ผักเบ็ดแดง	2	3.6	2	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ผักเสี้ยน	1	1.8	1	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ผักบุ้ง	36	64.3	10	62.5	4	26.7	15	100.0	7	70.0
ฟักทอง	44	78.6	15	93.8	9	60.0	15	100.0	5	50.0
ผักหวานบ้าน	30	53.6	11	68.8	0	0.0	11	73.3	8	80.0
ผักบุ้งจีน	39	69.6	11	68.8	6	40.0	15	100.0	7	70.0
ผักชีน้ำ	10	17.9	1	6.3	0	0.0	7	46.7	2	20.0
ผักชีลาว	12	21.4	0	0.0	0	0.0	11	73.3	1	10.0

ตารางที่ 10 ชนิดของอาหารที่แนะนำในแต่ละจังหวัด (ต่อ)

อาหาร	รวม		จ. เชียงใหม่		จ. อุดรธานี		จ. นครราชสีมา		จ. นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	รวม	56	100	16	100	15	100	15	100	10
ผักแพรว	11	19.6	0	0.0	0	0.0	10	66.7	1	10.0
มะละกอ	53	94.6	16	100.0	12	80.0	15	100.0	10	100.0
มะรุ้ม (ใบอ่อน)	18	32.1	5	31.3	0	0.0	12	80.0	1	10.0
เมล็ดขนุน	13	23.2	3	18.8	1	6.7	8	53.3	1	10.0
มะลิ	11	19.6	4	25.0	0	0.0	2	13.3	5	50.0
มะเขือพวง	26	46.4	6	37.5	0	0.0	14	93.3	6	60.0
มะเขือเปราะ	28	50.0	9	56.3	1	6.7	12	80.0	6	60.0
มะเขือเทศ	42	75.0	13	81.3	7	46.7	15	100.0	7	70.0
หน่อไม้ฝรั่ง	14	25.0	1	6.3	1	6.7	12	80.0	0	0.0
กะเพรา	36	64.3	10	62.5	3	20.0	14	93.3	9	90.0
กานพลู	6	10.7	3	18.8	1	6.7	2	13.3	0	0.0
กระชาย	31	55.4	7	43.8	7	46.7	13	86.7	4	40.0
ตะไคร้	48	85.7	12	75.0	13	86.7	14	93.3	9	90.0
พริกไทย	42	75.0	7	43.8	13	86.7	12	80.0	10	100.0
พริกไทยอ่อน	35	62.5	5	31.3	8	53.3	12	80.0	10	100.0
พริก	30	53.6	5	31.3	5	33.3	12	80.0	8	80.0
ใบแมงลัก	39	69.6	5	31.3	12	80.0	12	80.0	10	100.0
สะระแหน่	30	53.6	5	31.3	8	53.3	12	80.0	5	50.0
หอมแดง	38	67.9	9	56.3	11	73.3	13	86.7	5	50.0
โหระพา	34	60.7	4	25.0	9	60.0	12	80.0	9	90.0
กรวดน้ำ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
เขยตาย	3	5.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	30.0
ไทรย้อยบ้านแหลม	1	1.8	1	6.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
เร่ว	2	3.6	1	6.3	0	0.0	0	0.0	1	10.0
นมนาง	4	7.1	3	18.8	0	0.0	1	6.7	0	0.0
น้ำนมราชสีห์	3	5.4	3	18.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
แปะดำปิ้ง	2	3.6	0	0.0	0	0.0	2	13.3	0	0.0
ผักเบ็ดแดง	5	8.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	50.0



ภาพที่ 1 ชนิดอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร

เมื่อถามประโยชน์ของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรพบว่าอาหารที่ระบุว่ามีประโยชน์ในการขับน้ำนมได้แก่ หัวปลี กัลยัญน้ำ ฝรั่ง ดอกแค ตำลึง บวบ ส่วนอาหารชนิดอื่นมีน้ำหนักในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงให้นมบุตรมากกว่าการขับน้ำนม

ตารางที่ 11 ประโยชน์ของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร

อาหาร	รวม		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม
จำนวนรวม	25	25	15	15	10	10
หัวปลี	25	25	15	15	10	10
กัลยัญน้ำ	20	16	14	10	6	6
กระเจี๊ยบเขียว	19	0	14	0	5	0
กุ่มขี้เหล็ก	8	0	6	0	2	0
ขมิ้นขาว	15	1	8	0	7	1
ฝรั่ง	23	8	14	6	9	2
ข้าวโพดอ่อน	23	1	15	0	8	1
แครอท	18	1	15	0	3	1
กระเทียม	18	0	13	0	5	0
ดอกแค	18	8	14	7	4	1
ชบาดอกแดง	0	0	0	0	0	0
ชะอม	0	0	0	0	0	0

ตารางที่ 11 ประโยชน์ของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร (ต่อ)

อาหาร	รวม		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม
จำนวนรวม	25	25	15	15	10	10
ตำลึง	18	15	12	7	6	8
นมวัว	4	3	1	1	3	2
บวบ	19	13	11	6	8	7
บัวบก	20	2	13	1	7	1
ใบแต้ว	8	0	8	0	0	0
ใบเสม็ด	0	0	0	0	0	0
ใบชะพลู	14	0	8	0	6	0
ใบชะมวง	7	1	1	0	6	1
ปู่ไล่	8	0	3	0	5	0
ผักกาดขาว	22	2	14	1	8	1
ผักกาดหอม	19	1	12	1	7	0
ผักโขมหนาม	18	3	13	2	5	1
ผักเป็ดแดง	0	0	0	0	0	0
ผักเสี้ยน	0	0	0	0	0	0
ผักนึ่ง	19	7	13	5	6	2
ฟักทอง	14	10	12	6	2	4
ผักหวานบ้าน	17	3	11	0	6	3
ผักนึ่งจีน	20	4	13	4	7	0
ผักชีน้ำ	9	1	7	0	2	1
ผักชีลาว	12	1	11	0	1	1
ผักแพรว	11	1	10	0	1	1
มะละกอ	21	6	14	5	7	1
มะรุ้ม (ใบอ่อน)	11	6	11	5	0	1
เมล็ดขนุน	6	3	6	2	0	1
มะลิ	6	0	1	0	5	0
มะเขือพวง	17	0	12	0	5	0
มะเขือเปราะ	17	0	11	0	6	0
มะเขือเทศ	19	0	12	0	7	0
หน่อไม้ฝรั่ง	10	1	10	1	0	0

ตารางที่ 11 ประโยชน์ของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตร (ต่อ)

อาหาร	รวม		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม	สุขภาพ ของแม่	กระตุ้น น้ำนม
	25	25	15	15	10	10
กะเพรา	16	2	9	2	7	0
กานพลู	2	0	2	0	0	0
กระชาย	14	1	11	0	3	1
ตะไคร้	19	2	10	2	9	0
พริกไทย	20	2	10	2	10	0
พริกไทยอ่อน	19	1	9	1	10	0
พริก	18	0	10	0	8	0
ใบแมงลัก	17	3	10	2	7	1
สะระแหน่	14	1	10	1	4	0
หอมแดง	16	1	12	1	4	0
โหระพา	17	2	10	1	7	1
กรดน้ำ	1	0	1	0	0	0
เขยตาย	2	0	0	0	2	0
ไทรย้อยบ้านแหลม	1	0	1	0	0	0
เร่ว	0	0	0	0	0	0
นมนาง	1	0	1	0	0	0
น้ำนมราชสีห์	1	0	1	0	0	0
แปะตำปึง	3	1	3	1	0	0
ผักเบ็ดแดง	4	0	0	0	4	0

## ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร

อาหาร	สรรพคุณ
หัวปลี	
แกงเลียง	ช่วยบำรุงน้ำนม
แกงใส่ไก่	ช่วยเพิ่มน้ำนม
แกงหัวปลี	มีน้ำนม
ต้ม/ลวกจิ้มน้ำพริก	
กล้วยน้ำว้า	
กินกับน้ำพริก	ให้ระบบขับถ่ายดี/ ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น
แกงเลียง	ช่วยบำรุงร่างกาย
ชุบแป้งทอด	บำรุงน้ำนม
ต้ม/ลวกจิ้มน้ำพริก	บำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรง/ทำให้เด็กแข็งแรง
ผัด	ทำให้มดลูกขึ้น มีประโยชน์ต่อร่างกาย
กระเจี๊ยบเขียว	
แกงใส่ปลาช่อน	ช่วยระบบขับถ่าย
ต้มจิ้มน้ำพริก/ลวกกนกับน้ำพริก	บำรุงร่างกาย
แกงเลียง	
ผัดน้ำมัน	
กุยช่าย	
	ขับน้ำนม ระบบไหลเวียนของเลือดดี
	ช่วยขับถ่าย
	ช่วยบำรุงน้ำนม
	เน้นดอกกุยช่ายผัดใส่ตับ ช่วยทำให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้น
ขมิ้นขาว	
กินกับน้ำพริก	บำรุงเลือด/ บำรุงโลหิต
แกงส้ม	ช่วยขับลม
แกงเหลือง	ระบบไหลเวียนของเลือด
จิ้มเกลือกับข้าว	แก้เจ็บท้อง
ต้มยำไก่บ้าน	ขับน้ำคาวปลา
เป็นสมุนไพรควบคุมธาตุ	ขับน้ำนม
ผัดต่างๆ	ขับเหงื่อ
กินกับขนมจีน	แผลแห้งเร็ว
แกง/ แกงเลียง	แก้เวียนหัว

ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
ชিং	
กินกับน้ำพริก กินกับขนมจีน	แก้ท้องอืด ขับลม/เป็นสมุนไพรช่วยขับลม
ชিংผัดไก่/ ผัด	แก้เวียนหัว เลือดลมไหลเวียนดี
ต้ม	ระบบไหลเวียนของเลือดดี/เลือดลมไหลเวียนดี/ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น
ต้มกินน้ำ/ น้ำชিং	แผลแห้งเร็ว
บำรุงน้ำมัน	ขับเหงื่อ
ผัดชিং	ขับน้ำมัน/เป็นยาอ่อนช่วยขับน้ำมัน
ผัดชিংใส่ไข่	ขับน้ำคาวปลา
ผัดหมูชบน้ำคาวปลา ขับเหงื่อ	บำรุงโลหิต
	บำรุงสมอง ขับเลือดลม
	ต้มอาบเพื่อระบายเลือด
ข้าวโพดอ่อน	
ต้มเค็ม/ ต้มเค็มใส่กะปิ เกลือ	เด็กจะท้องอืด เนื่องจากมีแป้ง/ ปวดท้อง
ต้ม/ลวกจิ้มน้ำพริก	บำรุงร่างกาย
แกงเลียง	ให้โปรตีน
ผัด/ผัดข้าวโพดอ่อนใส่หมู/ ใส่ไก่	ให้สารอาหารทำให้ร่างกายแข็งแรง
แครอท	
ต้ม ผัด	ให้วิตามิน
ผัดต้ม	บำรุงกระดูก
ผัด/ผัดใส่หมู	บำรุงร่างกาย
แกงเลียง	กินผักช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
ต้มจืด/แกงจืด	บดใส่ข้าวให้ลูกกิน
ผัดผัก	
ลวกจิ้ม ผัด	
คะน้า	
ผัด	ให้วิตามิน/เสริมวิตามิน
แกงเลียง	บำรุงเลือด/มีธาตุเหล็ก บำรุงเลือด
ผัดคะน้า/ ผัดผัก	กินผักช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
ผัดใส่หมู	ให้น้ำมัน
ลวกจิ้มน้ำพริก	บำรุงร่างกาย

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
<b>ดอกแค</b>	
กินกับน้ำพริก	เพิ่มน้ำนม/ขับน้ำนม/ใส่แกงเลียง เพิ่มน้ำนม
แกง	ช่วยระบบขับถ่าย/กินผักช่วยให้ขับถ่ายง่ายขึ้น
แกงเลียง	บำรุงร่างกาย
แกงส้ม	แก้ปวดหัว
ผัด	ขับลม
ต้ม/ลวกจิ้มน้ำพริก	ให้วิตามิน
<b>ชบาดอกแดง</b>	
	บำรุงร่างกาย
<b>ชะอม</b>	
จะทำให้แม่และลูกท้องเสีย	ผิดสำแดง หนาวสัน แสง
<b>ตำลึง</b>	
แกงจืด/ แกงจืดตำลึงเต้าหู้/ต้มจืด	บำรุงน้ำนม/เพิ่มน้ำนม
แกงเลียง	กินน้ำแกงทำให้มีน้ำนม/ใส่ในแกงเลียงช่วยเพิ่มน้ำนม/ น้ำแกงช่วยขับน้ำนม
ลวกจิ้มน้ำพริก/ต้ม	ทำให้นมไหลดี/ช่วยให้มีน้ำนมไหลเวียนดี
ผัด	บำรุงสายตา ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บำรุงร่างกาย บำรุงสมอง
<b>นมวัว</b>	
	บำรุงแม่/ บำรุงร่างกาย ลูกแข็งแรง แสง
<b>บวบ</b>	
แกงบวบ/ ใส่ปลาช่อน	บำรุงร่างกาย
แกงเลียง/ ใส่แกงเลียง	รักษาแผลภายใน/ แก้ซำโน
ต้มจิ้มน้ำพริก/ ย่างกินกับน้ำพริก	กินแล้วเชื่อว่าช่วยลดน้ำหนักที่เรากินเข้าไป
ผัด/ผัดใส่ไข่	ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดี เป็นยาเย็น ให้น้ำนม

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
<b>บัวบก</b>	
กินแก้ช้ำในรักษาแผลข้างในให้หายเร็ว	รักษาแผลภายใน/แก้ช้ำใน
ต้มกินน้ำ/ ต้มกินแก้ช้ำใน/ น้ำแก้ช้ำใน/ รักษาแผลภายใน	แก้ร้อนใน
ผัดเผ็ด	ช่วยในการระบายน้ำ
ผักสดจิ้มน้ำพริก	ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดี
	บำรุงร่างกาย
	ลดไข้
<b>ใบแต้ว</b>	
กินผักสดจิ้มน้ำพริก กินกับลาบหมู	
กินสด	
ต้มกับปลา	
<b>ใบชะพลู</b>	
กินสด/ จิ้มน้ำพริก/กินกับลาบหมู	กลืนแรง
แกง กินสด	เจ็บท้อง
แกงเผ็ด	
แกงอ่อมหมู/แกงหมู	
ผัดใส่หมู ปลา	
<b>ใบชะมวง</b>	
กินผักสด	
แกงชะมวง/ แกงชะมวงหมู	
แกงใส่หมู 3 ชั้น	
ต้มใส่หมู/ ต้มเนื้อ	
<b>ปูเล่</b>	
กินสด/ จิ้มน้ำพริก	
ผัด	
แกง	
ผัดใส่กุ้ง ผัดใส่หมู	
มีเส้นใยมากช่วยในการขับถ่าย	
<b>ผักกาดขาว</b>	
กินกับน้ำพริก/ทานเป็นผักสด	กินบำรุงร่างกาย/ช่วยบำรุงร่างกาย
แกงจืด	ช่วยในการขับถ่าย
ผัด/ ผัดใส่หมู	ให้สารอาหาร
มีเส้นใยมากช่วยในการขับถ่าย	

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
<b>ผักกาดหอม</b>	
กินผักสด/กินกับน้ำพริก	บำรุงร่างกาย
แกงจืด	ช่วยในการขับถ่าย
ผัด	
มีเส้นใยมากช่วยในการขับถ่าย	
<b>ผักโขมหนาม</b>	
กินกับน้ำพริก	ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น/เพิ่มน้ำนม
แกงจืด	บำรุงกระดูก
ผัดผัก	บำรุงร่างกาย
มีเส้นใยมากช่วยในการขับถ่าย	บำรุงร่างกาย รากต้มกินน้ำ แก้กินเผ็ด
ลวกจิ้มน้ำพริก	เพิ่มแคลเซียม (ธาตุเหล็ก)
<b>ผักเสี้ยน</b>	
เป็นของดองกินไม่ได้	บำรุงร่างกาย
<b>ผักบุ้ง</b>	
กินกับขนมจีน	บำรุงร่างกาย
กินกับส้มตำ/กินสด	บำรุงสายตา
กินสด	ช่วยขับถ่าย
แกงเหลียง	บำรุงประสาท
ทอดเสียบ	ให้ร่างกายแข็งแรง
ผัด/ผัดผักบุ้งไฟแดง	ให้วิตามิน
ลวกจิ้มน้ำพริก	
กินกับน้ำพริก	
แกง/ใส่แกงปลาตุก	
<b>ฟักทอง</b>	
ผัดฟักทอง/ ผัดใส่ไข่	ให้วิตามิน/ธาตุเหล็ก
แกงจืด	บำรุงร่างกาย
แกงเลียง	ระบบขับถ่าย
แกงกะทิ	บำรุงสมอง
ต้มจิ้มน้ำพริก	ใส่ในแกงเลียงทำให้มีน้ำนม
แกงใส่หมู	ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ใส่แกงไตปลา	บำรุงสายตา
ทำให้น้ำมีดี ตาลาย	

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
<b>ผักหวานบ้าน</b>	
แกงไข่เยี่ยวม้า	ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
แกงเลียง	บำรุงร่างกาย
แกงจืด	บำรุงสายตา
แกงใส่ไข่ต้มแดง	ช่วยขับถ่าย
ลวกจิ้มน้ำพริก	
แกงใส่ปลาอย่าง/แกงใส่ปลา	
ต้มใส่กุ้งเส้น	
ผัด	
แกงส้ม	
<b>ผักบุ้ง</b>	
แกงเทโพ	ทำแกงส้มเพิ่มน้ำมัน
ผัด/ผัดไฟแดง	บำรุงร่างกาย
แกงส้ม	บำรุงสายตา
กินสด	ช่วยขับถ่าย
ลวกกินกับขนมจีน	
ลวกจิ้มน้ำพริก	
<b>ผักชีน้ำ</b>	
กินสดกับน้ำพริก	
แกง	
ใส่ลาบ	
<b>ผักชีลาว</b>	
กินผักสดกับน้ำพริก	
แกงอ่อมไก่/ปลา/หมู	
จิ้มน้ำพริก ใส่ลาบ	
ใส่ต้มปลา ต้มไก่	
กลั่นแรงกินไม่ได้	
<b>ผักแพรว</b>	
กินผักสดกับน้ำพริก	
กินผักสดกับลาบปลาขาว	
ใส่ลาบ	
ต้ม แกง	
ใส่ลาบหมู	

## ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
มะละกอ	
กินผลสุกช่วยระบายท้อง	แก้ท้องอืด/ ช่วยให้อย่อย
ส้มตำ	ช่วยระบบขับถ่าย/ขับถ่ายง่าย
แกงส้ม	ช่วยให้ผิวพรรณและระบบขับถ่ายดี
แกงใส่ปลานิล/แกงไก่	บำรุงร่างกาย
ผัด	
บำรุงเลือด ระบายท้อง	
มะรุม (ใบอ่อน)	
แกงมะรุม	ช่วยในการขับถ่าย
แกงส้ม	ทานแล้วลูกอาจท้องเสียได้
แกงกะทิปลาช่อน	
แกงไก่	
ใบมาลวกกิน	
เมล็ดขนุน	
กวักกินกับน้ำพริก	ช่วยให้มีน้ำนม
ลวกจิ้มกับน้ำพริก	ทำให้เด็กท้องอืด ถ่ายยาก
คั่ว	ทำให้ท้องอืด
ต้มกิน	
ชุบขนุน	
หน้ามีด ตาลาย	
มะลิ	
ผัดเปรี้ยวหวาน แกงส้ม	เป็นยากระสาย เป็นยาหอม
แกงส้ม เปรี้ยวหวาน	แช่น้ำ/ ลอยน้ำ ต้ม
แกงส้ม ผัด	
ช่วยในการย่อยอาหาร	
ลอยน้ำต้ม	
มะเขือพวง	
ลวกกินกับน้ำพริก	บำรุงร่างกาย ผิวพรรณดี
ขนมจีน	บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ
กินสด	
แกง	
ชุบมะเขือ	
ผัด	

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
มะเขือเปราะ	
กินกับน้ำพริก	ช่วยลดน้ำหนัก
ขนมจีน	บำรุงร่างกาย ผิวพรรณดี
กินสด	บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ
กินสด ลวกจิ้ม น้ำพริก	
แกง	
ชุบมะเขือ	
ส้มตำ	
มะเขือเทศ	
กินกับน้ำพริก	บำรุงผิวพรรณ/ทำให้ลูกผิวพรรณดี
ลวกจิ้ม น้ำพริก	รักษารอยแผลตามผิวหนัง/รักษาแผล/ลดรอยแผลผ่าตัด
ผัด	ช่วยรักษาแผลหลังคลอด
ยำ	บำรุงร่างกาย
ใส่แกง	บำรุงสายตา
ใส่ส้มตำ	
ต้มยำ ยำ	
ใส่ต้มปลา ต้มไก่	
หน่อไม้ฝรั่ง	
ผัด/ผัดน้ำมันหอย	ทำให้คืนตามตัว
ลวกจิ้ม	
ผัดใส่ไข่	
ผัดใส่หมู	
กระเพรา	
ผัดกระเพราหมู/ไก่	แก้ท้องอืด/ ช่วยแก้อาการท้องอืด
แกงเลียง	ขับลม
ผัดกับหมู	ช่วยให้หายใจโล่งเวลาเป็นหวัด/ระบบหายใจ
ผัดผัก	เป็นยาร้อน
ผัดใส่หมู	เป็นสมุนไพร
ขับลม	เป็นสมุนไพร ช่วยย่อยอาหาร
ทำให้เลือดไหลดีขึ้น	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ ขับน้ำคาวปลา บำรุงร่างกาย เจริญอาหาร

**ตารางที่ 12** ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
กานพลู	
กลิ่นจุน	ช่วยขับเลือดคาวปลา
กินกับลาบ	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร เป็นสมุนไพร บำรุงเลือด มาเขียนคิ้วเด็ก ให้คิ้วดก แสง
กระชาย	
กินสดกับน้ำพริก	ช่วยขับน้ำคาวปลา
เครื่องแกงต่างๆ	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร
น้ำยาขนมจีน	เป็นสมุนไพรช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี/ระบบไหลเวียน ของเลือดดี
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร/ ช่วยขับลมไม่ทำให้ท้องผูก
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด	ขับเลือด ขับลม
ผัดเครื่องแกง	ทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี
ใส่แกง ใส่น้ำยา	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อบำรุงร่างกาย
ใส่เครื่องแกงต่างๆ	มดลูกเข้าอู่เร็ว แสง
ตะไคร้	
แกง	ขับลม
แกงไก่ แกงปลาช่อน/ต้ม	ช่วยขับเลือดคาวปลา
เครื่องแกงต่างๆ	ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต/เลือดลมไหลเวียนดี
ต้มกินน้ำ	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	เป็นสมุนไพร เลือดลมไหลเวียนดี /ระบบไหลเวียน ของเลือดดี
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร
ใส่กับการทำอาหาร	เป็นสมุนไพรให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
ใส่ผัด พริกแกง	แก้ไอ แก้ไข้ แก้หวัด
เลือดลมไหลเวียนดี	เป็นสมุนไพรดีต่อสุขภาพ แม่กินแก้โรคชักของลูก
แก้ท้องอืด	เป็นสมุนไพร ต้มกินน้ำ แผลแห้งเร็ว เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย

ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
พริกไทย	
เป็นเครื่องเทศใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย	ระบบไหลเวียนเลือดดี/ เลือดลมไหลเวียนดี/
ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ขับน้ำคาวปลา	เป็นสมุนไพร เลือดลมไหลเวียนดี
เจริญอาหาร	
ผัด/ผัดพริก/ผัดเผ็ด	ขับน้ำคาวปลา
โขลกผัดเนื้อ	ช่วยขับลมในร่างกาย/ ช่วยขับลม
แกง	ช่วยให้มดลูกแห้งเร็วและกระตุ้น/มดลูกเข้าอู่เร็ว
เครื่องแกงต่างๆ	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
ตำให้ละเอียดแล้วซาวซาว/ ตำซาวซาว	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร/บำรุงร่างกาย
เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	เจริญอาหาร
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด	แก้โรคเหน็บชา
เลือดลมไหลเวียนดี	ช่วยขับเลือด
	แผลแห้งเร็ว
	บำรุงโลหิต
	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม่กินแก้โรคชักของลูก
	เป็นสมุนไพร แก้หวัด
	เผ็ดร้อน/ เผ็ดทำให้ร้อนตัว
พริกไทยอ่อน	
ผัดเผ็ดหมูป่า/ผัดเผ็ดปลาตุก	ขับเลือด เหงื่อ ทำให้แข็งแรง
แกง	ช่วยขับเลือด
ทานสด	ช่วยให้รู้สึกว่ามีมดลูกแห้งเร็ว และกระตุ้น
โขลกผัดเนื้อ	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
เครื่องแกงต่างๆ	เป็นสมุนไพร ช่วยเจริญอาหาร เลือดลมไหลเวียนดี
	ขับน้ำคาวปลา
พะแนงเนื้อ	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร
เลือดลมไหลเวียนดี	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม่กินแก้โรคชักของลูก
เป็นเครื่องเทศใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย	เป็นสมุนไพร ทำให้เลือดลมไหลเวียน ช่วยย่อยอาหาร
ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ขับน้ำคาวปลา	แก้หวัด ขับน้ำคาวปลา
เจริญอาหาร	
เป็นเครื่องประกอบแกง-ผัด	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ ขับน้ำคาวปลา บำรุงร่างกาย
	เจริญอาหาร

ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	เผ็ดร้อนในตัว
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด พริก	มดลูกเข้าคู่วเร็ว
แกง	เป็นสมุนไพร ขับน้ำคาวปลา
เครื่องแกง	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร
น้ำพริก	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
ใส่แกงอ่อม ใส่แกงปลา	เป็นสมุนไพร เลือดลมไหลเวียนดี
เป็นเครื่องเทศใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ขับน้ำคาวปลา เจริญอาหาร	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม้กินแก้โรคชักของลูก
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	เป็นสมุนไพร แก้หวัด
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด เลือดลมไหลเวียนดี	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อบำรุงร่างกาย 2 เดือนหลังคลอดไม่ควรกิน เพราะเด็กจะท้องเสีย ร้อนเนื่องจากแผลยังไม่แห้งทำให้แสบท้อง
ใบแมงลัก	
กินกับขนมจีน	เป็นสมุนไพร ให้แผลแห้งเร็ว
กินสด	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
ห่อหมกปลา	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร/บำรุงร่างกาย
แกง	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี แก้เวียนเวียน
แกงเลียง	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม้กินแก้โรคชักของลูก
เครื่องแกงต่างๆ	เป็นสมุนไพร ขับน้ำคาวปลา
ต้มปลาช่อน ปลาชนิด	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ
ผัก	ระบบขับถ่ายและบำรุงร่างกาย
เป็นเครื่องเทศใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย ระบบ ไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ขับน้ำคาวปลา เจริญอาหาร	แก้หวัด
เป็นสมุนไพรใส่ในเครื่องแกงต่างๆ ช่วยให้ร่างกาย เผาผลาญอาหารได้เร็วขึ้น เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น	ขับลม
เป็นสมุนไพรใส่ในอาหาร ช่วยบำรุงเลือด ลวกจิ้มได้	เหม็น

ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
สระระแห่	
กินกับขนมจีน	เป็นสมุนไพร ให้แผลแห้งเร็ว
กินเป็นผักสดกับน้ำพริก	ช่วยขับลม
ลวกจิ้มน้ำพริก	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
จิ้มลาบปลา	เป็นสมุนไพร ขับน้ำคาวปลา
เป็นสมุนไพร เป็นส่วนประกอบของอาหาร	เป็นสมุนไพร ช่วยให้อาหารเจริญอาหาร
ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น	
ใส่ลาบ น้ำตก	เป็นสมุนไพร ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น/ทำให้เลือดลมไหลเวียน
	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม้กินแก้โรคชักของลูก
	เป็นสมุนไพร แก้หวัด
	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย
	เป็นสมุนไพรเลือดลมไหลเวียนดี แก้อาการเวียนศีรษะ
	เหม็น
หอมแดง	
กินเป็นผักสด	เป็นสมุนไพร แก้หวัด
ลวกจิ้มน้ำพริก	เป็นสมุนไพร ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น
เครื่องแกง	ช่วยระบบหายใจ/ หายใจโล่ง
น้ำพริก	เป็นสมุนไพร ขับน้ำคาวปลา
เป็นสมุนไพร เป็นส่วนประกอบของอาหาร ช่วยให้	เป็นสมุนไพร ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น/บำรุงร่างกาย เจริญ
เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น	อาหาร
ใส่เครื่องแกงอ่อม แกงปลา ห่อหมก	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร
	เป็นสมุนไพร ให้แผลแห้งเร็ว
	ช่วยขับลม
	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม้กินแก้โรคชักของลูก
	เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ
	เป็นสมุนไพรเลือดลมไหลเวียนดี แก้อาการเวียนศีรษะ

ตารางที่ 12 ตัวอย่างอาหารที่นำไปบริโภคและสรรพคุณของอาหาร (ต่อ)

อาหาร	สรรพคุณ
โหระพา	
กินกับขนมจีน	เป็นสมุนไพร ให้แผลแห้งเร็ว
กินเป็นผักสด	ช่วยบำรุงหัวใจ
ลวกจิ้มน้ำพริก	บำรุงเลือด
กินสด	เป็นสมุนไพร ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร/ ช่วยขับลม
แกงเห็ด	เป็นสมุนไพร ชับน้ำคาวปลา
ผัด	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เจริญอาหาร
เป็นสมุนไพร เป็นส่วนประกอบของอาหาร ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น	เป็นสมุนไพร ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี/แก้วิงเวียน ศีรษะ
ใส่ต้มปลานิล กินผักสดกับขนมจีน	เป็นสมุนไพร ดีต่อสุขภาพ แม้กินแก้โรคชักของลูกได้ เป็นสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย แก้หวัด
เขยต่าย	
กินกับน้ำพริก	ใช้ต้มอาบทำให้สดชื่น
เร่ว	
กินเป็นผักสดกับน้ำพริก	
นมนาง	
ต้มกินน้ำ	บำรุงน้ำนม/ช่วยเพิ่มน้ำนม
น้ำนมราชสีห์	
กินเป็นผัก	ช่วยเพิ่มน้ำนม
แปะตำปึง	
กินเป็นผัก	
ผักเบ็ดแดง	
กินเป็นผักสดกับน้ำพริก	
จิ้ม น้ำพริก	
จิ้ม น้ำพริก บำรุงเลือด	

## 1.6 อาหารที่ไม่แนะนำให้บริโภค

นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ไม่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรเพราะจะมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล เช่น อาหารแสลง อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก ชะอมเพราะมีกลิ่นแรง ปลาไหล ปลากระเบน ของมันเมา เป็นต้น

### ตารางที่ 13 ภูมิปัญญาที่มีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล

อาหารที่มีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล	
การกินอาหารแสลงต่างๆ เช่น ชะอม ของดอง	กล้วยเขียว
ของดองทุกชนิด/ผักดอง/อาหารหมักดอง	ของมันเมา
ชะอม	ปลาไหลถ้ากัมเลือดจะตีขึ้น/ปลาไหลทำให้เลือดตีขึ้นหน้า แม่อาจซื้อคได้
ยาคลุม	เปิดเทศ/เปิดเทศกินแล้วปวดขา/เปิดเทศห้ามกิน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้ตาบอดได้
ลดปริมาณอาหาร	ห้ามกินผักกระบลู
สะเดาเลือดจะตีลมขึ้นหน้า/สะเดามีกลิ่นแรงทำให้แสลง	ขนมหวานที่ใส่กะทิจะทำให้ลูกท้องเสีย
หน่อไม้ดอง	แตงช้าง
เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก	ปลาที่ไม่มีเกล็ด กินไม่ได้เวียนศีรษะ
ปลากระป๋องกินแล้วเวียนศีรษะ	อาหารทะเล
เปิดเทศ	ปลาชะโด
ผักเสี้ยน	ปลาทราย
แมงคานาทำให้เลือดขึ้นหน้า ตาตาย	อาหารทอดห้ามกินจะทำให้สะดือเด็กเป็นแผล
	ปลาบางชนิด เช่น ปลากระเบน ปลาไหล
	แม่ปลาหางแดงปลานู๋

หากพิจารณาจากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลทุติยภูมิจากการสำรวจเอกสาร นักวิจัยได้จัดกลุ่มอาหารที่น่าจะมีผลต่อการขับน้ำนม เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) อาหารที่ช่วยบำรุงน้ำนม ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มย่อยๆ ดังนี้

1.1) อาหารช่วยบำรุงและ/หรือขับน้ำนม เช่น หัวปลี กุยช่าย

1.2) อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรหรือเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน

เมื่อรับประทานเข้าไปทำให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี และน่าจะทำให้น้ำนมมากขึ้น เช่น ใบแมงลัก พริกไทย พริกไทยอ่อน หอมแดง ขิง เป็นต้น

2) อาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพของหญิงให้นมบุตร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารจากปลา อาหารผักพื้นบ้าน ผลไม้บางชนิด เช่น มะละกอ กัวยน้ำว้า

3) อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล ได้แก่ อาหารหมักดอง ของมัน เมา เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก อาหารที่มีรสจัดเกินไป สุรา คาเฟอีน ปลาไหล ปลาสรวย

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการให้นมบุตรและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการให้นมบุตร

การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี ที่มารับบริการคลินิกสุขภาพดีที่โรงพยาบาลชุมชน ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ พระนครศรีอยุธยา นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช จำนวน 481 คน ผลการศึกษานำเสนอเป็น 5 ส่วน คือ

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. การให้นมแม่และปัจจัยที่มีผลต่อการให้นมแม่
3. พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

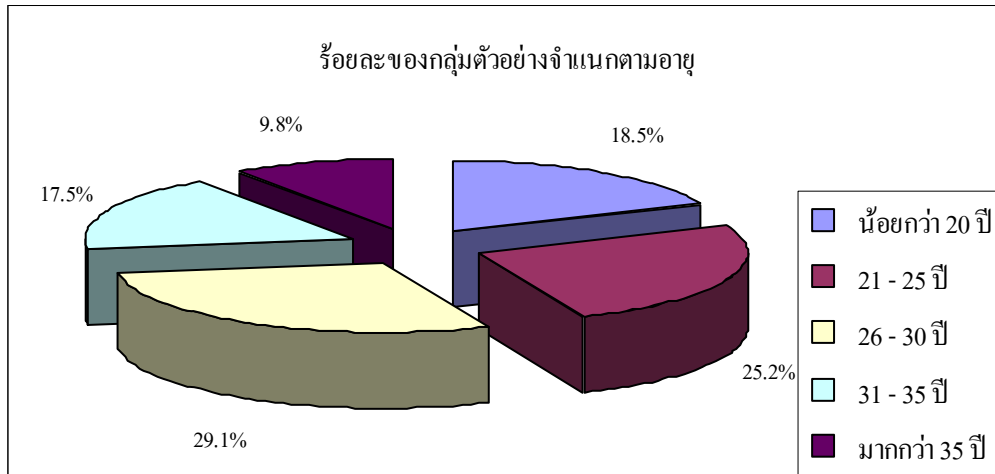
รายละเอียดผลการศึกษาดังต่อไปนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

#### อายุ

จากการศึกษาอายุของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นแม่ที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปีโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ใน 10 ราย มีอายุ 26 – 30 ปี คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 29.1) รองลงมาคือ อายุ 21 – 25 ปี (ร้อยละ 25.2) น้อยกว่า 20 ปี (ร้อยละ 18.5) อายุ 31 – 35 ปี (ร้อยละ 17.5) และมากกว่า 35 ปี (ร้อยละ 9.8) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 จังหวัด ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 120 ราย จังหวัดอยุธยา จำนวน 121 ราย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 120 ราย และจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 120 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ใน 4 จังหวัด มีอายุระหว่าง 26 – 30 ปี คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด ประกอบด้วยแม่ที่อาศัยอยู่จังหวัดเชียงใหม่ อยุธยา และนครศรีธรรมราช (ร้อยละ 30.8, 28.9 และ 27.5 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่จังหวัดนครราชสีมาจำนวน 3 ใน 10 ราย มีอายุระหว่าง 21 – 25 ปี คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 31.7) รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 26 – 30 ปี (ร้อยละ 29.2)

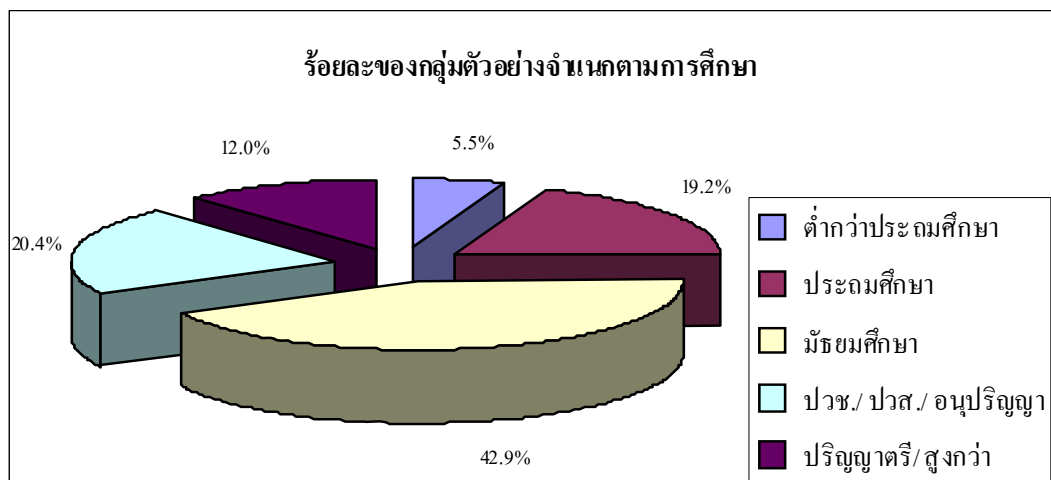


ภาพที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

### การศึกษา

จากการศึกษาระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 2 ใน 5 ราย จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 42.4) รองลงมาคือ ระดับปวช./ ปวส./ อนุปริญญา (ร้อยละ 20.2) ระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 18.9) ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 11.9) และมีเพียงร้อยละ 5.4 ที่มีการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา/ไม่ได้เรียน (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 4 จังหวัด ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 39.2, 50.4, 43.3 และ 36.7 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม

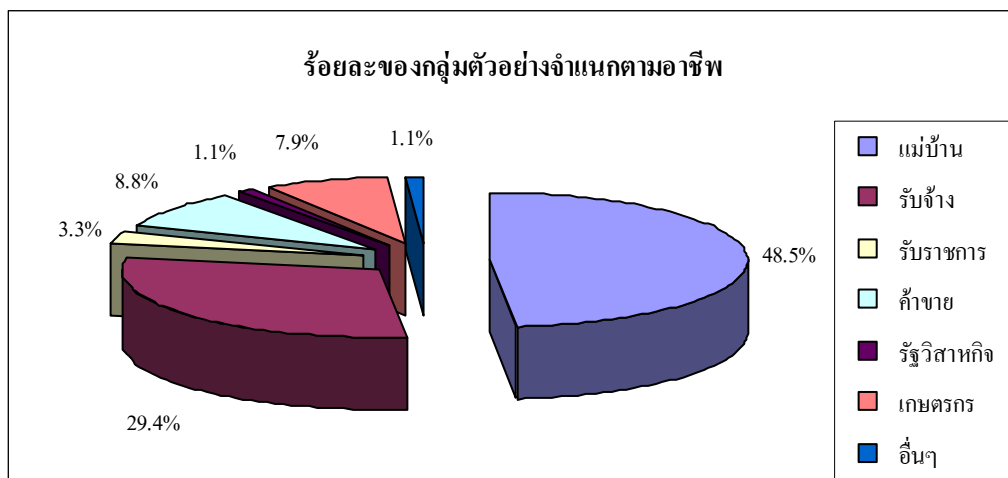


ภาพที่ 3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

## อาชีพ

จากการศึกษาอาชีพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม เป็นแม่บ้าน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 45.9) รองลงมาคือ ประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 27.9) อาชีพค้าขาย (ร้อยละ 8.3) เกษตรกร (ร้อยละ 7.5) รับราชการ (ร้อยละ 3.1) และรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 1.0) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวน 5 ราย ประกอบอาชีพอื่นๆ (ร้อยละ 1.0) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 จังหวัด ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ใน 4 จังหวัดสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช ประกอบอาชีพแม่บ้าน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 42.5, 41.7 และ 60.8 ตามลำดับ) รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 25.0, 29.2 และ 15.8 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุตรดิตถ์จำนวน 2 ใน 5 ราย ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 41.3) รองลงมาคือ แม่บ้าน (ร้อยละ 38.8)



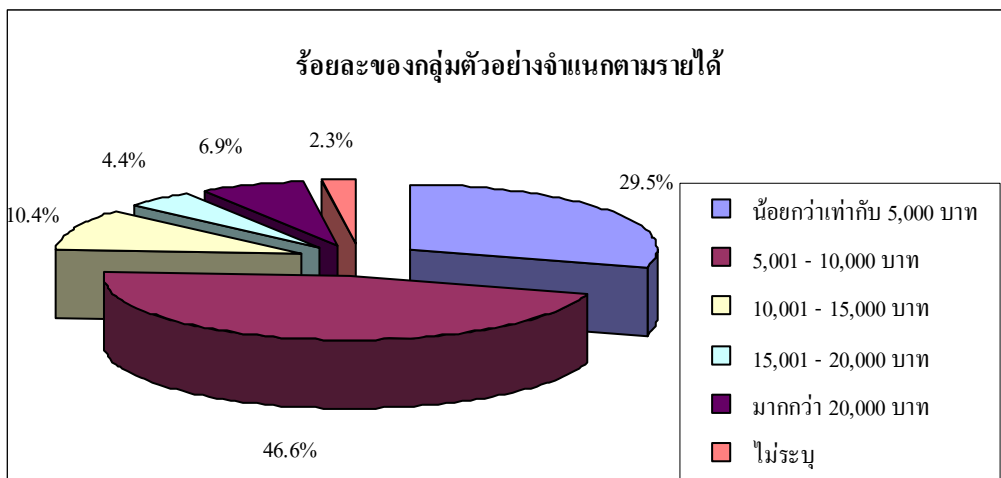
ภาพที่ 4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

## รายได้ครอบครัว

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 481 ราย พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างโดยรวม มีรายได้ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท/ เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 46.6) รองลงมาคือ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 29.5) รายได้ 10,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ

10.4) รายได้มากกว่า 20,000 บาท (ร้อยละ 6.9) และรายได้ 10,001 – 15,000 บาท (ร้อยละ 10.4) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 2.3 ไม่ระบุรายได้

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 จังหวัด พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ใน 4 จังหวัด มีรายได้ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท/ เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 42.5, 57.9 และ 55.0 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่จังหวัด เชียงใหม่จำนวนเกือบครึ่งมีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 40.8)



ภาพที่ 5 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

### สมาชิกในครอบครัว

จากการศึกษาจำนวนสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า ครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อยสุด คือ มีจำนวนสมาชิก 2 คน มีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ มีจำนวนสมาชิกมากที่สุด จำนวน 13 คน มีจำนวนสมาชิก 4 คน (Median=4)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 จังหวัด ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ใน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในทั้ง 4 จังหวัดมีจำนวนสมาชิกน้อยสุด คือ มีจำนวนสมาชิก 2 คน เท่ากัน และจังหวัดอุตรดิตถ์ มีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ มีจำนวนสมาชิกมากที่สุด คือ จำนวน 13 คน ทั้ง 4 จังหวัดมีจำนวนสมาชิกระหว่าง 4 – 5 คน (Median = 4, 5, 4 และ 5 ตามลำดับ)

## จำนวนบุตร

จากการศึกษาจำนวนบุตรของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบุตรอย่างน้อย จำนวน 1 คน มีบุตรมากที่สุด จำนวน 5 คน มีค่ากลางจำนวนบุตร 1 คน (Median=4)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัด เชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 4 กลุ่ม มีบุตรอย่างน้อย 1 คน กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดอุตรดิตถ์มีบุตรมากที่สุด จำนวน 4 คน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมาและนครศรีธรรมราช มีบุตรมากที่สุด จำนวน 5 คน มีจำนวนบุตรระหว่าง 1 – 2 คน (Median = 1, 2, 1 และ 2 ตามลำดับ)

## ตารางที่ 14 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีบุตร

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
อายุ										
น้อยกว่า 20 ปี	89	18.5	15	12.5	24	19.8	21	17.5	29	24.2
21 - 25 ปี	121	25.2	33	27.5	22	18.2	38	31.7	28	23.3
26 - 30 ปี	140	29.1	37	30.8	35	28.9	35	29.2	33	27.5
31 - 35 ปี	84	17.5	21	17.5	24	19.8	18	15.0	21	17.5
มากกว่า 35 ปี	47	9.8	14	11.7	16	13.2	8	6.7	9	7.5
การศึกษา										
ต่ำกว่าประถมศึกษา	26	5.4	17	14.2	1	0.8	4	3.3	4	3.3
ประถมศึกษา	91	18.9	17	14.2	22	18.2	23	19.2	29	24.2
มัธยมศึกษา	204	42.4	47	39.2	61	50.4	52	43.3	44	36.7
ปวช./ ปวส./ อนุปริญญา	97	20.2	23	19.2	21	17.4	27	22.5	26	21.7
ปริญญาตรี/ สูงกว่า	57	11.9	11	9.2	16	13.2	13	10.8	17	14.2
อาชีพ										
แม่บ้าน	221	45.9	51	42.5	47	38.8	50	41.7	73	60.8
รับจ้าง	134	27.9	30	25.0	50	41.3	35	29.2	19	15.8

ตารางที่ 14 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างหญิงมีบุตร (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
รับราชการ	15	3.1	7	5.8	4	3.3	4	3.3	0	0.0	
ค้าขาย	40	8.3	8	6.7	5	4.1	17	14.2	10	8.3	
รัฐวิสาหกิจ	5	1.0	0	0.0	4	3.3	1	0.8	0	0.0	
เกษตรกร	36	7.5	17	14.2	0	0.0	6	5.0	13	10.8	
อื่นๆ	5	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	5	4.2	
รายได้											
น้อยกว่าเท่ากับ 5,000 บาท	142	29.5	49	40.8	22	18.2	30	25.0	41	34.2	
5,001 - 10,000 บาท	224	46.6	37	30.8	70	57.9	66	55.0	51	42.5	
10,001 - 15,000 บาท	50	10.4	14	11.7	13	10.7	9	7.5	14	11.7	
15,001 - 20,000 บาท	21	4.4	4	3.3	6	5.0	8	6.7	3	2.5	
มากกว่า 20,000 บาท	33	6.9	11	9.2	7	5.8	7	5.8	8	6.7	
ไม่ระบุ	11	2.3	5	4.2	3	2.5	0	0.0	3	2.5	
จำนวนสมาชิกในครอบครัว											
ต่ำสุด	2		2		2		2		2		
สูงสุด	13		10		13		9		10		
ค่ากลาง (Median)	4		4		5		4		5		
จำนวนบุตร											
ต่ำสุด	1		1		1		1		1		
สูงสุด	5		4		4		5		5		
ค่ากลาง (Median)	1		1		2		1		2		
ชาย	302	62.8	75	62.5	71	58.7	74	61.7	82	68.3	
หญิง	316	65.7	76	63.3	88	72.7	74	61.7	78	65.0	
น้ำหนัก											
ค่าเฉลี่ย	54.96	10.276	53.97	11.543	55.58	10.406	55.08	7.946	55.21	10.904	
ส่วนสูง											
ค่าเฉลี่ย	157.72	6.675	156.28	7.869	158.71	6.178	157.87	6.170	158.03	6.156	

ตารางที่ 14 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างหญิงมีบุตร (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
BMI										
น้ำหนักน้อย	17	14.2							17	14.2
ปกติ	77	64.2							77	64.2
น้ำหนักเกิน	22	18.3							22	18.3
เริ่มเสี่ยง	3	2.5							3	2.5
อ้วน1	1	0.8							1	0.8

### สุขภาพของมารดา

จากการศึกษาสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 54.96 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 157.72 เซนติเมตร เมื่อพิจารณาค่า BMI พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่าครึ่งมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมา คือ น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 18.3) น้ำหนักน้อย (ร้อยละ 14.2) กลุ่มเป้าหมายจำนวนร้อยละ 2.5 อยู่ในสภาวะเริ่มเสี่ยง และกลุ่มเป้าหมายจำนวน 1 ราย มีสภาวะอ้วน1 (ร้อยละ 0.8) จากการสอบถามอาหารที่หญิงที่มีบุตรที่มีอายุไม่เกิน 1 ปีบริโภคใน 24 ชั่วโมง (24-hour recall) ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่ามีเพียงร้อยละ 30.1 ที่ได้รับพลังงานเพียงพอจากอาหารที่บริโภค (นันทวรรณ และคณะ, 2553) เมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยซึ่งจัดทำโดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) และมีมากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 66.4) ที่ได้รับพลังงานต่ำกว่าร้อยละ 75 ของพลังงานที่แนะนำว่าควรได้รับต่อวัน และร้อยละ 3.5 ที่ได้รับพลังงานมากกว่าร้อยละ 120 ของพลังงานที่ควรได้รับ ดังนั้นแม้กลุ่มตัวอย่างระบุว่าสุขภาพโดยรวมดี ไม่มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ แต่การได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลต่อการผลิตน้ำนมที่เพียงพอและมีคุณภาพดีเหมาะสมกับความต้องการของบุตรได้

ด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง (ร้อยละ 94.8) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 4.8 ระบุว่าสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 0.4 ที่ระบุว่าเจ็บป่วยบ่อย โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 86.5) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 13.3 มีโรคประจำตัว โดยโรคประจำตัว 3 อันดับแรกที่กลุ่มตัวอย่าง

ระบุ ได้แก่ ภูมิแพ้ (ร้อยละ 2.1) หอบและโรคไทรอยด์/ ไทรอยด์เป็นพิษ (ร้อยละ 1.5 เท่ากัน)  
รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างหญิงมีบุตร

โรคประจำตัว	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
สุขภาพ										
แข็งแรง	456	94.8	116	96.7	114	94.2	115	95.8	111	92.5
ไม่ค่อยแข็งแรง	23	4.8	4	3.3	7	5.8	5	4.2	7	5.8
เจ็บป่วยบ่อย	2	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.7
โรคประจำตัว										
ไม่มี	416	86.5	104	86.7	103	85.1	109	90.8	100	83.3
มี	64	13.3	16	13.3	18	14.9	10	8.3	20	16.7
ไม่มี	416	86.5	100	83.3	104	86.7	103	85.1	109	90.8
มี	64	13.3	20	16.7	16	13.3	18	14.9	10	8.3
ภูมิแพ้	10	2.1	4	3.3	1	0.8	2	1.7	3	2.5
หอบ	7	1.5	1	0.8	1	0.8	5	4.1	0	0.0
ไทรอยด์/ ไทรอยด์	7	1.5	2	1.7	2	1.7	2	1.7	1	0.8
เป็นพิษ	6	1.2	1	0.8	3	2.5	1	0.8	1	0.8
พาหะไวรัสตับอักเสบบี										
โรคกระเพาะ	5	1.0	1	0.8	3	2.5	1	0.8	0	0.0
เบาหวาน	4	0.8	1	0.8	2	1.7	1	0.8	0	0.0
ปวดหัว	3	0.6	3	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ไมเกรน	3	0.6	0	0.0	0	0.0	2	1.7	1	0.8
ลมชัก	3	0.6	0	0.0	1	0.8	0	0.0	2	1.7
โรคหัวใจ	2	0.4	0	0.0	1	0.8	1	0.8	0	0.0
โลหิตจาง	2	0.4	2	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ความดันโลหิตสูง/ ความดันสูง	2	0.4	1	0.8	0	0.0	0	0.0	1	0.8

ตารางที่ 15 โรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างหญิงมีบุตร (ต่อ)

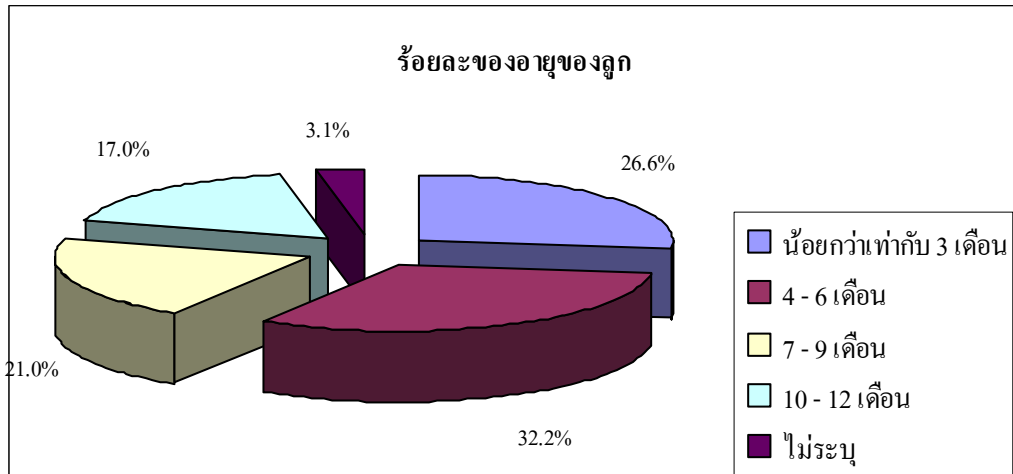
โรคประจำตัว	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
ไชนัส	2	0.4	0	0.0	1	0.8	1	0.8	0	0.0
ไขมันในเลือด	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0
ไต	1	0.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
เนื้องอกในสมอง	1	0.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ปวดท้อง	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0
โรคจิต	1	0.2	0	0.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0

## 2. การให้นมแม่และปัจจัยที่มีผลต่อการให้นมแม่

### อายุของบุตรคนเล็ก

จากการศึกษาอายุลูกคนเล็กของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ใน 3 ราย มีลูกอายุระหว่าง 4 – 6 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 32.2) รองลงมาคือ น้อยกว่าเท่ากับ 3 เดือน (ร้อยละ 26.6) อายุ 7 – 9 เดือน (ร้อยละ 21.0) และอายุ 10 – 12 เดือน (ร้อยละ 17.0) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 3.1 ไม่ระบุอายุของลูก

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 ใน 4 กลุ่มสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และนครศรีธรรมราช มีลูกอายุระหว่าง 4 – 6 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 32.5 และ 37.5 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุตรดิตถ์ และนครราชสีมา มีลูกอายุน้อยกว่าเท่ากับ 3 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 32.2 และ 32.5 ตามลำดับ) รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 4 – 6 เดือน (ร้อยละ 30.6 และ 28.3 ตามลำดับ)

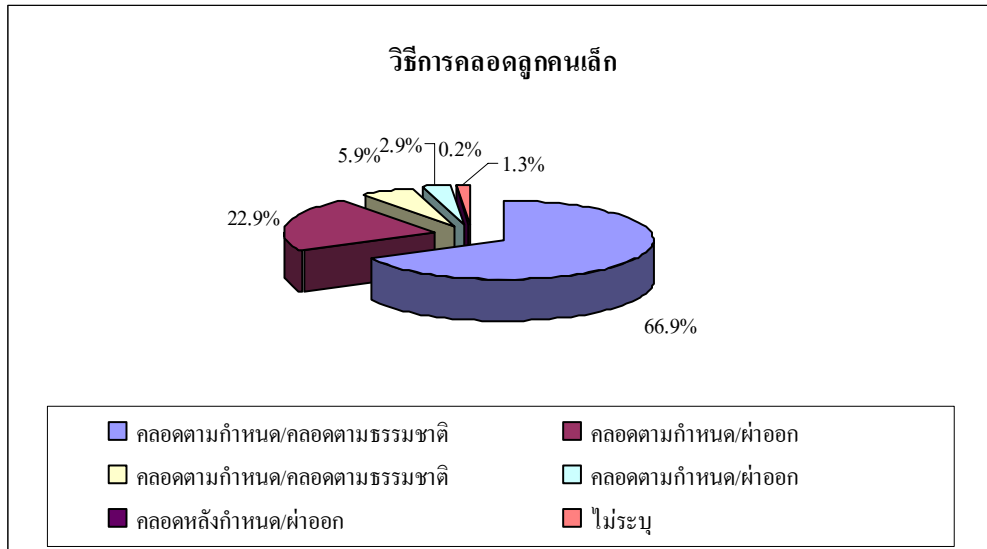


**ภาพที่ 6** จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุของบุตร

### วิธีการคลอดบุตรคนเล็ก

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คลอดลูกตามกำหนด คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 89.8) โดยการคลอดตามธรรมชาติ (ร้อยละ 66.3) และผ่าออกตามกำหนด (ร้อยละ 22.7) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 8.7 คลอดก่อนกำหนด โดยการคลอดตามธรรมชาติ (ร้อยละ 5.8) และผ่าออก (ร้อยละ 2.9) และมีกลุ่มตัวอย่างเพียง 1 ราย คลอดหลังกำหนด โดยการผ่าออก (ร้อยละ 0.1) และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 1.2 ไม่ระบุวิธีการคลอด

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ 4 จังหวัด ส่วนใหญ่คลอดลูกตามกำหนด คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 82.5, 89.3, 92.5 และ 95.0 ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชคลอดตามธรรมชาติมากที่สุด (ร้อยละ 75.8) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่มีสัดส่วนของการคลอดก่อนกำหนดมากที่สุด (ร้อยละ 15.8)



ภาพที่ 7 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการคลอดบุตรคนเล็ก

### การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า ขณะนี้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่าครึ่งยังเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ร้อยละ 62.2) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 37.0 เคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่แต่ขณะนี้ไม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่แล้ว ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่เหลือจำนวนร้อยละ 4.2 ระบุไม่เคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจำนวนร้อยละ 62.2 ซึ่งขณะนี้เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียว (ร้อยละ 44.9) และเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ร่วมกับนมชนิดอื่น (ร้อยละ 24.5) โดยนมชนิดอื่นที่แม่ใช้เลี้ยงทารกร่วมกับนมแม่ได้แก่ นมผงสำหรับทารก (ร้อยละ 21.8) นมสดบรรจุกระป๋อง (ร้อยละ 2.5) และนมเปรี๊ยะ (ร้อยละ 0.8)

กลุ่มตัวอย่างโดยรวมที่เคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ แต่ขณะนี้ไม่เลี้ยงด้วยนมแม่แล้วจำนวนร้อยละ 32.8 พบว่า แม่หยุดให้นมลูกเมื่อลูกมีอายุ 3 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงที่สุด (ร้อยละ 8.5) รองลงมาคือ อายุ 6 เดือน (ร้อยละ 7.1) และอายุ 2 เดือน (ร้อยละ 4.8) นอกจากนี้มีแม่ซึ่งหยุดให้นมลูกก่อนลูกมีอายุครบ 2 เดือน จำนวนร้อยละ 3.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หลังจากหยุดให้นมแม่มีการเลี้ยงด้วยนมชนิดอื่นทดแทน ได้แก่ นมผงสำหรับทารก (ร้อยละ 30.4) นมสดบรรจุกระป๋อง (ร้อยละ 2.9) นมเปรี๊ยะ (ร้อยละ 2.1) นมข้นหวานและนมสดกระป๋อง (ร้อยละ 0.4 เท่ากัน) ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ จำนวนร้อยละ 4.2 พบว่า เกือบทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่จะเลี้ยงบุตรโดยใช้นมผงสำหรับทารกแทนนมแม่ (ร้อยละ 4.0) มีกลุ่มตัวอย่างเพียง 2 รายซึ่งเลี้ยงบุตรโดยใช้นมสดบรรจุกระป๋อง และนมเปรี้ยว (ร้อยละ 0.2 เท่ากัน)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของทุกกลุ่มเป้าหมายยังเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อยู่ (ร้อยละ 65.0, 51.2, 69.2 และ 63.3 ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา มีสัดส่วนของการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนมากที่สุด (ร้อยละ 64.2)

#### ตารางที่ 16 ข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดและการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
อายุของลูกคนเล็ก										
น้อยกว่าเท่ากับ 3 เดือน	128	26.6	27	22.5	39	32.2	39	32.5	23	19.2
4 - 6 เดือน	155	32.2	39	32.5	37	30.6	34	28.3	45	37.5
7 - 9 เดือน	101	21.0	38	31.7	22	18.2	23	19.2	18	15.0
10 - 12 เดือน	82	17.0	14	11.7	15	12.4	22	18.3	31	25.8
ไม่ระบุ	15	3.1	2	1.7	8	6.6	2	1.7	3	2.5
วิธีการคลอดลูกคนเล็ก										
คลอดครบกำหนด	432	89.8	99	82.5	108	89.3	111	92.5	114	95.0
คลอดตามธรรมชาติ	319	66.3	85	70.8	75	62.0	68	56.7	91	75.8
ผ่าออก	109	22.7	14	11.7	32	26.4	41	34.2	22	18.3
คลอดก่อนกำหนด	42	8.7	19	15.8	10	8.3	9	7.5	4	3.3
คลอดตามธรรมชาติ	28	5.8	13	10.8	8	6.6	6	5.0	1	0.8
ผ่าออก	14	2.9	6	5.0	2	1.7	3	2.5	3	2.5
คลอดหลังกำหนด	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8
ผ่าออก	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8
ไม่ระบุ	6	1.2	2	1.7	3	2.5	0	0.0	1	0.8

ตารางที่ 16 ข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดและการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม	จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
การเลี้ยงลูก										
เลี้ยงด้วยนมแม่	299	62.2	78	65.0	62	51.2	83	69.2	76	63.3
นมแม่อย่างเดียว	216	44.9	52	43.3	39	32.2	77	64.2	48	40.0
น้ำ	59	12.3	18	15.0	19	15.7	2	1.7	20	16.7
นมชนิดอื่น	118	24.5	29	24.2	29	24.0	30	25.0	30	25.0
นมผงสำหรับทารก	105	21.8	25	20.8	23	19.0	29	24.2	28	23.3
นมสดบรรจุกล่อง	12	2.5	4	3.3	3	2.5	3	2.5	2	1.7
นมเปรี้ยว	4	0.8	0	0.0	2	1.7	2	1.7	0	0.0
ขณะนี้ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่	178	37.0	42	35.0	56	46.3	37	30.8	43	35.8
เคยเลี้ยงด้วยนมแม่มาก่อน	158	32.8	34	28.3	54	44.6	29	24.2	41	34.2
ชนิดนมที่ให้หลังหยุดให้นม										
นมผงสำหรับทารก	146	30.4	33	27.5	49	40.5	26	21.7	38	31.7
นมสดบรรจุกล่อง	14	2.9	3	2.5	6	5.0	2	1.7	3	2.5
นมชั้หวาน	2	0.4	0	0.0	1	0.8	0	0.0	1	0.8
นมเปรี้ยว	10	2.1	6	5.0	3	2.5	0	0.0	1	0.8
นมสดกระป๋อง	2	0.4	0	0.0	1	0.8	1	0.8	0	0.0
ไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	20	4.2	8	6.7	2	1.7	8	6.7	2	1.7
นมผงสำหรับทารก	19	4.0	8	6.7	2	1.7	7	5.8	2	1.7
นมสดบรรจุกล่อง	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0
นมเปรี้ยว	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0

ตารางที่ 16 ข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดและการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุของลูกเมื่อแม่หยุดให้นม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
น้อยกว่า 2 เดือน	16	3.3	4	3.3	6	5.0	2	1.7	4	3.3
2 เดือน	23	4.8	4	3.3	11	9.1	3	2.5	5	4.2
3 เดือน	41	8.5	7	5.8	22	18.2	7	5.8	5	4.2
4 เดือน	10	2.1	0	0.0	4	3.3	2	1.7	4	3.3
5 เดือน	8	1.7	1	0.8	1	0.8	1	0.8	5	4.2
6 เดือน	34	7.1	11	9.2	3	2.5	8	6.7	12	10.0
7 เดือน	7	1.5	2	1.7	2	1.7	0	0.0	3	2.5
8 เดือน	6	1.2	3	2.5	2	1.7	1	0.8	0	0.0
9 เดือน	2	0.4	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.0
10 เดือน	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8
12 เดือน	6	1.2	1	0.8	0	0.0	3	2.5	2	1.7

### การให้อาหารเสริมกับบุตร

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้อาหารเสริมกับลูกแล้ว (ร้อยละ 65.1) โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ใน 4 รายเริ่มให้ตั้งแต่วัยลูกอายุ 6 เดือนมากที่สุด (ร้อยละ 25.2) รองลงมา คือ อายุ 4 เดือน (ร้อยละ 12.7) อายุ 5 เดือน (ร้อยละ 9.1) อายุ 3 เดือน (ร้อยละ 6.9) และอายุ 2 เดือน (ร้อยละ 5.6) เป็นต้น จากผลการศึกษาพบว่า ลูกอายุน้อยที่สุดที่แม่เริ่มให้อาหารเสริมคือ อายุ 1 เดือน (ร้อยละ 0.4) ส่วนอายุมากที่สุดที่แม่เริ่มให้อาหารเสริม คือ อายุ 12 เดือน ซึ่งมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น (ร้อยละ 2.7)

อาหารเสริมที่ให้ลูก ได้แก่ ข้าวบด คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 46.8) รองลงมาคือ ก๋วยเตี๋ยว (ร้อยละ 45.7) ไข่แดงสุก (ร้อยละ 38.7) น้ำผลไม้ (ร้อยละ 32.8) เนื้อปลาสุก (ร้อยละ 28.1) ผักบด (ร้อยละ 27.2) และอาหารเสริมสำเร็จรูป (ร้อยละ 25.4) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับ ผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ มากกว่าครึ่งหนึ่งของทุกกลุ่มตัวอย่างให้อาหารเสริมกับลูกแล้ว (ร้อยละ 70.0, 69.4, 55.0 และ 65.8 ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มเริ่มให้ตั้งแต่ลูกอายุ 6 เดือนมากที่สุด (ร้อยละ 30.8, 18.2, 22.5 และ 29.2 ตามลำดับ)

อาหารเสริมที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุตรดิตถ์ นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช ให้ลูกมากที่สุด ได้แก่ ข้าวบด (ร้อยละ 51.2, 35.0 และ 50.0 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษา โดยรวม ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ให้กล้วยครูดเป็นอาหารเสริมมากที่สุดด้วยเช่นกัน (ร้อยละ 56.7) นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมาให้กล้วยครูดเป็นอาหารเสริมมากที่สุดด้วยเช่นกัน (ร้อยละ 35.0)

#### ตารางที่ 17 การให้อาหารเสริมกับบุตร

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
การให้อาหารเสริมกับลูก											
ยังไม่ให้		162	33.7	36	30.0	33	27.3	53	44.2	40	33.3
ให้แล้ว		313	65.1	84	70.0	84	69.4	66	55.0	79	65.8
1 เดือน		2	0.4	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.0
2 เดือน		27	5.6	6	5.0	12	9.9	5	4.2	4	3.3
3 เดือน		33	6.9	8	6.7	14	11.6	7	5.8	4	3.3
4 เดือน		61	12.7	16	13.3	20	16.5	11	9.2	14	11.7
5 เดือน		44	9.1	10	8.3	12	9.9	11	9.2	11	9.2
6 เดือน		121	25.2	37	30.8	22	18.2	27	22.5	35	29.2
7 เดือน		16	3.3	3	2.5	2	1.7	2	1.7	9	7.5
8 เดือน		2	0.4	1	0.8	0	0.0	0	0.0	1	0.8
9 เดือน		1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.8	0	0.0
10 เดือน		1	0.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
12 เดือน		13	2.7	0	0.0	0	0.0	12	10.0	1	0.8

ตารางที่ 17 การให้อาหารเสริมกับบุตร (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
ชนิดอาหารเสริมที่ให้ลูก										
ข้าวบด	225	46.8	61	50.8	62	51.2	42	35.0	60	50.0
กล้วยครูด	220	45.7	68	56.7	58	47.9	42	35.0	52	43.3
ไข่แดงสุก	186	38.7	54	45.0	51	42.1	33	27.5	48	40.0
น้ำผลไม้	158	32.8	39	32.5	42	34.7	38	31.7	39	32.5
เนื้อปลาสุก	135	28.1	38	31.7	36	29.8	24	20.0	37	30.8
ผักบด	131	27.2	34	28.3	34	28.1	23	19.2	40	33.3
อาหารเสริมสำเร็จรูป	122	25.4	27	22.5	37	30.6	30	25.0	28	23.3

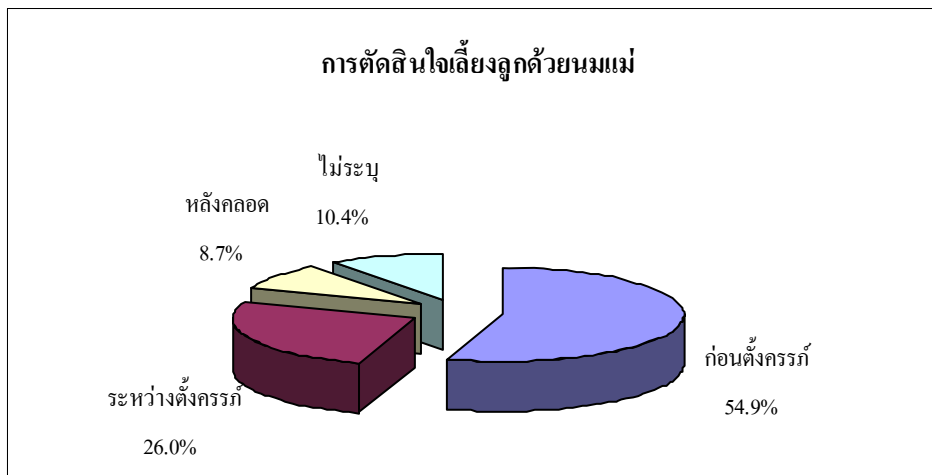
### การตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากกลุ่มตัวอย่างโดยรวมที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 442 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนตั้งครรภ์ (ร้อยละ 52.6) รองลงมา คือ ระหว่างตั้งครรภ์ (ร้อยละ 24.5) และ หลังคลอด (ร้อยละ 8.1) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 6.7 ไม่แสดงความคิดเห็น (ร้อยละ 6.7)

ช่วงเวลาการให้นมลูก พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวมไม่ต้องการทำงานในช่วงให้นมลูก (ร้อยละ 47.4) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 43.7 ต้องการทำงานในช่วงเวลาให้นมลูก (ร้อยละ 43.7) ซึ่งสถานที่ทำงานที่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ใน 5 รายต้องทำ คือที่บ้าน (ร้อยละ 23.3) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 18.9 ต้องทำงานนอกบ้าน ลักษณะงานที่ทำเป็นงานที่ต้องทำต่อเนื่อง (ร้อยละ 30.1) โดยต้องทำต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 4 - 8 ชั่วโมงติดต่อกัน (ร้อยละ 12.5) มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 9.8 ที่ต้องทำงานต่อเนื่องน้อยกว่า 4 ชั่วโมง ติดต่อกัน ติดต่อกัน และมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 6.7 ต้องทำงานต่อเนื่องมากกว่า 8 ชั่วโมงติดต่อกัน จำนวนวันที่กลุ่มตัวอย่างต้องทำต่อสัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องทำงาน 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 21.6) รองลงมาคือ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ และ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 7.7 และ 5.0 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 11.0 ไม่ต้องทำต่อเนื่อง สามารถหยุดได้เป็นช่วงๆ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 109 ราย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 113 ราย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 109 ราย และจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 111 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัด นครราชสีมาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนตั้งครรภ์ คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 55.8) รองลงมา คือ จังหวัดเชียงใหม่ นครศรีธรรมราช (ร้อยละ 53.3 เท่ากัน) และจังหวัดอุตรดิตถ์ (ร้อยละ 47.0) ตามลำดับ

ช่วงเวลาการให้นมลูก พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกือบทุกจังหวัดที่ระบุว่าไม่ต้องทำงานในช่วงให้นมลูก (ร้อยละ 45.8, 48.8 และ 52.5 ตามลำดับ) มากกว่ากลุ่มที่ระบุว่าต้องทำ (ร้อยละ 45.0, 44.6 และ 37.5 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่ไม่ต้องทำงานน้อยกว่ากลุ่มที่ระบุว่าต้องทำงานในช่วงให้นมลูก (ร้อยละ 42.5 และ 47.5 ตามลำดับ) ซึ่ง สถานที่ทำงานที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่และนครศรีธรรมราชต้องทำงานที่บ้าน (ร้อยละ 25.0 และ 34.2) มากกว่านอกบ้าน (ร้อยละ 19.2 และ 13.3) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ใน จังหวัดอุตรดิตถ์และนครราชสีมาต้องทำงานนอกบ้านมากกว่า (ร้อยละ 24.0 และ 19.2) ลักษณะงานที่ ทุกกลุ่มทำเป็นงานที่ต้องทำต่อเนื่อง (ร้อยละ 33.3, 33.1, 25.0 และ 29.2 ตามลำดับ) โดยระยะเวลาที่ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดนครศรีธรรมราชต้องทำต่อเนื่องน้อยกว่า 4 ชั่วโมงติดต่อกัน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 15.8 และ 13.3 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่ม ตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุตรดิตถ์ต้องทำงานต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 4 - 8 ชั่วโมงติดต่อกัน คิด เป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 18.2) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมาต้องทำงาน ต่อเนื่องมากกว่า 8 ชั่วโมงติดต่อกัน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 9.2) จำนวนวันที่กลุ่ม ตัวอย่างต้องทำต่อสัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มต้องทำงาน 5 - 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นจำนวน ร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 16.7, 30.6, 23.3 และ 15.8 ตามลำดับ)



ภาพที่ 8 จำนวน กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ตารางที่ 18 ช่วงเวลาการให้นมบุตร

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
การตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่										
ก่อนตั้งครรภ	253	52.6	64	53.3	58	47.9	67	55.8	64	53.3
ระหว่างตั้งครรภ	118	24.5	28	23.3	35	28.9	25	20.8	30	25.0
หลังคลอด	39	8.1	8	6.7	12	9.9	7	5.8	12	10.0
ไม่ระบุ	32	6.7	9	7.5	8	6.6	10	8.3	5	4.2
ในช่วงให้นม ท่านต้องทำงานหรือไม่										
ไม่ต้องทำ	228	47.4	55	45.8	59	48.8	63	52.5	51	42.5
ต้องทำ	210	43.7	54	45.0	54	44.6	45	37.5	57	47.5
สถานที่ทำงาน										
ทำที่บ้าน	112	23.3	30	25.0	21	17.4	20	16.7	41	34.2
ทำนอกบ้าน	91	18.9	23	19.2	29	24.0	23	19.2	16	13.3
ลักษณะงาน										
เป็นงานที่ต้องทำต่อเนื่อง	145	30.1	40	33.3	40	33.1	30	25.0	35	29.2
น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ติดต่อกัน	47	9.8	19	15.8	7	5.8	5	4.2	16	13.3
4 - 8 ชั่วโมง ติดต่อกัน	60	12.5	17	14.2	22	18.2	10	8.3	11	9.2



ตารางที่ 19 แหล่งข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
แหล่งรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยง										
ลูกด้วยนมแม่										
โรงพยาบาล/ สถานี	407	84.6	106	88.3	106	87.6	100	83.3	95	79.2
อนามัย/ สถานพยาบาล										
คนในครอบครัว	339	70.5	87	72.5	86	71.1	84	70.0	82	68.3
รายการโทรทัศน์	250	52.0	62	51.7	59	48.8	64	53.3	65	54.2
เพื่อนบ้าน/ คนในชุมชน	223	46.4	56	46.7	44	36.4	76	63.3	47	39.2
นิตยสาร	117	24.3	36	30.0	31	25.6	13	10.8	37	30.8
ตำรา หนังสือวิชาการ	91	18.9	34	28.3	23	19.0	6	5.0	28	23.3
หนังสือพิมพ์	65	13.5	21	17.5	16	13.2	8	6.7	20	16.7
รายการวิทยุกระจายเสียง	60	12.5	19	15.8	15	12.4	12	10.0	14	11.7
โรงเรียน/ สถานศึกษา	47	9.8	18	15.0	11	9.1	7	5.8	11	9.2
อื่นๆ ระบุ	10	2.1	3	2.5	1	0.8	1	0.8	5	4.2

### การสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ของสมาชิกครอบครัว

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวม จำนวน 442 ราย พบว่า ครอบครัวส่วนใหญ่มีส่วนช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ร้อยละ 88.6) โดยการกระทำที่กลุ่มตัวอย่างระบุว่าบุคคลในครอบครัวมีส่วนช่วยสนับสนุนมากที่สุด คือ การช่วยดูแลลูก (ร้อยละ 75.5) รองลงมาคือ ช่วยหา/ จัดทำอาหารให้กับท่าน (ร้อยละ 56.8) ช่วยทำงานบ้าน (ร้อยละ 55.7) คอยให้กำลังใจ (ร้อยละ 50.9) และช่วยให้คำแนะนำ/ หาคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาให้ (ร้อยละ 44.7) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 จังหวัดส่วนใหญ่มีส่วนช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ร้อยละ 85.0, 90.1, 89.2 และ 90.0 ตามลำดับ) และการกระทำที่กลุ่ม

ตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มระบุว่าบุคคลในครอบครัวมีส่วนช่วยสนับสนุนมากที่สุด คือ การช่วยดูแลลูก คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 75.0, 77.7, 76.7 และ 72.5 ตามลำดับ)

### แหล่งข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากกลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวม จำนวน 442 ราย พบว่า แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับมากที่สุด คือ จากโรงพยาบาล/ สถานีอนามัย/ สถานพยาบาล คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 84.6) รองลงมาคือ คนในครอบครัว, รายการโทรทัศน์, เพื่อนบ้าน/ คนในชุมชน, นิตยสาร, ตำรา หนังสือวิชาการ, หนังสือพิมพ์, รายการวิทยุกระจายเสียง และโรงเรียน/ สถานศึกษา (ร้อยละ 70.5, 52.0, 46.4, 24.3, 18.9, 13.5, 12.5 และ 9.8 ตามลำดับ) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 2.1 ระบุว่ายังมีแหล่งข้อมูลอื่นๆ อีกด้วย ได้แก่ อินเทอร์เน็ต

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ทุกกลุ่มตัวอย่างได้รับมากที่สุด คือ จากโรงพยาบาล/ สถานีอนามัย/ สถานพยาบาล คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 88.3, 87.6, 83.3 และ 79.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือ คนในครอบครัว (ร้อยละ 72.5, 71.1, 70.0 และ 68.3 ตามลำดับ)

### ระดับความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่ตามความคิดของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 442 ราย พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 51.8) รองลงมาคือ มากเพียงพอ (ร้อยละ 45.5) และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 1.4 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีความรู้ระดับน้อยเกินไป ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 1.4 ไม่แสดงความคิดเห็น

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า กลุ่มตัวอย่าง

ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราชคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 48.6, 60.2 และ 50.5 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครราชสีมาคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรอยู่ในระดับมากเพียงพอ คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 50.5) นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวนเกือบครึ่งคิดว่าตนเองมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรอยู่ในระดับมากเพียงพอ คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุดด้วยเช่นกัน (ร้อยละ 48.6)

#### ตารางที่ 20 ระดับความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรของหญิงที่มีบุตร

ระดับ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
มากเพียงพอ	201	45.5	53	48.6	42	37.2	55	50.5	51	45.9
ปานกลาง	229	51.8	53	48.6	68	60.2	52	47.7	56	50.5
น้อยเกินไป	6	1.4	2	1.8	3	2.7	0	0.0	1	0.9
ไม่ระบุ	6	1.4	1	0.9	0	0.0	2	1.8	3	2.7

#### ความมั่นใจกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากตารางที่ 20 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งที่กำลังเลี้ยงในขณะนี้และเคยเลี้ยงแต่ขณะนี้หยุดไปแล้ว จำนวน 442 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความมั่นใจกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับมาก คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 78.3) รองลงมาคือ ปานกลาง (ร้อยละ 19.5) และมีเพียงจำนวนร้อยละ 0.7 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองมีความมั่นใจในระดับน้อย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 1.6 ไม่แสดงความคิดเห็น

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอยุธยา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มส่วนใหญ่มีความมั่นใจกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับมาก คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 83.5, 67.3, 83.5 และ 79.3 ตามลำดับ) รองลงมาคือ ปานกลาง (ร้อยละ 15.6, 30.1, 14.7 และ 17.1 ตามลำดับ)

## ตารางที่ 21 ระดับความมั่นใจกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ระดับ	รวม	จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช			
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
มาก		346	78.3	91	83.5	76	67.3	91	83.5	88	79.3
ปานกลาง		86	19.5	17	15.6	34	30.1	16	14.7	19	17.1
น้อย		3	0.7	0	0.0	3	2.7	0	0.0	0	0.0
ไม่ระบุ		7	1.6	1	0.9	0	0.0	2	1.8	4	3.6

### ระยะเวลาที่ตั้งใจให้นมบุตร

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งขณะนี้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 292 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 ใน 10 ราย มีความตั้งใจที่จะให้นมบุตรไปจนกว่าบุตรจะมีอายุ 12 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 38.0) รองลงมาคือ เมื่อบุตรมีอายุครบ 6 เดือน (ร้อยละ 27.1) อายุ 24 เดือน (ร้อยละ 9.9) และอายุ 18 เดือน (ร้อยละ 6.8) เป็นต้น

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอยุธยา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกันในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 จังหวัด กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปจนกว่าลูกจะมีอายุ 12 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 50.0, 45.1 และ 29.7 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจังหวัดอยุธยามีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปจนกว่าลูกจะมีอายุ 6 เดือน คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด เมื่อลูกมีอายุครบ 6 เดือน (ร้อยละ 33.3) รองลงมาคือ เมื่อมีอายุครบ 12 เดือน (ร้อยละ 23.3) เป็นต้น

ตารางที่ 22 อายุของบุตรที่แม่จะหยุดให้นมบุตร

อายุ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	จำนวนรวม	292	100.0	76	100.0	60	100.0	82	100.0	74
1 เดือน	1	0.3	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0
2 เดือน	1	0.3	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0
3 เดือน	7	2.4	1	1.3	6	10.0	0	0.0	0	0.0
6 เดือน	79	27.1	7	9.2	20	33.3	33	40.2	19	25.7
8 เดือน	5	1.7	2	2.6	0	0.0	0	0.0	3	4.1
9 เดือน	5	1.7	4	5.3	0	0.0	0	0.0	1	1.4
10 เดือน	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.7
12 เดือน	111	38.0	38	50.0	14	23.3	37	45.1	22	29.7
13 เดือน	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.4
17 เดือน	1	0.3	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0
18 เดือน	20	6.8	5	6.6	2	3.3	8	9.8	5	6.8
20 เดือน	1	0.3	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
21 เดือน	1	0.3	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
24 เดือน	29	9.9	13	17.1	2	3.3	1	1.2	13	17.6
30 เดือน	4	1.4	1	1.3	0	0.0	1	1.2	2	2.7
มากกว่า 30 เดือน	1	0.3	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0
ไม่ระบุ	23	7.9	3	3.9	12	20.0	2	2.4	6	8.1

### ประโยชน์จากการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากกลุ่มตัวอย่างที่มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวม จำนวน 442 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้เหตุผลสำคัญเกี่ยวกับประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3 อันดับแรก คือ ลูกมีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 93.9) ความใกล้ชิดกับลูก และลูกมีพัฒนาการที่ดี (ร้อยละ 81.2 เท่ากัน)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอยุธยา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับ

ผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้เหตุผลสำคัญ คือ ลูกมีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 96.3, 92.9, 95.4 และ 91.0 ตามลำดับ)

### ตารางที่ 23 ประโยชน์จากการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ประโยชน์*	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวนรวม	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความใกล้ชิดกับลูก	359	81.2	103	94.5	97	85.8	61	56.0	98	88.3
ลูกมีพัฒนาการที่ดี	359	81.2	99	90.8	92	81.4	79	72.5	89	80.2
ลูกมีสุขภาพแข็งแรง	415	93.9	105	96.3	105	92.9	104	95.4	101	91.0
ประหยัดค่าใช้จ่าย	349	79.0	98	89.9	89	78.8	79	72.5	83	74.8
สะดวกในการให้นมลูก	263	59.5	78	71.6	59	52.2	60	55.0	66	59.5
ความภูมิใจในการทำหน้าที่ ของแม่	304	68.8	80	73.4	71	62.8	73	67.0	80	72.1
เป็นแบบอย่างให้ผู้อื่น	199	45.0	57	52.3	44	38.9	44	40.4	54	48.6

\* ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

### การแนะนำผู้อื่นเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวม จำนวน 442 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกรายจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ร้อยละ 98.0) มีเพียง 2 รายเท่านั้นที่ไม่แนะนำ (ร้อยละ 0.5) ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่เหลือจำนวนร้อยละ 1.6 ไม่แสดงความคิดเห็น

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอยุธยา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 97.2, 100.0, 97.2 และ 97.3 ตามลำดับ)

ตารางที่ 24 การแนะนำผู้อื่นให้เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ความคิดเห็น	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
แนะนำ	433	98.0	106	97.2	113	100.0	106	97.2	108	97.3
ไม่แนะนำ	2	0.5	2	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ไม่ระบุ	7	1.6	1	0.9	0	0.0	3	2.8	3	2.7

การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 442 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 ใน 10 ราย คิดว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือนสามารถปฏิบัติได้ (ร้อยละ 60.9) รองลงมาคือ น่าจะปฏิบัติได้ (ร้อยละ 13.6) และไม่แน่ใจ (ร้อยละ 7.2) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 2.7 ระบุปฏิบัติได้ยาก และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 0.7 เท่านั้นที่ระบุว่าปฏิบัติไม่ได้

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอยุธยา จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มคิดว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน สามารถปฏิบัติได้ (ร้อยละ 77.1, 19.5, 67.9 และ 80.2 ตามลำดับ) รองลงมาคือ น่าจะปฏิบัติได้ (ร้อยละ 11.0, 12.4, 22.0 และ 9.0 ตามลำดับ)

## ตารางที่ 25 ประโยชน์จากการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

การปฏิบัติ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวนรวม	442	100.0	109	100.0	113	100.0	109	100.0	111	100.0
ปฏิบัติได้		269	60.9	84	77.1	22	19.5	74	67.9	89	80.2
น่าจะปฏิบัติได้		60	13.6	12	11.0	14	12.4	24	22.0	10	9.0
ไม่แน่ใจ		32	7.2	6	5.5	12	10.6	8	7.3	6	5.4
ปฏิบัติได้ยาก		12	2.7	5	4.6	5	4.4	1	0.9	1	0.9
ปฏิบัติไม่ได้		3	0.7	1	0.9	1	0.9	0	0.0	1	0.9
ไม่ระบุ		66	14.9	1	0.9	59	52.2	2	1.8	4	3.6

### ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 442 ราย พบว่า ผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมากที่สุด คือ คนในครอบครัวสนับสนุน (ค่าเฉลี่ย = 2.71) รองลงมาคือ มีผู้แนะนำวิธีการให้นมลูก (ค่าเฉลี่ย = 2.53) มีแหล่งให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ค่าเฉลี่ย = 2.41) และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันในชุมชน (ค่าเฉลี่ย = 2.29) ซึ่งจะมีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างในระดับมาก

เหตุผลส่วนตัวที่กลุ่มตัวอย่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า เหตุผลสำคัญ 3 อันดับแรก ที่กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ เพื่อให้ลูกแข็งแรง (ค่าเฉลี่ย = 2.96) เพื่ออยู่ใกล้ชิดกับลูก (ค่าเฉลี่ย = 2.92) เพื่อให้ครอบครัวเกิดความผูกพันและเพื่อการทำหน้าที่แม่ให้สมบูรณ์ (ค่าเฉลี่ย = 2.86 เท่ากัน)

บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ สามีของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.49) รองลงมาคือ บุคลากรอื่นๆ ทางการแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ค่าเฉลี่ย 2.47) แพทย์ (ค่าเฉลี่ย 2.41) บิดามารดาของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.37) และบิดามารดาของสามีของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.20) ซึ่งจะมีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างในระดับมาก

เมื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ จำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มมากที่สุด คือ คนในครอบครัวสนับสนุน (ค่าเฉลี่ย = 2.65, 2.62, 2.78 และ 2.79 ตามลำดับ) ส่วนเหตุผลส่วนตัวที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่มตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากที่สุด คือ เพื่อให้ลูกแข็งแรง (ค่าเฉลี่ย = 2.97, 2.92, 2.99 และ 2.97 ตามลำดับ)

ผลการศึกษานักบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 ใน 4 กลุ่มสอดคล้องกับผลการศึกษาโดยรวม กล่าวคือ บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอุตรดิตถ์ และนครศรีธรรมราชมากที่สุด คือ สามียของท่าน (ค่าเฉลี่ย = 2.38 และ 2.65 ตามลำดับ) ในขณะที่บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และนครราชสีมามากที่สุด คือ แพทย์ และบุคลากรอื่นๆ ทางกายภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ค่าเฉลี่ย = 2.59 และ 2.55 ตามลำดับ)

#### ตารางที่ 26 ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

คุณลักษณะ	รวม	จ. เชียงใหม่	จ. อุตรดิตถ์	จ. นครราชสีมา	จ. นครศรีธรรมราช
ผู้แนะนำ / แหล่งสนับสนุน	2.37	2.38	2.27	2.39	2.45
1. มีผู้แนะนำวิธีการให้นมลูก	2.53	2.58	2.46	2.46	2.63
2. คนในครอบครัวสนับสนุน	2.71	2.65	2.62	2.78	2.79
3. เป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันในชุมชน	2.29	2.33	2.10	2.49	2.23
4. เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อน	1.81	1.87	1.82	1.56	1.99
5. มีแหล่งให้ความรู้เกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	2.41	2.41	2.29	2.38	2.58
เหตุผลส่วนตัวของท่าน	2.37	2.87	2.76	2.84	2.82
1. เพื่อความสะดวกของท่าน	2.63	2.77	2.52	2.65	2.57
2. เพื่อการประหยัดค่าใช้จ่าย	2.79	2.80	2.76	2.88	2.70
3. เพื่อให้ครอบครัวเกิดความผูกพัน	2.86	2.91	2.83	2.79	2.90
4. เพื่อให้แม่มีสุขภาพดี	2.74	2.76	2.66	2.79	2.77
5. เพื่อการทำหน้าที่แม่ให้สมบูรณ์	2.86	2.90	2.75	2.88	2.89
6. เพื่ออยู่ใกล้ชิดกับลูก	2.92	2.96	2.85	2.91	2.96
7. เพื่อให้ลูกแข็งแรง	2.96	2.97	2.92	2.99	2.97

ตารางที่ 26 ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ต่อ)

คุณลักษณะ	รวม	จ. เชียงใหม่	จ. อยุธยา	จ. นครราชสีมา	จ. นครศรีธรรมราช
บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	2.15	2.25	2.07	2.00	2.26
1. แพทย์	2.41	2.59	2.21	2.45	2.40
2. บุคลากรอื่นๆ ทางารแพทย์ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2.47	2.55	2.25	2.55	2.54
3.สามีของท่าน	2.49	2.52	2.38	2.42	2.65
4. ลูกๆ ของท่าน	1.85	1.82	1.99	1.68	1.93
5. บิดามารดาของท่าน	2.37	2.44	2.31	2.20	2.53
6. บิดามารดาของสามีของท่าน	2.20	2.30	2.17	2.01	2.32
7.ญาติอื่นๆ	1.73	1.87	1.76	1.38	1.90
8. เพื่อนบ้าน	1.58	1.74	1.50	1.32	1.73

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ย

2.01 – 3.00 มาก

1.01 -2.00 ปานกลาง

0 – 1.00

น้อย

### การทดสอบสมมติฐาน

เมื่อทำการทดสอบสมมติฐานระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุน เหตุผลส่วนตัว และบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า ปัจจัยด้านอาชีพ รายได้ การทำงานในช่วงให้นมแม่ของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันไม่มีผลทำให้ปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุน เหตุผลส่วนตัว และบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยด้านอาชีพ การศึกษา และพื้นที่ที่อาศัยมีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำแนกตามอายุ พบว่า อายุของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันทำให้ปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนมีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยวิธี Duncan พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี และมากกว่า 35 ปีมีคะแนนเฉลี่ยต่อปัจจัยด้านผู้แนะนำ/  
แหล่งสนับสนุนแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ค่าเฉลี่ย 2.22 และ 2.57 ตามลำดับ)

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำแนกตามการศึกษา พบว่า  
การศึกษาของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันทำให้ปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนและบุคคลที่มีผล  
ต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกันที่ระดับ  
นัยสำคัญ 0.05 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยวิธี Duncan พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี  
การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าและต่ำกว่าระดับประถมศึกษาหรือไม่ได้เรียน มีคะแนนเฉลี่ยต่อ  
ปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนแตกต่างกัน (ค่าเฉลี่ย 2.21 และ 2.22 ตามลำดับ) กับกลุ่มตัวอย่างที่  
จบการศึกษาระดับประถมและปวช./ ปวส./ อนุปริญญาที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ค่าเฉลี่ย 2.45 และ  
2.46 ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่  
มีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษาไม่มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกับกลุ่มการศึกษาอื่นๆ ที่ระดับนัยสำคัญ  
0.05

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำแนกตามพื้นที่ที่อาศัยของ  
กลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ให้ความสำคัญกับเหตุผลส่วนตัวมีผล  
ต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในจังหวัดอื่นๆ เมื่อทำการ  
เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ใน 4 จังหวัดให้ความสำคัญกับเหตุผลส่วนตัว  
แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยวิธี Duncan พบว่า กลุ่ม  
ตัวอย่างจังหวัดอุตรดิตถ์มีคะแนนเฉลี่ยต่อปัจจัยด้านผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุนแตกต่าง (ค่าเฉลี่ย 2.76)  
กับกลุ่มตัวอย่างจังหวัดนครราชสีมาและเชียงใหม่ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 (ค่าเฉลี่ย 2.84 และ 2.87  
ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจังหวัด  
นครราชสีมาและอุตรดิตถ์มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างจังหวัดเชียงใหม่และนครศรีธรรมราชที่  
ระดับนัยสำคัญ 0.05

ตารางที่ 27 ค่าสถิติเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ปัจจัย	จ. เชียงใหม่	จ. อยุธยา	จ. นครราชสีมา	จ. นครศรีธรรมราช	F - test
ผู้แนะนำ / แหล่งสนับสนุน	2.38	2.27	2.39	2.45	1.962
เหตุผลส่วนตัวของท่าน	2.87	2.76	2.84	2.82	3.757*
บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	2.25	2.07	2.00	2.26	5.397*

ตารางที่ 28 ค่าสถิติเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ปัจจัย	ผู้แนะนำ/ แหล่งสนับสนุน	เหตุผลส่วนตัว	บุคคลที่มีผลต่อ การตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
อายุ	2.719*	0.311	0.461
การศึกษา	2.461*	1.082	2.760*
อาชีพ	0.962	1.257	1.051
รายได้	0.823	1.905	0.980
สุขภาพ	0.275	0.457	2.080
การทำงานในช่วงให้นมลูก	0.789	0.026	0.583
จังหวัด	1.962	3.757*	5.397*

### 3. พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ลูกดูดนมครั้งแรก ทันทีหลังคลอด/ ภายใน 3 ชั่วโมงหลังคลอด (ร้อยละ 64.6) ส่วนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 23.3 ให้ลูกดูดนมครั้งแรกภายในวันที่คลอด และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือ จำนวนร้อยละ 12.2 ให้นมหลังวันคลอด เพื่อพิจารณาจำแนกตามพื้นที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตัดสินใจให้ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกทันทีหลังคลอด/ ภายใน 3 ชั่วโมงหลังคลอด คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 82.5) รองลงมา คือ จังหวัดนครราชสีมา เชียงใหม่ และอยุธยา (ร้อยละ 67.3, 59.5 และ 49.6 ตามลำดับ)

กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากว่าครึ่งให้ลูกดูนมมากกว่า 8 ครั้งหรือทุก 2 – 3 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 54.3) รองลงมาคือ 6 -8 ครั้ง/ วัน (ร้อยละ 26.4) และ 1 – 5 ครั้ง/ วัน (ร้อยละ 19.3) ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกันทุกจังหวัด กล่าวคือ มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช ให้ลูกดูนมมากกว่า 8 ครั้งหรือทุก 2 – 3 ชั่วโมงต่อวัน (ร้อยละ 51.3, 62.8 และ 60.4 ตามลำดับ) โดยในช่วงแรกๆ ที่ให้นมลูกกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากว่าครึ่งพบว่า นำนมยังไม่ไหลดี (ร้อยละ 52.0) รองลงมาคือ นำนมไหลดี (ร้อยละ 39.8) และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 8.3 ที่พบว่านมนมไหลออกจากอกอีกเต้าที่ลูกไม่ได้ดูด ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกัน ใน 3 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงใหม่ อุดรธานี และนครศรีธรรมราช ซึ่งระบุว่านมนมยังไม่ไหลดี คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 61.7, 50.0 และ 55.3 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดนครราชสีมา ระบุว่านมนมไหลดี คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 54.9)

เมื่อเวลาให้นมลูก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สังเกตเห็นว่า ลูกอมหัวนมจนมิดลานนม (ร้อยละ 76.7) รองลงมาคือ อมเฉพาะส่วนหัวนม (ร้อยละ 19.1) และมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่อมปลายหัวนม (ร้อยละ 5.3) สอดคล้องกันในทุกจังหวัด (ร้อยละ 73.3, 72.6, 91.2 และ 70.2 ตามลำดับ) โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากว่าครึ่งพบว่า ลูกสามารถดูดนมได้เอง (ร้อยละ 57.6) รองลงมาคือ ต้องคอยจับหัวนมให้เข้าปากลูก (ร้อยละ 40.4) และมีเพียงร้อยละ 1.8 ที่ต้องมีคนช่วยจับตัวลูก เมื่อพิจารณาในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพื้นที่ พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดเชียงใหม่ อุดรธานี และนครราชสีมา ระบุว่าลูกสามารถดูดนมได้เอง (ร้อยละ 59.3, 51.7 และ 77.0 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดนครศรีธรรมราชระบุว่าต้องคอยจับหัวนมให้เข้าปากลูก คิดเป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 55.0)

การกลืนน้ำนมของลูก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถได้ยินการกลืนน้ำนมของลูกเป็นจังหวะสม่ำเสมอ (ร้อยละ 76.1) มีเพียงส่วนน้อยที่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นครั้งคราว (ร้อยละ 18.9) และไม่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก (ร้อยละ 5.0) ซึ่งสอดคล้องกันในทุกจังหวัด กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทุกจังหวัดส่วนใหญ่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นจังหวะสม่ำเสมอ (ร้อยละ 75.7, 76.3, 74.3 และ 78.1 ตามลำดับ) เมื่อเวลาให้นมลูก พบว่า กลุ่มเป้าหมายโดยรวมส่วนใหญ่จะปฏิบัติได้ถูกต้อง คือ คางและจมูกของลูกแนบชิดตัวแม่ (ร้อยละ 78.0) โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดนครราชสีมาปฏิบัติได้เกือบทุกราย (ร้อยละ 94.7)

ระยะเวลาการให้นมลูกแต่ละครั้ง พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมให้นมลูก ครั้งละ 5 – 14 นาที (ร้อยละ 48.4) รองลงมาคือ 15 – 20 นาที (ร้อยละ 34.5) และมีกลุ่มตัวอย่างเพียง ร้อยละ 9.9 และ 8.4 เท่านั้นที่ให้นมลูกมากกว่า 20 นาที และน้อยกว่า 5 นาที/ ครั้ง ตามลำดับ โดย มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดนครราชสีมาและนครศรีธรรมราช ให้นมลูกครั้งละ 5 – 14 นาที (ร้อยละ 68.1 และ 51.4 ตามลำดับ) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดอุษาคณาจำนวน 4 ใน 10 ราย ให้นมลูกครั้งละ 15 – 20 นาที (ร้อยละ 39.0) ส่วนกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดเชียงใหม่ให้นมลูกครั้งละ 5 – 14 นาที และ 15 – 20 นาที ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 39.8 และ 38.9 ตามลำดับ)

ช่วงให้นมลูก มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีการตม้มน้ำหรือเครื่องตม้วันละ 8 แก้วขึ้นไป (ร้อยละ 52.8) รองลงมาคือ 5 – 7 แก้ว (ร้อยละ 33.5) และ 1 – 4 แก้ว (ร้อยละ 13.0) ซึ่ง สอดคล้องกันในทุกจังหวัด

ความรู้สึกของแม่ขณะให้นมลูก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกผ่อนคลายขณะให้ นมลูก (ร้อยละ 85.3) มีกลุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่รู้สึกอะไร (ร้อยละ 11.2) และมีกลุ่ม ตัวอย่างจำนวนร้อยละ 4.2 ที่รู้สึกกังวลใจขณะให้นมลูก (ร้อยละ 4.2)

ช่วงเวลาให้นมลูก พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจำนวน 6 ใน 10 รายให้นมลูกเมื่อสังเกตว่าลูก มีอาการอยากจะกินนม แขน ทำปากดูด หรือใช้มือแตะบริเวณปาก หรืออาการอื่นที่แม่สังเกตได้ คิด เป็นจำนวนร้อยละสูงสุด (ร้อยละ 62.8) ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 ใน 10 ราย ให้นมลูกเมื่อลูกร้อง และมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ใน 10 ราย จัดตารางเวลาให้นมลูกซึ่งจะให้เมื่อถึงตารางเวลาที่กำหนด (ร้อยละ 12.6)

การขบถ่ายอุจจาระ พบว่า ลูกของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่ขบถ่ายวันละ 1 – 3 ครั้ง (ร้อยละ 76.7) ซึ่งสอดคล้องกันในทุกจังหวัด (ร้อยละ 60.3, 84.6, 83.2 และ 78.9 ตามลำดับ) และมี ส่วนน้อยที่ขบถ่ายวันละมากกว่า 3 ครั้ง (ร้อยละ 15.7) และมีเพียงร้อยละ 7.4 ไม่ขบถ่ายทุกวัน

น้ำหนักตัวของลูก พบว่า ลูกของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจาก น้ำหนักตัวแรกเกิด (ร้อยละ 94.3) ซึ่งสอดคล้องกันในทุกจังหวัด (ร้อยละ 94.7, 89.0, 95.6 และ 98.2 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจำนวนร้อยละ 3.5 และ 2.9 มีน้ำหนักลดลงและเท่ากับน้ำหนักแรก เกิดตามลำดับ

อาการของลูกหลังจากให้นมลูก พบว่า ส่วนใหญ่นอนหลับสนิท (ร้อยละ 92.6) ซึ่งสอดคล้องกันในทุกจังหวัด (ร้อยละ 90.4, 89.8, 95.6 และ 94.7 ตามลำดับ) มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่นอนหลับไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ (ร้อยละ 6.5) และมีเพียงร้อยละ 0.9 เท่านั้นที่มีอาการอแง หงุดหงิด

อาการของแม่หลังให้นมลูก พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่เต้านมนิ่มลง ไม่มีอาการคัดเต้านม (ร้อยละ 83.0) มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีอาการเต้านมนิ่มลงเล็กน้อย และมีอาการคัดอยู่บ้าง (ร้อยละ 12.8) และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจำนวนร้อยละ 4.3 ที่เต้านมจะตึงและมีอาการคัดบ่อยๆ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกันในทุกจังหวัด

### ตารางที่ 29 พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

อายุ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านให้ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกเมื่อ	460	100.0	116	100.0	117	100.0	113	100.0	114	100.0
ทันทีหลังคลอด/ ภายใน 3 ชั่วโมง	297	64.6	69	59.5	58	49.6	76	67.3	94	82.5
หลังคลอด										
ภายในวันที่คลอด	107	23.3	28	24.1	41	35.0	25	22.1	13	11.4
หลังวันคลอด	56	12.2	19	16.4	18	15.4	12	10.6	7	6.1
2. ในช่วงวันแรกๆ ท่านให้ดูดน้อยบ่อยเพียงไร	455	100.0	113	100.0	118	100.0	113	100.0	111	100.0
1 - 5 ครั้ง / วัน	88	19.3	25	22.1	33	28.0	11	9.7	19	17.1
6 - 8 ครั้ง / วัน	120	26.4	30	26.5	34	28.8	31	27.4	25	22.5
มากกว่า 8 ครั้งหรือทุก 2 - 3 ชั่วโมง	247	54.3	58	51.3	51	43.2	71	62.8	67	60.4
3. ในช่วงแรกๆ ที่ท่านให้นมลูก	460	100.0	115	100.0	118	100.0	113	100.0	114	100.0
ท่านสังเกต										
น้ำนมยังไม่ไหลดี	239	52.0	71	61.7	59	50.0	46	40.7	63	55.3
น้ำนมไหลดี	183	39.8	32	27.8	47	39.8	62	54.9	42	36.8
น้ำนมไหลออกจากอีกเต้าที่ลูก	38	8.3	12	10.4	12	10.2	5	4.4	9	7.9
ไม่ได้ดูด										
4. เมื่อเวลาให้นมลูก ท่านสังเกตว่าลูก	455	100.0	113	100.0	116	100.0	113	100.0	113	100.0
ได้อิ่มห้วนมอย่างไร										
อิ่มห้วนจนมิดลานนม	353	76.7	85	73.3	85	72.6	103	91.2	80	70.2
อิ่มเฉพาะส่วนห้วนม	88	19.1	24	20.7	28	23.9	9	8.0	27	23.7
อึมปลายห้วนม	14	3.0	4	3.4	3	2.6	1	0.9	6	5.3

ตารางที่ 29 พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

อายุ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. เมื่อเวลาให้นมลูก ท่านสามารถให้นมลูกได้อย่างไร	454	100.0	114	100.0	118	100.0	111	100.0	111	100.0
ลูกสามารถดูดนมได้เอง	262	57.6	67	59.3	61	51.7	87	77.0	47	42.3
ท่านต้องคอยจับหัวนมให้เข้าปากลูก	184	40.4	46	40.7	54	45.8	23	20.4	61	55.0
มีคนช่วยจับตัวลูก	8	1.8	1	0.9	3	2.5	1	0.9	3	2.7
6. เมื่อเวลาให้นมลูก ท่านสามารถได้ยินการกลืนน้ำนมของลูกอย่างไร	460	100.0	115	100.0	118	100.0	113	100.0	114	100.0
ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นจังหวะสม่ำเสมอ	350	76.1	87	75.7	90	76.3	84	74.3	89	78.1
ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเป็นครั้งคราว	87	18.9	21	18.3	20	16.9	26	23.0	20	17.5
ไม่ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก	23	5.0	7	6.1	8	6.8	3	2.7	5	4.4
7. เมื่อเวลาให้นมลูก ท่านสังเกตว่าตัวลูกมีลักษณะอย่างไร	459	100.0	115	100.0	117	100.0	113	100.0	114	100.0
คางและจมูกของลูกแนบชิดตัวแม่	359	78.0	76	65.5	95	81.2	107	94.7	81	71.1
คางและจมูกของลูกไม่แนบชิดแต่แตะใกล้ตัวแม่	87	18.9	33	28.4	20	17.1	6	5.3	28	24.6
คางและจมูกของลูกอยู่ห่างตัวแม่	13	2.8	6	5.2	2	1.7	0	0.0	5	4.4
8. ระยะเวลาให้นมลูกแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยนานประมาณ	460	100.0	116	100.0	118	100.0	112	100.0	114	100.0
น้อยกว่า 5 นาที	38	8.4	12	10.6	14	11.9	4	3.5	8	7.2
5 - 14 นาที	220	48.4	45	39.8	41	34.7	77	68.1	57	51.4
15 - 20 นาที	157	34.5	44	38.9	46	39.0	24	21.2	43	38.7
มากกว่า 20 นาที	45	9.9	15	13.3	17	14.4	7	6.2	6	5.4
9. ในช่วงให้นมลูก แม่มีการตี่มน้ำหรือเครื่องตีมีวันละ	457	100.0	114	100.0	118	100.0	112	100.0	113	100.0
1 - 4 แก้ว	60	13.0	19	16.4	20	17.1	3	2.7	18	15.8
5 - 7 แก้ว	154	33.5	36	31.0	41	35.0	39	34.5	38	33.3
8 แก้วขึ้นไป	243	52.8	59	50.9	57	48.7	70	61.9	57	50.0

ตารางที่ 29 พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

อายุ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10. ในขณะที่ให้นมลูก แม่มีความรู้สึก	458	100.0	115	100.0	117	100.0	113	100.0	113	100.0
รู้สึกผ่อนคลาย	388	85.3	99	87.6	90	76.3	99	87.6	100	90.1
รู้สึกกังวลใจ	19	4.2	4	3.5	10	8.5	4	3.5	1	0.9
ไม่รู้สึกอะไร	51	11.2	12	10.6	17	14.4	10	8.8	12	10.8
11. ท่านให้ลูกดูดนมเมื่อไร*	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
เมื่อสังเกตเห็นว่าลูกมีอาการอยากจะกินนม เช่น ทำปากดูด หรือใช้มือแตะบริเวณปาก หรืออาการอื่นที่แม่สังเกตได้	289	62.8	66	57.4	67	56.8	67	59.3	89	78.1
เมื่อถึงตารางเวลาที่กำหนด	58	12.6	11	9.6	16	13.6	18	15.9	13	11.4
เมื่อลูกร้อง	167	36.3	49	42.6	46	39.0	52	46.0	20	17.5
12. ลูกของท่านมีการขับถ่ายอุจจาระอย่างไร	459	100.0	116	100.0	116	100.0	112	100.0	115	100.0
ขับถ่ายวันละ 1 - 3 ครั้ง	353	76.7	70	60.3	99	84.6	94	83.2	90	78.9
ขับถ่ายวันละมากกว่า 3 ครั้ง	72	15.7	34	29.3	11	9.4	17	15.0	10	8.8
ไม่ขับถ่ายทุกวัน	34	7.4	12	10.3	6	5.1	1	0.9	15	13.2
13. ขณะนี้หน้าหนักของลูกเป็นอย่างไร	458	100.0	115	100.0	115	100.0	113	100.0	115	100.0
เพิ่มจากหน้าหนักแรกเกิด	429	94.3	107	94.7	105	89.0	108	95.6	109	98.2
เท่ากับหน้าหนักแรกเกิด	13	2.9	2	1.8	4	3.4	5	4.4	2	1.8
ลดลงจากหน้าหนักแรกเกิด	16	3.5	6	5.3	6	5.1	0	0.0	4	3.6
14. หลังจากให้นมลูก แม่สังเกตลูกมีอาการอย่างไร	460	100.0	115	100.0	118	100.0	113	100.0	114	100.0
นอนหลับสนิท	426	92.6	104	90.4	106	89.8	108	95.6	108	94.7
นอนหลับไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ	30	6.5	11	9.6	11	9.3	3	2.7	5	4.4
งอแง หงุดหงิด	4	0.9	0	0.0	1	0.8	2	1.8	1	0.9

ตารางที่ 29 พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

อายุ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. หลังจากที่ให้นมลูก ท่านสังเกตตัว ท่านมีอาการอย่างไร	461	100.0	116	100.0	117	100.0	113	100.0	115	100.0
เต้านมนิ่มลง ไม่มีอาการคัดเต้านม	382	83.0	97	84.3	90	76.3	95	84.1	100	87.7
เต้านมนิ่มลงเล็กน้อย และมีอาการ คัดอยู่บ้าง	59	12.8	14	12.2	18	15.3	16	14.2	11	9.6
เต้านมตึง และมีอาการคัดบ่อยๆ	20	4.3	5	4.3	9	7.6	2	1.8	4	3.5

\* ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

#### 4. ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 481 ราย พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างโดยรวมเข้าใจถูกมากที่สุด 5 ประเด็นแรกได้แก่ “น้ำนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก” “ความใกล้ชิดและอ้อมกอดของแม่ช่วยกระตุ้นสมองของลูก ทำให้ไวต่อการรับรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้รวดเร็ว” “หลัง 6 เดือน สามารถให้ลูกกินนมแม่ร่วมกับอาหารชนิดอื่นได้” “น้ำนมดีเหลือทิ้งออกมาในระยะแรกใช้เลี้ยงทารกได้และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง” และ “นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและมีน้ำเพียงพอ ในช่วง 6 เดือนแรก เด็กสามารถกินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารชนิดอื่นด้วย” (ร้อยละ 99.8, 92.1, 91.6, 89.5 และ 85.6 ตามลำดับ) ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างโดยรวมเข้าใจผิดมากที่สุด 5 ประเด็นแรกได้แก่ “เมื่อแม่เป็นหวัด ใช้หวัดใหญ่หรือไอไม่ควรให้นมลูกจะทำให้ลูกติดหวัดได้” “ถ้าลูกท้องเสียต้องหยุดให้นมลูกทันที” “ควรให้ลูกได้รับกล้วยครูดหรือน้ำในช่วง 3 เดือนแรกจะทำให้ลูกแข็งแรงนอนหลับได้ดี” “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะกระตุ้นให้แม่มีลูกคนต่อไปเร็วขึ้น” และ “การให้นมแม่หยุดเป็นช่วงๆ มีผลทำให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมน้อยลง” (ร้อยละ 34.1, 28.1, 26.3, 17.5 และ 17.5 ตามลำดับ)

ตารางที่ 30 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

คำถาม	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อยุธยา		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. นำนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก	476	100.0	116	100.0	120	100.0	120	100.0	120	100.0
ถูก	475	99.8	116	100.0	120	100.0	120	100.0	119	99.2
ผิด	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ไม่แน่ใจ	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8
2. ในระยะ 1 - 3 วันแรก หลังคลอดควรให้แม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ยังไม่ควรให้นมลูกในระยะนี้	477	100.0	118	100.0	121	100.0	120	100.0	118	100.0
ถูก	384	80.5	94	79.7	93	76.9	100	83.3	97	82.2
ผิด	63	13.2	16	13.6	16	13.2	15	12.5	16	13.6
ไม่แน่ใจ	30	6.3	8	6.8	12	9.9	5	4.2	5	4.2
3. นำนมสีเหลืองที่ออกมาในระยะแรกใช้เลี้ยงทารกได้และ มีภูมิคุ้มกันโรคสูง	477	100.0	119	100.0	120	100.0	119	100.0	119	100.0
ถูก	427	89.5	110	92.4	107	89.2	107	89.9	103	86.6
ผิด	11	2.3	1	0.8	4	3.3	2	1.7	4	3.4
ไม่แน่ใจ	39	8.2	8	6.7	9	7.5	10	8.4	12	10.1
4. ยิงให้ลูกดูดนมเร็วเท่าไร ตั้งแต่ 30 - 40 นาที หลังคลอด จะกระตุ้นให้ร่างกายเร่งผลิตน้ำนมออกมามากเท่านั้น	476	100.0	119	100.0	121	100.0	117	100.0	119	100.0
ถูก	347	72.9	86	72.3	87	71.9	89	76.1	85	71.4
ผิด	31	6.5	10	8.4	5	4.1	6	5.1	10	8.4
ไม่แน่ใจ	98	20.6	23	19.3	29	24.0	22	18.8	24	20.2
5. ควรให้ลูกได้รับกล้วยครูดหรือน้ำในช่อง 3 เดือนแรกจะทำให้ลูกแข็งแรงนอนหลับได้ดี	479	100.0	119	100.0	121	100.0	120	100.0	119	100.0
ถูก	263	54.9	63	52.9	66	54.5	71	59.2	63	52.9
ผิด	126	26.3	42	35.3	31	25.6	23	19.2	30	25.2
ไม่แน่ใจ	90	18.8	14	11.8	24	19.8	26	21.7	26	21.8

ตารางที่ 30 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

คำถาม	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนและมีน้ำเพียงพอ ในช่วง 6 เดือนแรก เด็กสามารถกินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารชนิดอื่นด้วย	480	100.0	119	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
ถูก	411	85.6	110	92.4	104	86.0	96	80.0	101	84.2
ผิด	42	8.8	4	3.4	11	9.1	16	13.3	11	9.2
ไม่แน่ใจ	27	5.6	5	4.2	6	5.0	8	6.7	8	6.7
7. หลัง 6 เดือน สามารถให้ลูกกินนมแม่ร่วมกับอาหารชนิดอื่นได้	478	100.0	119	100.0	120	100.0	119	100.0	120	100.0
ถูก	438	91.6	102	85.7	109	90.8	112	94.1	115	95.8
ผิด	24	5.0	9	7.6	7	5.8	5	4.2	3	2.5
ไม่แน่ใจ	16	3.3	8	6.7	4	3.3	2	1.7	2	1.7
8. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะกระตุ้นให้แม่มีลูกคนต่อไปเร็วขึ้น	473	100.0	118	100.0	120	100.0	117	100.0	118	100.0
ถูก	271	57.3	63	53.4	71	59.2	79	67.5	58	49.2
ผิด	83	17.5	30	25.4	19	15.8	11	9.4	23	19.5
ไม่แน่ใจ	119	25.2	25	21.2	30	25.0	27	23.1	37	31.4
9. ความใกล้ชิดและอ้อมกอดของแม่ช่วยกระตุ้นสมองของลูก ทำให้ไวต่อการรับรู้ และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้รวดเร็ว	478	100.0	119	100.0	119	100.0	120	100.0	120	100.0
ถูก	440	92.1	109	91.6	108	90.8	112	93.3	111	92.5
ผิด	7	1.5	1	0.8	2	1.7	2	1.7	2	1.7
ไม่แน่ใจ	31	6.5	9	7.6	9	7.6	6	5.0	7	5.8
10. เมื่อแม่เป็นหวัด ใช้หวัดใหญ่หรือไอ ไม่ควรให้นมลูกจะทำให้ลูกติดหวัดได้	478	100.0	119	100.0	121	100.0	118	100.0	120	100.0
ถูก	161	33.7	50	42.0	26	21.5	48	40.7	37	30.8
ผิด	163	34.1	38	31.9	55	45.5	28	23.7	42	35.0
ไม่แน่ใจ	154	32.2	31	26.1	40	33.1	42	35.6	41	34.2

ตารางที่ 30 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ (ต่อ)

คำถาม	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุตรดิตถ์		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10. เมื่อแม่เป็นหวัด ใช้หวัดใหญ่หรือไอ ไม่ควรให้นมลูกจะทำให้ลูกติดหวัดได้	478	100.0	119	100.0	121	100.0	118	100.0	120	100.0
ถูก	161	33.7	50	42.0	26	21.5	48	40.7	37	30.8
ผิด	163	34.1	38	31.9	55	45.5	28	23.7	42	35.0
ไม่แน่ใจ	154	32.2	31	26.1	40	33.1	42	35.6	41	34.2
11. ถ้าลูกท้องเสียต้องหยุดให้นมลูกทันที	474	100.0	118	100.0	117	100.0	120	100.0	119	100.0
ถูก	223	47.0	63	53.4	41	35.0	60	50.0	59	49.6
ผิด	133	28.1	33	28.0	44	37.6	28	23.3	28	23.5
ไม่แน่ใจ	118	24.9	22	18.6	32	27.4	32	26.7	32	26.9
12. น้ำนมวัวมีคุณค่าเทียบเท่ากับน้ำนม แม่ สามารถนำมาใช้แทนนมแม่ได้	475	100.0	117	100.0	121	100.0	117	100.0	120	100.0
ถูก	295	62.1	79	67.5	66	54.5	78	66.7	72	60.0
ผิด	73	15.4	14	12.0	28	23.1	13	11.1	18	15.0
ไม่แน่ใจ	107	22.5	24	20.5	27	22.3	26	22.2	30	25.0
13. การให้นมแม่หยุดเป็นช่วงๆ มีผลทำ ให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมน้อยลง	475	100.0	118	100.0	120	100.0	119	100.0	118	100.0
ถูก	286	60.2	59	50.0	62	51.7	98	82.4	67	56.8
ผิด	83	17.5	34	28.8	18	15.0	13	10.9	18	15.3
ไม่แน่ใจ	106	22.3	25	21.2	40	33.3	8	6.7	33	28.0
14. เด็กที่ได้รับนมแม่ พบว่ามีอาการ ท้องเสียน้อยกว่าเด็กที่ได้รับนมผสม	478	100.0	118	100.0	120	100.0	120	100.0	120	100.0
ถูก	368	77.0	87	73.7	85	70.8	105	87.5	91	75.8
ผิด	44	9.2	19	16.1	8	6.7	6	5.0	11	9.2
ไม่แน่ใจ	66	13.8	12	10.2	27	22.5	9	7.5	18	15.0
15. แม่ที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านม มากกว่าแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	479	100.0	119	100.0	121	100.0	120	100.0	119	100.0
ถูก	280	58.5	62	52.1	65	53.7	76	63.3	77	64.7
ผิด	59	12.3	31	26.1	11	9.1	7	5.8	10	8.4
ไม่แน่ใจ	140	29.2	26	21.8	45	37.2	37	30.8	32	26.9

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 481 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจำนวนมากกว่าครึ่งมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 52.2) รองลงมาคือ ระดับมาก (ร้อยละ 37.4) และมีกลุ่มตัวอย่างเพียงร้อยละ 10.2 มีความรู้ น้อย

**ตารางที่ 31** ระดับความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่ของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับ	รวม		จ.เชียงใหม่		จ.อุทัย		จ.นครราชสีมา		จ.นครศรีธรรมราช	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนรวม	481	100.0	120	100.0	121	100.0	120	100.0	120	100.0
มาก	180	37.4	45	37.5	37	30.6	56	46.7	42	35.0
ปานกลาง	251	52.2	59	49.2	65	53.7	60	50.0	67	55.8
น้อย	49	10.2	15	12.5	19	15.7	4	3.3	11	9.2
ไม่ระบุ	1	0.2	1	0.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0

#### การทดสอบสมมติฐาน

จากตารางที่ 29 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ร้อยละ 89.0) มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เหมาะสมน้อย (ร้อยละ 11.0) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงจะมีร้อยละของพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น และเมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคส์สแคว พบว่า พฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ตารางที่ 32 พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตร  
ด้วยนมแม่

พฤติกรรมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่	ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่			รวม	$\chi^2$
	น้อย	ปานกลาง	ดี		
น้อย	15 (34.9)	22 (9.5)	12 (7.0)	49 (11.0)	28.314*
เหมาะสม	28 (65.1)	209 (90.5)	159 (93.0)	396 (89.0)	
รวม	43 (9.7)	231 (51.9)	171 (38.4)	445 (100.0)	

เมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการให้ลูกดูนมและความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับดีมีสัดส่วนของความถี่ในการให้นมลูกมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความรู้ต่ำกว่า เมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแคว พบว่า ความถี่ในการให้ลูกดูนมของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับความถี่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ตารางที่ 33 ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการให้นมบุตรกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

ความถี่ในการให้ลูกดูนม	ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่			$\chi^2$	P-value
	น้อย	ปานกลาง	ดี		
1 – 5 ครั้ง/ วัน	19 (41.3)	49 (20.8)	20 (11.6)	23.358	.000*
6 – 8 ครั้ง/ วัน	11 (23.9)	65 (27.5)	44 (25.4)		
มากกว่า 8 ครั้งหรือทุก 2 – 3 ชั่วโมง	16 (34.8)	122 (51.7)	109 (63.0)		

\* ระดับนัยสำคัญ .05

เมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดื่มน้ำและความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับดีมีสัดส่วนของจำนวนการดื่มน้ำต่อวันมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความรู้ต่ำกว่า เมื่อทำการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคส์แคว พบว่า พฤติกรรมการดื่มน้ำของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

#### ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมในการดื่มน้ำกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

พฤติกรรมในการดื่มน้ำ	ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่			$\chi^2$	P-value
	น้อย	ปานกลาง	ดี		
1 – 4 แก้ว	9 (19.1)	35 (14.8)	16 (9.2)	24.293	.000*
5 – 7 แก้ว	24 (51.1)	87 (36.9)	43 (24.7)		
8 แก้วขึ้นไป	14 (29.8)	114 (48.3)	115 (66.1)		

\* ระดับนัยสำคัญ .05

### 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแม่

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 481 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารดังนี้

5.1 มีการบริโภคอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็นเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 2.91-2.92) ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพตามข้อเสนอแนะของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข

5.2 มีการบริโภคข้าวขาว หรือข้าวเหนียวขาว (ค่าเฉลี่ย 2.68) มากกว่าข้าวกล้องซึ่งบริโภคนานๆครั้ง (ค่าเฉลี่ย 0.89) ซึ่งยังไม่สอดคล้องกับการส่งเสริมการบริโภคข้าวกล้อง ส่วนการบริโภคอาหารประเภทแป้ง เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ รวมทั้งขนมปัง มีการบริโภคอาหารเป็นบางวัน (ค่าเฉลี่ย 1.03-1.74) ซึ่งยังไม่สอดคล้องกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขที่แนะนำให้บริโภคเป็นข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

5.3 มีการบริโภคผักหลากหลายสีเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 2.12-2.54) สอดคล้องกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่แนะนำให้บริโภคพืชผักให้มากและเน้นผักหลากหลายสีเพื่อให้สารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิดนอกเหนือจากวิตามินและเกลือแร่ในผัก

5.4 มีการบริโภคผลไม้เป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 2.49) ซึ่งนับว่าดีที่มีการบริโภคผลไม้เพื่อเสริมการได้รับวิตามิน เกลือแร่ และสารพฤกษเคมีในผลไม้ด้วย อย่างไรก็ตามก็ควรมีการศึกษารายละเอียดของชนิดของผลไม้ด้วยว่าเป็นชนิดที่มีความหวานมากหรือความหวานน้อย เนื่องจากผลไม้ที่มีความหวานมากจะมีปริมาณน้ำตาลสูงที่กลุ่มผู้บริโภคควรต้องระมัดระวังด้วย สำหรับกลุ่มสตรีที่ให้นมบุตรยังนับว่าเป็นกลุ่มที่ต้องการพลังงานมากกว่าสตรีทั่วไป การบริโภคผลไม้อาจไม่มีประเด็นปัญหาหากแต่ต้องระมัดระวังไม่ให้ติดนิสัยบริโภคผลไม้รสหวานติดเป็นนิสัยแม้ว่าจะพ้นช่วงการให้นมบุตรแล้ว

5.5 มีการบริโภคแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ เป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 2.23- 2.64) สอดคล้องกับข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และมีการบริโภคตับ ไข่ และปลาเป็นบางวัน

5.6 มีการบริโภคอาหารประเภทส่งเสริมสุขภาพและอาหารบำรุงน้ำนมเป็นบางวัน และจากการสอบถามพบว่ากลุ่มสตรีที่ให้นมบุตรซึ่งพบว่าส่วนใหญ่มีอายุน้อย ส่วนใหญ่คือหนึ่งในสามของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุในช่วง 26-30 ปี มีการตระหนักรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารเพื่อสุขภาพในระดับค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่เป็นความรู้วิชาการจากหน่วยงานมากกว่าความรู้ที่ได้จากบรรพบุรุษหรือจากภูมิปัญญาในชุมชน

ตารางที่ 35 ชนิดของอาหารที่หญิงมีบุตรบริโภค

ชนิดอาหาร	รวม	เชียงใหม่	อยุธยา	นครราชสีมา	นครศรีธรรมราช
1. บริโภคข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ หรือข้าวเหนียวกล้อง	0.89	1.18	0.86	0.44	1.09
2. บริโภคข้าวขาว หรือข้าวเหนียวขาว	2.68	2.83	2.69	2.87	2.32
3. บริโภคอาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ สเปกเกตตี มะกะโรนี	1.74	1.68	1.60	2.09	1.58
4. บริโภคอาหารอบ เช่น ขนมปัง แทนข้าว	1.03	1.08	0.97	1.01	1.06
5. บริโภคผักที่มีสีแดง สีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ	2.12	2.09	2.03	2.08	2.25
6. บริโภคผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ตำลึง ผักโขม ผักหวาน ผักกวางตุ้ง	2.51	2.47	2.44	2.52	2.61
7. บริโภคผักที่มีสีอื่นๆ เช่น สีเขียวอ่อน เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว แดงกวา ถั่วฝักยาว	2.49	2.41	2.41	2.73	2.44
8. บริโภคผลไม้	2.39	2.43	2.33	2.29	2.51
9. บริโภคตับ	1.93	2.00	1.93	1.83	1.97
10. บริโภคไข่	2.42	2.59	2.36	2.27	2.47
11. บริโภคเนื้อสัตว์	2.64	2.63	2.50	2.88	2.55
12. บริโภคปลาทะเล	1.67	1.45	1.52	1.40	2.32
13. ดื่มนม	2.23	2.31	2.13	2.08	2.40
14. บริโภคอาหารบำรุงน้ำนม	1.32	1.24	1.23	1.21	1.61
15. บริโภคอาหารเสริมบำรุงสุขภาพ	0.96	1.08	0.84	0.43	1.51
16. บริโภคอาหารเช้า	2.91	2.94	2.83	2.95	2.90
17. บริโภคอาหารกลางวัน	2.91	2.93	2.91	2.98	2.83
18. บริโภคอาหารเย็น	2.92	2.91	2.95	2.97	2.87

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ย

2.01 – 3.00 ประจำ

1.01 -2.00

บางวัน

0 – 1.00

นานๆ ครั้ง/ไม่ทำ

### 3. การพัฒนาตำรับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามแนวคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากการศึกษาข้อมูลภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรจะพบว่าในส่วนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารนั้นไม่เด่นชัดทั้งในกลุ่มภูมิปัญญาในท้องถิ่นจำนวน 56 คน และกลุ่มหญิงที่มีบุตรจำนวน 481 คน ใน 4 จังหวัดใน 4 ภูมิภาค และโดยเฉพาะในกลุ่มหญิงที่มีบุตรไม่แสดงการบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ แม้จะระบุอาหารที่น่าจะมีประโยชน์ต่อหญิงให้นมบุตรสอดคล้องกันในทุกจังหวัด คือ หัวปลี และอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าข้อมูลในส่วนนี้ไม่ได้มีการบอกเล่าหรือปฏิบัติกันต่อเนื่อง รวมทั้งไม่ได้มีผลการศึกษาที่เด่นชัดถึงประโยชน์ของอาหารดังกล่าวต่อหญิงให้นมบุตร และการรณรงค์ที่ผ่านมาส่วนใหญ่เน้นการกระตุ้นการขับน้ำนมด้วยการให้บุตรดูดนมเร็วหลังคลอดและให้มีการดูบ่อยๆ เพื่อให้หมดน้ำนมที่สร้างมาแต่ละครั้ง ซึ่งจะมีผลกระตุ้นการสร้างน้ำนมใหม่มาทดแทน มากกว่าการเน้นอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษ

จากข้อมูลที่ได้จากการวิจัย จะจัดแบ่งอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

#### 3.1 อาหารช่วยบำรุงและขับน้ำนม ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ

3.1.1 **อาหารที่เชื่อว่าช่วยบำรุงและขับน้ำนม** ได้แก่ หัวปลี กลัวย่น้ำว่า กุยช่าย รายงานของกองโภชนาการ (2549ก) กล่าวว่าอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภคมากเป็นพิเศษ คือ แองหัวปลี แองเลียงหัวปลี หัวปลีต้ม ในส่วนของรายงานที่ผ่านมา ระบุอาหารชนิดอื่นๆอีกหลายชนิดที่มีผลต่อการขับน้ำนม เช่น เร่ว กระเทียม น้ำนมราชสีห์ นมสาว นมนาง ใบอ่อนของมะรุม แต่อาหารดังกล่าวหาได้ยากและคนรู้จักน้อย ในบางประเทศมีการแนะนำให้บริโภคไขมันเพื่อกระตุ้นการหลังน้ำนม เช่น ประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนแนะนำให้บริโภคน้ำมันมะกอก ประเทศแถบแปซิฟิกแนะนำให้บริโภคน้ำมันมะพร้าว ประเทศอินเดียและจีนแนะนำให้บริโภคน้ำมันงา ประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้บริโภคน้ำมันเมล็ดป่านและน้ำมันอีฟิงพริมโรส (สุภาภรณ์, 2551) แต่จากการวิจัยไม่พบข้อมูลดังกล่าวจากกลุ่มตัวอย่าง

3.1.2 **อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน** ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ซึ่งน่าจะมีผลต่อการขับน้ำนมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทย เช่น ขิง พริกไทย พริกไทยอ่อน ใบแมงลัก ใบกะเพรา หอมแดง และจัดเป็นอาหารที่หญิงให้นมบุตรบริโภคมากรองจาก

อาหารหัวปลี เช่น ผัดขิงใส่เครื่องในหรือไก่ (กองโภชนาการ, 2549ก) นอกจากนี้ยังมีแนวคิดของแพทย์ตะวันตกออกเชื่อว่าหญิงที่คลอดใหม่ๆ ร่างกายอยู่ในภาวะเย็น หรือหมายถึงการที่อวัยวะในร่างกายยังทำงานไม่เต็มที่ การที่จะกระตุ้นให้อวัยวะทำงานได้เต็มที่จำเป็นต้องให้บริโภคอาหารที่มีรสร้อน เพื่อไปเพิ่มการไหลเวียนของเลือด อันจะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งการหลังให้น้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย (สุภาพรณี, 2551) และสอดคล้องกับข้อแนะนำของสถาบันการแพทย์แผนไทย (2550) ที่แนะนำให้บริโภคสมุนไพรหลายชนิดที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ตะไคร้ พริก กระเทียม หอมแดง

**3.2 อาหารช่วยบำรุงสุขภาพทั่วไปของแม่** เป็นอาหารที่แนะนำสำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทั่วไป ส่วนมากเน้นอาหารจากปลา ผักพื้นบ้าน ผักและผลไม้บางชนิด เช่น มะละกอกล้วยน้ำว่า

**3.3 อาหารที่ไม่แนะนำให้บริโภค** เนื่องจากอาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล เช่น อาหารหมักดอง ของมันเมา เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก ชะอม หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยน กล้วยเขียว แมงดาณา ปลาไหล ปลากระเบน ปลาสวาย ปลาชะโด อาหารทอด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นต้น สำหรับรายงานของกองโภชนาการ (2549ก) พบว่าหญิงให้นมบุตรจำนวนหนึ่ง ยังคงมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในภาคกลาง มีการดื่มมากกว่าในภูมิภาคอื่น โดยเหตุผลเพื่อกระตุ้นให้เลือดลมดี ช่วยเจริญอาหาร และเหตุผลรองลงมา คือ เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และด้วยเคยชิน ส่วนอาหารที่หญิงให้นมบุตรดมมากที่สุด คือ อาหารรสจัด และอาหารหมักดอง

ในที่นี้ขอเน้นอาหารที่ช่วยบำรุงและขับน้ำนม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรต่อไป ดังตารางที่ 1

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น นำมาพัฒนาตำรับอาหารเพื่อเป็นแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์ โดยเน้นอาหารที่ทำได้ง่าย สามารถหาวัตถุดิบได้ไม่ยากในท้องถิ่น และสอดคล้องกับรสนิยมของคนไทย เมื่อพัฒนาตำรับอาหารแล้วทำการทดสอบทางประสาทสัมผัส โดยผู้ที่ได้รับการฝึกฝนจำนวน 5 คน แล้วนำผลมาเป็นแนวทางปรับปรุงตำรับให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ตำรับอาหารที่พัฒนามี 21 รายการ เป็นอาหารคาว 20 รายการ และเครื่องดื่ม 1 รายการ ดังนี้

รายการอาหารจากปลีก๊วย  
สำหรับหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร



แกงเลียงหัวปลีกุ้งสด



แกงไก่ใส่หัวปลี



ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี



หัวปลีผัดซี่เมา



ยำหัวปลี



ทอดมันหัวปลี



ห่อหมกปลาช่อนหัวปลี



ห่อหมกเต้าหู้ยี้หัวปลี



ไข่เจียวหัวปลี

รายการอาหารจากกุยช่าย  
สำหรับหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร



ผัดกุยช่ายใส่ตับ



ผัดกุยช่ายเห็ดหอมกุ้งสด



ผัดกุยช่ายกับถั่วงอก

ภาพที่ 9 รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร (ต่อ)

รายการอาหารที่ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศให้รสเผ็ดร้อน  
สำหรับหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตร



ไก่ผัดใบกะเพรา



ผัดเต้าหู้ขิง



เห็ดรวมมิตรผัดขิง



ไข่ตุ๋นหัวปลีน้ำขิง



ปลาเนื้อสี้อ้วโรยหน้าขิง



ปูทะเลผัดฉ่า



ต้มยำปลา



แกงส้มมะขามกุ้งสด



พืชน์น้ำขิง

ภาพที่ 9 รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร (ต่อ)

## แกงเลียงหัวปลีกุ้งสด



ภาพที่ 10 แกงเลียงหัวปลีกุ้งสด

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
กุ้งขนาดกลาง (ล้างทำความสะอาดและปอกเปลือก)			300	กรัม
หัวปลี	1	ถ้วยตวง	120	กรัม
ผักสด (บวบ ข้าวโพด เห็ดฟาง พริกทอง) หั่น	1	ถ้วยตวง	200	กรัม
ใบแมงลัก	1/2	ถ้วยตวง	11	กรัม
น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง	900	กรัม

### ส่วนผสมน้ำพริกแกงเลียง

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
พริกไทยเม็ด	14	เม็ด	5	กรัม
หอมแดง	14	หัว	65	กรัม
กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
กุ้งแห้ง	½	ถ้วยตวง	48	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม

### วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ดให้เข้ากันโดยด้วยครก หรืออาจใช้เครื่องปั่น  
อเนกประสงค์แทนก็ได้
2. ต้มน้ำ (หรือน้ำซุปลวก) ในหม้อ ใส่ส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ด คนเรื่อยๆ ให้เครื่องแกงละลาย
3. เมื่อน้ำซุปลวกเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา รอสักพักจึงใส่กุ้งและผักสด
4. เมื่อกุ้งและผักสุกดีแล้ว ถ้าต้องการปรงรสเพิ่มสามารถปรับได้ตามที่ต้องการ เสร็จแล้ว  
ปิดไฟ

### เทคนิค

แกงเผ็ดหัวปลีเป็นตำรับอาหารหัวปลีที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายสำหรับแนะนำให้หญิงให้นมบุตร บริโภค เพราะมีหัวปลีแล้วยังมีสมุนไพรและเครื่องเทศที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และมีรสชาติของอาหารที่ทำให้ไม่เลี่ยน และยังเหมาะสมสำหรับผู้สนใจด้านสุขภาพ

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
198.8	28.0	1.9	15.5	3.7	243.4	540.7
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 32 : 59 : 9						

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
8.5	514.6	37.5	152.9	0.2	0.3	20.0

## ต้มข่าไก่ในใสห้วปลี



ภาพที่ 11 ต้มข่าไก่ในใสห้วปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
กะทิ	2	ถ้วย	300	มิลลิลิตร
ข่าหั่นเป็นแว่น			50	กรัม
เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ			200	กรัม
ห้วปลีหั่นเป็นท่อนขนาด 1 นิ้ว			200	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ	37.5	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกชี้ห้หนูบพอแตก			20	กรัม
ผักชีหั่นเป็นท่อน สำหรับโรยหน้า			20	กรัม
พริกชี้ห้หนูแห้งทอดกรอบสำหรับโรยหน้า				
ใบมะกรูดฉีกสำหรับโรยหน้า				

## วิธีทำ

- นำกะทิตั้งไฟจนเดือด
- ใส่ข่า เนื้อไก่ ต้มจนเดือดอีกครั้ง ใส่หัวปลีจนสุก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวและพริกขี้หนู ตักใส่ถ้วย โรยด้วยผักชี ใบมะกรูดฉีกและพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ พร้อมรับประทาน

## เทคนิค

เนื่องจากหัวปลีจะเปลี่ยนเป็นสีดำได้ง่าย ส่วนใหญ่จึงมักแนะนำให้แช่หัวปลีที่หั่นแล้วในน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู ดังนั้นหากมีการแช่ในน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูดังกล่าว จะต้องลดน้ำมะนาวในตำรับอาหารลง เพื่อไม่ให้อาหารมีรสเปรี้ยวมากเกินไป

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของต้มข่าไก่ ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
362.6	22.9	25.3	11.2	3.9	54.7	39.5
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 13 : 26 : 62						

คุณค่าทางโภชนาการของต้มข่าไก่ ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
2.0	1,345.4	33.2	282.6	0.1	0.2	23.8

## แกงไก่หัวปลี



ภาพที่ 11 แกงไก่หัวปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยดวงวัด	หน่วยน้ำหนัก
เนื้ออกไก่ต้ม ฉีกเป็นชิ้น	1 ถ้วยตวง	210 กรัม
เห็ดฟาง ผ่าครึ่ง ต้มสุก	1 ถ้วยตวง	60 กรัม
หัวปลีต้ม ฉีกเป็นชิ้นพอคำ	1 ถ้วยตวง	120 กรัม
ข่าเผาซอย	1 ช้อนชา	3.5 กรัม
ตะไคร้เผาซอย	1 พอน	16 กรัม
หอมแดงเผาซอย	3 หัว	20 กรัม
กระเทียมเผา	2 หัว	20 กรัม
พริกแห้งเผา	5 เม็ด	5 กรัม
ผักชีซอย	2 ช้อนโต๊ะ	5 กรัม
ต้นหอมซอย	2 ช้อนโต๊ะ	11 กรัม
ผักชีฝรั่งซอย	2 ช้อนโต๊ะ	8 กรัม
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม

## วิธีทำ

1. โขลกข่าเผา ตะไคร้เผา หอมแดงเผา พริกแห้งเผา
2. นำน้ำต้มไก่ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาเครื่องที่โขลกไว้ใส่
3. พอเดือดใส่ไก่ หัวปลี เห็ด ชิมดู แล้วใส่ต้มหอม ผักชีผักชีฝรั่ง

## เทคนิค

การใช้เนื้อไก่จืดทำให้รับประทานง่าย แต่อาจทำให้กลมกลืนไปกับหัวปลี ทำให้อาหารดูไม่น่าสนใจ อาจหันเป็นชิ้นก็ได้

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงไก่หัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบ	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
185.6	22.5	6.7	8.9	2.6	57.4	28.7
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 19 : 49 : 32						

คุณค่าทางโภชนาการของแกงไก่หัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.5	66.0	34.8	379.2	0.1	0.3	13.4

## ยำหัวปลี



ภาพที่ 12 ยำหัวปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
หัวปลีซอยลวก	1	หัว	300	กรัม
กุ้งสดลวก	10	ตัว	180	กรัม
หอมแดงซอย	½	ถ้วยตวง	48	กรัม
มะพร้าวคั่ว	½	ถ้วยตวง	40	กรัม
หอมแดงเจียว	2	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
พริกแห้งทอด	1-2	เม็ด	0.5	กรัม
น้ำพริกเผา	3	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม
น้ำมะนาว	5	ช้อนโต๊ะ	50	กรัม
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา	6	กรัม
หัวกะทิ	½	ถ้วยตวง	75	กรัม

## วิธีทำ

1. ปอกกลีบหัวปลีส่วนที่แก่ออก หั่นตามขวางบางๆ แช่ในน้ำส้มผสมน้ำ(หรือน้ำมะขามเปียกก็ได้)เพื่อหัวปลีจะได้ไม่ดำแล้วบิดน้ำออก ลวกพอสุก พักไว้
2. ปรงปรงน้ำยำโดยผสมน้ำปรงน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ และหัวกะทิผสมให้เข้ากัน
3. ใส่หัวปลีที่เตรียมไว้และกุ้งที่ลวกแล้ว หอมแดงซอย คลุกให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้ออกหวาน เปรี้ยว เค็ม
4. จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียวและพริกแห้งทอด

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของยำหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
249.1	14.3	11.8	21.2	6.5	117.9	97.0
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 35 : 23 : 42						

คุณค่าทางโภชนาการของยำหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
2.7	1,262.0	26.5	116.8	0.1	0.1	25.2

## ห่อหมกเต้าหู้ห้วปลี



ภาพที่ 13 ห่อหมกเต้าหู้ห้วปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
ห้วกะทิข้น	1	ถ้วยตวง	150	กรัม
ห้วปลีส่วนขาวหั่นขวางบาง ๆ	2	ถ้วยตวง	240	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ	11	กรัม
เห็ดฟางตุ่ม	1	ถ้วยตวง	60	กรัม
เต้าหู้	1	ช้อนโต๊ะ	12	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	1	ช้อนชา	4	กรัม

### เครื่องปรุงรสน้ำพริก

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
พริกแห้ง	½	ถ้วยตวง	8	กรัม
ข่าซอย	1	ช้อนชา	4	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	1/2	ช้อนชา	2	กรัม
กระเทียมซอย	4	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม

หอมเล็กซอย	4	ซ็อนโต๊ะ	24	กรัม
เกลือป่น	1	ซ็อนซา	4	กรัม
ตะไคร้ซอย	2	ซ็อนโต๊ะ	10	กรัม
กระชายซอย	1	ซ็อนซา	5	กรัม
พริกไทยป่น	1	ซ็อนซา	4	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่น	1	ซ็อนโต๊ะ	8	กรัม

### เครื่องปรุงแต่งหน้า

ใบผักชี, พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย 1 ดอก, ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ซ็อนซา

### วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งกับเกลือป่นจนละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หัวกระชายโขลกละเอียดดีแล้วใส่ กระเทียมโขลกต่อ ใส่หอม พริกไทยโขลกให้ละเอียด
2. ละลายน้ำพริกกับกระทะ แบ่งข้าวเจ้า ใส่ซีอิ้ว น้ำตาล เต้าหู้ยี้ (ไม่มีใช้เต้าเจี้ยวแทน) คนให้เข้ากัน ใส่หัวปลีและเห็ด คนให้เข้ากัน
3. ตักส่วนผสมใส่กระทงใบตอง นึ่ง 2 นาที ยกลง หยอดกะทิผสมแบ่งข้าวเจ้าพอชั้น 1 ซ็อนซา ตรงกลางกระทง แต่งหน้าด้วยผักชี มะกรูด พริกแดง หัวปลีหนึ่งต่อ 2 - 3 นาที ยกลง

### เทคนิค

ด้วยสีส้มของเต้าหู้ยี้ทำให้หอมกเต้าหู้ยี้หัวปลี มีสีสดใส แต่สิ่งที่ควรระวังคือ รสเค็มของเต้าหู้ยี้ หากมีรสเค็มมาก ให้ลดซีอิ้วขาวในตำรับอาหารลง การใช้เต้าหู้ยี้แทนเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่นทำให้หอมกนี้เป็นหอมกเจ้ได้

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของห่อหมกเต้าหู้ยี้หัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบ	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
196.5	5.4	11.8	17.3	4.4	0.0	37.6
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 36 : 11 : 53						

คุณค่าทางโภชนาการของห่อหมกเต้าหู้ยี้หัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.7	688.3	25.7	310.3	0.1	0.1	19.0

## ห่อหมกปลาหัวปลี



ภาพที่ 14 ห่อหมกปลาหัวปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
กะทิ			1,000	กรัม
เนื้อปลาช่อน	1	ตัว	500	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง	300	กรัม
หัวปลีหั่นขวางบางๆ	2	ถ้วยตวง	240	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
ซีอิ้วขาว	1	ทัพพี	25	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ	12	กรัม

### เครื่องปรุงรสน้ำพริก

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
พริกแห้ง	½	ถ้วยตวง	8	กรัม
ข่าซอย	1	ช้อนชา	4	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	½	ช้อนชา	2	กรัม

	หน่วยดวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
กระเทียมซอย	4	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
หอมเล็กซอย	4	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา	4	กรัม
ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
กระชายซอย	1	ช้อนชา	5	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	4	กรัม
ถั่วลิสงคั่วป่น	1	ช้อนโต๊ะ	8	กรัม

### เครื่องปรุงโรยหน้า

ใบผักชี พริกชี้แห้งฝอย 1 ดอก ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา

### วิธีทำ

- นำหัวกะทิใส่กะละมัง ใส่พริกแกงหอมกลงไปกวนจนพริกแกงละลาย
- ต่อไขไก่ลงไปกวนกับน้ำกะทิเครื่องแกง จนเข้ากันดี
- ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว เกลือป่น ไม่ให้หวานหรือเค็มเกินไป
- หั่นเนื้อปลาช่อนเป็นชิ้นหนาปานกลาง ใสลงกวนกับเครื่องแกงน้ำกะทิ
- ใช้ไม้พายกวนจนน้ำกะทิเครื่องแกงเหนียวหนึบ จึงตักใส่ถ้วยหรือห่อใบตอง ซึ่งรองด้วยใบโหระพา ผักกาดขาว หรือใบยอตามต้องการ
- นำไปนึ่งในรังถึงซึ่งร้อนจัดครึ่งชั่วโมง

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของห่อหมกปลาหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบ	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
1,062.7	51.9	81.8	26.1	4.3	337.7	129.8
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 10 : 70 : 20						

คุณค่าทางโภชนาการของห่อหมกปลาหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
8.1	2,416.5	393.7	310.3	0.3	0.8	17.2

## ทอดมันหัวปลี



ภาพที่ 15 ทอดมันหัวปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
หัวปลี	1	หัว	300	กรัม
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง	100	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	3	ช้อนโต๊ะ	16	กรัม
มะพร้าวขูด	3	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	4	ใบ	3	กรัม
เกลือป่น	½	ช้อนชา	2	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด				

## ส่วนผสมน้ำจิ้ม

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
น้ำตาลทราย	½	ถ้วยตวง	90	กรัม
น้ำส้มสายชู	½	ถ้วยตวง	62	กรัม
เกลือป่น	¼	ช้อนชา	1	กรัม
กระเทียมบด	2	ช้อนชา	12	กรัม
พริกชี้ฟ้าสีแดงสด	2	เม็ด	10	กรัม
น้ำเปล่า	½	ถ้วยตวง	110	กรัม

## วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือป่น และน้ำเปล่า ตั้งไฟ เคี่ยวจนเหนียว ปิดไฟให้เย็นใส่กระเทียมบดและพริกชี้ฟ้าบด
2. หั่นหัวปลีเป็นชิ้นใหญ่ แช่ในน้ำเปล่าผสมน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้หัวปลีดำ แช่ทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วนำมาหั่นฝอย รับประทานน้ำเปล่าผสมน้ำมะนาว สงหัวปลีขึ้นจากน้ำ นำมาใส่ภาชนะ ใส่ไข่ไก่ คนให้เข้ากัน ใส่แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด ใบมะกรูด เกลือป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟปานกลาง นำส่วนผสมที่ได้ลงทอด พอสุกตักขึ้น ปิดไฟให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานร้อนๆ กับน้ำจิ้ม

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
129.4	7.3	5.9	12.0	4.7	170.8	48.0
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 38 : 23 : 40						

คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.9	336.3	157.4	123.6	0.1	0.3	19.2

### คุณค่าทางโภชนาการของน้ำจิ้ม

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำจิ้มทอดมันหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
125.3	0.3	0.1	32.1	0.3	0.0	3.1
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 98 : 1 : 1						

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำจิ้มทอดมันหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
0.3	135.4	2.6	31.2	0.0	0.0	5.0

## หัวปลีผัดซีเม่า



ภาพที่ 16 หัวปลีผัดซีเม่า

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
หัวปลีหันฝอย	3	ถ้วยตวง	360	กรัม
เนื้อสะโพกไก่สับเป็นชิ้นพอคำ	1	ถ้วยตวง	210	กรัม
น้ำกะทิ	1	ถ้วย	150	กรัม
ใบกะเพรา	1/2	ถ้วย	11	กรัม
พริกไทยอ่อน	2	ช่อ	10	กรัม
น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา	2	กรัม

### ส่วนผสมน้ำพริก

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา	4	กรัม
กระเทียม	10	กลีบ	8	กรัม
พริกชี้หนูสด	15	เม็ด	10	กรัม

	หน่วยดวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	5	กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	1	ช้อนโต๊ะ	5	กรัม
กะปิ	1/4	ช้อนชา	2	กรัม
เกลือเล็กน้อย				

### วิธีทำ

1. แกะกลีบนอกของหัวปลีสีแดงออกจนเหลือกลีบอ่อน ซอยบางและแช่ในน้ำส้มมะขาม เพื่อไม่ให้ดำ เมื่อจะผัดจึงใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. เคล้าเนื้อไก่กับน้ำปลาครึ่งช้อนโต๊ะไว้ประมาณ 20 นาที
3. ต่ำส่วนผสมน้ำพริกให้แหลกและพักไว้
4. ผัดน้ำพริกที่ตำไว้กับน้ำมันจนหอม ใส่เนื้อไก่ลงผัดพอสุก ค่อยๆ ใส่กะทิ เสร็จไฟให้แรง ขึ้น แล้วใส่กะทิจนหมด ใส่หัวปลี ผัดจนสุกและน้ำกะทิงวดลง
5. ใส่ใบกระเพรา พริกไทยอ่อน ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตักขึ้นรับประทานร้อนๆ

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของหัวปลีผัดขี้เมา ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบ	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
269.6	17.6	16.1	13.6	6.2	35.0	54.7
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 21 : 27 : 53						

คุณค่าทางโภชนาการของหัวปลีผัดขี้เมา ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
2.3	971.8	36.5	372.07	0.1	0.2	23.6

## ไข่เจียวหัวปลี



ภาพที่ 17 ไข่เจียวหัวปลี

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
ไข่ไก่	3	ฟอง	150	กรัม
หัวปลีซอยบาง	1 ½	ถ้วย	180	กรัม
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ	36	กรัม

### วิธีทำ

1. นำไข่ไก่ต่อยใส่ชาม ตีให้เข้ากัน ใส่หัวปลี และซีอิ้วขาวตีผสมให้เข้ากันดี พักไว้
2. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ จนร้อนจัด ใส่ไข่ที่ผสมหัวปลีไว้ ลงเจียวในกระทะ ให้สุกเหลืองสวย ตักใส่จาน พักไว้

## เทคนิค

ไข่เจียวถือเป็นอาหารประจำบ้านที่นิยมบริโภคทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่ สามารถผสมกับหัวปลี หรือ ผักชนิดต่างๆหรือสมุนไพร เครื่องเทศ เช่น พริกไทย ใบโหระพา หรือใบกะเพรา ที่ต้องการได้ง่าย และ มักได้รับการยอมรับของผู้บริโภค ในปัจจุบันร้านขายไข่เจียวแพร่หลายในสถาบันการศึกษาหรือใน ชุมชนที่มีคนจำนวนมาก โดยมีการดัดแปลงส่วนผสมในไข่เจียวหลากหลายชนิด ตั้งแต่ที่เป็นเนื้อสัตว์ หรือผักได้ตามใจชอบ

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของไข่เจียวหัวปลี ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
104.5	8.0	5.8	5.3	39.2	213.5	38.8
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 21 : 31 : 49						

คุณค่าทางโภชนาการของไข่เจียวหัวปลี ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
2.4	90.8	189.4	66.0	0.1	0.3	10.2

## ผัดกุยช่ายใส่ตับ



ภาพที่ 18 ผัดกุยช่ายใส่ตับ

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
ดอกกุยช่าย	-	ถ้วย	200	กรัม
ตับหมู	-	ถ้วย	150	กรัม
กระเทียมสับ	6	กลีบ	30	กรัม
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ	13	กรัม
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	12	กรัม
น้ำตาล	1/2	ช้อนชา	2	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ	14	กรัม

### วิธีทำ

- ล้างดอกกุยช่าย ตัดส่วนที่แข็งทิ้งเลือกเอาเฉพาะที่อ่อนหั่นเป็นท่อนขนาด 1 นิ้ว เตรียมไว้
- ล้างตับหมูให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางขนาดพอคำ แล้วนำไปล้างน้ำอีกรอบเพื่อล้างเอา น้ำเหนียวออก เพราะเวลาผัดน้ำที่ออกจากตับจะทำให้ผัดดอกกุยช่าย เป็นน้ำเหนียวๆ ไม่น่ารับประทาน

3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่วัตถุที่ยกไปผัดให้หอม ใส่น้ำมัน ผัดให้ทั่ว พอให้ข้างนอกของตับเริ่มสุก
4. ใส่น้ำมันก๊วยช่ายลงไปผัด ผัดจนสุกด้วย น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว และน้ำตาล ผัดให้เข้ากันจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟทานกับข้าวสวยร้อนๆ

### เทคนิค

ผัดก๊วยช่ายใส่ตับเป็นรายการอาหารที่เป็นที่รู้จักสำหรับหญิงให้นมบุตร ให้ประโยชน์จากก๊วยช่ายที่ช่วยขับน้ำนมแล้ว ตับยังให้ธาตุเหล็กที่เป็นที่ต้องการของหญิงให้นมบุตร การผัดให้อร่อย จะต้องผัดตับให้สุกพอดีจะทำให้ตับมีรสชาติและเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม ถ้าผัดนานเกินไปจะแข็งและเหนียว ไม่น่ารับประทาน

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของผัดก๊วยช่ายใส่ตับ ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
147.4	12.5	6.4	10.0	24.0	107.5	25.4
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 27 : 34 : 38						

คุณค่าทางโภชนาการของผัดก๊วยช่ายใส่ตับ ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
9.9	190.9	8,990.9	611.3	0.2	0.6	14.9

## ผักกูดช่ายเห็ดหอมกุ้งสด



ภาพที่ 19 ผักกูดช่ายเห็ดหอมกุ้งสด

### ส่วนผสม

	หน่วยตวงวัด	หน่วยน้ำหนัก
ดอกกูดช่าย	- ถ้วย	200 กรัม
เห็ดหอมสด	9 ดอกใหญ่	100 กรัม
กุ้งขนาดกลาง-ล้างและปอกเปลือก	-	50 กรัม
กระเทียมบุบ	3 กลีบ	10 กรัม
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	12 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ	14 กรัม

### วิธีทำ

- ล้างดอกกูดช่าย ตัดส่วนที่แข็งทิ้ง เลือกเอาเฉพาะที่อ่อน หั่นเป็นท่อนขนาด 1 นิ้วเตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม ใส่กุ้ง ผัดให้ทั่ว พอให้ข้างนอกของกุ้งเริ่มสุก
- ใส่ดอกกูดช่ายลงไปผัดปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว และน้ำตาล ผัดให้เข้ากันจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟทานกับข้าวสวยร้อนๆ

## เทคนิค

นอกจากผักกวยช่ายใส่ดับแล้วยังสามารถใส่เนื้อสัตว์ชนิดอื่นหรือผสมผักต่างชนิดเพื่อให้มีรายการอาหารกวยช่ายให้เลือกมากยิ่งขึ้น

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของผักกวยช่ายเห็ดหอมกึ่งสด ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
95.8	5.7	4.6	7.8	2.1	32.0	33.9
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 33 : 24 : 42						

คุณค่าทางโภชนาการของผักกวยช่ายเห็ดหอมกึ่งสด ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.7	40.7	54.2	611.3	0.1	0.5	13.3

## ผัดถั่วงอกกับใบกุยช่าย



ภาพที่ 20 ผัดถั่วงอกกับใบกุยช่าย

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
ถั่วงอก	3	ขีด	300	กรัม
เต้าหู้เหลือง	1	ก้อน	250	กรัม
หมูบด	2	ขีด	200	กรัม
ต้นกุยช่าย	1	ขีด	100	กรัม
กระเทียม	5	กลีบ	5	กรัม
เต้าเจี้ยวดำ	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ	14	กรัม

### วิธีทำ

- นำถั่วงอกแช่น้ำแล้ว แกะเปลือกถั่วงอกที่ติดอยู่ออก
- หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นยาวท่อนละ 1 ½ นิ้วพุด กระเทียมทุบแล้วสับละเอียด
- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันพืชร้อนใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก เต้าหู้หั่น เต้าเจี้ยวดำ ผัดให้เข้ากันจนสุก
- เร่งไฟแรง ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน จนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟกับข้าวสวยร้อนๆ

## เทคนิค

เป็นตัวอย่งการนำกุยช่ายไปผัดกับผักชนิดอื่น เพื่อให้มีตำรับอาหารกุยช่ายให้เลือกมากขึ้น

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของผัดกุยช่ายถั่วงอก ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
372.5	32.5	24.3	5.9	3.3	27.3	173.2
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 6 : 36 : 58						

คุณค่าทางโภชนาการของผัดกุยช่ายถั่วงอก ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
5.1	129.5	25.3	286.3	0.9	0.3	21.4

## ไก่ผัดเผ็ดใบกะเพรา



ภาพที่ 21 ไก่ผัดเผ็ดใบกะเพรา

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด	หน่วยน้ำหนัก
อกไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ	-	200 กรัม
ใบกะเพราล้าง ตั้งให้สะเด็ดน้ำ	1 ถ้วยตวง	20 กรัม
พริกชี้ฟ้าล้างหั่นเฉียง	10 เม็ด	12 กรัม
พริกชี้หนู	15 เม็ด	13 กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนชา	2 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ	7 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนชา	4 กรัม

## วิธีทำ

1. นำอกไก่ล้างน้ำ หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้นพอคำ
2. นำพริกไทย กระเทียม รากผักชี พริกชี้หนู โขลกให้ละเอียดแล้วตักใส่กระทะที่ตั้งน้ำมันร้อนผัดกับน้ำมันให้หอม
3. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัด ปรุงรสด้วย น้ำปลาและน้ำตาล ผัดให้เข้ากันจนสุกแล้วใส่ใบกะเพรา ตักใส่จานเสิร์ฟทานกับข้าวสวยร้อนๆ

## เทคนิค

ผัดกะเพราไก่เป็นตำรับอาหารง่ายๆ ที่ประกอบด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรที่ช่วยขับลม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เหมาะสำหรับหญิงให้นมบุตรและคนทั่วไป

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของไก่ผัดเผ็ดใบกะเพรา ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
144.2	13.8	7.7	4.9	1.0	33.3	23.5
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 14 : 39 : 47						

คุณค่าทางโภชนาการของไก่ผัดเผ็ดใบกะเพรา ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.0	912.4	39.4	405.8	0.1	0.2	7.5

## ผัดเต้าหู้ขิง



ภาพที่ 22 ผัดเต้าหู้ขิง

### ส่วนผสม

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
เต้าหู้แข็งหั่นเป็นชิ้นพอคำ	1	ก้อน	250	กรัม
ขิงอ่อน			100	กรัม
เห็ดหอมแช่น้ำหั่นแฉลบ	10	ดอกใหญ่	110	กรัม
ต้นหอมหั่นเป็นท่อนยาว	2	ต้น	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าสามสี หั่นตามยาว	1/4	ถ้วย	26	กรัม
กระเทียมสับ	3	ช้อนโต๊ะ	25	กรัม
ซีอิ้วขาว	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
น้ำตาลทรายแดงสำหรับปรุงรส		เล็กน้อย	3	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอดเต้าหู้	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม



## เห็ดรวมมิตรผัดขิง



ภาพที่ 23 เห็ดรวมมิตรผัดขิง

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
เห็ดหูหนูดำหั่นเป็นเส้น	1	ถ้วย	80	กรัม
เห็ดหอม	1	ถ้วย	100	กรัม
เห็ดออริจิ	1	ถ้วย	50	กรัม
ขิงซอย	½	ถ้วย	30	กรัม
กระเทียมสับ	1 ½	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา	8	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	24	กรัม
น้ำมันสำหรับผัดพอประมาณ	2	ช้อนโต๊ะ	14	กรัม

### วิธีทำ

1. ลวกเห็ดหูหนูดำ เห็ดออริจิ แล้วพักไว้
2. เเทน้ำมันใส่กระเทียม ตามด้วย กระเทียมสับ เจียวให้เหลืองแล้วนำขิงซอยลงผัด
3. ตามด้วยเครื่องปรุง ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย แล้วใส่เห็ดผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ

## เทคนิค

เห็ดเป็นอาหารที่สามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง การทำอาหารที่มีเห็ดหูหนูจะมีน้ำมันออก ทำให้ผัดได้ง่าย ไม่ต้องใส่น้ำมันมากเพราะจะทำให้เห็ดเหี่ยว

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดรวมมิตรผัดขิง ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
82.0	1.7	4.4	9.1	2.5	0.0	16.2
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 45 : 8 : 47						

คุณค่าทางโภชนาการของเห็ดรวมมิตรผัดขิง ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.0	10.4	0.0	0.0	0.0	0.4	1.0

## ไข่ตุ๋นหัวปลีน้ำขิง



ภาพที่ 24 ไข่ตุ๋นหัวปลีน้ำขิง

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
หัวปลีหันฝอย	1 ½	ถ้วยตวง	180	กรัม
เนื้อสะโพกไก่สับเป็นชิ้นพอคำ	½	ถ้วยตวง	100	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง	100	กรัม
น้ำขิงคั้นสด	½	ช้อนชา	2	กรัม
เกลือ	1/4	ช้อนชา	1	กรัม
น้ำเปล่า				
ต้นหอมและพริกชี้ฟ้าแดงใช้ตกแต่ง				

### วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ซามตีจนขึ้นฟู เติมส่วนผสมและน้ำขิง
2. ตีไข่ต่อจนขึ้นฟูอีกครั้ง นำไปตุ๋นจนน้ำแห้งแล้วยกลงตักเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยแครอทหันฝอยเพื่อความสวยงาม

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของไข่ต้มห้วปลีน้ำขิง ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
250.6	20.8	16.6	4.5	2.6	460.3	55.1
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 7 : 33 : 60						

คุณค่าทางโภชนาการของไข่ต้มห้วปลีน้ำขิง ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
3.8	351.7	375.1	66.0	0.2	0.7	10.2

## ปลานึ่งซีอิ๊วซิง



ภาพที่ 25 ปลานึ่งซีอิ๊วซิง

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด	หน่วยน้ำหนัก
เนื้อปลาเก๋า	-	300 กรัม
ซิงหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ	17 กรัม
ต้นหอมหั่นเป็นท่อน	2 ช้อนโต๊ะ	14 กรัม
ซีอิ๊วขาว	3 ช้อนโต๊ะ	36 กรัม
ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
น้ำมันงา	1 ช้อนชา	3 กรัม
กระเทียมโทน	2 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม

### วิธีทำ

1. คลุกเคล้าเนื้อปลาปลาด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และน้ำมันงาที่เตรียมไว้
2. วางลงในจานสำหรับนึ่ง ราดด้วยซีอิ๊วดำเล็กน้อย โรยหน้าด้วยซิงซอยและส่วนผสมอื่น แล้วนำไปนึ่งไฟแรง ประมาณ 10-15 นาที ให้เนื้อปลาสุก
3. ยกลง โรยต้นหอม พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียงเพื่อความสวยงาม แล้วตักเสิร์ฟ

## เทคนิค

ปลานึ่งซีอิ๊วเป็นอาหารที่รับประทานง่าย ทำง่าย และมีประโยชน์ สามารถดัดแปลงเพิ่มกุยช่าย เห็ด ลงไปนึ่งพร้อมกัน เป็นอาหารที่ดัดแปลงมาจากอาหารจีน โดยทั่วไป อาหารจีนมักไม่ใช่เครื่องปรุงรุ่มมาก เพราะต้องการให้ได้รสชาติจากเนื้อปลา

## คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของปลานึ่งซีอิ๊วขิง ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
182.2	21.4	7.3	6.8	0.2	98.0	55.8
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 14 : 52 : 34						

คุณค่าทางโภชนาการของปลานึ่งซีอิ๊วขิง ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.6	70.4	0.4	21.4	0.1	0.1	0.5

## ปูทะเลผัดฉ่า



ภาพที่ 26 ปูทะเลผัดฉ่า

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
เนื้อปูทะเล	-		200	กรัม
กระเทียม	7	กลีบ	7	กรัม
พริกชี้หนู	15	เม็ด	11	กรัม
กระชายแห้ง	3	ราก	10	กรัม
พริกไทยอ่อน	3	ช่อ	15	กรัม
ใบมะกรูดซอย	4	ใบ	3	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง	1	เม็ด	3	กรัม
ใบกะเพรา	1/2	ถ้วย	11	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	4	กรัม
น้ำตาล	1	ช้อนชา	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม



## ต้มยำปลา



ภาพที่ 27 ต้มยำปลา

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
เนื้อปลาเก๋า			300	กรัม
ตะไคร้	2	ต้น	45	กรัม
ใบมะกรูด	3	ใบ	2	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ	38	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกชี้หนู	20	เม็ด	15	กรัม
ใบกะเพรา	½	ถ้วยตวง	11	กรัม

### วิธีทำ

- นำตะไคร้ล้างน้ำหั่นเป็นท่อนๆ ใบมะกรูดล้างน้ำเด็ดใบเป็นชิ้นๆ พริกชี้หนูล้างน้ำปลิด ก้านทุบพอแตก
- นำน้ำประมาณ 3 ถ้วยตวง ใส่หม้อตั้งไฟ แล้วใส่ตะไคร้ พอน้ำเดือดใส่ปลา ใส่น้ำปลา ใ้ใบมะกรูด พริกชี้หนู ใ้้่น้ำมะนาว ชิมดูรสเปรี้ยว เค็ม พอปลาสุกใ้้ใบกะเพรา ยกขึ้นตักรับประทานได้

### คุณค่าทางโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการของตั้มยำปลา ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
165.8	22.6	4.9	6.3	0.7	102.0	76.2
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 16 : 57 : 27						

คุณค่าทางโภชนาการของตั้มยำปลา ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
1.3	1,345.6	28.4	262.3	0.1	0.1	6.1

## แกงส้มมะรุ่กุ้งสด



ภาพที่ 28 แกงส้มมะรุ่กุ้งสด

### ส่วนผสม

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
มะรุ่ (ส่วนที่กินได้)			500	กรัม
กุ้ง	6-8	ตัว	150	กรัม
น้ำพริกแกงส้ม	1 – 1 ½	ขีด	100	กรัม
น้ำปลา	½	ถ้วยตวง	100	กรัม
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	44	กรัม
น้ำมะขามเปียก	¾	ถ้วยตวง	100	กรัม
น้ำเปล่า/น้ำซุปล / น้ำต้มปลา	3	ถ้วยตวง	660	กรัม

### น้ำพริกแกงส้ม

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
พริกแห้งแกะเมล็ดแช่น้ำ	½	ถ้วยตวง		
หอมแดงซอย	½	ถ้วยตวง		
กะปิ	1 ½	ช้อนชา		

	หน่วยดวงวัด	หน่วยน้ำหนัก
เกลือป่น	1	ช้อนชา
เนื้ปลาช่อนต้ม	1	ชีด

### วิธีทำ

- ล้างปลาช่อน หั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 1 ½ นิ้ว ต้มให้สุก แยกเอาส่วนเนื้อไปโขลกรวมกับน้ำพริกแกงส้ม
- กรณีที่ไม่ได้ใช้น้ำพริกสำเร็จรูปให้นำส่วนผสมน้ำพริกมาโขลกให้ละเอียด โดยโขลกพริกแห้งและเกลือป่นให้ละเอียดก่อน แล้วใส่หอมแดง โขลกต่อจนละเอียดทั่วกัน ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากัน แล้วใส่เนื้อปลาช่อนต้มลงไปโขลกกับพริกแกง เพื่อช่วยให้ น้ำแกงส้มข้น
- นำน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่พริกแกงส้มที่ตำไว้แล้ว ละลายให้เข้ากัน
- พอน้ำแกงเดือดให้ใส่มะรุ่มลงไป ปิดฝาหม้อ พอเดือด ช้อนฟองที่ลอยอยู่บนน้ำแกงออกบ้าง ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขาม ให้รสชาติออกหวาน เค็ม เปรี้ยว พร้อมกัน
- เคี่ยวไฟพอเดือดจนมะรุ่มนุ่มดีแล้วจึงใส่กุ้งสดที่ทำสะอาดแล้วลงไป เเร่งไฟให้น้ำแกงเดือดจนกุ้งสุกเป็นใช้ได้
- ตักเสิร์ฟขณะร้อน

### เทคนิค

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยทุกภูมิภาคนิยมบริโภค มีเครื่องน้ำพริกแกงส้มที่มีส่วนผสมของพริกแห้ง หอมแดง กะปิ เกลือ หรือหากต้องการรสเผ็ดเพิ่มอาจผสมพริกขี้หนูสดหรือพริกขี้ฟ้าสดลงไปด้วย อาหารมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน โดยไม่มีรสใดนำ รสเปรี้ยวได้จากมะขามเปียก รสหวานจากน้ำตาลปีบ รสเค็มจากเกลือหรือน้ำปลา ในแต่ละภูมิภาคอาจมีการปรุงแต่งรสชาติแตกต่างกันไปบ้าง

ในอดีตจะนิยมใช้ผักเพียงชนิดเดียวและใช้ปลาเพียงอย่างเดียว ปัจจุบันมีการประยุกต์ออกไปมากมาย มีการใช้กุ้ง โดยนิยมนำเนื้อสัตว์ที่จะใส่ในแกงส้มมาโขลกกับเครื่องแกงที่โขลกละเอียดแล้ว เพื่อให้ น้ำแกงข้น และยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มให้มากขึ้นด้วย

นอกจากมะรุ่มแล้วสามารถใช้ผักหลากหลายชนิด เช่น ดอกแค มะละกอดิบ ผักกาดขาว ชะอมชุปไข่ทอด การรับประทานแกงส้มนิยมรับประทานร่วมกับเครื่องเคียงที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลา สลิดทอด หมูทอด ไข่เจียว แกงส้มเมื่อรับประทานไม่หมดให้เก็บไว้ในตู้เย็น จะมีความเข้มข้นอร่อย และสามารถตั้งไฟและเติมผักเพิ่มเติม

## คุณค่าทางโภชนาการ

แกงส้มเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำ มีไขมันต่ำ แกงส้ม 1 ถ้วยสำหรับ 1 คน ให้พลังงานประมาณ 90-100 กิโลแคลอรี เมื่อนำมารับประทานกับข้าวสวย 1 จานหรือประมาณ 3 ทัพพี ให้พลังงาน 240 กิโลแคลอรี อาหารข้าวสวยกับแกงส้มจึงให้พลังงานประมาณ 300 กิโลแคลอรี ซึ่งนับว่าเป็นรายการอาหารที่มีพลังงานต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และเมื่อรับประทานกับอาหารทอด จึงช่วยเพิ่มพลังงาน เนื่องจากแกงส้มส่วนใหญ่เป็นผักจึงสามารถรับประทานได้มาก

คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มมะรุมกึ่งสด ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
321.0	16.3	1.3	54.3	3.5	102.3	133.5
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 72 : 22 : 4						

คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มมะรุมกึ่งสด ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
5.7	5,123.0	28.8	13.7	0.2	0.2	438.2

## พินช์น้ำขิง



ภาพที่ 29 พินช์น้ำขิง

### ส่วนผสม (3 ที่)

	หน่วยตวงวัด		หน่วยน้ำหนัก	
ขิงสดทุบหั่นหยาบๆ	½	ถ้วยตวง	30	กรัม
น้ำเปล่า	3	ถ้วยตวง	660	กรัม
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง	90	กรัม
น้ำส้มคั้น	½	ถ้วยตวง	150	กรัม
น้ำมะนาว	¼	ถ้วยตวง	100	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา	4	กรัม



ขิง



น้ำส้มคั้น



น้ำมะนาว



น้ำตาลทราย



น้ำเปล่า

### วิธีทำ

1. ต้มขิงกับน้ำ 3 ถ้วยตวง เคี่ยวให้งวดเหลือ 2 ถ้วยตวง กรอง ใส่น้ำตาล คนให้เข้าละลาย
2. ผสมน้ำทั้งหมดเข้าด้วยกัน พร้อมกับเกลือ คนพอเข้ากัน รินใส่เหยือก แช่เย็น รินใส่แก้ว ใส่น้ำแข็งยกเสิร์ฟ

### เทคนิค

นอกจากน้ำขิงร้อน น้ำขิงเย็นที่คั้นเคยกัน น้ำขิงยังสามารถมาทำเป็นเครื่องดื่มประเภทพังก์ ผสมน้ำส้ม น้ำมะนาวที่ให้รสชาติ ชวนให้ดื่มได้ง่ายขึ้น

### คุณค่าทางโภชนาการ

เครื่องดื่มประเภทพังก์น้ำขิงมีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นน้ำตาล ดังนั้นสัดส่วนของพลังงานส่วนใหญ่ได้จากคาร์โบไฮเดรตถึงร้อยละ 98 ดังนั้นช่วยเพิ่มพลังงานให้สำหรับหญิงให้นมบุตรซึ่งต้องการพลังงานมากกว่าคนทั่วไป

คุณค่าทางโภชนาการของพืชน้ำขิง ต่อ 1 ที่						
พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	คอเลสเตอรอล	แคลเซียม
kcal	ก.	ก.	ก.	ก.	มก.	มก.
141.2	0.6	0.1	36.5	0.2	0.0	9.8
การกระจายตัวของพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 98 : 2 : 0						

คุณค่าทางโภชนาการของพืชน้ำขิง ต่อ 1 ที่						
เหล็ก	โซเดียม	วิตามินเอ	เบตาแคโรทีน	วิตามินบี 1	วิตามินบี 2	วิตามินซี
มก.	มก.	ไมโคร ก.	มก.	มก.	มก.	มก.
0.2	522.6	0.4	3.1	0.0	0.0	15.8

## สรุปและเสนอแนะ

งานวิจัยภูมิปัญญาอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตรมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาภูมิปัญญาไทยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรเพื่อนำมาพัฒนาเป็นตำรับอาหาร และในเวลาเดียวกันการวิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมถึงพฤติกรรมการให้นมบุตรเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการศึกษาในเรื่องของภูมิปัญญา

### การศึกษาภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตรในภูมิภาคต่างๆ

การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 56 รายในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช โดยมีอายุ 50-59 ปี มากที่สุด คือ ร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ อายุ 40-49 ปี และอายุมากกว่า 60 ปี ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เคยให้นมบุตรมาก่อน (ร้อยละ 83.9) เป็นผู้นำชุมชนร้อยละ 26.8 เป็นหมอดำแย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน พบว่าชนิดของอาหารที่แนะนำสำหรับหญิงให้นมบุตรมีหลากหลาย กระจายไปในอาหารชนิดต่างๆ จัดกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่มีผลต่อการกระตุ้นการไหลของน้ำนม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทย่อย คือ
    - 1.1 ประเภทที่มีผลต่อการกระตุ้นการไหลของน้ำนม ได้แก่ หัวปลี ซึ่งให้ผลสอดคล้องกันในทุกภูมิภาคที่เก็บตัวอย่าง กุยช่าย ดอกแค
    - 1.2 ประเภทที่มีรสเผ็ดร้อนที่ช่วยขับลม กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่นำไปสู่ผลต่อการขับน้ำนมด้วย เช่น เครื่องเทศในอาหารประเภทแกงเผ็ด แกงส้ม แกงเหลือง ชিং ขมิ้นขาว หอมแดง พริก ใบแมงลัก ใบกะเพรา พริกไทย พริกไทยอ่อน
  2. กลุ่มที่มีผลต่อสุขภาพทั่วไปของหญิงให้นมบุตร ได้แก่ อาหารจากปลา นอกนั้นมีอาหารจากไก่และหมูบ้าง ผักพื้นบ้านและผักทั่วไปหลายชนิด ผลไม้ที่ระบุ คือ กัลยน้ำว่า มะละกอ
  3. กลุ่มอาหารที่ไม่แนะนำให้บริโภค ที่อาจมีผลทำให้น้ำนมหยุดไหล เช่น อาหารหมักดอง อาหารแสลง เนื้อสัตว์ย่อยยาก ชะอม หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยน กัลยเขียว แมงดา ปลาไหล ปลากระเบน ปลาทราย ปลาชะโด เครื่องดื่มมีเนมา อาหารทอด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เป็นต้น
- นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะการฝึกฝนให้นมบุตรซึ่งส่วนใหญ่เน้นการนวดเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม การให้นมบุตรด้วยท่าที่ถูกต้อง

## การศึกษาพฤติกรรมกรให้นมบุตรและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการให้นมบุตร

การเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีบุตรอายุไม่เกิน 1 ปี ที่มารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดีในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ พระนครศรีอยุธยา นครราชสีมา และนครศรีธรรมราช จำนวน 481 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีอายุในกลุ่ม 26-30 ปีมากที่สุด คือ ร้อยละ 29.1 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 21-25 ปี ร้อยละ 25.2 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษามากที่สุด คือ ร้อยละ 42.4 เกือบกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.9) มีอาชีพเป็นแม่บ้าน รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง ค้าขาย เกษตรกร รับราชการ และรัฐวิสาหกิจ มากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 64.2) มีค่า BMI อยู่ระดับปกติ มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 18.3 และน้ำหนักน้อย ร้อยละ 14.2

ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีเพียงร้อยละ 62.2 ร้อยละ 37.0 ระบุว่าเคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่ขณะนี้ไม่ได้ให้นมบุตรแล้ว และร้อยละ 4.2 ระบุว่าไม่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพบว่ามีผู้ให้นมบุตรถึงอายุ 3 เดือนมีร้อยละ 8.5 ถึงอายุ 2 เดือนมีร้อยละ 4.8 สำหรับผู้ที่ไม่ได้ให้นมบุตรมีการใช้นมหลายชนิดสำหรับบุตร เช่น นมผงสำหรับทารก นมสดกระป๋อง นมเปรี้ยว และนมข้นหวาน ในจังหวัดนครราชสีมา มีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนมากที่สุด (ร้อยละ 64.2) ในจำนวนของผู้ให้นมบุตรมีมากถึงกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 53.3) ที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.1) มีการให้อาหารเสริมแก่บุตรแล้ว โดยมีการเริ่มให้ตั้งแต่ อายุ 2 เดือน 4 เดือน 5 เดือน และ 6 เดือน และมีมากถึงร้อยละ 25.4 ใช้อาหารเสริมสำเร็จรูป ประมาณกึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างในทุกจังหวัดมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรในระดับปานกลาง

**พฤติกรรมกรให้นมบุตร** กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้นมบุตรครั้งแรกทันทีหลังคลอด หรือภายใน 3 ชั่วโมงหลังคลอด (ร้อยละ 64.6) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.8) ให้นมบุตรเมื่อบุตรแสดงความต้องการ เช่น ทำปากดูด ใช้มือแตะบริเวณปาก หรืออาการอื่นที่แม่สังเกตได้ มีการให้นมบุตรถี่ หรือมากกว่า 8 ครั้งหรือทุก 2-3 ชั่วโมง สังเกตได้ว่าบุตรดูคนมได้ถูกต้อง สังเกตการกลืนน้ำนมเป็นจังหวะของบุตรได้ ระยะเวลาให้นมบุตร 5-14 นาที และสังเกตว่าหลังให้นมบุตร บุตรจะนอนหลับสนิท

**ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการให้นมบุตร** ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 88.6) ระบุว่าครอบครัวมีส่วนสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยการช่วยเลี้ยงบุตร (ร้อยละ 75.5) ช่วยจัดอาหารให้แม่รับประทาน (ร้อยละ 56.8) ช่วยทำงานบ้าน (ร้อยละ 55.7) คอยให้กำลังใจ (ร้อยละ 50.9) และช่วยให้คำแนะนำ (ร้อยละ 44.7) และมีลักษณะสอดคล้องในทุกจังหวัด และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78.3) ระบุว่ามีความมั่นใจในการให้นมบุตร และร้อยละ 98.0 ระบุว่าจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยเช่นกัน ปัจจัยที่พบที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) กับพฤติกรรมการให้นมบุตร ได้แก่ ความรู้เรื่องการให้นมบุตรมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการนมนบุตร การดื่มน้ำมากกว่าวันละ 8 แก้วมีความสัมพันธ์กับความรู้ในการให้นมบุตร แม่ที่มีความรู้มากดื่มน้ำมากกว่าแม่ที่มีความรู้น้อยกว่า

พฤติกรรมการกินอาหาร พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีการปฏิบัติในเรื่องภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับอาหารเด่นชัด ส่วนมากยึดตามข้อแนะนำการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข มีการบริโภคอาหาร 3 มื้อเป็นประจำ มีการบริโภคข้าวขาวและข้าวเหนียวขาวมากกว่าข้าวกล้อง มีการบริโภคผักหลากหลายสี และผลไม้ มีการบริโภคแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์เป็นประจำ

### การพัฒนาตำรับอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

ประมวลข้อมูลที่รวบรวมได้มาจัดทำตำรับอาหารรวม 21 รายการ เป็นอาหารคาว 20 รายการ และเครื่องดื่ม 1 รายการ ดังนี้

1. **รายการอาหารจากปลีกกล้วย** ได้แก่ แกงเลี้ยงหัวปลีกุ้งสด แกงไก่ใส่หัวปลี หัวปลีผัดซีเม่า ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี ห่อหมกปลาช่อนหัวปลี ห่อหมกเต้าหู้หัวปลี ไข่เจียวหัวปลี
2. **รายการอาหารจากกุยช่าย** ได้แก่ ผัดกุยช่ายใส่ตับ ผัดกุยช่ายเห็ดหอมกุ้งสด ผัดใบกุยช่ายกับถั่วงอก
3. **รายการอาหารที่ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศให้รสเผ็ดร้อน** ได้แก่ ไก่ผัดใบกะเพรา ผัดเต้าหู้ชิง เห็ดรวมมิตรผัดชิง ไข่ตุ๋นหัวปลีน้ำขิง ปลาหนึ่งขิง ปูทะเลผัดฉ่า ต้มยำปลา แกงส้มมะรุ่ม กุ้งสด พั่นน้ำขิง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. กลุ่มตัวอย่างหญิงให้นมบุตรส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตรในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะมีอายุน้อย และอาจยังไม่ได้ข้อมูลหรือคำแนะนำมากเพียงพอ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมการให้ความรู้ที่ถูกต้องมากขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้มารดาและบุตร
2. จำนวนหญิงที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุ 6 เดือนยังมีจำนวนเกินกึ่งหนึ่งเล็กน้อย คือ ร้อยละ 62.2 แม้ส่วนใหญ่ระบุว่ามีความตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ตั้งแต่อ่อนตั้งครรภ์ และมีการให้นมบุตรหลังคลอด และบางรายมีการให้อาหารเสริมตั้งแต่บุตรอายุ 2 เดือน หรือก่อน 6 เดือน ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องการส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นมารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนบุตรมีอายุ 6 เดือน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการรณรงค์และหาทางสนับสนุนให้มากขึ้น
3. หญิงให้นมบุตรส่วนใหญ่แม้จะมีภาวะโภชนาการดีจากการประเมินค่า BMI แต่ยังคงพบว่ามีบางส่วนยังมีน้ำหนักเกิน และอีกส่วนหนึ่งมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ การส่งเสริมให้แม่บริโภคอาหารที่เหมาะสมจึงเป็นมาตรการเร่งด่วนด้วยเช่นกัน เพื่อช่วยให้หญิงให้นมบุตรมีน้ำหนักเพียงพอที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุตร

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเชิงบทบาทหรือผลของอาหารที่มาจากภูมิปัญญาดั้งเดิมทั้งเพื่อการทำความเข้าใจแนวความคิดของคนรุ่นก่อนและนำไปใช้ประโยชน์
2. ควรมีการศึกษาวิจัยปัญหาอุปสรรคของการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ เพื่อหาแนวทางสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือนตามเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก

## เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2548. **คู่มือการให้อาหารทารก**. กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2549ก. **รายงานสภาวะอาหารและโภชนาการ 2546**.  
กระทรวงสาธารณสุข.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2549ข. **ตำรับอาหารหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก**.  
กระทรวงสาธารณสุข.
- กุสุมา ชูศิลป์ ภรณิการ์ บางสายน้อย และศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล. 2547. **เลี้ยงลูกด้วยนมแม่**.  
สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. แพลนพับลิชชิง กรุงเทพฯ.
- เครือวัลย์ หุตาวัตร. 2531. **รูปแบบการปรับปรุงพฤติกรรมมารดาของชาวชนบทอีสานตอนบน**.  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น.
- นันทวรรณ ฉวีวรรณ สุภาพ ฉัตรภรณ์ และทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2553. พฤติกรรมการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครราชสีมา. **วารสารวิจัยรามคำแหง**  
(มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 13(2): 1-9.
- ชีพสุมน รังสยาทร สุภาพ ฉัตรภรณ์ และอังคณา ช่อนบุญเชื้อ. 2552. **คอมพิวเตอร์ในงาน  
คหกรรมศาสตร์ศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยด้วยโปรแกรม SPSS for  
Windows**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- บุษบา อรรถาวีร์. 2542. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงให้นมบุตรที่มารับบริการที่  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี. **บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล** กรุงเทพฯ.
- พิชญ์ อุตตมะเวทิน. 2536. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคอีสาน**.  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. 2531. **การพัฒนาแบบการปรับและส่งเสริมพฤติกรรมมารดาของหญิง  
มีครรภ์และแม่ลูกอ่อน**. โครงการศึกษาพฤติกรรมมารดาของคนไทยภาคเหนือตอนบน  
ระยะที่ 2 (2529-2531). วิทยาลัยครูเชียงใหม่และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
นครปฐม.
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. 2548. **ด้วยพระกษีรธारा**. จัดหมายข่าวฉบับพิเศษ ปีที่ 2 ฉบับที่ 2  
ตุลาคม-ธันวาคม 2548. สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรุงเทพฯ.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. กระทรวงสาธารณสุข.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. 2551. อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร. **นิตยสารหมอชาวบ้าน**.  
<http://www.doctor.or.th/node/5978> ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2554.

- สุภาวดี เหลืองขวัญ. 2537. การอยู่ไฟและปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ **บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล** กรุงเทพฯ.
- สุริยา วีรวงศ์. 2532. การวิจัยและพัฒนาเพื่อหารูปแบบการปรับปรุงและส่งเสริมพฤติกรรม  
การกินของชาวชนบทภาคกลาง ระยะที่ 2 (2529-2531). สถาบันวิจัยสังคม  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ.
- วรวรรณ แพทย์หลักฟ้า. 2540. การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ของมารดาที่เข้าร่วมโครงการโรงพยาบาล  
สายสัมพันธ์แม่-ลูก โรงพยาบาลทุ่งโพธิ์ทะเล จังหวัดกำแพงเพชร. **บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล** กรุงเทพฯ.
- วลัย อินทร์พรชัย. 2530. โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. แสงทวีการพิมพ์,  
กรุงเทพฯ.
- วรุณวรรณ ผาโคตร และสิรินาถ นุชนาถ. 2548. **อาหารสมุนไพรสำหรับสตรีมีครรภ์และมารดา  
หลังคลอด.** เค.เอส.พี การพิมพ์ กรุงเทพฯ.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์. 2532. การปรับปรุงพฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้. คณะ  
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- สุภภรณ์ ปิติพร. 2547. **สมุนไพรอายุเบศร สืบสารภูมิปัญญาไทย.** ปรมัตต์การพิมพ์  
กรุงเทพฯ.
- สุนทรี สิงหนุตตรา. 2544. **สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด.** ศุภาลย์ 998 กรุงเทพฯ.
- สมสุข มัจฉาชีพ. 2534. **พืชสมุนไพร.** โรงพิมพ์นันทชัย กรุงเทพฯ.
- อุทัยวรรณ ตริรัตน์พันธ์ุ. 2539. ปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนม  
แม่ในมารดาที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน. **บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล** กรุงเทพฯ.  
สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_13.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_13.htm)  
ณ วันที่ 30 ก.ค. 2554
- American Dietetic Association. 2005. Position of the American Dietetic Association:  
Promoting and supporting breastfeeding. **Journal of the American Dietetic  
Association** 105: 810-818.
- Cakmak, Havva and Sema Suguoglu. 2007. Comparison of the breastfeeding patterns  
of mothers who delivered their babies per vagina and via cesarean section:  
An observational study using the LATCH breastfeeding charting system.  
**International Journal of Nursing Studies** 44 (7): 1128-1137.

- Chu, S., O.A.C. Viegas, J.J. Counsilman and S.S. Ratnam. 1989. Breastfeeding trends in Singapore. **Social Science & Medicine** 28(3): 271-274.
- Guttman, Nurit and Deena R. Zimmerman. 2000. Low-income mothers' views on breastfeeding. **Social Science & Medicine** 20(10): 1457-1473.
- Hill, Pamela D. and Teresa S. Johnson. 2007. Assessment of breastfeeding and infant growth. **Journal of Midwifery & Women's Health**. 52(6): 571-578.
- Houghton, M.D., I.E. Graybeal. 1998. Factors that affect the breast-feeding decision among native American mothers. **Journal of American Dietetic Association** 99(9 Supplement 1): A62.
- Kang, Nam-Mi, Yong Song, Taisan H. Hyun and Ki-Nam Kim. 2005. Evaluation of the breastfeeding intervention program in a Korean community health center. **International Journal of Nursing Studies** 42(4): 409-413.
- Limsuwan, Tasanee and Nantawan Chaweewan. 2008. Natural food products for breastfeeding mother. Paper presented at International Symposium "Recent Progress on Natural Products for a Better Life" at Kasetsart University, Bangkok, Thailand, May 25-27, 2008.
- Wardlaw, Gordon M. 2003. **Contemporary Nutrition. Issues and Insights**. 5<sup>th</sup>.ed. McGraw-Hill, Boston.
- Work Group on Breastfeeding. 1997. Breastfeeding and the use of human milk. **Pediatrics** 100(6): 1035-1039.
- \_\_\_\_\_. 2007. What to expect in the early days of breastfeeding. **Journal of Midwifery & Women's Health** 52(6): 643-4.

ภาคผนวก

บทความเผยแพร่

## International Symposium

### Recent Progress on Natural Products for a Better Life



May 25-27, 2008

Faculty of Agriculture, Kasetsart University  
Bangkok, Thailand

#### Sponsored by

Faculty of Agriculture, Kasetsart University, Bangkok, Thailand

Inje University, Korea &

Daewoong Pharmaceutical Co., Ltd., Korea



Poster Presentation

## **Natural Food Products for Breastfeeding Mother**

**Tasanee Limsuwan and Nantawan Chawewan**

Department of Home Economics, Faculty of Agriculture, Kasetsart University, Chatuchak,  
Bangkok 10900, Thailand.

E-mail: [tasaneelim45@yahoo.com](mailto:tasaneelim45@yahoo.com)

Human milk is known to be the best food for infant for the first 4 to 6 months of life. Healthy People 2010 has set a goal of 75% of women nursing their infants at time of hospital discharge, 50% breastfeeding for 6 months, and 25% still breastfeeding at 1 year. The American Dietetic Association and the American Academy of Pediatrics as well as Ministry of Public Health of Thailand recommend breastfeeding exclusively for the first 4 months and preferably 6 months, with the continued combination of breastfeeding and infant foods until 1 year.

Nutrition needs for a breastfeeding mother are different from those of the pregnant woman for some extent. These include an increase in the need for energy, vitamin A, E, and C, riboflavin, copper, chromium, iodide, magnesium, selenium and zinc and a decrease in folate, and iron needs. Vegetables and fruits are also recommended to be taken more than during pregnancy.

Documentary study indicated that several natural food products were recommended for supporting breast feeding. These included a variety of vegetables, fruits, and herbs. Banana blossom, holy basil, hairy basil, chinese chive, jackfruit seed, ginger, clove tree, lettuce, dill, papaya, banana, pumpkin were among those natural food products. People could use them as fresh or cooked in food or prepared as beverage. Based on folk wisdom most of those natural food products stimulated blood circulation which in turn increased milk production and improved maternal health. Several nutrients had been reported but most of phytochemicals responsible for stimulating blood circulation and milk production were unknown. Further investigation on variety of natural food products and their utilization for breastfeeding mother are undertaken.

**พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครราชสีมา**  
**Breastfeeding Practice Behavior and Related Factors**  
**in Nakhon Ratchasima Province**

นันทวรรณ ฉวีวรรณ<sup>1</sup> สุภาพ จัตราภรณ์<sup>2</sup> และทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ<sup>3</sup>



**บทคัดย่อ**

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ภาวะโภชนาการและอาหารที่บริโภคของแม่ และ 3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแม่ที่มีลูกอายุไม่เกิน 1 ปี ณ คลินิกเด็กสุขภาพดีในโรงพยาบาลประจำอำเภอ ซึ่งสุ่มเลือกจากอำเภอที่มีประชากรมากที่สุด 3 อำเภอในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 113 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์อาหารที่บริโภค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการทดสอบไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า แม่มีอายุเฉลี่ย 26.30 ปี มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นแม่บ้าน มีรายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 5,001 - 10,000 บาทต่อเดือน การศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่าร้อยละ 49.6 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 55.8 เริ่มให้อาหารเสริมเมื่อลูกอายุน้อยกว่า 6 เดือน ร้อยละ 80.5 ไม่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การประเมินภาวะโภชนาการของแม่โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย พบว่า แม่ร้อยละ 54.9 มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ การสัมภาษณ์อาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง พบว่า การบริโภคอาหารได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นหลายชนิดไม่เพียงพอ แม่มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมในระดับปานกลาง แม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวในระดับมาก ส่วนจากชุมชนได้รับในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญของการให้นมแม่และจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การวิเคราะห์ทางสถิติไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนบุตร ภาวะโภชนาการของแม่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแม่ ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวและชุมชน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**คำสำคัญ :** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จังหวัดนครราชสีมา

**ABSTRACT**

The objective of this study was designed to assess 1) breastfeeding behavior, 2) mothers' nutritional status and dietary intake and 3) factors related to breastfeeding practice. Data were collected from a group of

<sup>1</sup> ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ข้าราชการบำนาญ ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>3</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

mothers having a baby not exceeding 1 year old who came to the Well Baby clinic at the district hospital. A total of 113 subjects were purposively selected from 3 districts with the highest population in Nakorn Rachasima province. Data collection was done by using a questionnaire and statistical analysis comprised of frequency, percentage, mean and Chi-square test.

Research findings showed that the sampled group which were 26.30 years old on average, mostly graduated at secondary school level, were housewives, with family income ranging between 5,001-10,000 Baht/month, 49.6% gave exclusive breastfeeding, and 55.8% started the complementary feeding before their children were 6 months of age. Most of the sample (80.5%) indicated no problems with breastfeeding. By using Body Mass Index, 54.9% of the sampled group had normal nutritional status. Data on 24-hour food recall showed their caloric and several of nutrient intakes were inadequate. Their knowledge about breastfeeding, their breastfeeding behavior and their receiving breastfeeding information from media were considered at an average level. Their family support were at high level but their community support was considered at an average level. Most realized the benefit of breastfeeding and would recommend the practice to other people. Statistical analysis on the factors of age, education level, career, family income, number of children, nutritional status of mothers, breastfeeding knowledge, family and community support, and reception of information from media found no statistical correlations with breastfeeding behavior.

**Keywords :** breastfeeding, Nakorn Rachasima province

## บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของคนทุกวัย โดยเฉพาะในวัยทารก ซึ่งร่างกายมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมากกว่าในวัยอื่น การให้อาหารที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับทารกจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง น้านมแม่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของเด็ก มีภูมิคุ้มกันโรคที่ช่วยป้องกันโรค ทำให้เด็กแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย มีน้ำย่อยที่ช่วยเสริมการย่อยของลูกในขณะที่ระบบการย่อยยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ คุณภาพของน้ำนมแม่ไม่อาจหาได้จากนมผสมหรือน้ำนมชนิดอื่น การให้นมแม่นั้นสะดวกและประหยัด สามารถให้บ่อยได้ตามต้องการ และยังทำให้เกิดความผูกพันระหว่างแม่กับลูก ช่วยให้เด็กได้รับความอบอุ่น มีพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี มั่นคง น้านมแม่จึงจัดเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลกได้ตั้งเป้าหมายส่งเสริมให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาลมากถึงร้อยละ 75 และร้อยละ 50 มีการให้นมลูกต่อเนื่องจนลูกมีอายุ 6 เดือน และอีกร้อยละ 25 มีการให้นมลูกต่อเนื่องไปจนถึง 1 ปี เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของ

การมีประชากรที่มีสุขภาพที่ดี ในปี พ.ศ.2553 (Wardlaw, 2003) สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้สนับสนุนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเช่นกัน โดยแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน (กุสุมา และคณะ, 2547) อย่างไรก็ตามจำนวนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังไม่สูงมาก ทำให้กระทรวงสาธารณสุขและองค์กรที่เกี่ยวข้องต่างพยายามหาทางรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จขึ้นกับปัจจัยหลายประการ ด้วยเหตุนี้จึงเห็นความสำคัญในการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อส่งเสริมการให้นมแม่เป็นไปตามเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้แม่และบุตรมีภาวะโภชนาการที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญที่เด็กจะเจริญเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยกำหนดขอบเขตของปัจจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะโภชนาการของแม่ ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน และการได้รับข้อมูลข่าวสารต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประชากร กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

กำหนดพื้นที่ในการศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา โดยแบ่งพื้นที่ของจังหวัดนครราชสีมาออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนสุ่มเลือกอำเภอที่มีประชากรมากที่สุดตามข้อมูลสถิติในปี 2551 เพื่อให้กระจายพื้นที่ได้ 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอด่านขุนทด อำเภอพิมาย และอำเภอปากช่อง แล้วสุ่มตัวอย่างจากประชากรอย่างบังเอิญ (Accidental sampling) จากแม่ที่มีลูกอายุไม่เกิน 1 ปี ที่นำลูกมารับบริการที่คลินิกเด็กสุขภาพดีในโรงพยาบาลประจำอำเภอ ได้จำนวน 113 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม (questionnaire) และแบบสัมภาษณ์อาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง (24 hour food recall) โดยแบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน นำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดนครราชสีมาจำนวน 20 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) แบ่งเป็น 5 ตอน โดยใช้แบบคูเดอร์และริชาร์ด (Kuder-Richardson Formula 20) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach alpha coefficient (ยูทธ, 2545) แบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการให้นมแม่และอาหารแก่ทารก เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.72

ตอนที่ 3 ข้อมูลการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ชุมชน จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.84

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.82 และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 18 ข้อ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.93

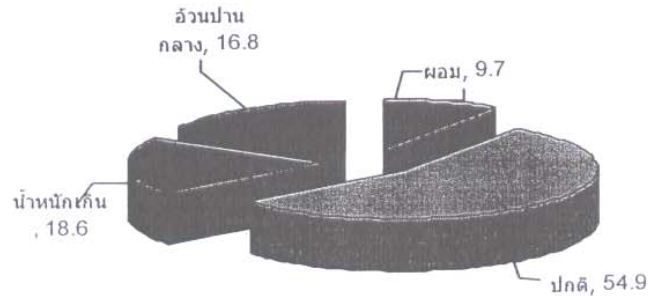
แบบสัมภาษณ์อาหารที่บริโภค เป็นแบบสัมภาษณ์ที่กำหนดประเด็นสำหรับการสอบถามชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภคทุกชนิดใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (24 hour food recall)

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ค่าสถิติที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-square Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (ซีพสมน และคณะ, 2552) ส่วนข้อมูลการสัมภาษณ์อาหารที่บริโภคนำมาประมวลปริมาณอาหารที่บริโภค สำหรับการประมวลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ได้รับโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ INMUCAL v4 ของมหาวิทยาลัยมหิดล

### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 16-42 ปี เฉลี่ย 26.30 ปี ร้อยละ 46.0 มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 44.2 มีอาชีพแม่บ้าน มีรายได้ของครอบครัว 2,000-40,000 บาทต่อเดือน เฉลี่ยเดือนละ 9,623.89 บาท มีสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ประจำ 1-9 คนเฉลี่ย 5 คน ร้อยละ 60.2 มีบุตร 1 คน ประมาณกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 51.3) เป็นเพศชาย บุตรมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 2.23 เดือน กลุ่มตัวอย่างและบุตรส่วนใหญ่มีสุขภาพปกติ และร้อยละ 58.4 ไม่ได้ทำงานในช่วงให้นมลูก ร้อยละ 55.3 ของผู้ทำงานเป็นการทำงานนอกบ้านและส่วนใหญ่เป็นงานที่ไม่ต้องทำติดต่อกัน สามารถหยุดการทำงานได้เป็นช่วงๆ



ภาพที่ 1 ภาวะโภชนาการของแม่ ค่าเป็นร้อยละ

การประเมินภาวะโภชนาการของแม่โดยคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) จากน้ำหนักและส่วนสูง พบว่า ร้อยละ 54.9 มีภาวะโภชนาการในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 18.6 มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 16.8 มีภาวะอ้วนปานกลาง และร้อยละ 9.7 มีภาวะอ้วน (ภาพที่ 1)

**ส่วนที่ 2 อาหารที่บริโภคของหญิงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

จากรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของกรมอนามัย (2549) แม่ให้นมลูกร้อยละ 49.0 มีการกินอาหารบางกลุ่มเพิ่มขึ้น และในเขตเมืองจะมีการกินเพิ่มมากกว่าในชนบท และมีการงดกินอาหารบางอย่าง โดยเฉพาะอาหารรสเผ็ด รสจัด และของหมักดอง มากที่สุด (ร้อยละ 74.8) รองลงมาเป็นอาหารหลายๆ กลุ่ม เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ผักบางชนิด เช่น หน่อไม้ดำลิ้ง ชะอม ฟักทอง เป็นต้น อาหารที่กินเป็นพิเศษมากที่สุด คือ แกงหัวปลี แกงเลียงหัวปลี หัวปลีต้ม (ร้อยละ 72.2) รองลงมาคือ ผัดขิงใส่เครื่องในและเนื้อไก่ (ร้อยละ 27.2) ปลาอย่าง (ร้อยละ 15.1) และต้มจืดแกงจืดต่างๆ (ร้อยละ 11.4) และการสำรวจข้อมูลitudiyภูมิ (Limsuwan. et. at, 2008) พบว่ามีเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับแม่ให้นมลูก แบ่ง

ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ อาหารช่วยบำรุงน้ำนม อาหารช่วยบำรุงสุขภาพของแม่ และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง แต่จากการสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ควรบริโภคหรือควรหลีกเลี่ยง พบว่า ไม่มีความเด่นชัดในกลุ่มตัวอย่าง อาหารที่กลุ่มตัวอย่างคิดว่าควรบริโภคเช่น ผักผลไม้ เนื้อสัตว์ ถั่ว ซึ่งเป็นอาหารทั่วไป โดยชนิดอาหารที่มีผู้ตอบมากที่สุด คือ หัวปลี แต่มีผู้ตอบเพียงร้อยละ 9.9 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำนม หรือบำรุงสุขภาพของแม่ระหว่างให้นมลูกมีน้อยในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

สำหรับการสอบถามอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมงเปรียบเทียบกับปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันที่เหมาะสมสำหรับคนไทย (DRI : Dietary Reference Intake) (กรมอนามัย, 2546) พบว่ามีเพียงจำนวนน้อย ร้อยละ 30.1 ได้รับพลังงานเพียงพอจากอาหารที่บริโภค (คือ อยู่ในช่วงร้อยละ 75 -119 ของค่า DRI) ส่วนกลุ่มตัวอย่างมากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 66.4) ได้รับพลังงานต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 75 ของค่า DRI) และร้อยละ 3.5 ได้รับพลังงานมากเกินไป (มากกว่าร้อยละ 120 ของค่า DRI)

ตารางที่ 1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 24 ชั่วโมงของแม่ให้นมลูก (n=113)

พลังงานและสารอาหาร	ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ			
	ค่าเฉลี่ย	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	% ปริมาณอ้างอิง*
1. พลังงาน (กิโลแคลอรี)	1,456.2	400.0	3,001.7	64.9
2. โปรตีน (กรัม)	70.0	11.6	256.6	107.6
3. แคลเซียม (มิลลิกรัม)	555.7	19.3	4,404.8	68.6
4. เหล็ก (มิลลิกรัม)	10.8	0.8	73.0	26.9
5. วิตามินเอ (ไมโครกรัมอาร์อี)	1,003.2	0.0	65,206.4	102.9
6. วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	1.2	0.0	10.5	83.8
7. วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	1.4	0.0	6.7	86.4
8. ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	12.6	0.0	50.4	74.5
9. วิตามินซี (มิลลิกรัม)	63.3	0.0	1,484.2	57.5

\* ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันที่เหมาะสมสำหรับคนไทย (กรมอนามัย, 2546)

การพิจารณาค่าเฉลี่ยของสารอาหารที่ได้รับ พบว่า สารอาหารที่แม่ได้รับเพียงพอ ได้แก่ โปรตีน (คิดเป็น 107.6 % ของค่า DRI) และวิตามินเอ (102.9% ของค่า DRI) ส่วนพลังงาน แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามิน บี 2 ไนอาซิน และวิตามินซีได้รับต่ำกว่าปริมาณอ้างอิง โดยเหล็กได้รับในปริมาณน้อยที่สุด เพียงร้อยละ 26.9 ของปริมาณอ้างอิงที่ควรได้รับต่อวัน นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างของปริมาณสารอาหารที่กลุ่มตัวอย่าง ได้รับ ดังจะเห็นได้จากค่าต่ำสุดของวิตามินหลายชนิด เท่ากับ 0.0 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับสารอาหารดังกล่าวน้อยมากจนนับปริมาณไม่ได้ สรุปได้ว่า กลุ่ม

ตัวอย่างหลายคนมีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารสำคัญในระหว่างให้นมลูก

### ส่วนที่ 3 การให้นมแม่และอาหารแก่ทารก

การให้นมแม่ ร้อยละ 49.6 ของกลุ่มตัวอย่างเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 42.5 เลี้ยงด้วยนมแม่และนมชนิดอื่นและร้อยละ 8.0 ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะกลุ่มที่มีลูกอายุไม่เกิน 6 เดือน พบว่า ประมาณกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 54.0) เลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียว ส่วนที่เหลือเลี้ยงด้วยนมแม่และนมชนิดอื่น

ตารางที่ 2 เหตุผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (n=113)

เหตุผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	จำนวน	
	คน	ร้อยละ
1. เพื่อสุขภาพของลูก	101	92.7
2. เพื่อมอบความรักของแม่	91	83.5
3. เพื่อความประหยัด	54	49.5
4. เพื่อความสะดวก	40	36.7
5. เพื่อสุขภาพของแม่	40	36.7
6. มีคนแนะนำ	37	33.9
7. ปฏิบัติตามคนในครอบครัว	21	19.3
8. ปฏิบัติตามวัฒนธรรมชุมชน	13	11.9
9. อื่นๆ	1	0.9

นมชนิดอื่นที่ใช้เลี้ยงลูกด้วยเต้านม นมผงสำหรับทารก นมชนิดอื่น นมสดบรรจุกล่อง นมเปรี้ยว และนมสดบรรจุกระป๋อง (ร้อยละ 54.0, 2.7, 1.8, 1.8 และ 0.9 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ระบุความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือน เหตุผลสำคัญที่กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ เพื่อสุขภาพของลูก (ร้อยละ 92.7) และเพื่อมอบความรักจากแม่ (ร้อยละ 83.5) เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นเป็นเหตุผลที่มีผู้ตอบน้อยกว่ากึ่งหนึ่ง คือ เพื่อความประหยัด เพื่อความสะดวก เพื่อสุขภาพของแม่ มีคนแนะนำปฏิบัติตามคนในครอบครัว และปฏิบัติตามวัฒนธรรมชุมชน (ตารางที่ 2)

การให้อาหารเสริม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.8 ระบุว่ามีการให้อาหารเสริมแก่ทารก โดยร้อยละ 50.8 ให้อาหารเสริมก่อนอายุ 6 เดือน (ตั้งแต่อายุ 2-5 เดือน) และร้อยละ 44.4 ให้อาหารเสริมเมื่อลูกอายุ 6 เดือน ชนิดของอาหารเสริมที่ให้ ได้แก่ ข้าวบด (ร้อยละ 74.2) กล้วยครูด (ร้อยละ 71.0) น้ำผลไม้ (ร้อยละ 58.1) ไข่แดงสุก (ร้อยละ 56.5) ผักบด (ร้อยละ 48.4) เนื้อปลาสุก (ร้อยละ 43.5) อาหารทารกสำเร็จรูป (ร้อยละ 38.7) และอาหารเสริมชนิดอื่น (ร้อยละ 3.2) ตามลำดับ การให้อาหารเสริมก่อนลูกอายุ 6 เดือน อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การให้นมแม่อย่างเดียวลดน้อยลง

ปัญหาในการเลี้ยงลูก ร้อยละ 80.5 ระบุว่าไม่มีปัญหาในการเลี้ยงลูก ร้อยละ 19.5 ระบุปัญหาในการเลี้ยงลูก ได้แก่ น้ามนมีน้อย รองลงมาลูกดูดนมไม่ได้เต็มที่ รู้สึกเจ็บหัวนม แม่ไม่มีเวลาเพียงพอ แม่สุขภาพไม่ดี แม่ไม่สะดวกในการให้นมลูก ลูกมีสุขภาพไม่ดี

และมีปัญหาอื่นๆ (ร้อยละ 63.6, 22.7, 18.2, 18.2, 9.1, 9.1, 4.5 และ 4.5 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 86.7) รู้สึกพึงพอใจกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับมาก และร้อยละ 83.2 คิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อลูกโดยตรงในระยะยาวในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย  $2.72 \pm 0.7$ ) กลุ่มตัวอย่างคิดว่าได้รับประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านอารมณ์ในระดับมาก เช่นกัน (ร้อยละ 82.3, 84.1 และ 76.1 ตามลำดับ) แต่มีผลต่อสุขภาพของแม่ในระยะยาวในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย  $2.17 \pm 0.16$ ) ร้อยละ 55.8 ต้องการได้รับคำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในเรื่องอาหารที่ช่วยเพิ่มน้ำนมของแม่ การดูแลลูก อาหารที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ วิธีการเก็บรักษานมแม่ วิธีให้นมลูกและอื่นๆ (ร้อยละ 64.1, 59.4, 57.8, 37.5, 34.4 และ 1.6 ตามลำดับ) ร้อยละ 98.2 คิดว่าจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีเพียงร้อยละ 1.8 คิดว่าจะไม่แนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 4 การได้รับข้อมูลจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวและชุมชน

พบว่าแม่ได้รับข่าวสารจากสื่อบุคคลในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย  $2.36 \pm 0.77$ ) รองลงมาจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง และการเข้ารับการอบรมในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย  $2.23 \pm 0.87$ ,  $1.52 \pm 1.00$  และ  $2.00 \pm 1.04$  ตามลำดับ (ตารางที่ 3) โดยมากกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 61.9) ได้รับ

ตารางที่ 3 การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (n = 113)

การได้ข้อมูลข่าวสารการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่	ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสาร				ค่าเฉลี่ย $\pm$ S.D.	
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้รับ	$\bar{X}$	S.D.
1. มีคนแนะนำ	56 (49.6)	47 (41.6)	5 (4.4)	5 (4.4)	2.36 (มาก)	0.77
2. ดูรายการโทรทัศน์	54 (47.8)	35 (31.0)	20 (17.7)	4 (3.5)	2.23 (ปานกลาง)	0.87
3. ฟังรายการวิทยุ	21 (18.6)	38 (33.6)	33 (29.2)	21 (18.6)	1.52 (ปานกลาง)	1.00
4. การเข้ารับการอบรม	45 (39.8)	39 (34.5)	13 (11.5)	16 (14.2)	2.00 (ปานกลาง)	1.04

ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เกี่ยวกับการให้นมแม่ระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 19.5 ได้รับข้อมูลข่าวสารระดับมาก และร้อยละ 18.6 ได้รับข้อมูลข่าวสารระดับน้อย โดย

บทบาทของครอบครัวและชุมชน ในภาพรวมพบว่าครอบครัวมีบทบาทสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับมาก (ค่าเฉลี่ย  $2.42 \pm 0.78$  จากค่าเต็ม 4) มากกว่าการสนับสนุนจากชุมชน ซึ่งมีบทบาทระดับปานกลาง บทบาทการสนับสนุนของครอบครัวมีในหลายๆ ส่วนนอกเหนือจากการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การช่วยจัดหาอาหารบำรุงน้ำนมให้ และการช่วยเลี้ยงดูลูกในระดับมาก ส่วนการช่วยทำงานบ้านอยู่ในระดับปานกลาง

#### ส่วนที่ 5 ความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ภาพที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.9) มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระดับปานกลาง ร้อยละ 13.3 มีระดับความรู้ต่ำ และร้อยละ 8.8 มีระดับความรู้สูง (ภาพที่ 2) คำถามที่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70-99) ตอบถูกเป็นคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภาพกว้าง เช่น นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก การที่แม่อยู่ใกล้ชิดลูกส่งเสริมพัฒนาการด้านสมองของลูก สามารถให้ลูกกินนมต่อไปได้หลังจาก 6 เดือน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยประหยัด น้ำมันสีเหลืองที่ออกมาในระยะแรกใช้เลี้ยงทารกได้ และมีภูมิคุ้มกันโรคสูง เด็กที่รับนมแม่พบว่ามีอาการท้องเสียน้อยกว่า เจ็บป่วยน้อยกว่าเด็กที่ได้รับนมขวด ในช่วง 6 เดือนแรก เด็กสามารถกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องกินอาหารชนิดอื่น ส่วนความรู้ที่มีผู้ตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 พบว่า เป็นความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่เวลาเม้ออกไปทำงานนอกบ้าน เวลาแม่ไม่สบาย เป็นหวัด ไอ หรือเวลาลูกท้องเสียโดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่าควรหยุดให้นมลูกหรือให้นมผสมใส่ขวดแทนเพื่อป้องกันการติดหวัดจากแม่ ซึ่งเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าในระยะหลังคลอด 1-2 วัน ควรให้แม่พักผ่อน ไม่ควรให้นมลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะกระตุ้นให้แม่มีลูกคนต่อไปได้เร็วขึ้น และการให้กล้วยบดหรือน้ำในช่วง 3 เดือนแรก จะทำให้ลูกแข็งแรงนอนหลับดี ซึ่งเห็นความจำเป็นในการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องให้มากขึ้น

พฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อสอบถาม พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ว่าแม่มีการกระทำ ประจำากน้อยเพียงไร ตั้งแต่การกระตุ้นน้ำนม การ เตรียมตัวให้นมลูก การสังเกตระหว่างให้นมลูกว่าลูก ได้รับน้ำนมเพียงพอหรือไม่ และพฤติกรรมหลังให้นมลูก

ดังประเด็นที่ระบุไว้ในตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.2) มีพฤติกรรมกรรมการให้นมลูกที่เหมาะสมในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 10.6 มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในระดับดี คือ มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นประจำ

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (n = 113)

ปัจจัย	ค่าความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	
	$\chi^2$	p
1. อายุ	.510	.775
2. ระดับการศึกษา	3.190	.203
3. อาชีพ	.241	.886
4. รายได้	.823	.663
5. จำนวนบุตร	.901	.924
6. ภาวะโภชนาการ	1.097	.578
7. ความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่	1.540	.463
8. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1.128	.569
9. การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน	1.944	.378
10. การได้รับข้อมูลข่าวสารการให้นมแม่	3.126	.210

#### ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่พบความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง อายุของมารดา ระดับ การศึกษาของมารดา อาชีพของมารดา รายได้ของ ครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ภาวะ โภชนาการของแม่ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคล ในครอบครัวและชุมชนกับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ ซึ่งสอดคล้องส่วนหนึ่งกับผลการศึกษาของ สุภาวดี (2537) และของ จินตนา และคณะ (2547) ที่พบว่าความรู้ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่มีความสัมพันธ์กับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่พบว่า หญิงที่ได้รับการสนับสนุน จากญาติและสามีระดับมากมีพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ มากกว่าหญิงที่ได้รับการสนับสนุนน้อย จาก การศึกษาของ อุทัยวรรณ (2539) พบว่า การศึกษา รายได้ครอบครัว น้ำหนักแรกเกิดของลูก อายุของลูกที่ เริ่มให้อาหารเสริม และการได้รับการส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วย นมแม่ มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่การวิจัยครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์เด่นชัด แม้ว่าส่วน

ใหญ่ระบุว่าได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับ มาก ซึ่งอาจเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และการ เก็บข้อมูลที่คลินิกเด็กสุขภาพดี ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างของ แม่ที่ได้รับข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากโรงพยาบาล ทำให้การตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขึ้นกับแม่เป็นสำคัญ แต่ทั้งนี้จำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาต่อไป เพื่อหาทาง ส่งเสริมให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มี จำนวนเพิ่มมากขึ้น

#### สรุปและวิจารณ์ผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ภาวะ โภชนาการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครราชสีมา จากกลุ่มแม่ที่มีลูกอายุไม่เกิน 1 ปี จำนวน 113 คน พบว่า แม่ส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากเหตุผลที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ระบุว่าเพื่อ สุขภาพของลูกและการให้ความรักแก่ลูก จากความตั้งใจที่ ส่วนใหญ่ระบุว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน และจะแนะนำให้ผู้อื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย แต่ใน การปฏิบัติหลายอย่างยัง พบว่า ยังไม่เหมาะสมเพียงพอ ได้แก่ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในการกระตุ้น

น้ำหนัก การเตรียมตัวให้นมลูก การสังเกตระหว่างให้นมลูก และการปฏิบัติตัวหลังให้นมลูกยังอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ยังมีการให้อาหารเสริมก่อนลูกอายุ 6 เดือน มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และนมชนิดอื่นผสมกัน ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ลูกได้รับนมแม่ไม่เพียงพอ นอกจากนี้แม่เกือบกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.1) มีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.1) ได้รับพลังงานไม่เหมาะสมจากอาหารที่บริโภค และมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารหลายชนิดไม่เพียงพอที่จะส่งผลต่อปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของน้ำนมแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นมีเพียงกึ่งหนึ่ง นอกจากนี้พบว่า ความรู้ที่แม่ตอบไม่ถูกต้อง ได้แก่ ความรู้ในการให้นมลูกในขณะที่แม่หรือลูกไม่สบาย หรือขณะที่แม่ออกไปทำงานนอกบ้าน และแม้อยู่ระบอบความต้องการความรู้เพิ่มเติม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการให้นมแม่ และการดูแลสุขภาพของแม่เพิ่มขึ้น การศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างปัจจัยด้านอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนบุตร ภาวะโภชนาการของแม่ ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวและชุมชน การได้รับข้อมูลข่าวสารกับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการอบรมให้ความรู้แก่หญิงให้นมบุตร หรือหญิงตั้งครรภ์ ควรเน้นความรู้การให้นมแม่เวลาที่แม่หรือลูกเจ็บป่วยหรือไม่สบาย หรือเวลาที่แม่ออกไปทำงานนอกบ้าน รวมทั้งการแนะนำอาหารที่แม่ควรบริโภคเพื่อส่งเสริมให้แม่มีภาวะโภชนาการที่ดีเพื่อให้สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอ

2. สำหรับการวิจัย ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มเติม หรือในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพื่อหาปัจจัยที่จะส่งผลให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. 2546. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. 2549. การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. กระทรวงสาธารณสุข.
- กุสุมา ชูศิลป์ ภรณ์ทิพย์ บางสายน้อย และ ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล. 2547. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่. สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. แปลน พับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.
- จินตนา พัฒนพงศ์ธร และ ศันสนีย์ เจตน์ประยูรศักดิ์. 2547. อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า 4 เดือน. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- ชีพสุมน รังสยาธร สุภาพ ฉัตรราภรณ์ และ อังคณา อ่อนบุญ เอื้อ. 2552. คอมพิวเตอร์ในงานคหกรรมศาสตร์ศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยด้วยโปรแกรม SPSS for Windows. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ยุทธ ไทยวรรณ. 2545. พื้นฐานการวิจัย. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.
- สุภาวดี เหลืองขวัญ. 2537. การอยู่ไฟและปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- อุทัยวรรณ ตรีรัตน์พันธุ์. 2539. ปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ไม่ได้ออกทำงานนอกบ้าน. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- Limsuwan, Tasanee and Nantawan Chaweewan. 2008. Natural food products for Breastfeeding mother. Paper presented at the International Symposium "Recent Progress on Natural Products for a Better Life" Korea Inje University, Bangkok, Thailand. May 25-27, 2008.
- Wardlaw, G.M. 2003. Contemporary Nutrition. Issues and Insights. 5<sup>th</sup>.ed. McGraw-Hill, Boston.

## อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

### Traditional Health Food for Nursing Mothers

รศ.ดร.ทัศนีย์ ลิ่มสุวรรณ  
ภาควิชาโภชนาการศาสตร์ คณะเกษตร  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



1

## หัวข้อที่น่าสนใจ

- ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร
- อาหารที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม
- อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงให้นมบุตร
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 2

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหลังคลอดเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยการซ่อมแซมร่างกายของมารดาและการผลิตน้ำนมให้เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก

ความต้องการโปรตีน พลังงาน วิตามินและเกลือแร่ของหญิงให้นมบุตรจึงมากกว่าในขณะตั้งครรภ์



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 3

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

1. พลังงาน
 

ควรได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นวันละ 500 กิโลแคลอรีโดยจะต้องได้รับสารอาหารหลักในปริมาณที่เหมาะสม คือ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 โปรตีนร้อยละ 10-15 และไขมันร้อยละ 25-30 ของพลังงานทั้งหมด
2. โปรตีน
 

ควรได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้นวันละ 25 กรัม เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับทารกและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 4

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

3. วิตามิน
 

หญิงให้นมบุตรควรได้รับวิตามินเพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกายของแม่และเป็นส่วนประกอบของน้ำนม

  - 3.1 วิตามินเอ
 

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 375 ไมโครกรัม ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำนม พบในอาหารประเภทไข่แดง ตับสัตว์ ผักใบเขียวและผักสีเหลือง



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 5

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

- 3.2 วิตามินดี
 

ควรได้รับเท่ากับปริมาณการตั้งครรภ์ พบในอาหารประเภทไข่แดง ตับปลาที่มันๆและน้ำมัน
- 3.3 วิตามินบีหนึ่ง
 

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 0.3 มิลลิกรัมพบในอาหารประเภทเนื้อเยื่อสัตว์และเมล็ดแห้ง
- 3.4 วิตามินบีสอง
 

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 0.5 มิลลิกรัม พบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ ถั่วต่างๆและผักใบเขียว



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 6

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

- 3.5 วิตามินซี
 

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 35 มิลลิกรัม ในระยะให้นมบุตรควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอเพื่อช่วยให้น้ำนมแม่มีวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น





อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 7

## ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

4. เกลือแร่
  - 4.1 ไอโอดีน
 

ควรได้รับเพิ่มขึ้นวันละ 50 ไมโครกรัมพบในอาหารประเภทอาหารทะเล เช่น หอย ปู กุ้ง เป็นต้น
  - 4.2 แคลเซียม
 

ควรได้รับเท่ากับปริมาณการตั้งครรภ์ พบในอาหารประเภทนม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบสีเขียว



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 8

### ความต้องการสารอาหารในหญิงให้นมบุตร

**4.3 เหล็ก**

ได้รับตามปกติ และเนื่องจากในช่วงให้นมบุตร ยังไม่มีประจำเดือน จึงยังไม่มีภาวะสูญเสียธาตุเหล็ก



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 9

### ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค

ชนิดอาหาร	ปริมาณแนะนำ / วัน	ชนิดอาหาร	ปริมาณแนะนำ / วัน
เบีสต์คัว	12-14 ช้อนโต๊ะ	นม	2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	ข้าว แป้ง	9-12 ทัพพี
เครื่องในสัตว์	1-3 ครั้ง/สัปดาห์	ผัก	3 - 4 ทัพพี
ผลไม้สดแห้ง	3-4 ช้อนโต๊ะ	ผลไม้	3 - 5 ครั้ง
	สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง	น้ำมัน	6 ช้อนชา

10

### อาหารเพื่อสุขภาพของหญิงให้นมบุตรจากภูมิปัญญาของไทย

จากการสอบถามจากกลุ่มที่ป่าจะมีควมสูงในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา พระนครศรีอยุธยา และนครศรีธรรมราช จัดแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- อาหารช่วยขับน้ำนม**
  - อาหารช่วยขับน้ำนมโดยตรง เช่น หัวปลี กุยช่าย กระพ้อ น้ามจาชสีห์ เหว่ ละหุ่ง
  - อาหารที่มีรสเ็ดร้อนที่ช่วยขับนม กระดูกงูไหลเวียนของเลือด ซึ่งป่าจะมีผลต่อทางขับน้ำนมด้วย เช่น ติง ใบแมงลัก ใบตะเพรา พริกไทย พริกไทยอ่อน หอมแดง ขมิ้นขาว ผักชีลาว
- อาหารเพื่อสุขภาพทั่วไป** ได้แก่ อาหารจากปลา ผักหลากหลายชนิด ผลไม้
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง** เนื่องจากอาจมีผลทำให้น้ามหยุดไหล เช่น อาหารหมักดอง เบีสต์คัวอ้อยาก ฮะอม ผักเ็นบ กถ้อยเียว แมงคานา ปลาไหล ปลากระเบน ปลาชววย ปลาชววยโค เภ็จิ่งที่มีมึนเมา อาหารทอด เภ็จิ่งที่มีกาเหวเ็น

11

### อาหารสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม



ภาพสมุนไพรช่วยหญิงให้นมบุตร 12

### อาหารกระตุ้นการขับน้ำนม

- การนำอาหารสมุนไพรที่ชื่อว่ามีผลต่อการกระตุ้นการขับน้ำนมมาใช้ในรูปแบบของอาหารชนิดต่างๆ
- หัวปลี** นิยมใช้ในแกงเลียงเพื่อรับประทาน ด้มจิ้มกับน้ำพริก หรือ รับประทานสดเดียวกับผักไทย หมักกะทิ หรือประยุกต์ใช้ในอาหารที่แต่ละคนชอบ เช่น ไข่เจียวหัวปลี ไข่เน็งหัวปลี ร้อยลมหัวปลี ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด ผัดหัวปลีกับถั่วแขก ผัดหัวปลีกับเตี๊ยมหรือเห็ดหลินจือ



13

### อาหารกระตุ้นการขับน้ำนม

- กุยช่าย** นำส่วนดอกมาผัดกับตับ ปลาหมึก กุ้ง หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เชื้อผัดกับเห็ดโปรตีนเกษตร หรือนำใบมากินสดแกงส้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ไข่ผัดไทย
- กระพ้อ** หน่ออ่อน เนื้ออ่อน ในลำต้น และช่อดอกอ่อน นำมาแกงเ็ด แกงโตปลา ด้มจิ้ม น้ำพริก ผัด ยำ หัวกระพ้อมีกลิ่นฉุนได้แกงปลาเพื่อดับกลิ่นคาว
- เหว่** เป็นพืชตระกูลเดียวกับข่า จึง มีสรรพคุณช่วยขับนม **เมล็ดใช้เป็นอกขับน้ำนม** ใช้ผลหรือหน่ออ่อนต้มน้ำพริก รากมีกลิ่นหอมใช้ปรุงน้าก้วยเดี่ยว แกงป่า ผัดเผ็ด น้ำดื่มเนื้อ
- น้ามจาชสีห์** ต้มสด 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม



14

### อาหารสมุนไพรที่ช่วยช่วยขับนม



อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 15

### อาหารสมุนไพรที่ช่วยขับนม

อาหารพื้นบ้านของคนไทยมักเป็นเครื่องเทศสมุนไพรที่มีฤทธิ์เ็ดร้อน มีฤทธิ์ช่วยขับนม ซึ่งคิดว่าจะมีผลต่อการช่วยขับน้ำนมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่คนไทยใช้เป็น ส่วนประกอบของเครื่องแกง น้ำพริก อยู่แล้ว อาหารที่ใช้สมุนไพรดังกล่าวนั้นมี เช่น

- เครื่องแกงเลียง
- เครื่องแกงป่า แกงเ็ดใส่กะทิ
- เครื่องแกงหรือน้ำพริกสำหรับผัดใบกะเพรา ผัดเ็ด ผัดง่า
- ส่วนผสมที่ใช้ในอาหารประเภทยำ ผลา
- บางชนิดนำมาประกอบอาหารโดยตรง เช่น ติง นำมาทำไก่ผัดขิง หมูผัดขิง เ็ด ผัดขิง ปลานึ่งซีอิ้วโรยหน้าด้วยขิงซอย ผัด เครื่องต้มร้อนเย็น อาหารว่าง เช่น เ็ดช่วยน้ำขิง

16

ตัวอย่างรายการอาหารช่วยกระตุ้นน้ำนม  
สำหรับหญิงให้นมบุตร

ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ปลอกไก่จืดขมิ้น  
ผัดทูซงไข่ต้ม

สาขาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ 57

ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น

สาขาเทคโนโลยีอาหารและโภชนาการ 18

ไข่เคียวไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ผัดทูซงไข่ต้ม  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น

19

ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
ต้มขมิ้นไก่ขมิ้น  
น้ำขมิ้นขมิ้น

20