

การสนับสนุนทารกให้ได้รับนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน เป็นการเตรียมเด็กไทยเข้าสู่ยุค Thailand 4.0

Prepare Thai children for Thailand 4.0: the procedures for supporting of Exclusive Breastfeeding

ดวงพร ฝาสุวรรณ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

duangporn@webmail.npru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับการสนับสนุนทารกให้ได้รับนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน ซึ่งเป็นการเตรียมเด็ก เตรียมคนที่มีคุณภาพขั้นต้น ซึ่งอยู่ในวาระแรก ๆ ของการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยให้เข้าสู่ยุค Thailand 4.0 ซึ่งต้องใช้ความร่วมมือร่วมใจของหลาย ๆ ฝ่าย เริ่มตั้งแต่ต้นนโยบายของรัฐบาล อนุมัติพระราชบัญญัติการควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก นโยบายสถานพยาบาล ตัวบุคคลากรที่มีความชำนาญการช่วยเหลือให้นมแม่ในสถานพยาบาล ตัวแม่ผู้ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิด แรงสนับสนุนจากครอบครัวของแม่เช่น สามีและครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลซึ่งช่วยส่งเสริมให้แม่หลังคลอดมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนได้นานถึง 6 เดือน แรงสนับสนุนต่าง ๆ จากสังคม เช่น ในช่วงที่แม่กลับบ้านหรือต้องทำงานนอกบ้าน รวมถึงสถานประกอบการหรือที่ทำงานและผู้ร่วมงานที่มีความเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เอื้อต่อการปั๊มนม มีสถานที่เหมาะสมกับการปั๊มนม รวมทั้งการมีเทคโนโลยีแบบดิจิทัลเข้ามาช่วยในการหาข้อมูลเพื่อช่วยเหลือกรณีมีปัญหาต่างๆในการให้นม เช่นการใช้ แอปพลิเคชันบนมือถือ เพื่อเป็นทั้งเครื่องมือและกำลังใจให้แม่ที่ตั้งใจจะให้นมลูกด้วยตนเองสามารถให้นมลูกได้สำเร็จและถูกต้องตามหลักของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก ซึ่งทั่วโลกให้การยอมรับว่าเป็นหลักที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

คำสำคัญ: สนับสนุนนมแม่ นมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน ไทยแลนด์ 4.0

Abstract

This article is about "Support Procedures for Exclusive Breastfeeding (EBF)" during the first six months of infancy. Exclusive breastfeeding is considered the first step to promote Thai infant health which also conforms to the first element of Thailand 4.0 policy. To implement EBF, cooperation between many parties and support procedures need to be established. These include public health policy and code of marketing for breast-milk substitutes, health care provider, knowledge, attitude and practices of health care practitioner, the mother herself and moral support from her family, and lastly the mothers' employer and their working condition also play an important role while they need to collect breast milk at the workplace. Apart from the support groups and procedures mentioned above, mothers can seek support and guidance from breastfeeding applications and websites available on smart phone as recommended by the WHO.

Keywords: support breastfeeding, exclusive breastfeeding 6 months, Thailand 4.0

1. บทนำ

ในยุค Thailand 4.0 นี้ การเตรียมคนเข้าสู่ Thailand 4.0 ถือเป็น 1 ใน 5 วาระ ในการขับเคลื่อน Thailand 4.0 ได้แก่ วาระที่ 1 เตรียมคนไทยเข้าสู่ Thailand 4.0 วาระที่ 2 การพัฒนาเทคโนโลยี อุตสาหกรรมแห่งอนาคต วาระที่ 3 การขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม วาระที่ 4 เสริมสร้างความแข็งแกร่งของเศรษฐกิจภายในประเทศ 77 จังหวัด วาระที่ 5 การบูรณาการของอาเซียนสู่ประชาคมโลก (กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา, 2559:17) จะเห็นได้ว่า คนเป็นวาระแรกในการขับเคลื่อนให้ประเทศเข้าสู่ยุคดังกล่าว ซึ่งการเตรียมคนที่มีคุณภาพจะต้องมีลักษณะ 4 มิติดังนี้ ต้องเป็นคนที่ 1) มีความรู้สูง ทักษะสูง 2) เป็นคนที่มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อส่วนรวม 3) เป็นคนลักษณะ Global Thai ที่มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย ยินยอมมีศักดิ์ศรีในเวทีสากล 4) เป็น Digital Thai สามารถดำรงชีวิต เรียนรู้ทำงาน ประกอบธุรกิจ อย่างเป็นสุข ในโลกยุคดิจิทัล โดยทั้ง 4 มิติเริ่มสร้างให้เกิดการเจริญเติบโตในตัวคน (Growth of people) ผ่านการสร้างสังคมแห่งโอกาส เพื่อเติมเต็มแห่งศักยภาพ (กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา, 2559:19)

2. วัตถุประสงค์ของบทความ

- 2.1 เพื่อชี้ให้เห็นว่า การจะเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 จำเป็นต้องใช้คนที่มีคุณภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
- 2.2 เพื่อชี้ให้เห็นว่าการสนับสนุนให้เด็กทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนเป็นพื้นฐานสำคัญในการเริ่มพัฒนาทรัพยากรคนที่มีคุณภาพสู่สังคม
- 2.3 เพื่อหาแนวทางที่ช่วยเหลือให้ทารกได้รับนมแม่ครบ 6 เดือนนั้นจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหลายๆ ฝ่าย ร่วมกัน และการมีตัวช่วยในการสนับสนุนเรื่องดังกล่าวโดยผ่านระบบดิจิทัล เป็นที่แพร่หลายโดยทั่วไป

3. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปัจจุบัน

เป็นที่ทราบโดยทั่วกันว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึงกระทั่งเด็ก ๆ โตถึงอายุระดับหนึ่งนั้นมีประโยชน์มากมาย ในการเริ่มต้นของการผลิตทรัพยากรเด็ก ดังต่อไปนี้ มีภูมิคุ้มกัน ลูกแข็งแรงไม่ป่วย ลดภูมิแพ้ อารมณ์ดี จิตใจดี อ่อนโยน มีความฉลาดทั้งทางสมองและอารมณ์ (กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร, 2555 : 11-14) ส่วนการที่จะทำให้เด็ก ๆ ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นคนที่มีความรู้ ขึ้นอยู่กับอาหารที่ให้แก่ทารกตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนได้แก่ นมแม่ จากนั้น ยังมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องร่วมกับอาหารตามวัยที่เหมาะสมของเด็กจนถึง 5 ปี ส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมองของเด็ก ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข: สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก: 2559: หน้า 50) พร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมในการเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต นอกจากการเลี้ยงนมแม่จะเป็นการเริ่มต้นผลิตทรัพยากรเด็กที่มีคุณภาพแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อประเทศชาติและสังคมคือ ประหยัดงบประมาณการสั่งซื้อนมจากต่างประเทศ รักษาสิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อนจากอุปกรณ์ขนส่ง การเตรียมนม ขยะที่เกิดจากการให้นมผสม และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของแม่ ทำให้แม่ลางานไปดูแลเด็กที่เจ็บป่วยน้อยลง (กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร, 2555 : 14)

แม้ว่านมแม่จะเป็นอาหารของทารกที่มีประโยชน์ที่สุด แต่สถิติของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยยังไม่บรรลุตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2556-2560) ที่นโยบายให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวร้อยละ 50 แต่ ผลสำรวจของ จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555 ที่เรียกว่า Multiple Indicator Cluster Surveys 4: MICS 4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) พบว่า ทารกที่เลี้ยงนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอดมีเพียงร้อยละ 46 โดยภาคใต้มีสัดส่วนสูงสุด คือร้อยละ 61 ส่วนกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนต่ำสุด คือร้อยละ 29 ซึ่งทารกที่อยู่ในครัวเรือนที่ยากจนมากจะได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอดสูงกว่าทารกที่อยู่ในครัวเรือนที่ร่ำรวย คิดเป็นร้อยละ 51 และ 34 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือนที่เลี้ยงนมแม่เพียงอย่างเดียวมีเพียงร้อยละ 12.3 โดยทารกที่อยู่ใน

กรุงเทพมหานครและภาคกลางที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวมีสัดส่วนร้อยละ 8.2 ซึ่งต่ำกว่าภาคอื่นๆ ในขณะที่ภาคเหนือทารกที่เลี้ยงด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมีสัดส่วนสูงสุดคือร้อยละ 19.6 รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 13.8 และ 12.2 ตามลำดับ ซึ่งทารกที่อยู่ในครัวเรือนที่ร่ำรวยมากที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวมีเพียงร้อยละ 9 ซึ่งต่ำกว่าทารกที่อยู่ในครัวเรือนที่ยากจนมากคิดเป็นร้อยละ 16 ในปี พ.ศ. 2556 ถ้าทารกไม่ได้รับนมแม่ นั้นหมายความว่าทารกต้องได้รับนมผสมแทน เนื่องมาจากเหตุผลใดๆ ก็ตามที่ทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ได้ ซึ่งน่าเสียดายที่ทารกเหล่านั้นไม่ได้รับอาหารที่มีประโยชน์สูงสุด ดังนั้นแม่ควรต้องมีความรู้ความเข้าใจ ระวังระวัง และใช้ความอดทนในขณะที่ให้นมทารก รวมทั้งแม่ต้องมีความตั้งใจและมีความตั้งใจจึงจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ในระยะแรกหลังคลอด หากทารกได้รับการเลี้ยงนมผสมจากขวด จะทำให้ทารกไม่ยอมดูดนมจากเต้า ทารกติดนมผงหรือติดการดูดนมผสมขวดนม (จิรพันธ์ วีรกุล, 2559; สุดาภรณ์ พยัคฆะ และคณะ, 2559)

แต่มีเรื่องที่น่ายินดีที่สุดที่รัฐบาลภายใต้การนำโดยนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ซึ่งรัฐบาลชุดนี้ได้ผ่านการเห็นชอบ ร่างพระราชบัญญัติการควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2560 โดยมีสาระสำคัญได้แก่เพื่อควบคุมการโฆษณา รวมถึงการเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการ การให้ข้อมูลอาหาร ซึ่งหมายถึง นม หรือผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้เป็นอาหาร อาหารเสริม ซึ่งหมายถึง อาหารที่ใช้เสริมคุณค่าทางโภชนาการและสร้างความคุ้นเคยในการบริโภคอาหารสำหรับทารก ซึ่งหมายถึงเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 12 เดือน และเด็กเล็ก ที่มีอายุระหว่าง 12 เดือน - 3 ปี และมีข้อกำหนดที่สำคัญ คือ ห้ามโฆษณาอาหารสำหรับเด็กเล็ก ที่เข้าข่ายสร้างความเชื่อมโยงและทำให้เกิดความเข้าใจว่า เป็นอาหารสำหรับทารก หรือเหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารกในสื่อโฆษณา ด้านการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กของผู้ผลิต ผู้นำเข้า ผู้จำหน่ายหรือตัวแทนนั้นมีข้อกำหนดกระทำ 4 ข้อ ได้แก่

1. ห้ามแจกหรือให้คูปองหรือสิทธิส่วนลด ขยายวงแลกเปลี่ยนหรือให้ของขวัญ ของรางวัล
2. ห้ามแจกอาหาร และอาหารตัวอย่างไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม
3. ห้ามให้อาหารสำหรับทารกหรือเด็กเล็ก แก่หญิงตั้งครรภ์ หญิงที่มีบุตรเป็นทารกหรือเด็กเล็ก หรือบุคคลในครอบครัวที่มีทารกหรือเด็กเล็ก
4. ห้ามติดต่อหญิงตั้งครรภ์ หญิงที่มีบุตรซึ่งเป็นทารกหรือเด็กเล็ก หรือบุคคลในครอบครัวที่มีทารกหรือเด็กเล็กไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อส่งเสริม สนับสนุนหรือแนะนำให้อาหารสำหรับทารกหรือเด็กเล็ก หรือเพื่อสื่อให้เกิดความเชื่อมโยงถึงอาหารสำหรับทารกหรือเด็กเล็ก

ขณะที่บทกำหนดโทษผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายอาหารสำหรับทารก หรือตัวแทนนั้นจะมีอัตราโทษปรับต่อพฤติกรรมฯ ละ 1 แสน จนถึง 3 แสนปรับ สำหรับโทษที่พบการโฆษณาชี้ชวนจะมีบทลงโทษที่หนัก คือ จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ หรือปรับอีกวันละไม่เกิน 1หมื่นบาท

ทั้งนี้ พบ.ดังกล่าวจะมีผลใช้บังคับได้ เมื่อพ้นเวลา 60 วันนับแต่ที่กฎหมายฉบับนี้ลงประกาศในราชกิจจานุเบกษา เพื่อมิให้บริษัทนมผงที่มีอยู่มากยี่ห่อใช้การโฆษณาเกินจริง (<http://www.komchadluek.net/news/regional/286821>). ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการควบคุมไม่ให้นมผงเข้ามาแทรกแซง ส่งเสริมให้แม่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเองอย่างเดียวให้สำเร็จ เพื่อทารกที่เกิดมาจะเป็นคนที่มีคุณภาพต่อไป

4. งานวิจัยที่นำเสนอแนวทางการให้นมแม่ได้สำเร็จ

มีงานวิจัยและบทความเป็นจำนวนมากที่ได้นำเสนอเพื่อหาแนวทางในการกระตุ้น ช่วยเหลือ ซึ่งแต่ละงานมีสรุปผล และข้อเสนอแนะที่จะให้การให้นมแม่สำเร็จนานมากกว่า 6 เดือนมีดังนี้

4.1 สุสัณหา ยิ้มแย้ม และคณะ (2555) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ และสัมภาษณ์ตัวแทนผู้ประกอบการ หัวหน้างาน และสังเกตการจัดกิจกรรมรณรงค์โดย ได้รวบรวมข้อมูล

หลักโดยการสัมภาษณ์ สตรีหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน 6 เดือนแรก 32 คนก่อนดำเนินโครงการ และ 21 คน หลังดำเนินโครงการ ผลการวิจัย ได้รูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งผู้วิจัย รับผิดชอบกิจกรรมรณรงค์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการตามแนวคิดโครงการสถานที่ทำงานสายสัมพันธ์ของสหพันธ์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โลก และโครงการส่งเสริมการการจัดตั้งมมนมแม่ในสถานประกอบการ กิจการของรัฐบาลไทย หลังการดำเนินงานพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีในสถานประกอบการสูงกว่าระยะก่อนการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสมอย่างน้อย 6 เดือน

4.2 ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ (2556) เรื่องการรับรู้การรณรงค์เลี้ยงทารกด้วยนมแม่และโฆษณาณมพกับความรู้ทัศนคติการตัดสินใจเลือกนมเลี้ยงทารกของแม่และญาติ ได้สรุปว่า การรณรงค์เลี้ยงทารกด้วยนมแม่มากที่สุดโดยผ่านทางบุคลากรทางสาธารณสุข การที่จะให้เลี้ยงนมแม่ให้ได้อย่างน้อย 6 เดือนเพิ่มขึ้นโดยทาง รพ.สต. ทางอินเทอร์เน็ต และเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการให้นมแม่

4.3 เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม และคณะ (2556) เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ของแม่ในเขตภาษีเจริญ ได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาพื้นที่สุขภาพคือ ควรสนับสนุนให้ชุมชนมีการจัดพื้นที่ให้ความรู้ปัจจัยที่จะช่วยทำให้พฤติกรรมในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่วานานขึ้น ได้แก่ญาติช่วยเลี้ยง การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ รวมถึงการจัดแหล่งช่วยเหลือในการให้นมบุตรในชุมชนมีมากขึ้น

4.4 ภัทรพร ชูประพันธ์ (2557) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง พบว่า ด้านปัจจัยนำได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาหยุดงาน ประสบการณ์ ความรู้ ทัศนคติอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ส่วนปัจจัยอื่น พบว่าการเข้าถึงบริการสาธารณสุข มีความสัมพันธ์ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน แต่ปัจจัยเสริม เช่นการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พยาบาล แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อนบ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุข ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง สุดท้ายของการศึกษานี้พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่างมี 7 ตัวแปรคือ อายุ มีระดับการศึกษา ประสบการณ์ ทัศนคติ อุปสรรคต่อการเลี้ยงนมแม่ ระยะเวลาหยุดงาน และการเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้มาก ตัวแปรเหล่านี้สามารถร่วมทำนายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนครบ 6 เดือนได้

4.5 มยุรา เรื่องเสรี (2557) ทำการศึกษา เรื่องการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนถึงอายุ 6 เดือนของแม่วัยรุ่นหลังคลอดในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อ.เมือง จ. อุบลราชธานี เก็บข้อมูลกับแม่ วัยรุ่นน้อยกว่า 20 ปี 133 คน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 12 แห่ง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่นเฉลี่ยอายุ 19 ปี ระยะหลังคลอดที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมดี จะสามารถมีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึง 6 เดือนได้ดีด้วย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดได้รับการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะจากครอบครัว ซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดและมีอิทธิพลที่สุด จะส่งผลให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานถึง 6 เดือนได้ และเมื่อเลี้ยงได้ถึง 6 เดือนน่าจะมมีพฤติกรรมที่เลี้ยงนมแม่ต่อ ร่วมกับอาหารเสริมตามวัยได้

4.6 เปรมฤดี ศรีวิชัย และ พรนภา สุริยไชย (2558) ในเรื่อง ความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวในแม่วัยรุ่น 6 เดือนแรกหลังคลอด ที่โรงพยาบาลพะเยา พบว่า แม่วัยรุ่นที่เลี้ยงทารกด้วยนมแม่สำเร็จ 6 เดือนมี 6 คน จาก 14 คน มีปัจจัยที่ทำให้สำเร็จ 3 ด้านได้แก่ (1) ทัศนคติต่อการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ของแม่วัยรุ่นหลังคลอดและผู้ช่วยเหลือสนับสนุนที่เป็นบุคคลในครอบครัว (2)ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ของแม่วัยรุ่น (3) ผู้ช่วยเหลือ สนับสนุนทั้งที่เป็นบุคคลในครอบครัว และบุคลากรด้านสุขภาพ ส่วนงานวิจัยอื่นๆ ที่ปรากฏว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในแม่ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร คือระดับการศึกษา ทัศนคติ อุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการได้รับแรงสนับสนุนจากพยาบาล แพทย์ เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข (คณศพร เตชะเสาวภาคย์, 2554)

4.7 สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์ (2559) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ในจังหวัดนนทบุรี การศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวครบ 6 เดือน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลในด้านประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง ความรู้สูงกว่าและทัศนคติที่ดีกว่า ปัจจัยทางสังคมที่สนับสนุน ได้แก่ สามี ญาติ ครอบครัวพี่เลี้ยง รัฐบาลควรกำหนดให้นมแม่เป็นอาหารหนึ่งเดียวของทารก และอนุญาตให้แม่หลังคลอดมีสิทธิลาหลังคลอดบุตรได้เป็นเวลา 3 เดือน รวมทั้งอนุญาตให้บิดาลาหลังคลอดได้ 15 วัน ทั้งภาครัฐและเอกชน และการเพิ่มองค์ความรู้และทัศนคติต่อการให้นมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนทั้งต่อแม่และผู้ดูแลหลัก

4.8 พัจณา ธาณี และคณะ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ณ อ.สำโรง จ.อุบลราชธานี ศึกษาแม่จำนวน 60 คน พบว่าแม่ที่เลี้ยงนมแม่ 6 เดือน มีร้อยละ 78.3 ให้เหตุผลหลักคือความเชื่อที่ น้ำนมแม่มีประโยชน์ต่อลูก อีกทั้ง ร้อยละ 97.9 ได้รับคำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคลากรทางการแพทย์ อย่างไรก็ตาม แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 3 เดือน ร้อยละ 61.5 เนื่องจากต้องไปทำงานนอกบ้าน และร้อยละ 69.2 ให้ข้อมูลน้ำนมไม่พอ จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน ได้แก่ น้ำหนักทารก ความรู้ ทัศนคติและปัจจัยอื่น $p=0.017, 0.029, 0.001$ และ 0.044 ตามลำดับ ดังนั้นหน่วยงานและบุคลากรทางด้านทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง ควรจะสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเฉพาะการป้อนน้ำนม เมื่อแม่ต้องไปทำงาน และเทคนิคที่ทำให้มีน้ำนมเพียงพอ

4.9 ประเทศออสเตรเลีย ของ Shahla Medya และคณะ (2015) ศึกษาเรื่อง Supporting women to achieve breastfeeding to 6 month Post-partum, the theoretical foundation of a successful program สรุปได้ว่า ถ้าจะให้แม่ประสบความสำเร็จในการให้นมแม่ครบ 6 เดือนจะต้องเน้นในเรื่องประสิทธิภาพตัวแม่เอง (Self efficacy theory) ที่จะทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกได้ครบ 6 เดือน และต้องมีผู้สนับสนุน ส่งเสริมสุขภาพ (Health educators) นอกจากนี้จะต้องให้ความรู้แล้วยังต้องส่งเสริมให้แม่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี ให้ครอบครัวช่วยเหลือสนับสนุน และมีความเชื่อมั่นในตนเอง และลูกของตนจึงจะทำให้การให้นมประสบความสำเร็จ

4.10 Della A Forster, Helen L McLachlan and Judith Lumley (2006) ศึกษา Factors associated with breastfeeding at six months postpartum in a group of Australian women พบว่า ตัวแปรที่วิเคราะห์แล้วมีแนวโน้มจะส่งผลกระทบต่อการให้นมแม่ในระยะ 6 เดือนประกอบด้วย : ความปรารถนาอันแรงกล้าของแม่ที่ต้องการจะให้นมแม่แก่ลูก เคยมีประสบการณ์การกินนมแม่ตอนเป็นทารก เกิดในประเทศแถบเอเชีย และเป็นแม่ที่มีอายุแล้ว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีส่วนสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้นด้วย ส่วนตัวแปรที่วิเคราะห์แล้วมีแนวโน้มจะส่งผลกระทบต่อการให้นมแม่ในระยะ 6 เดือนประกอบด้วย ตัวแม่เองไม่มีความตั้งใจแต่แรกแล้วที่จะให้นมบุตรจนถึง 6 เดือน แม่สูบบุหรี่ 20 มวน หรือ มากกว่าต่อวันช่วงก่อนตั้งครรภ์ แม่ที่ไม่เคยได้รับความรู้ในการเลี้ยงดูทารก มารดาที่เป็นโรคอ้วน แม่ที่มีรายงานว่ามีการชิมเต้านมในช่วง 6 เดือนหลังคลอด

4.11 Graciete O.Vieira and et al. (2010) ศึกษา Factor Predicting early discontinuation of exclusive breastfeeding in the first month of live ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่าง แม่ในสหรัฐอเมริกา 96.9% (n=1,268) ให้นมแม่ในวันแรกหลังคลอด และ ลดลงเหลือ 59.3%(776) ที่ยังให้นมแม่อยู่ภายในเดือนแรกหลังคลอด ในการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณบ่งชี้ว่า ปัจจัยที่มีผลทำให้อัตราเสี่ยงการหยุดให้นมแม่ภายในเดือนแรกหลังคลอดประกอบด้วย : การขาดประสบการณ์ของแม่ในการให้นมแม่ 24%, การสร้างตารางการให้นมแม่ที่เข้มงวดมากเกินไป 42% การใช้จุกนมปลอม 53% และการที่หัวนมแตก 25%

4.12 Sarah Haroon และคณะ (2013) ศึกษา Breastfeeding promotion intervention and Breastfeeding practice : Systematic review พบว่า การให้ความรู้แก่แม่หลังคลอดในการให้นมแม่ ทำให้ Exclusive breast feeding (EBF) เพิ่มขึ้น ในการให้นมวันแรก 43% และ EBF เพิ่มขึ้น 30% ในแม่หลังคลอดให้นม 1 เดือน ส่วนแม่ที่ให้นม EBF 1-5 เดือน เพิ่มขึ้นเป็น 90% และจากการศึกษายังมีประเด็นที่ว่า การให้ความรู้เกี่ยวกับการให้นมแบบเดี่ยวผสมผสานกับแบบให้

เป็นกลุ่ม ดีกว่าการให้ความรู้แบบอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือควรให้ความรู้โดยจัดแม่รวมกันเป็นกลุ่ม ร่วมกับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลจะได้ผลดีทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้น

การวิจัย บทความ และการศึกษาในเรื่องที่เน้นเกี่ยวกับนมแม่นั้นมีมากมาย เพื่อรณรงค์ให้แม่เลี้ยงนมแม่นั้นเพื่อนำมาปรับให้ทำอะไรให้เลี้ยงนมแม่อย่างเดียวได้นานมากที่สุด หรืออย่างน้อย 6 เดือน จนกระทั่งปัจจุบัน เทคโนโลยีในยุคนี้เป็นยุคดิจิทัล แม่ยุคใหม่สามารถหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ไม่ยาก โดยหาได้จากเว็บไซต์ โฆษณา YouTube Facebook LINE และแม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ร่วมเข้ามาให้ความรู้อย่างมากมาย ล่าสุด เดือน เมษายน 2559 เริ่มมีแอปพลิเคชัน “เลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ของ ที่มีสาระสำคัญเกี่ยวกับนมแม่ (สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ, 2559) และ วันที่ 25 สิงหาคม 2559 ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ(เนคเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สวทช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดย ดร.ศรัณย์ สัมฤทธิ์เดชขจร ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการและเฉลิมฉลองนมแม่โลก 2559 พร้อมเปิดตัว Application MoomMae (มูมแม่) แอปพลิเคชันใหม่ที่สนับสนุนการให้นมแม่ สำหรับครอบครัวยุคใหม่ เข้าถึงง่าย สะดวก ปลอดภัย พร้อมเก็บบันทึกประวัติการให้นมด้วยเป็นการเริ่มต้นสู่การมีพัฒนาการด้านสุขภาพที่ดีของลูกน้อย (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2559) รวมทั้งพัฒนาการด้านสมองซึ่งในวันข้างหน้าต่อไปเป็นยุค Thailand 4.0 อุตสาหกรรมที่จะโดดเด่นคือ หุ่นยนต์ สมองกล คนที่จะกลายเป็นผู้คิดค้นได้จึงต้องฉลาดกว่าคอมพิวเตอร์ ทักษะที่จำเป็นคือ การคิดวิเคราะห์ที่ฉับไว (Critical thinking) และมีความคิดที่สร้างสรรค์ (Creativity) นั้นสำคัญมาก ๆ สำหรับการเตรียมเด็กไทยต่อไปในยุคนี้ (การดี เลียวไพโรจน์, 2559)

5. บทสรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้นอาจสรุปได้ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวให้สำเร็จครบ 6 เดือนหรือมากกว่านั้น เป็นการเตรียมเด็กที่มีคุณภาพ เจริญเติบโตเป็นคนคุณภาพในยุค Thailand 4.0 มีกลยุทธ์ที่สำคัญ คือ รัฐบาลเน้นให้การส่งเสริมเรื่องการให้นมแม่อย่างสม่ำเสมอ มียุทธศาสตร์สำคัญ นโยบายเชิงรุกทุกหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั่วประเทศ บุคลากรทางการแพทย์ การพยาบาล การสาธารณสุข และผู้เกี่ยวข้อง มีทัศนคติ มีความรู้ และทักษะต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างดี ส่วนแม่ บิดา และครอบครัวต้องมีการวางแผนการมีบุตรเพื่อเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะก่อนการตั้งครรภ์ จนถึงระยะหลังคลอด ทารกต้องอยู่ในสภาพที่พร้อมได้รับนมแม่ และแม่ต้องมีความมั่นใจ มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (พรณิศา แสนบุญส่ง และวรรณดา มลิวรรณ, 2559) รวมทั้งการสนับสนุนทางสังคมที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น สถานประกอบการที่เอื้อนม หรือสถานที่ ให้แม่เก็บน้ำนมได้ มีช่องทางการได้คำปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต เช่น LINE กลุ่มนมแม่ของทุกๆ โรงพยาบาล website webpage ที่มีคุณภาพ เกี่ยวกับการเลี้ยงนมแม่ Application บนมือถือที่เกี่ยวกับการให้นมแม่ การบริการส่งนมแม่ฟรีไปยังสถานที่ที่บุตรอยู่กรณีแม่และลูกแยกจากกันจากการที่แม่ต้องทำงานภายหลัง 3 เดือน ร่วมกับบริษัทนมผงดัดแปลงที่ไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ทางธุรกิจเกินควร การใช้พระราชบัญญัติการควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กอย่างเคร่งครัด การขจัดอุปสรรคที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สิ่งเหล่านี้ถ้าช่วยเหลือกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องและจริงจังในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประเทศไทยจะสามารถเพิ่มหรือมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มากขึ้นได้อย่างแน่นอน เป็นรากฐานการเตรียมคนที่มีคุณภาพเข้ายุค Thailand 4.0 ซึ่งประเทศไทยกำลังดำเนินเข้าสู่ในยุคนี้ต่อไป

ในการนี้พยาบาลมีบทบาทสำคัญอย่างมากที่จะช่วยส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ตั้งแต่แม่เริ่มตั้งครรภ์โดยให้ความรู้เน้นย้ำความสำคัญของการให้นมแม่ การเตรียมหัวนมตั้งแต่ตั้งครรภ์ ในระยะคลอดต้องให้ลูกดูดนมแม่ทันทีภายใน 30-45 นาทีหลังคลอด รวมทั้งหลังคลอดต้องช่วยเหลือแม่ในการให้นมแม่ ส่งเสริมให้แม่ได้มีความรู้ และหาข้อมูลที่ต้องการเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้นาน 6 เดือนหรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นการเตรียมเด็กที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญสำหรับประเทศชาติในอนาคต

6. เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ และคณะ. (2555). **การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่**. ในโครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พีริ-วัน.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- คณศพร เตชะเสาวภาคย์.(2554). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือนของแม่ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรนนท์ วีรกุล. (2559). “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์. นครสวรรค์วิจัย ครั้งที่ 12,” *วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ*. 746-757) พิษณุโลก.
- จิตติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ. (2556). **การศึกษาการรับรู้การรณรงค์เลี้ยงทารกด้วยนมแม่และการโฆษณาแม่กับความรู้ทัศนคติ และการตัดสินใจเลือกนมเลี้ยงทารกและญาติ**. สำนักนโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. ทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- ัญญลักษณ์ บรรลือชิตกุล. (2556). “การส่งเสริมแม่ที่ทำงานนอกบ้านให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องได้,” *วารสารพยาบาลสภาภาคใต้*, 6 (2), 1-14.
- เปรมฤดี ศรีวิชัย และ พรนภา สุริยไชย. (2558). “ความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวในแม่วัยรุ่น 6 เดือนแรกหลังคลอด ที่โรงพยาบาลพะเยา” *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า*, 26 (1) 18-24.
- พรณิศา แสนบุญส่ง และวรรณดา มลิวรรณ .(2559) “ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีคุณภาพ: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และบทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์,” *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 8(2),225-237.
- พจนาภา ฮานี และคณะ. (2560) . **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนใน อ.ลำโรง จ.อุบลราชธานี**. โครงการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 5 (26 พ.ค. 2560) ณ มหาวิทยาลัยหัวเฉียว.
- เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม และคณะ. (2556). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ในเขตภาษีเจริญ**. ทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- มยุรา เรืองเสรี. (2557). **การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนถึงอายุ 6 เดือนของแม่วัยรุ่นหลังคลอด**. โครงการประชุมวิชาการสัญจรครั้งที่1/2557, สารภาคตะวันออกเฉียงเหนือร่วมกับโรงพยาบาลสุรินทร์. สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย.
- ภัทรพร ชูประพันธ์. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมพงษ์ ชัยโอภาณนท์. (2559). “ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จังหวัดนนทบุรี” *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 6 (2), 97-108.
- สุดาภรณ์ พัยคมเรื่อง และคณะ. (2559). **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะแรกหลังคลอด: ประสบการณ์ของแม่**. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 34 (3), 30-40.
- สุสันหา ยิ้มแย้ม และคณะ. (2555). “การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ในสถานประกอบการ” *วารสารการพยาบาล*, 7 (2), 122-133.

- Apartsakun, P. (2015). **Thai Women's Breastfeeding Experiences and Support Needs. Unpublished doctoral dissertation.** Southamton University, Southamton.
- Chusilp, K., Wittayasoporn, J., Sangsupavanich, P., Chitjang, U., Sawasdivorn, S., Sutasworawut, U., et al. (2011). **Factors and health outcomes of exclusive breastfeeding at 6 months.** The 3rd National Breastfeeding Conference: Challenge to a new society. Bangkok.
- Graciete O.Vieira and et al. (2008). "Factor Predicting early discontinuation of exclusive breastfeeding in the first month of live" **Journal de Pediatric**, 86 (5), 58-65.
- Haroon et al. (2013). Breastfeeding promotion intervention and Breastfeeding practice : Systematic review, **BMC Public Health**, 13 (3), 520.

เอกสารอิเล็กทรอนิกส์

- กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา. (2559). **พิมพ์เขียว Thailand 4.0 โมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่งคั่ง มั่นคง และยั่งยืน.** ค้นเมื่อ 9 กรกฎาคม 2560 จาก <http://www.libarts.up.ac.th/v2/img/Thailand-4.0.pdf>
- การดี เลียวไพโรจน์. (2560) มติชน ออนไลน์. **เมื่อเด็กไทยเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 พ่อแม่เตรียมส่องลูกพร้อมกับอนาคตข้างหน้าแล้วหรือยัง.** วันที่ 20 กันยายน 2559. ค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2560 จาก <https://www.matichon.co.th/news/292485>.
- หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก. **กฎหมายควบคุมโฆษณาอาหารทารก เด็กเล็ก.** (2560) วันที่ 10 กรกฎาคม 2560. ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560 จาก <http://www.komchadluek.net/news/regional/286821>.
- สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. (2559). **แอปพลิเคชัน นมแม่.** ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560 จาก <https://play.google.com/store/apps/details?id=beinspried.milkmom>.
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2559) **Application MoomMae (นมแม่).** ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2560 จาก https://www.nectec.or.th/news/news-pr-news/moommae_press.html.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). **รายงานฉบับสมบูรณ์การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555.** ค้นเมื่อ 24 มิถุนายน 2560 จาก http://www.unicef.org/thailand/57-05-010-MICS_TH.pdf.
- Della A. Forster, Helen L McLachlan and Judith Lumley. (2006). "**Factors associated with breastfeeding at six months postpartum in a group of Australian women**" *International breastfeeding journal* ค้นเมื่อ 13 มีนาคม 2559 จาก <http://www.Internationalbreastfeedingjournal.com/content/1/1>.