

การสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัย

นางสาวภัทราพร ชูศรี กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรากฐานเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กในช่วงระยะ 2-3 ปีแรกของชีวิต เพราะนมแม่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลและดีที่สุดสำหรับทารกและเด็กเล็ก เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย สมอง จอประสาทตา และอวัยวะอื่นๆ ที่ร่างกายยังพัฒนาไม่เต็มที่ รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในทารก เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้นมแม่ยังมีผลต่อสุขภาพในระยะยาวอีกมากมาย

ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน เบาหวาน น้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม และยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ เช่น โรคเบาหวาน และภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ด้านเซาว์ปัญญาและพัฒนาการพบว่าทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว และได้รับนมแม่ต่อเนื่องจนอายุครบ 12 เดือน ติดตามเซาว์ปัญญาของเด็กเมื่ออายุ 6.5 ปี พบว่าระดับเซาว์ปัญญาของเด็กที่ได้นมแม่สูงกว่าเด็กที่ได้นมผสม 5.9 จุด และระยะเวลาของการได้รับนมแม่สัมพันธ์กับค่าคะแนนเซาว์ปัญญา ดังนั้นองค์การอนามัยโลกได้แนะนำว่าเด็กควรได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงขวบปีที่สองหรือนานกว่านั้น

ความรู้ทางสุขภาพ หรือความแตกฉานทางสุขภาพ หรือการรู้เท่าทันสื่อ หรือความฉลาดทางสุขภาพ (Health literacy) หมายถึง ความสามารถและทักษะ ในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และ จัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดีได้ โดยHealth literacy ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบดังนี้

- 1.การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (access)
- 2.ความรู้ความเข้าใจ (cognitive)
- 3.ทักษะการสื่อสาร (communication skill)
- 4.ทักษะการตัดสินใจ (decision skill)
- 5.การจัดการตนเอง (self-management)
- 6.การรู้เท่าทันสื่อ (media-literacy)

ดังนั้นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ(Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัย จึงมีแนวทางการดำเนินงานดังต่อไปนี้

กรอบแนวคิด

การสร้างกระบวนการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ(Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัย เน้นที่การรับรู้ข้อมูลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัย ที่ถูกต้องของประชาชน ในชุมชน มีความเข้าใจในข้อมูล และสามารถนำไปปฏิบัติ ถ่ายทอด หรือใช้ประโยชน์ได้อย่างถูกต้อง รูปแบบของการพัฒนากระบวนการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ(Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหาร

ทารกตามวัย จะประยุกต์ใช้แนวคิด Health literacy และแนวคิดหลักตามทฤษฎีการสร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ในการพัฒนาปัจจัยในตัวคน ใช้ทฤษฎีระหว่างบุคคล และทฤษฎีระดับชุมชน ในการขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัยอย่างยั่งยืน โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. สร้างทีมดำเนินงาน
2. ศึกษาข้อมูลของพื้นที่และจัดทำแผนพัฒนาในพื้นที่นั้น
3. จัดกิจกรรมการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ(Health literacy) ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัยในชุมชน โดย

3.1 ฝึกอบรม เพิ่มพูนความรู้ และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาหารทารกตามวัยแก่ผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข และประชาชนในชุมชน

3.2 ชักนำให้ผู้ที่มีบทบาทในชุมชน เช่น ผู้นำชุมชน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ครอบครัวหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร และประชาชนในชุมชนที่มีความสนใจ สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

3.3 ให้ความรู้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้นำชุมชนในท้องถิ่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ครอบครัวหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร และประชาชนในชุมชนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ด้วยการฝึกอบรม การประชาสัมพันธ์และการประชาสัมพันธ์ เพื่อก่อให้เกิดการตื่นตัวต่อปัญหาสาธารณสุขรวมถึงการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับกิจกรรม โดยรูปแบบการจัดกิจกรรมจะประยุกต์ใช้ทั้ง 6 องค์ประกอบ ดังนี้

3.3.1.การเผยแพร่สื่อความรู้ ข้อมูล และการให้บริการสุขภาพ ที่ง่ายต่อการเข้าถึงของประชาชนในเรื่องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัย เช่นการเผยแพร่สื่อผ่านสังคมออนไลน์

3.3.2.การสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัยให้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับในระยะก่อนคลอด

- ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ในแง่คุณค่าทางอาหาร การเจริญเติบโต การพัฒนาทางสมองและพฤติกรรม การป้องกันการติดเชื้อของทารก ทำให้รูปร่างที่เปลี่ยนไประหว่างตั้งครรภ์ของแม่กลับมาสวยเหมือนเดิม ป้องกันการเกิดมะเร็งชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังประหยัด และเป็นการสร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูก
- ความรู้เรื่องขั้นตอนในการให้นมแม่ โดยเริ่มให้ลูกดูดนมโดยเร็วตั้งแต่หลังคลอดภายใน 30 นาที เพื่อให้ให้นมออกเร็ว การให้ลูกดูดนมบ่อยๆในวันแรกหลังคลอด โดยภายใน 24 ชั่วโมงแรก ลูกควรดูดนม 8-12 ครั้ง และต้องให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี คือให้ลูกอมหัวนมให้ถึงลานนม สามารถป้องกันการเกิดนมคัดหรือหัวนมแตกได้
- ให้ความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อแม่ในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูก โดยควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ

- ให้ความรู้ความเข้าใจกับบุคคลในครอบครัว เช่นสามี เพื่อให้บุคคลที่ใกล้ชิดกับหญิงตั้งครรภ์เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคต่างๆและ
เป็นกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจหาความผิดปกติของเต้านม หัวนม และลานหัวนม

ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด และอาหารทารกตามวัย

- ปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- อาหารเพิ่มน้ำนม
- การเตรียมตัวก่อนกลับไปทำงานด้วยการปั้มนมแม่เก็บไว้
- การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของลูกน้อยด้วยการ ชั่งน้ำหนัก วัดเส้นรอบศีรษะ อาหารทารกตามวัย

3.3.3.รณรงค์และสื่อสารความรู้สุขภาพในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัย
ให้กับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และบุคคลในครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ในชุมชน

3.3.4.หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
และตัดสินใจ

3.3.5.หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ปฏิบัติตามโดยการเลี้ยงลูกด้วยนมบุตรอย่างน้อย 6
เดือน จนกระทั่งถึง2ปี ร่วมกับการให้อาหารที่เหมาะสมตามวัย และสามารถนำผลและแนวทางการปฏิบัติบอก
ต่อให้กับบุคคลอื่นได้

3.3.6.ประชาชนในชุมชนมีความเข้าใจสื่อที่ถูกต้อง และรู้เท่าทันสื่อ

3.4 จัดให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างหมู่บ้านและผู้นำชุมชน กลุ่มต่างๆเกี่ยวกับ
กระบวนการวิธีการ และเทคโนโลยีที่สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข หรือพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตให้ดีขึ้น

3.5 อบรมอาสาสมัครสาธารณสุข สามี และผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร กลุ่มอื่นๆ ที่มี
บทบาทที่เหมาะสมในชุมชนเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัย

3.6 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานบริการสาธารณสุข โรงเรียน วัด ชมรม และสถาบันทางสังคมอื่น
เป็นศูนย์กลางของความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตามวัย

3.7 ชักจูงให้ภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารทารกตาม
วัย โดยไม่แสวงผลกำไร

4. เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะโภชนาการของแม่และทารก

5. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

อ้างอิง

<http://www.anamai.moph.go.th/ppf2017/Download/29>

มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย www.thaibreastfeeding.org