

ตำรับอาหารสมุนไพรเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด
The Practice Guideline for Prevention of Hypothermia In Term Infants

สุพร แซ่ลี

Suporn saelee

กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลควนเนียง

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอดและศึกษาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอดดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 สร้างตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอด จากการทบทวนวรรณกรรม และสำรวจความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้าน จากนักโภชนาการและโภชนากรที่ปฏิบัติงานโภชนศาสตร์ ในจังหวัดสงขลาจำนวน 27 คน ใช้สูตรตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย หาค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .848 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติทดสอบ One – Sample t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. ตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอดเป็นเมนูอาหารจากวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายประหยัดราคาถูกมีคุณค่าด้านโภชนาการได้แก่ หัวปลี ชিং ฟักทอง ประกอบอาหารประเภทยากลุกเคล้าด้วยกะทิสด

2. วัตถุดิบได้แก่ หัวปลี ชিং ฟักทอง เครื่องปรุงอื่น ความประหยัด ราคาถูก การจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก และคุณค่าด้านโภชนาการ มีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้ และเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับวัตถุดิบเมล็ดขนุน และมะละกอ ไม่มีความเหมาะสมไม่มีความเป็นไปได้ และไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ

คำสำคัญ: ตำรับอาหาร, กระตุ้นการไหลของน้ำนม, สมุนไพรพื้นบ้าน

บทนำ

นมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพของทารก และเป็นที่ยอมรับว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ (Perry SE;2010.) ตามที่องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ

คือ ความรู้สึกว่าคุณได้รับอาหารเพียงพอ การที่แม่รู้สึกว่าคุณมีน้ำนมไม่พอสำหรับบุตร (Amir L.2006;35(9):686-9) ในขณะที่อยู่โรงพยาบาลการช่วยเหลือจากพยาบาล รวมทั้งการให้คำแนะนำ การแก้ปัญหา และการสร้างความมั่นใจ จึงมีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มารดาส่วนหนึ่งจึงพยายามแก้ไข ปัญหาด้วยการใช้สารกระตุ้นให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้น ปัญหาในระยะ 1-2 วันแรกหลังคลอด ที่มักพบ คือ มารดา หลังคลอด ไม่มีน้ำนม (วรรณฯ;2554: 193-218) และกังวลว่าบุตรได้รับนมไม่เพียงพอ (Lee WTK ;2007;16:163-71) มารดาหลังคลอด มีความวิตกกังวลมากขึ้นเมื่อทารกร้องหิวนม แล้วน้ำนมมารดายังไม่ ไหล ส่งผลให้เกิดความเครียดและเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้การสร้างและหลั่งน้ำนมผิดปกติ เมื่อ มารดามีจิตใจสงบ ไม่เครียด ฮอโมนออกซิโทซินหลังส่งผลต่อการไหลของน้ำนม (Perry SE:2010) เมื่อ น้ำนมมาช้าทำให้เกิดปัจจัยร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จ ทำให้มารดาหลังคลอด มีความวิตก กังวลและมีความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งจากความเครียดดังกล่าว ยิ่งทำให้เกิดการยับยั้งการสร้างและหลั่งน้ำนม (พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช)มารดาส่วนหนึ่งจึงพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการใช้สารกระตุ้นให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้น สมุนไพรที่เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจึงได้รับการนิยมนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและมีการใช้อย่างแพร่หลาย **ในขณะที่ให้นมแม่** ทั้งนี้การใช้สมุนไพรเป็นการปฏิบัติดั้งเดิมที่ได้รับการบอก ต่อจากญาติผู้ใหญ่และเชื่อว่ามี ความปลอดภัย ไม่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพของมารดาและทารก ปัจจุบันความสนใจในการใช้สมุนไพรขณะ ให้นมแม่เพิ่มขึ้นทั่วโลก รวมทั้งปริมาณสมุนไพรที่เหมาะสมต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมปัจจุบันการใช้ สมุนไพรขณะให้นมแม่เพิ่มขึ้นทั่วโลก อย่างไรก็ตามยังขาดข้อมูลของสมุนไพรกลุ่มนี้ในการออกฤทธิ์ต่อ ร่างกาย ผลทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา กลไกที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่ รวมทั้งปริมาณสมุนไพรที่ เหมาะสมต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่และผลที่อาจจะเกิดขึ้นต่อลูก นอกจากนี้การใช้สมุนไพรที่ยังไม่มี ข้อมูลที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ดังนั้นการศึกษาสมุนไพรที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่จึงเป็นสิ่งที่ จำเป็น โดยครอบคลุมทั้งสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหรือผลิตภัณฑ์ในลักษณะอื่น เช่น ชา สมุนไพร สมุนไพรที่เป็นเครื่องดื่มพร้อมดื่ม เครื่องดื่มผงสกัดสมุนไพร เป็นต้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด
2. เพื่อศึกษาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหาร สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดการนำพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาจัดทำเป็นตำรับอาหารเพื่อช่วยกระตุ้นน้ำนม มารดาหลังคลอดเพื่อให้มารดามีน้ำนมใช้เลี้ยงทารกได้อย่างเพียงพอ และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้ง ของมารดาและทารก

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ในลักษณะของการผสมผสาน ระหว่างวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมาดาหลังคลอด ขั้นตอนนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกลไกการไหลของน้ำนม อาหารที่ช่วยเร่งการไหลของน้ำนม และจากการสัมภาษณ์สอบถามความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ต่อเมนูอาหารที่ช่วยเร่งการไหลของน้ำนม
2. ยกร่างตำรับตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมาดาหลังคลอดประกอบด้วยดังนี้

ชื่อตำรับอาหาร ห้าสหาย คลายกังวล

การจัดเตรียม สำหรับ 2 ที่

ส่วนผสม

| | | | | |
|---------------------|-------------------------------|--------|----------|------------------|
| วัตถุดิบหลัก | 1.อกไก่ไม่ติดหนัง | 60 | กรัม | |
| | 2. หัวปลี(หัวเล็ก) | 1 | หัว | |
| | 3.ซิงหั่นลูกเต๋าเล็ก | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 4. ฟักทองหั่นลูกเต๋านึ่งพอสุก | 2 | ช้อนโต๊ะ | 5.มะละกอขูดฝอย 2 |
| | ช้อนโต๊ะ | | | |
| ส่วนผสม | 6. เม็ดขุ่นต้ม | 6 | เม็ด | |
| | 1. ไข่ต้ม | 2 | ฟอง | |
| | 2. กุ้งแห้งป่น | 3 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 3. มะพร้าวคั่ว | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 4. ปลาเล็กปลาน้อย | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| เครื่องปรุง | 5. หัวกะทิ | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 1. น้ำตาลปีบ | 1 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 2. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 3. น้ำมะขามเปียก | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 4. น้ำปลา | 1/2 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 5. น้ำพริกเผา | 1 | ช้อนโต๊ะ | |
| | 6. หอมเจียว | 1 | ช้อนโต๊ะ | |
| 7. เกลือป่น | 1/4 | ช้อนชา | | |

| คุณค่าทางโภชนาการ (2 ที่เสิร์ฟ) | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|--------|-------|----------|---------|
| พลังงาน | คาร์โบไฮเดรต | โปรตีน | ไขมัน | แคลเซียม | ไฟเบอร์ |
| 491.36 | 31.04 | 22.07 | 46.90 | 342.22 | 0.47 |

3. นำยกร่างตำรับให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ นักโภชนาการโรงพยาบาลสงขลา 1 ท่าน นักโภชนาการโรงพยาบาลหาดใหญ่ 2 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะในประเด็นควรเพิ่มส่วนผสมปลาเล็กปลาน้อยเพื่อเพิ่มสารอาหารแคลเซียม

4. จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงตำรับอาหาร

ขั้นตอนที่ 2ศึกษาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักโภชนาการ โภชนาการและนักการแพทย์แผนไทยที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือนักโภชนาการ โภชนาการและนักการแพทย์แผนไทยที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดสงขลา จำนวน 27 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G* Power ใช้ Test family เลือก T-test, Statistical test เลือก Mean: Difference from constant (One sample case) เลือก One tail กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) = 0.15 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) = .05 และค่า Power = .80 ตัวแปรอิสระ ได้กลุ่มตัวอย่าง 27 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีหยาบผลากแบบไม่คืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองจากตำรับอาหารเพื่อใช้ตรวจสอบความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากตำรับอาหารที่สร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 13 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ จากมากที่สุด ให้ 5 คะแนน ถึงน้อยที่สุด 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามจากตำรับอาหารเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอดให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วยนักโภชนาการในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, โรงพยาบาลหาดใหญ่ และโรงพยาบาลสงขลา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า IOC เท่ากับ .67 – 1.00

จากนั้นนำมาทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลควนเนียง จังหวัดสงขลา จำนวน 25 คนที่มีความรู้เรื่องอาหารสมุนไพรเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .848

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ย (Mean) ของตัวบ่งชี้ที่ได้กับเกณฑ์การประเมินความคิดเห็น แล้วจึงนำค่าเฉลี่ยมาทดสอบโดยใช้สถิติค่าที (One sample t - test) โดยการเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยที่ใช้ในแต่ละตัวบ่งชี้กับเกณฑ์ประเมินค่าที่ระดับมาก ($\mu \geq 3.50$) ซึ่งเกณฑ์ดังกล่าวได้มาจากข้อมูลของกลุ่มผู้รู้แจ้งชัดแล้วทำการแปลความหมายค่าเฉลี่ยแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) (กิตติพร เนาวิสุวรรณ, 2558)

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง 3 ด้าน คือ ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย และการรักษาความลับของข้อมูล นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดในแบบสอบถาม โดยครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ 1) ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม 4) การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ 5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม 6) สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

ผลการวิจัย

1. ตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนน้ำนมมารดาหลังคลอดขั้นตอนการเตรียมปรุงประกอบไม่ยุ่งยากจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายประหยัดราคาภูมิคุ้มกันด้านโภชนาการไม่ส่งผลต่อมารดาหลังคลอด

ส่วนประกอบของตำรับที่ปรับปรุง

| ชื่อตำรับอาหาร | สามสหาย คลายกังวล (การจัดเสิร์ฟสำหรับ 2 ที่) | | |
|----------------|--|-----|----------|
| วัตถุดิบหลัก | 1. ออไก้ไม่ติดหนัง | 60 | กรัม |
| | 2. หัวปลี(หัวเล็ก) | 1 | หัว |
| | 3. ชিংหั้นลูกเต้าเล็ก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 4. พักทองหั่นลูกเต้านึ่งพอสุก | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| ส่วนผสม | 1. ไข่ต้ม | 2 | ฟอง |
| | 2. กุ้งแห้งป่น | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| | 3. มะพร้าวคั่ว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 4. ปลาเล็กปลาน้อย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 5. หัวกะทิ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| เครื่องปรุง | 1. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 2. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 3. น้ำมะขามเปียก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| | 4. น้ำปลา | 1 | ช้อนชา |
| | 5. น้ำพริกเผา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| | 6. หอมเจียว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| | 7. เกลือป่น | 1/4 | ช้อนชา |

| คุณค่าทางโภชนาการ (2 ที่เสรีฟ) | | | | | |
|----------------------------------|--------------|--------|-------|----------|---------|
| พลังงาน | คาร์โบไฮเดรต | โปรตีน | ไขมัน | แคลเซียม | ไฟเบอร์ |
| 491.36 | 31.04 | 22.07 | 46.90 | 342.22 | 0.47 |

2. ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนมมารดาหลังคลอด

ตาราง 1 ความเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอดห้สหาย คลายกังวล เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ย3.50

| รายการ | \bar{x} | SD | t | p-value |
|-----------------------------------|-----------|-----|-------|---------|
| หัวปลี | 4.65 | .48 | 10.20 | <.001 |
| ขิง | 4.39 | .78 | 4.86 | <.001 |
| ฟักทอง | 3.94 | .10 | 1.89 | .038 |
| เมล็ดขนุนต้ม | 3.61 | .92 | .51 | .307 |
| มะละกอ | 3.83 | .92 | 1.53 | .072 |
| เครื่องปรุงอื่น | 3.83 | .51 | 2.74 | .007 |
| การเพิ่มปริมาณน้ำนม | 3.67 | .59 | 1.19 | .125 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อมารดาหลังคลอด | 3.44 | .86 | -.28 | .400 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อทารก | 3.44 | .86 | -.28 | .400 |
| ประหยัดราคาถูก | 4.11 | .68 | 3.83 | <.001 |
| จัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่าย | 4.28 | .57 | 5.74 | <.001 |
| ขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก | 4.17 | .62 | 4.57 | <.001 |
| คุณค่าด้านโภชนาการ | 4.44 | .51 | 7.84 | <.001 |

จากตารางพบว่าส่วนผสมประกอบด้วย หัวปลี ขิง ฟักทอง เครื่องปรุงอื่น ความประหยัด ราคาถูก การจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก และคุณค่าด้านโภชนาการ มีความเหมาะสมต่อการนำไปปฏิบัติของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 ความเป็นไปได้ต่อการนำไปปฏิบัติของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอดห้สหาย คลายกังวล เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ย3.50

| รายการ | \bar{x} | SD | t | p-value |
|-----------------|-----------|-----|------|---------|
| หัวปลี | 4.56 | .51 | 8.76 | <.001 |
| ขิง | 4.50 | .71 | 6.00 | <.001 |
| ฟักทอง | 3.85 | .96 | 1.7 | .052 |
| เมล็ดขนุนต้ม | 3.50 | .92 | .00 | .500 |
| มะละกอ | 3.50 | .79 | .00 | .500 |
| เครื่องปรุงอื่น | 3.72 | .46 | 2.05 | .028 |

| | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|-------|
| การเพิ่มปริมาณน้ำนม | 3.72 | .67 | 1.41 | .090 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อมารดาหลังคลอด | 3.56 | .98 | .24 | .402 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อทารก | 3.39 | 1.09 | -.43 | .335 |
| ประหยัดราคาถูก | 4.11 | .90 | 2.88 | .005 |
| จัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่าย | 4.39 | .61 | 6.21 | <.001 |
| ขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก | 4.00 | .69 | 3.09 | .003 |
| คุณค่าด้านโภชนาการ | 4.28 | .57 | 5.74 | <.001 |

จากตารางพบว่า หัวปลี ชিং พักทอง เครื่องปรุงอื่น ความประหยัด ราคาถูก การจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก และคุณค่าด้านโภชนาการ มีความเป็นไปได้ต่อการนำไปปฏิบัติของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง3 ประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอดห้าสหาย คลายกังวล เปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ย3.50

| รายการ | \bar{x} | SD | t | p-value |
|-----------------------------------|-----------|------|------|---------|
| หัวปลี | 4.56 | .51 | 8.76 | <.001 |
| ชিং | 4.61 | .61 | 7.76 | <.001 |
| พักทอง | 4.11 | .76 | 3.42 | .001 |
| เม็ดขนุนต้ม | 3.72 | .83 | 1.14 | .135 |
| มะละกอ | 3.89 | .68 | 2.44 | .013 |
| เครื่องปรุงอื่น | 4.00 | .34 | 6.19 | <.001 |
| การเพิ่มปริมาณน้ำนม | 3.89 | .58 | 2.83 | .006 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อมารดาหลังคลอด | 3.50 | .86 | .00 | .500 |
| เมนูอาหารไม่ส่งผลต่อทารก | 3.50 | 1.04 | .00 | .500 |
| ประหยัดราคาถูก | 4.22 | .65 | 4.74 | <.001 |
| จัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่าย | 4.17 | .62 | 4.57 | <.001 |
| ขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก | 4.11 | .58 | 4.45 | <.001 |
| คุณค่าด้านโภชนาการ | 4.17 | .51 | 5.50 | <.001 |

จากตารางพบว่า หัวปลี ชিং พักทอง มะละกอ เครื่องปรุงอื่น การเพิ่มปริมาณน้ำนม ความประหยัด ราคาถูก การจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก และคุณค่าด้านโภชนาการ มีเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการของตำรับอาหารเพื่อกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .0

อภิปรายผล

ตำรับอาหารสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อกระตุ้นการไหลน้ำนมมารดาหลังคลอดขั้นตอนการเตรียมปรุงประกอบไม่ยุ่งยากจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายประหยัดราคาถูกมีคุณค่าด้านโภชนาการไม่ส่งผลเสียต่อ

มารดาหลังคลอดทั้งนี้เนื่องจากตำรับที่สร้างขึ้นมีส่วนประกอบที่เป็นจุดเด่นได้แก่ หัวปลีซึ่งหัวปลีมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง ชะล้างของพิษหลังคลอดบุตร โดยให้รับประทานเมนูหัวปลีหลังคลอดใหม่ ๆ จะช่วยขับน้ำนมได้ดีมากสำหรับซึ่งจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี เมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของซึ่งจะผ่านทางน้ำนมมารดาไปสู่ลูกทำให้ไม่ปวดท้อง ส่วนฟักทอง ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส(กองโภชนาการกรมอนามัย,2544) จึงทำให้วัตถุดิบดังกล่าวมีความเหมาะสมความเป็นไปได้ และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในด้านคุณค่าด้านความประหยัด ราคาถูก การจัดหาวัตถุดิบในชุมชนได้ง่ายขั้นตอนการปรุงประกอบไม่ยุ่งยาก และคุณค่าด้านโภชนาการส่วนเม็ดขนุนต้มและมะละกอดิบ ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าไม่เหมาะสมเม็ดขนุนมีแป้งหลักใช้เวลาในการต้มนาน ส่วนมะละกอสรรพคุณทางการกระตุ้นน้ำนมจะน้อยน้อยและวัตถุดิบทั้งสองชนิดน่าจะนำไปประกอบอาหารอย่างอื่นมากกว่า จึงได้ปรับปรุงตำรับใหม่ เหลือวัตถุดิบสามชนิดและเปลี่ยนชื่อตำรับใหม่เป็น “สามสหายคลายกังวล”

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถนำตำรับอาหารไปประกอบอาหารให้กับมารดาหลังคลอดเพื่อช่วยในการกระตุ้นน้ำนมในหอผู้ป่วยหลังคลอด
2. เผยแพร่ตำรับอาหารลงสู่ รพ.สต.และชุมชนเพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่มารดาในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการประเมินผลหลังจากใช้ตำรับอาหารว่าสามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมมารดาหลังคลอดได้มากหรือน้อย
2. สามารถนำไปศึกษาและคิดวางแผนเพื่อทำตำรับอาหารให้หลากหลายเพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถเลือกรับประทานได้หลายๆตำรับ

เอกสารอ้างอิง

- กันตินันท์ สอดสุข,เรณู พุกบุญมี และทิพวัลย์ ดารามาศ. (2554). แนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกเพื่อป้องกันภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำในทารกแรกเกิดก่อนกำหนดโดยใช้พลาสติกห่อหุ้ม. *Rama Nursing Journal*, 17(2): 191-202.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2551). การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. กรุงเทพฯ: ภาควิชา

นมแม่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมสุขภาพของทารก และเป็นที่ยอมรับว่านมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

(Perry SE;2010.) ตามที่องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ ความรู้ที่ผู้เลี้ยงลูกได้รับอาหารเพียงพอ การที่แม่รู้สึกว่าคุณเองมีน้ำนมไม่พอสำหรับบุตร(Amir L.2006;35(9):686-9) ในขณะที่อยู่โรงพยาบาลการช่วยเหลือจากพยาบาล รวมทั้งการให้คำแนะนำ การแก้ปัญหา และการสร้างความมั่นใจ จึงมีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มารดาส่วนหนึ่งจึงพยายามแก้ไขปัญหาด้วยการใช้สารกระตุ้นให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้น ปัญหาในระยะ 1-2 วันแรกหลังคลอด ที่มักพบ คือ มารดาหลังคลอด ไม่มีน้ำนม (วรรณภา;2554: 193-218) และกังวลว่าบุตรได้รับนมไม่เพียงพอ (Lee WTK ;2007;16:163-71) มารดาหลังคลอด มีความวิตกกังวลมากขึ้นเมื่อทารกร้องหิวนม แล้วน้ำนมมารดายังไม่ไหล ส่งผลให้เกิดความเครียดและเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้การสร้างและหลั่งน้ำนมผิดปกติ เมื่อมารดามีจิตใจสงบ ไม่เครียด ฮอโมนออกซิโทซินหลังส่งผลต่อการไหลของน้ำนม (Perry SE:2010) เมื่อน้ำนมมาช้าทำให้เกิดปัจจัยร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จ ทำให้มารดาหลังคลอด มีความวิตกกังวลและมีความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งจากความเครียดดังกล่าว ยิ่งทำให้เกิดการยับยั้งการสร้างและหลั่งน้ำนม (พญ.ยุพียง แห่งเชาวนิช)มารดาส่วนหนึ่งจึงพยายามแก้ไขปัญหาด้วยการใช้สารกระตุ้นให้มีน้ำนมเพิ่มขึ้น สมุนไพรที่เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจึงได้รับการนิยมนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและมีการใช้อย่างแพร่หลายในสตรีขณะให้นมแม่ ทั้งนี้การใช้สมุนไพรเป็นการปฏิบัติดั้งเดิมที่ได้รับการบอก ต่อจากญาติผู้ใหญ่และเชื่อว่ามีความปลอดภัย ไม่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพของมารดาและทารก ปัจจุบันความสนใจในการใช้สมุนไพรขณะให้นมแม่เพิ่มขึ้นทั่วโลก รวมทั้งปริมาณสมุนไพรที่เหมาะสมต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมปัจจุบันการใช้สมุนไพรขณะให้นมแม่เพิ่มขึ้นทั่วโลก อย่างไรก็ตามยังขาดข้อมูลของสมุนไพรกลุ่มนี้ในการออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ผลทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา กลไกที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่ รวมทั้งปริมาณสมุนไพรที่เหมาะสมต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมแม่และผลที่อาจจะเกิดขึ้นต่อลูก นอกจากนี้การใช้สมุนไพรที่ยังไม่มีข้อมูลที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ดังนั้นการศึกษาสมุนไพรที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยครอบคลุมทั้งสมุนไพรที่ใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารหรือผลิตภัณฑ์ในลักษณะอื่น เช่น ชาสมุนไพร สมุนไพรที่เป็นเครื่องดื่มพร้อมดื่ม เครื่องดื่มผงสกัดสมุนไพร เป็นต้น