

ประสิทธิผลของการบริโภคเครื่องดื่มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปต่อการเพิ่มน้ำนมในมารดาหลังคลอด  
และการลดภาวะโคลิกในทารก: การศึกษาเชิงทดลองในชุมชน

The Effectiveness of Instant Banana Blossom and Ginger Drink Consumption on Increasing  
Lactation in Postpartum Mothers and Reducing Infantile Colic: A Community-Based  
Experimental Study.

(Received: March 5,2026 ; Revised: March 8,2026 ; Accepted: March 10,2026)

เพ็ชรรัตน์ เตชาทวีวรรณ<sup>1</sup> พงศ์สุวรรณ สมาแฮ<sup>2</sup>  
Petcharat Techathawewon<sup>1</sup> Pongsuwan Samahae<sup>2</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบปริมาณน้ำนมในมารดาหลังคลอดและการลดลงของภาวะโคลิกในทารก ก่อนและหลังการบริโภคเครื่องดื่มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูป ศึกษาเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One-group pretest-posttest design) ในกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดที่มีบุตรมีภาวะโคลิก จำนวน 30 คน ในเขตพื้นที่ชานเมือง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย เครื่องดื่มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปและแบบบันทึกปริมาณน้ำนมและพฤติกรรมทารก (3-Day Diary) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการบริโภคเครื่องดื่มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ปริมาณน้ำนมเฉลี่ยของมารดาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาวะโคลิกในทารก ได้แก่ ระยะเวลาการร้องไห้เฉลี่ยลดลง และระยะเวลาการนอนหลับต่อเนื่องยาวนานขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) โดยไม่พบผลข้างเคียงที่รุนแรงในมารดาและทารก

**คำสำคัญ:** ปลีกล้วย, ขิง, การเพิ่มน้ำนม, มารดาหลังคลอด, ภาวะโคลิกในทารก

Abstract

This quasi experimental research aimed to compare milk volume in postpartum mothers and the reduction of infantile colic symptoms before and after the consumption of an instant banana blossom and ginger drink. A one-group pretest-posttest experimental design was conducted with 30 postpartum mothers and their infants suffering from colic in a suburban area. The research instruments included the instant banana blossom and ginger drink and a 3-day behavior diary for recording milk volume and infant behavior. Data were analyzed using descriptive statistics and the Paired t-test.

The findings revealed that after 4 consecutive weeks of consuming the instant banana blossom and ginger drink, the mean milk volume was significantly higher than the pre-intervention level at the .05 significance level. Furthermore, infantile colic symptoms, specifically the mean crying duration, significantly decreased, while continuous sleep duration significantly increased ( $p < .001$ ). No serious adverse effects were reported in either mothers or infants.

**KEYWORDS:** Banana Blossom, Ginger, Increasing Lactation, Postpartum Mothers, Infantile Colic

<sup>1</sup> อาจารย์พยาบาล โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ psuy001@gmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์พยาบาล โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

## บทนำ

นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและภูมิคุ้มกันทางธรรมชาติที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองและระบบประสาท<sup>1,2</sup> การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการสร้างรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน อย่างไรก็ตาม มารดาหลังคลอดจำนวนมากกลับต้องเผชิญกับอุปสรรคสำคัญคือ ภาวะน้ำนมน้อย (Hypogalactia) หรือความวิตกกังวลต่อปริมาณน้ำนมที่ไม่เพียงพอ ซึ่งมีปัจจัยทางสรีรวิทยาและจิตสังคม เช่น ความอ่อนล้าสะสมจากการคลอด ภาวะเครียดจากการปรับตัวในบทบาทมารดา และการขาดทักษะที่ถูกต้องในการกระตุ้นน้ำนม ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>3</sup> ปัจจัยเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อโภชนาการของทารก แต่ยังบั่นทอนความมั่นใจในตนเองของมารดา จนนำไปสู่การยุติการให้นมแม่ก่อนระยะเวลาที่เหมาะสม

นอกจากวิกฤตด้านปริมาณน้ำนมแล้ว ภาวะโคลิกในทารก (Infantile Colic) ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยคุกคามที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานใจแก่ครอบครัว<sup>4</sup> โดยทารกจะมีอาการร้องไห้อย่างรุนแรงต่อเนื่องนานหลายชั่วโมง มักเกิดร่วมกับอาการท้องอืด ลมในทางเดินอาหาร และการบิดตัวบ่อยครั้งเนื่องจากระบบย่อยอาหารที่ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์<sup>5</sup> ภาวะดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรังแก่ผู้ดูแล ส่งผลกระทบเชิงลบต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพจิตของมารดา และอาจรบกวนการสร้างสัมพันธภาพ (Attachment) ระหว่างมารดาและบุตรในช่วงหน้าต่างโอกาสของพัฒนาการ สรุปได้ว่าทั้งปัญหาปริมาณน้ำนมและภาวะโคลิกเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกันและส่งผลกระทบเป็นวงจรต่อเนื่อง ที่ต้องการแนวทางการจัดการอย่างเป็นระบบ

ในบริบทสังคมไทย การเลือกใช้สมุนไพร ปลีกกล้วย และขิง เป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ได้รับการยอมรับและสืบทอดกันมาเพื่อแก้ไขปัญหาลูกสุขภาพหลังคลอด โดยปลีก

กล้วยมีสารสำคัญในกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่มีสรรพคุณเด่นในการกระตุ้นการหลั่งน้ำนม (Galactagogues) ขณะที่ขิงมีรสเผ็ดร้อนช่วยขับลม (Carminative) ลดอาการท้องอืดและส่งผลผ่านสรรพคุณทางยาไปยังทารกผ่านทางน้ำนม<sup>6</sup> แต่ในสภาวะปัจจุบันที่วิถีชีวิตในเขตชานเมืองมีความเร่งรีบและเต็มไปด้วยภาระหน้าที่ มารดาหลังคลอดจึงเผชิญกับข้อจำกัดด้านเวลาและการเตรียมสมุนไพรที่มีขั้นตอนซับซ้อน ทำให้ภูมิปัญญาดั้งเดิมเข้าถึงได้ยากในทางปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาประสิทธิภาพของการบริโภคเครื่องดื่มปลีกกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปต่อการเพิ่มปริมาณน้ำนมในมารดาหลังคลอดและการลดภาวะโคลิกในทารก จึงเป็นงานวิจัยที่มุ่งศึกษาถึงนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สุขภาพจากภูมิปัญญาไทยที่ถูกนำมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพิสูจน์เชิงประจักษ์ถึงประสิทธิภาพของเครื่องดื่มดังกล่าวในทางคลินิก ผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลการศึกษานี้จะเป็นการสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ที่มีคุณค่าในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นแนวทางสำคัญในการบรรเทาภาวะโคลิกในทารกอย่างเป็นรูปธรรม โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ให้มารดาในชุมชนมีความสามารถในการจัดการตนเองและดูแลบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านนวัตกรรมที่เข้าถึงง่ายและสอดคล้องกับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสร้างเสริมความผาสุกของสมาชิกในครอบครัวอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณน้ำนมในมารดาหลังคลอดก่อนและหลังการบริโภคเครื่องดื่มปลีกกล้วยผสมขิงสำเร็จรูป
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะโคลิกในทารกก่อนและหลังการทดลอง

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experiment Research) ศึกษาประสิทธิผลของการบริโภคเครื่องดื่มขิงเข้มข้นต่อการเพิ่มน้ำหนักในมารดาหลังคลอดและการลดภาวะท้องอืดในทารกมารดาหลังคลอดและทารกที่มีภาวะโคลิกที่อาศัยอยู่ในเขตชานเมือง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)<sup>7</sup> เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยมีตัวแปรที่ศึกษาดังนี้ ตัวแปรต้นคือการบริโภคเครื่องดื่มขิงเข้มข้นของมารดาหลังคลอด ตัวแปรตามคือ ปริมาณน้ำหนัก และภาวะโคลิกในทารก

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มารดาหลังคลอดและทารกที่มีภาวะโคลิกที่อาศัยอยู่ในเขตชานเมือง จำนวน 30 คู่

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มารดาหลังคลอดและทารกที่มีภาวะโคลิกที่อาศัยอยู่ในเขตชานเมือง จำนวน 30 คู่ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางของ Cohen<sup>8</sup> กำหนดค่า Effect size เท่ากับ 0.50 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) เท่ากับ 0.05 และค่า Power เท่ากับ 0.60 ได้กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

**เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)** 1) มารดาหลังคลอด 1 สัปดาห์ ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว (Exclusive Breastfeeding) 2) ทารกที่มีภาวะโคลิก 3) มารดาสามารถบริโภคเครื่องดื่มขิงเข้มข้นตามกำหนดได้และไม่มีประวัติแพ้ขิง 4) อ่านออก เขียนภาษาไทยและสื่อสารภาษาไทยได้ดี 5) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

**เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)** 1) มารดาหรือทารกที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง หรือมีโรคประจำตัวที่ต้องจำกัดอาหารหรือยา 2) มารดาที่รับประทานยาสมุนไพรหรือยาขับน้ำนมชนิดอื่นในช่วงเวลาที่ทำการทดลอง 3) ไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ 4) ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

## วิธีการสุ่มตัวอย่าง เลือกลุ่มตัวอย่างแบบ

เฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) นี้ ใช้เครื่องมือในการดำเนินการวิจัยได้แก่ เครื่องดื่มปลีกกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปที่ไม่มีไขมันและโซเดียม น้ำตาลน้อยโดยใช้ยี่ห้อเดียวกัน ผสม 1 ชงต่อน้ำอุ่น 250 มิลลิลิตร ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีลักษณะ ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลมารดา ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานะภาพสมรส อายุครรภ์ที่คลอด วิธีการคลอด ประวัติการให้นมบุตรคนก่อน ข้อมูลทารก ได้แก่ เพศ น้ำหนักแรกเกิด อายุปัจจุบัน (วัน)

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกปริมาณน้ำหนัก

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกพฤติกรรมภาวะโคลิก

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ** การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหาที่ต้องการวัด โดยใช้วิธีการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ตามแนวคิดของ Rovinelli และ Hambleton ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบสอบถามมีค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.82 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ 0.50 แสดงว่าข้อคำถามมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับที่ยอมรับได้ ทั้งนี้ ในการพิจารณารายชื่อ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยถือว่าข้อคำถามเหล่านั้นมีความตรงเชิงเนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล<sup>9</sup> การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับมารดาหลังคลอด ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดย

ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)<sup>10</sup> ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) ในการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอดและทารก โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการเปรียบเทียบปริมาณน้ำนมในมารดาหลังคลอดและภาวะโคลิกในทารก ก่อน-หลัง ภายในกลุ่มเดียวกันใช้ Paired t-test

### จริยธรรมการวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร รหัสโครงการ SS1-07-2568-13 เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2568

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นมารดาหลังคลอดที่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ ร้อยละ 60.0 มีอายุ

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปริมาณน้ำนมและพฤติกรรมทารก ก่อนและหลังการได้รับเครื่องต้มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูป (n = 30)

| ตัวแปรที่ศึกษา                   | ก่อนทดลอง<br>( $\bar{x} \pm S.D.$ ) | หลังทดลอง<br>( $\bar{x} \pm S.D.$ ) | t     | p-value |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------|
| ปริมาณน้ำนม (ซีซี/วัน)           | 657.3±63.35                         | 845.3±61.40                         | -16.4 | .001    |
| ระยะเวลาการร้องไห้ (ชั่วโมง/วัน) | 3.8±.73                             | 2.2±.44                             | 11.7  | .001    |
| ระยะเวลาอนหลับ (ชั่วโมง/รอบ)     | 2.1±.44                             | 3.45±.47                            | -10.6 | .001    |

### สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของการบริโภคเครื่องต้มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปต่อการเพิ่มน้ำนมในมารดาหลังคลอดและการลดภาวะโคลิกในทารก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นมารดาหลังคลอดที่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ ร้อยละ 60.0 มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 25 ปี (S.D.

เฉลี่ยอยู่ที่ 25 ปี (S.D. = 4.3) ส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 66.6 และมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 93.3 สำหรับข้อมูลด้านสูติศาสตร์ พบว่ามีอายุครรภ์เฉลี่ยเมื่อคลอด 39 สัปดาห์ (S.D. = .91) และส่วนใหญ่มีประสบการณ์การให้นมบุตรคนก่อน ร้อยละ 70.0 ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของทารก พบว่าทารกมีอายุเฉลี่ย 3 สัปดาห์ (S.D. = .73) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.3 มีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย 3,201 กรัม (S.D. = 237.8) และมีน้ำหนักปัจจุบันเฉลี่ย 4,214 กรัม (S.D. = 237.8) ทั้งนี้ ทารกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ร้อยละ 100 มีอาการของภาวะโคลิกตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ในการศึกษา

2. เปรียบเทียบปริมาณน้ำนมและภาวะโคลิก ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการบริโภคเครื่องต้มปลีกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปติดต่อกัน 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีปริมาณน้ำนมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทารกมีอาการภาวะโคลิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ ยังพบว่าทารกมีระยะเวลาการนอนหลับต่อเนื่องที่ยาวนานขึ้น ดังแสดงตารางที่ 1

= 4.3) ส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 66.6 และมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 93.3 สำหรับข้อมูลด้านสูติศาสตร์ พบว่ามีอายุครรภ์เฉลี่ยเมื่อคลอด 39 สัปดาห์ (S.D. = .91) และส่วนใหญ่มีประสบการณ์การให้นมบุตรคนก่อน ร้อยละ 70.0 ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของทารก พบว่าทารกมีอายุเฉลี่ย

3 สัปดาห์ (S.D. = .73) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.3 มีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย 3,201 กรัม (S.D. = 237.8) และมีน้ำหนักปัจจุบันเฉลี่ย 4,214 กรัม (S.D. = 237.8) ทั้งนี้ ทารกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ร้อยละ 100 มีอาการของภาวะโคลิกก่อนการทดลอง

ภายหลังการบริโภคเครื่องดื่มปลีกล้วยผสมขิง สำเร็จรูปติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ปริมาณน้ำนมเฉลี่ยของมารดาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพิ่มจาก  $657.3 \pm 63.35$  ซีซี/วัน เป็น  $845.3 \pm 61.40$  ซีซี/วัน ( $p < .001$ ) ซึ่งสรรพคุณของปลีกล้วย ที่มีสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ที่มีคุณสมบัติเป็นสารกระตุ้นการหลั่งน้ำนม (Galactagogues) ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำนมที่ภาวะน้ำนมน้อย (Hypogalactia) สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอต่อความต้องการของทารก สอดคล้องกับการศึกษาของ ปญญา จิยพงศ์ และคณะ ที่ระบุว่าหัวปลีมีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณในการขับน้ำนมสูง โดยอุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญอย่าง แคลเซียม ซึ่งในหัวปลีมีปริมาณแคลเซียมมากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า รวมถึงมีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี และบีตาแคโรทีน สารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยบำรุงน้ำนมแม่ แต่ยังช่วยฟื้นฟูร่างกายมารดาที่สูญเสียเลือดระหว่างการคลอดได้ดีอีกด้วย<sup>6</sup> นอกจากนี้การผสมขิง เข้าในเครื่องดื่มสำเร็จรูปยังช่วยเสริมประสิทธิภาพในการผลิตน้ำนม โดยขิงมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ส่งผลให้น้ำนมไหลได้ดียิ่งขึ้น และยังมีฤทธิ์ในการขับลม แก้อาเจียน และช่วยย่อยไขมัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อตอบโจทย์กลุ่มคุณแม่วัยทำงานที่มีเวลาน้อยและเผชิญปัญหาปริมาณน้ำมน้อยในสังคมปัจจุบัน

การลดลงของภาวะโคลิกและพฤติกรรมทารก พบว่า ระยะเวลาการร้องไห้เฉลี่ยลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) จาก  $3.8 \pm .73$  ชั่วโมง/วัน เหลือเพียง  $2.2 \pm .44$  ชั่วโมง/วัน และมีระยะเวลาการนอนหลับต่อเนื่องยาวนานขึ้น จากเดิม  $2.1 \pm .44$

ชั่วโมง/รอบ เป็น  $3.45 \pm .47$  ชั่วโมง/รอบ ผลดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า ขิง มีฤทธิ์เผ็ดร้อนช่วยขับลม (Carminative) และลดอาการท้องอืด โดยสรรพคุณทางยานี้สามารถส่งผ่านจากมารดาไปสู่ทารกผ่านทางน้ำนมได้ ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารของทารกทำงานได้ดีขึ้น ผลการศึกษาที่พบว่าระยะเวลาการร้องไห้ของทารกลดลงและระยะเวลาการนอนหลับยาวนานขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลทางวิชาการของ ปญญา จิยพงศ์ และคณะ ที่ระบุว่า ขิง เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเด่นในการช่วยขับลม แก้อาเจียน และช่วยย่อยไขมันได้ดี ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้สามารถส่งผ่านทางน้ำนมไปสู่ทารก เพื่อช่วยลดอาการปวดท้องเกร็งหรืออาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กได้<sup>6</sup> การที่ระบบย่อยอาหารของทารกได้รับการดูแลผ่านสารอาหารและสรรพคุณทางยาในน้ำนมแม่ จึงส่งผลโดยตรงต่อการลดพฤติกรรมมารดา ร้องไห้จากความไม่สุขสบายในทางเดินอาหาร (Colic) ทำให้ทารกสามารถนอนหลับได้ต่อเนื่องและยาวนานขึ้น และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธิมา สุทธิพันธุ์ ที่ระบุว่าพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการบำรุงน้ำนมส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่มีฤทธิ์ร้อน เนื่องจากช่วยให้การไหลเวียนโลหิตเป็นปกติ ส่งผลให้ร่างกายของมารดาสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้นและกระตุ้นการหลั่งน้ำนมให้เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะ ขิง ที่มีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม แก้อาเจียน และช่วยย่อยไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>11</sup> นอกจากนี้การศึกษาดังกล่าวยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของหัวปลี ที่เป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งหัวปลีอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นสำหรับมารดาหลังคลอด ทั้งโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณมาก สอดคล้องกับแนวความคิดการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบเครื่องดื่มสำเร็จรูป เพื่อตอบโจทย์วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านและมีเวลาจำกัดในการดูแลสุขภาพหรือปรุงอาหารเอง การบริโภคอาหารที่ปรุงจากสมุนไพร

เหล่านี้ไม่เพียงแต่เพิ่มปริมาณน้ำนม แต่ยังส่งผลดีต่อพัฒนาการของทารกและสร้างความเชื่อมโยงความใกล้ชิดในครอบครัวผ่านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อีกด้วย<sup>12,13</sup> ซึ่งนวัตกรรมในรูปแบบเครื่องตีพร้อมตีมนี้อย่างช่วยแก้ปัญหาสำหรับคุณแม่ยุคใหม่ที่อยู่ในวัยทำงานและมีเวลาจำกัดในการจัดเตรียมนมผงด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Thepha T, และคณะ ที่ระบุว่า ข้อจำกัดด้านเวลาและภาระหน้าที่จากการทำงานเป็นอุปสรรคสำคัญอันดับต้น ๆ ที่มารดารับรู้และเผชิญจริง<sup>14</sup> จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าเครื่องตีปลีกกล้วยผสมขิงสำเร็จรูปช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมและลดภาวะโคลิก ถือเป็นตัวช่วยสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการศึกษาครั้งนี้ไม่พบผลข้างเคียงที่รุนแรงทั้งในมารดาและทารก แสดงให้เห็นว่าการแปรรูปนมผงเป็นเครื่องตีสำเร็จรูปเป็นนวัตกรรม

สุขภาพ ที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตสมัยใหม่ในเขตชานเมืองที่เร่งรีบ ช่วยให้มารดาสามารถเข้าถึงภูมิปัญญาไทยในการดูแลตนเองและบุตรได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ

#### ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาในระยะยาว (Long-term Study) ควรมีการติดตามผลการบริโภคในระยะยาว เพื่อดูความต่อเนื่องของปริมาณน้ำนมและพัฒนาการของทารกหลังจากที่มารดาหยุดบริโภคเครื่องตีแล้ว
2. การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Study) ควรมีการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์และความพึงพอใจของมารดาในการใช้สมุนไพรรไทย เพื่อความเข้าใจในมิติของความเชื่อและวัฒนธรรมการดูแลตนเองหลังคลอดในบริบทที่หลากหลายขึ้น

#### เอกสารอ้างอิง

1. Ballard O, Morrow AL.(2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatr Clin North Am.* 2013;60(1):49-74. doi: 10.1016/j.pcl.2012.10.002.
2. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar MJ, Walker N, Rollins NC, Group TL.(2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet.* 2016;387(10017):475-90.
3. บุญศรี จันทร์เพ็ญ.(2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีที่นำลูกมาเข้ารับบริการในโรงพยาบาลบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารวิชาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพปฐมภูมิและสาธารณสุข.* 2567;2(3):17-30.
4. Gamacho-Gamacho VE, Rodríguez-López ES, Oliva-Pascual-Vaca Á, Goenaga-Echave L, Otero-Campos Á.(2024). Maternal Psychological Well-Being as a Protector in Infantile Colic. *Nutrients.* 2024;16(14):2342. doi: 10.3390/nu16142342.
5. Abbas MENA, Abdelhadi AA.(2023). Diagnosis and Management of Infant Colic. *AJMCR.* 2023;2(8):1-6.
6. ปริญญา จิยพงศ์, จันทร์ฉาย ยศศักดิ์ศรี, เจนจิรา จันทร์มี, วรินทิพย์ สิทธิชัย, สุพัตรา คชสิทธิ์.(2562). เทคโนโลยีการผลิตเครื่องตีน้ำหัวปลีผสมนมผงพร้อมตีมน้ำนมแม่. *วารสารกรมวิทยาศาสตร์บริการ.* 2562;67(211):16-18.
7. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA.(2015). *Health promotion in nursing practice.* 7<sup>th</sup> ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
8. Munro, B. H. (2005). *Statistical Methods for Health Care Research.* (5th ed) Crawfordsville USA: R.R. Donnelly.
9. Rovinelli RJ, Hambleton RK.(1976). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. Amherst (MA): Laboratory of Psychometric and Evaluative Research, University of Massachusetts.
10. Cronbach LJ.(1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika.* 1951;16(3):297-334.

11. นิธิมา สุทธิพันธุ์.(2564). พืชผักบำรุงน้ำนม. [อินเทอร์เน็ต]. อุบลราชธานี: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 4 มีนาคม 2569]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.phargarden.com>
12. สุสัณหา ยิ้มแย้ม.(2561). สมุนไพรที่กระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่. พยาบาลสาร. 2561;45(1):133-145.
13. Wickramarachchi WJ, Perera KRC, Ranasinghe P.(2016). Efficacy of *Musa acuminata* (Banana) flower as a galactagogue: A systematic review. *Int J Sci Res Publ.* 2016;6(10):195-200.
14. Thepha T, Marais D, Bell J, Borne MS.(2018). Barriers to exclusive breastfeeding as perceived by Thai mothers: a qualitative study. *Int Breastfeed J.* 2018;13(1):1-10. doi: 10.1186/s13006-017-0143-x.