

สมาธิ การสั่งจิตใต้สำนึก  
กับความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
(Meditation and Subconscious  
to success in breastfeeding)



บุญพิชชา พร้อมสุข โรงพยาบาลพะเยา

# การพัฒนารูปแบบนวัตกรรม

- จากประสบการณ์การสอนสมาธิในหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 3 ราย ที่ผ่านการฝึกสมาธิหลักสูตร 6 เดือน และเสริมความรู้เรื่องนมแม่ในระหว่างการฝึกสมาธิ
- จากแนวคิดและแรงบันดาลใจในโครงการจิต ปรภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ของ ท่านแม่ชี ศันสนีย์ เสถียรสุด

# บทนำ

- การสอนการทำสมาธิและการสังจิตใต้สำนึก ช่วยทำให้หญิงตั้งครรภ์ เกิดความสงบด้านจิตใจ ลดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ การสังจิตใต้สำนึกในการสร้างความมั่นใจว่าตนเองจะมีน้ำหนักเพียงพอเมื่อมาคลอด ตลอดจนให้การช่วยเหลือในแผนกหลังคลอด ทำให้เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นตามลำดับ

วัตถุประสงค์.....

เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริม  
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

# วิธีการพัฒนา

1. การจัดประชุมคณะทำงานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลมีข้อเสนอให้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยการนั่งสมาธิและการสังจิตใต้สำนึก
2. การจัดกิจกรรมตามรูปแบบ

กลุ่มที่ศึกษา : หญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 28 – 32 สัปดาห์  
ในเขต อำเภอเมือง และอำเภอภูพานยาว จำนวน 30 ราย  
(ครรภ์แรกจำนวน 25 ราย , ครรภ์ที่ 2 จำนวน 5 ราย ใน  
ครรภ์แรกไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)



- ให้ความรู้เรื่องนมแม่ในหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่
- อธิบายนวัตกรรม วิธีการและขั้นตอนของการเข้าร่วมโครงการ
- อธิบายความหมายของจิต จิตใต้สำนึก ความเป็นไปได้ของการสังจิต











อธิบายวิธีการทำสมาธิ ให้จิตสงบ การแผ่เมตตาให้แก่  
ตนเองและลูกน้อยในครรภ์หลังการทำสมาธิ

## การลงมือปฏิบัติ

ให้หญิงตั้งครรภ์นอนผ่อนคลาย 15 นาที เปิดคลื่นเสียง  
Schumann resonance ซึ่งผลงานวิจัยพบว่าคลื่น Schumann  
resonance มีผลต่อคลื่นสมองทำให้เปลี่ยนคลื่นสมองจาก  
เบต้าเป็นคลื่นอัลฟา







หลังการผ่อนคลายให้หญิงตั้งครรภ์นั่งสมาธิในท่าที่สบาย 20 นาที หลังการทำสมาธิให้ฝึกพูดซ้ำ ๆ โดยใช้คำพูด “ฉันมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ น้ำนมฉันไหลก่อนคลอด”



แม่บุญกุศลให้กับตัวเองและลูกน้อยในครรภ์













แจกแผ่นซีดี คลื่น Schumann Resonance ให้กับ  
หญิงตั้งครรภ์ไปฟังที่บ้าน



ติดตามการทำสมาธิและการส่งจิตใต้สำนึกไว้ในสมุด  
บันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



ให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ  
ประสบการณ์การทำสมาธิและการส่งจิตใต้สำนึกครั้งแรก

เดือน

สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4

อา

จ

อ

พ

พฤ

ศ

ส

อา

จ

อ

พ

พฤ

ศ

ส

อา

จ

อ

พ

พฤ

ศ

ส

อา

จ

อ

พ

พฤ

ศ

ส

ก.ค.

// // // // // //

ส.ค.

ก.ย.

ต.ค.

พ.ย.

ธ.ค.

ม.ค.

ก.พ.

มี.ค.

ฉันมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ น้ำนมฉันไหลก่อนคลอด น้ำนมของฉันไหลเมื่อ.....

สร้าง Line กลุ่มคนรักนมแม่ เพื่อติดตามผลการปฏิบัติ  
ตามกิจกรรม



การปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ 2 ห่างกัน 1 สัปดาห์ เพื่อสร้าง  
ความมั่นใจและติดตามผลหลังจากให้หญิงตั้งครรภ์ไป  
ฝึกปฏิบัติที่บ้าน



ติดตามผลและความก้าวหน้าในขณะที่หญิง  
ตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

# ผลการศึกษา

- หญิงตั้งครรภ์ 14 รายมีน้ำหนักไหลเป็ยกเสื่อที่ 34 - 35 สัปดาห์
- หญิงตั้งครรภ์ 10 รายน้ำหนักไหลเป็ยกเสื่อที่ 36 สัปดาห์
- หญิงตั้งครรภ์ 6 รายไม่ได้ทำสม่าเสมอ
- ติดตามหลังคลอด 7 วันและ 1,2,4,6 เดือน มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ติดตามถึง 1 ½ ปี มารดาก็ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเพิ่มอาหารตามวัย



## ผลการศึกษา (ต่อ)

- หญิงตั้งครรภ์ประทับใจ มีความสุข สงบในขณะ  
ทำสมาธิที่โรงพยาบาลและที่บ้าน และกล่าวว่า  
เป็นสิ่งที่ดีมากเพราะไม่เคยเห็นที่โรงพยาบาล  
ไหนใช้วิธีการสอนความมั่นใจในการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ลักษณะนี้



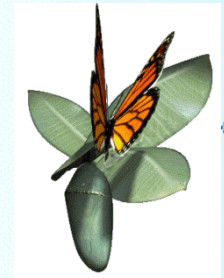




# ผลพลอยได้ทางอ้อมที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับรู้

- การทำสมาธิภาวนาถือเป็นบุญที่สูงที่สุดในทางพุทธศาสนา
- การเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบ ยิ่งเป็นสมาธิในระดับสูง จะมีความเยือกเย็น ประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ

- เด็กที่คลอดจากแม่ที่ทำสมาธิภาวนาเป็นประจำ เลี้ยงง่าย ไม่อแง
- แม่มีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
จิตใจสงบเยือกเย็น ไม่หงุดหงิด



## การติดตามหลังคลอด

ติดตามมารดาหลังคลอดที่เข้าร่วมโครงการ 1 ½ ปี สามารถประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 20 ราย เด็กที่คลอดจากแม่ที่ทำสมาธิสม่ำเสมอ เลี้ยงง่าย ไม่อแง พัฒนาการสมวัย อีก 4 ราย ไม่สามารถติดตาม case เนื่องจากย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด มีการแบ่งปัน ประสบการณ์ ให้คำแนะนำ และสร้างความมั่นใจใน Line กลุ่มคนรักนมแม่ ซึ่งสมควรที่จะใช้นวัตกรรมต่อไป ขยายผลไปในหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์ในคลินิกเอกชนและ ทำการศึกษาวิจัยต่อ





# บทส่งท้าย



ความสำเร็จขึ้นอยู่กับ ...

คุณแม่ผู้เข้าร่วมโครงการ เชื่อ

และศรัทธาในเรื่อง **สมาธิและจิต**

**ใต้สำนึก** มากน้อยแค่ไหน...

