

กล่อม-ไกว ภูมิปัญญาแม่สู่ลูก  
เพื่อนำเสนอแนวความคิดการใช้พื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และเด็กทารก  
GLOM-GWAI The Wisdom to Conceptual for Mother  
and Baby in Public Space

สุจิตร์รัตน์ หมิ่นอนันต์\* และ อานนท์ พรหมศิริ\*

### บทคัดย่อ

กล่อม-ไกว ภูมิปัญญาแม่สู่ลูก เพื่อนำเสนอแนวความคิดการใช้สอยพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารก ในการให้ความสำคัญกับแม่และทารกที่มีพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่เปลี่ยนไปทั้งเวลาและสถานที่ โดยสร้างพื้นที่รองรับกิจกรรม การให้นม การเก็บกักน้ำนม รวมถึงพื้นที่การดูแลด้านสุขอนามัยภายใต้ทฤษฎีการออกแบบเพื่อทุกคน โดยการศึกษาจากงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มีการเก็บข้อมูลการสังเกตการณ์บนพื้นที่ และทำการเก็บข้อมูลจากสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแม่ที่มีความต้องการในการเลี้ยงดูทารกด้วยน้ำนมของตนเองตั้งแต่ขวบปีแรกหรือมากกว่านั้น แล้วนำเอาข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์พฤติกรรม และความต้องการใช้ พื้นที่ เครื่องเรือน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการใช้งานของแม่และทารก โดยแนวทางการนำเสนอแนวคิดนั้นจะส่งผลให้สามารถออกแบบด้านพื้นที่โดยตอบสนองกิจกรรมการดูแลทารกได้อย่างครบถ้วน สะดวกสบาย มีการแบ่งสัดส่วนและจัดวางตำแหน่งการใช้งานได้อย่างเหมาะสมกับกิจกรรม ในด้านสภาพแวดล้อม ต้องสร้างความปลอดภัย มีแสงสว่างที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้ความรู้สึกผ่อนคลายให้แก่แม่และทารก และเน้นตำแหน่งแสงสว่างเฉพาะจุดที่มีแสงพอเพียงกับจุดประสงค์การใช้งาน

### Abstract

GLOM-GWAI The wisdom to present the concept about using public space for mothers and baby. To pay attention in parents and baby behaviors that always change by time and place. By creating a space for serve activities like a feeding baby and mother habit and Including hygiene area beneath in design theory for everyone. Study from a research and related theories. Observations will focus in market group from mother who needs to feed her baby with breast milk for her first year or more. Then take the data to analyze, synthetic behavior including in demand of furniture and the right environment for motherhood and baby. To presenting the concept will be result in the ability to design areas in response to baby care activities.

คำสำคัญ: กล่อม, ไกว, พื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารก

Keyword: Lullabies, Swing, Breastfeeding Area

### บทนำ

ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก (UNICEF) และกุมารแพทย์ของอเมริกา (American Academy of Pediatrics) มีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเลี้ยงทารกในช่วงขวบปีแรกและนานกว่านั้น เพราะนมแม่มีคุณค่าและสารอาหารที่ครบถ้วนเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันการติดเชื้อต่างๆ การให้นมด้วยวิธีเข้าเต้านอกจากทารกจะได้สารอาหารแล้วทารกยังรับรู้ได้ถึงความรัก ความอบอุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รับรู้ถึงความมั่นคงปลอดภัยในขณะที่อยู่ในอ้อมกอดของแม่

\* คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร

สมัยโบราณมักทำการห่อหุ้มครรภ์ไปกับการเข้าเต้า ด้วยบทเพลงที่มีเนื้อหาที่มีถ่ายทอดถึงความทะนุถนอมความรักและการเอาใจใส่ดูแล ใช้เพลงที่มีจังหวะช้า เนิบ ชักกล่อมเพื่อให้ทารกเปล็ดเปลื่นยังช่วยให้ทารกหลับง่ายขึ้นเกิดความรู้สึกอบอุ่นที่ไม่ถูกทอดทิ้งให้นอนอยู่เดียวตาย และอีกกิจกรรมหนึ่งที่ทำหลังการให้นมคือ การไกวเปล เป็นเครื่องมือหนึ่งซึ่งช่วยให้ทารกนอนหลับสบายได้อย่างเต็มที่และยาวนาน ช่วยกระตุ้นพัฒนาการด้านสมองและการทรงตัวของทารก การแกว่งไกวเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมของทารกคล้ายขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา ที่มีลักษณะโคลงเคลงตามการเคลื่อนไหวของมารดาในอิริยาบถต่างๆ เช่น ลุก นั่ง เดิน หรือนอน การเข้าเต้า ห่อหุ้มและไกวเปลที่มีมาสมัยโบราณแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาไทยที่สะท้อนถึงสายสัมพันธ์ความรักความผูกพันระหว่างแม่และลูกที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน

ด้วยกลไกของร่างกายแม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีหลังจากคลอด ด้วยหลักการดูดไว ดูดเร็ว และดูดถูกวิธีเป็นการกระตุ้นการผลิตน้ำนม ให้ร่างกายสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละมื้อ การปั๊มนมเป็นวิธีหนึ่งซึ่งเลียนแบบการดูดของทารกทำให้ร่างกายเข้าใจว่าทารกยังมีความต้องการนมอยู่ ยิ่งปั๊มออกมากเท่าไร ยิ่งผลิตมากเท่านั้น การปั๊มนมจะทำหลังจากทารกเข้าเต้าเพื่อให้ น้ำนมไม่ค้างอยู่ในเต้าหรือทุกครั้งเมื่อมีอาการ “คัดติงที่เต้านม” มีความจำเป็นที่จะต้องทำการให้นมและเก็บน้ำนมเก็บไว้ให้ทารกในภายหลังทุกๆ 2-3 ชั่วโมง หรือ 8 ถึง 10 ครั้งต่อวัน ในการให้นมและเก็บน้ำนมแต่ละครั้งต้องใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที และจะมีระยะการปั๊มที่ห่างออกไปตามพัฒนาการเจริญเติบโตของทารก

บทบาทความเป็นแม่ในปัจจุบันแตกต่างจากอดีตที่มีความจำเป็นต้องทำงานนอกบ้าน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ในพื้นที่สาธารณะ แม่ที่มีความต้องการในการให้นมลูกในช่วงขวบปีแรกและนานกว่านั้น มักประสบปัญหาขาดพื้นที่การให้นมหรือพื้นที่สำหรับปั๊มเก็บน้ำนมในพื้นที่สาธารณะ การใช้พื้นที่ที่ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ด้านการใช้พื้นที่ที่ไม่รองรับแม่และทารก ด้านความปลอดภัย รวมถึงด้านสุขอนามัย ไม่สะอาดเพียงพอเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้

กล่อม-ไกว ภูมิปัญญาแม่สู่ลูก เป็นการศึกษาเพื่อนำเสนอแนวความคิดการใช้พื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และเด็กทารก โดยการศึกษาพฤติกรรมของแม่ในการให้นมลูก ด้านการใช้พื้นที่ ด้านจิตวิทยาเด็กทารก โดยทฤษฎีการออกแบบตกแต่งภายในมาใช้สร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อรองรับและสนับสนุนกิจกรรมให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นที่สาธารณะ เป็นการออกแบบสิ่งอำนวยความสะดวกของคนทุกคนในสังคมตามหลักการออกแบบอารยสถาปัตย์ (Universal Design)

## วัตถุประสงค์ของบทความ

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการกล่อม-ไกว สายสัมพันธ์จากแม่สู่ลูก
2. เพื่อศึกษาพื้นที่การดูแลให้นม เก็บน้ำนม และดูแลสุขอนามัยให้กับทารก
3. เพื่อนำภูมิปัญญาการกล่อม-ไกวที่ได้สู่การนำเสนอแนวความคิดการออกแบบพื้นที่สำหรับแม่และเด็กทารกใน

พื้นที่สาธารณะ

## วิธีการวิจัย

เป็นการรวมข้อมูลเอกสารวิชาการ บทความ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและการสำรวจ แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1

การศึกษาเบื้องต้นเป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดแนวทางการออกแบบพื้นที่ภายในเพื่อการดูแลและให้นมทารกในพื้นที่สาธารณะ

### ขั้นตอนที่ 2

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจพื้นที่กรณีศึกษา โดยเลือกตัวอย่างกลุ่มพื้นที่สาธารณะประเภทห้างสรรพสินค้า 5 แห่งห้างสรรพสินค้า เช่น ทรูพลาซ่าพระราม 9 ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลอัสสิริ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์บางกะปิ ห้างสรรพสินค้าสยามพารากอน และห้างสรรพสินค้าเมกะบางนา โดยวิเคราะห์พื้นที่การดูแลและให้นมทารกสาธารณะ (Breastfeeding Area) ที่มีอยู่ในปัจจุบันด้านลักษณะของการใช้งานใกล้เคียงกัน ด้านกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ ด้านเครื่องเรือนและด้านสภาพแวดล้อมในการตกแต่งภายในเพื่อวิเคราะห์หาความเหมาะสมเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการออกแบบตกแต่งภายในต่อไป

**ขั้นตอนที่ 3**

การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยใช้ทฤษฎีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Non – Probability Sampling / การเลือกแบบจำเพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกพิจารณาจากกลุ่มของแม่ที่มีความต้องการในการให้นมลูกในช่วงขวบปีแรกและนานกว่านั้น ด้านกิจกรรมและพฤติกรรมการใช้พื้นที่ ด้านเครื่องเรือนและด้านสภาพแวดล้อมในการออกตกแต่งภายใน

**ขั้นตอนที่ 4**

รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากการสำรวจพื้นที่กรณีศึกษา การสังเกต และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สังเคราะห์ข้อมูลนำมาประมวลผลเพื่อเป็นเกณฑ์ในการนำเสนอแนวความคิดเพื่อออกแบบพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และเด็กทารก

**ผลการศึกษา**

1. ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1 ภูมิปัญญาแม่สู่ลูก (Nursing Mother Wisdom)

การเลี้ยงดูทารกจากน้ำนมผู้เป็นแม่และภูมิปัญญาการกล่อมทารกนั้นเป็นการแสดงถึงความรัก ความผูกพัน หรือความห่วงใยเอื้ออาทรผ่านพฤติกรรมต่างๆ เช่น การโอบอุ้ม การให้ความอบอุ่นจากอกของแม่ในระหว่างจากให้นม การแกว่งไกวร่างกาย รวมถึงการขับกล่อมด้วยเสียงเพลงจากแม่ดังบทเพลงที่ว่า

“จันทร์เจ้าเอ๋ย จันทร์เจ้าเอ๋ยขอข้าวขอแกง ขอแหวนทองแดงผูกมือน้องข้าขอช้างขอม้าให้น้องข้าขี่ ขอแก้วให้น้องข้านั่ง ขอยายขังเลี้ยงน้องข้าเถิดขอยายเถิดเลี้ยงตัวข้าเอง”

ทารกจะมีปฏิกริยารับรู้ถึงความเอาใจใส่ของแม่ทั้งในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และจิตใจอีกด้วย ทารกจะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยขณะอยู่ในอ้อมแขนอบอุ่นของแม่ เช่นกันในด้านภูมิปัญญาในการเลี้ยงดู โดยทั่วไปลักษณะของเรือนไทย ในอดีตจะมีการยกใต้ถุนสูง ใช้ประกอบกิจกรรมมากมาย รวมไปถึงการผูกเปลเพื่อเป็นที่นอนให้ทารก จากศึกษาการกล่อม เด็กนั้นทำให้เห็นถึงวิธีการอบรมเลี้ยงดูทารกโดยใช้ความสุนทรีย์ของแม่จึงนิยมใช้วิธีการร้องเพลงเพื่อขับกล่อมให้ทารก นอนหลับในขณะที่เดียวกันก็จะมีการไกวแกว่งเปลที่ทารกนอนเพื่อให้ทารกเกิดความสบายและเพลิดเพลินกับการนอนได้อย่างเต็มที่ จึงถือได้ว่าภูมิปัญญาแม่สู่ลูกของคนไทยนั้นแสดงคุณค่าหลากหลายจุดประสงค์ นอกจากจะเกิดประโยชน์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยยังเห็นว่าการกล่อมไกวยังเป็นเครื่องสะท้อนถึงสภาพสังคมและชีวิตความเป็นอยู่ อีกทั้งสามารถเชื่อมโยงให้เราได้รับรู้ถึงภูมิปัญญาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติอีกด้วย



ภาพที่ 1 แสดงการเลี้ยงเด็กแบบภูมิปัญญา แกว่ง-ไกว  
ที่มา : <http://kanchanapisek.or.th>

1.2 พฤติกรรมการให้นมทารก (Breastfeeding Behavior)



ในขณะที่ให้นมแม่ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (Prolactin) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตน้ำนม และมีส่วนช่วยให้แม่มีอารมณ์สงบ มั่นคง จิตใจอ่อนโยน มีความรู้สึกสนใจต่อการเลี้ยงลูก มุ่งมั่นอยากที่จะให้ลูกได้กินนมแม่ และอยากจะเลี้ยงลูกให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อร่างกายมีความพร้อมในการหลั่งน้ำนมออกมาให้ลูก ฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) จะสูงขึ้นด้วย ซึ่งฮอร์โมนนี้เรียกว่าเป็น Bonding Hormone หรือ Hormone of love

พลังของความเป็นแม่ จะมีอยู่ในตัวของคุณแม่ทุกคนอยู่แล้ว เพียงแต่จะมีเพิ่มมากขึ้น หรือทวีพลังเมื่อแม่คนนั้นได้เลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ได้เลี้ยงทารกด้วยตัวเอง อุ้มทารกมาดูแลตนเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มพลังของความเป็นแม่ได้อย่างน่าอัศจรรย์มีหน้าที่ทำให้น้ำนมหยดออกจากเต้านม และยังทำหน้าที่ในการสร้างสายใยความผูกพันระหว่างแม่ลูก กระตุ้นสัญชาตญาณของความเป็นแม่หรือสร้างความรู้สึกห่วงหาอาทรของแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งไม่มีน้ำนมไหนๆที่จะสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาได้ (กาญจนา นันโท,สัมภาษณ์,2559)

นอกจากน้ำนมของแม่มีผลให้แม่คลายความกังวล การให้นมยังส่งผลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมที่เร็วขึ้นการให้นมทารกแต่ละครั้งอาจกินเวลานานถึง 30-45 นาที ดังนั้นจึงควรแม่เลือกที่นั่งที่สบายในแต่ละครั้งที่ให้นมทารก และควรจะใช้พื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบเพื่อให้นมทารก ตามหลักการให้นมทารกมีทฤษฎีและพฤติกรรมดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงท่าการให้นม (Breastfeeding Position)

ที่มา : <http://www.mamaexpert.com/posts/content-111>

### 1.3 จิตวิทยาพัฒนาการวัยทารก (Infancy and Babyhood)

การสัมผัสและความผูกพันทารกต้องการการสัมผัส ทารกได้รับการสัมผัสและการหอมตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หลังจากคลอดแล้ววัฒนธรรมการเลี้ยงลูกของหลายประเทศไม่ว่าจะเป็นชนเผ่าหรือในสังคมทั่วไปแม่กับทารกไม่ค่อยแยกจากกัน เห็นจากการกระตือรือร้นด้วยการคาดผ้าติดกับตัวพร้อมๆ กับทำภารกิจต่างๆไปด้วย ลูกจะเคลื่อนไหวไปพร้อมๆกับแม่ ได้ยินเสียงแม่ห่อ้อมหรือการสั่นของเสียงที่เกิดขึ้นเนื่องจากอยู่ชิดกับตัวแม่ ทิวก็สามารถดูดนมได้ทันที

ในวัฒนธรรมการเลี้ยงดูแบบนี้พบว่าเด็กจะร้องไห้ น้อยกว่ามีความเครียดและอารมณ์หงุดหงิดน้อยกว่าการเลี้ยงดูทารกที่ปล่อยให้นอนบนที่ราบๆไม่ได้เคลื่อนไหว ในห้องที่เงียบสงบ ยามตื่นได้แต่นั่งในเด็กนั่งที่มีสายรัดแน่นหนา ติดอยู่กับที่ แทบจะเรียกได้ว่าไม่มีโอกาสได้สัมผัสเลย การทำเช่นนี้ถือว่ามีข้อต่อหลักการทางจิตวิทยา การเยียวยาที่ดีที่สุดเมื่อเจ็บปวด หดหู่ หรือเวลาที่อ่อนแอ คืออ้อมกอด การสัมผัสช่วยให้สมองหลั่งฮอร์โมนหลายชนิด ช่วยให้เด็กคลายเครียด มีความสุข และเจ็บปวด พัฒนาการทางอารมณ์ และสังคม

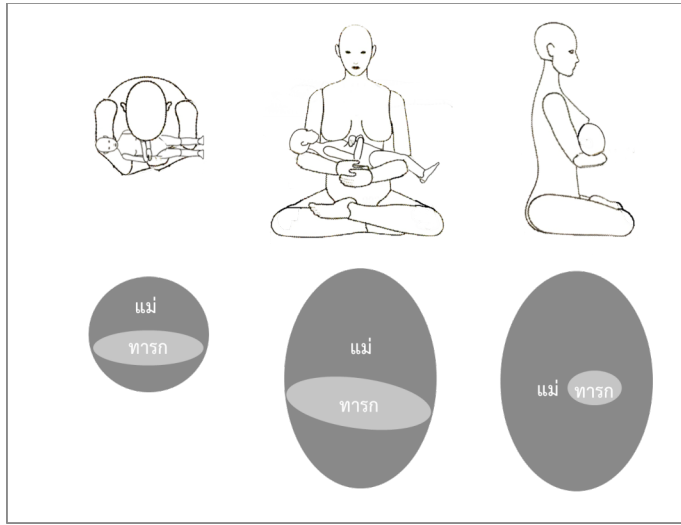
ระยะแรกคลอดทารกจะมีอารมณ์ตื่นเต้นเพียงอย่างเดียว จากนั้นจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ดังนี้ (Hurlock, 1982 อ้างถึงในทิพย์ภา เชษฐ์เขาวลิต, 2541,น. 38-39) อารมณ์กลัวเกิดขึ้นได้เมื่ออายุ 6 เดือน เกิดจากการเรียนรู้ ทารกวัยนี้จะกลัวคนแปลกหน้า สถานที่แปลกใหม่ สิ่งที่มีเสียงดัง กลัวสัตว์แปลก ๆ ที่ยังไม่เคยเห็น ความมืด ความสูง จะแสดงออกด้วยการหลบหลีก ร้องไห้ หัน

หน้าหนี การแอบหลังผู้ใหญ่ บางครั้งความกลัวอาจเป็นสิ่งกระตุ้นให้ทารกเกิดความอยากรู้อยากเห็นได้ วัยนี้ทารกจะสามารถรับรู้และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นได้ สามารถแยกลักษณะของเสียงที่แตกต่างกันได้ ชอบฟังเสียงที่นุ่มนวล ไพเราะ เช่น เมื่อได้ยินเสียงเพลงหรือเสียงแห่งล้อมทารกจะเฝียบฟังและพักหลับได้ นอกจากนี้ทารกสามารถมองตามของเล่นที่มีสีสันสดใส เช่น สีแดง สีเหลือง สีเขียว ในระยะใกล้

1.4 การสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

1.4.1 ผลสังเคราะห์พฤติกรรมการใช้พื้นที่ของแม่และทารกจากภูมิปัญญาการก่อกม

1) พฤติกรรมการก่อกม และการเข้าเต้า

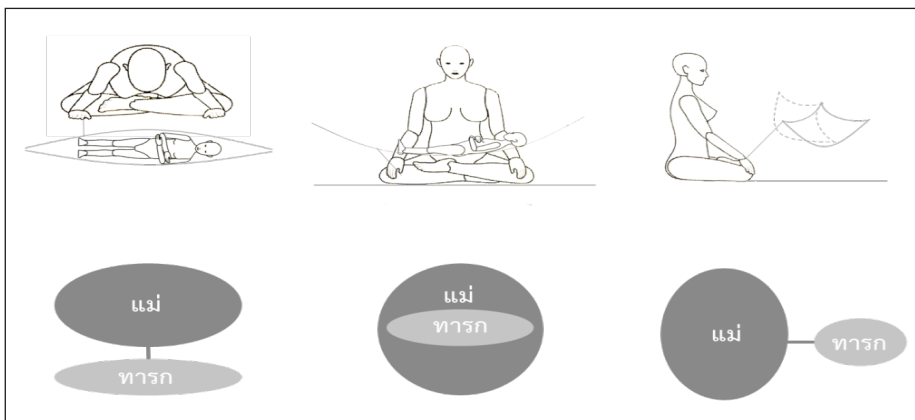


ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ระหว่างแม่และทารก การก่อกม  
ที่มา : วิเคราะห์โดยผู้วิจัย

จากภาพแสดงให้เห็นพื้นที่ซ้อนทับของการใช้งานระหว่างแม่และทารก ในการทำกิจกรรมร่วมกัน ในลักษณะโอบล้อม สร้างความรู้สึกอบอุ่น สงบและปลอดภัยให้แก่ทารก การโอบกอดทารกในวงแขน เปรียบได้กับการใช้พื้นที่ในรูปแบบพื้นที่ปิดล้อม Enclosure Space และการก่อกม

เสียงจากการก่อกม เป็นการส่งคลื่นเสียงในระดับต่ำ ที่อยู่ชิดกับตัวแม่ ทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย การใช้พื้นที่ต้องไร้เสียงรบกวนเพื่อให้การประกอบกิจกรรมเป็นไปอย่างลื่นไหลและมีประสิทธิภาพ

2) พฤติกรรมการไกวเปล



ภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ระหว่างแม่และทารก การไกวเปล  
ที่มา: วิเคราะห์โดยผู้วิจัย

จากภาพแสดงให้เห็นการทำงานของพื้นที่ระหว่างแม่ ทารก และเครื่องมือหรือเปล ในการทำกิจกรรมร่วมกัน

แปลเป็นเครื่องมือที่ทำให้ทารกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเหมือนอยู่ในท้องแม่ ในลักษณะแหว่งเคลื่อนไหวไปมาอย่างช้าๆ เป็นการสร้างสภาวะแวดล้อมให้เกิดการเพลินเพลิน และเกิดสุนทรียในการใช้พื้นที่

#### 1.4.2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการกรูมตัวอย่างแม่ที่ให้นมทารกในพื้นที่สาธารณะ

จากการสัมภาษณ์ได้ข้อมูลที่สามารถเป็นการนำเสนอแนวทางการออกแบบ โดยการรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์ที่แสดงถึงความต้องการการใช้พื้นที่ เพื่อใช้เป็นข้อกำหนดในออกแบบ โดยมีการระบุในลักษณะพื้นที่เป็นเชิงข้อมูลความต้องการในเชิงจิตวิทยาสภาพแวดล้อมที่ต้องการให้พื้นที่ส่งผลกับแม่สู่ทารก เช่น ต้องการให้แม่รู้สึกปลอดภัยในระหว่างการประกอบกิจกรรมกับทารกเอื้อให้เกิดความสะดวกสบายแก่แม่ จากตารางที่ 1 เป็นการสรุปความต้องการของพฤติกรรมที่มีผลกับการใช้พื้นที่หรือโน้มน้าวให้เกิดขึ้นในงานออกแบบซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์

ตารางที่ 1 สรุปรายละเอียดความต้องการของกลุ่มตัวอย่างแม่ที่มีต่อพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารก

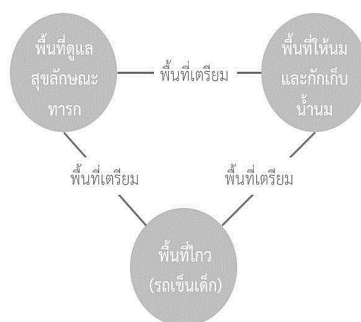
พฤติกรรมหรือกิจกรรม	พื้นที่	ข้อกำหนดประโยชน์ใช้สอย	พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่คาดหวัง
1) จุดพักรถเข็นและวางสัมภาระของแม่และทารก 2) การนั่งพักเพื่อผ่อนคลายนั่งให้นมทารกเป็นเวลาประมาณ30-45 นาที 3) กิจกรรมการดูแลสุขอนามัย เช่นการเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กหรือเช็ดตัว 4) ผ่อนคลายโดยการดูหรือฟังสิ่งที่น่าสนใจ	1) พื้นที่จอดรถเข็นทารก 2) พื้นที่สำหรับวางสัมภาระ 3) พื้นที่สัญจรในการประกอบกิจกรรมภายในที่นั่งสำหรับให้นมทารกหรือทำการเก็บน้ำนมเพื่อทารก 4) อุปกรณ์จอภาพและเสียงความปลอดภัยหรือผ่อนคลายให้กับแม่และเด็ก 5) จุดปลั๊กสำหรับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	1) มีพื้นที่ที่มากพอในการจอดรถเข็นทารกและประมาณสัญจรเพื่อประกอบกิจกรรมควบคู่กันไป 2) มีพื้นที่นั่งที่กว้างพอและสามารถเอนหลังได้อย่างสบายและผ่อนคลาย มีที่พักแขน 3) มีพื้นที่ให้การให้นมทารกที่สอดคล้องกับหลักการให้นมในท่าทางต่างๆ 4) มีพื้นที่หรืออุปกรณ์รองรับการเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเช็ดตัวทารก 5) มีจุดปลั๊กสำหรับการใช้เครื่องนํ้านมและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์	1) แม่และทารกเกิดความสะดวกสบายในการใช้พื้นที่สาธารณะเพื่อประกอบกิจกรรม 2) พื้นที่ดังกล่าวสามารถสร้างความปลอดภัยให้กับแม่และได้ทารก 3) มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับแม่และทารกได้เพียงพอกับความต้องการและพฤติกรรม

ที่มา : วิเคราะห์โดยผู้วิจัย

จากตารางแสดงถึงความต้องการการใช้พื้นที่ของแม่ที่มีต่อพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารกที่สามารถนำไปใช้เป็นเกณฑ์ในการออกแบบต่อไป

### 1.5 ผลสรุปแนวความคิดเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารก

#### 1.5.1 ผลสรุปความสัมพันธ์ความต้องการใช้พื้นที่ของแม่ที่ให้นมทารกในพื้นที่สาธารณะ



ภาพที่ 5 แสดงความสัมพันธ์การใช้พื้นที่ระหว่างแม่และทารก การไกวเปล

ที่มา : วิเคราะห์โดยผู้วิจัย

จากภาพแสดงให้เห็นความสัมพันธ์การใช้พื้นที่การทำการกิจกรรมการให้นมหรือดูและทารกในพื้นที่สาธารณะ ประกอบ

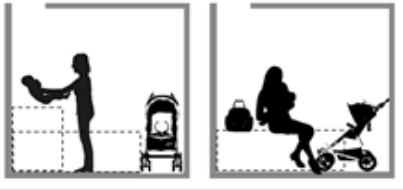

ด้วยพื้นที่ให้นมและกักเก็บน้ำนม พื้นที่ดูแลสุขลักษณะทารกเช่นการเปลี่ยนผ้าอ้อม และพื้นที่ไกวหรือพื้นที่ใช้งานของรถเข็นเด็ก โดยทั้งสามส่วนอาจมีพื้นที่เตรียมเพื่อให้งานทำกิจกรรมมีความสั่นไหวสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 2 สรุปเกณฑ์ที่ใช้ในการออกแบบตกแต่งภายในพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมและสอดคล้องกับความต้องการการใช้พื้นที่

ประเด็น	รายละเอียด	ภาพประกอบ
<p>ด้านการใช้พื้นที่ (FUNCTIONAL)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>รูปแบบของพื้นที่ใช้สอยต้องตอบสนองกิจกรรมทั้งสามส่วน ได้แก่ ส่วนกักเก็บน้ำนมและกักเก็บน้ำนม ส่วนดูแลสุขลักษณะทารก และส่วนไกวหรือพื้นที่จอดรถเข็น</li> <li>รองรับกิจกรรมการดูแลทารกได้อย่างครบถ้วนและสะดวกสบาย โดยมีการแบ่งพื้นที่และตำแหน่งให้เหมาะสมกับกิจกรรมในพื้นที่ขนาดเล็กได้อย่างเพียงพอ</li> </ol>	<p>พื้นที่ประมาณ 6.00 ตารางเมตร</p>
<p>ด้านสภาพแวดล้อม (ENVIRONMENT)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สภาพแวดล้อมของพื้นที่ต้องมีบรรยากาศอบอุ่น สงบ และปลอดภัย</li> <li>มีการควบคุมเสียงเพื่อให้เกิดความสงบ</li> <li>แสงสว่างในพื้นที่ควรกำหนดจุดประสงค์การใช้งานให้ชัดเจน บางส่วนบรรยากาศภายในพื้นที่โดยรวมต้องสร้างความผ่อนคลายให้กับแม่และทารก</li> </ol>	
<p>การตกแต่ง (DECORATION)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>สีควรเป็นชุดสีที่สบายตา</li> <li>ในบางจุดอาจใช้สีที่สดในเพื่อสามารถให้ทารกมีปฏิกิริยาตอบสนอง ตามทฤษฎีจิตวิทยาแม่และทารก</li> <li>เส้นสายหรือ Element ที่ใช้ในการออกแบบควรเลือกใช้เส้นที่มีความโค้งมนกลมกลืนกัน</li> </ol>	

ตารางที่ 2 (ต่อ) สรุปเกณฑ์ที่ใช้ในการออกแบบตกแต่งภายในพื้นที่สาธารณะสำหรับแม่และทารกที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมและสอดคล้องกับ

กับความต้องการการใช้พื้นที่

ประเด็น	รายละเอียด	ภาพประกอบ
เครื่องเรือน (FURNITURE)	1) จัดการรูปแบบเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นการ นั่ง เดิน ยืน ต้องตอบสนองความต้องการจากทฤษฎีการดูแลทารกได้อย่างครบถ้วน	
เทคโนโลยี และงานระบบ (TECHNOLOGY & SYSTEM)	1) อาจใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีและระบบเซ็นเซอร์ เช่น จอภาพวิดีโอทัศน์ และระบบ เสียงอัตโนมัติ ที่ให้เสียงที่นุ่มนวล สร้างความผ่อนคลายให้กับแม่และทารก 2) ปลั๊กไฟ เช่นเครื่องกักเก็บน้ำนม เป็นต้น	

ที่มา : การวิเคราะห์จากข้อมูล

**การอภิปรายผล หรือ การวิจารณ์และสรุป หรือ ข้อเสนอแนะ**

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างแม่ที่ให้นมทารกในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งช่วยให้ข้อมูลในแง่ความต้องการการใช้พื้นที่และประเด็นอื่นที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ว่า กิจกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่สู่ลูก และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม อำนวยความสะดวก สะอาด สงบ และปลอดภัยยังสามารถช่วยให้การทำกิจกรรมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับพฤติกรรม การดูแลทารก ผลจากการศึกษาที่ได้นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานออกแบบ เช่น การออกแบบเครื่องเรือน ผลิตภัณฑ์แม่และทารก การออกแบบตกแต่งภายในพื้นที่สาธารณะสำหรับรองรับกิจกรรมสำหรับแม่และทารก เช่น ห้องให้นม (Breastfeeding Room) ในห้างสรรพสินค้า สำนักงาน สถานีขนส่งมวลชน ท่าอากาศยาน หรือสวนสาธารณะ ฯลฯ เป็นต้น เพื่อรองรับพฤติกรรมการเล่นลูกด้วยนมแม่ในปัจจุบัน

**กิตติกรรมประกาศ**

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างแม่ที่ให้นมทารกในพื้นที่สาธารณะ ซึ่งช่วยให้ข้อมูลในแง่ความต้องการการใช้พื้นที่และประเด็นอื่นที่มีความเกี่ยวข้องที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา และขอขอบคุณคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุมที่ช่วยสนับสนุนการศึกษาในครั้งนี้

**เอกสารอ้างอิง**

เบนจามิน สปกอก. **คัมภีร์เลี้ยงลูก**. พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุง) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2558.

สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์. **ข้อมูลสัดส่วนร่างกายประชากรไทยเพื่อการออกแบบทางสถาปัตยกรรม**. คู่มือปฏิบัติวิชาชีพ, กรุงเทพมหานคร : บริษัท พลัส เพรส จำกัด, 2552.

สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ พ.ญ. **เลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับ...หมอสุธีรา**. คู่มือการเลี้ยงลูก, กรุงเทพมหานคร : บริษัทจำเริญแพทย์ภัณฑท์ จำกัด. 2555.

ชนิษฐา ปานยิ้ม และกรรณิการ์ กันธะรักษา. (2555). **ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศสำหรับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** โรงพยาบาลพพระ จังหวัดตาก. พยาบาลสาร.

ชิตารัตน์ หวังสวัสดิ์, นันทา กาเลี้ยง, อนงค์ ภิบาล, รัตนาท ไชยสมคม, และ วนิษา หะยีเซะ. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาในจังหวัดนราธิวาส**. พยาบาลสาร, 41 ฉบับพิเศษ, 123-133.

วาสนา กาญจนะคูหา . (2550). **ภูมิปัญญาไทยจากเพลงกล่อมเด็ก**. วารสารมนุษยศาสตร์ ปีที่14 ฉบับที่ 2 กรุงเทพมหานคร.

วิไลวรรณ คมขำ. (2548). **การมีส่วนร่วมของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกด้วยนมแม่ของหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



American Academy of Pediatrics. 2005. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 115.(496-506).

Clifford, J., & McIntyre. E.2008. **Who supports BreastFeeding**. Breast Feeding Review, 16(2), 9-19.

**การออกแบบเพื่อทุกคน Universal Design**, <https://www.gotoknow.org/posts/358762>

บ้านจอมยุทธ. จิตวิทยาพัฒนาการวัยทารก. (2543), [http://www.baanjomyut.com/library\\_2/extension-1/concepts\\_of\\_developmental\\_psychology/01\\_9.html](http://www.baanjomyut.com/library_2/extension-1/concepts_of_developmental_psychology/01_9.html)

MamaExpert Team. นมแม่ : ทำให้นมลูกแต่ละท่า มีข้อดีต่างกันอย่างไร. (2555), <http://www.mamaexpert.com/posts/content-111>



# โสม ภูมิ

การประชุมวิชาการระดับชาติ

“โสมภูมิ ครั้งที่ 3 : Wisdom to the Future : ภูมิปัญญาสู่อนาคต”