

## ประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาต่อความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน และความคิดเห็นต่อการส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาของมารดาหลังคลอด

ชนิษฐา เมฆกมล, พย.ม.<sup>1</sup>

อารีรัตน์ วิเชียรประภา, พย.ม.<sup>1</sup>

พรฤดี นิธิรัตน์, Ph.D.<sup>2</sup>

วาสนา งามการ, ศศ.ม.<sup>3</sup>

สุภัค สิทธิโชติ, ส.ม.<sup>4</sup>

(วันที่รับบทความ: 21 พฤศจิกายน 2562; วันที่แก้ไข: 26 เมษายน 2563; วันที่ตอบรับ 5 มิถุนายน 2563)

### บทคัดย่อ

อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนในประเทศไทยน้อยกว่าร้อยละ 50 ซึ่งไม่บรรลุเป้าหมายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา (Breastfeeding Promotion by a Volunteer Mother Group Program [BPG]) ต่อความรู้ ทักษะ พฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน และความคิดเห็นต่อ BPG ของมารดา ต.เกาะขวางหลังคลอด เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดี่ยว วัดผลก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดใน อ.เมือง จ.จันทบุรี จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยได้แก่ BPG ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ House เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน และความคิดเห็นต่อ BPG ของมารดาหลังคลอด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบที่แบบประชากรไม่อิสระต่อกัน ผลการวิจัย พบว่า หลัง BPG ค่าเฉลี่ยทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนได้รับ BPG อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $t(29) = -3.23, p = .002$  และความคิดเห็นต่อ BPG ของมารดาหลังคลอดมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.26, SD = 0.809$ ) แต่สำหรับค่าเฉลี่ยความรู้และพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $t(29) = -1.31, p = .263$  และ  $t(29) = -3.3, p = .199$  ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขควรมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาเพื่อให้มารดามีทัศนคติเชิงบวกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**คำสำคัญ:** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, แม่อาสา, การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน, มารดาหลังคลอด

<sup>1</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>2</sup>ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

<sup>3</sup>พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลพระปกเกล้า

<sup>4</sup>นักบริหารงานสาธารณสุขระดับต้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะขวาง

<sup>1</sup>Corresponding author: ชนิษฐา เมฆกมล, E-mail: kanitta@pnc.ac.th

## **The Effectiveness of Breastfeeding Promotion by a Volunteer Mother Group Program on the Knowledge, Attitude, and Behavior Related to Exclusive Breastfeeding for 6 Months and Opinions toward Breastfeeding Promotion Among a Group of Volunteer Postpartum Mothers**

*Kanitta Mekkamol, M.N.S.<sup>1</sup>*

*Areerat Wichainprapha, M.N.S.<sup>1</sup>*

*Pornruedee Nitirat, Ph.D.<sup>2</sup>*

*Wasna Ngamkan, M.H.E.<sup>3</sup>*

*Supak Sitthichoke, M.P.H.<sup>4</sup>*

(Received: November 21<sup>st</sup>, 2019; Revised: April 26<sup>th</sup>, 2020; Accepted: June 5<sup>th</sup>, 2020)

### **Abstract**

Exclusive breastfeeding rate in Thailand is less than 50% which is unable to achieve the goals set by World Health Organization. This quasi-experimental research was conducted to examine the effectiveness of the Breastfeeding Promotion by a Volunteer Mother Group Program (BPG) on the knowledge, attitude, and behavior related to exclusive breastfeeding for 6 months, and opinions toward BPG. This study was a one-group pretest-posttest design. The sample included 30 postpartum and breastfeeding mothers living in the Ko Khwang district of Chanthaburi province, Thailand. The BPG intervention was created based on the concept of social support introduced by House. Data were collected before and after implementing the intervention using a questionnaire to assess the knowledge, attitude, and behavior related to exclusive breastfeeding, as well as the opinions toward BPG. Descriptive statistics and paired t-tests were used for the data analysis. The results revealed that, after implementing the intervention, attitudes towards breastfeeding were significantly more favorable than before the intervention,  $t(29) = -3.23$ ,  $p = .002$ . Also, the opinions towards BPG indicated a high level of approval ( $M = 4.26$ ,  $SD = 0.809$ ). However, knowledge and behavior related to breastfeeding before and after the intervention were not significantly different,  $t(29) = -1.31$ ,  $p = .263$ ,  $t(29) = -3.3$ ,  $p = .199$ , respectively. In sum, BPG increases the positive attitudes of postpartum mothers towards breastfeeding, but it does not significantly affect their knowledge and behavior. Therefore, public health personnel should promote breastfeeding using groups of volunteers to encourage mothers to have positive attitudes toward breastfeeding.

**Keywords:** Breastfeeding, Volunteer mothers, Breastfeeding promotion, Exclusive breastfeeding for 6 months, Postpartum mother

<sup>1</sup>Registered Nurse, Senior Professional Level, Phrapokklao Nursing College, Praboromarajchanok Institute

<sup>2</sup>Director, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima

<sup>3</sup>Registered Nurse, Senior Professional Level, Phrapokklao Hospital

<sup>4</sup>Public Health Executive, Primary Level, Ko Khwang Tambon Health Promoting Hospital

<sup>1</sup>Corresponding author: Kanitta Mekkamol, E-mail: kanitta@pnc.ac.th

## บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญอย่างมากสำหรับทารก เพราะนมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค เสริมสร้างให้ทารกมีพัฒนาการสมวัย อารมณ์ดีและเลี้ยงง่าย นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถสร้างความรักความผูกพันระหว่างมารดาและทารกได้เป็นอย่างดี ด้วยความสำคัญดังกล่าวองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO]) และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (United Nations Children's Fund [UNICEF]) จึงแนะนำให้มารดาทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น (นิตยา สินสุกใส, 2555)

WHO ตั้งเป้าหมายว่าในปี พ.ศ. 2568 มารดาทั่วโลกควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 (WHO, 2014) ประเทศไทยพบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน อยู่ที่ร้อยละ 23.10 (วชิระ เฟ็งจันทร์, 2560) สำหรับจังหวัดจันทบุรี พบข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปี พ.ศ. 2561 ในภาพรวมของอำเภอเมืองอยู่ที่ร้อยละ 42.37 เมื่อพิจารณาเป็นรายตำบลพบว่า ตำบลเกาะขวางมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอันดับสูงสุดในเขตอำเภอเมือง คิดเป็นร้อยละ 55.63 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี, 2561) ซึ่งตำบลเกาะขวางได้รับการยอมรับให้เป็นชุมชนต้นแบบของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของจังหวัดจันทบุรี และมีการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องโดยใช้กลยุทธ์ที่โดดเด่นเฉพาะพื้นที่ คือ การใช้กลุ่มแม่อาสาเป็นเครือข่ายทางสังคมในการสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้แก่ ปัจจัยด้านกายภาพและด้านจิตใจของมารดา ซึ่งเพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม และคณะ (2556) ศึกษาพบว่า อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครัวเรือน ความถี่ในการได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ความรู้ที่ได้รับถึงประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการเลี้ยงและพฤติกรรมในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และถ้ามารดาารู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ได้รับความรู้และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เพียงพอ จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน (Nasrabadi, Shahroodi, Esmaily, Tehrani, & Aval, 2019) นอกจากนี้ ปัจจัยที่สามารถทำนายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในมารดาที่ทำงานนอกบ้านได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทัศนคติและระยะเวลาที่ลาคลอด (ชิดชนก พันธุ์ป้อม, วรรณภา พานุกุศล, และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง, 2563) สำหรับปัจจัยด้านครอบครัวและด้านสังคม พบว่ามารดาที่ได้รับการสนับสนุนจากสามีหรือญาติมีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 สัปดาห์หลังคลอด คิดเป็น 2.285 เท่า ของมารดาที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสามีหรือญาติ (สุวรรณ ชนะภักย์, นิตยา สินสุกใส, นันทนา ธนาโนวรรณ, และวรรณภา พานุกุศล, 2557) สอดคล้องการศึกษาของพิมล จันเจริญ (2560) พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร่วมกับการศึกษาของอารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, วรรณกานต์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิบูลย์ (2561) ที่พัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด พบว่า รูปแบบที่พัฒนาโดยความร่วมมือของพยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มารดาหลังคลอด และครอบครัว ก่อให้เกิดความสำเร็จในการส่งเสริมการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ร้อยละ 62

จากปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดังกล่าว การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา คือ แนวทางการสนับสนุนทางด้านสังคมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วยการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านอารมณ์ ด้านสิ่งของเครื่องใช้ การช่วยเหลือในการปฏิบัติ และด้านการประเมินค่า ตามแนวคิดของ House (1981) ซึ่งเป็นการตอบสนองมารดาหลังคลอดในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว และด้านสังคม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้เป้าหมายตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา

### คำถามของการวิจัย

1. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา มีผลต่อความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดหรือไม่
2. มารดาหลังคลอดมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา

### สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา มารดาหลังคลอดมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา มารดาหลังคลอดมีทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา มารดาหลังคลอดมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. มารดาหลังคลอดมีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาในระดับดี

### คำจำกัดความ

1. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา หมายถึง แนวทางในการสนับสนุนมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากกลุ่มแม่อาสา ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี 4 ด้านได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 2) การสนับสนุนด้านอารมณ์ 3) การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้ และการช่วยเหลือในการปฏิบัติ 4) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า ตามแนวคิดของ House (1981)

2. แม่อาสา หมายถึง กลุ่มสตรีในตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ที่มีความสนใจและอาสาเข้ามาช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งแม่อาสาทุกคนได้รับการอบรมความรู้และทักษะเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

3. ความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง ความรู้ในการปฏิบัติของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด ได้แก่ หลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ดูดเกลี้ยงเต้า การอมหัวนมที่ถูกต้อง การเอาหัวนมออกจากปากลูก การอุ้มเรือ การดูแลเต้านมหัวนม การบีบเก็บน้ำนม และการแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

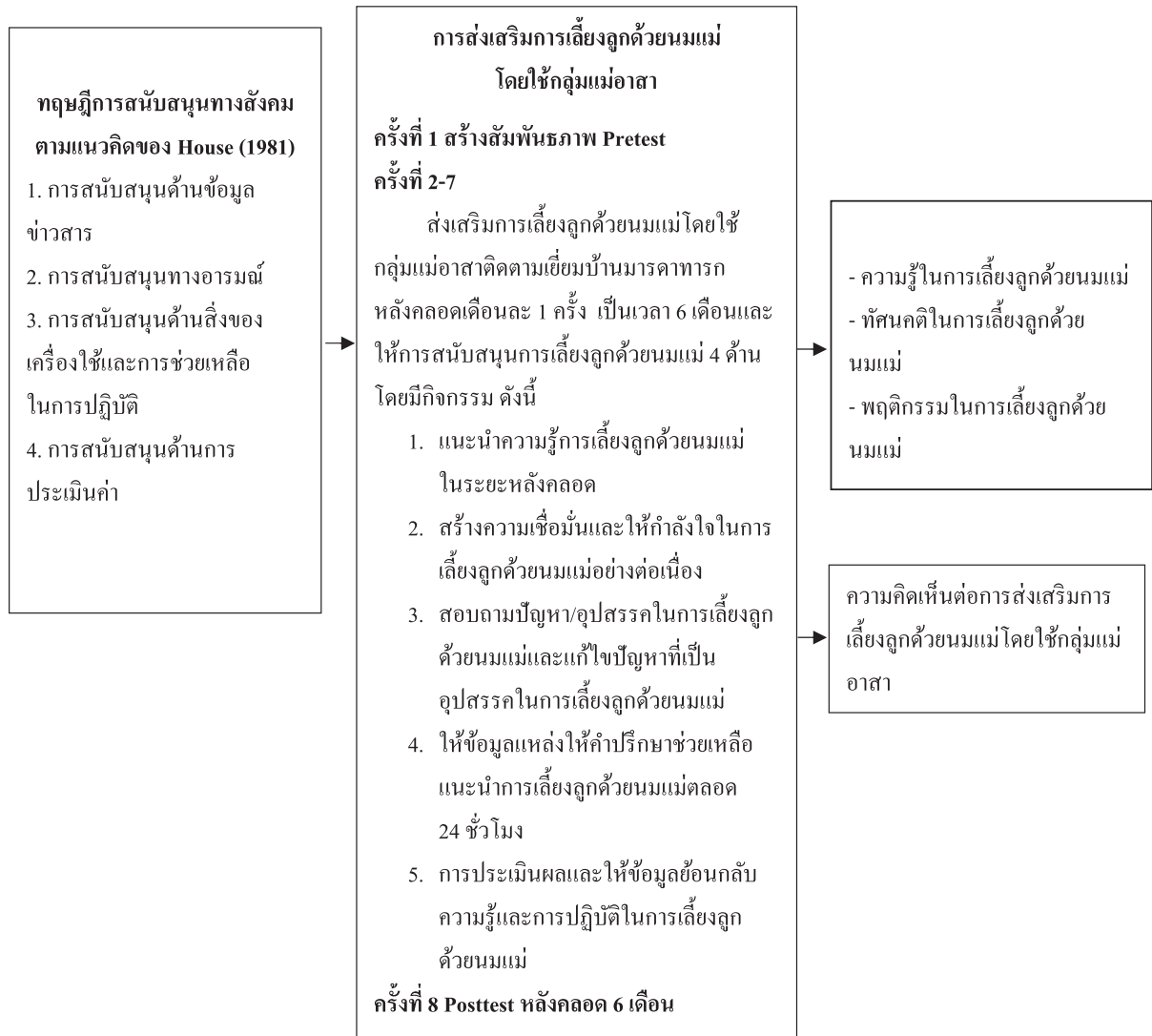
4. ทักษะคิดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของมารดาที่มีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด เช่น คุณค่าของนมแม่ สุขภาพของแม่และลูกระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับนมผสมความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน

5. พฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง การแสดงออกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เช่น การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ให้อาหารอื่นหรือนมผสม การบีบเก็บน้ำนม การให้ลูกกินนมแม่เมื่อแม่ไปทำงานหรือไปทำธุระนอกบ้าน

6. ความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา หมายถึง การแสดงออกด้านความรู้สึกของมารดาหลังคลอดต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยกลุ่มแม่อาสา ได้แก่ ความรู้ความสามารถของแม่อาสาในการให้ข้อมูล การปฏิบัติเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้กำลังใจ ระบายความรู้สึก การให้คำแนะนำแหล่งประโยชน์ และการติดตามประเมินผล ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่มารดาหลังคลอด

### กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาต่อความรู้ ทักษะคิด พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาของมารดาหลังคลอด ในตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ House (1981) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1. กรอบแนวคิดการวิจัยโดยใช้แนวคิดของเฮาส์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประเภทกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ มารดาหลังคลอดที่มีลูกอายุแรกเกิดถึงหกเดือน อาศัยอยู่ในตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ตามคุณสมบัติ ดังนี้ เป็นมารดาหลังคลอดที่มีลูกอายุแรกเกิดถึงหกเดือน มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่มีข้อห้ามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ และยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power (นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ, วัชรินทร์ สาตร์เพชร, และญาดา นภาพารักษ์, 2562) โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลขนาดกลาง (Medium effect size) เท่ากับ 0.5 กำหนด

ค่า power = 0.80 และกำหนดค่า  $\alpha = .05$  จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 27 ราย และผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่าง 3 ราย (คิดเป็นร้อยละ 12) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ขึ้น ดังนั้นในงานวิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย

### การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จังหวัดจันทบุรี ตามหนังสืออนุมัติเลขที่ CTIREC 027 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยตระหนักถึงสิทธิส่วนบุคคลในการสมัครใจ เข้าร่วมการวิจัย หลังจากเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์แล้ว จึงชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการศึกษาโดยไม่มีผลใดๆ การรายงานผลเป็นภาพรวมโดยไม่ระบุตัวบุคคล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 4 ด้าน ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 2) การสนับสนุนทางอารมณ์ 3) การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้ และการช่วยเหลือในการปฏิบัติ และ 4) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า ตามแนวคิดของ House (1981) ออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา และมีการดำเนินการดังนี้

แม่อาสาสมัคร ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี มีคุณสมบัติ คือ ผ่านการอบรมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะแม่อาสาในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยอบรมความรู้ภาคทฤษฎี และฝึกปฏิบัติเป็นระยะเวลา 3 วัน ที่โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี และผ่านการเตรียมความพร้อมในการเยี่ยมบ้าน โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา แก่แม่อาสาสมัคร ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และวางแผนการเยี่ยมบ้านมารดาและทารกหลังคลอดโดยให้แม่อาสาติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างเดือนละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 เดือน ให้การดูแลตามแผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาการเยี่ยมมารดาหลังคลอดแต่ละครั้งใช้เวลา 45-60 นาที ก่อนเยี่ยมแต่ละครั้ง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้ข้อมูลมารดาหลังคลอดแก่แม่อาสาและปัญหาที่ส่งต่อจากโรงพยาบาลขณะเยี่ยมจะมีใบบันทึกข้อมูลปัญหาและคำแนะนำ หลังเยี่ยมทุกเดือนแม่อาสาจะประชุมเพื่อรายงานผลการเยี่ยม ปัญหา การให้คำแนะนำช่วยเหลือ ประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทบทวนแผนการเยี่ยมครั้งต่อไป กรณีที่แม่อาสามีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้จะโทรศัพท์ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำในการแก้ไข

โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา มีรายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยเยี่ยมมารดาหลังคลอดหลังกลับจากโรงพยาบาลเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของแม่หลังคลอด และให้ตอบแบบสอบถาม ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด (Pretest)

ครั้งที่ 2 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 1 เดือน โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและครอบครัว สอบถามปัญหาอุปสรรค ให้กำลังใจ ทบทวนความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประเมินและแนะนำการดูแลทารก คุณลักษณะ สังเกตและแนะนำการจัดทำในการให้นม การให้ลูกอมหัวนม ประเมินปัญหาที่พบได้บ่อยใน 1 เดือนหลังคลอด ได้แก่ หัวนมแตก เต้านมคัดตึง น้านมน้อย แนะนำวิธีการประยุกต์อุปกรณ์ในบ้านเพื่อใช้ในการดูแลมารดาทารก ได้แก่ หมอนรองตัวทารก หมอนรองหลังมารดา แนะนำเบอร์โทรศัพท์ของแม่อาสาสำหรับปรึกษาตลอด 24 ชั่วโมง แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การจัดหาอาหารบำรุงน้ำนม

ครั้งที่ 3 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 2 เดือน โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประเมินปัญหาที่พบได้บ่อยใน 2 เดือนหลังคลอด ได้แก่ น้านมมาาก เต้านมคัดตึง ท่อน้านมอุดตัน การเรียกน้ำนมกลับคืน การสังเกตว่าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ครั้งที่ 4 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 3 เดือน โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอบถามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กรณีที่มาตราต้องไปทำงาน แนะนำการบีบเก็บน้ำนมกรณีมารดาไปทำงานนอกบ้าน แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ครั้งที่ 5 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 4 เดือน โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ครั้งที่ 6 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 5 เดือน โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบ เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึกให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบ

ครั้งที่ 7 กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด 6 เดือน โดยสอบถามปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบ เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แนะนำการให้อาหารตามวัยแก่ทารก แนะนำให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอบถามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กรณีแม่ต้องไปทำงาน แนะนำการบีบเก็บน้ำนมกรณีแม่ไปทำงานนอกบ้าน

ครั้งที่ 8 ผู้วิจัยติดตามประเมินความรู้ทัศนคติ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาในระยะ 6 เดือนหลังคลอด (Posttest) หลังจากได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา และประเมินความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามมารดาหลังคลอดเพื่อประเมินประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวน

วรรณกรรม แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษา ลำดับที่ของบุตร

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด จำนวน 15 ข้อ แบบเลือกตอบถูก/ผิด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนเต็ม 15 คะแนนค่าคะแนนรวมสูง หมายถึง มารดาหลังคลอดมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดี

ตอนที่ 3 แบบประเมินทัศนคติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบสอบถามลักษณะมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด ค่าคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน เห็นด้วยมาก ค่าคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน เห็นด้วยปานกลาง ค่าคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน เห็นด้วยน้อย ค่าคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน เห็นด้วยน้อยที่สุด ค่าคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 50 คะแนนโดยให้มารดาหลังคลอดประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก/ความคิดเห็นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด ค่าคะแนนรวมสูง หมายถึง มารดาหลังคลอดมีทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดี

ตอนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบสังเกตพฤติกรรมของมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การเลี้ยง/ไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้นมผสม/อาหารเสริมร่วมด้วยการบีบเก็บน้ำนม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อแม่ไปทำงานนอกบ้าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ปฏิบัติได้ 1 คะแนน ไม่ปฏิบัติได้ 0 คะแนน คะแนนเต็ม 5 คะแนน ค่าคะแนนรวมสูง หมายถึง มารดาหลังคลอดมีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เหมาะสม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบสอบถามลักษณะมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด ค่าคะแนนเท่ากับ 5 คะแนน เห็นด้วยมาก ค่าคะแนนเท่ากับ 4 คะแนน เห็นด้วยปานกลาง ค่าคะแนนเท่ากับ 3 คะแนน เห็นด้วยน้อย ค่าคะแนนเท่ากับ 2 คะแนน เห็นด้วยน้อยที่สุด ค่าคะแนนเท่ากับ 1 คะแนน คะแนนเต็มรายชื่อเท่ากับ 5 คะแนนโดยให้มารดาหลังคลอดประเมินความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา และนำค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นมาแปลความหมาย โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้ เห็นด้วยมากที่สุดมีค่าระหว่าง 4.50-5.00 เห็นด้วยมากมีค่าระหว่าง 3.50-4.49 เห็นด้วยปานกลางมีค่าระหว่าง 2.50-3.49 เห็นด้วยน้อยมีค่าระหว่าง 1.50-2.49 เห็นด้วยน้อยที่สุดมีค่าระหว่าง 1.00-1.49

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา และแบบสอบถามมารดาหลังคลอดเพื่อประเมินประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในการวิจัย 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลมารดาทารก จำนวน 1 ท่าน

และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะและผู้วิจัยนำมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามมารดาหลังคลอดเพื่อประเมินประสิทธิผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence [IOC]) ผู้วิจัยเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 จำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ส่วนดังเสนอในหัวข้อเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยการทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .82

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะขวางเพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งประสานงานกับกลุ่มแม่อาสาและกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย
2. ผู้วิจัยพบกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแจ้งเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย และชี้แจงเกี่ยวกับสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามแผนที่วางไว้ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2562 ถึงเดือนกันยายน 2562 โดยเก็บข้อมูล Pretest ในกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอด จากนั้นให้กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เดือนละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 เดือน ตามแผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา จำนวน 12 คน การเยี่ยมแต่ละครั้งใช้เวลา 45-60 นาที
4. หลังจากเสร็จสิ้นการเยี่ยมแต่ละครั้งแม่อาสาบันทึกข้อมูลการเยี่ยมตามแบบฟอร์มของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และนำข้อมูลการดูแลให้คำแนะนำและประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เข้าร่วมประชุมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกเดือนเพื่อรายงานผล ประเมินปัญหาและทบทวนแนวทางการดูแลในการเยี่ยมครั้งต่อไป
5. หลังจากแม่อาสาเยี่ยมมารดาหลังคลอดถึงระยะ 6 เดือน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล Posttest

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอดโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมของมารดาหลังคลอดก่อนและหลังการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาใช้สถิติ paired t-test และความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาของมารดาหลังคลอดใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดจำนวน 30 คน พบว่ามีอายุระหว่าง 16-36 ปี ( $M = 27.07$ ,  $SD = 4.452$ ) ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี (ร้อยละ 33.30) สถานภาพสมรสคู่

(ร้อยละ 93.30) ประกอบอาชีพแม่บ้าน (ร้อยละ 33.30) และอาชีพค้าขาย (ร้อยละ 33.30) ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย (ร้อยละ 80.00) มีรายได้ครอบครัวพอใช้แต่ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 60.00) บุตรคนปัจจุบันเป็นบุตรลำดับที่ 1 (ร้อยละ 50.00) และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จำนวน 16 คน (ร้อยละ 53.33)

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา หลังคลอดก่อนและหลังการได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบคะแนนความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา

ช่วงเวลา	M	SD	df	t	p
<b>ความรู้</b>					
ก่อนได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	10.83	2.74	29	1.31	.263
หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	11.48	1.22			
<b>ทักษะคติ</b>					
ก่อนได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	39.42	6.21	29	-3.23	.002
หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	44.07	3.61			
<b>พฤติกรรม</b>					
ก่อนได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	2.93	.78	29	-3.316	.199
หลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา	3.17	.53			

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ,  $t(29) = -1.31, p = .263$  และ  $t(29) = -3.3, p = .199$  ตามลำดับ อย่างไรก็ตามหลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ,  $t(29) = -3.23, p = .002$

นอกจากนั้นการศึกษานี้ยังประเมินความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา พบผลการศึกษาดังแสดงในตารางที่ 2

## ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและระดับความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา

รายการประเมิน	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับความคิดเห็น
1. แม่อาสาให้ข้อมูล ความรู้ที่ทันสมัย คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ท่าน	4.50	.509	เห็นด้วยมาก
2. แม่อาสามีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้	4.37	.928	เห็นด้วยมาก
3. แม่อาสาให้กำลังใจและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ท่านอย่างต่อเนื่อง ทำให้ท่านรู้สึกมีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.33	.922	เห็นด้วยมาก
4. ท่านรู้สึกไว้วางใจที่จะปรึกษาแม่อาสาเกี่ยวกับปัญหาหรือวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.07	.828	เห็นด้วยมาก
5. แม่อาสาเปิดโอกาสให้ท่านแสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึกเมื่อท่านมีปัญหาหรือรู้สึกกังวลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.10	.923	เห็นด้วยมาก
6. แม่อาสามีเวลาให้แก่ท่านเสมอถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการคำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.00	.788	เห็นด้วยมาก
7. แม่อาสาให้การแนะนำแหล่งประโยชน์ แหล่งสนับสนุนเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.44	.830	เห็นด้วยมาก
8. แม่อาสามีการติดตาม ประเมินผลวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของท่านและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมแก่ท่าน	4.20	.805	เห็นด้วยมาก
9. การติดตามเยี่ยมบ้านของแม่อาสาอย่างต่อเนื่องทำให้บุคคลในครอบครัวเห็นความสำคัญและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.27	.944	เห็นด้วยมาก
10. การที่แม่อาสาติดตามเยี่ยมและให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดและครอบครัวทุกเดือนจนถึง 6 เดือนหลังคลอด เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง	4.40	.621	เห็นด้วยมาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.26	.809	เห็นด้วยมาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ามารดาหลังคลอดมีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาในทางบวก โดยมีความเห็นด้วยมากกับสิ่งที่แม่อาสาปฏิบัติให้กับตนเอง ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ แม่อาสาให้ข้อมูล ความรู้ที่ทันสมัย คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ท่าน ( $M=4.50, SD=.509$ ) และหัวข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ แม่อาสามีเวลาให้แก่ท่านเสมอถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการคำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ( $M=4.00, SD=.788$ )

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาต่อความรู้ทัศนคติพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือน และความคิดเห็นต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาของมารดาหลังคลอด ผลการศึกษาความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่าภายหลังการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 1 สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่อนข้างสูงตั้งแต่ก่อนได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา อาจเป็นเพราะมารดาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดปริญญาตรี มีอายุเฉลี่ยต่ำกว่า 30 ปี ทำให้มีโอกาสที่จะเข้าถึงแหล่งความรู้และมีโอกาสในการค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เช่น หนังสือ วารสาร และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีบุตรเป็นลำดับที่ 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 50 จึงมีความรู้และประสบการณ์เดิมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้การอาศัยอยู่ที่ตำบลเกาะขวางซึ่งเป็นตำบลนมแม่ต้นแบบ ทำให้มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารจากการรณรงค์ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ภายหลังจากการได้รับคำแนะนำของแม่อาสา มารดาหลังคลอดจึงมีความรู้เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

อย่างไรก็ตามกลับพบว่าหลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสา คะแนนเฉลี่ยทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดสูงกว่าก่อนการได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้จากการที่กลุ่มแม่อาสาติดตามเยี่ยมบ้านมารดาหลังคลอดทุกเดือนๆ ละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งมีการให้ข้อมูลข่าวสารในเชิงบวกเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการสอนให้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง รวมถึงการให้กำลังใจและช่วยแก้ไขอุปสรรคต่างๆ จึงสามารถสร้างทัศนคติและความตระหนักในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัว ทำให้ทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ; อัญญา พลคเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์, และสัจญา แก้วประพาฬ, 2559)

สำหรับพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่าไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการสนับสนุนจากแม่อาสา จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพแม่บ้าน (ร้อยละ 33.33) และค้าขาย (ร้อยละ 33.33) ซึ่งลักษณะของการค้าขายของมารดาหลังคลอดจะเป็นการค้าขายที่บ้านและขายของออนไลน์ นอกจากนี้มารดาที่ไปค้าขายนอกบ้าน จะนำลูกไปด้วย ดังนั้นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ทุกเวลาที่ลูกต้องการ ไม่จำเป็นต้องมีการบีบเก็บน้ำนม และรู้สึกว่าการบีบเก็บน้ำนมเป็นความยุ่งยากที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีรัตน์ วิเชียรประภา และคณะ (2560) ศึกษาแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือน พบว่าการลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่ออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปทำธุระจะพาลูกไปด้วย ทำให้ลูกสามารถดูดนมจากเต้านมของมารดาได้ตลอด จึงไม่มีความจำเป็นในบีบเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก

การศึกษานี้มีผลการศึกษาน่าสนใจ คือ พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ซึ่งมากกว่าร้อยละ 50 ตามเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกกำหนด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการติดตามเยี่ยมบ้านของกลุ่มแม่อาสาเดือนละครั้งมีการประเมินปัญหาอุปสรรค ให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือตามปัญหาที่พบของมารดาหลังคลอดแต่ละราย กลุ่มแม่อาสาที่มีการสังเกตพฤติกรรมของมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้คำแนะนำเพิ่มเติมในกรณีที่พบว่ามารดาหลังคลอดปฏิบัติไม่ถูกต้อง นอกจากนี้กลุ่มแม่อาสามีการให้กำลังใจมารดาหลังคลอดและครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการให้กำลังใจเป็นการสนับสนุนด้านอารมณ์วิธีหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด สอดคล้องกับการศึกษาของใจเกื้อ ระติสุนทร, สุภาพ ไทยแท้, และอุไรวรรณ บวรธรรมจักร (2557) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยุขของมารดาวัยรุ่น พบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับมารดาหลังคลอดที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุข 6 เดือน พบปัญหาอุปสรรคที่สำคัญคือ แม่ลูกแยกกัน โดยแยกกันอยู่คนละอำเภอและคนละจังหวัด ไม่มีการบีบเก็บน้ำนมเพื่อส่งให้ลูก แม่มีปัญหาด้านสุขภาพ แม่ไม่มีน้ำนม ทำให้ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสม และผู้ดูแลไม่สะดวกในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่จึงเลี้ยงด้วยนมผสม

ภายหลังการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาเป็นเวลา 6 เดือน ได้มีการประเมินความคิดเห็นของมารดาต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยวิธีดังกล่าว พบว่ามารดาหลังคลอดมีความคิดเห็นด้วยมากกับสิ่งที่แม่อาสาปฏิบัติกับตนเองซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 อาจเป็นเพราะกลุ่มแม่อาสาได้เข้าไปดูแลเป็นการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน ตามแนวคิดของ House (1981) ทำให้มารดาได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่ถูกต้องเพื่อนำไปใช้เป็นทางเลือกในการปฏิบัติหรือแก้ไขปัญหาของตนเอง อีกทั้งได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยการแสดงออกถึงการดูแลเอาใจใส่ จึงเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน บางคนยังได้รับการช่วยเหลือเป็นสิ่งของเครื่องใช้ การช่วยเหลือในการปฏิบัติ ให้เวลา ช่วยดูแลในการจัดสิ่งแวดล้อม หรือบริการต่างๆ ตามความจำเป็น นอกจากนี้ ยังมีการประเมินค่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องต่อไป สิ่งเหล่านี้ทำให้มารดาหลังคลอดมีความรู้สึกเชิงบวกต่อสิ่งที่ได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเอมอร บุตรอุดม (2555) ที่พบว่า ความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและการสนับสนุน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มารดายอมรับและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้ให้บริการควรให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม โดยเฉพาะประเด็นปัญหาหลักที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ เพื่อให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ และสามารถให้นมแม่ได้อย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาอันควร

ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ *แม่อาสาให้ข้อมูลความรู้ที่ทันสมัย คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ท่าน* ( $M = 4.50, SD = .509$ ) อาจเป็นเพราะแม่อาสาได้รับการอบรมและได้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยอยู่เสมอ ในขณะที่หัวข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ *แม่อาสาใช้เวลาให้แก่ท่าน*

เสมอถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการคำปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ( $M = 4.00, SD = .788$ ) สามารถอธิบายได้จากลักษณะของแม่อาสา ซึ่งเป็นผู้มีจิตอาสาทำงานนี้ทั้งยังต้องประกอบอาชีพและดูแลครอบครัวเหมือนคนทั่วไป ทำให้บางครั้งอาจไม่มีเวลาให้กับแม่หลังคลอดตามที่ต้องการได้ทุกครั้ง

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาทำให้ทัศนคติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดดีขึ้นแต่ไม่มีผลต่อการเพิ่มความรู้ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดที่ตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดทางด้านขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีขนาดเล็ก และเป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบ เนื่องจากในระยะเวลาเก็บข้อมูลในเดือนมีนาคม-กันยายน 2562 มีกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดจำนวน 30 ราย ดังนั้นไม่สามารถนำข้อสรุปการวิจัยในกลุ่มมารดาหลังคลอดกลุ่มนี้ไปใช้อ้างอิงกับกลุ่มมารดาหลังคลอดอื่นได้ คณะผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์และการทำวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควรนำแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาไปใช้ในการส่งเสริมมารดาหลังคลอดในชุมชนอื่นๆ ให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานอย่างน้อย 6 เดือนตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนด
2. สถาบันการศึกษาควรนำแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาไปใช้ในการเรียนการสอนนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ราชวิทยาลัยพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์และการพยาบาลชุมชน ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน
3. นักวิจัยควรศึกษาประสิทธิภาพของส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาในชุมชนที่ไม่ใช่ชุมชนต้นแบบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งควรมีก่อนเปรียบเทียบเพื่อยืนยันผลการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้นและควรทำวิจัยถอดบทเรียนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้กลุ่มแม่อาสาในตำบลเกาะขวาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี เพื่อให้ทราบรูปแบบการดำเนินการที่ชัดเจน ปัจจัยความสำเร็จและข้อควรพัฒนาเพื่อนำไปพัฒนาการดำเนินงานต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

- ใจเกื้อ ระติสุนทร, สุภาพ ไทยแท้, และอุไรวรรณ บวรธรรมจักร. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยของมารดาวัยรุ่น. *วารสารเกื้อการุณย์*, 21(2), 139-154.
- จิตชนก พันธุ์ป้อม, วรรณ พาทูวัฒนกร, และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนในมารดาที่ทำงานนอกบ้าน. *วารสารวิทยาศาสตร์การพยาบาลแห่งประเทศไทย*, 38(1); 47-59.

- นิตยา สีนสุกใส. (2555). ความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ใน กระฉีกวีจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดาเรื่องจิรัชเชษฐ์, และสุตาภรณ์ พัยคมเรื่อง. (บรรณาธิการ), *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2; น.1-20). กรุงเทพฯ: ฟรี-วัน.
- นิพิฐพนธ์ สนิทเหลือ, วัชรินทร์ สาทร์เพชร, และญาดา นภาอารักษ์. (2562). การคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Sample size calculation using G\*POWER program *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 5(1), 496-507.
- พิมล จันเจริญ. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางเตย อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. สืบค้นจาก <http://www.govesite.com/uploads/2017.pdf>
- เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิดา มีททวางกูร, วราภรณ์ คำรส, กุลธิดา จันท์เจริญ, เนตรหงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, ฐิติมา อุดมศรี, และสมหญิง เหง้ามุล. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาของมารดาในเขตภาษีเจริญ. สืบค้นจาก <http://rcfcd.com/?p=2121>
- วชิระ เพ็งจันทร์. (2560). การขับเคลื่อนนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของไทย. สืบค้นจาก [http://hp.anamai.moph.go.th/article\\_attach/.pdf](http://hp.anamai.moph.go.th/article_attach/.pdf)
- สุวรรณา ชนะภัย, นิตยา สีนสุกใส, นันทนา ชนาโนวรรณ, และวรรณพาหุวัฒน์กร. (2014). ความรู้ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และการสนับสนุนจากสามีและพยาบาล ในการทำนายนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 32(1), 51-60.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี. (2561). *สถิติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จังหวัดจันทบุรี*. สืบค้นจาก [https://cti.hdc.moph.go.th/hdc/main/index\\_pk.phd](https://cti.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.phd)
- อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิริญ. (2560). รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(2), 29-41.
- อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิริญ. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(1), 170-184.
- อัญญา ปลดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์, และสัญญา แก้วประพาพ. (2559). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัวต่อความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(2), 41-52.

เอมอร บุตรอุดม. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมกับการยอมรับและพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาหลังผ่าตัดคลอดในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 18(1); 29-38.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, M.A: Addison-Wesley.

Nasrabadi, M., Shahroodi, M.V., Esmaily, H., Tehrani, H., & Aval, M.G. (2019). Factors affecting exclusive breastfeeding in the first six months of birth: An exploratory-descriptive Study. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*. 7(3), 1747-1762.

World Health Organization, UNICEF. (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief*. Retrieved from [http://www.who.int/nutrition/publications/Globaltargets2025\\_policybrief\\_breastfeeding/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/Globaltargets2025_policybrief_breastfeeding/en/)