

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก

อภิรดี กิมพิทักษ์* สุนีย์ ละกำป็น** วีณา เทียงธรรม**

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน เป็นมารดาครรภ์แรก อายุครรภ์ 36 สัปดาห์และคลอดที่โรงพยาบาลดำเนินสะดวก ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3 ครั้ง ในระยะเวลาวิจัย 14 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย การสร้างแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การจัดให้มีการสนับสนุนจากครอบครัว การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และการเยี่ยมบ้าน เก็บรวบรวมข้อมูลกระทำ 3 ครั้ง คือ ในช่วงก่อนคลอด ระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน และ 8 สัปดาห์หลังคลอด โดยให้ตอบแบบสอบถาม เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบวัดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Repeated measures one-way ANOVA เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธี Bonferroni และสถิติ paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ระยะ 8 สัปดาห์หลังคลอดกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) มีคะแนนเฉลี่ยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) และมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ร้อยละ 77.1

จากผลการวิจัยเสนอแนะว่า โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาครรภ์แรก สามารถประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้มารดาครรภ์แรก เกิดความมั่นใจ เห็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถูกต้องมากขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมความสามารถ, ความเชื่อในความสามารถตนเอง, ความคาดหวังในผลลัพธ์, การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, มารดาครรภ์แรก

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

** ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

นมแม่เป็นอาหารดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี¹ โดยเฉพาะ 6 เดือนแรกหลังคลอด และนมแม่ยังเป็นแหล่งสารอาหารสำคัญสำหรับทารก มีภูมิคุ้มกันโรคที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระบบทางเดินหายใจ และโรคติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร พบว่าทารกที่ไม่ได้รับนมแม่เกิดปัญหาสุขภาพของระบบทางเดินอาหารและระบบหายใจมากกว่าทารกกินนมแม่ นอกจากนี้การให้ลูกกินนมแม่ยังสามารถลดการเป็นมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ของแม่ด้วย³⁻⁴

กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และมีนโยบายการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) จนถึงปัจจุบันฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) กำหนดเป้าหมายที่จะเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ให้ได้ร้อยละ 25 จากการสำรวจกลุ่มที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวใน 4 เดือนของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2540 2542 และ 2543 พบว่ามีเพียงร้อยละ 3.6 2.1 และ 2.9 ตามลำดับ และเพิ่มเป็นร้อยละ 16.3 ในปี พ.ศ. 2544⁵ ในปี พ.ศ. 2545 ยังคงเท่ากับ 16.3⁶ แต่ในปี พ.ศ. 2547 ลดลงเหลือร้อยละ 13.8⁷ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวใน 6 เดือนแรกของประเทศไทย เป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในเอเชีย และอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีอัตราต่ำสุดในโลกด้วย มีเด็กทารกอายุ 0-5 เดือน เพียงร้อยละ 5 ที่ได้ดื่มนมแม่เพียงอย่างเดียว⁸ และจากการสำรวจสถานการณ์เด็กจังหวัดราชบุรี⁹ พบว่าทารกอายุ 0-5 เดือนที่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวมีเพียงเล็กน้อยคือไม่ถึงร้อยละ 1

โรงพยาบาลดำเนินสะดวกได้เริ่มดำเนินการเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 จนถึงปัจจุบัน และเข้าร่วมเป็นโรงพยาบาลส่งเสริม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามโครงการโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ในปี พ.ศ. 2544 และมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามบันได 10 ขั้น มีการจัดโรงเรียนพ่อแม่ ให้กับหญิงที่มาฝากครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ แม้ว่าจะมีการเตรียมแม่ในโรงพยาบาลแต่สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีลักษณะหลากหลาย สำหรับมารดาครรภ์แรกซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ อาจมีความต้องการได้รับการเตรียมและการช่วยเหลือที่เฉพาะมากกว่านี้ เพื่อให้มั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียวได้นานที่สุด

จากการสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน ในปีงบประมาณ 2551 พบว่า มีเพียงร้อยละ 3.4 ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และจากการสัมภาษณ์มารดาหลังคลอดครรภ์แรก จำนวน 6 ราย ที่มีบุตรอายุ 6 เดือน ในเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2551 ที่มาคลอด ณ โรงพยาบาลดำเนินสะดวก ทุกรายมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ โดยบอก่านนมแม่มีภูมิคุ้มกันโรค ถ้าให้บุตรดื่มนมแม่จะทำให้บุตรมีภูมิคุ้มกันโรคไม่ป่วยบ่อย และนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากการสัมภาษณ์มารดาพบว่าปัญหาอุปสรรคที่ทำให้มารดาเลิกเลี้ยงความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะรู้สึกว่าการให้นมแม่ไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงบุตร จึงไม่มั่นใจว่าการให้นมแม่เพียงอย่างเดียวจะเพียงพอต่อความต้องการของบุตร เกิดความกังวล จึงทำให้มีการใช้นมผสมร่วมกับนมแม่ นอกจากนี้มารดายังไม่มั่นใจที่จะบีบนมเก็บไว้ให้บุตรเพราะไม่ทราบวิธีการ และไม่ทราบว่านมแม่สามารถเก็บรักษาไว้ได้ ซึ่งสาเหตุเหล่านี้เป็นผลทำให้แม่เลิกเลี้ยงความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเปลี่ยนมาใช้นมผสมเลี้ยงบุตร ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวต่ำลง นอกจากนี้ความต้องการแรงงานสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากครอบครัวในการส่งเสริมให้

มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการช่วยเหลือในการดูแลบุตร จะช่วยลดความเหนื่อยล้าของมารดา และทำให้มารดามีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้

สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาทิเช่น การได้รับความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนทางสังคม และการเพิ่มความสามารถตนเอง การได้รับการช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตรจากบุคคลในครอบครัว¹⁰⁻¹¹ ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาทิเช่น การขาดประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ ความเชื่อของมารดาว่าน้ำนมของตนเองน้อย¹²⁻¹⁴ นอกจากนี้มารดาครรภ์แรก มีความวิตกกังวลหลังคลอดบุตร ต้องการความช่วยเหลือ สนับสนุนและการชี้แนะจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการดูแลทารก รวมถึงการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ปัญหาหัวนมแตก น้ำมน้อย เต้านมอักเสบ เป็นต้น¹⁵ และจากการที่ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงบุตร เมื่อกลับจากโรงพยาบาลต้องเผชิญกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้ขาดความมั่นใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัญหาดังกล่าวถ้าพบในมารดาอายุน้อย หรือมารดาที่มีบุตรคนแรก จะทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาในการให้นมแก่บุตรได้มาก อันเป็นอุปสรรคทำให้เลิกเลี้ยงการให้นมบุตร¹⁶ ส่งผลทำให้มารดาครรภ์แรกเลิกเลี้ยงความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ง่าย

การวิจัยนี้จึงประยุกต์แนวคิดความสามารถตนเองของแบนดูรา¹⁷ ที่มีหลักการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา¹⁸ (Social Cognitive Theory) มาเป็นกรอบแนวคิดในการส่งเสริมให้มารดาครรภ์แรกมีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้องและต่อเนื่องโดยจัดกิจกรรมเพิ่มความสามารถตนเอง และเพิ่มแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้มารดาครรภ์แรกสามารถ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับมารดา การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัวที่จะช่วยสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่วมกับการโทรศัพท์เพื่อให้คำปรึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเยี่ยมบ้าน ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้มารดาครรภ์แรกสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามความตั้งใจและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ซึ่งน่าจะทำให้มารดาครรภ์แรกประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานที่สุดตามนโยบายของประเทศ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษานี้พัฒนาโปรแกรมโดยประยุกต์แนวคิดความสามารถตนเองของแบนดูรา¹⁷ ที่มีหลักการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Theory)¹⁸ ซึ่งมีแนวคิดว่าการกระทำพฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในด้านปัจจัยส่วนบุคคลผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดความสามารถตนเองซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อในความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Beliefs) และความคาดหวังเกี่ยวกับผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectations) ในด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย¹⁹

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้รูปแบบกลุ่มเดียววัดผล 3 ครั้งคือ ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ประชากรคือ มารดาครรภ์แรกในเขตอำเภอ

คำนวณสะดวก กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการประมาณค่าขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Power Analysis²⁰ กำหนดค่าอำนาจทดสอบ Power $(1-\beta) = 0.8$, $\alpha = 0.05$ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องใช้ในการวิจัยเท่ากับ 25 คน และเพื่อป้องกันความไม่สมบูรณ์และการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเพิ่มจำนวนอีกร้อยละ 40 ได้กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้จำนวน 35 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างจากมารดาครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ ในช่วงเดือนมกราคม 2553 ถึงเดือนมิถุนายน 2553 ที่โรงพยาบาลดำเนินสะดวก เป็นมารดาที่มีอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น การพูด และการใช้ภาษาไทย และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัยคือ มารดาและ/หรือบุตรที่มีภาวะแทรกซ้อนทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ หรือมีการย้ายถิ่นที่อาศัยในช่วงดำเนินการวิจัย หรือมารดาที่ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือมารดาที่ให้กำเนิดทารกมากกว่า 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือหลัก 2 ชนิด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก โดยทำกิจกรรมทั้งหมด 3 ครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ (กลุ่มเป้าหมาย คือ หญิงตั้งครรภ์แรก และสมาชิกครอบครัว) สร้างแรงจูงใจ เพิ่มความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ Power point เรื่องเตรียมพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื้อหาเกี่ยวกับสรีรวิทยาของเต้านม การเปลี่ยนแปลงของเต้านมในระยะตั้งครรภ์ กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม อาหารสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร วิถีทัศน์เรื่องนมแม่พอเพียงของสำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เนื้อหาเกี่ยวกับการโน้มน้าวให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ วิถีทัศน์เรื่องนมแม่ จากรายการใครไม่ป่วยก็มีขึ้น เนื้อหาเกี่ยวกับผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และตัวอย่างของมารดาที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีการแก้ไขปัญหา การพูดคุยจูงใจให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใช้ระยะเวลานาน 45 นาที ครั้งที่ 2 ระยะหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล (กลุ่มเป้าหมายคือ มารดาหลังคลอดครรภ์แรก และสมาชิกครอบครัว) เพิ่มความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ คู่มือสารพันปัญหาแม่เนื้อหาประกอบด้วย ปัญหาที่พบบ่อยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการแก้ไขปัญหายุ่งยากใช้เวลา 60 นาที ครั้งที่ 3 ระยะหลังคลอดขณะอยู่บ้าน การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัว ในการช่วยเหลือสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การโทรศัพท์สอบถามมารดาทุกรายถึงปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้เวลาครั้งละ 15-20 นาที การเยี่ยมบ้านเพื่อไปติดตามและประเมินปัญหา เฉพาะมารดาที่มีปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด เช่น หัวนมแตก เต้านมคัดตึง น้ำนมออกน้อย โดยใช้เวลารายละ 30-40 นาที สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ แบบบันทึกการติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทางโทรศัพท์ เนื้อหาประกอบด้วยการบันทึกติดตามปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การแก้ไขปัญหามารดา ผลของการแก้ไขปัญหานั้นที่ใช้เลี้ยงบุตรในปัจจุบัน คำแนะนำในการแก้ไขปัญหานั้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบวัดข้อมูลด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ แผนที่บ้าน อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ประวัติการฝากครรภ์และการคลอด ระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และข้อมูลส่วนบุคคลของทารก ประกอบด้วย

ด้วย วันที่เกิด น้ำหนักแรกเกิด วันที่จำหน่าย ข้อมูลของผู้สนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย เพศ อายุ ความเกี่ยวข้องกับมารดา กลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นคำถามให้ประเมินระดับความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ มั่นใจมากที่สุด (5) มั่นใจมาก (4) มั่นใจปานกลาง (3) มั่นใจน้อย (2) และไม่มั่นใจเลย (1) ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's Alpha = 0.95

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นคำถามประเมินความคาดหวังในผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อมารดาและบุตร ชนิดมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) เห็นด้วย (4) เฉยๆ (3) ไม่เห็นด้วย (2) และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's Alpha = 0.72

ส่วนที่ 4 แบบวัดการปฏิบัติตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มี 3 ส่วนคือ ก่อนให้นมแม่ ขณะให้นมแม่ และหลังให้นมแม่ เป็นแบบวัดชนิดมาตรประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ (3) ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (2) และไม่เคยปฏิบัติเลย (1) ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิด Cronbach's Alpha = 0.82

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ MUPH2009-208 ได้ประสานงานกับฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลดำเนินสะดวก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมารดาครรภ์แรกตามเกณฑ์ที่กำหนดจากทะเบียนมารดาครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลดำเนินสะดวก และเลือกผู้สนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นย่า หรือยาย หรือสามี ที่พักอาศัยอยู่ร่วมกับมารดาครรภ์แรก

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการวิจัย ตอบข้อสงสัยจนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดี และสมัครใจเข้าร่วมโครงการจึงให้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารยินยอมตนให้ทำวิจัย หลังจากนั้น ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 ก่อนดำเนินการทดลองโดยวิธีให้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ข้อมูลทั่วไป ความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจัดกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่

ครั้งที่ 1 ระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจมารดาและสมาชิกครอบครัว โดยผู้วิจัยบรรยายเกี่ยวกับสรีรวิทยาของเต้านมที่เปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม พูดยกย่องให้เห็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อมารดาและต่อทารก ให้สังเกตตัวแบบโดยดูวีดิทัศน์ซึ่งเป็นตัวอย่างของแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถแก้ไข ปัญหา หลังจากนั้นสรุปประเด็นเกี่ยวกับผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหารสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร พร้อมกับเปิดโอกาสให้ซักถาม

ครั้งที่ 2 ระยะหลังคลอด จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประกอบด้วยทำในการอุ้มบุตรให้ดูดนมแม่ การบีบน้ำนม การป้อนนมบุตรด้วยแก้วที่ถูกต้อง พร้อมทั้งให้สมาชิกครอบครัวฝึกปฏิบัติการนวดเต้านม การประคบเต้านม การช่วยบีบน้ำนม เก็บน้ำนม การป้อนนมด้วยแก้ว การพูดเพื่อกระตุ้นเตือนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งการให้กำลังใจมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้มารดาที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาบอกเล่าประสบการณ์และปัญหา รวมถึงการแก้ไขปัญหาที่เคยพบ ประเมินปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้ LACH Score และให้

คำแนะนำและชี้แนวทางแก้ไขปัญหา กล่าวชมเชย เมื่อมารดาครรภ์แรกปฏิบัติได้ดีแล้ว และเปิดโอกาสให้มารดาได้ซักถามปัญหา ระบายความรู้สึก ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แจกคู่มือสารพันปัญหามแม่ แนะนำเนื้อหาในคู่มือ

ครั้งที่ 3 หลังจำหน่ายจากโรงพยาบาล กิจกรรมประกอบด้วย การโทรศัพท์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดครรภ์แรกทุกราย ในระยะ 7 วันแรกหลังจำหน่าย โดยถามปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนะนำมารดาในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคล ส่งเสริมความมั่นใจของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้กำลังใจ พุดสนับสนุน ชมเชย เปิดโอกาสให้มารดาโทรศัพท์ปรึกษาปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตลอดเวลา ในรายที่พบว่ามีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน ระยะ 7 วันหลังกลับจากโรงพยาบาล ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้าน โดยประสานงานกับสถานีอนามัยในเขตที่รับผิดชอบ นอกจากนี้ให้สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่สนับสนุนทางสังคม โดยให้การช่วยเหลือ สนับสนุนมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะอยู่บ้าน พุดกระตุ้นเตือนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พุดให้กำลังใจ เมื่อมารดารู้สึกเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และชมเชยมารดาที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รวมทั้งช่วยเหลือเลี้ยงลูกให้เพื่อให้มารดาได้พัก และเมื่อมารดามีปัญหาเกี่ยวกับเต้านมคัด เจ็บหัวนมปวดเต้านม ให้การช่วยเหลือโดยการประคบ นวดตามความเหมาะสมของปัญหาในมารดาแต่ละราย

โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกนี้ เป็นโปรแกรมที่ทำกิจกรรมกับมารดาเป็นรายบุคคล หรือ กลุ่มเล็กสองถึงสามคน ขึ้นอยู่กับจำนวนมารดาครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ในช่วงเวลาที่ดำเนินการวิจัย ระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่ มกราคม ถึง มิถุนายน 2553 ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 14 สัปดาห์ เป็นระยะ

ทดลองโปรแกรม 6 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 8 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความเชื่อในความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ หลังคลอดก่อนกลับบ้าน และหลังคลอด 8 สัปดาห์ ด้วยสถิติ Repeated measures one-way ANOVA เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธี Bonferroni และใช้สถิติ paired t-test ในการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างหลังคลอดก่อนกลับบ้าน และหลังคลอด 8 สัปดาห์ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานที่ $\alpha = 0.05$

ผลการวิจัย

คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (Table 1) กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาครรภ์แรก จำนวน 35 คน มากกว่าครึ่งหนึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปี รองมา คือ มีอายุระหว่าง 20 - 34 ปี (ร้อยละ 54.3) ประมาณหนึ่งในสามของมารดาจบการศึกษาชั้นประถมศึกษา รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 31.4 มีอาชีพรับจ้าง และไม่ได้ทำงาน ในจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 40.0) มากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างคือร้อยละ 57.1 มีรายได้ระหว่าง 5,001-10,000 บาทต่อเดือน รองลงมามีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 31.4) ด้านความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดากลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งคือ ร้อยละ 51.4 ให้ข้อมูลตั้งแต่ตั้งอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ว่า ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน รองลงมา จะเลี้ยงนานมากกว่า 6 เดือน (ร้อยละ 28.6) ส่วนผู้ที่มิ

อิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนใหญ่บอกว่า คือ ตนเอง (ร้อยละ 65.7)

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกต่อความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า มารดาครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วย

นมแม่ หลังการทดลองระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน สูงกว่าก่อนทดลองระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ และพบว่าระยะติดตามผลหลังคลอด 8 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนคลอดระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ และสูงกว่าระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ (Table 2)

Table 1 The number and percentage of sample by personal characteristics (n=35)

General characteristics	Number	Percentage
Age (Year)		
< 20 years	19	54.3
20-34 years	13	37.1
35-45 years	3	8.6
Meann; S.D.; Min. - Max.	21.06; 6.5 years; 14-41 years	
Education level		
Primary school	15	42.9
Secondary school	11	31.4
High school	4	11.4
Tertiary level/vocational certificate	2	5.71
Bechelor degree	3	8.6
Occupation		
Employed	14	40.0
Farmers	4	11.4
Trade	3	8.6
Non worker	14	40.0
Income (Baht/Month)		
< 5001	11	31.4
5001-10000	20	57.1
10001-15000	2	5.7
15001-20000	1	2.9
> 20000	1	2.9
Breastfeeding Intension		
3 months	7	20.0
6 months	18	51.4
> 6 months	10	28.6
Persons who influenced breastfeeding		
Themselves	23	65.8
Their Fathers/Mothers Husband	4	11.4
None	4	11.4
Others	4	11.4

Table 2 Comparison mean scores of Self-efficacy beliefs in breastfeeding, Expected breastfeeding outcome of the sample group among pre-tested, before discharge, and at 8th week postpartum (n=35)

Variables	Pre-tested		Before discharge		At 8 th week postpartum		Mean Difference		
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	Mean	S.D.			
Self-efficacy beliefs in breast-feeding	51.63	8.52	59.29	7.57	64.60	5.08	-7.66 ^{** (1)}	-5.31 ^{** (2)}	-12.97 ^{** (3)}
	F 47.54, df (2, 68), p < 0.001								
Expected breast-feeding outcome	72.60	8.06	80.48	6.19	88.74	6.00	-7.86 ^{** (1)}	-8.29 ^{** (2)}	-16.14 ^{** (3)}
	F 60.536, df (2, 68), p < 0.001								

^{**} p < 0.001

(1) between “Pre-tested at the 36th week of gestation” and “Before discharge”

(2) between “Before discharge” and “8th week postpartum”

(3) between “Pre-tested at the 36th week of gestation” and “8th week postpartum”

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครั้งแรกต่อความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่ามารดาครั้งแรกกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังการทดลองระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน สูงกว่าก่อนทดลอง ระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.001 และเมื่อหลังคลอด 8 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนคลอดระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ และสูงกว่าระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.001 (Table 2)

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาต่อการปฏิบัติตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า มารดาครั้งแรกกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์ สูงกว่าระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้านอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ p-value < 0.001 (Table 3) ส่วนปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่พบในระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้านคือ เจ็บหัวนม หัวนมแตก และน้ำนมมีน้อยเต้านมคัด แต่ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์ พบว่าปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง

Table 3 Comparison mean scores of breastfeeding practice in the sample group between after delivery before discharge, and at 8th week postpartum (n=35)

Breastfeeding practice	Mean	S.D.	t	p-value (one-tailed)
Before discharge	44.77	8.59	8.09	< 0.001
At 8 th week postpartum	60.45	5.85		

ด้านความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่า ระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ มารดากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.40 มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึง 6 เดือนมากที่สุด ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์ มารดากลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งคือ ร้อยละ 51.43 มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานมากกว่า 6 เดือนเพิ่มขึ้นจากก่อนคลอด ส่วนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พบว่า ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์ มารดากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดร้อยละ 97.43 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว จากการติดตามเมื่อสิ้นสุดการทดลอง 6 เดือนหลังคลอดพบว่า มีมารดาร้อยละ 77.1 ที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว รองลงมาเลี้ยงด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสมร้อยละ 20 และร้อยละ 2.86 เลี้ยงลูกด้วยนมผสม

อภิปรายผล

การวิจัยที่ทดลองครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกลุ่มเดียว วัดซ้ำก่อน-หลังการทดลองเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์แรก ซึ่งมีจำนวนน้อย เฉลี่ยเดือนละ 27 รายต่อเดือน ข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาของการวิจัย ซึ่งรูปแบบการวิจัยนี้อาจมีข้อจำกัดว่าผลที่เกิดขึ้นอาจไม่สามารถสรุปได้อย่างหนักแน่นว่าเป็นผลจากสิ่งทดลองที่ศึกษา²¹ แต่ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยให้มีการวัดผลของโปรแกรมซ้ำและติดตามผลในระยะเวลาที่นานขึ้น ผลที่ได้อาจสรุปได้ว่า กระบวนการของโปรแกรมนี้น่าจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกได้

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกต่อความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์คะแนนเฉลี่ยความเชื่อในความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพิ่มขึ้นกว่าในระยะตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์ และระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้านนั้น อธิบายได้ว่า การ

ที่มารดาครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างได้รับแรงจูงใจจากการพูดโน้มน้าว การสังเกตตัวแบบในวิดีโอที่สอนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการให้ความรู้เกี่ยวกับสรีระและกลไกการหลั่งของน้ำนม ตั้งแต่ระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ และในระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน การฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการที่ตัวแบบซึ่งเป็นมารดาที่เคยมีประสบการณ์ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาบอกเล่าถึงประสบการณ์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การที่มารดากลุ่มตัวอย่างได้รับการเพิ่มความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการฝึกปฏิบัติอุ้มทารกที่ถูกต้อง การให้บุตรอมหัวนมอย่างถูกต้องทำให้มารดามีประสบการณ์ตรงเกิดความมั่นใจในความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Noel-Weiss Rupp, Cragg, Bassett, & Woodend²² เกี่ยวกับการส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสนับสนุนแนวคิดความสามารถตนเองของแบนด์รา¹⁷ ที่กล่าวว่า การสังเกตตัวแบบที่ประสบความสำเร็จย่อมมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตในเรื่องนั้น ๆ และการพูดชักจูง (Verbal persuasion) ให้เชื่อในความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้นुकคลเล็กสงสัยในตัวเอง (Self-doubts) แต่เกิดกำลังใจและความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ และการได้ลงมือปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเองเป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลมากที่สุดเพราะมีพื้นฐานมาจากการประสบการณ์ตรงของตนเอง

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกต่อความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์เพิ่มขึ้นกว่าในระยะตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์ และระยะหลังคลอด

ก่อนกลับบ้านนั้น ส่วนหนึ่งเพราะมารดาเคยได้รับการแนะนำ จากการให้สุศึกษาของโรงพยาบาลถึงประโยชน์ของนมแม่ ร่วมกับการเข้าร่วมในโปรแกรมนี้ มารดากลุ่มตัวอย่างยังได้รับข้อมูลเพิ่มเติมที่เฉพาะ และได้รับการชี้แนะจากผู้วิจัยให้มารดาเห็นผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่มีประโยชน์ต่อตนเองและบุตร การที่มารดากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในสรีระของเต้านม และกลไกการผลิตและหลั่งน้ำนม ทำให้ลดความกังวลในเรื่องน้ำมน้อย และได้มีประสบการณ์เรียนรู้จากตัวแบบทั้งจากสื่อวีดิทัศน์ และการเรียนรู้จากผู้ที่ประสบการณ์ ทำให้เห็นประโยชน์ของนมแม่มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของซุมมูพร นิศยวิบูลย์²³ ที่พบว่า การสร้างความมั่นใจในความสามารถตนเองให้มารดาการแนะนำและการแก้ปัญหาเป็นรายบุคคลทำให้มารดามีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำสูง และสนับสนุนแนวคิดความสามารถตนเองของเบนดรา¹⁷ ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรมใดๆ ได้สำเร็จและมีความคาดหวังว่ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลดี บุคคลก็จะพยายามทำพฤติกรรมนั้น

ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในระยะติดตามผลพบว่า คะแนนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก เพิ่มขึ้นมากกว่าระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน อธิบายได้ว่าเนื่องจากมารดาครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกฝนทักษะและเรียนรู้ตั้งแต่หลังคลอด จนเกิดความมั่นใจในความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เห็นผลดีที่จะเกิดขึ้นทั้งกับตนเองและลูกจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเมื่อกลับบ้านได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวช่วยเหลือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากเต้านมคัดตึง ช่วยบีบน้ำนมเก็บ และป้อนนมให้บุตร กระตุ้นเตือนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเป็น

กำลังใจให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งได้รับการดูแลสอบถามปัญหาจากเจ้าหน้าที่สุขภาพ ที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นขณะอยู่ที่บ้าน ทำให้มารดาครรภ์แรกสามารถจัดการปัญหาและอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์จากผู้วิจัย และการติดตามเยี่ยมบ้านเฉพาะรายที่มีปัญหานั้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมแรงทำให้มารดาครรภ์แรกมีความมั่นใจ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุภาพร สิทธิศรี²⁴ ที่พบว่า มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนนั้นได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Nichols และคณะ²⁵ ที่พบว่า ระยะหลังคลอด มารดากลุ่มทดลองที่มีคะแนนความสามารถตนเองสูงมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวสูง และคะแนนความสามารถที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสนับสนุนทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดรา¹⁸ ที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แก่ความมั่นใจในความสามารถเห็นประโยชน์ของสิ่งที่กระทำ และมีสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนและส่งเสริม ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้บุคคลทำพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมและจากการติดตามมารดาครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างเมื่อสิ้นสุดการทดลอง 6 เดือนหลังคลอดพบว่า มีมารดาร้อยละ 77.1 ที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อาจเนื่องจากการโน้มน้าวให้เชื่อมั่นในความสามารถตนเองในระยะครรภ์ 36 สัปดาห์ และการเพิ่มความสามารถตนเองในระยะหลังคลอดก่อนกลับบ้าน เมื่อกลับบ้านมีความต่อเนื่องของการโทรศัพท์ติดตามและให้คำปรึกษาและการติดตามเยี่ยมบ้านมารดากลุ่มตัวอย่างรายที่มีปัญหา ทำให้มารดาครรภ์แรกมีความเชื่อในความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นตั้งแต่

จากระยะครรภ์ 36 สัปดาห์จนกระทั่งระยะหลังคลอด 8 สัปดาห์ และยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Blyth และคณะ¹³ ที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ในช่วงตั้งครรภ์ต่อระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ของมารดาชาวออสเตรเลีย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับแนวคิดความสามารถตนเองของเบนคูรา¹⁷ ที่กล่าวว่า มนุษย์จะกระทำตามความเชื่อในความสามารถตนเอง

และพบว่า มีมารดาเลี้ยงลูกด้วยนมผสมตั้งแต่บุตรอายุ 12 สัปดาห์ 1 คน (ร้อยละ 2.86) โดยให้เหตุผลว่าทำงานต่างจังหวัด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และนมผสมตั้งแต่บุตรอายุ 12 สัปดาห์ จำนวน 7 คน (ร้อยละ 20) โดยให้นมผสมในช่วงกลางวันที่มารรดาต้องไปทำงาน และเลี้ยงด้วยนมแม่เมื่อมารดาอยู่กับลูกในช่วงเลิกงาน สำหรับรายที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น เพราะต้องทำงานนอกบ้านนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของกสิรักษ์ มาดี²⁶ ที่พบว่า เหตุผลที่มารดาเลือกเลี้ยงลูกด้วยนมผสมคือต้องทำงานนอกบ้าน

สรุปได้ว่าผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรกสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมมารดาครรภ์แรกให้เกิดความมั่นใจในความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น นโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เอกสารอ้างอิง

1. WHO. [database on the Internet]. Breastfeeding. [cited 2011 Mar 20]. Available from: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>.
2. Mahrshahi S, Ichikawa N, Shuaib M, Oddy W, Ampon R, Dibley M, Kabir A, Peat J. Prevalence of Exclusive Breastfeeding in Bangladesh and Its Association with Diarrhea and Acute Respiratory Infection: Results of the Multiple Indicator Cluster Survey 2003. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2007 Jun 1;25(2): 195-204. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2011 Mar 21]. Available from: <http://www.proquest.com/;Document ID: 1944444571>.
3. Awatef M, Olfa G, Imed H, Kacem M, Imen C, Rim C, Mohamed B, Slim B. Breastfeeding reduces breast cancer risk: a case-control study in Tunisia. *Cancer Causes & Control*. 2010 Mar 1;21(3): 393-7. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2011 Mar 21]. Available from: <http://www.proquest.com/;Document ID: 1979870641>.
4. Jordan S, Siskind VC, Green A, Whiteman D, Webb P. Breastfeeding and risk of epithelial ovarian cancer. *Cancer Causes & Control*. 2010 Jan 1;21(1): 109-16. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2011 Mar 21]. Available from: <http://www.proquest.com/;Document ID: 1938461161>.
5. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. งานอนามัยแม่และเด็ก: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. การประเมินผลงานส่งเสริมสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544.
6. ศิริพร กัญชนะ. นโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย ใน: สำหรับ จิตตินันท์, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ และศิริภรณ์ สวัสดิ์วร.

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2546.
7. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. ข้อมูลอนามัยแม่และเด็กประเทศไทย 2547. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2547.
8. องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย. การสำรวจสถานการณ์เด็ก และสตรีในประเทศไทยโดยการใช้พหุดัชนีแบบจัดกลุ่ม (MISCS) ธันวาคม 2548-พฤษภาคม 2549 รายงานสรุป. Available from: <http://www.unicef.org/thailand>, 2549.
9. สำนักสถิติแห่งชาติ. การสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย การรายงานผลจังหวัดราชบุรี. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2549.
10. ปิยภัตร์ ตรังกะพันธ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านที่นำบุตรมาตรวจสุขภาพในโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย, โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. 2545.
11. ปัญญา สัตยาภักดิ์ชัย และวันเพ็ญ แก้วปาน. ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือนของมารดาในอำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. รายงานการวิจัย, โรงพยาบาลอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว, 2548.
12. Amal KM, Amal JK, Agnes WH, Cathy C. Predictors of Breastfeeding Intention Among Low-Income Women. *Maternal and Child Health Journal*. 2004 Jun 1;8(2): 65-70. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2009 Jan 11]. Available from: <http://www.proquest.com/>; Document ID: 994188011.
13. Blyth R, Creedy D, Dennis C, Moyle W, Pratt J, Healy G, et al. Breastfeeding duration in an Australian population: the influence of modifiable antenatal factors. *Journal of Human Lactation* [serial on the Internet]. (2004, Feb), [cited March 24, 2010]; 20(1): 30-38. Available from: CINAHL Plus with Full Text.
14. Otsuka K, Dennis C, Tatsuoka H, Jimba M. The Relationship Between Breastfeeding Self-Efficacy and Perceived Insufficient Milk Among Japanese Mothers. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing : JOGNN*. 2008 Sep 1;37(5): 546. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2009 Jan 11]. Available from: <http://www.proquest.com/>; Document ID: 1565717121.
15. Simchak M. Breastfeeding Basics. *International Journal of Childbirth Education*. 2008 Jun 1;23 (2): 26-27. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2011 Mar 21]. Available from: <http://www.proquest.com/>; Document ID: 1502758811.
16. Barria R, Santander G, Victoriano T. Factors associated with exclusive breastfeeding at 3 months postpartum in Valdivia, Chile. *Journal of Human Lactation* [serial on the Internet]. (2008, Nov), [cited March 24, 2010]; 24(4): 439-445. Available from: CINAHL Plus with Full Text.
17. Bandura A. Self efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.
18. Bandura A. Social foundation of thought and action: A social Cognitive theory. Norwalk: Appleton and Leage, 1986.

19. Gottlieb BH. Social networks and social support in community mental health. B.H. Gottlieb. (Ed.), Social network and social support: Beverly Hills, 1981.
20. Polit DF, Hungler BP. Nursing Research: Principles and Methods. 6th ed. Philadelphia: Lippincott, 1999.
21. บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. ระเบียบวิธีวิจัยทางกายภาพบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ยูเออนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย จำกัด, 2550.
22. Noel-Weiss J, Rupp A, Cragg B, Bassett V, Woodend AK. Randomized Controlled Trial to Determine Effects of Prenatal Breastfeeding Workshop on Maternal Breastfeeding Self-Efficacy and Breastfeeding Duration. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing: JOGNN. 2006 Sep 1;35(5): 616-624. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2011 Feb 20]. Available from: <http://www.proquest.com/>; Document ID: 1159561361.
23. ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์. ผลของการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนแก่หญิงตั้งครรภ์ต่อความสามารถและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาภายหลังคลอดโรงพยาบาลแพร่. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
24. สุภาพร สัทธิกร. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
25. Nichols J, Schutte N, Brown R, Dennis C, Price I. The Impact of a Self-Efficacy Intervention on Short-Term Breast-Feeding Outcomes. Health Education and Behavior. 2009 1;36(2): 250. In: ProQuest Nursing & Allied Health Source [database on the Internet] [cited 2010 Oct 27]. Available from: <http://www.proquest.com/>; Document ID: 1679154981.
26. กสิรักษ์ มาดี. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวในสตรีหลังคลอดโรงพยาบาลรามธิบดี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2549.

The Effects of a Breastfeeding Self-efficacy Intervention in First-time Mothers

Aphiradee Kimphitak* Sunee Lagampan**
Weena Thiangtham**

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effects of a breastfeeding self-efficacy intervention in first-time mothers. The sample consisted of thirty-five first-time mothers who were at thirty-six weeks into their pregnancy, and who had their delivery at Damnoensaduak Hospital. The breastfeeding self-efficacy intervention was conducted three times over a period of fourteen weeks. Activities included breastfeeding motivation, breastfeeding skill building, family social support, telephone counseling, and home visits. Data were collected through self-administered questionnaires on three different occasions: before intervention, after delivery but before discharge, and at the eighth week postpartum. The research tools included self-efficacy beliefs in breastfeeding scale, expected breastfeeding outcome scale, and breastfeeding practice scale. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, repeated measures one-way ANOVA, Bonferroni, and paired t-test. The results revealed that after intervention at the 8th week postpartum, the first-time mothers showed significantly higher levels of self-efficacy beliefs in breastfeeding and expected breastfeeding outcomes than before the intervention at $p\text{-value} < 0.001$ and had a breastfeeding practice score higher than before discharge from hospital, at $p\text{-value} < 0.001$. and showed 6 months exclusive breastfeeding rate was 77.1%.

The findings suggest that a breastfeeding self-efficacy intervention in first-time mothers can increase the mother's confidence, her perception of breastfeeding benefits, and can help them to improve breastfeeding performance.

Key words: Self-efficacy intervention, Self-efficacy beliefs, Expected outcome, Breastfeeding, First-time Mothers

J Public Health 2011; 41(2): 135-148.

Correspondence: Associate Professor Dr.Sunee Lagampan, Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University. 420/1 Rajvithi Road, Rajchathewi District, Bangkok 10400, Thailand

* Graduate Student in Master of Science Program (Public Health) Major in Public Health Nursing, Faculty of Public Health, and Faculty of Graduate, Mahidol University

**Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University