

Predictors of Breast Milk Expression Behavior in Working Mothers*

Jarinta Supavatcharasarn¹, Parnnarat Sangperm, RN, PhD¹

Abstract

Purpose: To examine the predictive power of perceived benefits of breast milk expression, perceived barriers of breast milk expression, and perceived support from significant others on breast milk expression behavior in working mothers.

Design: Correlational predictive design.

Method: The study sample consisted of 78 mothers who brought their child aged 6 months or older to receive health supervision at Siriraj Hospital. Data were collected using the demographic data form, a set of questionnaires consisting of the Breast Milk Expression Behavior, the Perceived Benefits of Breast Milk Expression, the Perceived Barriers of Breast Milk Expression, and the Perceived Support from Significant Others on Breast Milk Expression. Data analysis was performed using multiple regression analysis.

Main findings: The study findings revealed that perceived benefits, perceived barriers, and perceived support together could predict 36.5% of the variances explained in breast milk expression behavior of working mothers ($R^2 = .365$). Perceived barriers was the most influential predictor of breast milk expression behavior ($\beta = -.415$, $p < .01$), followed by perceived support from significant others ($\beta = .256$, $p < .01$). However, perceived benefits could not predicted breast milk expression behavior of working mothers ($\beta = .076$, $p = .52$).

Conclusion and recommendations: Perceived barriers and supports from significant others can influence breast milk expression behavior among working mothers. To promote breast milk expression among working mothers so that breastfeeding will continue, nursing interventions should focus on the mothers' perceived barriers and the solutions to overcome these problems. Working mothers' significant others should be also considered as a part of interventions.

Keywords: breast milk expression, perception, social support, working mother

J Nurs Sci. 2018;36(4):66-76

Corresponding Author: Assistant Professor Parnnarat Sangperm, Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand; e-mail: parnnarat.san@mahidol.ac.th.

* Master's thesis, Master of Nursing Science Program in Pediatric Nursing, Faculty of Nursing and Faculty of Graduate Studies, Mahidol University

¹ Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok, Thailand

Received 20 September 2018; Accepted 15 November 2018

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน*

จาริณณา สุขวัชรสาร¹ พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, PhD¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาอำนาจทำนายของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม ต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน

รูปแบบการวิจัย: การศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง คือ แม่ทำงานนอกบ้านจำนวน 78 คน ที่ลูกอายุ 6 เดือนขึ้นไป มารับบริการที่โรงพยาบาลศิริราช เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนม แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม และแบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อมในการบีบเก็บน้ำนม วิเคราะห์อำนาจทำนายด้วยสถิติถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย: ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้านได้ร้อยละ 36.5 ($R^2 = .36$) การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม มีอิทธิพลสูงสุดต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน ($\beta = -.415, p < .01$) รองลงมา คือ การรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม ($\beta = .256, p < .01$) แต่ไม่พบอิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนม ($\beta = .076, p = .52$)

สรุปและข้อเสนอแนะ: การรับรู้อุปสรรคและการสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน กิจกรรมการพยาบาลส่งเสริมให้แม่มีการบีบเก็บน้ำนมเพื่อให้ยังคงมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป ควรมุ่งเน้นการรับรู้ของแม่ต่อปัญหาอุปสรรคที่พบและแนวทางแก้ไขปัญหา ตลอดจนการเปิดโอกาสให้บุคคลแวดล้อมของแม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการพยาบาลด้วย

คำสำคัญ: การบีบเก็บน้ำนม การรับรู้ การสนับสนุนทางสังคม แม่ทำงาน

J Nurs Sci. 2018;36(4):66-76

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700, e-mail: parnnarat.san@mahidol.ac.th.

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความสำคัญของปัญหา

นํ้านมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับลูกที่สุด เพราะมีสารอาหารครบถ้วน สะอาด และประหยัด โดยการจะได้ประโยชน์สูงสุดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม แล้วจึงเริ่มป้อนอาหารอื่นและนํ้า พร้อมกินนมแม่ควบคู่ไปด้วยจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น¹ แต่ในระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาพบอุบัติการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงเกือบทุกประเทศ การสำรวจในปี ค.ศ. 2012 ขององค์การอนามัยโลกพบว่า ทารกที่เกิดมาทั้งหมดทั่วโลกมีเพียงร้อยละ 40 เท่านั้นที่ได้รับการเลี้ยงด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นระยะเวลา 6 เดือน² ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อมกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) แต่จากรายงานสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรี (MICS) ในปี ค.ศ. 2015-2016 พบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 23.1³ ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายอยู่มาก สะท้อนให้เห็นว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยต้องได้รับการจัดการอย่างเร่งด่วน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ทั้งต่อลูกและแม่ แต่ด้วยความจำเป็นด้านเศรษฐกิจและสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนทำได้ยาก⁴ เนื่องจากแม่ทำงานนอกบ้านต้องปรับตัวในหลายบทบาท เกิดความเหนื่อยล้าและความเครียด บางรายขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสถานที่ทำงาน รวมถึงได้รับข้อมูลไม่เพียงพอเกี่ยวกับการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปทำงาน ทำให้ไม่สามารถคงปริมาณนํ้านมให้เพียงพอสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวครบ 6 เดือน และเป็นเหตุให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแม่ทำงานนอกบ้านต้องยุติลงก่อนเวลาอันควร

การส่งเสริมให้แม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านมีระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานขึ้น วิธีหนึ่งที่สำคัญ คือ การส่งเสริมให้แม่ทำงานนอกบ้านมีการปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ แม้เมื่อกลับไปทำงานแล้ว เพราะ

การปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแม่ได้รับการกระตุ้นการสร้างและหลั่งนํ้านมเช่นเดียวกับการดูดนมของลูก จึงมีปริมาณนํ้านมเพียงพอเพื่อเก็บไว้ให้ลูกเมื่อต้องแยกจากแม่ ลูกจึงได้รับนํ้านมอย่างต่อเนื่อง โดยมีการศึกษาพบว่า แม่ทำงานนอกบ้านกลุ่มที่มีการปั๊มนํ้านมระหว่างการทำงานจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน ได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่มีการปั๊มนํ้านมระหว่างการทำงาน⁵ การปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอยังสามารถช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาการเจ็บหัวนม และเต้านมคัดตึงแก่แม่⁶ อีกทั้งยังช่วยให้แม่ยังคงสามารถดำเนินชีวิตตามปกติร่วมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องได้ในสภาพสังคมปัจจุบัน^{5,7}

ถึงแม้การปั๊มนํ้านมเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงานเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดำเนินต่อไปได้ แต่การปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเมื่อกลับไปทำงานกลับเป็นเรื่องยากสำหรับแม่บางคน และการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการปั๊มนํ้านมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยยังมีน้อยมาก พบเพียงการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปั๊มนํ้านมของแม่ที่มีลูกเกิดก่อนกำหนด⁸ ซึ่งผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ประโยชน์จากการปั๊มนํ้านมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการปั๊มนํ้านม ($r = .24$ $p < .01$) และสามารถทำนายพฤติกรรมการปั๊มนํ้านมได้ร้อยละ 6 ($R^2 = .06$) ซึ่งผู้ที่ศึกษางานวิจัยดังกล่าวได้อภิปรายไว้ว่า ถึงแม้การรับรู้ประโยชน์ของการปั๊มนํ้านมจะทำนายพฤติกรรมได้ไม่มาก แต่การรับรู้ประโยชน์จะช่วยให้แม่ตระหนักถึงผลลัพธ์เชิงบวกที่ตามมา จึงทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมการปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องเหมาะสม อย่างไรก็ตามอาจยังไม่สามารถสรุปได้ว่า แม่ที่ทำงานนอกบ้านจะมีแรงจูงใจในการปั๊มนํ้านมอย่างถูกต้องเหมาะสม เพราะความตระหนักในประโยชน์ของการปั๊มนํ้านมจริงหรือไม่ เนื่องจากยังขาดงานวิจัยสนับสนุนในแม่กลุ่มนี้

นอกจากการรับรู้ประโยชน์ของการปั๊มนํ้านมแล้ว การรับรู้อุปสรรคในการปั๊มนํ้านมเมื่อกลับไปทำงานอาจมีผลต่อพฤติกรรมการปั๊มนํ้านมของแม่ทำงานนอกบ้านได้ทั้งในด้านการยุติการปั๊มนํ้านมเพราะมองว่าไม่คุ้มค่าต่อการพยายามเมื่อพบความไม่สะดวกในการปั๊มนํ้านม เช่น ไม่มีสถานที่ปั๊มนํ้านมที่

เหมาะสม หรือการไม่มีเวลามากพอที่จะบีบเก็บน้ำนมได้อย่างถูกต้องทุกครั้ง เป็นต้น หรือในทางตรงกันข้าม แม่ทำงานบางคนอาจตระหนักถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเมื่อจะกลับไปทำงาน และเตรียมความพร้อมในการบีบเก็บน้ำนมไว้ล่วงหน้า บางรายอาจใช้เครื่องปั้มนมช่วยในการบีบเก็บน้ำนมเมื่อกลับไปทำงานเพื่อย่นระยะเวลาให้สั้นลง หรือหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อใช้วิธีการบีบเก็บน้ำนมที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด⁹ โดยแม่ทำงานนอกบ้านที่มีการเตรียมพร้อมเมื่อกลับไปทำงานจะมีพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมหลังคลอด 1 เดือน เพิ่มขึ้น 7.67 เท่าของแม่กลุ่มที่ไม่มีการเตรียมพร้อม (OR = 7.67, 95%CI = 1.86, 31.67)¹⁰

อิทธิพลของบุคคลแวดล้อมหรือการสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่อาจช่วยสนับสนุนให้แม่ทำงานนอกบ้านมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเป็นการสนับสนุนที่มาจากบุคคลที่มีความสำคัญ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์ ดังมีการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการสนับสนุนจากสามี ย่ายาย และพยาบาล มีส่วนช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง¹¹ โดยการสนับสนุนดังกล่าวอาจมีทั้งการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่า การสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมดังกล่าวจะสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมอย่างถูกต้องเหมาะสมของแม่ทำงานนอกบ้านหรือไม่

จะเห็นได้ว่ามีการศึกษาในประเทศไทยหลายฉบับที่ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แต่พบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามต้องการและลูกได้รับน้ำนมอย่างต่อเนื่องจำนวนน้อยมาก จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยพบเพียงการศึกษาเฉพาะในแม่ที่มีลูกเกิดก่อนกำหนดระยะที่อยู่ในโรงพยาบาลเท่านั้น⁹ ในขณะที่แม่ทำงานนอกบ้านเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการยุติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเวลาอันควร เนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหาซับซ้อนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการบีบเก็บน้ำนมแม่ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และอิทธิพลของบุคคลแวดล้อมในลักษณะของการรับรู้การสนับสนุน

จากบุคคลแวดล้อม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านสติปัญญา การคิดรู้ และความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรมในกรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender, Murdaugh และ Parson¹² สามารถทำนายพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้านได้หรือไม่ โดยคาดหวังว่าผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมอย่างถูกต้อง และต่อเนื่องสำหรับแม่ทำงานนอกบ้านต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม และการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม ที่มีต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน

สมมติฐานการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม และการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม สามารถทำนายพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้านได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (correlational predictive design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แม่ทำงานนอกบ้านที่มีลูกอายุครบ 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งพาลูกมารับบริการตรวจสุขภาพที่หน่วยตรวจโรคกุมารเวชศาสตร์ ตึกเจ้าฟ้ามหาจักรี ชั้น 1 และหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ โรงพยาบาลศิริราช ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบสะดวก (convenience sampling) ตามเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้ 1) มีอายุ 18 ปีขึ้นไป 2) มีการบีบเก็บน้ำนมให้ลูกคนปัจจุบัน (ณ เวลาที่เก็บข้อมูลอาจมีพฤติกรรมนี้หรือไม่ก็ได้) และ 3) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ผลการศึกษาที่ใกล้เคียงซึ่งพบว่า การรับรู้การสนับสนุนให้แม่ใช้เวลาพักบีบเก็บน้ำนมได้ขณะทำงาน สามารถทำนายความตั้งใจ

บีบเก็บน้ำนมได้ร้อยละ 15.4 ($R^2 = .15$)¹³ กำหนดอำนาจการทดสอบ (power of analysis) .80 ระดับนัยสำคัญที่ .05 จำนวนตัวแปรอิสระ 3 ตัวแปร โดยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 65 คน¹⁴ แต่เพื่อเป็นการป้องกันความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล และให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีความน่าเชื่อถือ จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 20 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 78 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender¹² ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคลของแม่ และข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการบีบเก็บน้ำนม

2. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบีบเก็บน้ำนม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติของแม่ทำงานนอกร้านในการบีบเก็บน้ำนมให้ลูก จำนวน 10 ข้อ โดยมีคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ ตั้งแต่ 1 ไม่ทำเลย ถึง 3 ทำทุกครั้งที่มีเหตุการณ์ พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10-30 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง แม่มีพฤติกรรมบีบเก็บน้ำนมเหมาะสมมาก คะแนนรวมน้อย หมายถึง แม่มีพฤติกรรมกรรมการบีบเก็บน้ำนมเหมาะสมน้อย

3. แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของแม่ทำงานนอกร้านเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนม จำนวน 10 ข้อ โดยคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 เห็นด้วยน้อยที่สุด ถึง 5 เห็นด้วยมากที่สุด พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน ค่าคะแนนรวมมาก หมายถึง แม่มีการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนมมาก คะแนนรวมน้อย หมายถึง แม่มีการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำมน้อย

4. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอุปสรรคของการบีบเก็บน้ำนม และให้แม่ทำงานนอกร้านแสดงความคิดเห็นว่า ข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นอุปสรรคมากน้อยเพียงใด จำนวน 10 ข้อ โดยคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 เห็นด้วยน้อยที่สุด ถึง 5 เห็นด้วยมากที่สุด พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง แม่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนมมาก คะแนนรวมน้อย

หมายถึง แม่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำมน้อย

5. แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อมของแม่ทำงานนอกร้านในการบีบเก็บน้ำนม มี 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความช่วยเหลือของบุคคลแวดล้อมที่ให้กับแม่ในเรื่องของการบีบเก็บน้ำนม จำนวน 12 ข้อ โดยคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 น้อยที่สุด ถึง 4 มากที่สุด พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 12-48 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง แม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมในการบีบเก็บน้ำนมมาก คะแนนรวมน้อย หมายถึง แม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมในการบีบเก็บน้ำมน้อย ส่วนที่ 2 ให้แม่ระบุบุคคลที่ให้การสนับสนุนในแต่ละข้อ โดยคำตอบส่วนนี้ไม่นำมาคิดคะแนนในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมุติฐานการวิจัย แต่ใช้ประกอบการอภิปรายผล

แบบสอบถามทั้ง 4 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบีบเก็บน้ำนม แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม และแบบสอบถามการสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม ได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) .96, .96, 1 และ 1 ตามลำดับ จากนั้นตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือจากแม่ทำงานนอกร้านที่คล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .81, .89, .82 และ .76 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (COA. No. Si679/2014) ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนดโดยผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัยอย่างชัดเจน มีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และการลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย มีสิทธิถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยจะยังคงได้รับการดูแลรักษาตามปกติจากโรงพยาบาล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของศิริราชพยาบาลแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้างานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ หัวหน้าหน่วยตรวจโรคกุมารเวชศาสตร์ และหัวหน้างานการพยาบาลปฐมภูมิโรงพยาบาลศิริราช เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดในการดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. โรงพยาบาลประจำแผนก สอบถามความสนใจรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยกับแม่ที่มีลักษณะตามเกณฑ์คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเมื่อพาลูกมารับการตรวจสุขภาพ หากแม่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เจ้าหน้าที่พยาบาลแจ้งผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยให้เข้าพบแม่ได้โดยตรง

2. ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัย แนะนำตัวและสร้างสัมพันธภาพกับแม่ แจ้งข้อมูลของโครงการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของแม่ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย เมื่อแม่ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยจึงให้แม่ลงชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัย สัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลจากแม่ และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาในการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม ประมาณ 30-40 นาที

4. กรณีแม่กลุ่มตัวอย่างไม่มีผู้ช่วยเหลือในการดูแลลูกขณะตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยคอยให้การช่วยเหลือแม่ ในการดูแลลูกขณะตอบแบบสอบถาม

5. เมื่อแม่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยหรือผู้ช่วยวิจัยกล่าวขอบคุณในการเข้าร่วมวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยข้อมูลทั่วไปและตัวแปรที่ศึกษาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อม และพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และวิเคราะห์อำนาจทำนายของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้

อุปสรรค และอิทธิพลของบุคคลแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติพบว่าข้อมูลของการศึกษาค้างนี้สามารถใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณได้

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการบีบเก็บน้ำนม

แม่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 14.1 ยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะเก็บข้อมูล ใช้การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ร้อยละ 83.3 ระยะเวลาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยู่ระหว่าง 7-180 วัน เฉลี่ย 126.61 วัน (SD = 57.41) ร้อยละ 43.6 มีระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 151-180 วัน เหตุผลที่ทำให้หยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว คือ การให้อาหารตามวัยร้อยละ 66.7 อายุลูกเมื่อเริ่มบีบเก็บน้ำนมอยู่ในช่วง 1-180 วัน เฉลี่ย 40.47 วัน (SD = 37.39) แม่ร้อยละ 71.7 เริ่มบีบเก็บน้ำนมเมื่อลูกอายุน้อยกว่าหรืออายุ 30 วัน เหตุผลที่เริ่มบีบเก็บน้ำนม ร้อยละ 51.1 ต้องการเก็บสะสมให้ลูก แม่ที่ยังบีบเก็บน้ำนมในขณะที่เก็บข้อมูลการศึกษาค้างนี้มีร้อยละ 12.8 อายุลูกเมื่อเลิกบีบเก็บน้ำนมอยู่ระหว่าง 15-365 วัน เฉลี่ย 131.79 วัน (SD = 92.70) อายุที่พบการเลิกบีบเก็บ คือ ช่วงอายุมากกว่า 151-180 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.9 เหตุผลเลิกบีบเก็บน้ำนมพบว่า ร้อยละ 79.4 ระบุว่าแม่มีปริมาณน้ำนมลดลง ส่วนบุคคลแวดล้อมที่ช่วยแม่ปั๊มน้ำนมบีบให้ลูกมากที่สุด คือ ย่า/ยาย คิดเป็นร้อยละ 71.8 และแม่วางระบุว่าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมจากพยาบาลมากที่สุดถึงร้อยละ 97.4 รองลงมา คือ การหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตคิดเป็นร้อยละ 44.9 เมื่อกลับไปทำงานแล้วแม่ได้รับการอำนวยความสะดวกในการบีบเก็บน้ำนมในที่ทำงานร้อยละ 11.5 และเพื่อนร่วมงานให้กำลังใจในการบีบเก็บน้ำนมร้อยละ 16.7

2. ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

พฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่มีพิสัยคะแนนจริงที่ได้อยู่ระหว่าง 14-30 คะแนน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.19 คะแนน (SD = 3.27) การรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนมของแม่มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.92 คะแนน

(SD = 5.88) การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบให้น้ำนมของแม่ น้ำนมของแม่มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.02 คะแนน (SD = 5.69) ดังตารางที่ 1

มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.56 คะแนน (SD = 5.00) การรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบีบเก็บ

ตารางที่ 1 พิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (N = 78)

ตัวแปรที่ศึกษา	พิสัยที่เป็นไปได้	พิสัยของคะแนนที่ได้	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. พฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนม	10-30	14-30	25.19	3.27
2. การรับรู้ประโยชน์	10-50	24-50	39.92	5.88
3. การรับรู้อุปสรรค	10-50	13-40	25.56	5.00
4. การรับรู้การสนับสนุน	12-48	18-48	37.02	5.69

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้การสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อม พบว่าการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้การสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .40, p < .05$ และ $r = .41, p < .05$ ตามลำดับ) ในขณะที่การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.546, p < .05$)

3. การทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์พบว่า สมมุติฐานได้รับการสนับสนุน นั่นคือการรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนม การรับรู้

อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม และการรับรู้การสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้านได้ร้อยละ 36.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าเมื่อควบคุมตัวแปรอื่นๆ ให้คงที่แล้ว ตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน ได้แก่ การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนม ($\beta = -.415$) รองลงมา คือ การรับรู้การสนับสนุนจากบุคคลแวดล้อม ($\beta = .256$) ขณะที่การรับรู้ประโยชน์จากการบีบเก็บน้ำนมไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน ($\beta = .076, p = .52$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และอิทธิพลของบุคคลแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน (N = 78)

ตัวแปร	B	SE (B)	β	t	p-value	95%CI
ค่าคงที่	25.00	4.53	5.51	<.001	-	-
1. การรับรู้ประโยชน์	.04	.06	.076	.64	.520	38.59, 41.25
2. การรับรู้อุปสรรค	-.27	.07	-.415	-3.53	.001	24.43, 26.69
3. การรับรู้การสนับสนุน	.14	.05	.256	2.56	.012	35.74, 38.30

$R = .604, R^2 = .365, SE = 2.66, F = 14.151, p\text{-value} < .001$

การอภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้พบว่า แม่มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมเท่ากับ 25.19 คะแนน (SD = 3.27) จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน ซึ่งอาจแปลผลได้ว่า แม่มี

พฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมเหมาะสมมาก แต่ระยะเวลาหยุดบีบน้ำนม คือ ช่วงเดือนที่ 5-6 เป็นส่วนใหญ่โดยเหตุผลที่เลิกบีบเก็บน้ำนมมากที่สุดถึงร้อยละ 79.4 คือ มีปริมาณน้ำนมลดลงไม่เพียงพอ รองลงมาคือ การกลับไปทำงาน

ร้อยละ 17.6 ทั้งนี้การบีบน้ำนมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้แม่ทำงานนอกบ้านสามารถคงปริมาณน้ำนมไว้ได้เพียงพอ กับความต้องการของลูก และยังสามารถใส่ลูกได้กินนมแม่นานที่สุดตามต้องการได้¹⁵⁻¹⁶

การศึกษาค้นคว้าพบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนมมีขนาดอิทธิพลสูงเป็นอันดับแรก ($\beta = -.415$) ต่อพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน และมีความสัมพันธ์ทางลบ ($r = -.546, p < .01$) กับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมของแม่ทำงานนอกบ้าน ซึ่งหมายความว่า เมื่อแม่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการบีบเก็บน้ำนมลดลง แม่จะมีพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมเหมาะสมมากขึ้น จากแนวคิดของ Pender, Murdaugh และ Parson¹² เมื่อแม่ทำงานนอกบ้านพบอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะเกิดการตอบสนองได้ 2 ลักษณะ คือ เมื่อรับรู้ว่ามีอุปสรรคหรือความยากลำบากที่ไม่คุ้มค่าต่อการปฏิบัติ จะขัดขวางความมุ่งมั่นที่จะบีบเก็บน้ำนม จึงมีพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมเหมาะสมน้อยลง ในทางตรงข้ามการรับรู้ว่ามีอุปสรรคอย่างชัดเจน ช่วยให้แม่ตระหนักถึงสภาพปัญหาที่อาจเกิดขึ้น และเตรียมพร้อมที่จะก้าวข้ามผ่านอุปสรรคนั้นๆ จนรับรู้ว่ามีอุปสรรคไม่มากนัก และสามารถจัดการกับปัญหาได้จึงไม่กระทบต่อการบีบเก็บน้ำนม

อุปสรรคในการบีบเก็บน้ำนมที่แม่ทำงานต้องเผชิญมีหลายประการ เช่น ขาดสถานที่ที่เป็นส่วนตัวสำหรับการบีบเก็บน้ำนม เวลาพักไม่แน่นอนหรือไม่เพียงพอ ขาดการสนับสนุนและความเข้าใจจากเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น⁴ แม่ทำงานนอกบ้านจึงต้องพยายามลดอุปสรรคด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้ได้วิธีการบีบเก็บน้ำนมที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด หรือบางคนใช้เครื่องปั๊มนมช่วยในการบีบเก็บน้ำนมเมื่อกลับไปทำงาน เพื่อย่นระยะเวลาการบีบน้ำนมให้สั้นลง ทั้งนี้จากผลการสำรวจในประเทศออสเตรเลียพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากถึงร้อยละ 66 ใช้เครื่องปั๊มนมไฟฟ้า โดยร้อยละ 33 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการบีบเก็บน้ำนมระบุว่า การใช้เครื่องปั๊มนมช่วยให้สามารถคงปริมาณน้ำนมได้นานเท่าที่ต้องการและหากไม่มีเครื่องปั๊มนมอาจหยุดให้นมแม่เร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้เครื่องปั๊มนมยังมีผลเสีย

ต่อแม่ เช่น มีอาการปวด หัวนมแตกเจ็บ และมีอาการซ้ำเนื่องมาจากการขาดความรู้หรือไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในการใช้เครื่องปั๊มนม¹⁷

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า แม่บางส่วนมีอุปสรรคในการบีบเก็บน้ำนมจากอาชีพหรือลักษณะการทำงานหลังคลอด ซึ่งตามกฎหมายแรงงาน แม่มีสิทธิลาคลอดไม่เกิน 90 วัน โดยยังได้รับค่าจ้างตามปกติเป็นเวลา 45 วัน¹⁸ แต่แม่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้บางส่วนไม่มีสิทธิลาคลอด จึงต้องลาออกหรือพักงานหลังจากคลอดลูกแล้ว ก่อนกลับไปทำงานทำใหม่ นอกจากนั้นลักษณะของงานที่ทำหลังคลอดทำให้แม่ไม่สามารถปลีกตัวออกมาบีบเก็บน้ำนมได้ และยังขาดสถานที่ที่เป็นส่วนตัวในที่ทำงานทำให้บีบเก็บน้ำนมลำบาก ประกอบกับเมื่อกลับไปทำงานแม่ต้องเริ่มปรับตัวหลายบทบาท อาจเกิดความเครียดและเหนื่อยล้า ส่งผลให้การสร้างและหลั่งน้ำนมลดลงแม่จึงขาดกำลังใจและความมุ่งมั่นในการบีบเก็บน้ำนมลดลงตามไปด้วย แม่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้บางคนจึงมีการเปลี่ยนอาชีพหรือที่ทำงานหลังคลอด โดยเลือกอาชีพหรือที่ทำงานที่มีความยืดหยุ่นของเวลาทำงานมากกว่าเดิมเพื่อให้มีความสะดวกต่อการเลี้ยงดูลูกมากยิ่งขึ้น

การรับรู้การสนับสนุนของบุคคลแวดล้อมมีขนาดอิทธิพลเป็นอันดับสอง ($\beta = .256$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .41, p < .01$) แม่ที่รับรู้ว่ามีบุคคลแวดล้อมให้การสนับสนุนมาก ส่งผลให้แม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมได้อย่างเต็มที่ และมีพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนมเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งบุคคลแวดล้อมที่ให้การสนับสนุนการบีบเก็บน้ำนมมีหลากหลาย ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อน ที่ทำงาน และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งให้การสนับสนุนแตกต่างกันไป รวมถึงอินเทอร์เน็ตและหนังสือ ข้อมูลนี้สอดคล้องกับการศึกษาในสหรัฐอเมริกาที่พบว่า การได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการปั๊มนมจากบุคคลแวดล้อมที่หลากหลาย ได้แก่ แพทย์ พยาบาล คลินิกนมแม่ เพื่อน/ญาติ กลุ่มกิจกรรมส่งเสริมนมแม่ นักโภชนาการ และสื่อต่างๆ ช่วยสนับสนุนให้แม่มีระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้น โดยเมื่อแม่ได้รับ

การสนับสนุนความรู้จากบุคคลแวดล้อม ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการปั๊มนม จึงเกิดความมุ่งมั่นที่จะปั๊มน้ำนมมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้นานที่สุด¹⁹

ด้วยบริบทของประเทศไทยที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันภายในครอบครัว ผลการศึกษาครั้งนี้จึงพบว่า ย่า/ยาย มีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการสนับสนุนการปั๊มน้ำนมของแม่แทบทุกด้าน ยกเว้นในด้านการสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร ย่า/ยายเป็นบุคคลแวดล้อมที่มีความใกล้ชิด เข้าใจ และเข้าถึงสภาพปัญหาที่แม่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชญาภา ชัยสุวรรณและคณะ¹¹ พบว่าการสนับสนุนจากยายสามารถทำนายระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่สามีช่วยสนับสนุนให้ปั๊มน้ำนมเป็นอันดับสอง เป็นไปในทางเดียวกับผลการศึกษาในไต้หวัน ที่พบว่า แม่ที่ได้รับการสนับสนุนจากสามีให้ปั๊มน้ำนมสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง²⁰

การสนับสนุนจากที่ทำงานก็น่าจะมีส่วนช่วยให้แม่สามารถปั๊มน้ำนมได้อย่างต่อเนื่อง โดยปัจจุบันประเทศไทยมีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานประกอบการอย่างชัดเจนจากกระทรวงแรงงาน โดยจัดตั้งมมนแม่เพื่อให้แม่ที่กลับไปทำงานสามารถมาใช้บริการปั๊มน้ำนมขณะทำงานได้ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของแม่ และหน่วยงานได้รับประโยชน์จากการลดลงของอัตราการลาป่วยและอัตราการขาดงาน และลูกมีสุขภาพแข็งแรงเพราะได้กินนมแม่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการศึกษาในประเทศไทยได้ค้นพบว่า การสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน การจัดตั้งห้องนมแม่ที่เป็นสัดส่วนขณะทำงาน ช่วยให้แม่ตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน¹⁶

ในส่วนของการสนับสนุนจากบุคลากรทางการแพทย์พบว่า แม่กลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ระบุว่าพยาบาลมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งอาจเป็นเพราะพยาบาลให้การช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ สอนสาธิตวิธีแก้ไขปัญห และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการปั๊มน้ำนมแก่แม่ทุกรายตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์

ตลอดทั้งติดตามต่อเนื่องถึงระยะหลังคลอดของแม่ ร่วมกับการดูแลภาวะสุขภาพของลูก นอกจากนี้ การปั๊มน้ำนมยังเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่สามารถพบได้แทบทุกโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยพยาบาล²¹⁻²²

นอกจากนี้ยังพบว่า อินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้กับแม่ทำงานนอกบ้าน เพราะความสะดวกในการค้นหาข้อมูล ทำให้เป็นทางเลือกที่แม่นิยมใช้เป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามพบการศึกษาถึงประเด็นความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลอินเทอร์เน็ต ส่วนมากพบการให้ข้อมูลจากเว็บไซต์ที่มีผลประโยชน์ทางการค้า ข้อมูลที่ได้รับอาจขาดความน่าเชื่อถือเนื่องจากผลประโยชน์ทับซ้อน²³

การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปั๊มน้ำนมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .40, p < .05$) หมายความว่า ถ้าแม่มีการรับรู้ประโยชน์มาก จะมีพฤติกรรมการปั๊มน้ำนมเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์การทำนายกลับพบว่าไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปั๊มน้ำนมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .076, p = .52$) เช่นเดียวกับผลการศึกษาในกลุ่มแม่ทำงานนอกบ้านของไต้หวัน ที่พบว่าแม่ที่ตระหนักถึงความสำคัญของช่วงพักปั๊มน้ำนมขณะทำงาน จะตั้งใจปั๊มน้ำนมเพิ่มขึ้น ขณะที่ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลต่อความตั้งใจใช้เวลาช่วงพักเพื่อปั๊มน้ำนมขณะทำงานมากขึ้น แต่กลับพบว่าการรับรู้ประโยชน์จากการปั๊มน้ำนม ไม่สามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปั๊มน้ำนมของแม่ได้¹³ ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายว่า อาจเนื่องมาจากแม่กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่ทำงานนอกบ้านที่ต้องรับผิดชอบหลายบทบาทหน้าที่ ถึงแม้จะมีการรับรู้ถึงอุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางการปั๊มน้ำนม ซึ่งอาจทำให้ล้มเลิกการปั๊มน้ำนมอย่างต่อเนื่องลงได้

ข้อจำกัดในการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างแม่ทำงานนอกบ้านที่มีลูกคนปัจจุบันอายุครบ 6 เดือนถึง 24 เดือน ซึ่งมีประสบการณ์ปั๊มน้ำนม โดย ณ เวลาเก็บข้อมูลอาจมีพฤติกรรมปั๊มน้ำนมหรือไม่ก็ได้ ผลการวิจัยครั้งนี้จึงอาจมี

ข้อจำกัด ในการใช้อ้างอิงสำหรับกลุ่มแม่ที่มีลูกอายุช่วงอื่นๆ และกลุ่มแม่ที่มีพฤติกรรมบีบเก็บน้ำนมเป็นประจำอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน

สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม่ว่าแม่ที่ทำงานนอกบ้านจะมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการบีบเก็บน้ำนมที่จะมีต่อลูกและตนเอง แต่หากแม่รับรู้ว่ามีควมยากลำบากในการบีบเก็บน้ำนมโดยเฉพาะในสถานที่ทำงาน แม่ก็อาจยุติการบีบเก็บน้ำนมก่อนเวลาอันควรได้ ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาสั้นลงไปด้วย ทั้งนี้ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อดังนี้

1. เนื่องจากองค์ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรม การบีบเก็บน้ำนมในประเทศยังมีจำกัด ประกอบกับผล การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาเฉพาะกลุ่มแม่ทำงานนอกบ้านที่ เคยบีบเก็บน้ำนม ซึ่งขณะที่เก็บข้อมูลนั้นแม่อังคังยังคังบีบเก็บ น้ำนมอยู่หรือไม่ก็ได้ การศึกษาในครั้งต่อไปควรศึกษา ในกลุ่มแม่ที่บีบเก็บน้ำนมเป็นประจำได้อย่างต่อเนื่องจน ประสบความสำเร็จสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพื่อให้เข้าใจถึงบริบทที่มีลักษณะเฉพาะของแม่ ทำงานนอกบ้าน โดยเฉพาะปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และอิทธิพลของบุคคลแวดล้อม ที่มีผล กับพฤติกรรมการบีบเก็บน้ำนม นำมาซึ่งการแก้ไขปัญหานั้น ได้ อย่างตรงประเด็นเพิ่มประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ ในกลุ่มแม่ทำงาน นอกบ้านที่ประสบความสำเร็จในการบีบเก็บน้ำนมอย่างต่อเนื่อง 6 เดือน โดยการสัมภาษณ์และถอดบทเรียน เพื่อนำ มาใช้ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

References

1. World Health Organization (WHO). Global strategy for infants and young child feeding. Geneva, Switzerland: WHO; 2003.
2. World Health Organization (WHO). Breastfeeding policy: a globally comparative analysis. Geneva, Switzerland: WHO; 2013.

3. National Statistical Office, United Nations Children's Fund. Thailand multiple indicator cluster survey 2015-2016: final report. Bangkok: NSO and UNICEF; 2016. (in Thai).
4. Olang B, Heidarzadeh A, Strandvik B, Yngve A. Reasons given by mothers for discontinuing breastfeeding in Iran. *Int Breastfeed J.* 2012;7(1):7. doi: 10.1186/1746-4358-7-7.
5. Win NN, Binns CW, Zhao Y, Scott JA, Oddy WH. Breastfeeding duration in mother who express breast milk: a cohort study. *Int Breastfeed J.* 2006;1:28. doi: 10.1186/1746-4358-1-28.
6. Becker GE, Smith HA, Cooney F. Methods of expression for lactating women. *Cochrane Database of Syst Rev.* 2016 Sep 29;9:CD006170. doi: 10.1002/14651858.CD006170.pub5. PubMed PMID: 27684560.
7. Ortiz J, McGilligan K, Kelly P. Duration of breast milk expression among working mothers enrolled in an employer-sponsored lactation program. *Pediatr Nurs.* 2004;30(2):111-9.
8. Ratanasongkram P. Predictors of milk expression behavior in mothers of premature infants [master's thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2016. 130 p. (in Thai).
9. Labiner-Wolfe J, Fein SB, Shealy KR, Wang C. Prevalence of breast milk expression and associated factors. *Pediatrics.* 2008;122 Suppl 2:S63-8.
10. Geraghty S, Davidson B, Tabangin M, Morrow A. Predictors of breastmilk

- expression by 1 month postpartum and influence on breastmilk feeding duration. *Breastfeed Med.* 2012;7(2):112-7.
11. Chisuwan C, Prasopkitikun T, Sangperm P, Payakkaraung S. Predictive power of support from husbands, grandmothers, and nurses on duration of exclusive breastfeeding. *Journal of Nursing Science.* 2012;30(1):70-80. (in Thai).
12. Pender NJ, Murdaugh CL, Parson MA. *Health promotion in nursing practice.* 5th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 2007.
13. Tsai SY. Employee perception of breastfeeding-friendly support and benefit of breastfeeding as a predictor of intention to use breast-pumping breaks after returning to work among employed mothers. *Breastfeed Med.* 2014;9(1):16-23.
14. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice.* 9th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2012. p.425.
15. Eglash A, Malloy ML. Breastmilk expression and breast pump technology. *Clin Obstet Gynecol.* 2015;58(4):855-67.
16. Tsai SY. Impact of breastfeeding-friendly workplace on an employed mother's intention to continue breastfeeding after returning to work. *Breastfeed Med.* 2013;8:210-6.
17. Clemons N, Amir H. Breastfeeding women's experience of expressing: a descriptive study. *J Hum Lact.* 2010;26(3):258-65.
18. Office of the Council of State. Key finding: labour protect act B.E. 2541 [Internet]. Bangkok: Office of the Council of State, Thailand; 2010 [cited 2018 Apr 23]. Available from: <http://web.krisdika.go.th/data/law/law2/%a477/%a477-20-2560-a0003.pdf>. (in Thai).
19. Chen PG, Johnson LW, Rosenthal MS. Sources of education about breastfeeding and breast pump use: what effect do they have on breastfeeding duration? An analysis of infant feeding practices survey II. *Matern Child Health J.* 2012;16(7):1421-30.
20. Tsai SY. Influence of partner support on an employed mother's intention to breastfeed after returning to work. *Breastfeed Med.* 2014;9(4):222-30.
21. Yuangthong S, Sawatphanit W, Deoisres W. The effect of breastfeeding promoting program for first-time postpartum mothers on breastfeeding duration and behaviors. *The Public Health Journal of Burapha University.* 2012;7(2):100-15. (in Thai).
22. Boonchalem P, Prasopkittikun T, Sangperm P, Jirasakuldej W. Effects of the mother-preterm infant preparation program on breastfeeding self-efficacy and sucking quality. *Journal of Nursing Science.* 2012;30(4):61-71. (in Thai).
23. McInnes RJ, Arbuckle A, Hoddinott P. How UK internet websites portray breast milk expression and breast pump: A qualitative study of content. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2015 Apr 2;15:81. doi:10.1186/s12884-015-0509-0.