

ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องเพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน

The Experiences of Exclusive Breastfeeding over Six Months

จิราวรรณ ศิริโสสม* อารยา เชียงของ**
นิตยา สุขชัยสงค์*** อุบลwana ขวัญบุญจันทร์****
Jirawun Sirisome* Araya Chiangkhong**
Nittaya Sukchaisong*** Ubonwana Kwanboonchan****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเกินระยะ 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่หลังคลอด คัดเลือกแบบเจาะจง กำหนดคุณสมบัติ เกณฑ์คัดเข้าคือ ทำงานเต็มเวลาและผ่านประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือนหรือมากกว่า จำนวน 15 ราย ทำการศึกษาที่ชุมชนบึงกาสาม อำเภอนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ความน่าเชื่อถือของข้อมูลวิจัยดำเนินการตามเกณฑ์ของลินคอนและกوبا

ผลการวิจัย พบว่าประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จัดกลุ่มได้ 4 กลุ่มประสบการณ์ ดังนี้

1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย การที่แม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย 2) การฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย ความยากในการเข้าเต้า การไม่มีน้ำนมหรือน้ำนมไม่พอ และการลดอุปสรรค 3) การได้รับการสนับสนุน ประกอบด้วย การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว นายจ้าง และเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน 4) ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย ความผูกพันระหว่างแม่ลูก และความภาคภูมิใจ

Received: July 5, 2023

Revised: March 20, 2024

Accepted: April 3, 2024

* อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี ประเทศไทย 12110

* Nursing Instructor, Department of Maternal and Child and Midwifery Nursing, Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology Thanyaburi, Pathum Thani, Thailand 12110. E-mail: jirawun_s@rmutt.ac.th

** Corresponding Author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์และเวชศาสตร์เขตเมือง คณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10300. E-mail: araya@nmu.ac.th

** Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Public Health Nursing and Urban Health Sciences, Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, Bangkok, Thailand 10300. E-mail: araya@nmu.ac.th

*** อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์และเวชศาสตร์เขตเมือง คณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10300

*** Nursing Instructor, Department of Public Health Nursing and Urban Health Sciences, Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, Bangkok, Thailand. 10300

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10510

**** Assistant Professor, Department of Maternal and Child and Midwifery Nursing, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, Bangkok, Thailand 10510

ข้อเสนอแนะ แม่ที่ทำงานในขณะที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวต้องจัดการกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแต่ละวันในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในระยะเวลา 6 เดือน และต้องการการสนับสนุนจากหลายแหล่ง รวมทั้งการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนจากหลายฝ่ายนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อทีมบุคลากรทางสุขภาพในการมีแผนการจัดการทั้งระยะสั้นและระยะยาว และโครงการเพื่อการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น

คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ประสบการณ์ของแม่ แม่ที่ทำงาน การวิจัยเชิงคุณภาพ
แบบบรรยาย

Abstract

This qualitative descriptive research aimed to explore the experiences of working mothers who exclusively breastfed over six months. Fifteen participants were purposively selected for the study based on the inclusion criteria of being full-time working mothers and engaging in exclusive breastfeeding for at least six months. The study was conducted in the Bueng Ka Sam community, located in the Nong Suea district of Pathum Thani province. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using content analysis. The trustworthiness of the study was ensured by adhering to the criteria set by Lincoln and Guba.

The experiences of exclusive breastfeeding over six months reported by the mothers were captured into four major categories, which were: 1) intention to breastfeed, encompassing subcategories including knowledge of benefits of breast milk and breastfeeding to save money; 2) overcoming difficulties, which included subcategories of latching issues, insufficient milk supply, and reducing barriers; 3) support from family, colleagues, or neighbors, including family, employers and colleagues, and neighbors; and 4) outcomes of breastfeeding, including mother-child bonding and a sense of pride.

Findings from this study imply that working mothers had to manage their day-to-day breastfeeding in various situations to achieve exclusive breastfeeding for over 6 months, and they required support from various sources. It is suggested that health care professionals may need a long-term management plan and appropriate intervention program to better promote and support exclusive breastfeeding.

Keywords: exclusive breastfeeding, maternal experiences, working mothers, qualitative descriptive study

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป็นที่ทราบกันดีว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพื้นฐานสำคัญในการวางรากฐานแก่ทารก เนื่องจากนมมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการและมีภูมิคุ้มกันโรคที่เหมาะสมกับทารกในแต่ละคน นอกจากนี้การให้ลูกดูดนมแม่ ยังเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก การโอบกอดแนบชิดกับแม่ ทำให้ลูกรู้สึกมั่นคง

ปลอดภัย ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ และเรียนรู้ที่จะไว้วางใจผู้อื่น¹ ในปัจจุบันมีการสนับสนุนเพื่อให้ทารกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือนแรกของชีวิต โดยกระทรวงสาธารณสุข ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งระบุให้ทารกควรได้รับนมแม่ในช่วงเวลาที่เร็วที่สุดหลังคลอด และควรรับนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต และได้รับนมแม่พร้อมอาหารเสริมในขณะเดียวกันจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น¹ ข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2562 พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 14 ซึ่งยังต่ำกว่าอัตราเฉลี่ยทั่วโลกและประเทศอื่น ๆ ในกลุ่มอาเซียน¹ และพบว่าปัญหาการกลับไปทำงานเป็นอุปสรรคสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่²

จากการทบทวนวรรณกรรม มีรายงานการศึกษาพบว่า การทำงานนอกบ้านอาจส่งผลให้แม่เกิดความเครียด และต่อมอาจส่งผลให้ปริมาณน้ำนมลดลง นอกจากนี้พบว่าหากสถานที่ทำงานไม่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลิกเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ในเวลาต่อมา³⁻⁶ การทำงานนอกบ้านของแม่นอกจากเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับแม่แล้ว ยังทำให้ลูกและแม่ต้องแยกจากกันและก่อปัญหาตามมา เช่น ที่ทำงานไม่มีตู้เย็นหรือสถานที่สำหรับปั๊มน้ำนม ขาดการสนับสนุนจากผู้ประกอบการและเพื่อนร่วมงาน ลักษณะงานไม่มีความยืดหยุ่นด้านเวลา แม่มีความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรคสำหรับการจะทำให้แม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่⁶⁻⁸ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่ที่ต้องกลับไปทำงานจึงเป็นความท้าทายความสามารถของแม่เป็นอย่างมาก และมีรายงานว่ายังมีกลุ่มแม่ที่อยู่ในสถานะที่ต้องทำงานนอกบ้านแต่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิน 6 เดือนและในบางรายสามารถให้นมแม่มากกว่า 6 เดือน⁷⁻⁹

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น แม้จะพบการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากมาย แต่ในระยะ 7 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลกได้รณรงค์และเพิ่มเติมขั้นตอนสำคัญเกี่ยวกับการปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานพยาบาลที่ให้บริการแม่และเด็กแรกเกิด ทั้งนี้ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตอบรับนโยบายดังกล่าว การศึกษาข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับสภาพของ ความพยายามเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน เป็นสถานการณ์ที่เด็กทารกต้องพึ่ง น้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวเพื่อการดำรงชีวิต แต่ในกลุ่มของแม่ที่ต้องกลับไปทำงาน เป็นเรื่องที่ลดโอกาสที่จะ ประสบความสำเร็จ

ความเข้าใจในประเด็นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ทำงานภายใต้สถานการณ์นโยบายและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีความเข้าใจในบริบทที่เกี่ยวข้องในเชิงลึก และเกิดคำถามว่าประสบการณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน เป็นอย่างไร ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้สามารถเข้าถึงข้อมูลเชิงลึก ทั้งในเรื่องประสบการณ์ สิ่งสนับสนุน และอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในขณะที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านของแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ศึกษาเป็นชุมชน บึงกาสามเป็นชุมชนเขตเมืองในจังหวัดปทุมธานี เป็นสังคมกึ่งอุตสาหกรรม บริบทการทำงานของมารดา หลังคลอดส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จึงนำไปใช้ประโยชน์และเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมและผลักดันนโยบายเชิงสาธารณะและในที่ทำงาน เพื่อให้แม่ผู้ที่มีบทบาททั้งการทำงาน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เอื้ออำนวยให้ต่อแม่จนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังได้มากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา (qualitative descriptive study) เพื่อค้นหาคำตอบในปรากฏการณ์ผ่านการให้ข้อมูลจากผู้มีประสบการณ์ตรง¹⁰⁻¹² โดยปราศจากการตีความจากผู้วิจัย และค้นหาคำตอบโดยปราศจากกรอบแนวคิดชี้นำ มุ่งศึกษาเรื่องประสบการณ์เชิงพรรณนาว่า เป็นประสบการณ์ของใคร (who) เกี่ยวกับเรื่องอะไร (what) ที่ไหน (where) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยและได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากเพียงพอ ความน่าเชื่อถือของกระบวนการวิจัย (trustworthiness) สามารถแสดงให้เห็นในทุกขั้นตอนของกระบวนการ¹¹ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)^{10,11,13} ผลการศึกษาที่สกัดได้นำไปตรวจสอบความน่าเชื่อถือนำมาเรียงร้อย และนำคำให้สัมภาษณ์มาประกอบแสดงความสอดคล้องของสาระ ในการศึกษาครั้งนี้ปรากฏการณ์ที่สนใจศึกษา คือประสบการณ์ของแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลามากกว่า 6 เดือน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน

วิธีการดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา มีรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยประสานไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่เพื่อขอข้อมูลมารดาหลังคลอด คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 15 ราย ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอ¹⁴ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าคือ เป็นแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน ทำงานเต็มเวลา และเลี้ยงลูกด้วยตนเองในช่วงเวลาที่ไม่ได้ไปทำงาน เกณฑ์คัดออกคือ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสม และบุตรไม่ได้อยู่กับแม่ทุกวันตลอดการเลี้ยงดู

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือหลักในการวิจัยคือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth exploration) ด้วยการใช้แนวทางการสัมภาษณ์เป็นข้อคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structure interview) เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตัวอย่างคำถาม เช่น คุณมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ใดที่ทำให้คุณตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณพบอุปสรรคหรือความท้าทายใดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่บ้าง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งต่อตัวคุณและลูก หลังจากนั้นผู้วิจัยทดลองนำข้อคำถามไปทดลองสอบถามในผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้ จำนวน 1 ราย และภายหลังการสัมภาษณ์เชิงลึกในช่วงแรก ผู้วิจัยมีการปรับข้อคำถามเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลตรงประเด็นของการศึกษา

2. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล ได้แก่ อายุ อาชีพ ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวนครรภ์

3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดข้อความจากการสังเกตในระหว่างสัมภาษณ์

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดปทุมธานี ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย (Certificate of Approval, COA) หมายเลขรับรอง PPHO-REC 2563/005 (21 ก.พ.- 20 ส.ค. 63) หลังจากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การพิทักษ์สิทธิกับกลุ่มตัวอย่าง และขอความยินยอมโดยลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรในแบบฟอร์มให้คำยินยอมก่อนเริ่มการดำเนินการวิจัย การดำเนินการใช้หมายเลขแทนการระบุชื่อในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ การนำเสนอผลงานวิจัยเป็นภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อผู้เข้าร่วมวิจัยแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่องานวิจัยได้รับการนำเสนอและเผยแพร่แล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้เลือกสถานที่ให้ข้อมูลซึ่งเป็นบ้านของผู้ให้ข้อมูลและศูนย์บริการสุขภาพชุมชน
2. ภายหลังจากเชิญผู้ให้ข้อมูลเข้าร่วมโครงการวิจัยและได้รับความยินยอมแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเริ่มจากการแนะนำตนเอง ขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา และแจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยพักถามลูกบทจากสิ่งที่กำลังศึกษา (bracketing) และค้นหาคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลโดยตรง (in-depth exploration) ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการฟังอย่างใส่ใจ (active listening) ด้วยมุ่งเน้นที่การจับประเด็นสำคัญและตั้งคำถามเจาะลึกลงไปรายละเอียดเพิ่มเติม มีการจดบันทึกที่สำคัญ (field notes) ในแต่ละการสัมภาษณ์ การเก็บรวบรวมข้อมูลสิ้นสุดลงเมื่อได้ข้อมูลครบถ้วน ไม่พบข้อคำถามและคำตอบเพิ่มเติม (data saturation)
4. ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกรายละ 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ ครั้งละ 45-60 นาที ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยหลักและผู้วิจัยลำดับที่ 4 มีบทบาทในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล ผู้วิจัยลำดับที่ 2 และ 3 ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล กรณีมีความเห็นแตกต่างจึงดำเนินการขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญในการให้ความเห็นเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์พร้อมสรุปข้อมูล แล้วนำไปให้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายยืนยันความถูกต้องอีกครั้ง และสามารถเพิ่มเติมข้อมูลได้ (member check) อย่างไรก็ตามในการศึกษาไม่มีการขอเพิ่มเติมข้อมูล

ทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ตามรูปแบบของ Sandelowski¹⁴ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ฟังเสียงสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลายครั้ง 2) ถอดบทสัมภาษณ์คำต่อคำ (transcribe verbatim) 3) อ่านบทสัมภาษณ์หลายครั้งเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาในภาพรวม 4) จัดข้อมูลเป็นรหัส (coding) 5) จัดกลุ่มรหัสข้อมูลเป็นหมวดหมู่ย่อย (sub-categories) 6) นำหมวดหมู่ย่อยที่คล้ายกันรวมเข้าในหมวดหมู่ข้อมูล (categories) เดียวกัน 7) ตรวจสอบและปรับปรุงหมวดหมู่ย่อยและหมวดหมู่ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบข้อมูลทุกประเภท เพื่อให้ได้ประสบการณ์ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ต้องการศึกษา

ความน่าเชื่อถือของข้อมูล (trustworthiness) การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ดำเนินการตามหลักการของลินคอร์นและกูปา¹³ มีรายละเอียดดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือของกระบวนการวิจัย (dependability) โดยอธิบายขั้นตอนการวิจัยไว้อย่างชัดเจนในทุกกระบวนการเพื่อให้ผู้วิจัยสามารถตรวจสอบเส้นทางการวิจัย (audit trail)

2. ความเชื่อถือของข้อมูล (credibility) เมื่อสัมภาษณ์เสร็จสิ้นแล้วถอดเทปสนทนากลุ่ม และผู้วิจัยนำข้อมูลจากการถอดเทปสรุปผล แล้วจึงนำสรุปที่ได้มาปรึกษาร่วมกันในกลุ่มที่ผู้วิจัย (peer debriefing) และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อยืนยันการวิเคราะห์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้เลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความเหมาะสมและเป็นตัวแทนของแม่ที่ทำงานนอกบ้านและให้นมแม่อย่างเดียวนานกว่า 6 เดือน จึงทำให้เพิ่มความถูกต้องของข้อมูล

3. การตรวจสอบด้านการยืนยันผลการวิจัย (confirmability) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลและบันทึกไว้อย่างเป็นระบบ ทั้งการสัมภาษณ์ การถอดเทป การตรวจสอบกลับด้วยการอ่านบันทึก การถอดความพร้อมการฟังเทปซ้ำ มีการอ้างอิงคำพูด (quotation) ของผู้ให้ข้อมูลในการนำเสนอข้อมูลโดยใช้ถ้อยคำของผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันผลการวิเคราะห์ที่ไม่ได้เกิดจากการแปลความของผู้วิจัย นอกจากนี้ในขั้นตอนการวิเคราะห์คำสำคัญ (significant statement) การจัดกลุ่มข้อมูล (category) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล และนำข้อมูลร่วมวิเคราะห์และอภิปรายกับผู้เชี่ยวชาญงานวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ (peer debriefing)

4. ความสามารถในการนำไปศึกษา หรืออธิบายกรณีอื่นที่มีลักษณะและเงื่อนไขคล้ายคลึงกัน (transferability) งานวิจัยนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายในการอธิบาย อ้างอิงในประชากรทั่วไป แต่อาจนำไปพิจารณาในกลุ่มอื่น ๆ ที่บริบทใกล้เคียงได้

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นมารดาที่กำลังเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่จำนวน 15 ราย ทำงานเต็มเวลาทุกราย มารดาอายุระหว่าง 19-35 ปี ส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 25-26 ปี สถานภาพสมรสคู่ 13 ราย เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว 2 ราย จบระดับการศึกษามัธยมศึกษา 12 ราย เป็นระดับปริญญาตรี 3 ราย ประวัติกำลังเลี้ยงดูบุตรคนที่ 1 เลี้ยงด้วยนมมารดาจำนวน 3 ราย กำลังเลี้ยงดูบุตรคนที่สอง จำนวน 12 ราย ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 8-24 เดือน ส่วนใหญ่คือ 14 เดือน อาชีพส่วนใหญ่รับจ้าง รายได้ 7,500-20,000 บาทต่อเดือน เฉลี่ย 11,068.62 บาทต่อเดือน มารดาทุกคนทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ทำงานวันละประมาณ 8-9 ชั่วโมง และทำงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาโดยบรรยายในรูปแบบของการเขียนวรรณกรรม (novel-like report) นำคำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาประกอบผลการวิเคราะห์ที่สรุปให้ผู้ให้ข้อมูล คือ C หมายถึง ผู้ให้ข้อมูลมีตัวเลขเป็นรหัสกำกับผู้ให้ข้อมูลในแต่ละคน ตั้งแต่ลำดับที่ 1-15 ผลการวิเคราะห์ได้กำหนดรหัสทั้งสิ้น 52 รหัส สามารถจัดกลุ่มสาระสำคัญของประสบการณ์ นำมาจัดกลุ่มประสบการณ์ได้เป็น 4 กลุ่มหัวข้อใหญ่ (major categories) คือ ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การฟันผุอุปสรรค การได้รับการสนับสนุน ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีรายละเอียดดังนี้

ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (intention to breastfeed)

จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล ความตั้งใจเป็นจุดเริ่มต้นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งประกอบไปด้วยหัวข้อย่อย (subcategory) คือ ความรู้ของแม่เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แหล่งความรู้ นมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ด้วยความตั้งใจนั้นเกิดจากตัวเอง

ความตั้งใจทำให้เกิดการเริ่มต้น “หนูว่ามันอยู่ที่เราด้วยนะว่า เราตั้งใจให้ลูกกินหรือว่าไม่ให้กิน

ถ้าบางคนเขาไม่ให้กินก็คือ ไม่ให้กินเลย” C2

“เพราะว่าตัวเราตั้งใจว่าเขาต้องได้กินนมแม่” C14

และพบว่า ความตั้งใจนั้น เกิดจาก “การตัดสินใจของแม่ผู้ให้นมลูก” เป็นหลัก “อยู่ที่ตัวเราเอง ถ้าเราไม่ให้กินก็ไม่ได้กิน ถ้าเราตั้งใจใครก็ห้ามเราไม่ได้ อยู่ที่ความคิดเราถ้าเราจะให้เขากินมันก็กินได้ ส่วนมากจะอยู่ที่ตัวเราทั้งนั้น” C10

ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ ที่มาของความตั้งใจนั้นมาจากความรู้ถึงประโยชน์สูงสุดของนมแม่สำหรับลูก ซึ่งต้องการให้ลูกได้รับภูมิคุ้มกัน และมีสุขภาพแข็งแรง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เล่าถึงข้อมูลความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ในเรื่องของภูมิคุ้มกันและสารอาหารจากนมแม่ ความรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับรู้มา เป็นในเรื่องของภูมิคุ้มกันโรคที่มาจากน้ำนมแม่

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ภูมิคุ้มกันเด็กจะแข็งแรงกว่า ก็เลยตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” C1

“ภูมิคุ้มกันโรคดีกว่ากินนมผงและลูกไม่เจ็บป่วย” C6

เพราะสนับสนุนและตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บางรายมองว่าคุณค่าทางอาหารของนมแม่มีมากกว่านมผงมากมาย

“เพราะว่านมผงมันไม่ได้มีอะไรเลย มันก็มีแค่ที่เห็น แต่นมแม่นั้นคือสารอาหารอยู่ที่นมแม่ ยิ่งไงก็แน่นอนเพราะว่าภูมิคุ้มกันมันอยู่ที่นมแม่ด้วย” C2

แม่บางคนกล่าวถึงการบำรุงตนเองด้วยสารอาหารต่าง ๆ โดยเชื่อว่าจะ “ผ่านน้ำนมไปสู่ลูก”

“คราวนี้เราก็กินอะไรต้องบำรุงตลอด เรารู้อย่างไรลูกกินนมไปมันก็ต้องอยู่กับลูก เรากินอะไรมามันก็ต้องเข้าไปที่ลูกอยู่ดี เพราะว่าลูกกินนมเรา เรากินของดี ๆ ก็อยากให้เขาได้กินนมเรา” C14

แหล่งความรู้ ผลการศึกษาพบว่า แหล่งที่มาของความรู้ส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับนมแม่ มีทั้งจากบุคลากรทางสุขภาพ ประสบการณ์ตรง การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

“ถามพยาบาล หรือคุณหมอได้เลย บางคนไม่กล้าถามแต่นึกแล้ว อยากรู้ถามหมอข้อมูลเชื่อได้เลย” C6

ในกรณีของประสบการณ์ตรงในการเลี้ยงลูกคนแรก ปัญหาสุขภาพของลูกคนแรกทำให้ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของนมแม่

“รู้สึกว่าเขา (ลูกคนแรก) ไม่แข็งแรง เข้าไปหาหมอบ่อยมาก เดี่ยวเป็นหวัดเดียวเป็นนุ่เป็นนี่อะไรเนี่ย คนนี้ก็เลยจะให้นมจากเต้าให้นานที่สุด” C4

บางรายใช้วิธีการค้นคว้าจากหนังสือ สื่อออนไลน์ “ส่วนใหญ่จะหาหนังสือมาอ่าน หรือค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรือ search เข้าทาง google” C7

นมแม่ประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้ให้ข้อมูลหลายคนตระหนักถึงค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นเมื่อคลอดบุตร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็น “ตัวช่วย” ในการลดค่าใช้จ่ายเมื่อเปรียบเทียบกับเลี้ยงด้วยนมผง เนื่องจากไม่ต้องซื้อนมผง

ซึ่งมีราคาสูง และช่วยลดค่าใช้จ่ายจากการพาบุตรไปพบแพทย์ เพราะคิดว่าพอบุตรกินนมแม่แล้วทำให้ไม่ป่วย สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของผู้ให้ข้อมูล

โดยเฉพาะในรายที่ฐานะทางการเงินไม่ค่อยดี นมแม่ช่วยประหยัดค่านมผงเลี้ยงลูกได้

“คือถ้าในนมของคนที่ไม่ค่อยมีเงินก็จะถือว่าช่วยได้ระดับหนึ่งนะคะ” C3

สำหรับแม่ที่มีรายได้ไม่คงที่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มั่นใจได้ว่า ถึงแม้เศรษฐกิจครอบครัวจะเป็นอย่างไร ก็ไม่นมให้ลูกกิน

“เพราะว่าคนแรกเราให้ลูกกินนมผงตั้งแต่ 7 เดือน แรก ๆ มีเงินนะคะ มีวันหนึ่งแฟนไม่มีงานเลย

เงินไม่มีเลย ลูกก็ต้องกินนมอย่างนี้ แฟนต้องโทรหาแม่จะขอเงินซื้อนม เลยมาคุยว่าคนนี้นะ

จะไม่ให้กินนมผงเด็ดขาดต่อให้มีเงินก็ไม่ให้กิน นมแม่ดีกว่าเพราะเซ็ดแล้วกลัวไม่มีเงิน” C2

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประหยัด ส่วนเลี้ยงลูกด้วยนมผงมันมีค่าใช้จ่ายเยอะ” C5

การต้องประหยัดค่าใช้จ่ายครัวเรือน ทำให้ความตั้งใจในการให้นมลูกยืดระยะเวลาขึ้น

“เค้า (สามี) ก็ไม่ยอมให้ออกนมคะ อยากให้กินนมเราไปเรื่อย ๆ ประหยัดค่าใช้จ่าย” C7

ประสบการณ์จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูล แสดงถึงประโยชน์ร่วมของการประหยัดค่าใช้จ่ายกับประโยชน์กับสุขภาพ

“ลูกเราแข็งแรงคะ รองลงมาคือประหยัดมาก และไม่ต้องไปหาหมอบ่อย ๆ” C11

การฟันฝ่าอุปสรรค (Overcoming difficulties)

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบทั้งอุปสรรคและการที่ต้องฟันฝ่ากับอุปสรรคที่เกิดขึ้น แม้จะตระหนักถึงประโยชน์เพื่อลูกและการลดรายจ่ายของครอบครัว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ใช่เรื่องง่าย

“เราบอกเขาได้เลยแหละว่าลูกแข็งแรงไว แล้วก็มันประหยัด แต่เราต้องอดทนนะ มันต้องเหนื่อยหน่อย” C5

อุปสรรคที่ได้จากการบอกเล่าผู้ให้ข้อมูลเป็นเรื่องของการเข้าเต้า ไม่มีน้ำนม/น้ำนมไม่พอ

การเข้าเต้า สำหรับการให้นมครั้งแรก การเข้าเต้าเป็นอะไรที่ไม่คุ้นเคย “แบบเก้ ๆ กัง ๆ มาก

ว่าลูกจะกินได้ไหม จะเอาเข้าเต้ายังไง” C5

การเข้าเต้ายังพบปัญหาตามมาอีกคือ อาการเจ็บ “เจ็บเค้า (ลูก) กัด” C6

“ตอนแรกเจ็บคะ เจ็บตรงเต้านมคะ เราไม่เคย บางทีก็ทนมไม่ไหว น้ำตาไหล...” C8

ไม่มีน้ำนมหรือน้ำนมไม่เพียงพอ อุปสรรคไม่มีแค่เพียงเรื่องการเข้าเต้า แม่บางรายมีข้อจำกัดเรื่องไม่มีน้ำนม หรือน้ำนมไม่เพียงพอ

“ช่วงแรกไม่มีน้ำนมเลย ลูกไม่มีนมกิน กลัวมาก เกือบจะให้กินนมผงแล้ว” C12

“ตอนน้ำนมไม่พอ สงสารลูกมาก แต่ก็พยายามปั๊ม จนนมไหล” C3

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องมีผู้เฝ้าสำหรับแขนง แม่รายหนึ่งพักอาศัยกับครอบครัวสามี การเก็บนมแม่ในตู้เย็นที่ครอบครัวใช้อาหารมีพื้นที่จำกัด นมบางส่วนที่แช่ไว้ ต้องถูกนำไปทิ้ง

“เอาแช่ตู้เย็นไว้แล้วเขาหยิบไปทิ้งคะ” C1

การลดอุปสรรค ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงวิธีการต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม บางรายมีพยาบาลมาเยี่ยมบ้าน ก็ถามข้อมูลจากพยาบาล หรือในโรงพยาบาลก็มีข้อมูลเป็นสมุดคู่มือ หรือการให้ข้อมูลผ่าน application line การค้นหาข้อมูลทางสื่อออนไลน์

“อนามัยแถวบ้าน บ้านนอก พยาบาลเยี่ยมบ้าน เขาก็ตามมาบ้าน มีปัญหาอะไรก็ถามได้เลย

มาเจอปัญหาจริง ๆ แบบนี้ทำให้มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น” C8

“โรงพยาบาลเดี๋ยวนี้นี้เค้าจะมีสมุดและมีข้อมูลทางไลน์ค่ะ ให้เราเข้าไปศึกษา จะมีข้อมูล

มาให้ครบเลยคะ” C9

“กินนมกินกระตุ้นทุกอย่าง บำรุง กินยาเพิ่มน้ำนม มันก็ไม่มาเพราะน้องไม่ได้เข้าเต้า ไม่ได้กระตุ้นเต้า
ก็แค่แบบปั้มนมก็เหมือนเด็กกำลังดูดนมก็เลยไม่ค่อยมา” C3

นอกจากนี้ ยังใช้การสอบถามจากผู้รู้หรือมีประสบการณ์

“ได้รับข้อมูลจากไลน์กลุ่มนมแม่ค่ะ มีปัญหาอะไรก็ถามจะมีพยาบาล เพื่อน ๆ ที่มีประสบการณ์
มาตอบค่ะ” C12

ในขณะที่แม่ต้องไปทำงาน แม่มีการวางแผน เพื่อเตรียมตัวในการปั้มนม และจัดเก็บนม เพื่อให้ลูกกิน
นมแม่ได้

“โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำงาน (เป็นพนักงานวัดแผนโบราณ) ต้องทำงานและเลี้ยงลูกคนแรก
ไปพร้อมกัน ต้องวางแผนการปั้มนม ที่ร้าน ก็ช่วยเหลือ แบ่งพื้นที่ในตู้เย็นให้เก็บ เราก็อาจจะรับงาน
แต่พอดี ไม่ดีนัก สักเย็นก็เลิกงานละ ได้กลับไปดูลูก” C11

การได้รับการสนับสนุน (supports from family, colleagues and neighbor)

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่า การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ในด้านการให้กำลังใจและความเข้าใจจาก
สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะจากคู่สมรสและรวมไปถึงการได้รับการสนับสนุนจากนายจ้าง หรือเพื่อน
ร่วมงาน เพื่อนบ้านก็ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องเช่นกัน

การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เป็นการสนับสนุนช่วยแบ่งเบาภาระ ทำให้มีเวลาพักผ่อน
หรือครอบครัวหาอาหารที่กระตุ้นให้มึนน้ำนม

“สามีจะกลับเร็วกว่า ช่วยทำความสะอาดขวดนมอาบน้ำลูก สามีและครอบครัวของสามี ช่วยดูแลลูก
มันเลยมีเวลาพัก สามารถทำงานไปด้วยและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปด้วยได้.... รู้สึกโชคดีที่มีคนรอบตัว
ช่วย” C11

การช่วยเหลือทำให้แม่ได้พักผ่อน ทำให้สุขภาพจิตของแม่แข็งแรง

“สำคัญเลยการมีครอบครัว ที่สนับสนุนช่วยเหลือ เป็นสิ่งสำคัญมาก สามีช่วยเลี้ยงดูลูก

ในช่วงที่ต้องปั้มนม ทำให้มีเวลาพักผ่อนและฟื้นฟูสุขภาพ พอได้พักเราก็มองเห็นคุณค่า
มาเป็นวงกลม” C14

ครอบครัวมักช่วยเหลือแม่เพื่อให้แม่มีน้ำนม

“ทางแม่ของแฟนอยากให้กินนมแม่เยอะ ๆ ก็จัดหาของมากระตุ้นทุกอย่างให้น้ำนมออก.... พ่อก็จะ
ผัดขิงช่วยเพิ่มน้ำนมอะไรให้” C3

การสนับสนุนจากนายจ้างและเพื่อนร่วมงาน ได้แก่ การให้ความเข้าใจใส่ใจต่อการปั้มนมของแม่
การให้พักเบรกเพื่อให้มีบุตรในที่ทำงาน การช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง

ในการทำงาน การให้การสนับสนุนของนายจ้างเป็นในรูปแบบของความหวังดีและความเข้าใจ

“นายจ้างเขาเข้าใจ ช่วยเจ้าของขาย (ขายผลไม้) พ่อต้องปั้มนม เราจะมุดไปได้แฉง เขาคอยเตือน
บอกปั้มนมได้ละ ได้แฉงก็ช่วยปิดให้สะอาด เขาแค่ช่วยเล็กน้อย เราารู้สึกสบายใจ ไม่อึดอัด” C14

การได้รับการสนับสนุนทำให้แม่มีความสุขในการทำงาน

“เรารู้สึกว่าเขาหวังดีกับลูกเรา เราก็กินงานให้เขาเต็มที่ มีความสุขในการขาย” C14

เหตุผลของการช่วยสนับสนุน คือการเข้าใจถึงสภาพปัญหาของแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเห็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“ที่ทำงานน่ารักกับหนูมาก เขารู้ว่าหนูต้องประหยัด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นประหยัดมาก ๆ ปิ่นมที่ทำงานเป็นกิจวัตรประจำวัน ต้องใช้เวลาพักเพื่อปิ่นม ซึ่งต้องวางแผนล่วงหน้า และแจ้งเพื่อนร่วมงานและผู้จัดการของหนู การเปิดเผยเรื่องนี้ช่วยลดความเครียดและทำให้สามารถจัดการกับความต้องการของลูกได้ดีขึ้น” C15

การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน แม่ยังต้องมีความกล้าที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ

“แรก ๆ หนูไม่กล้าพูด แต่ป้าแกอยู่บ้านคนเดียว ลูก ๆ มาจากที่ทำงานตอนเย็น ป้าแกรักเด็ก เดินมาดุดตอนคลอดใหม่ หนูกับแม่คุยกัน ตัดสินใจจะขอความช่วยเหลือ ฝากลูกให้ป้าเลี้ยงตอนกลางวัน ป้าก็ไม่ปฏิเสธ หนูรู้สึกโชคดีที่ป้ารักลูกหนู นมที่หนูปั๊มไว้ก็ใส่ตู้เย็นที่บ้านป้า บ้านป้าสะอาดมากไว้เลี้ยงลูกหนู” C15

ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Outcomes of breastfeeding)

ผลการศึกษาพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาเกิน 6 เดือน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความผูกพันระหว่างแม่ลูกและความภาคภูมิใจ

ความผูกพันระหว่างแม่ลูก เกิดขึ้นในขณะที่ให้นมและจากการสัมผัส

“ระหว่างให้นม เราได้กอดเขา ได้อุ้ม มันถ่ายทอดความรัก ระหว่างแม่กับลูก” C2

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขณะให้นมเป็นเวลาที่ทำให้แม่ลูกได้ใกล้ชิดกัน

“เป็นช่วงเวลาที่เรได้อยู่กับลูกใกล้ชิด เป็นความรู้สึกรัก มันทำให้ความสัมพันธ์ใกล้ชิด” C6

“คุณค่าสำคัญคือ เขาอยู่ในอ้อมอกเรา ได้กอด ได้หอม รู้สึกว่าเราผูกพันกับลูกมาก ช่วงเวลาให้นมเป็นช่วงเวลาที่ได้ใกล้ชิดกันกับลูกมากที่สุด รู้สึกว่ามันผูกพันลึกซึ้งผ่านการให้นมค่ะ” C13

แม่บางรายมองว่า ความใกล้ชิดที่เกิดขึ้นทำให้เห็นภาพสัมพันธ์ทั้งในอดีตของแม่ของตนเองที่เคยได้รับและในอนาคตของลูกกับตนเอง

“เสริมสร้างความสัมพันธ์แม่กับลูกได้ดี เป็นผลดีกับเค้าไปจนโต” C7

“ทำให้รู้สึกถึงแม่เรา เรารู้สึกถึงความรักความผูกพันที่แม่มีให้เรา เรารู้สึกได้ถึงความรักและความผูกพันระหว่างแม่ลูก” C9

ความภาคภูมิใจ ผลของความตั้งใจ การพยายามฝ่าฟันอุปสรรค และได้รับการสนับสนุน ผู้ให้ข้อมูลระบุถึงควมมีวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้หนูเรียนรู้เยอะเลยอะ อันดับแรกคือ ความอดทนและความเข้มแข็งในตัวเอง ในฐานะแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องทำงานเต็มเวลา ต้องจัดสรรเวลาและทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” C15

ในที่สุด ก็กลายเป็นความภาคภูมิใจ

“การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับตัวเอง มันคือความรักที่แม่คนนึงจะให้เลยนะ ตัวเองไม่มีเงินหาความสุข หาของเล่น อาหารดี ๆ ให้ลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นคือความภูมิใจ” C11

“ทำให้รู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตัวเองมากค่ะ เพราะการเลี้ยงไปด้วยทำงานไปด้วย มันค่อนข้างจะเปลี่ยนการใช้ชีวิต เห็นลูกโตขึ้นทุกวันพร้อมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้รู้สึกว่า การเลี้ยงลูกที่ทำมันมีค่าและสำคัญมาก” C15

แม่รายหนึ่งเล่าว่าทำงานเป็นหมอนวดแผนโบราณ ได้กล่าวถึงสถานภาพทางสังคมของตนเองกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างภาคภูมิใจว่า

“แม้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการทำงานจะเป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ นะ แต่ตัวเองมองว่ามัน เป็นสิ่งที่คุ้มค่าและมีความสุขมาก เป็นสิ่งที่ภูมิใจที่แม่แบบเรา เป็นแค่หมอนวดสามารถให้สิ่งที่ ดีที่สุดให้ลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้คุยกับลูก มีความผูกพันกันมาก ๆ มันทำให้เข้าใจ และรับรู้ได้ว่ามันคือความอดทน ความเอาใจใส่ และความรักที่ไม่มีเงื่อนไขค่ะ” C11

จากผลการศึกษาภาพรวมของประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถจัดกลุ่มประสบการณ์ สำคัญเป็นในประเด็นของความตั้งใจ การฟันฝ่าอุปสรรค การได้รับการสนับสนุน และผลลัพธ์ของการทำหน้าที่ แม่ โดยมีรายละเอียด คือ 1) ความตั้งใจของแม่ ประกอบไปด้วยการที่แม่มีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ และการให้นมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย 2) การฟันฝ่าอุปสรรค คือ ความลำบากในการเข้าเต้า การที่ไม่มี น้่านมหรือน้่านมไม่พอ และการลดอุปสรรค 3) การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน นายจ้างและเพื่อนร่วมงาน 4) ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย ความผูกพันระหว่างแม่ลูก และความภาคภูมิใจ ภาพรวมของประสบการณ์ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์จัดกลุ่มประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน

Categories	Subcategories
ความตั้งใจ	การมีความรู้ประโยชน์ของนมแม่ แหล่งความรู้ การประหยัดค่าใช้จ่าย
การฟันฝ่าอุปสรรค	การเข้าเต้า การไม่มีน้ำนม/น้ำนมไม่พอ การลดอุปสรรค
การได้รับการสนับสนุน	การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน/นายจ้าง การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน
ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	ความผูกพันระหว่างแม่ลูก ความภาคภูมิใจ

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือนอย่างต่อเนื่อง จนประสบผลสำเร็จนั้น ต้องเริ่มจากการมีความตั้งใจที่จะศึกษาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ ประโยชน์ของนมแม่ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ถึงแม้ว่าจะเกิดอุปสรรคในระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ได้รับการสนับสนุนจากสามี ครอบครัว นายจ้าง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน นอกจากนี้ผลลัพธ์ที่ตามมา

ได้แก่ ความผูกพันระหว่างแม่ลูก ความภาคภูมิใจ ที่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถอธิบายผลในแต่ละกลุ่มหัวข้อของประสบการณ์ได้ ดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เกิดจาก 2 สาเหตุหลักคือ การมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และประโยชน์จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาจากการตัดสินใจของผู้ให้ข้อมูล ทำให้เกิดการเริ่มต้น ตั้งแต่การตั้งครรภ์ แต่ประสบการณ์การตั้งครรภ์มาก่อนจะทำให้เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนประสบความสำเร็จ ซึ่งเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมาย โดยปัจจัยหลักในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล คือ ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม หากพฤติกรรมนั้นอยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคล ความตั้งใจเพียงอย่างเดียวก็สามารถทำนายพฤติกรรมนั้นได้ และเมื่อบุคคลมีความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมก็จะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมนั้นตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จึงส่งผลให้เกิดความพยายาม อดทน และหาแนวทางแก้ไขเมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่^{15,16} และสอดคล้องกับการศึกษาของวันเพ็ญ และคณะ พบว่า ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดามีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาและประสบการณ์การตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดีย¹⁷

ผลการศึกษาในหัวข้อการมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ แสดงให้เห็นว่า ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่เป็นความรู้ที่แพร่หลาย เป็นที่รับรู้กันอย่างชัดเจนว่าทำให้ลูกได้รับภูมิต้านทานและมีสุขภาพแข็งแรง จึงส่งผลต่อความตั้งใจในการวางแผนให้นมลูก ในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของอิงหทัย และศศิกันต์ ที่กล่าวว่าความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁸ และมารดาส่วนใหญ่มีเหตุผลในการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากความเชื่อมั่นในประโยชน์ของนมแม่ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์¹⁸

ในส่วนของการประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต ในครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย จึงเลือกวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แทนการเลี้ยงลูกด้วยนมผง สอดคล้องกับการศึกษาในประเทศอินโดนีเซียที่เปรียบเทียบการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และนมผง ซึ่งพบว่า ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูกด้วยนมผงสูงและเป็นเหตุผลที่ทำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง¹⁹ นอกจากนี้การศึกษาความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า การช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นปัจจัยที่ทำให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานมากกว่า 6 เดือน¹⁹

ในประเด็นที่สอง การพึ่งพาอุปสรรค ผลการศึกษพบว่าอุปสรรคของการให้นมแม่ ประกอบไปด้วย การเข้าเต้า น้ำนมไม่เพียงพอ และการลดอุปสรรค ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลค้นหาข้อมูลโดยการสอบถามจากผู้ให้บริการสุขภาพ และผู้มีประสบการณ์แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลสุขภาพเป็นกลไกสำคัญในการแก้ไขปัญหาจากอุปสรรคที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดความรู้ทางด้านสุขภาพ (health literacy)²⁰ ที่อธิบายว่าการที่บุคคลเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของตนได้จะเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมและส่งผลให้มีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี เช่นเดียวกับแม่ที่สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยเลือกแหล่งข้อมูลจากผู้ให้บริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือและสะดวกรวดเร็ว จนสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ด้วยตนเอง จนอุปสรรคที่เกิดขึ้นน้อยลง ทำให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นอกจากนี้อุปสรรคจากการที่แม่ต้องออกไปทำงานทำให้เกิดความยากลำบากในการปั๊มนม การเก็บนม สอดคล้องกับการรายงานของสำนักงานศัลยแพทย์ทั่วไป ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค สำนักงานด้านสุขภาพ

สตรี ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่พบว่า การกลับมาทำงานเป็นอุปสรรคสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้หญิงมักเผชิญกับความไม่ยืดหยุ่นในเวลาและสถานที่ทำงานของตน และขาดความเป็นส่วนตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือปั๊มนม ไม่มีที่เก็บน้ำนมแม่ ไม่สามารถหาสถานดูแลเด็กที่ใกล้บ้านหรือใกล้ที่ทำงาน เผชิญกับความกลัวเรื่องความไม่มั่นคงในการทำงาน^{19,21}

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถึงแม้จะมีอุปสรรคและยากลำบาก แม่ต้องใช้ความพยายาม อดทนจึงทำให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ สอดคล้องกับการศึกษาอุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในประเทศแอฟริกาใต้ พบว่า ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเกี่ยวข้องกับอุปสรรคมากมาย เช่น อาการไม่สบายเต้านมอย่างรุนแรง ความเจ็บป่วยของมารดา ความกลัวว่าปริมาณน้ำนมของแม่ไม่เพียงพอ ความท้าทายเหล่านี้อาจขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว แต่ก็พบว่าความอดทนช่วยลดผลกระทบที่เกิดขึ้น²²

ประเด็นที่สาม การได้รับการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย การได้รับการสนับสนุนจากสามี บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน ซึ่งสามีและบุคคลในครอบครัว เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือขณะเลี้ยงลูกหรือขณะไปทำงาน โดยเฉพาะการสนับสนุนทางอารมณ์ในด้านการให้กำลังใจและความเข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสนับสนุนจากนายจ้าง หรือเพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้านก็ช่วยสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องเช่นกันในระหว่างที่ไปทำงาน ผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ที่กล่าวว่า การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ ก็ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่อเนื่อง หรือทำให้ประสบความสำเร็จในเรื่องที่กำลังปฏิบัติ²³

ประเด็นที่สี่ ผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้เกิดความผูกพันขณะให้นมและจากการสัมผัส รวมทั้งความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจ เป็นผลของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความผูกพันลึกซึ้งเกิดขึ้นผ่านการให้นม เนื่องจากการให้นมจากเต้าเป็นช่วงเวลาแม่ได้ใกล้ชิดกับลูกมากที่สุดได้กอดได้หอม เกิดความรู้สึกผูกพัน สอดคล้องกับผลการศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด ที่บุตรเข้ารับการรักษานในหออภิบาลทารกแรกเกิด พบว่า การที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการทำหน้าที่ความเป็นแม่ทำให้เกิดความรู้สึกดีอย่างมากและสะท้อนให้เห็นว่ามีความสุขเกิดขึ้นภายในจิตใจของมารดาซึ่งความรู้สึกที่มารดาได้กล่าวถึงนั้น ประกอบด้วย รู้สึกอบอุ่นผูกพัน ที่ได้กอดลูก และอุ้มลูกขณะลูกได้รับนมจากอกแม่²⁴ นอกจากนี้การมีความภาคภูมิใจของแม่ในการเลี้ยงลูกและทำงานไปด้วยทำให้เห็นการเจริญเติบโตของลูกทุกวัน เกิดความรู้สึกว่าการเสียสละที่ทำนั้นมีค่าและสำคัญมาก แสดงให้เห็นถึงความรักของแม่เป็นแรงจูงใจที่จะกระตุ้นให้แม่มีความอดทนและพยายามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนประสบผลสำเร็จ และสอดคล้องกับการศึกษาของมาลีวัล และสาส์ พบว่า ความภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่²⁵

ข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกทำการศึกษาในกลุ่มของแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งประสบการณ์อาจมีความแตกต่างจากแม่ที่สามารถให้นมลูกที่เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน รวมไปถึงแม่ที่ทำงานในชุมชนเมือง ผลการศึกษาจึงมีความจำเพาะเฉพาะในกลุ่มที่ทำการศึกษาเท่านั้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรมีการติดตามแม่หลังคลอด อย่างน้อย 6 เดือน เพื่อสนับสนุนให้แม่หลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน
2. ควรเตรียมความพร้อมของสามีและครอบครัวเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. พยาบาลอาชีวอนามัย ควรจัดโครงการเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานที่ทำงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ประสบความสำเร็จ
2. การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อความหลากหลายและความครอบคลุมของการศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีงบประมาณ 2563

เอกสารอ้างอิง

1. National Statistical Office. Project to survey the situation of children and women in Thailand 2019. Complete report. Bangkok: National Statistical Office; 2020. (in Thai)
2. Monteiro FR, Buccini GDS, Venâncio SI, da Costa THM. Influence of maternity leave on exclusive breastfeeding. J Pediatr 2017;93(5):475-81. doi:10.1016/j.jpmed.2016.11.016
3. Thepha T, Marais D, Bell J. Muangpin S. Perceptions of northeast Thai breastfeeding mothers regarding facilitators and barriers to six-month exclusive breastfeeding: focus group discussions. Int Breastfeed J 2018;13(14):1-10. doi:10.1186/s13006-018-0148-y
4. Prameswari GN, Kurnia AR. Qualitative study of exclusive breastfeeding succeeded among working mother. Advances in Health Science Research 2018;12:185-90. doi: 0.2991/isphe-18.2018.43
5. Phunpom C, Phahuwatanakorn W, Limruangrong P. Factors influencing a 6-month exclusive breastfeeding period in working mothers. Nursing Science Journal of Thailand 2020;38(1):47-59. (in Thai)
6. Rattasumpun S, Keawma B. Factors predicting successfulness in exclusive breastfeeding among working mothers. JRN-MHS 2018;38(4):14-24. (in Thai)
7. Abekah-Nkrumah G, Antwi MY, Nkrumah J, Gbagbo FY. Examining working mothers' experience of exclusive breastfeeding in Ghana. Int Breastfeed J 2020;15(1):56. doi: 10.1186/s13006-020-00300-0

8. Damchuti I, Kala S. Factors influencing the success of a 6-month exclusive breastfeeding period among working mothers. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2022;9(1):107-20. (in Thai)
9. Larkdumnearnkit P. Factors contributing to the success of exclusive breastfeeding for 6 months among: working mother in the lactation clinic health promotion center region 1 Chang Mai. *Lanna Journal of Health Promotion and Environmental Health* 2018;8(2):34-41. (in Thai)
10. Doyle L, McCabe C, Keogh B, Brady A, McCann M. An overview of the qualitative descriptive design within nursing research. *J Res Nurs* 2020;25(5):443-55.
doi: 10.1177/ 1744987119880234
11. Lambert VA, Lambert CE. Qualitative descriptive research: an acceptable design. *Pacific Rim Int J Nurs Res* 2012;16(4):255-6.
12. Holloway I, Galvin K. Qualitative research in nursing and healthcare. 4thed. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons; 2017
13. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Newbury Park (CA): SAGE; 1985.
doi:org/10.1016/0147-1767(85)90062-8.
14. Creswell JW. Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches. 4th ed. London: Sage; 2014.
15. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process* 1991;50(2): 179-211.
16. Sandelowski M. Whatever happened to qualitative description? *Res Nurs Health* 2000;23(4):334-40. doi:10.1002/1 098-240x(200008)23:43.0.co;2-g
17. Ritta W, Tachasuksri T, Suppasri P. Factors predicting exclusive breastfeeding intention for 6 months among working mothers in the industry. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2020;28(3):66-78. (in Thai)
18. Pasuwan D. Success of exclusive breastfeeding for at least the first 6 months: a case study of Nakhon Pathom province. *Kuakarun Journal of Nursing* 2020;27(1):71-84. (in Thai)
19. Relaksana R, Akbar A, Sihaloho ED, Ferdian D, Siregar AY. The financial need of feeding infants for the first six months of life in West Java Province of Indonesia and the implications of socioeconomic and mental health factors. *Int Breastfeed J* 2023;18(1):26.
doi: 10.1186/s13006-023-00561-5
20. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies in to health 21st century. *Health Promotion International* 2000;15(3):259-67. doi: 10.1093/heapro/15.3.259

21. Office of the Surgeon General (US); Centers for Disease Control and Prevention (US); Office on Women's Health (US). The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. Rockville (MD): Office of the Surgeon General (US). Barriers to breastfeeding in the United States [Internet]. 2011 [cited 2023 Jul 23] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK52688/>
22. Quebu SR, Murray D, Okafor UB. Barriers to exclusive breastfeeding for mothers in Tswelopele municipality, free state province, South Africa: a qualitative study. *Children (Basel)* 2023;10(8):1380. doi:10.3390/children10081380
23. House JS. Social support and social structure. *Sociol Forum* 1987;2:135-46. doi:10.1007/BF01107897
24. Khaonark R, Kala S, Chatchawet W. Perception in breastfeeding of postpartum mothers with newborns hospitalized in neonatal intensive care unit. *JRN-MHS* 2020;40(1):30-44. (in Thai)
25. Lertsakornsiri M, Saibae S. The relationship between self-efficacy, self-esteem, attitude toward breastfeeding and breastfeeding behaviors in the first-time teenage postpartum mother