

บทความวิชาการ

สื่อสังคมออนไลน์ : แนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

The Social Media: How to Apply for Breast feeding Promotion

จิตติพร แสงพลอย (Thitiporn Saengploy) *

ศิลปชัย ฝั้นพะยอม (Sillapachai Fhunpayom)**

นลินี สิทธิบุญมา (Nalinee Sitthiboonma) **

ปภาดา ชมภูนิษฐ์ (Paphadar Chomphunit)**

Received: April 15, 2021

Revised: April 17, 2021

Accepted: April 28, 2021

บทคัดย่อ

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทารกเช่น ลดอัตราการตาย การเกิดภาวะอ้วน การเจ็บป่วยโรคเรื้อรังและการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ อีกทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของทารก นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อตัวมารดาเอง ช่วยลดโอกาสตกเลือดหลังคลอด การเกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก (World Health Organization, 2017) องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด หลังจากนั้นจึงให้น้ำนมมารดาร่วมกับอาหารตามวัยจนกระทั่งอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น ผลสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวกว่า 6 เดือนของประเทศไทยยังอยู่ในระดับต่ำ โดยในปี พ.ศ. 2562 พบว่า ทารกที่อายุต่ำกว่า 6 เดือนที่ได้รับน้ำนมมารดาอย่างเดียวมีเพียงร้อยละ 14 เท่านั้น (National Statistical Office, 2020) แม้ว่าจะมีการส่งเสริมให้โรงพยาบาลต่าง ๆ เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์ แม่-ลูก และดำเนินงานตามหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็ตาม ทั้งนี้พยาบาลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการหาแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้สำเร็จ ซึ่งในปัจจุบันเป็นยุคที่สื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้คนเป็นอย่างมาก ดังนั้นการประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจึงเป็นวิธีที่น่าสนใจโดยผู้สนับสนุนได้วิเคราะห์

แนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) เพื่อค้นหาแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: สื่อสังคมออนไลน์, การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

*Corresponding author: Thitiporn Saengploy: thitiporn.sa@psru.ac.th

* อาจารย์ วิทยาลัยการพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (Instructor, Faculty of Nursing, Pibulsongkram Rajabhat University)

**อาจารย์ วิทยาลัยการพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (Instructor, Faculty of Nursing, Pibulsongkram Rajabhat University)



ส่วนเฉลิมฉลอง 30 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- Internationalization
- Innovative Products
- Integrative Team & Networking

Abstract

Breastfeeding has good effects on baby's health such as reducing mortality, the occurrence of obesity, chronic disease, and infectious diseases. It also satisfies the basic needs of the baby. Breastfeeding is also beneficial to the mother. It reduces the chance of postpartum hemorrhage, breast cancer and endometrial cancer. (World Health Organization, 2017). World Health Organization recommended that the baby should be exclusively breastfed 6 months. After that, the breastmilk was given together with food by age until the age of 2 years or more. The survey results for exclusive breastfeeding rate in Thailand is still low. In 2019, only 14 percent of infants under the age of 6 months were receiving only breast milk. (National Statistical Office, 2020) Although many hospitals are promoted as a baby-friendly hospital initiative and work on the ten steps to successful breastfeeding policy. Nurses play a critical role to promote successful breastfeeding. Nowadays, social media has played a huge role in people's daily lives. The application of social media to promote breastfeeding is an attractive. So the authors analyzed the application of social media to promote breastfeeding based on the Social Support theory (House, 1981) to find an effective way to promote continued and effective breastfeeding.

Keywords: Social Media, Breastfeeding

บทนำ

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อสุขภาพมารดาและทารก ลดปัญหาทางด้านสาธารณสุข สังคมและเศรษฐกิจ ทั้งนี้ นมมารดาถือว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุด ในระยะเริ่มต้นของชีวิต ช่วยลดอัตราการตายในเด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี ถึง 23,000 ราย/ปี ทารกที่ได้รับนมมารดาอย่างต่อเนื่อง พบว่าช่วยลดอัตราการเกิดภาวะอ้วน การเจ็บป่วยโรคเรื้อรัง และการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ เป็นต้น (World Health Organization, 2017) การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ยังเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของทารก ขณะคุณแม่มีนมมารดาเป็นระยะที่มารดาและทารกได้ใกล้ชิดกันมากที่สุด ทารกจะได้รับการกระตุ้นประสาทสัมผัส ทั้งจากการสัมผัส การดมกลิ่นมารดา

ความอบอุ่นจากการอุ้ม การได้ยินเสียงพูดของมารดา และการประสานสายตากัน ช่วยให้ทารกได้เรียนรู้อารมณ์ ซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความไว้วางใจมารดา ความไว้วางใจตนเอง และไว้วางใจผู้อื่นในที่สุด นอกจากนี้การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ยังมีประโยชน์ต่อตัวมารดาเอง ช่วยลดโอกาสการตกเลือดหลังคลอด ลดน้ำหนักตัวได้เร็วในระลอกคลอด ลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก อีกทั้งยังสะดวกและช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสมอีกด้วย (Much, Beyerlein, Roßbauer, Hummel, & Ziegler, 2014) องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) แนะนำให้เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด (exclusive breastfeeding) หลังจากนั้นจึงให้นมมารดา ร่วมกับอาหารตามวัยจนกระทั่งอายุ 2 ปีหรือมากกว่านั้น



ประเทศไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา จึงส่งเสริมให้โรงพยาบาลต่าง ๆ เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก (Baby-Friendly Hospital Initiative) ตั้งแต่ พ.ศ. 2534 โดยมีการดำเนินงานตามหลักบันได 10 ขั้น ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มขึ้น และมีการรณรงค์ให้มีการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 แต่ผลสำรวจสถิติพบว่าการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของประเทศไทยยังอยู่ในระดับต่ำ โดยผลสำรวจของสำนักงานสถิติร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ เปรียบเทียบผลการสำรวจ 3 รอบ คือ พ.ศ. 2548 - พ.ศ. 2549, พ.ศ. 2555-พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2558-พ.ศ. 2559 พบว่าการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 23.1 (National Statistical Office, 2017) และยังมีแนวโน้มลดลง โดยในปี พ.ศ. 2562 พบว่าทารกที่อายุต่ำกว่า 6 เดือนที่ได้รับน้ำนมมารดาอย่างเดียวมีเพียงร้อยละ 14 เท่านั้น (National Statistical Office, 2020) โดยมีการให้น้ำหรือของเหลวอื่นเช่น น้ำผลไม้ (Predominant breastfeeding) เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าการดำเนินการต่าง ๆ ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ยังไม่ประสบผลสำเร็จ ส่วนหนึ่งเกิดจากประเพณีวัฒนธรรม การเลี้ยงทารกที่เคยถือปฏิบัติและส่งผ่านต่อกันมา การพัฒนาประเทศเป็นกึ่งอุตสาหกรรมทำให้ภาวะแวดล้อมของการดำรงชีวิตเปลี่ยนไปและกระทบกับวิถีชีวิต เช่น มารดาที่ทำงานนอกบ้านไม่สะดวกในการให้นมบุตรตลอดเวลาตามที่บุตรต้องการ และมีพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เป็นต้น

พยาบาลเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อีกทั้งยังมีส่วนทำให้มารดาตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เนื่องจากพยาบาลเป็นผู้ที่ดูแลใกล้ชิดตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด จนถึงระยะหลังคลอด รวมทั้งระยะที่กลับไปเลี้ยงบุตรที่บ้านและกลับไปทำงาน ดังนั้นนอกจากการให้การพยาบาลตามมาตรฐานแล้ว ควรคำนึงถึงสภาพการเปลี่ยนแปลง

ทางสังคม รวมไปถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปัจจุบัน ซึ่งให้ความสำคัญกับการนำสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้รับบริการ โรงพยาบาลควรมีแนวทางการจัดการความรู้ในช่องทางใหม่ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการ และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงมารดาที่มีบริบททางสังคมต่าง ๆ ให้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับบทบาทของสื่อสังคมออนไลน์

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social change) คือ กระบวนการซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของระบบสังคม เมื่อมีความคิดใหม่ ๆ ถูกคิดค้นหรือถูกประดิษฐ์ขึ้นมาแล้วมีการแพร่กระจายออกไปและได้รับการยอมรับหรืออาจไม่ได้รับการยอมรับก็ได้ หากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนำไปสู่ผลกระทบต่อสังคม แสดงว่าการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมมักเป็นระบบสังคม กระบวนการแบบอย่างหรือรูปแบบทางสังคม เช่น วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ระบบครอบครัว ระบบการปกครอง ได้มีการเปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางก้าวหน้าหรือถดถอย ถาวรหรือชั่วคราวและเป็นประโยชน์หรือให้โทษก็ได้ (Roger, 1995)

ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมสามารถแบ่งได้เป็น 3 ช่วง (Kasemsuk, 2011) ได้แก่ โลกยุคที่ 1 เป็นสังคมเกษตรกรรมมนุษย์ได้ค้นพบการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นฐานรากทางเศรษฐกิจของตน ต่อมาโลกได้พัฒนาเข้าสู่ยุคที่ 2 เป็นโลกยุคสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายการดำรงชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนจากการใช้แรงงานสัตว์และคนไปใช้แรงงานเครื่องจักรทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ สามารถนำมาแปรรูปเป็นสินค้าตามที่ตลาดต้องการเกิดชุมชนเมืองที่มีคนอยู่กันอย่างหนาแน่น หลังจากนั้นจึงเข้าสู่โลกยุคที่ 3 ซึ่งเป็นโลกยุคสังคมข่าวสารเนื่องจากโลกาภิวัตน์ที่โลกเชื่อมต่อกัน การทำให้สังคมโลกเข้าสู่ยุคสังคมข่าวสารจึงเป็นสิ่งสำคัญผู้ที่มีข้อมูลข่าวสารมากย่อมได้เปรียบและ

ต้องรู้จักเลือกนำมาประมวลให้เกิดประโยชน์จนกระทั่งเข้าสู่โลกในยุคปัจจุบัน คือ โลกยุคที่ 4 เป็นโลกแห่งสังคมความรู้ ผลิฐานความรู้ใหม่ กระบวนโลกาภิวัตน์ต่างขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เทคโนโลยีการสื่อสารซึ่งเป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบันผลของเทคโนโลยีการสื่อสารโดยรวมมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของสังคมให้ดีขึ้น มีการพัฒนาการใช้ระบบสื่อสารโทรคมนาคมเพื่อการติดต่อสื่อสารที่สะดวก มีการกระจายโอกาสในการเรียนรู้ การใช้ระบบการเรียนการสอนทางไกลและการนำคอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยในการเรียนรู้จึงเป็นการอำนวยความสะดวกรวดเร็วของการดำเนินงานต่าง ๆ ทั้งทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจ การค้า การพัฒนาคุณภาพชีวิตรวมถึงการดูแลสุขภาพของประชาชนในสังคม

สภาพของการดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมไทย พบว่าลักษณะของสังคมประเทศไทยมีการกระจายความเจริญไปสู่ภูมิภาคมากขึ้น ส่งผลให้ประชาชน เริ่มมีวิถีความเป็นอยู่แบบคนเมือง ทั้งด้านวิถีการดำเนินชีวิต พฤติกรรม และปฏิสัมพันธ์ของผู้คนจะเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง อีกทั้งยังพบว่าประชาชนไทยส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการนำเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์มาใช้เพื่อทำให้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น ซึ่งผลการสำรวจอัตราการเข้าถึงของบริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงต่อจำนวนครัวเรือนในประเทศไทยในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยในปี พ.ศ. 2553 มีอัตราร้อยละ 16.08 พ.ศ. 2558 ร้อยละ 29.21 และในปี พ.ศ.2563 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 53.04 (Open Government Data of Thailand, 2021)

นอกจากนี้ จากข้อมูลสถิติการใช้อินเทอร์เน็ตพบว่าในประเทศไทยมีผู้ใช้ 52 ล้านราย และเพิ่มขึ้น 1 ล้านรายคิดเป็นร้อยละ 2 จากปี พ.ศ. 2562 (Datareportal, 2020) ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคปัจจุบันนั้นมาจากความเจริญของเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสื่อสังคมออนไลน์เป็นหลักโดยสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) คือ ซอฟต์แวร์หรือสื่อดิจิทัลที่ทำงานอยู่บนพื้นฐานของระบบเว็บไซต์หรือระบบเว็บไซต์

บนอินเทอร์เน็ตที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการทางสังคมที่มีผู้สื่อสาร ผู้เขียนจัดทำขึ้นเองหรือพบเจอสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่า จะเป็นเรื่องราวต่าง ๆ เหตุการณ์ บทความ ประสบการณ์ รูปภาพ วิดีโอ และเพลง แล้วนำมาแบ่งปันเนื้อหา ข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์ และพูดคุยให้โลกออนไลน์ โดยให้ผู้ใช้ในโลกออนไลน์ในเครือข่ายของตนได้รับรู้ทั้งข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและสามารถใช้ประโยชน์ร่วมกัน (Churchill, 2012) สังคมออนไลน์มีบทบาทสำคัญกับสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก นอกจากจะเพิ่มความสะดวกในการติดต่อสื่อสารกับผู้คนแล้ว สื่อสังคมออนไลน์ยังได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างประเด็นต่าง ๆ ในสังคม มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรม การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของประชาชน ในขณะที่สื่อสิ่งพิมพ์ดั้งเดิมหรือสื่อกระแสหลัก หันมาให้ความสำคัญกับการผลิตสื่อบนออนไลน์มากขึ้นและลดปริมาณการผลิตสิ่งพิมพ์ การผลิตข้อมูลเพื่อเผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น

อาจกล่าวได้ว่าพลังของสื่อสังคมออนไลน์กับการเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งอย่างในโลก และทำให้โลกไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป แต่อย่างไรก็ตาม ข้อมูลข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์มีทั้งข้อมูลจริงและไม่จริง มีทั้งข้อมูลความรู้และข่าวลือหรือข่าวลวง เนื่องจากมีสื่อใหม่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ใช้สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างข้อมูลเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ผ่านระบบบนอินเทอร์เน็ตอย่างรวดเร็วและเข้าถึงได้ง่าย ดังนั้นพยาบาลจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีเหล่านี้และนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการบริการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว และสามารถติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

จากสถานการณ์การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน พบว่า สถิติของประเทศไทยยังอยู่

ในเกณฑ์ต่ำกว่าเป้าหมายมาก ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้มารดาไม่ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนั้น ได้แก่ การขาดความรู้ การสนับสนุนทางสังคม ไม่เพียงพอ (El-Houfey, Saad, Abbas, & Rashad, 2017) ในประเทศไทยได้มีการศึกษาหาปัจจัยล้มเหลวที่ส่งผลต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนั้น พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งหมายถึงความเชื่อทัศนคติ การศึกษา รายได้ครัวเรือน รวมไปถึงความรู้และการตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา รองลงมาคือ ปัจจัยด้านทารก โดยเฉพาะทารกที่มีปัญหาด้านการดูด การเจ็บป่วยอื่นๆ การติดลูกยาก เป็นต้น (Wipoopinyo, 2020)

การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ เฮาส์ (House, 1981) ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (informational support) การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาต้องอาศัยความรู้และทักษะอย่างมาก ดังนั้นการสนับสนุนให้มารดามีความรู้ความเข้าใจ โดยการได้รับข้อมูลอย่างถูกต้องและเพียงพอ การฝึกปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เพื่อให้มารดาสามารถให้นมบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังพบว่ามารดาหลังคลอดมักจะแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น ทางอินเทอร์เน็ต ทางสื่อสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงการสอบถามข้อมูลและศึกษาวิธีการจากบุคคลใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และจากบุคลากรทางสุขภาพ เป็นต้น (Wichainprapha et al., 2017)

2. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (emotional support) นอกจากมารดาหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมอีกด้วย เนื่องจากในระยะนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่บทบาทมารดา ระยะหลังคลอด อาจมีภาวะเศร้าหลังคลอดเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระดับฮอร์โมนในร่างกาย รวมถึงแบบแผนการดำเนินชีวิต เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การกังวลเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจในครอบครัวอาจมีความรู้สึกไม่มั่นคงในการสวมบทบาทมารดา การเปลี่ยนแปลง

ความสัมพันธ์ของสามีภรรยาภายหลังทารกคลอด ทำให้มีความยากในการปรับตัว เป็นต้น ดังนั้นการค้นหาสาเหตุที่ทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และการเปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึกก็เป็นสิ่งที่สำคัญ (Xuto, 2020)

3. การสนับสนุนด้านแรงงานและทรัพยากร (instrumental support) เนื่องจากทารกแรกเกิดต้องการการดูแลเฉพาะและใกล้ชิด โดยเฉพาะการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อาจทำให้มารดาารู้สึกว่ามีความยุ่งยากและมีเหนื่อยล้าที่ต้องดูแลทารกตลอด 24 ชั่วโมง มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลง ดังนั้นการสนับสนุนด้านแรงงาน เงินและเวลา ย่อมเป็นสิ่งสำคัญ พยาบาลต้องทำความเข้าใจกับมารดาและครอบครัวและให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ส่วนในด้านการฝึกทักษะต่างๆ ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา พยาบาลเป็นบุคคลสำคัญที่มีส่วนในการช่วยเหลือให้มารดาได้ฝึกทักษะต่างๆ โดยการจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่างๆ ที่จำเป็นให้แก่มารดา

4. การสนับสนุนด้านการประเมินค่า (appraisal support) ช่วยให้ผู้มารดา เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะมารดาในกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการดูแลทารกแรกเกิด อาจพบกับอุปสรรคและปัญหามากมาย ดังนั้น มารดาจึงต้องการข้อมูลย้อนกลับว่าการกระทำนั้นถูกต้องหรือไม่อย่างไร และควรได้รับการแก้ไขอย่างไร หากมารดามีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ควรให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยการชมเชย ให้กำลังใจและกระตุ้นให้มีการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง (Mckim, 1993)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้นำแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมมาศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เช่น การศึกษาเกี่ยวกับผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนั้นของมารดาครั้งแรก พบว่ากลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีจำนวนมารดาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนั้นที่ 6 สัปดาห์หลังคลอด มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ โดยการศึกษาได้จัดทำโปรแกรม การให้การสนับสนุน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสิ่งของเครื่องใช้ และการช่วยเหลือในการปฏิบัติ โดยจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสม ให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว 2) ด้านข้อมูล ได้บรรยายประกอบการ ใช้ภาพสไลด์ มีเนื้อหาที่จำเป็นสำหรับการเลี้ยงบุตรด้วย นมมารดา และแหล่งสนับสนุนหรือแหล่งประโยชน์ใน การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว พร้อมทั้งได้แจก คู่มือให้มารดา สามี หรือสมาชิกในครอบครัวไปทบทวน ความรู้ที่บ้าน 3) การสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยให้การ ดูแลเป็นรายบุคคล สร้างความไว้วางใจ ให้ความสนใจ เอาใจใส่ เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาและข้อสงสัย และ 4) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า โดยให้ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อตอบคำถามหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง ชมเชยเมื่อตอบ คำถามหรือปฏิบัติถูกต้อง รวมไปถึงการแลกเปลี่ยน ข้อมูลและการสะท้อนผลของการปฏิบัติ (Chiengta, 2014) และจากการศึกษาของ เกี่ยวกับผลของการสนับสนุนทาง สังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เพียงอย่างเดียวของมารดาวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า มารดา วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความสำเร็จ ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวก่อนจำหน่าย จากโรงพยาบาลและที่ 6 สัปดาห์หลังคลอดมากกว่ากลุ่ม ที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งการศึกษานี้ได้ให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน เช่นเดียวกัน (Kesornprom, 2015) นอกจากนี้จากการศึกษา ผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการให้นม มารดาของมารดาคลอดก่อนกำหนด (Sangploy, 2016) พบว่ามารดาคลอดก่อนกำหนดกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุน ทางสังคมมีคะแนนพฤติกรรมการให้นมมารดาสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) เช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดในทุก ๆ กลุ่ม ทั้งรายปกติ หรือภาวะเสี่ยงจะมองว่าแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนที่มี ประโยชน์สูงสุดในด้านสุขภาพทารกคือบุคลากรทาง สุขภาพ ดังนั้นหากได้รับความช่วยเหลือ ได้รับข้อมูล คำแนะนำ การฝึกฝนทักษะในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

และการได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจจากบุคลากรทาง สุขภาพ จะทำให้มารดาเกิดความมั่นใจ และสามารถ เผชิญกับปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาควรได้มีการตัดสินใจ และเตรียมตัวตั้งแต่วัยตั้งครรภ์ เพื่อให้มีทัศนคติที่ดี ในเรื่องนี้เพราะเมื่อมารดามีทัศนคติที่ดีโอกาสที่จะ ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะ สูงขึ้น โดยมารดาจะสนใจในรายละเอียดต่างๆ เช่น การอุ้มบุตร ปฏิบัติการตอบสนองของบุตรขณะดูดนม ทาทาง ของมารดาขณะให้นมบุตรดูดนม การขึ้นของหัวนม เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตร ด้วยนมมารดาทั้งสิ้น การส่งเสริมให้มารดาประสบ ความสำเร็จในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา นอกจาก พยาบาลจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว พยาบาลควรมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการช่วย มารดาให้ทารกดูดนมอย่างถูกต้อง การช่วยเหลือหรือแก้ไข ปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการให้นมมารดา ทั้งนี้ พยาบาลต้องทำงานร่วมกับบุคลากรทีมสุขภาพอื่นๆ ตั้งแต่ ระยะเวลาตั้งครรภ์ต่อเนื่องจนถึงระยะคลอดและหลังคลอด โดยปฏิบัติตามหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการ เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา (Ten steps to successful breast-feeding) ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานในการส่งเสริมให้มารดา สามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้สำเร็จ (WHO, 2018)

การประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมการ เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

พยาบาลเป็นผู้มีบทบาทหลักในการให้ข้อมูลและ สอนมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา แต่อย่างไรก็ตามจากบริบทงานของพยาบาลในโรงพยาบาล อาจทำให้มีปัญหาในเรื่องการสอนสุขศึกษาแก่มารดา ทั้งจากประเด็นสมรรถนะที่ไม่เท่ากันของบุคลากรใน โรงพยาบาลรวมถึงภาระงานที่หนักและเร่งรีบ ทำให้มารดา หลังคลอดได้รับข้อมูลสุขศึกษาไม่ครบถ้วน ถึงแม้จะมี สื่อการสอน ภาพพลิก หรือแผ่นพับแล้วก็ตาม แต่เนื้อหา มีความยาวมักทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สามารถ รับข้อมูลได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นพยาบาลสามารถประยุกต์ใช้

สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในทุกขั้นตอนตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ต่อเนื่องจนถึงระยะคลอดและหลังคลอด ตามแนวทางการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ได้แก่ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านแรงงานและทรัพยากรและการสนับสนุนด้านการประเมินค่า โดยสามารถประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้หลายรูปแบบ ทั้งประเภทเครื่องมือ และการประยุกต์ใช้งานที่หลากหลาย ตามความเหมาะสมของบริบท ได้แก่ (Williamson, 2013)

1. เครือข่ายสังคม (Social networking site) เป็นเว็บไซต์ที่บุคคลหรือหน่วยงานสามารถสร้างข้อมูลและเปลี่ยนข้อมูลเผยแพร่รูปภาพภาพเคลื่อนไหว โดยที่บุคคลอื่นสามารถเข้ามาแสดงความชอบหรือส่งต่อ หรือเผยแพร่หรือแสดงความเห็น ได้ตอบการสนทนา หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้เช่น Facebook Google+ LinkedIn และ Orkut เป็นต้น ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์ประเภทนี้เป็นที่นิยมในการนำมาใช้ในการดูแลผู้รับบริการอย่างมาก

2. ไมโครบล็อก (Micro-blog) เป็นเว็บไซต์ที่ใช้เผยแพร่ข้อมูลหรือข้อความสั้น ในเรื่องที่สนใจเฉพาะด้าน รวมทั้งสามารถใช้เครื่องหมาย # (hashtag) เพื่อเชื่อมต่อกับกลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกันได้เช่น Twitter Weibo และ Tumblr เป็นต้น

3. เว็บไซต์ให้บริการแบ่งปันสื่อออนไลน์ (Video and photo sharing website) เป็นเว็บไซต์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถฝากหรือนำสื่อข้อมูล รูปภาพ วิดีโอขึ้นเว็บไซต์เพื่อแบ่งปันแก่ผู้อื่นเช่น Flickr Vimeo Youtube Instagram และ Pinterest เป็นต้น

4. บล็อก ส่วนบุคคลและองค์กร (Personal and corporate blogs) เป็นเว็บไซต์ที่ผู้เขียนบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ เสมือนเป็นบันทึกไดอารีออนไลน์ สามารถเขียนในลักษณะไม่เป็นทางการและแก้ไขได้บ่อย ซึ่งบล็อกสามารถใช้ได้ทั้งส่วนบุคคลและกลุ่ม หรือองค์กร เช่น Blogger และ Wordpress เป็นต้น

สื่อสังคมออนไลน์บางสื่อมีความสามารถและให้บริการใช้มากกว่าหนึ่งอย่าง เช่น Facebook เป็นทั้งเครือข่าย

สังคมออนไลน์และสามารถแบ่งปันรูปภาพ และภาพเคลื่อนไหวด้วย หรือ Twitter ที่เป็นทั้งเครือข่ายสังคมออนไลน์และไมโครบล็อกและการแบ่งปันสถานะ เป็นต้น ซึ่งในการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการดูแลหลังคลอดและการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในประเทศไทย พบว่านิยมใช้เป็นเครือข่ายสังคม เช่น ไลน์และเฟซบุ๊ก เนื่องจากคุณสมบัติที่สามารถสื่อสารได้สองทาง ซึ่งสามารถให้การสนับสนุนได้ครบทุกด้าน และเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ประชากรไทยนิยมใช้งานเป็นอันดับหนึ่งร่วมกับ Youtube รองลงมาคือ Line, Facebook Messenger, Instagram และ Twitter ตามลำดับ (Datareportal, 2020)

จากการศึกษาของเพียงเพ็ญ รักจริง และคณะ (2018) เกี่ยวกับประสิทธิผลของ Social Care Network Model ในการดูแลตนเองและบุตรของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลสิเกา จังหวัดตรัง โดยใช้กลุ่มไลน์และเฟซบุ๊ก การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร โดยเผยแพร่บทเรียน ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถดูซ้ำได้หลายครั้ง หรือหากมีข้อสงสัยก็สามารถใช้ช่องทางการสื่อสารออนไลน์ หรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันระหว่างมารดาหลังคลอด เมื่อเกิดปัญหาสามารถใช้ช่องทางการส่งเสริมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ในการดูแลตนเองและบุตรของกลุ่มตัวอย่างมารดา ก่อนและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) และหลังทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการดูแลตนเองและบุตรโดยรวม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) อีกทั้งยังไม่พบภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มทดลอง เมื่อประเมินระดับความพึงพอใจ พบว่าระดับความพึงพอใจต่อการใช้อุปกรณ์ Social Care Network Model โดยรวมมากที่สุด (4.76 ± 0.34 คะแนน) จึงแสดงถึงข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้บ่งบอกถึงประสิทธิผลของสื่อสังคมออนไลน์ในการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาของศุทธิณี รุจิระพงศ์ (2019) เรื่องผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook ต่อความสำเร็จในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ของมารดาทำงานนอกบ้าน พบว่าโดยปกติมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านและให้นมบุตรไปด้วยมักมีปัญหาในเรื่องความเหนื่อยล้าขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม และได้รับข้อมูลรวมถึงคำแนะนำเกี่ยวกับการเลียงบุตรด้วยนมมารดาที่ไม่เพียงพอจึงสร้างโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาทำงานนอกบ้าน ผ่าน Facebook โดยจะมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลียงบุตรด้วยนมมารดาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามปัญหาและขอคำแนะนำในการเลียงบุตรด้วยนมมารดา รวมถึงใช้เป็นช่องทางในการแบ่งปันข้อมูลและประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาให้แก่กันด้วย โดยใช้จุดเด่นของเฟซบุ๊ก คือ เป็นการสื่อสารแบบ 2 ทาง ที่ไม่หุ้ยนึงสามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา การเป็นช่องทางในการนำเสนอข้อมูลที่ทำได้หลากหลายรูปแบบ การเป็นเวทีสาธารณะออนไลน์ของกลุ่มคนที่มีความสนใจในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาเหมือนกัน มาช่วยสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรมด้วย ซึ่งจากการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของการประสบความสำเร็จในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนอกจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p=0.032$) ซึ่งอธิบายได้ว่าผลจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์นี้ได้ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเลียงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนในกลุ่มทดลอง

จากการศึกษาข้างต้น ยังไม่ได้ทำการศึกษาในประเด็นของการเลียงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว 6 เดือนแต่อย่างไรก็ตามการศึกษาดังกล่าวเป็นแนวทางที่ดีในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไปใช้ติดตาม ให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมการเลียงบุตรด้วยนมมารดาจนครบ 6 เดือนหลังคลอดได้ เนื่องจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์สามารถติดตามและให้การดูแลอย่างต่อเนื่องทุกที่ทุกเวลาตามความเหมาะสมและตามความต้องการของผู้รับบริการ นอกจากนี้สามารถประยุกต์ใช้ในมารดากลุ่มอื่นๆ เช่น มารดาที่มีบุตรเจ็บป่วย หรือมารดาคลอดก่อนกำหนด โดยเฉพาะในระยะหลังคลอดที่มารดาถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว

ในปัจจุบัน โรงพยาบาลส่วนใหญ่จะมีการจัดกิจกรรมการสอนสุขศึกษาโดยมีหัวข้อการส่งเสริมการเลียงบุตรด้วยนมมารดา ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ผ่านกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ และสอนสุขศึกษาอีกครั้งในระยะหลังคลอดก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล แต่พบว่ากิจกรรมดังกล่าวมักเป็นการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว และไม่เกิดการสนับสนุนการเลียงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่อง เมื่อมารดาหลังคลอดกลับไปอยู่ที่บ้าน มักประสบปัญหาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ดังนั้นจากหลายๆ การศึกษาพบว่าพยาบาลสามารถนำสื่อสังคมออนไลน์มาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการเลียงบุตรด้วยนมมารดาได้ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้ในประเทศไทย ดังนี้

1. การใช้เฟซบุ๊ก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) เฟซบุ๊กแฟนเพจ (facebook fanpage) ใช้เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการเลียงบุตรด้วยนมมารดา เนื่องจากเฟซบุ๊กเป็นเครือข่ายสังคมสาธารณะขนาดใหญ่ ที่บุคคลหรือหน่วยงานสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนข้อมูล เผยแพร่รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว โดยที่ผู้ติดตามสามารถเข้ามาแสดงความคิดเห็น ส่งต่อ หรือเผยแพร่ข้อมูลบนหลักฐานเชิงประจักษ์ได้จากการศึกษาของพรรณวดี ประยงค์ (2019) เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากสื่อสังคมออนไลน์ในการแสวงหาข้อมูลข่าวสารด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาของผู้ติดตามเฟซบุ๊กแฟนเพจ "สุริยาเอื้อโไฟโรจน์กิจ" ซึ่งเป็นเฟซบุ๊กแฟนเพจที่ ถูกตั้งขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้และส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดผู้ติดตามเฟซบุ๊กแฟนเพจดังกล่าว ได้รับประโยชน์และมีความพึงพอใจในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นการสนับสนุนด้านอารมณ์ ส่งเสริมอัตลักษณ์ความเป็นมารดา ความภาคภูมิใจต่อบทบาทความเป็นมารดา และเกิดการตั้งเป้าหมายในการให้เลียงบุตรด้วยนมมารดาที่ยาวนานขึ้น และ 2) เฟซบุ๊กกลุ่ม (facebook group) พยาบาลสามารถรวบรวมมารดาหลังคลอด ซึ่งเป็นผู้รับบริการของตนเองไว้ในกลุ่ม และติดตามผลการส่งเสริมการเลียงบุตรด้วยนมมารดาได้อย่างยาวนาน และต่อเนื่องมากขึ้น คราพบใดที่มารดาหลังคลอดยังคงสถานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ทั้งนี้เฟซบุ๊กกลุ่มสามารถสร้าง

และแลกเปลี่ยนข้อมูล เผยแพร่รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว ได้เช่นเดียวกับเฟซบุ๊กแฟนเพจ แต่สามารถตั้งสถานะเป็นกลุ่มแบบปิดได้ ซึ่งช่วยรักษาข้อมูลของผู้รับบริการ ได้มีประสิทธิภาพมากกว่า ผลการศึกษาในประเทศไทย ให้ผลที่ดีและผู้รับบริการมีระดับความพึงพอใจสูงดังการศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

2. โปรแกรมสนทนาออนไลน์ เนื่องจากในปัจจุบัน ประเทศไทยอยู่ในยุคที่มีการพูดคุยสื่อสารเป็นไปในลักษณะเครือข่ายออนไลน์มากขึ้น การนำโปรแกรมการพูดคุยผ่านโปรแกรมสนทนาออนไลน์มาใช้จึงเป็นที่นิยมอย่างมาก โดยโปรแกรมการสนทนาออนไลน์ที่นิยมใช้มากที่สุด คือ โปรแกรมไลน์ (Line) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการติดตามหลังออกจากโรงพยาบาล สอบถาม และให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ รวมไปถึงการติดตามซักถามถึงปัญหาและอุปสรรค และให้มารดาหลังคลอดระบายความรู้สึกได้ เนื่องจากการติดต่อแบบสองทาง ทั้งผ่านการพิมพ์ตัวหนังสือ พูดคุยสนทนาผ่านการโทรหรือวิดีโอคอลนอกจากนี้ยังสามารถสร้างกลุ่มไลน์ เพื่อรวบรวมผู้รับบริการ หรือมารดากลุ่มเป้าหมายได้เช่นเดียวกับเฟซบุ๊กกลุ่ม

3. การสร้างสื่อวิดีโอเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงบุตร ด้วยนมมารดา เผยแพร่ลงบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ให้บริการแบ่งปันสื่อออนไลน์ ในประเทศไทยนิยมใช้ยูทูบ (Youtube) ซึ่งเป็นเครือข่ายสังคมที่เข้าถึงง่ายและเป็นที่นิยมมาเป็นเวลานาน พยาบาลสามารถสร้างสื่อวิดีโอให้ความรู้ หรือแม้กระทั่งการสาธิตวิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างถูกต้อง วิธีนี้เป็นวิธีที่ดึงดูดความสนใจของมารดาหลังคลอดมากกว่าการใช้ตัวหนังสือเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะช่วยให้มารดาหลังคลอดเกิดการรับรู้ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เนื่องจากการเรียนรู้จากการสังเกตและเห็นต้นแบบการกระทำสามารถเข้าถึงง่ายเปิดดูได้ทุกที่ทุกเวลาสามารถถอยย้อนกลับไปดูซ้ำ หรือแม้กระทั่งกดหยุดวิดีโอเพื่อทำความเข้าใจซ้ำ ๆ เป็นต้น

พยาบาลสามารถประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์แต่ละแบบให้เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง และลักษณะของกลุ่มเป้าหมายที่ให้การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วย

นมมารดา ทั้งนี้อาจใช้สื่อสังคมออนไลน์หลาย ๆ รูปแบบไปพร้อมกัน เนื่องจากสื่อสังคมแต่ละรูปแบบมีข้อดีและข้อจำกัดแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ดีไม่ว่าจะใช้สื่อสังคมออนไลน์รูปแบบใด พยาบาลต้องมีการอธิบายวิธีการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์แต่ละรูปแบบก่อนที่จะจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล เปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดสมัครใจเลือกด้วยตนเองว่าจะเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์รูปแบบดังกล่าวหรือไม่ และควรพิจารณาโอกาสเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของมารดาหลังคลอดแต่ละรายด้วย

สรุปและข้อเสนอแนะ

การใช้งานสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มักจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้ข้อมูลปรึกษาปัญหาทางสุขภาพของผู้ใช้บริการทั่วไป และการให้กำลังใจของบุคคลในกลุ่มที่เผชิญกับปัญหาแบบเดียวกัน การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา สามารถประยุกต์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้หลายรูปแบบ และส่วนใหญ่เกิดประสิทธิภาพต่อผู้รับบริการเป็นอย่างดี ทั้งทางด้านการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านแรงงานและทรัพยากร และการสนับสนุนด้านการประเมินค่า แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีข้อควรระวังสำหรับพยาบาลในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในหลายประเด็น

เนื่องจากปัจจุบันผู้รับบริการสามารถแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ไม่ยาก เพราะปัจจุบันมีสื่อหลากหลายรูปแบบที่น่าเสนอข้อมูลอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง อย่างไรก็ตามข้อมูลที่หลากหลายมักมาพร้อมกับความสับสน อีกทั้งบางครั้งยังสร้างความวิตกกังวลและกดดันมากขึ้นจึงต้องระมัดระวังการเผยแพร่ข้อมูล เนื่องจากข้อมูลข้อมูลที่เผยแพร่ออกสู่สาธารณชนไปแล้วมักไม่สามารถย้อนคืนได้ อาจเกิดผลเสียต่อตนเอง องค์กร และวิชาชีพ จึงต้องมีการพิจารณาและตรวจสอบข้อมูลที่เผยแพร่ว่าตั้งอยู่บนหลักวิชาการ และหลักฐานเชิงประจักษ์ มิใช่ข้อมูลจากความรู้สึกหรืออคติของตน นอกจากนี้ยังพบว่าสิ่งที่ตามมาจากการศึกษาข้อมูลเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มักเกิด ความคาดหวัง

และกดดันกับปริมาณน้ำนมของตนเองและมักเอาไปเปรียบเทียบกับมารดาคนอื่น มารดาบางรายอาจเกิดความรู้สึกผิดว่าตนยังพยายามไม่เต็มที่อีกด้วย (Tamdee, 2016) ดังนั้นพยาบาลจำเป็นต้องระมัดระวังอย่างมากในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาแก่ผู้รับบริการ โดยเฉพาะข้อมูลที่สร้างความกดดันเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งผลต่อปริมาณการไหลของน้ำนมได้เช่นเดียวกัน

การกำหนดขอบเขตความเป็นวิชาชีพกับผู้รับบริการก็เป็นสิ่งสำคัญในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพมักมีอิทธิพลต่อความคิดและการตัดสินใจของผู้รับบริการ ดังนั้นการใช้สื่อสังคมออนไลน์จะต้องกำหนดขอบเขตของความเป็นวิชาชีพ และรักษาระยะห่างกับผู้รับบริการอย่างเหมาะสม (Wongtongmana, 2018)

จะเห็นว่าพยาบาลจะต้องมีการพัฒนาตนเองตลอดเวลาในยุคสังคมปัจจุบันที่มีการสื่อสารที่ทันสมัยที่เอื้อต่อการติดต่อสื่อสาร ทำให้พยาบาลมีทางเลือกในการให้บริการแก่ผู้รับบริการ ได้หลากหลายและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น ซึ่งการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเป็นประเด็นสำคัญที่พยาบาลต้องให้ความสำคัญและให้การดูแลอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าผู้รับบริการจะกลับไปอยู่ที่บ้านแล้วก็ตาม ซึ่งสื่อสังคมออนไลน์เป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้พยาบาลดูแลและส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้อย่างเต็มศักยภาพ

เอกสารอ้างอิง

- Churchill, E.F. (2012). *Social media meaning. Proceeding of the 2012 international workshop on Socially-aware multimedia*. <https://dl.acm.org/doi/proceedings/10.1145/2390876>.
- Chientga, P., Baosoung, C., & Kantaruksa, K. (2014). Effects of social support on success in exclusive breastfeeding among primiparous mothers. *Nursing Journal*, 41(3), 1-12. [In Thai].
- Datereportal. (2020). DIGITAL 2020: THAILAND. <https://datereportal.com/reports/digital-2020-thailand>.
- El-Houfey A., Saad, K., Abbas, A. M., & Rashad, S. (2017). Factors That Influence Exclusive Breastfeeding: A literature Review. *International Journal of Nursing Didactics*, 7(11), 24-31.
- House, J. S. (1981). *The nature of social support in M.A. Reading (Ed.)*, Work stress and social support. Addison-Wesley.
- Kasemsuk, J. (2011). Communication and social change. Chulalongkorn University Press. [In Thai].
- Kesornprom, B., Kantaruksa, K., & Sansiriphun, N. (2015). Effect of social support on success in exclusive breastfeeding among adolescent mothers. *Nursing Journal*, 42(4), 156-167. [In Thai].
- McKim, E. M. (1993). The information and support needs of mothers of premature infants. *Journal of Pediatrics Nursing*, 8(4), 233-244.
- Much, D., Beyerlein, A., Roßbauer, M., Hummel, S., & Ziegler, A. G. (2014). Beneficial effects of breastfeeding in women with gestational diabetes mellitus. *Molecular metabolism*, 3(3), 284-292.
- National Statistical Office. (2017). *Thailand multiple indicator cluster survey 2015-2016*. [https://www.unicef.org/thailand/media/176/file/Key%20Findings%20from%20Thailand%20Multiple%20Indicator%20Cluster%20Survey%202015-2016%20\(English\).pdf](https://www.unicef.org/thailand/media/176/file/Key%20Findings%20from%20Thailand%20Multiple%20Indicator%20Cluster%20Survey%202015-2016%20(English).pdf). [In Thai].
- National Statistical Office. (2020). *Multiple Indicator Cluster Survey 2019 (Final Report)*. National Statistical Office. [In Thai].
- Open Government Data of Thailand. (2021). *Broadband penetration per population (%)*. http://ttid.nbtc.go.th/internet_hou.

- Prayong, P. (2019). Social media usage of mothers for seeking information about mother's breastfeeding: the case Study of "SutheeraUerpairajkit" facebook fan page. *Journal of journalism, Thammasat University, 12*(2), 40-86. [In Thai].
- Rakjing, P., Rotrat, W., Engchuan, W., & Raksanam, B. (2018). Effectiveness of social care network model on self-care and infant care of postpartum mothers in sikao hospital trang Province. *Thai Journal of Public Health and Health Sciences, 2*(3), 69-79. [In Thai].
- Rujirapong, S. (2019). Effect of self - efficacy monitoring and promoting program through facebook on success in 12 weeks. *Journal of Nursing, Public Health, and Education, 20*(2), 69-81. [In Thai].
- Roger, E.M. (1995). Diffusion of innovation. 4th (ed). The Free Press.
- Sangploy, T., Sriarporn, P., & Xuto, P. (2016). Effect of social support on breastfeeding behavior among mothers with preterm delivery. *Nursing Journal, 43*(3), 13-23. [In Thai].
- Tamdee, P. (2106). The path of breast milk: Identity of modern working mothers and difficulties in motherhood. *Journal of Social Research, 39*(1), 1-37. [In Thai].
- Wichainprapha, A., Mekkamol, K., Saetang, K., Porm-in, K., & Srivirun, S. (2017). The model of mother's self-management regarding exclusive breastfeeding for 6 months: a case study at Bo Sub-district, Khlung District, Chanthaburi province. *Journal of Phrapokklao Nursing College, 28*(2), 29-41. [In Thai].
- Williamson, A. (2013). *Social Media Guidelines for Parliaments*. <http://archive.ipu.org/PDF/publications/SMG2013EN.pdf>.
- Wipoopinyo, W. (2020). Failure factor on exclusive breastfeeding in Chaiyaphum hospital. *Medical Journal of Srisaket Surin Burirum Hospitals, 35*(3), 635-642. [In Thai].
- Wongtongmana, N. (2018). Social Media with a Nurse in the Era of the Digital Society. *Thai Red Cross Nursing Journal, 12*(1), 13-22. [In Thai].
- World Health Organization. (2017). *Continued breastfeeding for healthy growth and development of children*. https://www.who.int/elena/titles/bbc/continued_breastfeeding/en/
- Xuto, P. (2020). *Nursing and midwifery: women in the labor and postpartum period*. Textbook Project, Faculty of Nursing, Chiang Mai University. [In Thai].