

บทความวิชาการ

การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ SELF-MANAGEMENT FOR SUCCESSFUL BREASTFEEDING

อารีรัตน์ วิเชียรประภา พย.ม. (Areerat Wichainprapha, M.N.S.)¹

บทคัดย่อ

การจัดการตนเองเป็นขั้นตอนที่ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนที่ประกอบด้วย 1) การตั้งเป้าหมาย (goal selection) 2) การเก็บรวบรวมข้อมูล (information collection) 3) การประมวลผลและประเมินข้อมูล (information processing and evaluation) 4) การตัดสินใจ (decision making) 5) การลงมือปฏิบัติ (action) 6) การสะท้อนตนเอง (self-reaction) (Creer, 2000) การนำแนวคิดการจัดการตนเองมาประยุกต์ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือการที่มารดาเลี้ยงลูกด้วย นมแม่โดยมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน มีการสังเกตหรือจดบันทึกเพื่อเป็นเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผลข้อมูล นำมาประกอบการตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และหลังจากที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ซึ่งกระบวนการในการจัดการตนเองเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จ บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอ สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนวคิดการจัดการตนเอง การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ และข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ

คำสำคัญ: การจัดการตนเอง, การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี Email: areerat@pnc.ac.th

Abstract

Self-management is a process where clients change their views about their behavior comprised of 6 steps: 1) goal selection 2) information collection 3) information processing and evaluation 4) decision making 5) action, and 6) self-reaction (Creer, 2000). To apply the self-management on breastfeeding, the mothers need to follow these steps: determine a clear goal setting, observe or take notes process data, then make a decision to breastfeed and evaluate breastfeeding behavior comparing with self-set goal after practicing breastfeeding. These processes of self-management can lead to successful breastfeeding. This article intends to present an overview of the breastfeeding situation, the self-management concept, apply self-management to success breastfeeding and the suggestion for implementation in order to promote successful breastfeeding by using self-management concept as a guideline.

Keywords: Self-management, breastfeeding

บทนำ

การที่ทารกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองทารก ทำให้ทารกมีสติปัญญาดี พัฒนาการสมวัย เพราะนมแม่มีภูมิคุ้มกันโรคทำให้ทารกที่กินนมแม่มีสุขภาพที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วยบ่อยและนมแม่ยังสามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลานาน ช่วยทำให้รูปร่างและน้ำหนักตัวของแม่คืนสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์ได้เร็ว สามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้อีกด้วย (Vichitsukon, Sangperm, Watthayu, Ruangiratain, & Payakkaraung, 2012) นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย มีความสะดวก ไม่ยุ่งยาก ในการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับให้นมแก่ทารกอีกด้วย บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย แนวคิดการ

จัดการตนเอง การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ และข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการนำแนวคิดการจัดการตนเองส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ

สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์การอนามัยโลกได้ส่งเสริม ให้ลูกได้รับนมแม่อย่างเดียวดังแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนแรก (exclusive breastfeeding) และสามารถให้ นมแม่ต่อเนื่องจนอายุครบ 2 ปี หรือต่อเนื่องตามความต้องการลูกควบคู่ไปกับอาหารเสริมตามวัย (WHO, 2017) สำหรับประเทศไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เช่นกัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้มีการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยกำหนดให้ทารกแรกเกิดถึงอายุต่ำกว่า 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อยร้อยละ 30 (Department of Health mother and child health Unit Bureau of Health Promotion, 2017) และมีการสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจากผลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2558-2559 พบว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน กินนมแม่

อย่างเดียว คิดเป็นร้อยละ 23.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายภาคพบว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว สูงที่สุดคือภาคเหนือคิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือภาคกลางร้อยละ 27.4 ภาคใต้ร้อยละ 21.6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 17.5 และต่ำที่สุดคือกรุงเทพมหานครร้อยละ 6.4 และเมื่อจำแนกตามแบบแผนการกินนมตามอายุของเด็กพบว่า เด็กอายุ 0-1 เดือน ร้อยละ 33.5 กินนมแม่เพียงอย่างเดียว และร้อยละ 8.9 ของเด็กอายุ 4-5 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียว นอกจากนี้มีเด็กเพียงร้อยละ 15.6 ที่กินนมแม่ติดต่อกัน 2 ปี (National statistical office, 2017) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ยังต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์และส่งเสริม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างต่อเนื่องก็ตาม ซึ่งการที่อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำกว่าเป้าหมายนั้น อาจเกิดจากหลายปัจจัยประกอบกันเช่น อาชีพ สถานภาพสมรส ความเชื่อของมารดา การสนับสนุนจากครอบครัว และความต่อเนื่องในการให้คำแนะนำและการให้ความช่วยเหลือของบุคลากรทีมสุขภาพ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะหลังคลอด (Jintrawet, Tongsawas, & Somboon, 2014) นอกจากนี้ ในสังคมปัจจุบันการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของบริษัทนมผงดัดแปลงสำหรับทารกมีอิทธิพลต่อความเชื่อและทัศนคติของมารดาเป็นอย่างมาก ประกอบกับการให้ของสมนาคุณแก่มารดาจึงเป็นอีกแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้มารดาตัดสินใจเลือกนมผสมมากกว่านมแม่ จึงมีการผลักดันให้มีพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 โดยห้ามให้ผู้ใดโฆษณาอาหารสำหรับเด็กเล็กโดยใช้ข้อความเกี่ยวกับทารกหรือเด็กเล็กในสื่อโฆษณาที่มีลักษณะเชื่อมโยงหรือทำให้เข้าใจว่าเป็นอาหารสำหรับทารกหรือเหมาะสมสำหรับใช้เลี้ยงทารก และในการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและอาหารสำหรับเด็กเล็กห้ามแจกหรือให้คุปองหรือให้สิทธิที่จะได้รับส่วนลด ให้ของขวัญของรางวัล แจกอาหารหรือตัวอย่างอาหารสำหรับทารกหรืออาหารสำหรับเด็กเล็กไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม (Office of the Royal Gazette The secretariat of the cabinet, 2017) เพื่อเป็นมาตรการในการควบคุมการให้อาหารอื่นๆ แก่ทารกที่นอกเหนือจากนมแม่

แนวคิดการจัดการตนเอง (Self – management concept)

การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นแนวคิดที่นำมาใช้ในการดูแลในกลุ่มของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งผู้ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ไว้ดังนี้

Creer (2000) กล่าวว่าว่าการจัดการตนเองเป็นขั้นตอนที่ผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนที่ประกอบด้วย 1) การตั้งเป้าหมาย (goal selection) 2) การเก็บรวบรวมข้อมูล (information collection) 3) การประมวลผลและประเมินข้อมูล (information processing and evaluation) 4) การตัดสินใจ (decision making) 5) การลงมือปฏิบัติ (action) 6) การสะท้อนตนเอง (self-reaction)

Lorig และ Holman (2003) ได้ให้ความหมายการจัดการตนเองไว้ว่า เป็นการเรียนรู้และการฝึกทักษะเพื่อให้บุคคลสามารถอยู่กับ โรคเรื้อรังของตนเองได้ โดยแบ่งการจัดการตนเองออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) การจัดการทางการแพทย์ (medical management) 2) การจัดการบทบาท (role management) 3) การจัดการอารมณ์ (emotional management) และมีทักษะที่จำเป็นต่อการจัดการตนเอง 6 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการแก้ไขปัญหา (problem solving) 2) ทักษะด้านการตัดสินใจ (decision making) 3) ทักษะด้านการใช้ทรัพยากร (resource utilization) 4) ทักษะการสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ป่วยกับผู้ให้บริการ (the formation of a patient-provider partnership) 5) ทักษะด้านการวางแผนการปฏิบัติ (action plan) และ 6) ทักษะด้านการปรับตัว (self-tailoring)

Tipkanjanaraykha (2016) ให้คำนิยามเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ดังนี้ การจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้ป่วยมีการกำหนดเป้าหมายในการจัดการตนเองร่วมกับบุคลากรทางสุขภาพ เพื่อเป็นข้อกำหนดให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามที่กำหนดเป้าหมายไว้ ซึ่งผู้ป่วยต้องมีการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของตนเอง เพื่อเฝ้าระวังอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น และผู้ป่วยต้องลงมือปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งมีการประเมินผลการปฏิบัติของตนเองเพื่อให้ผู้ป่วยได้

ทราบว่าสามารถจัดการตนเองได้ตามความคาดหวังที่ได้ตั้งไว้หรือไม่

จากความหมายของการจัดการตนเอง ที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสรุปได้ว่า การจัดการตนเองเป็นการที่ บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งอาศัยการเรียนรู้และการฝึกทักษะเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับความเจ็บป่วยของตนเอง โดยลดผลกระทบและควบคุมความเจ็บป่วยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง รวมทั้งสามารถธำรงรักษาภาวะสุขภาพที่ดีไว้ได้ ซึ่งมีกระบวนการที่ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างบุคลากรทางสุขภาพกับผู้ป่วยเพื่อเป็นการกำหนดสิ่งที่คาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยผู้ป่วยต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของตนเอง มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการของตนเองเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลประกอบการตัดสินใจในการลงมือปฏิบัติทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมความเจ็บป่วยหรือภาวะสุขภาพของตนเอง และมีการประเมินผลเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้

การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือน ให้ประสบความสำเร็จ

การนำแนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) มาประยุกต์ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือน ให้ประสบความสำเร็จ คือการที่มารดามีการตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ชัดเจนร่วมกับบุคลากรทางสุขภาพ ตั้งแต่ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์เกี่ยวกับระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีเป้าหมายสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือต้องการให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งหลังจากที่มารดาได้ตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วนั้นมารดาจะมีการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ประกอบการตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากในระหว่างที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่นั้นมารดาเจอปัญหา อุปสรรค มารดาสามารถที่จะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง ตลอดจนได้รับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากบุคลากรทางสุขภาพ เมื่อมารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จแล้วนั้นจะมีการประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

ซึ่งกระบวนการในการจัดการตนเองเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. **การตั้งเป้าหมาย** เป็นการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีความเป็นไปได้จริงทั้งใน ระยะสั้นและระยะยาว สามารถวัดและประเมินได้ ซึ่งควรเป็นการตัดสินใจร่วมกันระหว่างมารดาและบุคลากร ทางด้านสุขภาพ เพื่อกำหนดเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งการตั้งเป้าหมาย จะช่วยให้มารดาเกิดความมุ่งมั่นที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น มารดาตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือนร่วมกับบุคลากรทางสุขภาพ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือต้องการให้ลูกมีสุขภาพที่แข็งแรง และในระหว่างที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นได้เกิดผลลัพธ์อย่าง ที่มารดาได้ตั้งเป้าหมายไว้ คือการที่ลูกมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อยเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ จะทำให้มารดาเกิดความมุ่งมั่น และตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเตียวาน 6 เดือนให้ประสบความสำเร็จ

2. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** คือการที่หญิงตั้งครรภ์แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงการที่สตรีที่กำลังให้นมลูกด้วยตนเอง มีการบันทึกข้อมูล หรือสังเกตตนเองในระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การสังเกตอาการของตนเองในขณะที่ทารกดูดนม สังเกตอาการหิวของทารก ประเมินถึงการได้รับน้ำนมแม่ของทารกว่าเพียงพอหรือไม่จากการสังเกตหรือจดบันทึกการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะของทารกในแต่ละวัน รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวทารก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มารดาจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้สำเร็จบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. **การประมวลผลและประเมินข้อมูล** เป็นการนำข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่รวบรวมไว้มารวบรวมเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และในระหว่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เช่น สังเกตหรือบันทึกน้ำหนักของทารกโดยเปรียบเทียบกับส่วนสูงหรือช่วงอายุของทารกในแบบบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก สังเกตหรือบันทึกพัฒนาการของทารกตามช่วงอายุและเปรียบ

เทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการประเมินภาวะเสี่ยงหรือภาวะผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับทารกในขณะที่ยังลูกด้วยนมแม่

4. ตัดสินใจที่จะกระทำ เป็นขั้นตอนที่มารดาต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องอาศัยการรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์และประเมินข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจที่ลงมือทำ

5. การลงมือปฏิบัติ เป็นการลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเองของมารดา ซึ่งมารดาได้นำความรู้ ทักษะและประสบการณ์ตามที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตลอดจนนำข้อมูลความรู้ และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ได้รับจากบุคลากรทางด้านสุขภาพตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ นำมาเป็นแนวทางในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องได้นั้นสิ่งสำคัญคือ มารดาเชื่อว่าตนเองสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ ซึ่งทำให้มารดาสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้จริงสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการตนเอง เมื่อมารดาเชื่อว่าตนเองสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นาน 6 เดือน หากพบปัญหาและอุปสรรคในระหว่างเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาสามารถจัดการกับปัญหา อุปสรรค ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเอง ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

6. การประเมินหรือสะท้อนการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ เป็นการประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเอง ซึ่งการประเมินนี้จะทำให้มารดาได้สะท้อนถึงการปฏิบัติจริงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองได้ว่าควรต้องฝึกทักษะใดเพิ่มเติมอีกหรือไม่ และบรรลุตามเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยเพียงใด ประกอบกับมีปัจจัยสำคัญใดบ้างที่มีส่วนช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่ามีการนำแนวคิดการจัดการตนเองมาประยุกต์ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

Wichainprapha, Mekkamol, Saetang, Porm-in, & Srivirun, (2017) ศึกษาแบบการจัดการ

ตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดลำพูน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากมารดาหลังคลอดที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จจำนวน 11 คน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 2) การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 5) วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6) การติดตามผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการที่มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จนั้นต้องเกิดจากความตั้งใจและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงมีวิธีการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเปรียบเทียบผลลัพธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับเป้าหมายของตนเองที่กำหนดไว้ ซึ่งพบว่าผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่บรรลุตามเป้าหมายของตนเองที่กำหนดไว้คือสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน

Budsangdee, Kantaruksa & Chareonsanti. (2013) ศึกษาผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยุติของมารดาที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง จำนวน 52 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 26 ราย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์หลังคลอด ผลการศึกษาพบว่ามารดาที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องที่เป็นกลุ่มทดลองมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนานมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนานส่งผลต่ออัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน เนื่องจากการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้กับมารดาเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจึงทำให้มารดาสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนานได้ประสบความสำเร็จ ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการตนเอง โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลมีความเชื่อว่าตนเอง

สามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้บุคคลจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้จริง (Creer, 2000 cited in Praphasil, Wattana, & Tharavanij, 2013)

Yvonne, Wendy, & Christine, (2007) ศึกษาผลของวารสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ความรู้สึกขัดแย้งในการให้คำแนะนำ และการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในขณะที่อยู่โรงพยาบาลและเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 12 สัปดาห์หลังคลอด โดยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม 2003 ถึงเดือนเมษายน 2004 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองเป็นมารดาที่ได้รับวารสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงที่มาเข้ากลุ่มขณะอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเปรียบเทียบระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ความรู้สึกขัดแย้งในการให้คำแนะนำ และการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาในขณะที่อยู่โรงพยาบาลและเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 12 สัปดาห์หลังคลอด ผลการศึกษาพบว่ามารดาที่ได้รับวารสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และมีความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม และการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยที่ทำให้ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยดังกล่าว

สามารถอธิบายได้ว่า การให้คำแนะนำและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ทำให้มารดารับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสามารถจัดการตนเองให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ

ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

การนำแนวคิดในการจัดการตนเองไปประยุกต์ใช้สู่การปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้ โดยบุคลากรทางด้านสุขภาพควรมีการตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกันกับมารดาและครอบครัวตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์และควรมีการทบทวนการตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องทุกระยะของการตั้งครรภ์ ระยะคลอด จนกระทั่งระยะหลังคลอด โดยอาจจัดตั้งกลุ่มผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ระหว่างมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับบุคลากรทางด้านสุขภาพเพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ตลอดจนสามารถซักถามข้อสงสัยได้อย่างทันทีทั้งนี้ รวมทั้งเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังทำให้บุคลากรทางด้านสุขภาพได้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับมาอยู่บ้าน ซึ่งหากมีช่องทางการสื่อสารระหว่างมารดากับบุคลากรทางด้านสุขภาพที่สะดวกและรวดเร็ว จะช่วยให้บุคลากรทางด้านสุขภาพสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการตนเอง หรือให้การดูแล ได้เหมาะสมกับมารดาแต่ละราย และตรงตามบริบทที่แท้จริงของมารดาและครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

References

- Budsangdee, B., Kantaruksa. K., & Chareonsanti. J. (2013). Effects of self-efficacy Promotion on success in Exclusive Breastfeeding among Cesarean Section Mother. *Nursing Journal*, 40(3), 1-10. (in Thai)
- Creer, L. T. (2000). Self-management of chronic illness. In Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). *Handbook of self-regulation*. pp. 601-629. San Diego, CA: Academic Press.
- Department of Health mother and child health Unit Bureau of Health Promotion. (2017). *Indicator in the ministry level department of health 2017*. Retrieved from http://www.anamai.moph.go.th/download/download/102557/strategic_plan/1/3_7.pdf.
- Jintrawet, U., Tongasawas, T., & Somboon, L. (2014). Factors Associated with the Duration of Exclusive Breastfeeding among Postpartum Mothers. *Nursing Journal*, 41(1), 133-144.
- Lorig, K. R. & Holman, H. R. (2003). Self-management Education: History, Definition, Outcome, and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7.
- National statistical office. (2017). *Final report Thailand survey situation children and women in Thailand 2015-2016 (Revised edition 1 July 2017)* Retrieved from https://www.unicef.org/thailand/tha/Thailand_MICS_Full_Report_TH.pdf
- Office of the Royal Gazette The secretariat of the cabinet. (2017). *Control marketing of Infant and young child food act 2017 book 134 part 72 n. Page 1-14*. Retrieved from <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/072/1.PDF>
- Praphasil, O., Wattana, C., & Tharavanij, T. (2013). Effects of Promoting Self-Efficacy in a Self-management Program on Self-management Behaviors, Obesity, Cardiovascular Disease Risk, and Regression of Metabolic syndrome. *Nursing Journal*, 40(1), 34-48.
- Tipkanjanaraykha, K. (2016). Self-management in older adults with metabolic syndrome. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok*, 32(3), 122-130. (in Thai)
- Vichitsukon, k., Sangperm, P., Watthayu, N., Ruangiratain, S., & Payakkaraung, S. (2012). *Breastfeeding*. Bangkok: pre-one.
- 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)
- World Health Organization. (2017). *Infant and young child feeding: Fact sheet Updated July 2017*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/> <http://www.who.int/%20mediacentre/%20factsheets/fs342/en/>
- Yvonne, H., Wendy, A.H., & Christine, J. (2007). Prevalence, self-efficacy and perceptions of conflicting advice and self-management: effects of a breastfeeding journal.