



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่น ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ธัญลักษณ์ แก้วเนตร¹ อุมาวดี เหลาทอง¹ สุธรรม นันทมงคลชัย¹ อาทิตย์ เพ็ชรรักษ์²

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

² คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

Corresponding author: Umawadee Laothong; Email: umawadee.lao@mahidol.ac.th

Received: September 6, 2020; Revised: November 1, 2020; Accepted: November 17, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ที่มารับบริการที่คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่วัยรุ่นอายุ 18-20 ปี คลอดปกติ ที่อายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมประโยชน์ของนมแม่ กิจกรรมนมแม่ที่ดีที่สุด กิจกรรมเน้นนมแม่โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ และกิจกรรมสนับสนุน ติดตามและกระตุ้น และสนับสนุนการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัว เครื่องมือรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย คุณลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ ทัศนคติ และแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะเวลาการทดลอง ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2562 - 31 พฤษภาคม 2563 วิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบ ได้แก่ Chi-Square, Paired t-test และ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทัศนคติ และแรงสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และมีร้อยละของแม่วัยรุ่นที่ยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ จากผลการวิจัยนี้เสนอแนะให้หน่วยบริการสุขภาพนำโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อให้แม่วัยรุ่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยาวนานที่สุด

คำสำคัญ : แม่วัยรุ่น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สื่อสังคมออนไลน์ การมีส่วนร่วมของสมาชิกครอบครัว



Effects of breastfeeding promotion program for late adolescent mothers via social media in the Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University

Thanyaluck Kheawnet¹, Umawadee Laothong¹, Sutham Nanthamongkolchai¹, Athit Phetrak²

¹Faculty of Public Health, Mahidol University

²Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University

Corresponding author: Umawadee Laothong; Email: umawadee.lao@mahidol.ac.th

Received: September 6, 2020; Revised: November 1, 2020; Accepted: November 17, 2020

Abstract

This study was a quasi-experimental design aimed to examine the effects of breastfeeding promotion program using social media for late adolescent mothers who received services at Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University. Participants were 60 late adolescent mothers aged 18-20 years, had normal labor, gestational aged at 37-42 weeks. Experimental and control group had 30 mothers each. The breastfeeding promotion program for late adolescent mothers via social media included 4 activities; benefits of breastfeeding, breastfeeding is the best!, breast milk emphasizing by using social media, and follow-up, promote, and motivate activities. The program also encouraged family member participation. Data collecting questionnaires included general characteristics, knowledge, attitude, and social support regarding breastfeeding. The study period was October 1- May 31, 2020. Data analysis was done using descriptive statistics, chi-square test, paired t-test, and independent t-test. The results showed that after the program, the average score of knowledge, attitude, and social support for breastfeeding of experimental group increased significantly after the experiment. The percentage of late adolescent mothers who remained exclusively breastfeeding for 6 months was higher than the control group. Suggestion from the study is that health services could use this breastfeeding promotion program for late adolescent mothers via social media and encourage family participation to achieve the longer duration of exclusive breastfeeding in late adolescent mothers.

Key words: Teen mothers, Exclusive breastfeeding, Breastfeeding promotion program, Social media, Family participations



บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีการให้อาหารแก่ทารกที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลก เนื่องจากมีความสำคัญอย่างมาก ทั้งต่อมารดา ทารกและครอบครัว โดยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้สุขภาพของมารดากลับสู่ภาวะปกติอย่างรวดเร็ว ป้องกัน การตกเลือดหลังคลอด ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ซึ่งจะช่วยให้ทารกมีสุขภาพ แข็งแรง ทั้งทางด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการและสติปัญญา นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มยังมีประโยชน์ต่อ ครอบครัวในการช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย สังคม และประเทศชาติ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และหลังจากนั้นให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนอายุครบ 2 ปี หรือนานกว่านั้น (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2557) สำหรับประเทศไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้กำหนดเป้าหมายให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ให้ได้ร้อยละ 50 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2559) อย่างไรก็ตาม พบว่าประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ค่อนข้างต่ำ โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่น จากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559 พบว่า ทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือนที่กินนมแม่อย่างเดียวมีเพียงร้อยละ 23.1 เด็กที่ยังคงกินนมแม่ติดต่อกัน 1 ปี ร้อยละ 33.3 และเด็กที่ยังคงกินนมแม่ติดต่อกัน 2 ปี ร้อยละ 15.6 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) นอกจากนี้ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่วัยรุ่นในอัตราที่ต่ำอาจมีความรุนแรงขึ้นเนื่องจากการผดุงครรภ์ในวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ในประเทศไทยได้มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นคิดเป็นร้อยละ 14.2เป็นอันดับ 2 ของอาเซียน (World Health Organization, 2013) และจากรายงานสังเคราะห์การวิเคราะห์สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในประเทศไทย พบว่าสัดส่วนการคลอดของวัยรุ่นอายุ 10-14, 15-17 และ 18-19 ปี

ในช่วงปี พ.ศ. 2547-2556 อยู่ในช่วง 3.0-4.8, 53.8-76.3 และ 82.0-89.0 ต่อการเกิดมีชีพ 1,000 คนตามลำดับ ซึ่งสัดส่วนการคลอดของวัยรุ่นสูงที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 18-19 ปี (องค์การยูนิเซฟประจำประเทศไทย, 2558) จากผลการศึกษาความชุกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาลในปี พ.ศ. 2551 พบว่ามารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี มีอัตราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 3 เดือนขึ้นไปเพียงร้อยละ 16 ซึ่งน้อยกว่ามารดาทั่วไป (Laisiriruangrai, Wiryasirivaj, Phaloprakarn, & Manusirivithaya, 2008) ดังนั้นแม่วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มสำคัญที่ควรได้รับการเตรียมพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจัยต่าง ๆ ที่สามารถส่งผลต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัจจัยทางด้านร่างกายของมารดาและทารก ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัจจัยทางด้านครอบครัว เช่น การสนับสนุนให้กำลังใจ จากสามีและครอบครัว และปัจจัยทางด้านสังคม เช่น การได้รับคำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากสถานบริการ ระยะเวลาหยุดงานหลังคลอด (Laisiriruangrai et al., 2008; ภาวินี พัวพรพงษ์, 2557; นวลจันทร์ ไพบูลย์บรรพต, 2558) มารดาวัยรุ่นที่แม่มบางส่วนมีความต้องการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ แต่การขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อาจทำให้อัตราและระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่สั้นลง (กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร, 2556)

จากความสำคัญดังกล่าว องค์การอนามัยโลกและกองทุนสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติ จึงได้ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (World Health Organization, 2011) คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จึงได้เริ่มโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัวและได้กำหนดให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มขึ้นจากฐานข้อมูลเดิมร้อยละ 2.5 ต่อปี ซึ่ง



ปัจจุบันยังไม่บรรลุเป้าหมาย ดังนั้นคณะแพทยศาสตร์
วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จึงต้องม
ีการพัฒนาการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง
ต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

ปัจจุบันแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ ที่
เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นคือการใช้สื่อเทคโนโลยี และสื่อ
สังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ และยูทูบ ซึ่งได้รับ
ความนิยมอย่างสูง สถิติการใช้สื่อสังคมออนไลน์ใน
วัยรุ่น วัยรุ่นอายุระหว่าง18-24 ปี ใช้ สื่อสังคมออนไลน์
ร้อยละ 98 และค่าเฉลี่ยการใช้เวลาอยู่บนสังคม
ออนไลน์คือ 2 ชั่วโมง 55 นาทีต่อวัน สื่อที่ใช้บ่อยคือ
เฟซบุ๊กและไลน์ (เสกสรร สายสีสอด, 2556) ซึ่งเป็นการ
ติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสองคนหรือกลุ่มบุคคลใน
ลักษณะเครือข่ายออนไลน์ ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น
(กาญจนา มีศิลปิกภัย, 2553) มีหลักการเรียนรู้ที่
เหมาะสมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ คือการเรียนรู้ด้วยการ
นำตนเองเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการที่ผู้เรียน
มีความริเริ่มในการเรียนรู้โดยมีความต้องการเรียนรู้ของ
ตนเอง วางแผนการเรียนรู้ แสวงหาวิธีเรียนรู้และแหล่ง
การเรียนรู้ และประเมินผลอย่างต่อเนื่องโดยได้รับความ
ช่วยเหลือจากผู้อื่นและ 2) การเรียนรู้ด้วยการนำ
ตนเองเป็นกลุ่ม เป็นแนวคิดที่ขยายขอบเขตเป็นการ
เรียนรู้จากรายบุคคลออกมาเป็นกลุ่ม โดยมี
กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มด้วยตนเองตาม
ความสนใจ กำหนดเป้าหมาย วางแผนในการเรียนรู้
วิธีการเรียนรู้ สามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับ
ตนเอง และประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองอย่าง
ต่อเนื่อง และมีกิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันเป็น
กลุ่ม เช่น ระหว่างเพื่อน ครู ผู้สอน หรือบุคคลอื่น ๆ
(Knowles, 1975) ได้มีการนำสื่อสังคมออนไลน์ ทั้ง
ไลน์และเฟซบุ๊กไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนสอน
และพบว่าทำให้ความรู้ดีขึ้น ผู้เรียนมีความพึงพอใจ และ
การเรียนรู้ด้วยการนำตนเองพัฒนาขึ้น (บุษบา บุญทอง,
ปริญดา ศรีธราพิพัฒน์, & บุษกร แก้วเขียว, 2562; พิม
พิมล วงศ์ไชยา, คอย ละอองอ่อน, บัวบาน ยะนา, นันทิ
กา อนันต์ชัยพัทธนา, และเฉลิมพล กำใจ, 2561)

จากสถานการณ์และปัญหาการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ของแม่วัยรุ่นในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล
มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ดังที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึง
สนใจการจัดการเรียนรู้แก่แม่วัยรุ่น โดยใช้ไลน์ในการ
สื่อสาร เนื่องจากเข้าถึงได้ง่าย เหมาะกับความต้องการ
ของวัยรุ่น และสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้ และ
ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง แนวคิด
แรงสนับสนุนทางสังคม (House, Kahn, McLeod, &
Williams, 2011) ร่วมกับสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อพัฒนา
โปรแกรมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมี
การศึกษาเปรียบเทียบร้อยละของแม่วัยรุ่นที่ยังคงเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนความรู้ ทักษะคิด และแรง
สนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ระหว่างแม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับ
กลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ ซึ่งผลของโปรแกรมสามารถ
นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลส่งเสริมให้แม่วัยรุ่นเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแล
ตามปกติ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาของสังคมไทยที่จะตามมา
ต่อไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบร้อยละของแม่วัยรุ่นที่
ยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนระหว่างกลุ่มแม่
วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับกลุ่มที่ได้รับการ
ดูแลปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ ทักษะคิด
และแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่ระหว่างแม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคม
ออนไลน์ ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง และ
เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ
ศึกษาสองกลุ่มโดยวัดก่อนและหลังการทดลอง



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ แม่วัยรุ่นอายุ 18-20 ปี มีอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ ที่มาฝากครรภ์และคลอดที่ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ แม่วัยรุ่นอายุ 18-20 ปี มีอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ ที่มาฝากครรภ์และมาคลอดที่คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2562 - 31 พฤษภาคม 2563 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 ราย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย โดยวิธีการจับฉลากจากรายชื่อ แม่วัยรุ่นอายุ 18-20 ปี มีอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ ที่มาฝากครรภ์และมาคลอดที่ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่คลอดโดยวิธีปกติ และสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย จากนั้นเริ่มเก็บข้อมูลในกลุ่มเปรียบเทียบก่อนจนครบ 30 ราย จากนั้นจึงเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองในช่วงเวลาต่อมา

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วม

โครงการ

1) แม่วัยรุ่นอายุ 18-20 ปี มีอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ ที่มาฝากครรภ์และมาคลอดที่คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช 2) คลอดปกติ 3) แม่วัยรุ่นที่ดำนมนทั้งสองข้างปกติ ไม่มีปัญหาหวั่นมบอด แบน สันหรือบวม 4) สามารถให้ข้อมูลและสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ 5) สามารถติดต่อได้ทางโทรศัพท์และไลน์กลุ่มนมแม่

เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา

1) แม่วัยรุ่นที่มีภาวะแทรกซ้อนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่นแม่ติดเชื้อ HIV) ทารกมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการแต่กำเนิดที่เป็นอุปสรรคต่อ การดูตนมแม่ 2) แม่วัยรุ่นที่คลอดโดยการผ่าตัดทางหน้าท้อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อติดตามผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อมีอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์ หลังทดลอง 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลของแม่ วัยรุ่น ลักษณะของครอบครัว และคุณลักษณะส่วนบุคคลของสามี ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดแบบให้เลือกตอบ จำนวน 17 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดแบบให้เลือกตอบ ถูก/ไม่ถูก จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 ทศนคติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดจำนวน 20 ข้อ แบ่งระดับการประเมินเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 4 แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดจำนวน 20 ข้อ แบ่งระดับการประเมินเป็น 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย

นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับแม่ วัยรุ่น จำนวน 30 ชุด เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่า Kuder-Richardson (KR-20) และสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก ผลการวิเคราะห์พบว่า ในแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่า KR-20 เท่ากับ 0.86 ในแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบักเท่ากับ 0.85 และส่วนที่ 4 แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก เท่ากับ 0.87

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง สำหรับกลุ่มทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรม จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผ่านการพิจารณาแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษา



วิทยานิพนธ์ และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ เครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านค่าดัชนีความตรงเชิง เนื้อหาได้ค่าเท่ากับ 1 ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังมี เนื้อหาและกิจกรรมดังต่อไปนี้

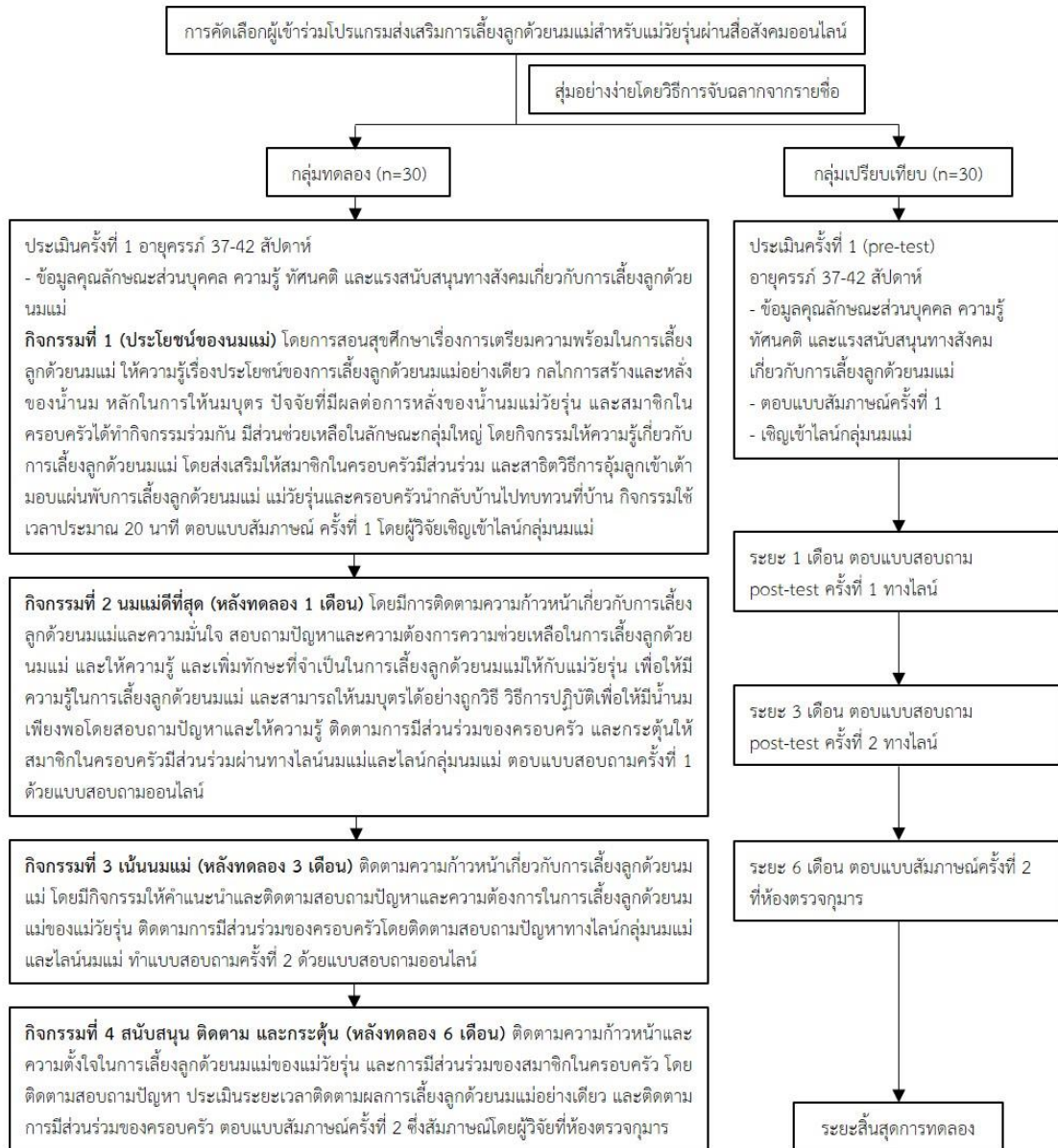
กิจกรรมที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์: ประโยชน์ของนมแม่ สอนเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้เรื่องประโยชน์ของ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว กลไกการสร้างและ หลั่งของน้ำนม หลักในการให้นมบุตร ปัจจัยที่มีผลต่อ การหลั่งของน้ำนมแม่ไว้น้ำ และสมาชิกในครอบครัวได้ ทำกิจกรรมร่วมกันและช่วยเหลือในลักษณะกลุ่มใหญ่ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งเสริมให้ สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วม สาธิตวิธีการอุ้มลูกเข้า เต้า มอมแผ่นพับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้น้ำ และ ครอบครัวนำกลับบ้านไปทบทวนที่บ้าน กิจกรรมใช้ เวลาประมาณ 20 นาที ตอบแบบสัมภาษณ์ ครั้งที่ 1 โดยผู้วิจัยเชิญเข้าไลน์กลุ่มนมแม่

กิจกรรมที่ 2 หลังคลอด 1 เดือน: นมแม่ดีที่สุด โดยติดตามความก้าวหน้าเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่และความมั่นใจ สอบถามปัญหาและความ ต้องการความช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ให้ความรู้และเพิ่มทักษะที่จำเป็นในการเลี้ยงลูกด้วยนม

แม่ให้กับแม่ไว้น้ำ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ โดยสอบถามปัญหาและให้ความรู้ ติดตามการมีส่วนร่วมของครอบครัว และกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวมี ส่วนร่วมผ่านทางไลน์นมแม่และไลน์รายบุคคล ตอบ แบบสอบถามครั้งที่ 1 ด้วยแบบสอบถามออนไลน์

กิจกรรมที่ 3 หลังคลอด 3 เดือน: เน้นนมแม่ ติดตามความก้าวหน้าเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีกิจกรรมให้คำแนะนำและติดตามสอบถามปัญหา และความต้องการในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่ ไว้น้ำ ติดตามการมีส่วนร่วมของครอบครัวโดยติดตาม สอบถามปัญหาทางไลน์กลุ่มนมแม่และไลน์รายบุคคล ทำแบบสอบถามครั้งที่ 2 ด้วยแบบสอบถามออนไลน์

กิจกรรมที่ 4 หลังคลอด 6 เดือน: ติดตาม สนับสนุนและกระตุ้น โดยการติดตามความก้าวหน้า และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่ไว้น้ำ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัว โดยติดตาม สอบถามปัญหา ประเมินระยะเวลาติดตามผลการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตอบแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ซึ่งสัมภาษณ์โดยผู้วิจัย หลังคลอด 6 เดือนที่ห้องตรวจ กุมาร



ภาพที่ 1 สรุบบรรยากาศในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล



การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเอกสารรับรองเลขที่ MUPH 2019-62 และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช เลขที่ COA 132-2562 โดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และการปฏิเสธไม่มีผลใดๆต่อกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ โดยไม่ต้องบอกเหตุผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการยื่นแบบเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลและคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลวชิรพยาบาลคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัย จะทำการนัดหมายวันเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสะดวกในการให้ข้อมูล อธิบายถึงรายละเอียดของการศึกษาวิจัยนี้ วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รายละเอียดของการดำเนินการเก็บข้อมูลและประโยชน์ของการวิจัย
4. เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยจะควบคุมคุณภาพการเก็บข้อมูลโดยการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ Chi-Square test และ Fisher's Exact test เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Paired sample t-test เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างกลุ่มที่เข้าโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ (กลุ่มเปรียบเทียบ) โดยใช้ Independent sample t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

คุณลักษณะส่วนบุคคล

กลุ่มทดลองมีอายุ 19 ปี ร้อยละ 66.7 กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ 19 ปี ร้อยละ 60.0 กลุ่มทดลองทุกคนมีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 100.0) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.7 กลุ่มทดลองทุกคนมีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 100.0) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 83.3 กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับอาชีวศึกษา/ปวส./อนุปริญญา ร้อยละ 93.3 และ 90.0 ตามลำดับ กลุ่มทดลองทุกคนมีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน $\geq 10,000$ บาท (ร้อยละ 100.0) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน $\geq 10,000$ บาท ร้อยละ 86.7 ด้านลักษณะครอบครัวในกลุ่มทดลองเป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 56.7 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 86.7 โดยในกลุ่มทดลองทุกคนมีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6-12 เดือน (ร้อยละ



100.0) และในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6-12 เดือน ร้อยละ 66.7 ความถี่การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองทุกคนใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำ (ร้อยละ 100.0) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำ ร้อยละ 86.7 ระยะเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้งเป็นเวลามากกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 50.0 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง 1-3 ชั่วโมง ร้อยละ 40.0 ช่วงเวลาที่นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลองเท่ากันทั้งกลางวันและกลางคืน ร้อยละ 50.0 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเวลากลางวัน ร้อยละ 60.0 ระยะเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มทดลองใช้อินเทอร์เน็ตมานาน 2-4 ปี ร้อยละ 43.3 ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบใช้อินเทอร์เน็ตมานานมากกว่า 4 ปี ร้อยละ 53.3

ผลการทดสอบด้วยสถิติ Chi-Square Test และ Fisher's Exact Test พบว่า อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ความถี่การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ระยะเวลา

การใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยเฉลี่ยต่อครั้ง ช่วงเวลาที่นิยมใช้สื่อสังคมออนไลน์ และระยะเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่มีความแตกต่างกัน สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษาและ ความถี่การใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความแตกต่างกัน

ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

เมื่อเปรียบเทียบระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า หลังทดลอง 1 เดือน หลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวครบ 30 คน ร้อยละ 100.0 ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบทุกคนยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 100.0 ในหลังทดลอง 1 เดือน และหลังทดลอง 3 เดือน ส่วนหลังทดลอง 6 เดือน กลุ่มเปรียบเทียบที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวคงเหลือเพียง 20 คน จาก 30 คน (ร้อยละ 66.7) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของมารดาในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำแนกตามระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว

ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
หลังการทดลอง 1 เดือน	30	100.0	30	100.0
หลังการทดลอง 3 เดือน	30	100.0	30	100.0
หลังการทดลอง 6 เดือน	30	100.0	20	66.7

ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีความแตกต่างคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยพบว่าการ

การทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เฉลี่ย 19.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.30 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนความรู้เฉลี่ย 18.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.42 ส่วนหลังทดลอง 1 เดือน จนถึงหลังทดลอง 6 เดือน พบว่าคะแนนของทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2



ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	Mean difference	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ก่อนการทดลอง	19.33	0.30	18.36	2.42	-3.43	-0.96667	0.002*
หลังทดลอง 1 เดือน	20.0	0.00	20.0	0.00	n/a	n/a	n/a
หลังทดลอง 3 เดือน	20.0	0.00	20.0	0.00	n/a	n/a	n/a
หลังทดลอง 6 เดือน	20.0	0.00	20.0	0.00	n/a	n/a	n/a

*p < 0.01 n/a หมายถึง ไม่สามารถระบุได้

ทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.001) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง 1 เดือน หลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน มี โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	Mean difference	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ก่อนการทดลอง	86.0	5.13	63.6	5.61	-16.104	-22.366	<0.001*
หลังทดลอง 1 เดือน	89.0	2.08	72.5	3.20	-23.698	-16.533	<0.001*
หลังทดลอง 3 เดือน	98.0	1.52	72.2	3.53	-36.511	-25.633	<0.001*
หลังทดลอง 6 เดือน	99.0	2.94	83.8	9.24	-8.319	-14.733	<0.001*

*p < 0.01

แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถึงหลังทดลอง 6 เดือน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.0001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ดังแสดงในตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ระยะก่อนทดลอง



ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

แรงสนับสนุนทางสังคม เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	Mean difference	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.			
ก่อนการทดลอง	73.6	4.31	64.4	10.26	-4.525	-9.200	<0.001*
หลังทดลอง 1 เดือน	79.9	0.25	69.1	9.56	-6.164	-10.766	<0.001*
หลังทดลอง 3 เดือน	79.9	0.25	69.1	9.57	-6.145	-10.000	<0.001*
หลังทดลอง 6 เดือน	80.0	0.00	72.3	9.30	-4.533	-7.700	<0.001*

อภิปรายผล

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์

1. ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง

เดียว ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองแม่วัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ตั้งแต่หลังทดลอง 1 เดือน ถึงหลังทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีแม่วัยรุ่นที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว 30 คน จนถึงหลังทดลอง 6 เดือน ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีแม่วัยรุ่นที่ยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว 30 คน ถึงหลังทดลอง 3 เดือน แต่เมื่อถึงหลังทดลอง 6 เดือน เหลือเพียง 20 คน จาก 30 คน (ร้อยละ 66.7) อธิบายได้ว่าในการศึกษานี้ โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์เป็นการเพิ่มการรับรู้เรียนรู้ด้วยตนเองและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวโดยใช้สื่อออนไลน์ ในช่วงหลังการทดลองมีผลทำให้แม่วัยรุ่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้เกิดจากการที่กลุ่มทดลองได้รับความรู้และเรียนรู้ทักษะการติดตามสอบถามปัญหา การได้รับคำแนะนำผ่านไลน์กลุ่มนมแม่ จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่น ร่วมกับภูมิใจด้วยคำพูด กล่าวชมเชย และให้กำลังใจจากสมาชิกในครอบครัว ทำให้แม่วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น

การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเชื่อ ความรู้สึก และทราบประโยชน์ที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้เกิดแรงจูงใจ และมุ่งมั่นที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุจิตรา ยวงทอง, วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ และวรรณิ เตียววิศเรศ (2555) ที่พบว่าในช่วง 4 สัปดาห์หลังคลอด มารดาที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งในโปรแกรมมีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่แตกต่างกัน โดยพบว่าทั้งสองกลุ่มสามารถตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถูกหมดทุกข้อ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า แม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้แม่วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภาพรวมและคะแนนรายข้ออยู่ในระดับสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แม่วัยรุ่นมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สูงอยู่แล้ว อย่างไรก็ตามความรู้อาจไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การใช้ไลน์กลุ่มติดตาม กระตุ้นเตือน และการตั้งเป้าหมายการปฏิบัติตัวร่วมกัน โปรแกรม



ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้สมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในแม่วัยรุ่นเป็นโปรแกรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค รวมถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม จากการได้รับการกระตุ้นเตือนจากสมาชิกในครอบครัว การใช้ไลน์กลุ่มเป็นสื่อความรู้ที่สะดวกและเข้าถึงง่าย เป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนแบ่งปันข้อมูลร่วมกัน ทำให้แม่วัยรุ่นมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับสูงตั้งแต่ระยะหลังคลอด 1 เดือน จนถึงหลังคลอด 6 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลจันทร์ ไพบุลย์บรรพต และสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล (2558) ซึ่งพบว่า หลังคลอด 14 วัน มารดาหลังคลอดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ อัญญา ปลดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์ และสัญญา แก้วประพาฬ (2559) ที่พบว่ามารดาหลังคลอดที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัว มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างไรก็ตาม การที่ความรู้ในระยะหลังทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบสูงขึ้นและไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญ อาจเนื่องจากคะแนนความรู้ก่อนทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบอยู่ในระดับสูงอยู่แล้ว ซึ่งอาจเป็นความรู้ที่ได้จากการสอนโดยวิธีปกติของสถานบริการหรือการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อต่างๆ อันเกิดจากความต้องการเรียนรู้โดยธรรมชาติของหญิงตั้งครรภ์ รวมถึงคำแนะนำจากสมาชิกครอบครัว ทั้งนี้กลุ่มเปรียบเทียบมิได้ถูกจำกัดในการแสวงหาข้อมูลด้วยตนเอง หรือรับข้อมูลจากแหล่งอื่นๆ จึงทำให้ความรู้หลังการทดลองดีขึ้นและไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลอง

3. ทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองแม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีคะแนนทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผ่านสื่อสังคมออนไลน์เน้นปรับเปลี่ยนความเชื่อ การซักถาม และตอบปัญหาผ่านไลน์กลุ่มนมแม่ซึ่งเป็นสื่อความรู้ที่สะดวกและเข้าถึงง่าย และการติดตามเพื่อส่งเสริมทัศนคติอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้แม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ นวลจันทร์ ไพบุลย์บรรพต และสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล (2558) ซึ่งพบว่า หลังคลอด 14 วัน มารดาหลังคลอดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งมีการสอนรายบุคคลและการฝึกทักษะต่าง ๆ มีทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของ อัญญา ปลดเปลื้อง และคณะ (2559) ที่พบว่ามารดาหลังคลอดที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัว มีคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างไรก็ตามไม่สามารถเปรียบเทียบคะแนนหลังทดลองสองกลุ่มได้ เพราะความแตกต่างตั้งแต่ก่อนทดลอง ทั้งนี้พบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนทัศนคติสูงขึ้นในระยะหลังทดลองเช่นกัน ทั้งนี้อาจเกิดจากประสบการณ์การได้เลี้ยงลูกด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรัก และสายใยความผูกพัน และทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นอกจากนี้อาจได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งมักมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคล (Taveras et al., 2003) เป็นผลให้ทัศนคติของแม่วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงได้ เช่นคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว อาจเป็นย่าหรือยาย ที่ให้ความช่วยเหลือในการเลี้ยงดู

4. แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลองแม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า แม่วัยรุ่นได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ซึ่งประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมโดยให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การฝึกทักษะ การติดตามให้คำแนะนำ สนับสนุน กระตุ้น และ



มีการตั้งเป้าหมายร่วมกัน เป็นโปรแกรมที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง จากการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การใช้ไลน์กลุ่มเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารที่สะดวกและเข้าถึงง่าย สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารร่วมกัน จึงทำให้แม่วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์มีคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าแม่วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรทัย บัวคำ, นิตยา สีนสุกใส, เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร และกรรณิการ์ วิจิตรสุนทร (2550) ซึ่งพบว่า มารดาที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาเฉลี่ยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ากลุ่มควบคุม โดยเหตุผลที่มารดาเริ่มให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ก่อน 4 เดือน ส่วนใหญ่เนื่องจากได้รับคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ และสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรพร แก้ววิมล (2562) ที่พบว่า มารดากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสองกลุ่ม พบว่าคะแนนการสนับสนุนทางสังคมทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันตั้งแต่วินิจฉัย

เปลี่ยนแปลงด้านความรู้ การรับรู้ประโยชน์และนำไปสู่ทดลอง จึงทำให้ไม่สามารถเปรียบเทียบได้ อย่างไรก็ตาม คะแนนหลังทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบสูงขึ้น แม้จะไม่เท่ากลุ่มทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการดาหลังคลอด มักได้รับการช่วยเหลือและดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกครอบครัวอย่างใกล้ชิด จึงทำให้การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมมีคะแนนสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้และการทำวิจัย

1.หน่วยงานด้านสุขภาพ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ใช้ในการให้ความรู้ แนะนำ ติดตาม เป็นรายบุคคลโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ สนับสนุนให้สมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนม และเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.ควรมีการศึกษาในรูปแบบกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มเปรียบเทียบโดยวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยพัฒนาโปรแกรมออนไลน์สำหรับรายบุคคล และให้เนื้อหาที่มีความเหมาะสมจำเป็นแต่ละรายบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร. (2556). *หลักสูตรการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ใน: เอกสารประกอบงานประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 4. วันที่ 5-7 มิถุนายน ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์คอนเวนชั่น หน้า 54. กรุงเทพฯ.*
- กาญจนา มีศิลป์วิทย์. (2553). *ความรู้เบื้องต้นและทฤษฎีการสื่อสาร. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีปทุม.*
- นวลจันทร์ ไพบูลย์บรรพต และสร้อย อนุสรณ์ธีรกุล. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความรู้ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 38(1), 41-52.*
- บุษบา บุญทอง, ปริญญา ศรีธราพิพัฒน์, & บุษกร แก้วเขียว. (2562). ผลการจัดการเรียนการสอนโดยใช้แอปพลิเคชันไลน์ต่อผลลัพธ์การเรียนรู้และความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครดัตต์, 11(1), 155-168.*



- พัชรพร แก้ววิมล. (2562). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวของทารกคลอดก่อนกำหนดและความต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 27(6), 1106-1117.
- พิมพ์มล วงศ์ไชยา, คอย ละอองอ่อน, บัวบาน ยะนา, นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา, และเฉลิมพล กำใจ. (2561). ผลของการจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐานโดยประยุกต์ใช้เฟซบุ๊กต่อความรู้และการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 28(2), 107-116
- ภาวีน พัวพรพงษ์. (2557). อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยกเดือนในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2559, จาก <http://guruobgyn.com/อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่>.
- สุจิตรา ยวงทอง, วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ และวรรณิ์ เดียววิเศษ. (2555). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกต่อระยะเวลาและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 7(2), 100-115.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานয়รัฐมนตรี. (2559). *แผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564*. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2559, จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2557). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน: สถานการณ์*. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2559 จาก <http://wops.moph.go.th/ops/thp/thp/userfiles/file/2557/Issue%2013.pdf>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2563, จาก http://service.nso.go.th/nso/nso_center/project/search_center/23project-th-hm
- เสกสรร สายสีสอด. (2556). พฤติกรรมและความพึงพอใจ ต่อการใช้สื่อใหม่เสริมการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรดิตถ์. ปริญญาโท, สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://wops.moph.go.th/ops/thp/thp/userfiles/file/2557>
- อัญญา ปลดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์ และสัญญา แก้วประพาฬ. (2559). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการสนับสนุนของครอบครัวต่อความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(2), 41-52.
- องค์การยูนิเซฟประจำประเทศไทย. (2558). *การวิเคราะห์สถานการณ์ การตั้งครรถ์ของวัยรุ่น ในประเทศไทย พ.ศ. 2558 รายงาน ฉบับสมบูรณ์ (MICS 5)*. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2563 จาก www.unicef.org/thailand/media/1131/file.
- อรรถัย บัวคำ, นิตยา สินสุกใส, เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร และกรรณิการ์ วิจิตรสุนทร. (2550). ผลของโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 4 เดือน ในมารดาที่มีบุตรคนแรก: โรงพยาบาลอำนาจเจริญ. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 25(1), 62-75.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (2011). Measures and concepts of social Support. In S. Cohen, S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp.83-108). Orlando: Academic Press.
- Knowles, M. (1975). *Self-directed Learning: A guild for Learner and Teacher*. Chicago: Association Press.



- Laisiruangrai, P., Wiriyaivaj, B., Phaloprakarn, C., & Manusirivithaya S. (2008). Prevalence of exclusive breastfeeding at 3, 4 and 6 months in Bangkok metropolitan administration medical college and Vajira hospital. *Journal of Medical Association of Thailand*, 91, 962-967
- Taveras, E.M., Capra, A.M., Braveman, P.A., Jensvold, N.G., Escobar, G.J., & Lieu, T.A. (2003). Clinician support and psychological risk factors association with breastfeeding discontinuation. *Pediatrics*, 112(1): 108-15.
- World Health Organization. (2011). *Exclusive breast feeding for six months best for babies everywhere*. Retrieved April 14, 2020, from http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/breastfeeding_20110115/en/
- World Health Organization. (2013). *Exclusive breastfeeding*. Retrieved July13, 2016, from [http://www.who.int/nutrition/topic/exclusive breastfeeding/en](http://www.who.int/nutrition/topic/exclusive-breastfeeding/en)