

ผลของโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์
ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในจังหวัดพิษณุโลก

เบญจมาภรณ์ นาคามดี, ส.ด.*

จันทร์จิรา ชันทะยศ, กศ.ม.*

อักษรศิลป์ สุขสวัสดิ์, พย.บ.**

Received: May 31, 2022

Revised: September 30, 2022

Accepted: October 4, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในจังหวัดพิษณุโลก ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ที่คัดเลือกแบบเจาะจงเป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอด อายุ 13-20 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ ชุดโปรแกรมการให้ความรู้ เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความรู้เรื่องความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด และแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ตรวจสอบดัชนีความสอดคล้องทุกข้อได้เท่ากับ 1.00 แบบสอบถามเรื่องความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความเที่ยงของ KR-20 เท่ากับ 0.80 และแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดวิเคราะห์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติพรรณนา และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ และพฤติกรรมก่อนทดลองและหลังการทดลองด้วยสถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 6.83, SD = 3.29$) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 13.76, SD = 1.38, t = 10.93, p < .05$) และมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 19.13, SD = 8.86$) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 43.40, SD = 0.93, t = 14.41, p < .05$)

บุคลากรด้านสุขภาพสามารถนำโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ไปเผยแพร่ให้กับมารดาวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ เช่น มารดาวัยรุ่นเลี้ยงเดี่ยว เพื่อช่วยเหลือกระตุ้นและสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: มารดาวัยรุ่นหลังคลอด โปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พุทธชินราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข;
ผู้ให้การติดต่อ: E-mail: benchamaphorn@bcnb.ac.th

** พยาบาลวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พุทธชินราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

Effect to Breastfeeding Knowledge Online Program on Knowledge and Behavior of Breastfeeding Mothers in Postpartum Adolescent Mothers in Phitsanulok

Benchamaphorn Nakamadee, Dr.P.H. *

Janjira Khanthayod, M.Ed. *

Aksonsinsuksawat, B.N.S. **

Abstract

The quasi-experimental research aims to compare breastfeeding knowledge and behavior among postpartum adolescent mothers in Phitsanulok Province. Samples were 30 postpartum adolescent mothers ages 13-20 years old. Data were collected by 1) the demographics data, 2) the knowledge of breastfeeding questionnaire for a postpartum adolescent mother, and 3) the breastfeeding behavior questionnaire for a postpartum adolescent mother. The index of item objective congruence (IOC) for all items was 1.0. The KR-20 for the breastfeeding knowledge questionnaire was 0.80. A Cronbach's alpha for a breastfeeding behavior questionnaire was 0.99. The instrument was the online breastfeeding education program. Data were analyzed by using descriptive statistics for demographic data and paired t-tests for pre-posttest scores of breastfeeding knowledge and behavior.

The research results showed that the mothers after participating in the online breastfeeding education program had significantly higher breastfeeding knowledge and behavior scores ($p < .05$). The breastfeeding knowledge before enrolling in the program was $M = 6.83$, $SD = 3.29$ and after enrolling in the program, the score was $M = 13.76$, $SD = 1.38$ ($t = 10.93$, $p < .05$). For the breastfeeding behavior score, before enrolling in the program was $M = 19.13$, $SD = 8.86$ and after enrolling in the program was $M = 43.40$, $SD = 0.93$ ($t = 14.41$, $p < .05$).

Therefore, healthcare professionals can use the online breastfeeding education program for other mothers such as a single mother group to help, encourage, and support them to continue breastfeeding.

Keywords: Postpartum adolescent mothers, The online breastfeeding education program

* Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Buddhachinaraj, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health; Corresponding Author E-mail: benchamaphorn@bcnb.ac.th

** Registered Nurse, Boromarajonani College of Nursing, Buddhachinaraj, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

บทนำ

อัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวยาวนาน 6 เดือน (Exclusive breastfeeding) ทั่วโลกยังต่ำกว่าเกณฑ์โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่น จากผลการสำรวจใน 194 ประเทศ โดยองค์การยูนิเซฟในปี ค.ศ. 2016 จำนวน พบว่ามีเพียงร้อยละ 40 เท่านั้น ซึ่งเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกตั้งเป้าหมายการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวยาวนาน 6 เดือน คือไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 โดยต้องบรรลุเป้าหมายในปี พ.ศ. 2568 (World Health Organization, 2018) และในประเทศไทยพบว่ามารดาเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 23.1 เท่านั้น ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ได้กำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารดาวัยรุ่นมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอยู่ในระดับต่ำจากสถิติมารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีเพียงร้อยละ 17 และยังพบว่ามารดาวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เพียงร้อยละ 6.7 ซึ่งต่ำมากหากเทียบกับมารดาอายุ 21-35 ปีที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวถึงร้อยละ 75 (กรมอนามัย, 2558) ซึ่งความแตกต่างของวัยเป็นปัจจัยที่สำคัญ ทำให้มารดาวัยรุ่นไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาวัยรุ่นมีภาวะเสี่ยงที่จะเลิกให้นมแม่ก่อนกำหนดมากกว่าแม่วัยผู้ใหญ่ เนื่องจากขาดความรู้ ความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและขาดประสบการณ์ จึงเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล กลัว รู้สึกไม่มั่นใจ และรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ ไม่สามารถจัดการกับปัญหา และอุปสรรคในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ (มาลีวัล เลิศสาครศิริ และชบา คำปัญญา, 2561) ทั้งนี้มารดาวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่เปราะบางและเสี่ยงต่อการขาดความต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (สุสัณหา ยิ้มแย้ม และปานจันทร์ คนสูง, 2562) ซึ่งเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ดังนั้นการตั้งครรภ์จะทำให้สตรีวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนผ่านบทบาทการเป็นมารดาอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความขัดแย้งและสับสนระหว่างความต้องการของตนเองกับการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดาในการตอบสนองความต้องการของบุตร (แสงจันทร์ สุนันตะ และคณะ, 2559) เป็นวัยที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง จึงมีความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจ หรือพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถจัดการ กับปัญหาหรืออุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ (มาลีวัล เลิศสาครศิริ และสาลิ แสงเบ็, 2562) และอีกหนึ่งเหตุผลหลักของมารดาวัยรุ่นที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือมารดาวัยรุ่นคิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอมีความกังวลว่านมแม่มีอาหารที่ไม่เพียงพอ รวมทั้งต้องกลับไปทำงาน หรือศึกษาต่อ (สุรีย์พร กฤษเจริญ และคณะ, 2564) และจากการศึกษาของวิโรจน์ ฉิ่งเล็ก และคณะ (2561) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลทำให้มารดาวัยรุ่น มีอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกิดจากการขาดความรู้ ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มารดาและขาดประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งขาดความต้องการการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ในการให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียวเพิ่มขึ้น และพยาบาลควรให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำนมแม่และสอนทักษะการเลี้ยงบุตรแก่มารดาวัยรุ่น

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามีประโยชน์ต่อทั้งมารดาและทารก นมแม่ถือเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของทารก ทารกที่ได้ดื่มนมแม่จะช่วยให้มีความฉลาดทางด้านสติปัญญา (Intelligence Quotient) สูงกว่าทารกที่ดื่มนมวัวหรือนมผสม ประโยชน์สำหรับมารดาจากการให้นมบุตรด้วยนมแม่นั้น ส่งผลช่วยในการขับน้ำนมของมารดาให้ไหลได้ดีขึ้นในขณะที่ให้นมบุตร ช่วยให้มดลูกเข้าอู่หรือกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วยิ่งขึ้น มารดาเกิดความผ่อนคลาย ลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ช่วยสร้างความรักและความผูกพันระหว่างแม่กับลูก รวมไปถึงน้ำนมแม่ยังสะอาดปลอดภัยและประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย และพบว่ามารดาหลังคลอดตัดสินใจหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วง 4-8 สัปดาห์แรกหลังคลอด ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ มีผลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของทารก พบว่า เด็กอายุ 1 ถึง 5 ปี มีปัญหาในด้านโภชนาการร้อยละ 6.3 เทียบเท่ากับเกณฑ์ และร้อยละ 4.8 มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ซึ่งเด็กที่เตี้ยหรือน้ำหนักน้อยนี้มีความเสี่ยงต่อภาวะเขavn ปัญหาต่ำ มีปัญหาการติดเชื้อระบบหายใจสูงกว่าร้อยละ 60 และติดเชื้อระบบทางเดินอาหารประมาณร้อยละ 92 รวมไปถึงปัญหาอื่นๆ เช่น การเกิดภูมิแพ้ ปัญหาพฤติกรรม สมาธิสั้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ของมารดาและทารกด้วย มีการศึกษาหลายฉบับได้แสดงให้เห็นว่าการได้รับน้ำนมแม่และอาหารตามวัยที่เหมาะสมสามารถช่วยลดอัตราการเกิดปัญหาสุขภาพเหล่านี้ได้ (ฐิตราพร สัจจาสังข์, 2557) จะเห็นได้ว่านมแม่มีคุณประโยชน์นานับประการ ทั้งนี้การส่งเสริมให้มีการผลิตนมแม่อย่างต่อเนื่อง มารดาควรใส่ใจเป็นพิเศษจำเป็นต้องรับประทานอาหารหรือสมุนไพรบำรุงน้ำนม เพื่อเป็นการกระตุ้นการไหลของน้ำนม

ในประเทศไทยได้มีการนำพืชหรือสมุนไพรหลายชนิดมาปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มในการบำรุงน้ำนม ซึ่งพืชหรือสมุนไพรที่พบได้บ่อย คือ ปลีกกล้วย ที่มีสารอาหารหลายชนิด ส่วนสำคัญ คือ Saponins และ tannins ที่มีผลต่อการเพิ่มระดับฮอร์โมนโปรแลคตินในเลือดส่งผลให้มีการเพิ่มน้ำนม (ประไพรัตน์ สีพลไกร และรัตนภรณ์ ตรียสถิตย์, 2563) จากการศึกษาประสิทธิภาพของเครื่องดื่มชาปลีกกล้วย ต่อการผลิตน้ำนมในมารดาหลังคลอดปกติ พบว่า ในวันที่ 2 และวันที่ 3 แรกหลังคลอด มารดาที่ใช้สมุนไพรกระตุ้นการผลิตน้ำนมแม่ในกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มสมุนไพรชาปลีกกล้วย มีปริมาณน้ำนมมากกว่าในมารดาที่รับประทานน้ำเปล่า (สุสัณหา ยิ้มแย้ม และคณะ, 2559) และสมุนไพรอีกชนิดที่นิยมนำมาใช้ในการบำรุงน้ำนม คือ น้ำขิง ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ส่งผลในการช่วยเพิ่มน้ำนมอย่างดี ซึ่งขิงมีฤทธิ์เผ็ดร้อนจากสารจินเจอร์อล (Gingerol) และโอกาออล (Ogaoil) ทำให้กระตุ้นการหลั่งน้ำนม เป็นตัวกระตุ้น ในการเพิ่มปริมาณน้ำนมในมารดาหลังคลอด เพื่อให้ให้นมไหลเร็วเป็นอาหารบำรุงน้ำนม บรรเทาอาการเจ็บคัดเต้านม นอกจากนี้ยังผ่านทางน้ำนมไปยังลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง โดยจะให้ดื่มน้ำขิงปริมาณ 50 ml. หลังมื้ออาหาร และบิบดูปริมาณน้ำนม ผลการทดลองพบว่า แม่ที่ดื่มน้ำขิงหลังมื้ออาหาร มีค่าเฉลี่ยปริมาณน้ำนม เท่ากับ 1.93 ออนซ์ แต่มารดาที่ไม่ได้รับน้ำขิง มีปริมาณน้ำนมเท่ากับ 0.91 ออนซ์ และพบว่าแม่ที่เสริมด้วยน้ำขิงกระตุ้นปริมาณน้ำนม สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนได้ (อุมาภรณ์ ศรีฟ้า, 2563) จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมให้มารดาใส่ใจกับสุขภาพและอาหารบำรุงน้ำนม นั้น บุคลากรทางสาธารณสุขจำเป็นต้องให้ความรู้ทั้งประโยชน์ของนมแม่ และอาหารบำรุงน้ำนม

การให้ความรู้เพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีหลากหลายรูปแบบ ที่เกิดประโยชน์มากที่สุดคือ การจัดกิจกรรมแบบตัวต่อตัว (Face-to-face) แต่เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างรุนแรงในประเทศไทย ทำให้มีข้อจำกัดในการสอนและการให้ความรู้แบบตัวต่อตัว (Face-to-face) การเผยแพร่ความรู้จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นโปรแกรมการให้ความรู้แบบออนไลน์ ซึ่งเป็นวิธีการที่ปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 จึงมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ที่จะต้องศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเนื้อหาความรู้ในโปรแกรมประกอบไปด้วย การให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การนวดเต้านมประคบเต้านม และวิธีการบีบเก็บน้ำนม รวมทั้งสูตรอาหารที่ทำจากสมุนไพรใกล้ตัวที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีความเหมาะสมแก่มารดาวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน เพื่อให้มารดาวัยรุ่นได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อีกทั้งยังสามารถที่จะเรียนรู้เนื้อหาของโปรแกรมได้ด้วยตนเองในทุกที่และทุกเวลาแบบไม่มีข้อจำกัด ข้อค้นพบจากการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังในวัยรุ่น นอกจากนั้นเนื้อหาที่เป็นการประยุกต์การใช้สมุนไพรไทยที่มีในท้องถิ่น ที่สามารถหาได้ง่าย ทำให้เกิดประโยชน์ต่อมารดาวัยรุ่นและมารดาคนอื่นๆ ในการกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาในระยะหลังคลอด ส่งผลต่อการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในจังหวัดพิษณุโลกก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในจังหวัดพิษณุโลกก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์ เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาวัยรุ่นหลังคลอดในจังหวัดพิษณุโลก มีความรู้ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบการศึกษากลุ่มเดียว (One Group Pre test - Post test Design) วัดก่อนและหลังการทดลอง

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มารับบริการในโรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก และโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power โดยกำหนด Test family เป็น t test Statistical test เป็น Mean: Difference from constant (one sample case) Type of power

analysis คือ A priori: Compute required sample size – given α , power and effect size กำหนดการทดสอบเป็น two tail effect size เท่ากับ 0.75 ระดับนัยสำคัญของการทดสอบ คือ .05 Power =.95 ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 26 และเพื่อป้องกันการหลุดหรือการสูญหายของข้อมูล (Missing data) จึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 10% รวมกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน

ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์โดยคุณสมบัติดังนี้

เกณฑ์คัดเลือกตัวอย่างเข้า (Inclusion Criteria)

- 1) มารดาหลังคลอดที่มี อายุระหว่าง 13-20 ปี เมื่อนับถึงกำหนดคลอด
- 2) มีลักษณะห้วนปกติ คือยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร ยื่นออกมาอย่างชัดเจน เมื่อทดสอบ

ด้วยวิธีวอลล์เลอร์ (Waller's test)

- 3) มารดาและทารกไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่กระทบต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
- 4) ไม่เคยแพ้ หรือมีข้อห้ามในการใช้ขิงและหัวปลี
- 5) มีโทรศัพท์มือถือที่สามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์ และสามารถเปิดโปรแกรมยูทูปได้

เกณฑ์การคัดแยกตัวอย่างออก (Exclusion Criteria)

- 1) มารดามีภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถให้นมบุตรได้ เช่น มารดาติดเชื้อเอชไอวี (HIV)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น รวมถึงการให้คำจำกัดความนิยามตัวแปรในเรื่องความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ชุดโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยผู้วิจัยนำมาเขียนเป็นกรอบแสดงเรื่องราว (Story board) และวาดภาพประกอบ จากนั้นจึงนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือแล้วจึงนำไปทำคลิป์ ความยาว 19.04 นาที อัฟโหลดลงยูทูป link <https://www.youtube.com/watch?v=W2vziBKJq70> โดยเนื้อหาในคลิป์ ได้แก่ ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับวัยรุ่นหลังคลอด ประกอบด้วย ประโยชน์ของนมแม่ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (4ด) การนวดประคบเต้านม วิธีการบีบเก็บน้ำนม การละลายน้ำนม และเมนูสมุนไพรเพิ่มน้ำนมของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ได้แก่ พุดดิ้งหัวปลีซอสน้ำขิงคาราเมล

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยข้อมูล อำเภอก่อนพักอาศัย อายุ เบอร์โทรศัพท์ของท่านที่สามารถติดต่อได้ บุตรคนปัจจุบันคนที่ระยะเวลาหลังคลอด การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการเลี้ยงบุตร ความตั้งใจในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดา และภายหลังคลอดบุตรท่านต้องกลับไปทำงาน/ไปโรงเรียน คำถามเป็นแบบเลือก

คำตอบและเติมคำตอบ (2) แบบวัดความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด จำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบถูกผิด ตอบถูก 1 คะแนน ตอบผิด 0 คะแนน และ (3) แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด มีจำนวน 22 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการปฏิบัติตัวก่อนให้นมบุตร จำนวน 2 ข้อ ด้านการปฏิบัติตัวขณะให้นมบุตร จำนวน 8 ข้อ ด้านการปฏิบัติตัวหลังให้นมบุตร จำนวน 6 ข้อ และด้านวิธีการบีบน้ำนมด้วยมือ จำนวน 6 ข้อ

การตรวจสอบความตรง (Validity)

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด และ Story board และคลิปโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสม โดยพบว่าแบบวัดความรู้ เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดและแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence [IOC]) ได้เท่ากับ 1.00 ทุกข้อและได้นำกรอบแสดงเรื่องราว และคลิปโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ ไปคำนวณหาค่าดัชนีความแม่นยำตรงเชิงเนื้อหา (Content validity Index [CVI]) ซึ่งได้เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดและแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ไปใช้กับมารดาวัยรุ่นหลังคลอด อายุ 13-20 ปี จำนวน 30 คน ที่มารับบริการในโรงพยาบาลชุมชนอื่นที่ไม่ใช่พื้นที่วิจัย ในจังหวัดพิษณุโลก แล้ววิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยแบบวัดความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด วิเคราะห์โดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson-20) ได้เท่ากับ .80 และแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด วิเคราะห์ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .91

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ภายหลังได้รับการอนุมัติทำวิจัย ผู้วิจัยเข้าไปแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์กับหัวหน้าตึกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก และโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

4.2 ผู้วิจัยแจ้งเบอร์โทรศัพท์ของผู้วิจัยกับพยาบาลหัวหน้าตึก และพยาบาลหัวหน้าเวร เมื่อมีมารดาวัยรุ่นหลังคลอดตามเกณฑ์คัดเข้ามารับบริการ

4.3 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างแบบตัวต่อตัว (ครั้งละ 1 คน) แล้วขอความยินยอมลงนามร่วมโครงการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล

4.4 ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามออนไลน์ทาง Google form เรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนเข้าสู่โปรแกรม จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้ความรู้เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ ผ่านช่องทางยูทูบ หัวข้อ โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ link <https://www.youtube.com/watch?v=W2vziBKJq70> โดยให้กลุ่มตัวอย่างเปิดโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ทุกวัน วันละอย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 2 วัน ระหว่างดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างติดต่อเพื่อปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในรูปแบบ ออนไลน์ ทั้งนี้ผู้วิจัยติดต่อออนไลน์กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้กำลังใจทุก 2 วัน หรือตามที่กลุ่มตัวอย่างสะดวก

4.5 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินแบบสอบถามผลของโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ทาง Google form ภายหลังจากการเข้าสู่โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ 2 สัปดาห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป เเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด และพฤติกรรมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test

จริยธรรมวิจัย

การศึกษานี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ COA No.007/2021 IRB No. 0010/64 และของโรงพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลกเลขที่ COA No.036/2021 IRB No. 041/64 และเมื่อผ่านการอนุมัติแล้วผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ประโยชน์ และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบและขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล และให้ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดย ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษา กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ ส่วนคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างที่ได้ ผู้วิจัยได้แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าเก็บเป็นความลับ ไม่ใช้คำถามที่สร้างตราบาป ในการนำเสนอผลการศึกษาทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจำแนกรายละเอียดรายละเอียดของการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 16-19 ปี โดย 1 ใน 3 มีอายุ 19 ปี (ร้อยละ 30) เฉลี่ย 18.17 ปี ($SD = 3.01$) ส่วนใหญ่มีบุตรคนแรก (ร้อยละ 96.70) อยู่ในช่วง 20 วันหลังคลอด มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมต้น (ร้อยละ 76.7) ไม่เคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงบุตร (ร้อยละ 73.30) มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน (ร้อยละ 70) สถานภาพโสด (ร้อยละ 66.77) ไม่มีความตั้งใจในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ (ร้อยละ 56.7) ต้องการกลับไปทำงาน และไปเรียน (ร้อยละ 56.77) และ เกือบร้อยละ 50 ประกอบอาชีพนักเรียน/นักศึกษา

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ในจังหวัดพิษณุโลกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ในจังหวัดพิษณุโลกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ออนไลน์เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ($n=30$)

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		t (29)	p
	M	SD		
ความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด				
ก่อนเข้าโปรแกรม	6.83	3.29	10.93	.001
หลังเข้าโปรแกรม	13.76	1.38		
พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด				
ก่อนเข้าโปรแกรม	19.13	8.86	14.41	.001
หลังเข้าโปรแกรม	43.40	0.93		

จากตารางที่ 1 พบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ($M = 6.83, SD = 3.29$) เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ($M = 13.76, SD = 1.38, t=10.93, p<.05$) และมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเข้าร่วมฯ ($M = 19.13, SD = 8.86$) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ($M = 43.40, SD = 0.93, t=14.41, p<.05$))

อภิปรายผล

มารดาวัยรุ่นหลังคลอดภายหลังได้รับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ มีความรู้และพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ($p < .05$) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

ความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นเพิ่มขึ้นนั้น อธิบายได้ว่าโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์เป็นช่องทางที่สนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้รับความรู้ได้ด้วยตนเองอย่างไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ ซึ่งมารดาวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายและกลุ่มเจนเนอเรชั่นแซตให้ความสำคัญกับการรับข่าวสารทางสื่อสังคมออนไลน์หรือโซเชียลมีเดียบ้อยที่สุด (เบญจมาภรณ์ นาคามติ และคณะ, 2563) ดังนั้นเมื่อมีการสื่อสารช่องทางออนไลน์ทั้งในรูปแบบการให้ความรู้ผ่านยูทูบ และพูดคุยทางแอปพลิเคชันไลน์ สามารถทำให้มารดาวัยรุ่นมีความเข้าใจ และมั่นใจในตนเองพร้อมที่จะดำรงบทบาทการเป็นมารดา ซึ่งมีความแตกต่างจากการให้คำแนะนำ การสอนสุศึกษาแบบเผชิญหน้า จากบุคลากรทางด้านสุขภาพ ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มจะสามารถทำให้มารดาวัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดีได้ (Lowdermilk et al., 2020) แต่ด้วยสถานการณ์ที่จำกัด ดังเช่น การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้บุคลากรด้านสุขภาพต้องปรับรูปแบบการให้ความรู้แบบเผชิญหน้าเป็นออนไลน์ ซึ่งจากการศึกษาของ ธัญลักษณ์ แก้วเนตร และคณะ (2563) พบว่า การใช้สื่อออนไลน์แม้จะไม่ได้เพิ่มความรู้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วัยรุ่น แต่สามารถเพิ่มทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ซึ่งการศึกษาดังกล่าวนั้นการสนับสนุนทางสังคมเป็นการสื่อสารผ่านกลุ่มไลน์ร่วมกับครอบครัวแตกต่างจากการวิจัยนี้ ซึ่งเป็นการให้ความรู้ผ่านทางยูทูบ อีกทั้งการสื่อสาร ชักถามข้อสงสัยหรือปัญหาสุขภาพเป็นการติดต่อส่วนตัวกับผู้วิจัย สอดคล้องกับธรรมชาติของวัยรุ่นต้องการความเป็นส่วนตัว ไม่ถูกรบกวนจากผู้ปกครอง ส่งผลให้การตอบคำถามในรูปแบบส่วนตัวกับผู้วิจัย ทำให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือชักถามข้อสงสัยอย่างไม่มีข้อจำกัด ทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนเป็นที่ปรึกษาให้กับมารดาวัยรุ่นได้ทันเวลา รวมถึงการวิดีโอคอล (video call) ทำให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้เห็นแบบอย่างการสาธิตต่างๆ รวมทั้งเห็นภาพผ่านทาง ยูทูบ ทำให้เกิดความความรู้ ความเข้าใจ จนดำเนินการให้นมบุตรด้วยนมตนเองได้

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ มีการสื่อสารทั้งในรูปแบบการให้ความรู้ผ่านยูทูบ และพูดคุยทางแอปพลิเคชันไลน์ สามารถทำให้มารดาวัยรุ่นมีความเข้าใจ และมั่นใจในตนเองพร้อมที่จะดำรงบทบาทการเป็นมารดา ตลอดจนมีการติดตามทางโทรศัพท์ ให้กำลังใจและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดำรงบทบาทการเป็นมารดา เมื่อจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลทำให้สามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับการศึกษาของศุภาวดี แฉวเพีย และคณะ (2564) พบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสภาพจิตใจที่ดี ด้วยเพราะมีการให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต สังคมออนไลน์กลุ่มไลน์ที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิด สามารถช่วยเหลือจิตสังคมได้ เช่นเดียวกับการศึกษานี้ที่เน้นการสื่อสารออนไลน์ดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้มารดาวัยรุ่น มีความมั่นใจในการให้นม และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้องในวิธีการให้นมแม่ รวมทั้งอุปสรรคต่างๆ เช่น อาการคัดตึงเต้านม การทำอาหารสมุนไพรบำรุงน้ำนม เป็นต้น ซึ่งรายละเอียดต่างๆ มารดาวัยรุ่นสามารถศึกษาได้จากยูทูบ รวมทั้งผู้วิจัยจะให้ความช่วยเหลือ และชี้แนะเพิ่มเติม พร้อมทั้งให้กำลังใจและชมเชย เมื่อมารดามีพฤติกรรม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง ส่งผลให้จะทำให้มารดาไว้วางใจที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง เกิดความมั่นใจในการเผชิญปัญหา ทำให้มารดาไว้วางใจประสบความสำเร็จในการดำรงบทบาทการเป็นมารดา และความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรด้านสุขภาพสามารถนำโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ฯ เผยแพร่ให้กับมารดาไว้วางใจกลุ่มอื่นๆ เช่น มารดาไว้วางใจเลี้ยงเดี่ยวเพื่อช่วยเหลือ กระตุ้นและสนับสนุนให้มารดาไว้วางใจหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ออนไลน์ อย่างต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนหลังคลอด

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2558, 2 กันยายน). อัตราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในไทยยังต่ำ สธ.หนุน 'Working Mom' เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุค 6 เดือน. Hfocus.org เจาะลึกระบบสุขภาพ.
- <https://www.hfocus.org/content/2015/09/10785>
- จิตราพร สัจจาสังข์. (2557). เจตคติมารดาไว้วางใจหลังคลอดต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ใน โรงพยาบาลชุมแพ อำเภอยุค 6 เดือน. จังหวัดขอนแก่น. วารสารสาธารณสุขขอนแก่น, 26(309), 12-14.
- อัญลักษณ์ แก้วเนตร, อุมวดี เหลาทอง, สุธรรม นันทมงคลชัย และอาทิตย์ เพ็ชรรักษ์. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ไว้วางใจ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา, 21(3), 54-68.
- เบญจมาภรณ์ นาคามดี, อัญชลี รุ่งฉาย, เพ็ญภา ดำมินเศก และนุโรน จัยพวง. (2563). การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้วางใจ: บทบาทพยาบาลในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ, 26(2), 90-103.
- ประไพรัตน์ สีสกุล และรัตนารักษ์ ตรีสถิตย์. (2563). สรรพคุณทางยาสารเมแทบอลิซึมทุติยภูมิและฤทธิ์ทางชีวภาพของพืชสมุนไพรไทยบำรุงน้ำนมบางชนิด. วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา, 25(3), 1278-1293.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ และชบา คำปัญญา. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้วางใจหลังคลอดครั้งแรก Factors affecting on breastfeeding in the first-time teenage postpartum mothers. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 41(4), 76-87.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ และสาตี แซ่เบ๊. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า และเจตคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้วางใจหลังคลอดครั้งแรก. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 11(3), 10-23.

- วิโรจน์ ฉิ่งเล็ก, วารุณี เกตุอินทร์ และอัจฉราวดี ศรียะศักดิ์. (2561). ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดา
วัยรุ่นครั้งแรก. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 10(1), 122-132.
- ศุภวดี แก้วเพ็ญ, จิราพร วรวงศ์, ศุภจิรา สืบศรีสุข, ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง และปฐวิภา ญาณประเสริฐ. (2564).
ภาวะสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยวิธีในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *ราชวดีสาร วิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์*, 11(2), 1-16.
- สุรีย์พร กฤษเจริญ, ศศิภาณูญ์ กาละ, วรางคณา ชัชเวช, ศิริไท พฤษะศรี และชุลีรัตน์ เพชรวัชรไพบูลย์. (2564).
ผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกเพื่อส่งเสริมสนับสนุน และคุ้มครองการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อสมรรถนะ
และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาด้วยวิธี. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 41(1), 54-63.
- สุสันทา ยิ้มแย้ม และปานจันทร์ คนสูง. (2562). การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแม่ด้วยวิธี. *พยาบาลสาร*,
46(1), 231-242.
- สุสันทา ยิ้มแย้ม, สุจิตรา เทียนสวัสดิ์, ศิริพร ศรีสวัสดิ์, พิกุล ทรัพย์พันแสน และทองเหรียญ มูลชีพ. (2559).
ผลของเครื่องตีผสมนมไฟกระตุ้นน้ำนมแม่ต่อการผลิตน้ำนมใน มารดาหลังคลอด. *คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*.
- แสงจันทร์ สุนันตะ, ฉวีวรรณ อยู่สำราญ และวรรณภา พาหุพัฒนกร. (2559). ผลของการให้ความรู้และการสนับสนุน
มารดาด้วยวิธีครั้งแรกและยาย ต่อความสำเร็จในการดำรงบทบาทการเป็นมารดา. *วารสารพยาบาล
ทหารบก*, 17(2), 125-134.
- อุมาภรณ์ ศรีฟ้า. (2563). ปริมาณน้ำนมส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาล
เกาะสมุย. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 7(11), 94-103.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., Alden, K. R., & Olshansky, E. F. (2020). *Maternity and
women's health care*. (12th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2018, February 20). *Breastfeeding*.
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding>.