

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าหญิงหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

กรรณิการ์ มณีวรรณ¹, วณิช อนุเวช²

(วันที่รับบทความ: 9 มกราคม 2569, วันที่แก้ไข: 18 กุมภาพันธ์ 2569, วันที่ตอบรับ: 19 กุมภาพันธ์ 2569)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือโดยใช้สื่อการสอนสาธิต ต่อความรู้ ทักษะการบีบเก็บน้ำนม และความพึงพอใจในหญิงหลังคลอด โดยทำการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียววัดซ้ำ 3 ครั้ง (One-group pretest-posttest design with follow-up) ในกลุ่มตัวอย่างหญิงหลังคลอด แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. 2568 จำนวน 35 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัยคือ โปรแกรมฝึกทักษะและสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนม ประเมินผล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง, หลังการทดลองทันที และติดตามผลหลังจำหน่าย 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ One-way repeated measures ANOVA กำหนด ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 35 คน มีอายุเฉลี่ย 24.9 ปี พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมภายหลังได้รับโปรแกรม (ทั้งระยะหลังทดลองทันทีและระยะติดตามผลหลังจำหน่าย) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) โดยกลุ่มตัวอย่างมีทักษะการบีบเก็บน้ำนมถูกต้องครบทุกรายในระยะติดตามผล นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อสื่อการสอนสาธิตอยู่ในระดับมากที่สุด

โปรแกรมฝึกทักษะโดยใช้สื่อการสอนสาธิตช่วยพัฒนาความรู้และทักษะการปฏิบัติจริงของหญิงหลังคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ: สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า , การบีบเก็บน้ำนม , หญิงหลังคลอด

¹อาจารย์ประจำภาควิชาการตลาดและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

²แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

Corresponding author: กรรณิการ์ มณีวรรณ e-mail: pu.maneeone@gmail.com

The Effectiveness of a Breast Milk Expression Skills Training Program Using a Teaching Bra for Demonstrating Breast Milk Expression Postpartum Women at Somdej Phrajao Taksin Maharaj Hospital

Kunnika Maneewun¹, Wanit Anuwat²

(Received: 9th January 2026, Revised: 18th February 2026, Accepted: 19th February 2026)

Abstract

This research was conducted to study the effectiveness of a manual breast milk expression training program using a demonstration garment on breast milk expression knowledge, skills, and satisfaction in postpartum women. A quasi-experimental research design using a one-group pretest-posttest design with follow-up was employed in a sample of 35 postpartum women from the postpartum ward of Somdej Phra Chao Taksin Maharaj Hospital between November and December 2025. The sample was selected using systematic random sampling. The research instruments were a skills training program and a breast milk expression demonstration garment. Evaluations were conducted at three stages: before the intervention, immediately after the intervention, and two weeks after discharge. Data were analyzed using descriptive statistics and One-way repeated measures ANOVA. The statistical significance level was set at p-value <0.05.

The results showed that the 35 participants, with an average age of 24.9 years, had improved average scores on breast milk expression knowledge and skills after receiving the program. (Both in the immediate post-test and follow-up periods) were significantly higher than before receiving the program (p-value <0.05). All participants demonstrated correct breast milk expression skills during the follow-up period. In addition, participants showed the highest level of satisfaction with the demonstration shirt.

The skills training program using the demonstration Bra effectively developed the knowledge and practical skills of postpartum women and can be applied to promote breastfeeding in the long term.

Keywords: Teaching aid for demonstrating breast milk expression, breast milk expression, postpartum women

¹Faculty of Nursing, Northern Tak College. ²Postpartum Department, Somdej Phra Taksin Maharaj Hospital. Corresponding Author: Kunnika Maneewun e-mail: pu.maneewun@gmail.com

บทนำ

นมแม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญทางโภชนาการ และภูมิคุ้มกันสูงสุดสำหรับทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกที่คลอดทุกคนทั้งก่อนกำหนดและคลอดปกติ ซึ่งมีโปรตีน แกล็กโทส และพลังงานสูง การได้รับนมแม่ช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและทางเดินอาหาร รวมถึงลดอัตราการเสียชีวิตในทารกป่วย องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือน อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาทั่วโลกพบว่ามีทารกคลอดก่อนกำหนดเพียงร้อยละ 2 เท่านั้นที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือน ในประเทศไทยพบว่าอัตราการได้รับนมแม่อย่างเดียวลดลงและคงที่เพียงร้อยละ 50 และจากข้อมูลการสำรวจสำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งประชาชาติพบว่าเด็กไทยเพียงร้อยละ 34 ของทารกที่ได้กินนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดและมีเพียงร้อยละ 14 ที่กินนมแม่อย่างเดียวยหกลเดือนโดยไม่ได้รับน้ำหรืออาหารอย่างอื่นผสม⁽¹⁾ กรมอนามัยตั้งเป้าหมายกินนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือนแรกของชีวิต และกินนมแม่ต่อเนื่องควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้นสำหรับโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชข้อมูล 3 ปีย้อนหลัง ในปี 2565-2567 ร้อยละ 57,55 และ 52 ตามลำดับ⁽²⁾ จากรายงานผลงานประจำปี 2568 แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชพบว่า ผู้มาคลอดที่โรงพยาบาลส่วนใหญ่ จะเป็น เศษ พิเศษและผ่าตัดคลอด คลอดปกติจะมีประเมน 1-3 รายต่ออาทิตย์และทั้งสองกรณี

จะไม่มี ความมั่นใจในการให้นมแม่เนื่องจากจะกลับมาช่วงลาคคลอดและทิ้งทารกให้แม่ของตนเองหรือสามีดูแล หรือญาติหลังจากลาคลอด 15 วัน จะกลับไปทำงานต่างจังหวัด ดังนั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือนจึงยังไม่มี การติดตามข้อมูลอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำประติษฐ์และพัฒนานวัตกรรมเสื้อสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมโดยสิ่งประติษฐ์และยังไม่ได้รวบรวมข้อมูลทักษะในการบีบเก็บนมของหญิงหลังคลอด หนึ่งชั่วโมงและภายใน 3 วันหลังคลอด และหลังจากจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล 2 อาทิตย์ ปัญหาหลักประการหนึ่งคือทารกไม่สามารถดูดนมแม่ได้เนื่องจากมารดาขาดความรู้และพร้อมทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยมือในระยะหลังคลอดภายใน 3 วันหญิงหลังคลอด ไม่ได้รับการกระตุ้นเพียงพอและขาดความมั่นใจในบีบเก็บน้ำนมที่มีการสร้างและหลังน้ำนมอย่างเพียงพอในระยะหลังคลอด

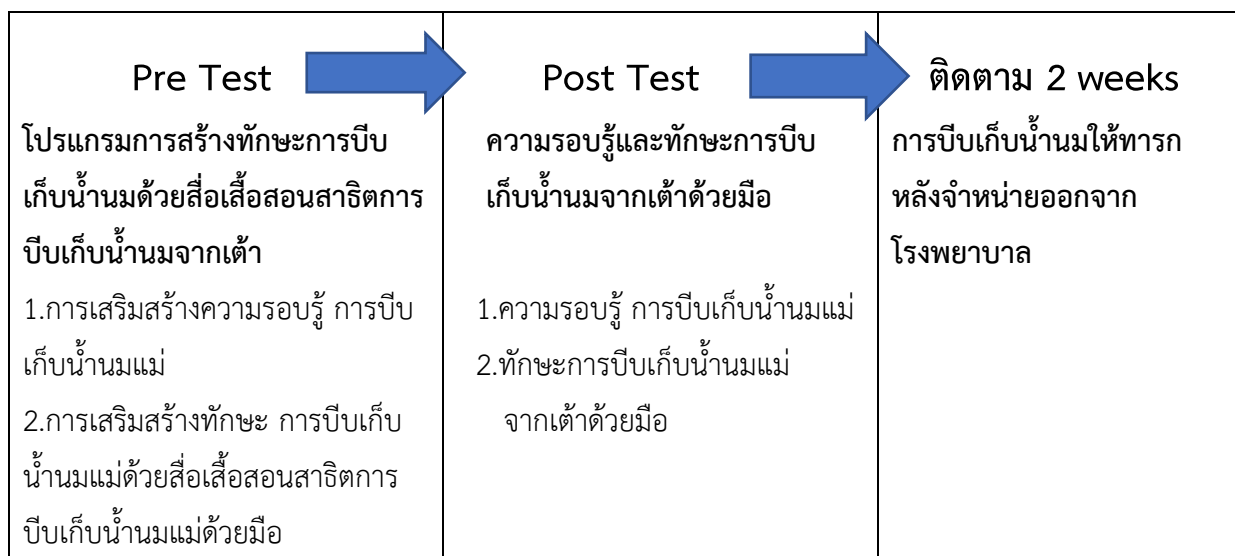
อย่างไรก็ตาม หญิงหลังคลอดหลายรายยังขาดความรู้และมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนม ทำให้ความตั้งใจลดลงและไม่สามารถบีบเก็บน้ำนมได้เพียงพอ นอกจากนี้ การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมยังส่งผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว การนำสื่อการเรียนรู้มาใช้เพื่อเพิ่มทักษะและความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เสื้อสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าประกอบด้วยเต้านมจำลอง(มีลูกบอลจำลองท่อน้ำนมและกระเปาะ) สามารถใช้เป็นเครื่องมือสาธิตและฝึกทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

อย่างถูกวิธีได้ การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างทักษะและความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าแม่มือหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช เพื่อส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติการบีบเก็บน้ำนมได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกทักษะโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือจากเต้า ต่อความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือของหญิงหลังคลอด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



รูปภาพ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัยและการดำเนินงาน

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดซ้ำสามครั้ง (Quasi-experimental research: One-group repeated measures design) เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนการได้รับโปรแกรม, หลังได้รับโปรแกรมทันที และระยะ

โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชโดยเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม รวมถึงติดตามผลลัพธ์การปฏิบัติการให้นมแม่หลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล 2 สัปดาห์

สมมุติฐานการวิจัย

หลังการฝึกทักษะการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิต เป็นสื่อการสอนที่ใช้เสริมสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมในหญิงหลังคลอดมีคะแนนความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมเสริมสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยสื่อการสอนสาธิต

ติดตามผล 2 สัปดาห์หลังจำหน่าย ดำเนินการเก็บข้อมูล ณ หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ในช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึงธันวาคม พ.ศ. 2568

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการเก็บข้อมูล

1. แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป ของหญิง หลังคลอด เช่น อายุ ระดับการศึกษา ระดับการอ่าน ระดับการเขียนภาษาไทย รายได้ เชื้อชาติ สิทธิการศึกษา การได้รับข้อมูลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรอบรู้เรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า (การเข้าถึง การเข้าใจ การวิเคราะห์ การประยุกต์ใช้)

2.แบบสัมภาษณ์เชิงลึก/การสังเกตการณ์ สาธิตย้อนกลับการใช้สื่อสื่อสารสาธิต เพื่อประเมินพฤติกรรมและทักษะการปฏิบัติการบีบเก็บน้ำนม 5 จังหวะ (การวาง การกด การบีบ การปล่อย การเปลี่ยน) และการให้ทารกดูดนมจากเต้านมแม่หลังคลอด 2 อาทิตย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Data)

1.ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.ข้อมูลเปรียบเทียบ วิเคราะห์ผลของโปรแกรมการสร้างทักษะและความรอบรู้เปรียบเทียบ ก่อน หลังการใส่โปรแกรมการสร้างทักษะ ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการบีบเก็บน้ำนมแม่ใช้สื่อสาธิตสื่อสารสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า และข้อมูลการให้นมลูกหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล 2 อาทิตย์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) ในกลุ่มตัวอย่างเดียวกันแต่วัดซ้ำ 3 ครั้งภายในระยะเวลาที่ต่างกัน เพื่อทดสอบทางสถิติค่าเฉลี่ยของหนึ่งกลุ่มวัด 3 ครั้ง (ก่อน หลัง 2 อาทิตย์)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หญิงหลังคลอด ในแผนกหลังคลอดที่มาคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2568 - ธันวาคม 2568 การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power Version 3.1⁽³⁾ สำหรับการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ด้วยการทดสอบด้วยสถิติ (Pair T-Test) โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power analysis) ที่ระดับ 80 % กำหนดค่าความผิดพลาดที่ยอมรับได้ไม่เกินร้อยละ 5 กำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) ของประชากรที่ระดับกลาง (Medium Effect Size) คือระดับ 0.5⁽⁴⁾ จะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 34 คน ได้มีการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อทดแทนกลุ่มตัวอย่างที่อาจจะสูญหายไป หรือ กลุ่มตัวอย่างที่อาจไม่มาตามนัดอีก 5% ประมาณ คิดเป็น 1 คน ดังนั้นต้องการกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 35 คน

คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน หาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา(Content validity index(CVI) ได้ 1.0 ครอบคลุมความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนม 4 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึง การเข้าใจ การวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ มีความเที่ยงภายใน Cronbach's Alpha = 0.91

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ผลของโปรแกรมเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการใส่โปรแกรมการสร้างทักษะ ความรอบรู้ด้านสุขภาพในการบีบ

เก็บน้ำนมแม่ใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า และข้อมูลการให้นมลูกหลังจำหน่าย ออกจากโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช 2 อาทิตย์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) ในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน แต่วัดซ้ำ 3 ครั้งภายใต้เงื่อนไขเวลาที่ต่างกันเพื่อทดสอบ ทางสถิติค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง กำหนด $p\text{-value} < 0.05$ เป็นระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนการวิจัย

1. ประสานกับหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล และหัวหน้าแผนกหลังคลอด
2. ชี้แจงการวัตถุประสงค์การวิจัยและแบบสัมภาษณ์รวมถึงการบันทึกข้อมูลเพื่อช่วยป้องกันปัจจัยเสี่ยงและอคติจากกระบวนการสัมภาษณ์
3. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยนำแบบสัมภาษณ์ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยงของเนื้อหาและข้อมูลเข้าระบบคอมพิวเตอร์ด้วย ให้ตรงกับข้อมูลที่อยู่ในแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวได้นำมาตรวจสอบและจัดการข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ และวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป
4. โปรแกรมการสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า ในหญิงหลังคลอด โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ดำเนินการดังนี้

วันที่ 1 ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์หญิงหลังคลอดข้อมูลทั่วไป ความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

วันที่ 2-3 ผู้วิจัยส่งเสริมความรู้และฝึกทักษะการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมและให้หญิงตั้งครรภ์สาธิตย้อนกลับโดยใช้สื่อการสอนสาธิตเป็น 5 จังหวะ(การวาง การกด การบีบ การปล่อย การเปลี่ยน) ดังนี้

1. การวาง การวางนิ้วมือ จัดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U และอยู่ในระนาบเดียวกันวางนิ้วเฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลาย (distal phalanges) ไว้บนเต้านม ห่างจากฐานหัวนม 2 นิ้วมือหรือ 3 ซม.

2. การกด กดนิ้วเฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลายเข้าหากระดูกทรวงอก

3. การบีบ โดยบีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เฉพาะกระดูกนิ้วท่อนปลาย เข้าหากัน เพื่อให้บีบถูกพื้นที่ที่เป็นต่อมสร้างน้ำนมกว้างที่สุดและออกแรงบีบได้ทั้งสองนิ้ว โดยที่นิ้วอยู่หลังลานหัวนม ไม่ถูไถไปบนผิวหนัง และเข้าไปในลานหัวนม ถ้าบีบกับสื่อการสอนสาธิตถูกต้องตรงกระเปาะและท่อน้ำนมจะมีเสียงดังและมีแสงสังเกตลานหัวนมต้องไม่ย่นหรืออยู่ การย่นและอยู่ของลานนมเวลาบีบน้ำนม เป็นปัจจัยของการเกิดรอยย่นของลานหัวนม (areola wrinkle)

4. การปล่อย หรือคลาย นิ้วที่บีบโดยนิ้วไม่ถูกยกขึ้นจากผิวหนัง

5. การเปลี่ยน ตำแหน่งการวางมือจากจุด 12,6 นาฬิกาเป็น 11,5 นาฬิกา 10,4 นาฬิกา) เมื่อน้ำนมไหลน้อยเพื่อบีบน้ำนมออกให้ทั่วเต้า ควรสลับเต้านมโดยทำสลับไป มา 3-4 รอบ เฉลี่ยประมาณข้างละ 15 นาที และเก็บจนเกลี้ยงเต้าหรือเต้านมนุ่ม

จากนั้นสัมภาษณ์ความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ ความพึงพอใจในการใช้สื่อสื่อสาริตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า

วันที่ 14 หลังจากจำหน่ายสัมภาษณ์หญิงหลังคลอดเกี่ยวกับความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6. จัดทำรายงานผลการศึกษา และข้อเสนอเชิงนโยบายในการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ประเด็นจริยธรรม

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น ตาม เอกสารรับรองเลขที่ NREC 0071/2568 ลงวันที่ 20 กรกฎาคม 2568 โดยคำนึงถึงอันตรายหรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยและแจ้งผู้ร่วมวิจัย การนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ผู้เข้าร่วมการวิจัย

สามารถขอถอนตัวจากโครงการวิจัยผลงานวิจัยที่ได้นำไปใช้เป็นการแก้ไขปัญหาคัดตั้งเต้านม น้ำนมไม่ไหลโดยให้หญิงหลังคลอดสาธิตการใช้สื่อ ย้อนกลับและบีบเก็บน้ำนมจากเต้านมแม่ก่อนจำหน่ายกลับบ้าน การเผยแพร่งานวิจัยจะมีการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์และพยาบาลเพื่อเป็นประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของหญิงหลังคลอด ส่วนใหญ่ อายุของหญิงหลังคลอด อยู่ในช่วงอายุ 21-25 ปี ร้อยละ 40.0 สถานภาพ คู่ ร้อยละ 88.6 โสด ร้อยละ 11.4 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมต้น ร้อยละ 31.6ระดับการอ่านและการเขียนอยู่ในระดับอ่านและเขียน ไม่คล่อง ร้อยละ 65.7, 84.6 ตามลำดับ อาชีพส่วนใหญ่เกษตรกร ร้อยละ 62.9 รองลงมาคือรับจ้าง และรับราชการ ร้อยละ 17.1 เชื้อชาติไทย ร้อยละ 45.7 รองลงมาพม่าและชาวเขาร้อยละ 20, 17.1 ตามลำดับ และการนับถือศาสนาพุทธร้อยละ 77.71 เป็นส่วนใหญ่ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป คุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=35)	ร้อยละ
อายุ	< 20 ปี	6	17.1
	20-25 ปี	14	40.0
	25-30 ปี	11	31.6
	> 30 ปี	4	11.3
สถานภาพ	สมรส	31	88.6
	โสด	4	11.4

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป คุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=35)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา	6	17.1
ต่ำกว่าประถม	6	17.1
ประถมศึกษา	11	31.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	17.1
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	17.1
อนุปริญญาและปริญญาตรี		
ระดับการอ่าน	6	17.1
อ่านไม่ได้	23	65.8
อ่านได้ไม่คล่อง	6	17.1
อ่านได้คล่อง		
ระดับการเขียน	12	34.3
เขียนไม่ได้	17	48.6
เขียนได้ไม่คล่อง	6	17.1
เขียนได้คล่อง		
ระดับรายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	24	68.6
5,000 -10,000 บาท	6	17.1
10,000 -20,000 บาท	5	14.3
อาชีพ เกษตรกร	22	62.9
รับจ้าง	7	20.0
รับราชการ	6	17.1
เชื้อชาติ		
ไทย	22	62.9
พม่า	7	20.0
ชาวเขา	6	17.1
ศาสนา		
ไม่นับถือศาสนา	2	5.7
พุทธ	27	77.1
อิสลาม	5	14.3

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป คุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=35)	ร้อยละ
คริสต์	1	2.9
สิทธิการรักษา		
กรมบัญชีกลาง	13	37.1
ประกันสังคม	12	34.3
บัตรทอง	10	28.6

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูล การตั้งครรภ์และการได้รับความรู้การบีบเก็บ น้ำนม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นการ ตั้งครรภ์ครั้งแรก ร้อยละ 77.1 รองลงมา ตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ร้อยละ 17.2, 5.7 ตามลำดับ สำหรับวิธีการคลอดส่วนใหญ่ คลอดทางช่องคลอด ร้อยละ 62.9 รองลงมาคือผ่าตัดคลอด ร้อยละ 37.1 หลัง คลอด ลูกมาอยู่กับด้วยแม่ ภายใน 2 ชม

ร้อยละ 77.1 และมีความตั้งใจในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ 6 เดือนขึ้นไปถึงร้อยละ 62.9 และ ส่วนใหญ่ได้รับความรู้และคำแนะนำการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ ร้อยละ 65.8 จากพยาบาลแผนก ฝากครรภ์และหลังคลอดหรือเจ้าหน้าที่อื่นๆใน โรงพยาบาล รองลงมาจาก อินเทอร์เน็ต ไลน์ ร้อยละ 34.3 และคำแนะนำจากญาติ พี่น้อง ร้อยละ 5.7

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลการตั้งครรภ์ หลังคลอด และการได้รับความรู้การบีบเก็บน้ำนม

ข้อมูลการตั้งครรภ์และหลังคลอด	จำนวน (n=35)	ร้อยละ
การตั้งครรภ์		
ครั้งที่ 1	27	77.1
ครั้งที่ 2	6	17.2
ครั้งที่ 3	2	5.7
วิธีการคลอด		
การคลอดทางช่องคลอด	22	62.9
การผ่าตัดคลอด	13	37.1
ลูกมาอยู่กับด้วยแม่ ภายใน		
ระยะเวลา 2 ชั่วโมงหลังคลอด	27	77.1
มากกว่า 2 ชั่วโมง	8	22.9

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลการตั้งครรภ์ หลังคลอด และการได้รับความรู้การบีบเก็บน้ำนม

ข้อมูลการตั้งครรภ์และหลังคลอด	จำนวน (n=35)	ร้อยละ
ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว		
ตั้งใจ 3 เดือน	10	28.6
ตั้งใจเกิน 6 ขึ้นไป	22	62.9
ไม่ตั้งใจ	3	8.5
การได้รับความรู้การบีบเก็บน้ำนม		
ไม่ได้รับความรู้	12	34.2
ได้รับความรู้(สามารถตอบได้มากกว่า 1)	23	65.8
-จากพยาบาล	16	45.7
-อินเทอร์เน็ต ไลน์	12	34.3
- แม่ พี่สาว ญาติ	2	5.7

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียวของความรอบรู้ และทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าโดยใช้สื่อสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนม

ตัวแปร	ก่อนรับโปรแกรม	หลังรับโปรแกรม	2 อาทิตย์	F
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	P-value
ความรอบรู้	62.25	65.39	65.25	16.571
	(10.96)	(10.80)	(11.06)	<.001
ทักษะการบีบเก็บน้ำนม	46.90	51.05	52.98	16.917
	(8.62)	(9.43)	(10.36)	<.001

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยสื่อสอนสาธิต ก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างความรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า หลังได้รับโปรแกรมและหลังจำหน่ายจากโรงพยาบาล 2 สัปดาห์ของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียวพบว่า ค่าเฉลี่ยของความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้ามีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่ม(ก่อน หลัง และ 2 อาทิตย์) ที่ได้รับโปรแกรมจะมีค่าเฉลี่ยความรอบรู้และทักษะการบีบเก็บน้ำนมมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม นอกจากนี้การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรอบรู้ ก่อน หลังโปรแกรม เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 62.25 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.39 สำหรับค่าเฉลี่ยทักษะการบีบเก็บน้ำนม ก่อน หลังโปรแกรม เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 46.90 เป็นร้อยละ 52.98

ตารางที่ 4 ร้อยละของความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมจากเต้า
หลังจากการสาธิตย้อนกลับการใช้สื่อ

ความพึงพอใจ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับ		
ระดับ 3	2	5.7
ระดับ 4	7	20.0
ระดับ 5	26	74.3
เหตุผลที่พึงพอใจ		
ใช้ง่าย ไม่อายน	7	20.0
ง่าย สะดวก สามารถนำใช้สอนทุกแห่ง	10	28.6
สอนจำง่าย มั่นใจเพิ่มขึ้น	12	34.3
สามารถทำตาม 5 จังหวะที่สอน	6	17.1

จากตารางที่ 4 พบว่าความพึงพอใจต่อสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก (ระดับ 5) ร้อยละ 74.3 รองลงมาระดับดี (ระดับ 4) ร้อยละ 20.0 และเหตุผลที่พึงพอใจสื่อคือ สอนจำง่าย มั่นใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 34.3 ง่าย สะดวก สามารถนำใช้สอนทุกแห่ง ร้อยละ 28.6 รองลงมาคือเหตุผล ใช้ง่าย สะดวก และสามารถทำตาม 5 จังหวะที่สอน ร้อยละ 20.0 , 17.1 ตามลำดับ

สรุปและอภิปรายผล ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนม หญิงหลังคลอดจากโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชมีความมั่นใจในการบีบเก็บน้ำนมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องหลังการจำหน่าย สอดคล้องกับผลงานวิจัย

ต่างประเทศ⁽⁵⁾ Lawin N. & Boonperm P ที่ชี้ให้เห็นว่าการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ hand expression milk techniques สามารถเพิ่มการทักษะและหญิงหลังคลอดให้นมลูกอย่างต่อเนื่องของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทั้งภายในปีแรกหลังคลอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาการของทารกและลดการเลี้ยงด้วยนมผสมได้อย่างเด่นชัด สอดคล้องกับผลงานวิจัย⁽⁶⁾ ของDemirci JR ในสหรัฐอเมริกาพบว่า การให้การศึกษาการบีบเก็บน้ำนมผ่านการปรึกษาแบบออนไลน์ (tele-lactation) เพิ่มความเชื่อมั่นและผลลัพธ์การให้นมแม่ได้ถึง 12 เดือนหลังคลอด นอกจากนั้นผลศึกษาที่ชี้ว่า ถ้าเริ่มฝึกมือบีบ (hand expression) ในช่วงก่อนคลอดและหลังคลอดให้สม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและเพิ่มเปอร์เซ็นต์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในเดือน ที่ 3-6 เดือนหลังคลอด

สอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทย^(7,8,9)ที่พบว่า การสอนโปรแกรมการบีบเก็บน้ำนมมือช่วยเพิ่มความมั่นใจของมารดาและอัตราความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการฝึกเสริมทักษะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อประสิทธิภาพ การให้สารน้ำนม และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีประสิทธิภาพในกลุ่มวัยรุ่น

การพัฒนางานวิจัยและนวัตกรรม

โปรแกรมที่พัฒนานี้เป็นการใช้นวัตกรรมที่ผู้วิจัยประดิษฐ์และใช้เป็นสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือสาขากายภาพบำบัดมารดาทารกและผดุงครรภ์ โดยเฉพาะสิ่งประดิษฐ์ที่ออกแบบเป็นสื่อการสอนสาธิตและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติที่เข้ากับบริบทของหญิงหลังคลอดเป็น การใช้หลักการจากงานวิจัยของ⁽¹⁰⁾ จตุพร เพิ่มพรสกุล และปิยรัตน์ รอดแก้ว ในการศึกษาวิจัย ด้านการเสริม Self-efficacy และ experiential learning สื่อนี้ยังสามารถใช้เป็นโมเดลการฝึกสาธิตย้อนกลับในการฝึกทักษะการบีบเก็บนมแม่ในตำแหน่งที่ถูกต้องคือ ตำแหน่งของท่อน้ำนมและกระเปาะน้ำนม (มีเสียง แสง) เพิ่มความมั่นใจ ไม่อาย ถือว่าเป็นการส่งเสริมทัศนคติของหญิงหลังคลอดในความตั้งใจบีบเก็บน้ำนม คลายความเครียดของหญิงหลังคลอด ลดการอักเสบและคัดตึงเต้านมหลังคลอดนอกจากนั้น การบีบเก็บน้ำนมจากเต้าช่วยสร้างและหลั่งน้ำนมโดยยึดและคณะใช้หลัก 4 ข้อคือ เริ่มบีบเร็ว บีบบ่อย บีบถูกวิธีและบีบเกลี้ยงเต้า สอดคล้องกับการศึกษาของ⁽¹²⁾กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์และคณะเกี่ยวกับการบีบด้วยมือเป็นวิธีที่ง่ายเป็นพื้นฐาน ในการ

กระตุ้นน้ำนมที่เลียนแบบการดูดนมของทารกได้ดีที่สุด ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถขยายผลไปใช้ในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ หรือใช้เป็นสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมระดับประเทศเนื่องจากโปรแกรมนี้สามารถเพิ่มความรู้อย่างมั่นใจ และเสริมสร้างทักษะการบีบเก็บน้ำนมอย่างชัดเจน เข้าใจง่าย สะดวกในการพกพาและมีแนวโน้มช่วยส่งเสริมให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น การออกแบบเทคนิคการสอนที่ สั้น กระชับ เกี่ยวกับการบีบเก็บ 5 จังหวะ (การวาง การกด การบีบ การปล่อย การเปลี่ยน) ทำให้ผู้รับบริการ เข้าใจง่ายและสร้างเสริมทักษะการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าและใช้สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือจากเต้าสร้างความมั่นใจในการฝึกทักษะโดยมีการสาธิตย้อนกลับในการบีบเก็บน้ำนมจากเต้าด้วยมือเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะแม่หลังคลอดที่ทำงานนอกบ้าน การสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมก่อนจำหน่ายเพื่อให้ทารกได้รับน้ำนมแม่อย่างต่อเนื่องดังนั้น สื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมดังกล่าวเสริมสร้างความเชื่อมั่นและลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมส่งลูกเป็นการสร้างพลังความเชื่อมั่นที่ทำให้หญิงหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านสามารถบีบเก็บน้ำนมส่งลูกได้อย่างต่อเนื่องและในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือนให้ประสบความสำเร็จตามแผนพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติไปสู่การเป็นนโยบายทางด้านสาธารณสุขของประเทศในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมโดยใช้สื่อการสอนสาธิตควรมีการส่งเสริมกิจกรรมการอ่านและการสืบค้นข้อมูลเพื่อหาคำตอบด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

2. ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสื่อการสอนสาธิตการบีบเก็บน้ำนมด้วยตนเองในสถานบริการสาธารณสุขแผนกหลังคลอด หรือแผนกฝากครรภ์ทุกระดับในประเทศโดยใช้เป็นสื่อการสอนฝึกทักษะสำหรับนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาแพทย์ และพยาบาลในการปฏิบัติงานแผนกฝากครรภ์และแผนกหลังคลอดในการสร้างความรอบรู้และให้ผู้รับบริการมีทักษะในการบีบเก็บน้ำนมและเตรียมการพร้อมเต้านมในระยะตั้งครรภ์เพื่อเพิ่มความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

3. ควรออกแบบนโยบายการสื่อสารการบีบเก็บน้ำนมที่เฉพาะเจาะจงกับบริบทของหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดที่เป็นพม่า ชาวเขา และการสื่อสารประชาสัมพันธ์และการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่คำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีข้อจำกัดต่าง ๆ

กิตติกรรมประกาศ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้จากแผนกสูติ-นรีเวชโรงพยาบาลเถิน, กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพกรมอนามัย, ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น, คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ และความร่วมมือของหัวหน้าแผนกหลังคลอดพยาบาล และผู้รับบริการหลังคลอดทุกคนจากโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช รวมทั้งคณะผู้บริหารวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นและ

คณะพยาบาลศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding policy brief 2014. Available from <http://www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025>.
2. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก. รายงานอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือน (อินเทอร์เน็ต) ตาก: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก; 2568
3. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*. 2007;39(2):175-91
4. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
5. Lawin, N. & Boonperm, P. The effects of breast milk hand expression teaching program on confidence with breast milk quantity and success of breastfeeding among postpartum mothers. *Journal of Medicine and Health Sciences*. 2023.
6. Demirci JR et al. Effect of antenatal milk expression education on

- lactation outcomes (PREPARE trial), *International Breastfeeding Journal*. 2023
7. Intasorn, A., Kala, S. & Youngwanichsetha, S. Development of a self-efficacy in breast milk expression promoting program for cesarean mothers with gestational diabetes mellitus: a pilot study. *Thai Journal of Nursing and Midwifery Practice*. 2024.
 8. Pan-inpang, A., Phahuwatanakorn, W., & Limruangrong, P. Effects of breastfeeding skill training program on efficiency, self-efficacy, and exclusive breastfeeding rate among first- time adolescent mothers. *Nursing Science Journal of Thailand*. 2021
 9. Piyaporn Prasitwattanaseree et al. Effectiveness of breastfeeding skills training and support program among first-time mothers. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*. 2025.
 10. จตุพร เพิ่มพรสกุล และปิยรัตน์ รอดแก้ว. ผลของการใช้เครื่องมือประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ SPEC กับความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนจำหน่ายในมารดาหลังผ่าตัดคลอด. N Breast feeding Assessment. *วารสารศาสตร์สุขภาพและการศึกษา*. 2024.
 11. บุญศรี จันทร์เพ็ญ . ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีที่นำลูกเข้ารับบริการในโรงพยาบาลบางชั้น จังหวัดนครศรีธรรมราช *วารสารวิชาการเพื่อการพัฒนาาระบบสุขภาพปทุมภูมิและสาธารณสุข*. 2024.
 12. กรรณิการ์ วิจิตรสุนนท์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนาย, สุพินดา เรืองจิรัชเชียร, สุดา ภรณ์ พยัคฆะเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดฟรี-วัน. 2555