

รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน:

กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี

The Model of Mother's Self-management Regarding Exclusive Breastfeeding for 6 Months: A Case Study at Bo Sub-district, Khlung District, Chanthaburi Province

อารีรัตน์ วิเชียรประภา, พย.ม. (การพยาบาลมารดาและการรกแรกเกิด) *

Areerat Wichainprapha, M.N.S. (Maternal and Newborn Nursing) *

บดินฐา เมฆมกล, พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว) **

กรรณการ์ แซ่ตั้ง, พย.บ. ***

Kanitta Mekkamol, M.N.S. (Family Nursing) **

Kannikar Saetang, B.N.S. ***

เกษณี พรหมอินทร์, พย.บ. ****

สมลักษณ์ ศรีวิรุญ, พย.บ. ****

Kesanee Porm-in, B.N.S. ****

Somluk Srivirun, B.N.S. ****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี ผู้ให้ข้อมูลเป็นมารดาหลังคลอดที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ จำนวน 11 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 2) การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 5) วิธีดำเนินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 6) การติดตามผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าบุคลากรทางสุขภาพควรนำรูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดในพื้นที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ

คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การจัดการตนเอง มารดาหลังคลอด

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

*** พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

**** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี

Abstract

This qualitative research aimed to explore the perception of participants regarding mother's self-management in establishing and sustaining exclusive breastfeeding for 6 months in Bo Sub-district, Khlung District, Chanthaburi Province. The participants were 11 postpartum mothers who were successful in exclusive breastfeeding for 6 months. The research instrument was an interview guide of mother's self-management regarding exclusive breastfeeding for 6 months. Data were collected from April to May, 2016. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The research results revealed that the model of mother's self-management regarding exclusive breastfeeding for 6 months comprised 6 steps; 1) the intention for exclusive breastfeeding; 2) data seeking for exclusive breastfeeding; 3) self-assessment for the abilities of exclusive breastfeeding; 4) the decision making for exclusive breastfeeding; 5) the performances of exclusive breastfeeding; and 6) the following of exclusive breastfeeding results.

This research suggested that health care providers in postpartum clinics should use the model in this study as the guideline for supporting postpartum mother's ability to offer infants 6 months of exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive breastfeeding, Self-management, Postpartum mother

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่งสำหรับลูก เพราะนมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างพัฒนาการ ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่สมวัย ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของสมองและจอประสาทตา ลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ ลดโอกาสเกิดโรคภูมิแพ้และโรคเรื้อรัง รวมทั้งลดปัญหาแนวฟันผิวดรูปของลูก (สุภวิทย์ มุตตามระ, กุสุมา ชูศิลป์, อุมาพร สุทัศน์วรวิทย์, วราภรณ์ แสงทวีสิน, และยุพียง แห่งเชาวนิช, 2555) ช่วยให้ลูกอารมณ์ดีและเลี้ยงง่าย นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถเสริมสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างแม่กับลูกจากการที่แม่และลูกสัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้อ และมีการประสานสายตากันในขณะที่ลูกดูดนมแม่ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)

และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงแนะนำให้มารดาทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือนหลังคลอด และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยเป็นเวลา 2 ปี หรือมากกว่า (กรณีการวิจัยสุคนธ์, 2555)

สำหรับประเทศไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยนำหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการดำเนินงานสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพของทารกแรกเกิด โดยมีเป้าหมายให้ทารกเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย โดยส่งเสริมให้ทารกกินนมแม่ เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐาน

จิตใจที่มั่นคง ให้ทารกได้รับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และลดการเจ็บป่วย โดยใช้การสัมผัสในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูก เป็นเกราะยึดเหนี่ยวให้อารมณ์ดีและมั่นคง เพิ่มโอคิวและอีคิวในวัยเรียน ส่งผลให้ชีวิตในวัยทำงานมีคุณภาพ และมีรายได้ที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยทำงาน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560) และได้ผลักดันให้เกิดพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 (สำนักงานราชกิจจานุเบกษา สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2560) เพื่อเป็นมาตรการในการควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็กให้เหมาะสมและสอดคล้องกับมาตรฐานสากล

ถึงแม้ว่าจะมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยมีนโยบายระดับประเทศลงมาถึงการติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน แต่ผลการสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของแม่จำนวน 995 คน ในสถานพยาบาลของรัฐทุกระดับในประเทศไทย พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทารกแรกเกิด คิดเป็นร้อยละ 92.30 อายุ 1 เดือน คิดเป็นร้อยละ 85.30 อายุ 3 เดือน คิดเป็นร้อยละ 68.10 และอายุ 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 32.80 (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) และผลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พบว่าทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียว คิดเป็นร้อยละ 23.10 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) อันเป็นอัตราที่ต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งกำหนดให้ร้อยละของทารกแรกเกิดถึงอายุต่ำกว่า 6 เดือน กินนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อยร้อยละ 30 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560) ในขณะที่เป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ขององค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ที่ร้อยละ 50 ภายในปี ค.ศ. 2025 (WHO, 2017) จากข้อมูลดังกล่าว พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นอยู่ในโรงพยาบาลมีอัตราสูง แต่เมื่อมารดากลับมาอยู่บ้านพบว่า มีอัตราที่ลดลง โดยมีปัจจัยที่ทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ได้แก่ มารดาคิดว่าน้ำนมมีไม่เพียงพอ มีความกังวลว่านมแม่มีสารอาหาร

ไม่เพียงพอ และมารดาต้องกลับไปทำงาน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) และปัจจัยอื่นที่ทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ได้แก่ ความตั้งใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตัวมารดา การประกอบอาชีพของมารดา การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของครอบครัว รวมถึงกลยุทธ์การตลาดของบริษัทนมผงดัดแปลงสำหรับทารก ซึ่งเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้มารดาดัดสินใจเลือกนมผสมมากกว่านมแม่ (พรพิมล อาภาสสกุล, 2559)

การที่มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องเกิดจากการตระหนักถึงความสำคัญ ความตั้งใจ ความเชื่อ ทักษะคิด การส่งเสริมและสนับสนุนจากบุคลากรทางสาธารณสุขและครอบครัว และการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณ ชนะภัย, นิตยา สีนสุกใส, นันทนา ธนาโนวรรณ, และวรรณพาหุวัฒน์ (2014) ที่พบว่ามารดาที่ได้รับการสนับสนุนจากสามีหรือญาติมีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์หลังคลอด คิดเป็น 2.285 เท่า ของมารดาที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสามีหรือญาติ และการรับรู้สมรรถนะในตนเองเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์หลังคลอด คิดเป็น 0.177 เท่าของมารดาที่มีการรับรู้สมรรถนะในตนเองต่ำ ซึ่งแนวคิดการจัดการตนเองของเครียร์ (Creer, 2000 อ้างถึงในอรรพพร ประภาศิลป์, ชดช้อย วัฒนะ, และทิพาพร ธาระวานิช, 2556) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนว่ามีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมการจัดการตนเอง โดยบุคคลต้องมีความเชื่อถึงความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งการจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีความเป็นไปได้จริงทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตตนเอง บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง การประมวลผลและประเมินข้อมูล เพื่อเป็นการประเมิน

การเปลี่ยนแปลงตามที่ได้สังเกตหรือบันทึกไว้ การตัดสินใจที่จะกระทำซึ่งนำไปสู่การลงมือปฏิบัติในการจัดการตนเอง และการประเมินหรือสะท้อนการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ลงมือปฏิบัติเป็นไปตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้หรือไม่ (Creer, 2000) ดังนั้น การที่มารดาลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เป็นไปได้จริง มีการเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผลและประเมินข้อมูล เพื่อตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงมีการลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง และมีการประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ซึ่งกระบวนการจัดการตนเองนี้จะสามารถนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ

จังหวัดจันทบุรี เป็นจังหวัดหนึ่งที่ส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลประจำจังหวัดกับเทศบาลและชุมชนเป็นผู้ขับเคลื่อน โดยยึดหลักสำคัญคือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี ตามนโยบายของประเทศ ทั้งนี้มีชุมชนที่มีความเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีชุมชนที่ต้องการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สูงขึ้น ได้แก่ ชุมชนตำบลบ่ออำเภอลอง ซึ่งจากการสอบถามข้อมูลพบว่าในตำบลบ่อมีมารดาที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยได้สูงสุดนาน 2 ปี 6 เดือน และมีทั้งมารดาที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เลยหลังกลับจากโรงพยาบาล เพื่อเป็นการสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดในตำบลบ่อสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเปรียบเทียบการจัดการตนเองของมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรีที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อนำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมมารดาหลังคลอดทุกคนในตำบลบ่อให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอดตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้แนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) ในศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ซึ่ง Creer (2000) กล่าวว่า การจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย การเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผลและประเมินข้อมูล การตัดสินใจที่จะกระทำ การลงมือปฏิบัติ และการประเมินหรือสะท้อนการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คณะผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) ไปใช้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด โดยมีแนวคำถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการประเมินข้อมูลเพื่อตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการประเมินผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ซึ่งเป็นการวิจัยในระยะที่ 1 โดยเป็นส่วนหนึ่งของชุดการวิจัยและพัฒนา (research and development) เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอดตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งมี 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 เป็นศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ส่วนระยะที่ 2 เป็นการพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด โดยงานวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จังหวัดจันทบุรี (เอกสารรับรอง เลขที่ CTIREC 004)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ จำนวน 11 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือ สามารถพูดและฟังภาษาไทยได้ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 10 คน

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอายุ การศึกษา อาชีพ ศาสนา สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้ ลำดับของบุตรคนปัจจุบัน ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และประสบการณ์ในการได้รับความรู้หรือการเข้ารับการสอนหรืออบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวนทั้งสิ้น 11 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำ

ส่วนที่ 2 รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จำนวนทั้งสิ้น 16 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด เนื้อหาครอบคลุมแนวคิดการจัดการตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผลและประเมินข้อมูล การตัดสินใจที่จะกระทำ การลงมือปฏิบัติ และการประเมินหรือการสะท้อนการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนี้ คณะผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง และความถูกต้องของภาษา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลด้านการดูแลมารดาและทารกแรกเกิด พยาบาลวิชาชีพด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีในการจัดการตนเอง ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนของแนวคำถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี จากนั้นคณะผู้วิจัยประชุมร่วมกันเพื่อทำความเข้าใจแนวคำถามในแบบสัมภาษณ์ทั้งนี้ ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อช่วยคัดเลือกรายชื่อมารดาที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งทำการนัดหมายมารดาหลังคลอดล่วงหน้า จากนั้นคณะผู้วิจัยพบมารดาหลังคลอดแต่ละคนที่บ้าน แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ดำเนินการพิทักษ์สิทธิโดยชี้แจงถึงสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเมื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม จากนั้นทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามในแบบสัมภาษณ์ โดยใช้เวลา 40-60 นาที ทั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม 2559

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ใจความหลัก แล้วนำมาหาแก่นของสาระ เพื่อสังเคราะห์ประเด็นหลักที่สำคัญ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด พบว่ามารดาส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 91 อายุน้อยที่สุดคือ 18 ปี และอายุมากที่สุดคือ 42 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 34 ปี (SD = 6.98) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.40 มีอาชีพค้าขายและอาชีพแม่บ้าน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.40 เท่ากัน ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 100 มีสถานภาพสมรสคู่

คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 81.80 มีรายได้พอใช้ แต่ไม่มีเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 54.50 ลำดับของบุตรคนปัจจุบันคือ ลำดับที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.50 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 72.70 และทุกคนมีประสบการณ์ในการได้รับความรู้หรือการได้รับการสอนหรืออบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 100

2. รูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด พบว่ารูปแบบการจัดการตนเองประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 2) การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 5) วิธีดำเนินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 6) การติดตามผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ซึ่งมารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ และมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาประมาณ 1-2 ปี เนื่องจากมารดาได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคลากรทางสุขภาพ จึงต้องการให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง และเป็นการเสริมสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างมารดากับลูก รวมถึงได้เห็นผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากผู้ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ เช่น ลูกมีสุขภาพแข็งแรง โดยมีข้อมูลสนับสนุนตามประเด็นย่อยต่างๆ ดังนี้

2.1.1 มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ และมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาประมาณ 1-2 ปี

“เคยเข้าอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่แผนกฝากครรภ์ รพ.ขลุง ได้ความรู้เรื่องการให้นมแม่ ระยะเวลาที่ให้นมแม่ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวไว้ตั้งแต่ตอนท้อง ตั้งใจว่าจะเลี้ยงไปเรื่อย ๆ หนึ่งถึงสองปี”

“ตั้งเป้าหมายเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2 ปี ตามที่หมอแนะนำ”

2.1.2 อยากให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง และเป็นการเสริมสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างมารดากับลูก

“อยากให้ลูกกินนมแม่ ไม่อยากให้เขาป่วย เคยได้ยินมาว่าบางทีเด็กกินนมผงแล้วแพ้ ไปหาหมอเสียค่าใช้จ่ายเยอะ”

“ตั้งใจให้ลูกกินนม เพราะมีความรัก ความผูกพันกันเวลาอุ้มดูนม คิดว่านมแม่ดีกว่านมผง”

2.1.3 มารดาหลังคลอดได้เห็นผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากผู้ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จคือ ลูกมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย

“เห็นแม่ตัวเองเลี้ยงแล้วลูกแข็งแรง เลยตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

2.2 การแสวงหาข้อมูล มารดามีการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น ทางอินเทอร์เน็ต ทางสื่อสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงการสอบถามข้อมูลและศึกษาวิธีการจากบุคคลใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และจากบุคลากรทางสุขภาพ โดยมีข้อมูลสนับสนุนตามประเด็นย่อยต่างๆ ดังนี้

2.2.1 แสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง

“หาความรู้ในอินเทอร์เน็ต เข้าเว็บไซต์ pantip หาคำว่านมแม่ มีประโยชน์อย่างไร”

“เคยหาความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเฟซบุ๊กกลุ่มนมแม่”

2.2.2 สอบถามข้อมูลหรือศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคคลใกล้ชิดและจากบุคลากรทางสุขภาพ

“ศึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากการถามหมอ มีไลน์หมอที่ รพ.สต. ให้ซักถาม ถามแม่เพื่อนบ้านที่เคยให้นมแม่ ถามเรื่องการอุ้มลูก การเอาลูกเข้าเต้า”

2.3 การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาประเมินตนเองว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ จากการที่ได้แสวงหาและ

รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้ได้
รับรู้และเห็นความสำคัญของประโยชน์จากการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ ได้เห็นตัวอย่างว่ามีผู้ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ได้ประสบความสำเร็จประกอบกับการได้รับคำแนะนำ
และการสนับสนุน ช่วยเหลือจากบุคลากรทางสุขภาพ
ในเรื่องวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ทำอุ้มในการให้
นมลูก และมารดาเคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่มาแล้ว จึงประเมินตนเองว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยมีข้อมูลสนับสนุน
ตามประเด็นย่อยต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1 เห็นความสำคัญของประโยชน์จาก
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“มันใจมากเลย เพราะเป็นลูกเรา ต้องเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ได้อยู่แล้ว ลูกจะได้ไม่ป่วย แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันเยอะ”

“พร้อมที่สุดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นมแม่ไม่มี
ข้อเสีย ไม่ต้องลูกมาขงนม ไม่ต้องพกอะไร พกผ้าอ้อม
ผืนเดียวพอ”

2.3.2 มีตัวอย่างให้เห็นว่ามีผู้ที่สามารถเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จ ตนเองก็สามารถเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จเช่นกัน

“มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรก
เพราะเห็นน้ำเต้าแล้วลูกแข็งแรง เราก็คงทำได้”

2.3.3 ได้รับคำแนะนำและการสนับสนุน
ช่วยเหลือจากบุคลากรทางสุขภาพเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ ทำให้เชื่อมั่นว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

“ตอนฝากท้องได้อบรมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ ประโยชน์นมแม่ มีสอนทำอุ้มการเอาลูกเข้าเต้า
ได้ฝึกมาแล้วไม่ยาก เลยมั่นใจว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้”

2.3.4 มารดาเคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่

“มีประสบการณ์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาแล้ว 2 คน
คนที่ 1 เลี้ยงได้ 1 ปี คนที่ 2 เลี้ยงได้ 9 เดือน คนนี้คนที่ 3
เลี้ยงได้อยู่แล้ว”

2.4 การตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เหตุผลที่
มารดาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพราะมารดาประเมินตนเอง
ว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ประกอบกับมีบุคคล

ในครอบครัวและบุคลากรทางสุขภาพให้การช่วยเหลือ
ส่งเสริม และสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมี
ข้อมูลสนับสนุนในประเด็นย่อยที่ว่าบุคคลในครอบครัว
และบุคลากรทางสุขภาพให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และ
สนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้

“แม่สามีสนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
เคื่อบอกว่าลูกจะได้ไม่ป่วย สามีก็ว่าดี ประหยัดค่าใช้จ่าย”

“ที่แรกไม่คิดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ตอนฝากท้อง
พยาบาลแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บอกว่านมแม่มี
สารอาหารเยอะ ทำให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย จึงตัดสินใจ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อลูก”

2.5 การลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
มารดานำความรู้และประสบการณ์ที่ได้เก็บรวบรวมมา
ประยุกต์ใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในเรื่องการรับประทาน
อาหารบำรุงน้ำนม อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมลูก
ระยะเวลาในการให้นมลูก ทำในการให้นม วิธีการประเมิน
ว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อ
แม่ต้องออกไปนอกบ้าน และวิธีการแก้ไขเมื่อพบปัญหา
และอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีข้อมูลสนับสนุน
ตามประเด็นย่อยต่าง ๆ ดังนี้

2.5.1 การรับประทานอาหารเพื่อเสริมสร้าง
น้ำนมในระยะหลังคลอด โดยบุคคลในครอบครัว เช่น บิดา
มารดา สามี เป็นผู้ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุน
ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยจัดเตรียมอาหารบำรุงน้ำนม
ให้มารดา ซึ่งอาหารบำรุงน้ำนมได้แก่ แกงเลี้ยงหัวปลี
ต้มขมิ้นหมูใส่ซี่อิ้วขาว น้ำจิง น้ำเต้าหู้ น้ำอุ่น และนม เป็นต้น
รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยง
อาหารหมักดองและอาหารรสจัดขณะให้นมลูก

“สามีอยากให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดูแลเรื่องอาหาร
บำรุงน้ำนม เช่น ขำหัวปลี ขาหมูต้มซี่อิ้ว”

“มีพ่อ แม่ ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
หาของให้กินบำรุงน้ำนม เช่น หัวปลี ให้กินน้ำเยอะๆ
และช่วยทำงานบ้านให้”

“กินน้ำอุ่นมากกว่า 8 แก้วต่อวัน ทำให้น้ำนม
มาเยอะ”

“เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และไม่กินของ

หมักคอง”

“ไม่กินเผ็ดมาก เพราะจะมีผลถึงลูก ทำให้ปวดท้องงอแง”

2.5.2 เวลาในการให้นมลูก ทุก 2 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูก ทำในการให้นมลูกคือ ทำนั้นบนตัก และทำนอน ส่วนวิธีการประเมินว่าลูกได้รับ น้่านมเพียงพอ จะสังเกตจากการนอนของลูกและการขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะของลูกในแต่ละวัน

“ช่วงแรกที่อยู่รพ. ให้กินนมทุก 2 ชม. จากนั้น ลูกก็จะร้องกินเอง ให้กินตามที่หิว”

“นั่งให้นมลูก ให้ลูกนอนบนตัก เอาหมอนรอง ตัวลูกตอนดูดนม ช่วง 2-3 เดือนแรก จากนั้นพอลูกโตขึ้น ให้ลูกนอนบนตัก”

“กลางคืนนอนให้หมักกับลูก แล้วก็หลับไปกับลูก”

“ดูว่าลูกกินนมพอ คือ กินอ้อมก็หลับนานสอง ชั่วโมง คิดว่าพอ”

“สังเกตการขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระของลูก มากกว่า 4-5 ครั้ง/วัน”

2.5.3 วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อมารดา ต้องออกไปนอกบ้าน เช่น มารดาต้องออกไปทำงาน นอกบ้าน ไปทำธุระหรือไปเรียนหนังสือ เมื่อมารดาต้อง ออกไปนอกบ้าน บุคคลในครอบครัวจะเป็นผู้ช่วยเหลือ ในการเลี้ยงลูกให้ ซึ่งก่อนที่มารดาจะออกจากบ้าน จะให้ ลูกดูดนมให้อิ่มก่อน และในระหว่างที่ออกไปนอกบ้าน จะให้ผู้ดูแลนมนแม่ที่บีบเก็บไว้มาป้อนให้ลูก เมื่อมารดา กลับบ้านจะให้ลูกดูดนมจากเต้านมมารดา นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มมารดาที่ออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปทำธุระ และพาลูกไปด้วย ทำให้ลูกสามารถดูดนมจากเต้านมของ มารดาได้ตลอดโดยไม่มีปัญหา อุปสรรคใดๆ

“ก่อนไปโรงเรียนให้ลูกดูดนมให้อิ่ม แล้วปั๊มนม ไว้ให้ ขยายป้อนขวดบ้าง ป้อนแก้วบ้าง เวลาที่หนูไปเรียน หนังสือ ตอนเย็นกลับมาาก็ให้ลูกดูดนม”

“ไปจ่ายตลาดเตรียมขายของ ก่อนออกไปจะให้ ลูกกินนมก่อน ตอนที่ไม้อยู่ สามิช่วยดูลูกให้ กลับมาก็พอดี ลูกตื่นมาดูดนม”

“เวลาไปขายของตลาดนัด เอาลูกไปด้วยตลอด ตั้งแต่ 3 เดือนกว่าๆ เพราะกินนมแม่ตลอด ไม่อายนั่นหลัง เอาผ้าปิด ให้นมได้”

“ออกไปนอกบ้าน รู้สึกว่าให้นมแม่สะดวก ลูกหิว ก็เปิดเต้านมให้ลูกกินนมได้เลย”

2.5.4 วิธีการแก้ไขปัญหาลูกเมื่อพบปัญหา และอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น เต้านมคัดตึง หัวนมแตก น้่านมไหลน้อย มารดามีวิธีการแก้ไขโดย นำความรู้และประสบการณ์เดิมมาแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น รวมทั้งสอบถามวิธีการแก้ไขปัญหาลูกจากบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดที่ผ่านประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่มาก่อน และขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางสุขภาพ

“ตอนแรกๆ ที่ลูกดูดนมไม่ถึงลานนม มีหัวนม แดกเป็นแผล แต่ไม่มาก ได้แก้ไขโดยใช้ประสบการณ์ ตอนลูกคนแรกที่ยาบาลเคยบอกให้ลูกดูดนมถึงถึงลานนม”

“มีปัญหาด้านนมคัด เอน้ำอุ่นประคบ ยาบาล บอกมาตั้งแต่ลูกคนแรก พอสัก 1 อาทิตย์ก็หาย”

“มีน้่านมแห้งเป็นช่วงๆ เวลาลูกดูดนมก็มา ไม่ได้ปรึกษาใคร กินน้ำอุ่น จัดการตัวเอง”

“ถามคนแก่เวลานมคัด มีเต้านมคัดตึงในช่วงแรก แก้ไขโดยใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ ให้ลูกดูดนม”

“หัวนมแตกก็ไม่ได้ทำอะไร แม่บอกว่าน้่านม จะไหลมาสมานแผลเอง”

“เวลามีปัญหาจะปรึกษาหมอที่รพ.สต. ทั้งจาก ทางไลน์ ทางโทรศัพท์ เคยมีนมคัดตึง หมอบอกถ้าคัดมาก ก็บีบเอานมแช่ตู้เย็นไว้ให้ลูกกิน หรือบีบทิ้งก่อนแล้วให้ ลูกกิน”

“ถามพยาบาลเวลานมคัดมาก เค้าแนะนำให้ บีบน้่านมเก็บไว้ ช่วยลดการคัดตึงเต้านมได้”

2.6 การติดตามผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ พบว่าพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกเป็นไป ตามวัย มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ช่วยเสริมความรัก ความผูกพันให้กับมารดากับลูก รวมถึงประหยัดค่าใช้จ่าย และสะดวก ซึ่งเป็นไปตามที่มารดาได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยมีข้อมูลสนับสนุนตามประเด็นย่อยต่างๆ ดังนี้

2.6.1 พัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูก เป็นไปตามวัย โดยมารดาสังเกตและประเมินการเจริญเติบโตของลูก และจดบันทึกพัฒนาการตามวัยของลูกลงในสมุดบันทึกสุขภาพอนามัยแม่และเด็ก

“สังเกตพัฒนาการตามสมุดฝากครรภ์บันทึกลงในเล่ม ดูจากกราฟ น้ำหนัก ส่วนสูงเป็นไปตามวัย”

“มีการดูแลสุขภาพดี การเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกเปรียบเทียบกับสมุดสุขภาพ พบว่ามากกว่าเกณฑ์ แต่น้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์”

2.6.2 ลูกสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย

“ลูกไม่ป่วย แคเป็นหวัด ลูกคนโตที่ไม่ได้กินนมแม่ป่วยบ่อย”

“ลูกเพิ่งเคยเป็นหวัดครั้งที่ 2 ตั้งแต่เกิด แต่ลูกน้องสาวไม่ได้กินนมแม่ เป็นลำไส้อักเสบ ต้องนอนโรงพยาบาล”

2.6.3 ส่งเสริมความรัก ความผูกพันให้กับแม่และลูก

“ลูกคนเล็กกินนมแม่จะฉลาดกว่า และผูกพันมากกว่าลูกคนโตที่ไม่ได้กินนมแม่”

“ให้ลูกกินนม เกิดความผูกพันแม่ลูก เลยทำให้อยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่อง”

2.6.4 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและสะดวก

“เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประหยัด สะดวก”

“ประหยัดค่าใช้จ่าย สะดวกในการเลี้ยง ไม่ยุ่งยาก”

2.6.5 การประเมินผลลัพธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มารดาประเมินว่าบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ โดยมารดาตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาประมาณ 1-2 ปี ลูกมีสุขภาพแข็งแรง และมีความรัก ความผูกพันระหว่างมารดากับลูก

“ตั้งเป้าหมายเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เรื่อย ๆ ประมาณ 1 ปี ตอนนี้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มา 9 เดือนแล้วว่าจะเลี้ยงไปเรื่อย ๆ คิดว่าสำเร็จตามความตั้งใจ”

“ลูกไม่ป่วย แข็งแรง มีภูมิต้านทานเยอะเหมือนที่คิดไว้”

“ลูกแข็งแรง ไม่ค่อยป่วย ระบบขับถ่ายปกติ เมื่อเปรียบเทียบกับสองคนแรก คือ ลูกสองคนแรกป่วยบ่อย ไม่ได้กินนมแม่ ความผูกพันน้อยกว่าลูกคนสุดท้ายคนนี้ที่กินนมแม่”

นอกจากนี้ ในเรื่องความต้องการความช่วยเหลือในขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่าในระหว่างที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีปัญหา อุปสรรคเกิดขึ้น ถึงแม้ว่ามารดาจะมีบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นผู้ดูแลช่วยเหลือและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่แล้ว แต่มารดาก็ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ติดตามเยี่ยมบ้านเป็นระยะ โดยให้คำแนะนำในหัวข้อเรื่องตามความต้องการของมารดา ซึ่งการให้คำแนะนำสามารถทำได้หลากหลายช่องทาง เช่น ส่งข้อความทางโทรศัพท์ หรือมีกลุ่มของผู้ที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาร่วมให้คำแนะนำด้วย นอกจากนี้ บางครั้งมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันระหว่างมารดากับครอบครัวเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากมีการติดตามเยี่ยมบ้าน ให้คำแนะนำ และครอบครัวร่วมรับฟังคำแนะนำพร้อมกัน จะทำให้ความเข้าใจที่ตรงกัน

“ต้องการให้อสม. มาติดตามเยี่ยมหลังคลอด สอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประมาณ 1 เดือนหลังคลอด”

“เป็นไปได้อยากให้มีอสม. มาดู มาเป็นกำลังใจ สัก 1-2 เดือนหลังคลอด และมาเป็นระยะจนถึง 6 เดือนเลย ถ้ามีกลุ่มคนที่มีประสบการณ์มาคอยช่วยด้วยก็ดี จะได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน”

“ส่งข้อความมาทางโทรศัพท์ก็ได้ เกี่ยวกับเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะได้ว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และเป็นการกระตุ้นให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่องด้วย”

“ต้องการผู้มีความรู้ในการให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาจเป็นอสม. นมแม่ก็ได้ เพราะเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานๆ ญาติจะมีการบอกว่าไม่มีประโยชน์ ตนเองต้องหากคนกลางมาสนับสนุนว่า นมแม่ยังมีประโยชน์สำหรับลูก”

ส่วนหัวข้อเรื่องที่มารดาต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ให้คำแนะนำในการติดตามเยี่ยมบ้าน ได้แก่ 1) อาหารบำรุง
น้ำนม และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมลูก 2) วิธี
การปฏิบัติตัวให้น้ำนมมาดี 3) การปฏิบัติตนเมื่อมีน้ำนม
มาก 4) การดูนมให้เกลี้ยงเต้า หรือข้อดี-ข้อเสียของ
การดูนมไม่เกลี้ยงเต้า 5) วิธีการเรียน้ำนมกลับคืน
6) ข้อเสียของการให้ลูกดูดจุกนม 7) การสังเกตอาการ
ของทารกว่าได้รับน้ำนมเพียงพอ และ 8) การสังเกตและ
การส่งเสริมพัฒนาการทารกในระยะ 1 เดือน 3 เดือน
และ 6 เดือนหลังคลอด

สำหรับปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนนั้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้
สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จเกิดจากตัวมารดาเอง
ที่อยากให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย รวมถึง
การที่บุคคลในครอบครัวให้การช่วยเหลือมารดา เพื่อให้
มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และบุคลากรทางสุขภาพ
ให้การสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการให้ความรู้
และเป็นที่ปรึกษาให้กับมารดาเมื่อมีปัญหาและอุปสรรค
เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาได้เกิดจากความตั้งใจ
ของตนเอง เคยเห็นคนอื่นเลี้ยงนมผง เด็กอ้วนเดินไม่ได้
ไม่อยากให้ลูกอ้วน”

“การที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จอยู่ที่ความตั้งใจ
แน่วแน่ของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

“มีสามีช่วยทำงานบ้านแทน มีคนมาซื้อของ
สามีก็จะขายของแทนตอนที่ให้นมลูก”

“แม่สามีสนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลูกจะได้
ไม่ป่วย สามีก็ว่าดีเพราะประหยัดค่าใช้จ่าย”

“มีแม่คอยช่วยเหลือช่วยดูลูกเวลาตนเองอาบน้ำ
กินข้าว และช่วยทำอาหารให้เวลาตนเองให้นมลูก”

“มีพยาบาลมาคอยกระตุ้น เป็นแรงผลักดันให้
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาที่บ้าน ช่วยเหลือเวลาเราทำไม่ได้
หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เราคิดว่า
พี่พยาบาลที่มาเยี่ยมเค้าไม่ใช่อะไรกับเรา ยังมากระตุ้นเรา
หวังดีกับเรา อยากให้ลูกเราแข็งแรง จึงทำให้มีกำลังใจ
และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ”

“ทางรพ.สต. มีพยาบาลแนะนำการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ เวลาพาลูกไปฉีดวัคซีน”

“คำแนะนำจากพยาบาลเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่”

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย
ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการตนเอง
ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดา
หลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี เริ่มต้น
จากความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว
โดยตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้ประมาณ
1- 2 ปี เพราะมารดาได้ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นถึง
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยากให้ลูกมีสุขภาพ
แข็งแรง และเสริมสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างมารดา
กับลูก ทั้งนี้เนื่องจากมารดาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.70)
มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากลูกคนก่อน
จึงได้รับรู้ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จาก
ประสบการณ์ตรง ประกอบกับมารดาทุกคนมีประสบการณ์
ในการได้รับความรู้หรือการเข้ารับการสอนหรืออบรม
เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้ มารดายังมี
การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อ
เตรียมความพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยใช้
วิธีการศึกษาข้อมูลด้วยตนเอง รวมถึงการสอบถามข้อมูล
และศึกษาวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคคลใกล้ชิด
ที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับ
ข้อมูลจากบุคลากรทางสุขภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้
มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
ได้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษาของศิริธร
พลาขุม, เทียมสร ทองสวัสดิ์, และลาวัลย์ สมบูรณ์ (2555)
ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเลี้ยงบุตร
ด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่น พบว่าความรู้เกี่ยวกับ
ประโยชน์ของนมมารดาและวิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับระยะเวลาใน

การเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .835$, $p < .01$) นอกจากนี้ มารดายังได้ฝึกทักษะในการให้นมลูกจากการอบรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาจึงประเมินตนเองว่ามีความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ จึงตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยตัดสินใจจากข้อมูลประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบกับมีบุคคลในครอบครัวให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ ริชาร์ดสัน หวังสวัสดี, นันทา กาเลี้ยง, อนงค์ ภิบาล, รัตนา ใจสมคม, และวนิดา หะยีเซะ (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาในจังหวัดหนึ่ง พบว่าการสนับสนุนของบิดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ($r = .555$, $p < .05$) โดยสามารถอธิบายได้ว่าเมื่อบิดามีความตั้งใจในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็จะแสดงออกโดยการให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา และการดูแลช่วยเหลือ มารดา จึงทำให้มารดามีความมั่นใจและมุ่งมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากยิ่งขึ้น สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ มารดามีอาชีพค้าขาย โดยขายของอยู่ที่บ้าน และเป็นแม่บ้าน จึงไม่ใช่อุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากมารดาสามารถอยู่กับลูกได้ตลอดเวลา อาชีพจึงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มารดาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งในระหว่างดำเนินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดามีวิธีการปฏิบัติตัวโดยการรับประทานอาหารบำรุงน้ำนม กระตุ้นให้ลูกดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูก ส่วนทำในการให้นม มารดาจะใช้ทำนึ่งให้นมและทำนอนสำหรับวิธีการประเมินการได้รับน้ำนมเพียงพอ จะประเมินจากการนอนหลับและลูกไม่ร้องกวนแม่ เมื่อต้องออกไปนอกบ้าน มารดาจะมีบุคคลในครอบครัวช่วยดูแลลูกและน่านมที่มารดาบีบไว้มาป้อนให้ลูกกิน สำหรับมารดาบางคนที่ไม่ทำธุระนอกบ้านไม่นาน มารดาจะให้ลูกดูดนมให้อิ่มก่อน และกลับมาให้ลูกดูดนมพอดีในมือต่อไป ส่วนวิธีการแก้ไขเมื่อพบปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาจะนำความรู้และประสบการณ์เดิม

ของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ก่อน จากนั้นจะสอบถามหรือปรึกษานุคคลในครอบครัวหรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนบุคลากรทางสุขภาพ

ส่วนการติดตามผลลัพธ์และการประเมินผลลัพธ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ พบว่ามารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลาประมาณ 1-2 ปี และพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกเป็นไปตามวัย มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ช่วยเสริมความรัก ความผูกพันระหว่างมารดากับลูก ซึ่งเป็นไปตามที่มารดาได้ตั้งใจไว้ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) ที่ว่าการจัดการตนเองเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรมที่มีความเป็นไปได้จริง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การเก็บรวบรวมข้อมูลบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง การประมวลผลและประเมินข้อมูล ตัดสินใจที่จะกระทำ ซึ่งนำไปสู่การลงมือปฏิบัติ และการประเมินหรือสะท้อนการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้

สำหรับความต้องการความช่วยเหลือของมารดาในขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ติดตามเยี่ยมบ้านเป็นระยะ เพื่อให้คำแนะนำ ดูแลช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับข้อเขียนของ พรณิศา แสนบุญสูง และวรรณดา มลิวรรณ (2559) ที่ว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับบ้าน ควรมีการติดตามเยี่ยมมารดาหลังคลอด เนื่องจากมารดามักพบปัญหาต่างๆ เมื่อกลับมาอยู่บ้าน โดยการช่วยเหลือนี้อาจได้รับจากบุคลากรทางการแพทย์ อาสาสมัครในชุมชน หรือกลุ่มอาสาสมัครสนับสนุนนมแม่ ซึ่งอาจใช้วิธีการติดตามเยี่ยมทั้งการเยี่ยมบ้าน หรือติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ เพื่อสอบถามข้อมูลต่างๆ หรือการนัดเยี่ยมที่โรงพยาบาล

ในเรื่องปัจจัยแห่งความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือตัวของมารดาเอง จากการที่อยากให่ลูกมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย รวมถึงการที่บุคคลในครอบครัวให้

การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของชนินฐา เมฆกมล, จริญญา ดิจะโปะ, และชญาดา เนตร์กระ้าง (2556) ที่ศึกษาผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเน้นครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ต่อความรู้ทัศนคติของมารดาหลังคลอดและครอบครัว และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พบว่าหลังได้รับการส่งเสริมฯ มารดาหลังคลอดมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 3 เดือนหลังคลอด ร้อยละ 83.33 และมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนหลังคลอด ร้อยละ 80 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทราบถึงบทบาทของครอบครัวในการสนับสนุนมารดาหลังคลอดให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ การให้การสนับสนุน การให้การดูแล และการให้คำปรึกษาของบุคลากรทางสุขภาพ ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน สอดคล้องกับการศึกษาของชญาภา ชัยสุวรรณ, ทศนี ประสภิตติคุณ, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และสุดาภรณ์ พยัคฆะเรือง (2012) ที่ศึกษาอำนาจการทำนายของการสนับสนุนจากสามี ย่ายาย และพยาบาล ต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พบว่าพยาบาลเป็นผู้ที่สำคัญที่สุดในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน เนื่องจากมารดาได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด ดังนั้น การได้รับการสนับสนุนจากพยาบาลอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนประสบความสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรทางสุขภาพควรนำรูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มารดา

หลังคลอดในพื้นที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *ตัวชี้วัดระดับกระทรวง กรมอนามัย 2560*. สืบค้น วันที่ 1 สิงหาคม 2560, จาก http://www.anamai.moph.go.th/download/download/102557/strategic_plan/1/3_7.pdf.
- กรณีการ์ วิจิตรสุนทร. (บ.ก.). (2555). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: ฟรี-วัน.
- ชนินฐา เมฆกมล, จริญญา ดิจะโปะ, และชญาดา เนตร์กระ้าง. (2556). ผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเน้นครอบครัวเป็นศูนย์กลาง ต่อความรู้ ทัศนคติของมารดาหลังคลอดและครอบครัว และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 24(2), 47-59.
- ชญาภา ชัยสุวรรณ, ทศนี ประสภิตติคุณ, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และสุดาภรณ์ พยัคฆะเรือง. (2012). อำนาจการทำนายของการสนับสนุนจากสามี ย่ายาย และพยาบาล ต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน. *Journal of Nursing Science*, 30(1), 70-80.
- จิตรรัตน์ หวังสวัสดิ์, นันทา กาเลียง, อนงค์ ภิบาล, รัตนา ใจสมคม, และวนิดา หะยีเซะ. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาในจังหวัดนราธิวาส. *พยาบาลสาร*, 41(พิเศษ), 123-133. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/32715-Article%20Text-73177-1-10-20150401%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/32715-Article%20Text-73177-1-10-20150401%20(4).pdf)

- พรณิศา แสนบุญส่ง, และวรรณดา มลิวรรณ. (2559). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีคุณภาพ: ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และบทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 8(2), 225-237. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.ptu.ac.th/journal/data/8-2/8-2-23.pdf>
- พรพิมล อาภาสกุล. (2559). ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีไทย. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 30(2), 133-146. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก http://phpn.ph.mahidol.ac.th/Journal/txt/30_no2/f10porpnimon.pdf
- ศิริธร พลายชุม, เทียมสร ทองสวัสดิ์, และลาวัลย์ สมบูรณ์. (2555). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 39(2), 79-87.
- ศุภวิทย์ มุตตามระ, กุสุมา ชูศิลป์, อุมพร สุทัศน์วรุณ, วราภรณ์ แสงทวีสิน, และอุพยง แห่งเชาวนิช. (บ.ก.). (2555). *ตำราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: โอชรา.
- สำนักงานราชกิจจานุเบกษา สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (2560). *พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 เล่ม 134 ตอนที่ 72 ก*. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/072/1.PDF>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). *ผลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559*. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก https://www.m-society.go.th/article_attach/18373/20281.pdf
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *สารสุขภาพ เรื่องเด่นประจำสัปดาห์*. สืบค้น วันที่ 28 กรกฎาคม 2560, จาก <http://wops.moph.go.th/ops/thp/thp/userfiles/file/2557/Issue%2013.pdf>
- สุวรรณา ชนะภัย, นิตยา สีนสุกใส, นันทนา ธนาโนวรรณ, และวรรณ พาหุวัฒน์กร. (2014). ความรู้ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และการสนับสนุนจากสามีและพยาบาล ในการทำนายนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 สัปดาห์. *Journal of Nursing Science*, 32(1), 51-60.
- อรวรรณ ประภาศิลป์, ชดช้อย วัฒนะ, และทิพาพร ธาระวานิช. (2556). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะในการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมจัดการตนเอง ภาวะอ้วน ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และการหายจากภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ในผู้ที่มีภาวะเมตาบอลิกซินโดรม. *พยาบาลสาร*, 40(1), 34-48.
- 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.
- World Health Organization. (2017). *Infant and young child feeding: Fact sheet Updated July 2017*. Retrieved August 1, 2017, from <http://www.who.in>