

การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน:

กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี

Model Developing 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) *

ชนิษฐา เมกมมา, พย.ม. (การพยาบาลครอบครัว) **

กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, พย.บ. ***

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

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

เกษณี พรหมอินทร์, พย.บ. ****

สมลักษณ์ ศรีวิบูลย์, พย.บ. ****

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

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

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี จำนวน 13 คน เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีค่าความเชื่อมั่น .72 ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ที่มีอยู่ 2) พัฒนารูปแบบ 3) ทดลองใช้รูปแบบ 4) ปรับปรุงรูปแบบ และ 5) ประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบจากการวิจัยเป็นความร่วมมือระหว่างทีมวิจัย มารดาหลังคลอด และครอบครัว โดยทีมวิจัยทำหน้าที่สนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย 1) ร่วมตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ทบทวนเป้าหมาย 3) ติดตามเยี่ยมบ้าน และให้คำแนะนำตามความต้องการของมารดาหลังคลอดและครอบครัว 4) ติดตาม ประเมินปัญหา อุปสรรค และกระตุ้นเตือน 5) สร้างช่องทางการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา 6) จัดพี่เลี้ยงนมแม่ 7) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว และ 8) สร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน และมารดาหลังคลอดมีการจัดการตนเองโดย 1) ตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ลงมือปฏิบัติ 3) แสวงหา

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

*** พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

**** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี

ข้อมูล 4) ประเมินปัญหา และขอคำแนะนำจากพยาบาล 5) หาแนวทางแก้ไขเมื่อพบอุปสรรค 6) ปรับเปลี่ยนวิธีการเมื่อยังแก้ปัญหาไม่สำเร็จ และ 7) มุ่งมั่นตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยตามเป้าหมาย ส่วนครอบครัวมีบทบาทในการสนับสนุน ช่วยเหลือ ด้านประสิทธิภาพของรูปแบบ พบว่ามารดาหลังคลอดมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ร้อยละ 62 และมีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นต่อรูปแบบโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, $SD = .26$)

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรนำรูปแบบไปใช้ในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และเพิ่มการกระตุ้น ติดตาม เพื่อช่วยเหลือ แก้ปัญหาและอุปสรรค เพื่อเพิ่มอัตราความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือน

คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน รูปแบบการจัดการตนเอง มารดาหลังคลอด

Abstract

This research and development aimed to develop and evaluate the effectiveness of the mother's self-management model regarding exclusive breastfeeding for six months. The participants were 13 postpartum mothers at Bo Sub-district, Khlung District, Chanthaburi Province. The research instrument was the interview guide of mothers' perception regarding exclusive breastfeeding for 6 months with the reliability of .72. The research process consisted of five steps including: 1) the exploration of the existing model regarding exclusive breastfeeding for 6 months; 2) the development temporary model of sustaining exclusive breastfeeding for 6 months; 3) the trying and evaluating the developed model; 4) the model adjustment; and 5) the evaluation of final model. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The research results revealed that the model in this research was a collaborative among research team, postpartum mothers and family. The research team supported the postpartum mothers and family self-management including: 1) collaborative goal setting; 2) goals reviewing; 3) home visiting and giving advise following the need of postpartum mothers and family; 4) monitoring and evaluating the problems and giving incentives; 5) creating the helping channel when they experienced problems; 6) the providing the preceptors who have successful experiences; 7) encouraging family participation; 8) supporting the breastfeeding group. The postpartum mothers' self-management consisted of: 1) goal setting of exclusive breastfeeding; 2) going on breastfeeding; 3) seeking information; 4) evaluating the problems and consulting the nurses; 5) searching for the best solutions when encountering obstacles; 6) changing the methods when the problem is still not resolved; and 7) intention for successful exclusive breastfeeding. The family roles were supporting and helping postpartum mother in breastfeeding. Results showed the successful sustaining breastfeeding for 6 months at 62% and the perceptions of self-management regarding exclusive breastfeeding for 6 months were at good level ($\bar{X} = 4.01$,

SD = .26).

This research suggested that the relevant personnel should adopt this model in support of breastfeeding at the health promoting hospitals and add the reinforcement methods for helping postpartum mother and family to solve the problems that would increase the successful of sustaining exclusive breastfeeding for 6 months.

Keywords: Exclusive breastfeeding for 6 months, Self-management model, Postpartum mothers

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นมแม่นับว่าเป็นอาหารที่ดี มีสารอาหารที่มีประโยชน์ และมีความเหมาะสมสำหรับลูก โดยองค์การอนามัยโลก ได้แนะนำว่าลูกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิด จนถึง 6 เดือนแรก (exclusive breastfeeding) และ มารดาสามารถให้นมแม่ต่อเนื่องจนลูกอายุครบ 2 ปี หรือ อายุมากกว่านี้ได้ตามความต้องการ ร่วมกับการได้รับ อาหารเสริมตามวัย (WHO, 2010) ซึ่งการที่ลูกได้รับนมแม่ อย่างต่อเนื่องจะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดโอกาสการเจ็บป่วย และ ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ เนื่องจากโปรตีนที่ผลิตจากต่อมน้ำนม ของแม่มีโครงสร้างที่เหมาะสม และไม่เป็นสิ่งแปลกปลอม ต่อระบบภูมิคุ้มกัน จึงไม่ก่อให้เกิดการแพ้ นอกจากนี้ ในนมแม่มยังมีสารภูมิคุ้มกันหลายชนิด ซึ่งหากทารกได้รับ นมแม่จะทำให้มีภูมิต้านทานในลำไส้ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ได้อีกด้วย (ภาวินี พัทธพงษ์, คมกฤช เอี่ยมจิรกุล, ศิริสุข ชมโท, และอรพร ดำรงวงศ์ศิริ, 2559) และลดโอกาสการเสียชีวิตจากการติดเชื้อ โดยเฉพาะ จากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจ และโรคอุจจาระร่วง (Cunningham, Leveno, Bloom, Hauth, Rouse, & Spong, 2010) อีกทั้งนมแม่ยังสามารถช่วยลดความเสี่ยง ต่อภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และลดโอกาสการเกิด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในเด็กได้ (กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรืองจิรัชเชียว, และสุดากรณ์ พยัคฆเมือง, 2555) นอกจากนมแม่จะมีประโยชน์ ด้านร่างกายแล้ว ยังมีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา ของเด็กอีกด้วย ซึ่งนมแม่มีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา

โดยสามารถเพิ่มระดับสติปัญญาของเด็กให้สูงขึ้นได้ (Bernardo & Casar, 2013) ช่วยสร้างเสริมความสัมพันธ์ ระหว่างมารดากับลูก และยังมีประโยชน์ต่อมารดาด้วย เช่นกัน ได้แก่ การป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลานาน และลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยเฉพาะในมารดาที่เป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนช่วยลดน้ำหนักมารดา ในระยะหลังคลอด ทำให้กลับมามีรูปร่างเหมือนเดิมได้ เร็วขึ้น (กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ และคณะ, 2555)

ในปัจจุบันมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างแพร่หลายทั่วโลก โดยจากสถานการณ์การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ทั่วโลกพบว่ามีเด็กที่ได้กินนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมง หลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 44 และมีอัตราการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน ร้อยละ 40 (Global breastfeeding scorecard, 2017) องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 6 เดือน ไว้ที่ร้อยละ 50 ภายในปี ค.ศ. 2025 (WHO, 2017) สำหรับประเทศไทย มีการรณรงค์ให้ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง แต่จากผลการสำรวจ สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของผู้รับบริการใน สถานพยาบาลของรัฐ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นมารดา จำนวน 844 คน พบว่าทารกร้อยละ 32.80 ถูกเลี้ยงด้วยนมแม่ อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน และมีทารกร้อยละ 10.30 ถูกเลี้ยงด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากกว่า 6 เดือน นอกจากนี้ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วงเดือน ที่ 4 จะมีอัตราการลดลงจากเดือนที่ 3 ค่อนข้างมาก (นิสาชล

เศรษฐไกรกุล และคณะ, 2559) ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลง เนื่องจากการที่มารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ร่วมกับอาจมีความตั้งใจไม่เพียงพอ หรืออาจมีความรู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อ่ำไพลอร์ เพ็ญสุวรรณ, และนิตยา ศรีญาณลักษณ์, 2556)

จังหวัดจันทบุรี เป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่สนับสนุนส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยมีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชน และพบว่ามีบางชุมชนที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จตามเป้าหมาย สำหรับชุมชนตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี พบว่ามีการดาที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยได้สูงสุด 2 ปี 6 เดือน แต่ยังคงมีมารดาที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เลยเมื่อกลับมาอยู่บ้าน ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน โดยการวิจัยและพัฒนาทั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระยะที่ 2 ในขั้นตอนการพัฒนาแบบและประเมินผล กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี โดยต่อเนื่องจากระยะที่ 1 ซึ่งผลการศึกษาเชิงคุณภาพในระยะที่ 1 พบว่ารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน 2) การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) การประเมินตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 5) วิธีดำเนินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 6) การติดตามผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมารดาหลังคลอดต้องการให้มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ติดตามเยี่ยมบ้านเป็นระยะ และต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารบำรุงน้ำนม และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะให้นมลูก วิธีการปฏิบัติตัวให้น้ำนมมาดี การปฏิบัติตนเมื่อมีน้ำนมมาก ข้อดี-ข้อเสียของการดูนมไม่เกลี้ยงเต้า วิธีการเรียกน้ำนมกลับคืน ข้อเสียของ

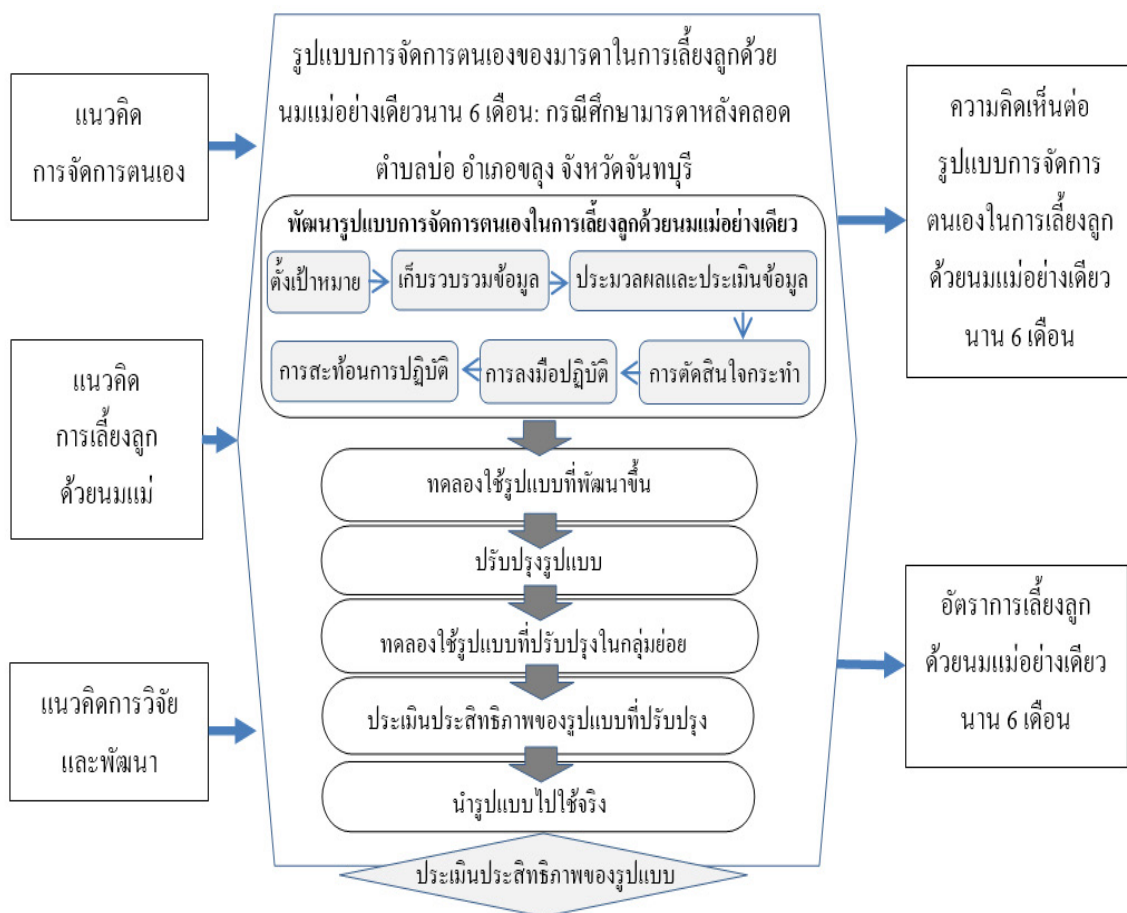
การให้ลูกดูดจุกนม การสังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ และการส่งเสริมพัฒนาการทารกในระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนหลังคลอด (อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิทย์, 2560) โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน และประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ โดยแก้ปัญหา อุปสรรค เพื่อเพิ่มอัตราการใช้ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลอง จังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

รูปแบบการจัดการตนเองที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นแก่มารดาหลังคลอดว่าสามารถจัดการตนเองให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ประสบความสำเร็จโดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง แก้ปัญหาอุปสรรคและส่งเสริมทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยฝึกการตั้งเป้าหมายของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ ประมวลผล ประกอบการตัดสินใจลงมือปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมทั้งให้ลงมือปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง และประเมินผลลัพธ์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีการปรับเปลี่ยนวิธีการเมื่อพบปัญหาอุปสรรคเพื่อให้สามารถลงพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนประสบความสำเร็จ โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) โดยงานวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จังหวัดจันทบุรี (เอกสารรับรอง เลขที่ CTIREC 04)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด จำนวน 13 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) สามารถพูด อ่าน เขียน และฟังภาษาไทยได้ 2) ไม่มีข้อห้ามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

และ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 13 คน

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดการจัดการตนเองของ Creer (2000) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะที่ 1 (ศึกษารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี) ทั้งนี้

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการตนเองฯ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ลักษณะครอบครัว รายได้ของครอบครัว ลำดับของบุตรคนปัจจุบัน ระยะเวลาหลังคลอด และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน จำนวนทั้งสิ้น 9 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำ

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จำนวนทั้งสิ้น 11 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนย่อย คือ 1) มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 1-5 ได้แก่ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด สำหรับเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด (1.00-1.50 คะแนน) ในระดับน้อย (1.51-2.50 คะแนน) ในระดับปานกลาง (2.51-3.50 คะแนน) ในระดับมาก (3.51-4.50 คะแนน) และในระดับมากที่สุด (4.51-5.00 คะแนน) และ 2) เป็นความคิดเห็นเพิ่มเติมต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมคำสำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนี้ คณะผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดการตนเองฯ และแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการตนเองฯ ส่วนที่มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลมารดา ทารกแรกเกิด และการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จำนวน 2 คน และด้านแนวคิดทฤษฎีการจัดการตนเองจำนวน 1 คน รวมจำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ความตรงตามเนื้อหา และความถูกต้องของภาษาดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .72

การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนารูปแบบ (R1)

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (D1) โดยนำข้อค้นพบในขั้นตอนที่ 1 มากำหนดรูปแบบชั่วคราว

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (R2) ที่พัฒนาขึ้น กับมารดาหลังคลอดในตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ในช่วงเดือนมิถุนายนถึงเดือนพฤศจิกายน 2559 และสัมภาษณ์ความคิดเห็นต่อรูปแบบ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงรูปแบบ

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (D2) และทดลองใช้รูปแบบที่ปรับปรุงใหม่ เป็นเวลา 1 เดือนระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคม 2559

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (R3) ในเรื่องอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองฯ โดยดำเนินการดังนี้

5.1 นำรูปแบบการจัดการตนเองฯ ที่ปรับปรุงแล้ว ไปใช้กับมารดาที่อยู่ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด จำนวน 13 คน ในช่วงเดือนธันวาคม 2559 ถึงเดือนกรกฎาคม 2560

5.2 ประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ในเรื่องอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่และร้อยละ ข้อมูลความคิดเห็นต่อรูปแบบ

การจัดการตนเองฯ วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด พบว่าส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 84 มีการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 61 มีสถานภาพสมรสคู่ (อยู่ด้วยกัน) คิดเป็นร้อยละ 69 ไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 46 ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 85 รายได้ของครอบครัวพอใช้ ไม่เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 54 ลำดับของบุตรคนปัจจุบันส่วนใหญ่คือ ลำดับที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 61 ระยะเวลาหลังคลอด ทุกคนอยู่ในระยะ 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 100

2. รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอดตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

2.1 รูปแบบชั่วคราวที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย

1) มารดาหลังคลอดและครอบครัวตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และลงมือปฏิบัติ 2) ทีมวิจัย (รวมถึงพยาบาลประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ อสม.) ทบทวนการตั้งเป้าหมายของมารดาหลังคลอดและครอบครัวในการติดตามเยี่ยมบ้าน 3) ติดตามเยี่ยมบ้าน เพื่อกระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและให้คำแนะนำตามความต้องการแก่มารดาหลังคลอดและครอบครัว 4) กระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกครั้งเมื่อมารดาหลังคลอดพบบุตรมารับวัคซีน 5) ให้ช่องทางติดต่อขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ไลน์และเบอร์โทรศัพท์ของพยาบาล) 6) สร้างกลุ่มไลน์มารดาหลังคลอดร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อสอบถามปัญหา แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 7) ทีมวิจัยส่งข้อความข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอดเป็นระยะ 8) สร้างแรงบันดาลใจ โดยให้ผู้ที่ประสบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จมาเล่า

ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด 9) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการเข้ารับฟังคำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 10) สร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (breastfeeding group)

ผลการทดลองใช้รูปแบบชั่วคราวที่พัฒนาขึ้น พบว่ามารดาหลังคลอดทั้ง 5 คน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ตลอดระยะเวลาที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยประเมินกิจกรรมการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของทีมวิจัยว่าการส่งข้อความ (SMS) ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สำคัญให้กับมารดาหลังคลอดไม่มีความจำเป็น เนื่องจากมีช่องทางการสื่อสารทางไลน์อยู่แล้ว โดยไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารที่สามารถโต้ตอบกันได้เลยทันทีหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นการสื่อสารสองทาง ส่วนการสื่อสารโดยการส่งข้อความ (SMS) เป็นการสื่อสารทางเดียวและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ทีมวิจัยจึงยกเลิกการส่งข้อความเกี่ยวกับข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด และปรับปรุงรูปแบบใหม่ จากนั้นทดลองใช้อีก 1 เดือน ผลเป็นที่พอใจ จึงนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.2 รูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ที่พัฒนาขึ้นและทดสอบจนได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมาย เป็นรูปแบบที่เป็นความร่วมมือของทีมวิจัย พยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มารดาหลังคลอด และครอบครัว โดยทีมวิจัยทำหน้าที่สนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอดและครอบครัว ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 8 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ร่วมตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ทบทวนเป้าหมาย 3) ติดตามเยี่ยมบ้าน และให้คำแนะนำตามความต้องการของมารดาหลังคลอดและครอบครัว 4) ติดตาม ประเมินปัญหา อุปสรรค และกระตุ้นเตือน 5) สร้างช่องทางการขอความช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหา 6) จัดพี่เลี้ยงนมแม่ 7) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว และ 8) สร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ส่วนมารดาหลังคลอดมีการจัดการตนเองโดย 1) ตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 3) แสวงหาข้อมูล 4) ประเมินปัญหาในการเลี้ยง

ลูกด้วยนมแม่ และขอคำแนะนำจากพยาบาล 5) หาแนวทางแก้ไขเมื่อพบอุปสรรค 6) เปลี่ยนวิธีการเมื่อยังแก้ปัญหาไม่สำเร็จ เช่น หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต/แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน และ 7) มุ่งมั่นตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยตามเป้าหมาย ส่วนครอบครัวมีบทบาทในการสนับสนุน ช่วยเหลือ เช่น ช่วยทำงานบ้าน เพื่อให้มารดาหลังคลอดได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่ ช่วยหา

อาหารบำรุงนม รับฟังคำแนะนำ และช่วยเหลือแก้ปัญหา เพื่อให้มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยได้สำเร็จตามเป้าหมาย โดยรูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงได้ดังแผนภูมิที่ 2



แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยนาน 6 เดือน

3. ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

3.1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด พบว่ามารดาหลังคลอดมีคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, $SD = .26$) โดยกิจกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดและครอบครัว และการให้ผู้ที่มิประสบการณในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ เช่น ยาย อสม. คอยให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แก่มารดาหลังคลอด โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.23$, $SD = .43$ เท่ากัน) สำหรับกิจกรรมการติดตามเยี่ยมในระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือนหลังคลอด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD = .57$) กิจกรรมการเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสาร และการให้คำแนะนำการกระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, $SD = .64$ และ $\bar{X} = 3.92$, $SD = .27$ ตามลำดับ) ส่วนกิจกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ การสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, $SD = .55$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด จำแนกตามระดับความคิดเห็น (n = 13)

ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดและครอบครัว		
เห็นด้วยมาก	10	77.00
เห็นด้วยมากที่สุด	3	23.00
$\bar{X} = 4.23$, $SD = .43$		
การทบทวนการตั้งเป้าหมายของมารดาหลังคลอดและครอบครัว		
เห็นด้วยมาก	12	92.30
เห็นด้วยมากที่สุด	1	7.70
$\bar{X} = 4.08$, $SD = .27$		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. ติดตามเยี่ยมบ้าน และให้คำแนะนำตามความต้องการแก่มารดาหลังคลอดและครอบครัว		
การติดตามเยี่ยมในระยะ 1 เดือนหลังคลอด		
เห็นด้วยปานกลาง	2	5.40
เห็นด้วยมาก	9	69.20
เห็นด้วยมากที่สุด	2	15.40
$\bar{X} = 4.00$, $SD = .57$		
การติดตามเยี่ยมในระยะ 3 เดือนหลังคลอด		
เห็นด้วยปานกลาง	2	15.40
เห็นด้วยมาก	9	69.20
เห็นด้วยมากที่สุด	2	15.40
$\bar{X} = 4.00$, $SD = .57$		

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
ของมารดาหลังคลอด จำแนกตามระดับความคิดเห็น (n = 13) (ต่อ)

ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การติดตามเยี่ยมในระยะ 6 เดือนหลังคลอด		
เห็นด้วยปานกลาง	2	15.40
เห็นด้วยมาก	9	69.20
เห็นด้วยมากที่สุด	2	15.40
$\bar{X} = 4.00, SD = .57$		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำและกระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทุกครั้งเมื่อมารดาหลังคลอดพามาพบมารับไปฉีดวัคซีน		
เห็นด้วยปานกลาง	1	7.70
เห็นด้วยมาก	12	92.30
$\bar{X} = 3.92, SD = .27$		
การให้ไลน์และเบอร์โทรศัพท์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สำหรับ การขอคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด		
เห็นด้วยปานกลาง	3	23.10
เห็นด้วยมาก	8	61.50
เห็นด้วยมากที่สุด	2	15.40
$\bar{X} = 3.92, SD = .64$		
การสร้างกลุ่มไลน์มารดาหลังคลอดร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อสอบถาม ปัญหา แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่		
เห็นด้วยปานกลาง	3	23.10
เห็นด้วยมาก	8	61.50
เห็นด้วยมากที่สุด	2	15.40
$\bar{X} = 3.92, SD = .64$		
การให้ผู้ที่มีความรู้ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ เช่น ยาย อสม. คอยให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด		
เห็นด้วยมาก	10	76.90
เห็นด้วยมากที่สุด	3	23.10
$\bar{X} = 4.23, SD = .43$		

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
ของมารดาหลังคลอด จำแนกตามระดับความคิดเห็น (n = 13) (ต่อ)

ความคิดเห็นต่อรูปแบบการจัดการตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับฟังการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่		
เห็นด้วยปานกลาง	1	7.70
เห็นด้วยมาก	11	84.60
เห็นด้วยมากที่สุด	1	7.70
$\bar{X} = 4.00, SD = .40$		
การสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือ		
เห็นด้วยปานกลาง	3	23.10
เห็นด้วยมาก	9	69.20
เห็นด้วยมากที่สุด	1	7.70
$\bar{X} = 3.85, SD = .55$		
โดยรวม $\bar{X} = 4.01, SD = .26$		

3.2 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน พบว่าเมื่อสิ้นสุดการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน มีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน คิดเป็นร้อยละ 62

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลา 1 เดือนหลังคลอดจำนวน 4 คน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลา 4 เดือนหลังคลอดจำนวน 1 คน ซึ่งมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. ขาดการสนับสนุนด้านครอบครัว ได้แก่ ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวหย่าร้าง แยกกันอยู่กับครอบครัว
2. ประกอบอาชีพนอกบ้าน ร่วมกับน้า นมที่บีบเก็บไว้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของลูก จึงเปลี่ยนมาเลี้ยงลูกด้วยนมผสมร่วมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ต่อเนื่อง ขาดการดูดกระตุ้นจากลูก จึงส่งผลให้น้ำนมมารดาลดน้อยลง มารดาจึงหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. มารดาและบุคคลในครอบครัวขาดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อน้ำนมไม่เพียงพอ จึงเปลี่ยนมาเลี้ยงลูกด้วยนมผสม

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ผลการศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี พบว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นความร่วมมือของทีมนักวิจัย พยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มารดาหลังคลอด และครอบครัว โดยทีมนักวิจัยรวมถึงพยาบาลประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทำหน้าที่สนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอดและครอบครัว ได้แก่ ร่วมตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทบทวนเป้าหมาย ติดตามเยี่ยมบ้าน และให้คำแนะนำตามความต้องการ

ของมารดาหลังคลอดและครอบครัว ติดตาม ประเมินปัญหา อุปสรรค และกระตุ้นเตือน สร้างช่องทางการขอความช่วยเหลือ เมื่อประสบปัญหา จัดหาพี่เลี้ยงนมแม่ที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้คำแนะนำเมื่อมารดาหลังคลอดประสบปัญหา ส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมรับฟังความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแนวทางแก้ปัญหา รวมทั้งให้กำลังใจแก่มารดาหลังคลอด ซึ่งวิธีการดังกล่าวก่อให้เกิดความสำเร็จในการส่งเสริมการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังที่ Creer (2000) ได้กล่าวว่าการจัดการตนเองต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างบุคลากรที่มีสุขภาพ และผู้รับบริการ โดยเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นพลวัตรในการช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยบุคคลต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเอง และมีทักษะในการปฏิบัติเพื่อควบคุม แก้ปัญหานั้นๆ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้พบว่าจากการสนับสนุน ช่วยเหลือในการจัดการตนเองดังกล่าวข้างต้น ทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประเมินตนเอง รวมทั้งตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติในการแก้ปัญหา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ซึ่งกิจกรรมการจัดการตนเองที่มารดาหลังคลอดกระทำเพื่อนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ประกอบด้วยการที่มารดาหลังคลอดมีการจัดการตนเองโดยตั้งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้ลงมือปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว มีการแสวงหาข้อมูลเพื่อใช้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประเมินปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขอคำแนะนำจากพยาบาล รวมทั้งหาแนวทางแก้ไขเมื่อพบอุปสรรค และมีการปรับเปลี่ยนวิธีการเมื่อยังแก้ปัญหาไม่สำเร็จ เช่น หาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต รวมถึงแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีกว่าเดิม รวมทั้งมุ่งมั่นตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวดำเนินเป้าหมาย โดยครอบครัวมีบทบาทในการสนับสนุนช่วยเหลือในการแก้ปัญหา เพื่อให้มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุนทร ยนต์ตระกูล, สุวิมล พุทธบุตร, รัตติยา ทองสมบูรณ์,

อุมารณ ก้วสิทธิ์, และศุภวดี แดงเพ็ช (2556) ที่พัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการบูรณาการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนเครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม โดยมีกิจกรรมการพัฒนาความรู้และทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการจัดกลุ่มเยี่ยมบ้าน และให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะทุกสัปดาห์ในระยะแรก (2 ครั้ง) และทุก 2 เดือนจนครบ 6 เดือนหลังคลอด และสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ เงินทอง, กรรณิการ์ กันธะรักษา, และนงลักษณ์ เฉลิมสุข (2558) ที่พบว่ารูปแบบการให้ความรู้เป็นรายบุคคลโดยการเยี่ยมบ้านและให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ มีผลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของพัชนียา เชียงตา, ฉวี เบาทรวง, และกรรณิการ์ กันธะรักษา (2557) ที่พบว่าการใช้โทรศัพท์ติดตามเยี่ยมในช่วง 1 และ 4 สัปดาห์หลังคลอด เป็นการเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวย โดยการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นว่าการมีช่องทางในการติดต่อสื่อสารที่หลากหลาย และมีการติดตามต่อเนื่อง มีผลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การวิจัยครั้งนี้ยังพบว่าทำให้ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นผู้ที่ได้รับการส่งเสริมมีส่วนร่วมของครอบครัวในการรับฟังความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการสร้างกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้/แชร์ประสบการณ์ในวันที่พานุกรมมารับวัคซีน จัดเป็นการสร้างแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชนียา เชียงตา และคณะ (2557) ที่พบว่ามารดาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูล ได้แก่ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ด้านอารมณ์ด้วยการสนับสนุน ให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจ และการดูแลเอาใจใส่จากผู้ดูแล สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จมากขึ้น การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้เป็นการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดเกิดความผ่อนคลาย สุขสบายมากขึ้น ทำให้มีความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการสนับสนุนด้านการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก และการเสริมแรงจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดารู้สึกมั่นใจในการปฏิบัติ และนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงสูงด้วยนมแม่

ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีจำนวนทั้งสิ้น 8 ใน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 62 เพราะมีวิธีการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบผสมผสาน ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและทบทวนเป้าหมายทุกครั้งเมื่อไปติดตามเยี่ยมหลังคลอด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้มารดาปฏิบัติให้บรรลุถึงเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการติดตามเยี่ยมบ้านในระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน และมีการให้คำแนะนำตามที่มารดาหลังคลอดต้องการ รวมทั้งติดตาม ประเมินปัญหาทั้งมารดาและทารกเมื่อพบบุตรมารับวัคซีน รวมทั้งมีช่องทางสื่อสารที่สามารถสื่อสารได้สองทาง ทำให้เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาสามารถแก้ปัญหาได้ทันที และมีกลุ่มสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อน และผู้มีประสบการณ์ในชุมชนคอยให้การสนับสนุนสำคัญด้านข้อมูล และด้านจิตใจ อารมณ์ จึงทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น และจากการศึกษาของเปรมฤดี ศรีวิชัย และพรนภา สุริยะไชย (2558) พบว่าความรู้ ทักษะคิดต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา การมีบุคคลในครอบครัวและบุคลากรทางสุขภาพช่วยเหลือและสนับสนุนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเป็นปัจจัยที่ทำให้เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาสำเร็จ นอกจากนี้ การบูรณาการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนเครือข่ายยังเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสุนทร ยนต์ตระกูล และคณะ (2556) ได้ใช้การมีส่วนร่วมของเครือข่ายทุกภาคส่วน การประกาศนโยบายสาธารณะ การกำหนดพันธะสัญญาด้านนมแม่ในชุมชน การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนจากองค์กรบริหารส่วนตำบล การสนับสนุนงบประมาณ การเอื้ออำนวยจากเครือข่ายทุกภาคส่วน ทำให้ชุมชนเครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคามมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สูงขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้

มาจากวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ต้องใช้หลายวิธีการผสมผสานร่วมกัน จึงจะทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ สำหรับคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อรูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$, $SD = .26$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ารูปแบบการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน เป็นรูปแบบที่ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับมารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี เนื่องจากการสอบถามความต้องการช่วยเหลือ สนับสนุนจากมารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จ และนำมาเป็นรูปแบบในขั้นต้น และปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ได้รูปแบบที่ตรงกับปัญหาและความต้องการของมารดาหลังคลอด ซึ่งมีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้พบว่ายังมีผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานไม่ถึง 6 เดือน อีกจำนวน 5 คน อันเนื่องมาจากปัญหาการขาดการสนับสนุนจากครอบครัว การขาดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน และความจำกัดในการประกอบอาชีพ ซึ่งยังต้องการแนวทางในการสร้างความเชื่อมั่นและสนับสนุนช่วยเหลือ แก้ปัญหาให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควรนำรูปแบบการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไปใช้ในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเพิ่มการกระตุ้น ติดตาม และช่วยเหลือแก้ปัญหา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ประสบความสำเร็จ

2.2 ควรศึกษาซ้ำในกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น โดยเพิ่มการกระตุ้น ติดตาม เพื่อช่วยแก้ปัญหา อุปสรรค และประเมินประสิทธิผลของรูปแบบด้านความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน

2.3 ควรมีการผลิตนวัตกรรมส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การใช้แอปพลิเคชัน และทำวิจัย เพื่อประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผล

เอกสารอ้างอิง

กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรืองจิรัชเชียร, และสุดากรณ์ พัยคมเรือง. (บ.ก.). (2555). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ฟรี-วัน.

นิตาสล เสริมฐิไกรกุล, และคณะ. (2559). สถานการณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของผู้รับบริการในสถาน พยาบาลรัฐ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 25(4), 657-663.

ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพอร เพ็ญสุวรรณ, และนิตยา ศรีญาณลักษณ์. (2556). การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในเขตเทศบาลนครสงขลา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 23(3), 45-52.

เปรมฤดี ศรีวิชัย, และพรนภา สุริยะไชย. (2558). ความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวย ในมารดาวัยรุ่น 6 เดือนแรกหลังคลอด ที่โรงพยาบาล พะเยา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 26(1), 17-24.

พัชนียา เชียงตา, ฉวี เบาทรง, และกรรณิการ์ กันทะรักษา. (2557). ผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อ ความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวย ของมารดาครรภ์แรก. *พยาบาลสาร*, 41(3), 1-12.

พัชรินทร์ เงินทอง, กรรณิการ์ กันทะรักษา, และนงลักษณ์ เฉลิมสุข. (2558). การให้ความรู้ต่อการเลี้ยงบุตร ด้วยนมมารดาในมารดาวัยรุ่น: การทบทวนอย่างเป็น ระบบ. *พยาบาลสาร*, 42(พิเศษ), 57-68.

ภาวีน พัวพรพงษ์, คมกฤษ เอี่ยมจิรกุล, ศิรินุช ชมโท, และอรพร ดำรงวงศ์ศิริ. (2559). *เวชปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

สุนทร ยนต์ตระกูล, สุวิมล พุทธบุตร, รัตติยา ทองสมบูรณ์, อุมารณ กั้วสิทธิ์, และศุภวดี แถวเพ็ญ. (2556). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการบูรณาการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนเครือข่าย โรงพยาบาลมหาสารคาม. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 22(6), 988-996.

อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิชัย. (2560). รูปแบบการจัดการตนเองของมารดา ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลป้อ อำเภอลง จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(2), 29-41.

Bernardo, L. H., & Casar, G. V. (2013). *Long-term effects of breastfeeding: A systematic review*. Retrieved April 1, 2018, from http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/79198/9789241505307_eng.pdf;jsessionid=E00C170182FB8F6DCC3D4D2AC289DAA4?sequence=1.

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.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & Spong, C. Y. (2010). *William obstetrics* (23th ed.). New York: McGraw-Hill.

Global breastfeeding scorecard. (2017). *Tracking progress for breastfeeding policies and programmes*. Retrieved April 1, 2018, from <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2017.pdf>.

World Health Organization. (2010). *Breastfeeding key to saving children's lives: Ten steps to successful breastfeeding highlighted during world breastfeeding week*. Geneva: Author.

World Health Organization. (2017). *Infant and young child feeding: Fact sheet updated July 2017*. Retrieved August 1, 2017, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/http://www.who.int/%20mediacentre/%20factsheets/fs342/en/>