

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะและความตั้งใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น

A Development of Promoting Mother's Self-management Breastfeeding Program on Breastfeeding Skills and Intention Exclusive Breastfeeding among Postpartum Adolescent Mothers

จารุวรรณ ท่าม่วง, พย.ม. (การผดุงครรภ์)¹

Charuwan Tarmong, M.N.S. (Midwifery)¹

อรวรรณ ดวงใจ, M.Sc. (Special in Nursing)²

รุ่งนภา เขียวชะอำ, Ph.D. (Nursing)³

Orawan Duangchai, M.Sc. (Special in Nursing)²

Rungnapha Khiewchaum, Ph.D. (Nursing)³

นวพร มามาก, พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)⁴

Navaporn Mamark, M.N.S. (Maternal and Newborn Nursing)⁴

Received: February 13, 2023

Revised: June 13, 2023

Accepted: June 13, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย 5 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะที่ 3 ทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ระยะที่ 4 ปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง และระยะที่ 5 ประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง กับมารดาวัยรุ่นในหอผู้ป่วยสูติกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ

¹⁻³ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹⁻³ Instructor, Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

² ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: orawan@pnc.ac.th

⁴ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

⁴ Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Chonburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

20 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือวิธีการจัดการตนเอง แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่าความเชื่อมั่น .85 และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2565 ถึงเดือนมกราคม 2566 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Wilcoxon signed-rank test, Mann-Whitney U test และวิธีการสรุปประเด็น

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วยกิจกรรมในระยะตั้งครรรภ์ และกิจกรรมในระยะหลังคลอด 2) หลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -3.923, p < .001$ และ $Z = -3.753, p < .001$ ตามลำดับ) และ 3) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -3.248, p < .01$ และ $Z = -2.576, p < .05$ ตามลำดับ)

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปใช้ในการพยาบาลมารดาวัยรุ่น เพื่อให้มารดาวัยรุ่นมีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถูกต้องและต่อเนื่อง
คำสำคัญ: การจัดการตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทักษะ ความตั้งใจ มารดาวัยรุ่น

Abstract

This research and development aimed to develop and study the effect of a promoting mother's self-management breastfeeding program. There were five phases of research, including: 1) investigating the breastfeeding situation; 2) developing a promoting mother's self-management breastfeeding program; 3) testing the feasibility of the program; 4) improving the program; and 5) evaluating the program with 40 postpartum adolescent mothers at obstetric wards of Phrapokklao Hospital, Chanthaburi Province, who were equally divided into an experimental group ($n = 20$) and a control group ($n = 20$). The research instruments consisted of a breastfeeding situation questionnaire, a promoting mother's self-management breastfeeding program, a self-management breastfeeding handbook, a personal information questionnaire, a breastfeeding skills assessment form with reliability of .85, and an intention exclusive breastfeeding questionnaire. The implementation and data collection were conducted from February, 2022 to January, 2023. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, Wilcoxon signed-rank test, Mann-Whitney U test, and summation method.

The research results revealed that 1) the promoting mother's self-management breastfeeding program consisted of the activities in antenatal phase and the activities in postpartum phase; 2) after implementing the program, the experimental group had statistically significantly higher mean scores of breastfeeding skills and intention exclusive breastfeeding than those of before implementing the program ($Z = -3.923, p < .001$ and $Z = -3.753, p < .001$, respectively); and 3) after the experiment, the experimental group had statistically significantly higher mean scores of breastfeeding skills and intention exclusive breastfeeding than those of the control group ($Z = -3.248, p < .01$ and $Z = -2.576, p < .05$, respectively).

This research suggests that nurses should adopt this promoting mother's self-management breastfeeding program to care for postpartum adolescent mothers. This will help postpartum adolescent mothers increase their breastfeeding skills and intention exclusive breastfeeding to result in correct and continuous breastfeeding.

Keywords: Self-management, Breastfeeding, Skills, Intention, Postpartum adolescent mothers

ความจำเป็นและความสำคัญของปัญหา

น้ำนมแม่เป็นอาหารที่มีประโยชน์และดีที่สุดสำหรับทารก ช่วยให้ทารกเจริญเติบโตแข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี สร้างภูมิคุ้มกัน และลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มีส่วนช่วยฟื้นฟูร่างกายของมารดาให้กลับคืนสภาพได้เร็ว (อรรณพ ดวงใจ และกุศลุตม์ แสนบุญมา, 2559) ส่งเสริมการแสดงออกในบทบาทการเป็นมารดา สร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูกมากขึ้น (เจตินภา แสงสว่าง และปาริชาติ ชูประดิษฐ์, 2564) อีกทั้งยังสะดวก สบาย ปลอดภัย ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว (สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ, 2557) องค์การอนามัยโลกแนะนำให้มารดาทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จากนั้นจึงเริ่มให้อาหารตามวัยควบคู่กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนลูกอายุ 2 ปีหรือมากกว่า (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขมีแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 กำหนดเป้าหมายให้มารดาไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 เลี้ยงลูกด้วย

นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) แต่พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 14 ซึ่งยังต่ำกว่าเกณฑ์มาก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า มารดาวัยรุ่นมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ 6 เดือน น้อยกว่ามารดาวัยอื่น (เจนีวา ทะวา, 2561; Apostolakis-Kyrus, Valentine, & DeFranco, 2013) และแนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังคงต่ำ ทั้งการเริ่มให้นมแม่และระยะเวลาในการให้นมแม่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) เนื่องจากมารดาวัยรุ่นมีข้อจำกัดด้านความสามารถในการเผชิญกับการปรับตัวทั้งการเป็นวัยรุ่นและบทบาทการเป็นมารดา มารดาวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านมารดา ด้านลูก ด้านบุคลากรสาธารณสุข และด้านการสนับสนุนทางสังคม

(กรณีการ วิจัยตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรืองจิรัชเชียร, และสุดาภรณ์ พัยคมเรือง, 2555) รวมถึงทัศนคติและการเข้าถึงข้อมูลของมารดา (ลินี กะราลัย, อัมพร เนียมกุลกรักษ์, สาวิกา ไชบริสุทธิกุล, และรัชนิกร พัยคมะโส, 2564) จากการศึกษาพบว่า ความตั้งใจของมารดาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมาก สามารถช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด (ชุดาณัฐ ชุนเพชร และ ศศิกานต์ กาละ, 2562; นิอร ละอองแก้ว, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ, และศศิกานต์ กาละ, 2557; อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรณีการ แช่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิชัย, 2561) อีกทั้งความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มายังสามารถทำนายพฤติกรรมและระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้ได้ ทั้งนี้ หากมารดาไว้รู้มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและเพิ่มระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ทิพาพรรณ สมจิตร, นวกรณ์ ดอกชะบา, มัทนา พรหมรักษา, และทัศนวิวรรณ กรุงแสนเมือง, 2564) ปัจจัยด้านมารดาจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ สามารถส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หากมารดาไว้รู้ได้รับรู้ประโยชน์และได้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและพยาบาล ตลอดจนได้เห็นตัวแบบความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้รู้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น (ชุดาณัฐ ชุนเพชร และศศิกานต์ กาละ, 2562)

การศึกษาที่ผ่านมาได้มีการนำแนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเองมาใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการจัดกระทำในระหว่างที่มารดาจำหน่ายจากโรงพยาบาลจนถึงระยะกลับบ้าน (อารีรัตน์ วิเชียรประภา และคณะ, 2561) แต่ยังไม่พบการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการสนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่ที่ครอบคลุมตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์จนถึงระยะหลังคลอด การที่จะช่วยให้มารดาไว้รู้มีการเตรียมความพร้อมและจัดการตนเองเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์จนถึงระยะหลังคลอดนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้รู้ เพื่อให้ได้โปรแกรมที่ตรงกับปัญหาและความต้องการการสนับสนุนของมารดาไว้รู้ ซึ่งคาดว่าจะทำให้มารดาไว้รู้เกิดทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อันนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและประสบความสำเร็จเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้รู้
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาไว้รู้
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาไว้รู้

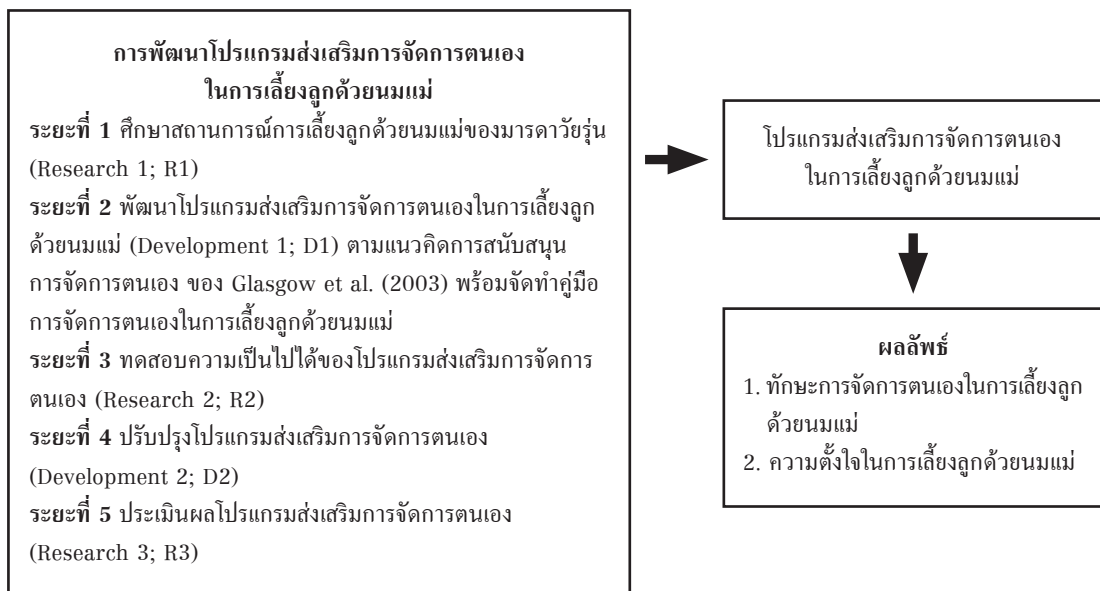
สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง
2. กลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับการพยาบาลตามปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิด การสนับสนุนการจัดการตนเอง ของ Glasgow, Davis, Funnell, and Beck (2003) ในการพัฒนาโปรแกรม ส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ มารดาวัยรุ่น โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจ การให้ความรู้ การฝึกทักษะ และการติดตามช่วยเหลือในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ (มนัสชนก กุลพานิชย์, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา, และนงลักษณ์ เฉลิมสุข, 2562; สุสัณหา ยิ้มแย้ม, สุนิสา ปัทมาภรณ์พงศ์, และอัมพิกา สุวรรณบุตร, 2564) รวมถึงการสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรม การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Priscilla, Afiyanti, & Juliastuti, 2021) ซึ่งจะช่วยให้มารดาวัยรุ่นมีความมั่นใจ และตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่อง

เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ประกอบด้วย กิจกรรมในระยะตั้งครรถ์ ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่ม เสริมแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 2) การให้ ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรม ในระยะหลังคลอด ได้แก่ 1) การให้ความรู้และฝึกทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม 2) การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 3) การวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ ซึ่งทำให้มารดาวัยรุ่นเกิดทักษะการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจ เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และมีความตั้งใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น สรุปเป็นกรอบแนวคิด ในการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development [R & D]) ประกอบด้วย 5 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะที่ 3 ทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ระยะที่ 4 ปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง และระยะที่ 5 ประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 ประชากรเป็นมารดาวัยรุ่นในหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 3 และหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม 2565 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) อายุ 13-19 ปี 2) ตั้งครรภ์แรก 3) สื่อสารภาษาไทยได้เข้าใจ 4) มีโทรศัพท์มือถือและสามารถสื่อสารผ่านทางแอปพลิเคชันได้ 5) ไม่มีข้อห้ามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6) ทารกแรกเกิดมีสุขภาพดีและพักอยู่กับมารดา และ 7) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

ระยะที่ 3 ประชากรเป็นมารดาวัยรุ่นในหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า ในเดือนกรกฎาคม 2565 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับในระยะที่ 1 เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน

ระยะที่ 5 ประชากรเป็นมารดาวัยรุ่นในหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 3 และหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า ในช่วงเดือนตุลาคม 2565 ถึงเดือนมกราคม 2566 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับในระยะที่ 1 ส่วนเกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย คือ 1) เข้าร่วมการวิจัยไม่ครบตามที่กำหนด 2) มีภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และ 3) ขอลถอนตัว

จากการวิจัย กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.9.2 โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) ขนาดเล็ก เท่ากับ .25 (Cohen, 1988) ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 14 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) รวมจำนวน 28 คน และเพื่อเป็นการทดแทนในกรณีที่มีการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 40 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นกลุ่มละ 20 คน รวมจำนวน 40 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก

เครื่องมือการวิจัย

ระยะที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ ปัญหา อุปสรรค และความต้องการในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 4 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด

ระยะที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการศึกษา ระยะที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรมในระยะตั้งครรภ์ ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 2) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรมในระยะหลังคลอด ได้แก่ 1) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม 2) การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 3) การวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. คู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เนื้อหาประกอบด้วยทักษะสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการวางแผนการจัดการตนเองเมื่อเกิดปัญหา/อุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. แบบประเมินทักษะการจัดการตนเอง

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ จากคะแนน 0-3 ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติ มีการปฏิบัตินานๆ ครั้ง มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง และมีการปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-36 คะแนน

ระยะที่ 5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการศึกษาระยะที่ 2 และปรับปรุงในการศึกษาระยะที่ 4 ประกอบด้วยกิจกรรมในระยะตั้งครรภ์ และกิจกรรมในระยะหลังคลอด เช่นเดียวกับในระยะที่ 3

2. คู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการศึกษาระยะที่ 2 และปรับปรุงในการศึกษาระยะที่ 4 มีส่วนประกอบเช่นเดียวกับในระยะที่ 3

3. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว การคุมกำเนิด ความตั้งใจในการตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนของมารดาขณะอยู่โรงพยาบาล ภาวะแทรกซ้อนของทารกขณะอยู่โรงพยาบาล ภาวะความผิดปกติของหัวนมเต้านม และบุคคลในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบ และแบบเติมคำ

4. แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ดังรายละเอียดในระยะที่ 3

5. แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นข้อคำถามที่ให้ผู้ตอบระบุตัวเลขที่แสดงถึงระยะเวลาที่ตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน่วยเป็นเดือน) จำนวน 1 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมคำ

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนี้

ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลด้านการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ (2 คน) และพยาบาลด้านสูติกรรมที่มีประสบการณ์เฉพาะทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (1 คน) และนำแบบสอบถามสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน (ชุดเดิม ยกเว้นอาจารย์พยาบาล 1 คน) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1, .84 และ 1 ตามลำดับ และได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง .67-1.00 ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองฯ ไปทดลองใช้กับมารดาวัยรุ่นในหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 3 และหอผู้ป่วยสูติกรรมชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนหอผู้ป่วยละ 25 คน รวมจำนวน 50 คน หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .85

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้ 1) หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จังหวัดจันทบุรี/เขตสุขภาพที่ 6 (เอกสารรับรอง เลขที่ CTIREC 004/65 วันที่ 20 มกราคม 2565) ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (R1) ดำเนินการในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมีนาคม 2565 ผู้วิจัยศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น โดยพบกลุ่มตัวอย่าง ($n = 50$) เป็นรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ ทำการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถามสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น โดยใช้เวลา 10-15 นาที

ระยะที่ 2 (D1) ดำเนินการในช่วงเดือนเมษายน ถึงเดือนพฤษภาคม 2565 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามแนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเอง ของ Glasgow et al. (2003) จากผลการศึกษาในระยะที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรมในระยะตั้งครก ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 2) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรมในระยะหลังคลอด ได้แก่ 1) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม 2) การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 3) การวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมจัดทำคู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองฯ และคู่มือการจัดการตนเองฯ ที่จัดทำขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน (ดังรายละเอียดในส่วนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ดำเนินการปรับปรุงตามคำแนะนำ จนได้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง และคู่มือการจัดการตนเองที่สมบูรณ์ขึ้น

ระยะที่ 3 (R2) ดำเนินการในช่วงเดือนมิถุนายน ถึงเดือนกรกฎาคม 2565 ผู้วิจัยทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมคู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กับมารดาวัยรุ่นจำนวน 2 คน โดยดำเนินการดังนี้

3.1 ระยะตั้งครก ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง

เป็นรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ จัดกิจกรรมการสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.2 ระยะหลังคลอด ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม กิจกรรมการตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรมการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากนั้นประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังการทดลองใช้โปรแกรม โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ระยะที่ 4 (D2) ดำเนินการในเดือนสิงหาคม 2565 ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยปรับกิจกรรมการสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เป็นรูปแบบออนไลน์ และปรับคู่มือให้มีเนื้อหาที่กระชับ อ่านเข้าใจง่ายขึ้น

ระยะที่ 5 (R3) ดำเนินการในช่วงเดือนกันยายน 2565 ถึงเดือนมกราคม 2566 ประเมินผลโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กับมารดาวัยรุ่นจำนวน 40 คน โดยดำเนินการดังนี้

5.1 ระยะตั้งครก ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ ประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง (pre-test) โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นพบกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล จัดกิจกรรมการสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในรูปแบบออนไลน์ และกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ คือ รูปแบบการส่งเสริมการพยาบาลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่หญิง

ตั้งครรภ์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า ประกอบด้วย การให้ความรู้และแจกเอกสารความรู้รายบุคคล

5.2 ระยะหลังคลอด ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล จัดกิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม กิจกรรมการตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรมการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ คือ รูปแบบการส่งเสริมการพยาบาลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า ประกอบด้วย การให้ความรู้ การสาธิตและสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยจะฝึกทักษะต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่อยู่โรงพยาบาล 2-3 วันเท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคล ประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังการทดลอง (post-test) โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

หมายเหตุ: หลังสิ้นสุดการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มควบคุม เพื่อมอบคู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย วิเคราะห์โดยใช้วิธีการสรุปประเด็น และสถิติความถี่และร้อยละ ข้อมูลความเป็นไปได้ของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่และร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Wilcoxon signed-rank test เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายแบบไม่เป็นโค้งปกติ ส่วนการเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองใน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายแบบไม่เป็นโค้งปกติ

ผลการวิจัย

1. สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย ($n = 50$) พบว่า มารดาวิจัยส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีและต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานอย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากต้องการให้ลูกได้รับประโยชน์จากนมแม่ ซึ่งจะส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี ในขณะเดียวกัน มารดาวิจัยบางส่วนยังไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เกิดความลังเล ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากมารดาวิจัยทราบวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องเพียงบางส่วน ขาดความมั่นใจเมื่อต้องนำไปปฏิบัติจริง อีกทั้งมารดาวิจัยต้องการความรู้ความเข้าใจและทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 5 เรื่องตามลำดับ ได้แก่ การป้องกันและแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับหัวนมเต้านมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 85.50 การเตรียมหัวนมเต้านมขณะตั้งครรภ์สำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 62.55 การจัดทำอุ้มในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 60.25 การบีบเก็บน้ำนม คิดเป็นร้อยละ 52 และการเลือกรับประทานอาหารบำรุงน้ำนมในขณะตั้งครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 45.50 นอกจากนี้ มารดาวิจัยส่วนใหญ่ยังต้องการแหล่งข้อมูล/ช่องทางการติดต่อสื่อสาร ที่สามารถให้คำปรึกษา/ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้านแล้ว คิดเป็นร้อยละ 80 อีกทั้งยังต้องการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับมารดาวิจัยที่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาแล้ว คิดเป็นร้อยละ 25

2. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า โปรแกรมส่งเสริม

การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย กิจกรรมในระยะตั้งครรภ์ ได้แก่ 1) การสนทนากลุ่ม เสริมแรงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 2) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกิจกรรม ในระยะหลังคลอด ได้แก่ 1) การให้ความรู้และฝึกทักษะ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม 2) การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 3) การวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ พร้อมคู่มือการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่

3. ผลการทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรม ส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า มารดาวัยรุ่น ($n = 2$) สามารถปฏิบัติทักษะ การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ คิดเป็น ร้อยละ 100

4. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม พบว่า กลุ่มทดลอง ($n = 20$) มีอายุเฉลี่ย 17.75 ปี ($SD = 1.21$) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวส. คิดเป็นร้อยละ 80 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 85 มีอาชีพเรียน หนังสือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 มีรายได้ต่อเดือน เฉลี่ย 11,470 บาท ($SD = 3,577.28$) มีลักษณะ ครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 55 ไม่มีการคุมกำเนิด คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนใหญ่ไม่ตั้งใจ ในการตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 95 มารดาทั้งหมด ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะอยู่โรงพยาบาล คิดเป็น ร้อยละ 100 ทารกส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะ

อยู่โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 90 มารดาส่วนใหญ่ มีหวั่นมเต้านมปกติ คิดเป็นร้อยละ 90 และบุคคล ในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 65 ส่วนกลุ่มควบคุม ($n = 20$) พบว่า มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ($SD = .85$) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวส. คิดเป็นร้อยละ 70 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 80 มีอาชีพเรียนหนังสือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 12,950 บาท ($SD = 4,032.43$) ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 70 ไม่มีการคุมกำเนิด คิดเป็นร้อยละ 70 ทั้งหมดไม่ตั้งใจในการตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 100 มารดาทั้งหมดไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะอยู่โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 100 ทารกส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ขณะอยู่โรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 75 มารดาส่วนใหญ่ มีหวั่นมเต้านมปกติ คิดเป็นร้อยละ 80 และบุคคล ในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 65

4.1 การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการใช้ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ พบว่า หลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการ ตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการ ตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ย ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการใช้ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองฯ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($Z = -3.923, p < .001$ และ $Z = -3.753, p < .001$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (n = 20)

ผลลัพธ์	ก่อนการใช้โปรแกรม		หลังการใช้โปรแกรม		Wilcoxon signed-rank test	
	M	SD	M	SD	Z	p
ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (คะแนน)	19.85	7.20	31.70	4.67	-3.923	< .001
ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (เดือน)	4.20	3.50	8.15	4.73	-3.753	< .001

4.2 การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -3.248$, $p < .01$ และ $Z = -2.576$, $p < .05$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ผลลัพธ์	กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)		Mann-Whitney U test	
	M	SD	M	SD	Z	p
ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (คะแนน)	31.70	4.67	24.85	7.41	-3.248	.001
ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (เดือน)	8.15	4.73	5.40	2.62	-2.576	.017

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า จากสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น สิ่งที่มาารดาวัยรุ่นต้องการมากที่สุด คือ ความรู้ความเข้าใจและทักษะปฏิบัติ

เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ การป้องกันและแก้ไขปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับหัวนมเต้านมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมหัวนมเต้านมขณะตั้งครรภ์สำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การจัดท่าอุ้มในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การบีบเก็บน้ำนม และการเลือกปรับประทานครอาหารบำรุงน้ำนมในขณะตั้งครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด นอกจากนี้ยังต้องการแหล่งข้อมูล/ช่องทางการติดต่อสื่อสารที่สามารถให้คำปรึกษา/ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และต้องการพูดคุยกับมารดาวัยรุ่นที่เคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาแล้วเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่ามารดาวัยรุ่นมีปัญหา ไม่สามารถแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น น้ำนมมาน้อย น้ำนมมามาก หัวนมแตก เจ็บหัวนมเวลาลูกดูด เต้านมคัดตึง ลูกปฏิเสธเต้านม อีกทั้งมีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถูกต้อง เช่น การเอาลูกเข้าเต้าไม่ถูกวิธี ทำให้หัวนมเจ็บและเป็นแผล นอกจากนี้ ด้วยภาระหน้าที่การทำงานหรือการเรียน ทำให้ไม่สามารถจัดการการให้นมแก่ลูกได้ (สุภาพันธุ์ จันทร์ศิริ, เจริญชัย วงศ์วัฒนกิจ, และอนุตา หนูนการคำ, 2565; Leclair, Robert, Sprague, & Fleming, 2015) หากมารดาวัยรุ่นได้รับความรู้ที่ถูกต้องร่วมกับการฝึกฝนทักษะปฏิบัติ จะทำให้เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ คำทอง และมยุรี นิรัตธวราร (2560) ที่พบว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับการฝึกทักษะตามที่ต้องการ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการ

ตนเองฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ ประกอบด้วยกิจกรรมที่มารดาวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนรายบุคคลที่ตรงกับความต้องการและปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมารดาวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยการฝึกทักษะซ้ำ ๆ จนเกิดความมั่นใจ รวมถึงได้รับการกระตุ้นให้ตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาวัยรุ่นเกิดทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของอารมย์ โศกแก้ว, พัชรวรรณ ชูเลิศ, และมนัสชนก กุลพานิชย์ (2565) ที่พบว่า ความรู้และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของอ้อมใจ พลกายา (2559) ที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังการใช้โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่มุ่งเน้นให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง รวมถึงกระตุ้นให้ตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งโปรแกรมนี้นี้ได้มีการปรับปรุงจากกระบวนการพัฒนาให้ตรงกับความต้องการของมารดาวัยรุ่น ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จนเกิดเป็นทักษะที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับปัญหา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเอง เกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยการพูดคุย ได้ชมการสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีโอกาสได้สาธิตย้อนกลับในช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่มีกระบวนการเสริมแรงจิตใจ การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ มนัสชนก กุลพานิชย์ และคณะ (2562) ที่พบว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับความรู้ การสร้างแรงใจ การฝึกทักษะ และการติดตามช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียวที่ 6 สัปดาห์หลังคลอด สูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังได้รับการพยาบาลตามปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของสุสัณหา ยัมรัมย์ และคณะ (2564) ที่พบว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยการสนับสนุนช่วยเหลือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะอยู่โรงพยาบาล การติดตาม และให้คำปรึกษาเมื่อกลับบ้าน รวมถึงการวางแผน ประเมินผล และช่วยเหลือเมื่อกลับไปทำงาน มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยใน 6 เดือนหลังคลอด สูงกว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมหลังได้รับการดูแลตามปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พยาบาลควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลมารดาวัยรุ่น เพื่อให้มารดาวัยรุ่น มีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจะช่วยให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถูกต้องและต่อเนื่องต่อไป

1.2 สถาบันการศึกษาทางการพยาบาลควร

สนับสนุนให้นักศึกษาระดับชั้นถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมทั้งส่งเสริมให้นำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนและการปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์จริง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในลักษณะเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ โดยเพิ่มการกระตุ้น ติดตาม เพื่อช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงระยะ 6 เดือนหลังคลอด เพื่อส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานอย่างน้อย 6 เดือน ตามเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลก กำหนด

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรื่องจริยเชิฐ, และสุดาภรณ์ พัทธมเรือง. (บ.ก.). (2555). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เจนิวา ทะวา. (2561). ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดา ตั้งครรภ์วัยรุ่นประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวัยรุ่นที่มารับบริการ แผนก ห้องคลอดโรงพยาบาลสิงหนคร จังหวัดสงขลา. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(2), 32-41.
- เจดนิภา แสงสว่าง, และปาริชาติ ชูประดิษฐ์. (2564). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีสัมพันธภาพเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 13(1), 227-234.
- ชุดาณัฐ ชุนเพชร, และศศิกันต์ กาละ. (2562). ประสิทธิภาพความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 11(2), 1-11.

ทิพาพรรณ สมจิตร, นวรัตน์ ดอกชะบา, มัทนา พรหมรักษา, และทัศนีวรรณ กรุงแสนเมือง. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนแรกของมารดาหลังคลอด. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 4(2), 115–124.

นือร ละอองแก้ว, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ, และศศิกันต์ กาละ. (2557). การรับรู้และปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด. ใน *รายงานสืบเนื่องจากการประชุม (แบบบรรยาย) การประชุมวิชาการระดับชาติ ราชภัฏสุราษฎร์ธานี ครั้งที่ 10 “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน”* (น. 31–38). สุราษฎร์ธานี: เค.ที.กราฟฟิค การพิมพ์ และบรรจุกิจ.

มนัสชนก กุลพานิชย์, บังอร สุภาวิฑิตพัฒนา, และ นงลักษณ์ เฉลิมสุข. (2562). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 46(2), 36–46.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555–2559: พจนวกรรมนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติด้านการพัฒนาเด็กตามแนวทาง “โลกที่เหมาะสมสำหรับเด็ก” พ.ศ. 2550–2559 กับยุทธศาสตร์จังหวัดน่าอยู่สำหรับเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). *รายงานฉบับสมบูรณ์ การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558–2559*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *รายงานฉบับสมบูรณ์ การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

ลินี กระลาชัย, อัมพร เนียมกุลรักษ์, สาวิกา ใจบริสุทธิ์กุล, และรัชนิกร พัทธมะโส. (2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่มีบุตรคนแรก. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(3), 54–63.

สุธีรา เอื้อไพโรจน์กิจ. (2557). *สร้างชีวิตมหัศจรรย์ด้วยน้ำนมแม่* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: พรีเมียดพับลิชชิง.

สุภาพันธ์ จันทศิริ, เจริญชัย วงศ์วัฒนกิจ, และอนุดา หนูนการคำ. (2565). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความรู้ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ประสิทธิภาพการให้นมแม่ และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในมารดาวัยรุ่นคนแรก. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 40(1), 50–68.

สุสันทา ยิ้มแย้ม, สุนิสา ปัทมาภรณ์พงศ์, และอัมพิกา สุวรรณบุตร. (2564). การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 48(2), 259–272.

เสาวลักษณ์ คำทอง, และมยุรี นิธิธรรมา. (2560). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชน. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 47(1), 31–43.

อรวรรณ ดวงใจ, และกุศล สมานบุญมา. (2559). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การดูแลมารดาและทารก*. ชลบุรี: ศรีศิลป์การพิมพ์.

อ้อมใจ พลกายา. (2559). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้การมีส่วนร่วมของครอบครัวในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 25(3), 55–67.

- อารมย์ โคกแก้ว, พัทธวรรณ ชูเลิศ, และมนัสชนก กุลพานิชย์. (2565). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารมหาวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 9(8), 17–31.
- อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิทย์. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(1), 170–184.
- Apostolakis-Kyrus, K., Valentine, C., & DeFranco, E. (2013). Factors associated with breastfeeding initiation in adolescent mothers. *The Journal of Pediatrics*, 163(5), 1489–1494. doi:10.1016/j.jpeds.2013.06.027
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Glasgow, R. E., Davis, C. L., Funnell, M. M., & Beck, A. (2003). Implementing practical interventions to support chronic illness self-management. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 29(11), 563–574. doi:10.1016/s1549-3741(03)29067-5
- Leclair, E., Robert, N., Sprague, A. E., & Fleming, N. (2015). Factors associated with breastfeeding initiation in adolescent pregnancies: A cohort study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(6), 516–521. doi:10.1016/j.jpag.2015.03.007
- Priscilla, V., Afiyanti, Y., & Juliastuti, D. (2021). A qualitative systematic review of family support for a successful breastfeeding experience among adolescent mothers. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 775–783. doi:10.3889/oamjms.2021.7431