

# ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวัยรุ่น

## Effects of Promoting Mother's Self-management Breastfeeding Program on Breastfeeding Self-management Skills and Breastfeeding Intention among Adolescent Mothers

อรวรรณ ดวงใจ, M.Sc. (Special in Nursing) <sup>1</sup>

Orawan Duangchai, M.Sc. (Special in Nursing) <sup>1</sup>

จารุวรรณ ท่าม่วง, พย.ม. (การผดุงครรภ์) <sup>2</sup>

รุ่งนภา เขียวชะอำ, Ph.D. (Nursing) <sup>3</sup>

Charuwan Tarmong, M.N.S. (Midwifery) <sup>2</sup>

Rungnapha Khiewcham, Ph.D. (Nursing) <sup>3</sup>

นวพร มามาก, พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด) <sup>4</sup>

Navaporn Mamark, M.N.S. (Maternity and Newborn Nursing) <sup>4</sup>

พกามาศ พิมพ์ธำรา, พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ) <sup>5</sup>

Pakamas Pimtara, M.N.S. (Gerontological Nursing) <sup>5</sup>

Received: August 1, 2024    Revised: December 10, 2024    Accepted: December 16, 2024

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

<sup>1, 2, 5</sup> อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>1, 2, 5</sup> Instructor, Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

<sup>2</sup> ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: Charuwan1@pnc.ac.th

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>3</sup> Assistant Professor, Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

<sup>4</sup> อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

<sup>4</sup> Instructor, School of Nursing, University of the Thai Chamber of Commerce

จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเองแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่น .85 และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนตุลาคม 2566 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน independent *t*-test และ two-way repeated measures ANOVA โดยทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะเวลาหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะเวลาหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และ 2) ระยะเวลาหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะเวลาหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า บุคลากรสุขภาพควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปปรับใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาวัยรุ่นให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละครอบครัว เพื่อให้มารดาวัยรุ่นมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ต่อเนื่อง

**คำสำคัญ:** การจัดการตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทักษะ ความตั้งใจ มารดาวัยรุ่น

### Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of promoting mother's self-management breastfeeding program on breastfeeding self-management skills and breastfeeding intention among adolescent mothers. The samples were 40 pregnant adolescents attending an antenatal clinic and delivering at Phrapokklao Hospital, Chanthaburi Province, and were equally divided into an experimental group ( $n = 20$ ) and a control group ( $n = 20$ ). The research instruments included the promoting mother's self-management breastfeeding program, a breastfeeding handbook: self-management, a personal information questionnaire, a breastfeeding self-management skill assessment form with a reliability of .85, and a breastfeeding intention assessment form. The implementation and data collection were conducted from February to October 2023. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, independent *t*-test, and two-way repeated measures ANOVA with multiple comparisons by the Bonferroni method.

The research results revealed that 1) at the 3-month and the 6-month post-test periods, the experimental group had statistically significantly higher mean scores of breastfeeding self-management skills and breastfeeding intention than the control group ( $p < .001$ ); and 2) at the 3-month and the 6-month post-test periods, the experimental group had statistically significantly higher mean scores of breastfeeding self-management skills and breastfeeding intention than the pre-test period ( $p < .05$ ).

This research suggests that healthcare providers should apply this promoting mother's self-management breastfeeding program to enhance breastfeeding for adolescent mothers according to the family contexts. This will help adolescent mothers maintain their breastfeeding.

**Keywords:** Self-management, Breastfeeding, Skills, Intention, Adolescent mothers

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

น้านมแม่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีผลดีต่อสุขภาพของทารก เป็นอาหารที่มีประโยชน์และดีที่สุด ช่วยให้ทารกเจริญเติบโต แข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรครุุมิแพ้ และลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ทั้งยังมีส่วนช่วยฟื้นฟูร่างกายของแม่ให้กลับคืนสภาพได้เร็ว (กรมอนามัย, 2561) องค์การอนามัยโลก และกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) จึงร่วมกันสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั่วโลก โดยส่งเสริมให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน โดยไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่นเลยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน (6 months exclusive breastfeeding)

แม้ว่านโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนนั้น มีความสำคัญและมีประโยชน์ทั้งต่อมารดาและทารก แต่พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 14 ซึ่งยังต่ำกว่าเกณฑ์มาก โดยเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกกำหนดให้ได้อย่างน้อยร้อยละ 50 (National Statistical Office & United Nations Children's Fund, 2020) ทั้งนี้ แนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และระยะเวลาในการให้นมแม่มายังคงต่ำ (National Statistical Office & United Nations Children's Fund, 2016) โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่นที่พบว่ามีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สำเร็จ 6 เดือน น้อยกว่ามารดาวัยอื่น (เจนีวา ทะวา, 2561) อีกทั้งกลุ่มมารดาวัยรุ่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่ามารดาวัยผู้ใหญ่ มีโอกาสเกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีแนวโน้มที่จะหยุดให้นมแม่เร็วกว่ามารดาวัยผู้ใหญ่ โดยสถิติพบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงร้อยละ 17 และมารดาที่อายุต่ำกว่า 20 ปี มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวลดลงเหลือเพียงร้อยละ 6.70 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่ต่ำมากเมื่อเทียบกับมารดาในช่วงอายุ 21–35 ปี ที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุถึงร้อยละ 75 (กรมอนามัย, 2558) วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากกลุ่มนี้มีข้อจำกัดด้านความสามารถในการปรับตัวในบทบาทของวัยรุ่นและบทบาทการเป็นมารดา

ประเทศไทยเป็นหนึ่งในภูมิภาคอาเซียนที่การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 7 ของอาเซียน โดยมีอัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15–19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15–19 ปี พันคน คิดเป็น 23 ต่อพันคน (World Health Organization, 2021) ซึ่งจำนวนมารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แต่กลับเป็นกลุ่มที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่ามารดาวัยผู้ใหญ่ และมีโอกาสเกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่ามารดาวัย

ผู้ใหญ่ (ภาวินี พัวพรพงษ์, เกษม เรืองรองมรกด, วิเชียร มโนเลิศเทเวศ, สุชาติ เกษสุวรรณ, และคณัฐชานันท์ วงษ์อินทร์, 2557) เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดความพร้อมในการเป็นมารดา เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มารดาวัยรุ่นบางส่วนยังมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะด้านภาวะที่เปลี่ยนสถานะจากวัยรุ่นมาเป็นมารดาที่ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ไม่เข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่น จึงอาจไม่เข้าใจความต้องการของทารกอย่างเหมาะสม (Leclair, Robert, Sprague, & Fleming, 2015)

จากการศึกษาพบว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน หนึ่งในปัจจัยที่มีความสำคัญ คือ ความตั้งใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สำเร็จในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด (ชุดาณัฐ ชุนเพชร และศศิกันต์ กาละ, 2562; นีอร ละอองแก้ว, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ, และศศิกันต์ กาละ, 2557; อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิริญ, 2561) โดยความตั้งใจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปในทิศทางที่ดีและเพิ่มระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น (ทิพาวรรณ สมจิตร, นวกรณ์ ดอกชะบา, มัทนา พรหมรักษา, และทักษิณวรรณ กรุงแสนเมือง, 2564) เมื่อมีการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ จะเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี นอกจากนี้ จากการศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น พบว่ามีหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทั้งการสนับสนุนจากบุคลากรทางการแพทย์ การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ซึ่งหากมีการสนับสนุน การติดตามผ่านช่องทางต่างๆ และการสร้างความมั่นใจ จะทำให้มีโอกาสเกิดความสำเร็จมากขึ้น

และพบว่า การขาดทักษะของมารดาวัยรุ่นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือนไม่สำเร็จ (จารุวรรณ ท่าม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก, 2566ข)

มารดาทุกคนสามารถให้นมแม่ได้หากได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสม โดยเฉพาะการสร้างเชื่อมั่นว่านมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก และการฝึกทักษะที่ช่วยให้มารดาสามารถประเมินความรู้ ปัญหา และความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (จารุวรรณ ท่าม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก, 2566ก) ซึ่งบทบาทพยาบาลควรเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็น ให้กำลังใจ และให้มารดามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา พัฒนาศักยภาพของตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากมารดาพัฒนาศักยภาพตนเองอยู่เสมอ (ปณัตต์ บนขุนทด และคณะ, 2563) อีกทั้งการให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาาระยะตั้งครรภ์ จะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น และควรต่อเนื่องจนถึงระยะหลังคลอด เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น (ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒนเสรี, กรรณิการ์ กันธรักษา, และนาฏยา งามพสุชาติ, 2564) นอกจากนี้ ยังพบการศึกษาที่มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้แนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเอง ของ Creer (2000) ซึ่งจัดกระทำในระยะที่มารดาจำหน่ายจากโรงพยาบาลจนถึงระยะกลับบ้าน (อารีรัตน์ วิเชียรประภา และคณะ, 2561) และการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีการส่งเสริมการจัดการตนเองในระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะหลังคลอดขณะพักที่โรงพยาบาล พบว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรม มีทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (จารุวรรณ ท่าม่วง

และคณะ, 2566ก)

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยไม่พบการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการสนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ครอบคลุมตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด จนกระทั่ง 6 เดือนหลังคลอด ซึ่งถือเป็นระยะที่มีความสำคัญต่อความคงทนของพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการประเมินผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่คงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องนาน 6 เดือน เพื่อส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ นำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและประสบผลสำเร็จเพิ่มขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน

### สมมติฐานการวิจัย

1. ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลัง

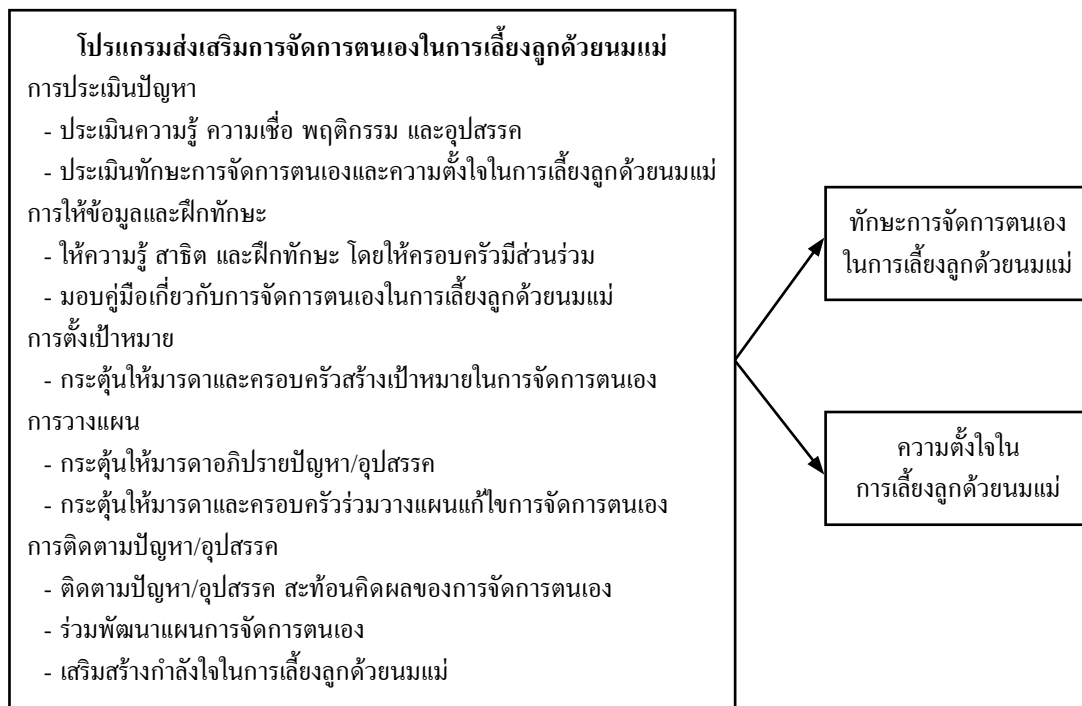
การทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของ Glasgow, Davis, Funnell, and Beck (2003) ที่สนับสนุนให้บุคคลสามารถจัดการกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย 1) การประเมิน (assess) เป็นการประเมินข้อมูลพื้นฐานที่ส่งผลต่อการจัดการตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้ตรงกับความต้องการ 2) การให้ข้อมูลเฉพาะเจาะจง (advise) ที่เหมาะสมกับปัญหาของแต่ละบุคคล มุ่งเน้นให้มีความรู้ความเข้าใจที่จะกำหนดเป้าหมายในการจัดการตนเอง 3) การยอมรับ (agree) เป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกันโดยยึดความตั้งใจและความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการจัดการตนเองให้บรรลุเป้าหมาย 4) การช่วยเหลือสนับสนุน (assist) เป็นการให้การช่วยเหลือ โดยทีมสุขภาพและครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม และ 5) การวางแผนการติดตาม (arrange) เป็นการติดตามผลการจัดการตนเอง เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์กับเป้าหมายและปรับปรุงแผนการจัดการตนเองให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด จนกระทั่ง 6 เดือนหลังคลอด ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินปัญหาที่มีผลต่อการจัดการตนเอง (ความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรม) ร่วมประเมิน ทบทวนปัญหา/อุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) การให้ข้อมูลและฝึกทักษะ โดยให้ความรู้ สาธิต และให้ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมเปิดโอกาสให้ครอบครัวมีส่วนร่วม

และมอบคู่มือ 3) การตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง ให้มารดาและครอบครัวร่วมสร้างเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การวางแผนการจัดการตนเอง ให้มารดาและครอบครัวร่วมอภิปรายปัญหา/อุปสรรค และวางแผนแก้ไขปัญหา และ 5) การติดตามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ร่วมพัฒนาแผนการจัดการตนเอง

และเสริมสร้างกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งคาดว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมฯ จะทำให้มารดาวัยรุ่นมีทักษะการจัดการตนเองเพิ่มขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เกิดความเชื่อมั่น และมีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่องเพิ่มขึ้น สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิดสองกลุ่ม วัดก่อน-หลัง การทดลอง และติดตามผล (two-group repeated measures design)

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คือ 1) มีอายุ 13–19 ปี 2) ตั้งครรภ์แรก 3) วางแผนว่าจะคลอดที่โรงพยาบาลพระปกเกล้า 4) สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ดี 5) มีโทรศัพท์มือถือที่สามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์ได้ 6) ทารกแรกเกิดมีสุขภาพดี และพักอยู่กับมารดา 7) ไม่มีข้อห้ามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 8) ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย และ 9) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ส่วนเกณฑ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัย คือ 1) เกิดภาวะแทรกซ้อน

ระหว่างตั้งครรภ์ 2) เข้าร่วมการวิจัยไม่ครบตามที่กำหนด และ 3) ขอลถอนตัวจากการวิจัย กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G\*Power 3.1.9.2 โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .25 (Cohen, 1992) ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 14 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) รวมจำนวน 28 คน และเพื่อเป็นการทดแทนในกรณีที่มีการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 40 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นกลุ่มละ 20 คน รวมจำนวน 40 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาในกลุ่มควบคุมก่อน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้อมูลระหว่างกลุ่ม

**เครื่องมือการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

1.1 โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเอง ของ Glasgow et al. (2003) แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.1.1 ระยะตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 28-36 สัปดาห์) ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เน้นให้เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรายบุคคล เช่น การแก้ไขปัญหาลิ้นนมสั้นด้วยตนเอง การฝึกอุ้มทารกในท่าต่างๆ ใช้เวลาประมาณ 60 นาที และ 2) กิจกรรมการสนทนากลุ่มเสริมแรงจิตใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยจัดสนทนากลุ่มในรูปแบบออนไลน์กับมารดาวัยรุ่นต้นแบบที่มีประสบการณ์ที่ดีและประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

1.1.2 ระยะหลังคลอด มีกิจกรรม 6 ครั้ง ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 การ

ส่งเสริมความมั่นใจในการจัดการตนเอง ใช้เวลาประมาณ 60 นาที ประกอบด้วย 1) การประเมินปัญหา/อุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยร่วมประเมิน ทบทวนปัญหา/อุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเอง ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ด้านความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรม) 2) การให้ข้อมูลและฝึกทักษะการจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยให้ความรู้เป็นรายครอบครัวเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การอุ้มทารกให้มั่นในท่าที่เหมาะสม การบีบเก็บน้ำนม การเก็บรักษา รวมทั้งการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การแก้ไขปัญหาเต้านมคัดตึง น้ำนมออกน้อย เจ็บหัวนม พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถาม 3) การตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยกระตุ้นและร่วมสร้างเป้าหมาย รวมทั้งพูดให้กำลังใจ และพร้อมเป็นที่ปรึกษา เพื่อสร้างความมั่นใจเกี่ยวกับการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 4) การวางแผนการจัดการตนเอง โดยผู้วิจัยร่วมอภิปรายปัญหา/อุปสรรค แนวทางการแก้ไข

กิจกรรมครั้งที่ 2 (7 วัน หลังคลอด) การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยติดตามผ่านระบบ telemedicine ผู้วิจัยมีการพูดคุยสอบถามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ให้คำแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้กำลังใจ และร่วมหาแนวทางแก้ไข

กิจกรรมครั้งที่ 3 (14 วัน หลังคลอด) การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยติดตามผ่านระบบ telemedicine ผู้วิจัยมีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล สะท้อนผลการจัดการตนเองที่ผ่านมา ความสำเร็จ/อุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางการจัดการปัญหา ความต้องการความช่วยเหลือ และกระตุ้นให้เกิดการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป

กิจกรรมครั้งที่ 4-6 (45 วัน 3 เดือน และ 6 เดือนหลังคลอด ตามลำดับ) การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 3-5 ใช้เวลาครั้งละประมาณ

10 นาที โดยติดตามผ่านระบบ telemedicine ผู้วิจัยมีการกระตุ้นให้สะท้อนพฤติกรรม/ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จ ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนการวางแผนในการจัดการตนเองต่อไป

1.2 คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมให้สำหรับมารดาหลังคลอดในการทบทวนความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื้อหาประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับทักษะสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีการวางแผนในการจัดการตนเองเมื่อเกิดปัญหา/อุปสรรคในกระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวิจัย ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว การคุมกำเนิด ความตั้งใจในการตั้งครรภ์ ภาวะความผิดปกติของหัวนมเต้านม และบุคคลในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำ

ชุดที่ 2 แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ จากคะแนน 0-3 ได้แก่ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-36 คะแนน สำหรับการแปลผลคะแนน คะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อย และคะแนนรวมสูง หมายถึง มีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก

ชุดที่ 3 แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

คำถามที่ให้มารดาวิจัยระบุตัวเลขที่มีหน่วยเป็นเดือนที่แสดงถึงระยะเวลาที่ตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมคำ

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวิจัย แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัย ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ (3 คน) และพยาบาลที่มีประสบการณ์เฉพาะทางด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (2 คน) ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ .83, .88, 1, .84 และ 1 ตามลำดับ และได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองฯ อยู่ในช่วง .67-1.00 ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำไปประเมินฯ และคู่มือฯ ไปทดลองใช้กับมารดาวิจัยในหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน และนำแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองฯ ไปทดลองใช้กับมารดาวิจัยในหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .85

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้ 1) หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จังหวัดจันทบุรี/เขตสุขภาพที่ 6 (เอกสารรับรอง เลขที่ COA no.004/65 วันที่ 20 มกราคม 2566) ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจาก

การวิจัย รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็น ความลับและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะ นำเสนอข้อมูลในภาพรวม

**การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้**

1. ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจาก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า เข้าพบหัวหน้า ฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าแผนกฝากครรภ์และวางแผน ครอบครัว และหัวหน้าหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะ ได้รับ และขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตาม ข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ จัดให้มีการดูแลตาม ปกติเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ โรงพยาบาลพระปกเกล้า ดังนี้

2.1 ระยะตั้งครรรภ์ ผู้วิจัยจัดให้ได้รับการ ตรวจประเมินและแก้ไขปัญหากเกี่ยวกับหัวนมเต้านม เป็นรายบุคคล และให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ที่มีเนื้อหาสาระในภาพรวมเป็นรายกลุ่ม (5-7 คน) เช่น ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพูดเชิญชวนให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายหลัง คลอด ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.2 ระยะหลังคลอด ผู้วิจัยให้ตอบแบบ สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น แบบประเมิน ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะก่อน การทดลอง (pre-test) โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที และให้ได้รับการดูแลตามปกติที่ประกอบด้วย การให้ ความรู้ การสาธิตและสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ในภาพรวมเป็นรายกลุ่ม (3-5 คน) ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยจะฝึกทักษะต่างๆ ขณะ อยู่ที่โรงพยาบาลในช่วง 2-3 วันก่อนกลับบ้าน และเมื่อ จำหน่ายกลับบ้าน ผู้วิจัยติดตามให้ตอบแบบประเมิน ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ

แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะหลัง การทดลอง 3 เดือน (post-test) และระยะหลังการ ทดลอง 6 เดือน (follow up) โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที พร้อมมอบคู่มือ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตาม ข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ จัดให้ได้รับการดูแลตาม ปกติเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ โรงพยาบาลพระปกเกล้า และให้ได้รับโปรแกรมส่งเสริม การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้

3.1 ระยะตั้งครรรภ์ ผู้วิจัยพูดคุย ให้ความรู้ เกี่ยวกับประโยชน์และข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เน้นให้เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นรายบุคคล และจัด กิจกรรมการสนทนากลุ่มในรูปแบบออนไลน์

3.2 ระยะหลังคลอด ให้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะ การจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบวัด ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะก่อนการทดลอง (pre-test) โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วดำเนิน กิจกรรมครั้งที่ 1 การส่งเสริมความมั่นใจในการจัดการ ตนเอง โดยประเมินปัญหา/อุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการ ตนเอง ให้ความรู้ ให้ฝึกทักษะการจัดการตนเองหลายๆ ครั้ง ขณะอยู่ที่โรงพยาบาล โดยครอบครัวร่วมสร้าง เป้าหมาย และวางแผนการจัดการตนเอง พร้อมมอบ คู่มือเพื่อใช้สำหรับทบทวนแนวทางการจัดการตนเอง จากนั้นดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2 การติดตามผลการจัดการ ตนเองครั้งที่ 1 ผ่านระบบ telemedicine กิจกรรม ครั้งที่ 3 การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 2 ผ่าน ระบบ telemedicine กิจกรรมครั้งที่ 4 การติดตามผล การจัดการตนเองครั้งที่ 3 ผ่านระบบ telemedicine กิจกรรมครั้งที่ 5 การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 4 ผ่านระบบ telemedicine และให้ตอบแบบประเมิน ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ

แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน (post-test) โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที และกิจกรรมครั้งที่ 6 การติดตามผลการจัดการตนเองครั้งที่ 5 ผ่านระบบ telemedicine และให้ตอบแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะหลังการทดลอง 6 เดือน (follow up) โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ทั้งนี้ ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนตุลาคม 2566

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ independent *t*-test เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายแบบเป็นโค้งปกติ ส่วนการเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน วิเคราะห์ด้วยสถิติ two-way repeated measures ANOVA โดยทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 17.75 ปี ( $SD = 1.21$ ) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ตอนปลาย/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 80 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 85 มีอาชีพเรียนหนังสือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 11,470 บาท ( $SD = 3,577.28$ ) มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 55 ส่วนใหญ่มีการคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 80 ไม่มีความตั้งใจในการตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 95 มีหวั่นมเต้านมปกติ คิดเป็นร้อยละ 90 และบุคคลในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาของวัยรุ่น คิดเป็นร้อยละ 65 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีอายุเฉลี่ย 18 ปี ( $SD = .86$ ) ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 70 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 80 มีอาชีพเรียนหนังสือ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 มีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 12,950 บาท ( $SD = 4,032.43$ ) ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 70 ทั้งหมดมีการคุมกำเนิดไม่สม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 100 และไม่มี ความตั้งใจในการตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ มีหวั่นมเต้านมปกติ คิดเป็นร้อยละ 80 และบุคคลในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาของวัยรุ่น คิดเป็นร้อยละ 65

2. การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง                              | n  | M     | SD   | t    | p    |
|--------------------------------------------|----|-------|------|------|------|
| ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ |    |       |      |      |      |
| กลุ่มทดลอง                                 | 20 | 18.75 | 6.39 | .154 | .879 |
| กลุ่มควบคุม                                | 20 | 18.45 | 5.95 |      |      |
| ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่          |    |       |      |      |      |
| กลุ่มทดลอง                                 | 20 | 3.45  | 1.31 | .613 | .543 |
| กลุ่มควบคุม                                | 20 | 3.70  | 1.26 |      |      |

3. การเปรียบเทียบทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และระยะเวลาของการทดลองที่แตกต่างกัน มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) โดยระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง

| แหล่งความแปรปรวน                                  | SS       | df | MS       | F     | p      |
|---------------------------------------------------|----------|----|----------|-------|--------|
| <b>ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</b> |          |    |          |       |        |
| ระหว่างกลุ่ม                                      |          |    |          |       |        |
| วิธีการทดลอง                                      | 2,745.63 | 1  | 2,745.63 | 30.42 | < .001 |
| ความคลาดเคลื่อน                                   | 3,429.53 | 38 | 90.25    |       |        |
| ภายในกลุ่ม                                        |          |    |          |       |        |
| ระยะเวลาของการทดลอง                               | 199.81   | 2  | 99.90    | 9.10  | < .001 |
| วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง                | 1,302.51 | 2  | 651.26   | 59.37 | < .001 |
| ความคลาดเคลื่อน                                   | 833.67   | 76 | 10.97    |       |        |
| <b>ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</b>          |          |    |          |       |        |
| ระหว่างกลุ่ม                                      |          |    |          |       |        |
| วิธีการทดลอง                                      | 48.13    | 1  | 48.13    | 14.75 | < .001 |
| ความคลาดเคลื่อน                                   | 124.00   | 38 | 3.26     |       |        |
| ภายในกลุ่ม                                        |          |    |          |       |        |
| ระยะเวลาของการทดลอง                               | 1.21     | 2  | .61      | .65   | .525   |
| วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง                | 39.02    | 2  | 19.51    | 20.85 | < .001 |
| ความคลาดเคลื่อน                                   | 71.10    | 76 | .94      |       |        |

4. การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยง

ลูกด้วยนมแม่ ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ระยะหลังการทดลอง 6 เดือน สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) แต่ระยะหลังการทดลอง 6 เดือน ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง 3 เดือน ดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของกลุ่มทดลอง  
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน (n = 20)

| ระยะเวลาของการทดลอง                        | M     | ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย |                      |                      |
|--------------------------------------------|-------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                            |       | ก่อนการทดลอง         | หลังการทดลอง 3 เดือน | หลังการทดลอง 6 เดือน |
| ทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ |       |                      |                      |                      |
| ก่อนการทดลอง                               | 18.75 | -                    | 2.87*                | 2.57*                |
| หลังการทดลอง 3 เดือน                       | 28.15 | -                    | -                    | .30                  |
| หลังการทดลอง 6 เดือน                       | 28.70 | -                    | -                    | -                    |
| ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่          |       |                      |                      |                      |
| ก่อนการทดลอง                               | 3.45  | -                    | .70*                 | 1.15*                |
| หลังการทดลอง 3 เดือน                       | 4.15  | -                    | -                    | .45                  |
| หลังการทดลอง 6 เดือน                       | 4.60  | -                    | -                    | -                    |

\*  $p < .05$

### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า ระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และระยะหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากการดาว์นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมให้มารดาวัยรุ่นเกิด

กระบวนการจัดการพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด โดยติดตามต่อเนื่องเป็นเวลา 6 เดือนหลังคลอด ซึ่งมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการสนับสนุนเป็นรายบุคคลที่ตรงกับปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการพูดคุยประเมินปัญหาด้านความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรม เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ตรงประเด็น รวมทั้งได้รับความรู้ การสาธิตวิธีการจัดการกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง ให้ฝึกปฏิบัติย้อนกลับซ้ำหลาย ๆ ครั้งขณะอยู่ที่โรงพยาบาล และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยสนับสนุนในการจัดการตนเองของมารดาวัยรุ่น รวมทั้งผู้วิจัยกระตุ้นให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวร่วมตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง และร่วมหาแนวทาง

การแก้ไขปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง เพื่อใช้สำหรับทบทวนแนวทางการจัดการตนเอง ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน นอกจากนี้ มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองยังได้รับการติดตามการจัดการตนเองผ่านระบบ telemedicine เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง (7 วัน 14 วัน 45 วัน 3 เดือน และ 6 เดือนหลังคลอด) เพื่อพูดคุยสอบถามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ให้คำแนะนำเพิ่มเติมกระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ สะท้อนการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมหาแนวทางในการจัดการปัญหาของตนเองที่ตรงกับความต้องการและสถานการณ์จริงของมารดาวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจ เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้ฝึกทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจ มีความตั้งใจ และพยายามจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการทบทวนตนเองในการร่วมมือกับทีมสุขภาพ เพื่อการจัดการตนเองที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเอง ของ Glasgow et al. (2003) ที่ประกอบด้วย 1) การประเมินข้อมูลพื้นฐานที่ส่งผลต่อการจัดการตนเอง 2) การให้ข้อมูลเฉพาะเจาะจง ที่เหมาะสมกับปัญหาของแต่ละบุคคล 3) การยอมรับ เป็นการตั้งเป้าหมายร่วมกัน 4) การช่วยเหลือสนับสนุน เป็นการให้การช่วยเหลือ โดยทีมสุขภาพและครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม และ 5) การวางแผนการติดตาม เป็นการติดตามผลการจัดการตนเอง อันจะส่งผลให้บุคคลสามารถจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี โดยความรู้เป็นพื้นฐานสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความตระหนัก เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดี จะช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรม

ที่เหมาะสม และมีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ (Krathwohl, Bloom, & Masia, 1964) ซึ่งแตกต่างจากมารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านการพูดคุยจากพยาบาลประจำการ ที่เป็นการพูดคุยในภาพรวมเป็นรายกลุ่ม ในกรณีที่มารดาประสบปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีการพยาบาลเป็นรายบุคคลเพิ่มเติม โดยมารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมจะได้รับชมการสาธิตวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีโอกาสได้สาธิตย้อนกลับในช่วงเวลาสั้นๆ ขณะอยู่ที่โรงพยาบาล ไม่มีกระบวนการสร้างแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้ เมื่อมารดากลับไปอยู่ที่บ้านแล้ว ยังไม่ได้รับการติดตามพฤติกรรม ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อีกด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุสันtha ยัมแย้ม, สุนิสา ปัทมาภรณ์พงศ์, และอัมพิกา สุวรรณบุตร (2564) ที่พบว่า การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ด้วยการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนขณะอยู่โรงพยาบาล รวมถึงการติดตามและให้คำปรึกษาเมื่อกลับบ้าน ส่งผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนหลังคลอด สูงกว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิมา ศรีเพชร และศศิกันต์ กาละ (2565) ที่พบว่า มารดาวัยรุ่นหลังคลอดกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการปรับเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดกลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของอัญชนา ปันอินแปง, วรณภาพาวุฒนกร, และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง (2564) ที่พบว่า มารดาในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีคะแนนประสิทธิภาพการให้นมแม่ก่อน

จำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 1 เดือน สูงกว่ามารดาคลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของลำพอง ศรีวงศ์ชัย, จันทร์เพ็ญ ชินคำ, อัจฉรา วรลุน, และสุริพร ศรีโพธิ์อ่อน (2564) ที่พบว่า มารดาหลังคลอดที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะหลังคลอด โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม มีความรู้ความเข้าใจและมีความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 บุคลากรสุขภาพควรประยุกต์ใช้แนวทางจากโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับมารดาวัยรุ่น โดยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมทุกระยะ ในระยะตั้งครรภ์ควรมีการประเมินความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และปัญหาที่มีผลต่อการจัดการตนเอง จัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจ เช่น การสนทนากลุ่ม ส่วนในระยะหลังคลอด ควรมีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจพร้อมฝึกทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง รวมทั้งติดตามผลและแก้ไขปัญหาเฉพาะบุคคลอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6 เดือนหลังคลอด

1.2 อาจารย์พยาบาลควรบูรณาการแนวทางการส่งเสริมการจัดการตนเองในการเรียนการสอนภาคทฤษฎี พร้อมทั้งส่งเสริมให้นักศึกษาวางแผนการพยาบาลที่ผสมผสานแนวคิดนี้ในการฝึกภาคปฏิบัติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมและบริบทเฉพาะของผู้รับบริการ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในลักษณะเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ และมีการติดตามในระยะมากกว่า 6 เดือน หรือจนถึงระยะเลิกให้นมแม่ เพื่อประเมินความคงทนของทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ

ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2558). *อัตราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย ยังต่ำ สธ.หนุน “Working Mom” เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวครบ 6 เดือน*. สืบค้นจาก <https://www.hfocus.org/content/2015/09/10785>

กรมอนามัย. (2561). *“น้านมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ*. สืบค้นจาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/benefits-of-breastfeeding>

จารุวรรณ ท่าม่วง, อวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนพพร มามาก. (2566ก). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 34(1), 85–99.

จารุวรรณ ท่าม่วง, อวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนพพร มามาก. (2566ข). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จังหวัดนนทบุรี*, 17(3), 14–26.

เจนีวา ทะวา. (2561). ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาตั้งครรภ์วัยรุ่นประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวัยรุ่นที่มารับบริการ แผนกห้องคลอดโรงพยาบาลสิงหนคร จังหวัดสงขลา. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(2), 32–41.

ชุดาณัฐ ขุนเพชร, และศศิกันต์ กาละ. (2562). ประสิทธิภาพความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 11(2), 1–11.

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

นือร ละอองแก้ว, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ, และศศิกานต์ กาละ. (2557). การรับรู้และปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนของมารดาหลังคลอด. ใน *รายงานสืบเนื่องจากการประชุม (แบบบรรยาย) การประชุมวิชาการระดับชาติ ราชภัฏสุราษฎร์ธานีวิจัย ครั้งที่ 10 “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน”* (น. 31–38). สุราษฎร์ธานี: เค.ที.กราฟฟิคการพิมพ์ และบรรจุกัญท์.

ปิ่นมัท บณุนท, วิภาดา กาญจนสิทธิ์, ชนาธิป สันติวงศ์, สุพรรณา จิตรสม, พิมพ์ดา ธรรมักกดี, สุกรัตน์ ชาญวิรัตน์, และนารินทร์ นวลโรสง. (2563). ความรู้และทัศนคติของมารดาหลังคลอดปกติที่ต้องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว นาน 6 เดือน หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลบุรีรัมย์. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 28(3), 275–283.

ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒนเสรี, กรรณิการ์ กันธะรักษา, และนาฏยา งามพสุธาคล. (2564). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ผ่านเว็บต่อความรู้ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวในมารดาวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 48(3), 342–353.

ภาวิน พัวพรพงษ์, เกษม เรืองรองมรกต, วิเชียร มโนเลิศเทัญ, สุหวดี เกษสุวรรณ, และศศิณัฐนันท์ วงษ์อินทร์. (2557). การตั้งครกในวัยรุ่นกับอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน. *วารสารจดหมายเหตุทางแพทย์ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์*, 97(9), 893–898.

ลำพัญญ์ ศรีวงศ์ชัย, จันทรีเพ็ญ ชินคำ, อัจฉรา วรลุน, และสุริพร ศรีโพธิ์อุ่น. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกและครอบครัว. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 18(3), 99–112.

ศศิมา ศรีเพ็ชร, และศศิกานต์ กาละ. (2565). ผลของโปรแกรมการพยาบาลโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 9(2), 26–39.

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

อัญชนา ปิ่นอินแปง, วรรณภา พาวุฒินกร, และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง. (2564). ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อประสิทธิภาพ การรับรู้สมรรถนะของตนเอง และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรก. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 39(4), 27–40.

- อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิชัย. (2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอดตำบลบ่อ อำเภอลำดวน จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(1), 170–184.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. doi:10.1037/0033-2909.112.1.155
- Creer, L. T. (2000). Self-management of chronic illness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.). *Handbook of self-regulation* (pp. 601–629). San Diego, CA: Academic Press.
- 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
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals, Hand book II: Affective domain*. New York: David Mckay.
- 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
- National Statistical Office, & United Nations Children's Fund. (2016). *Thailand MICS: Multiple Indicator Cluster Survey 2015–2016, final report*. Bangkok: Author.
- National Statistical Office, & United Nations Children's Fund. (2020). *Thailand MICS: Monitoring the situation of children and women, final report*. Bangkok: Author.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent birth rate: Data by country*. Retrieved from <https://apps.who.int/gho/data/view.main.1630AG?lang=en>