

ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา  
ในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก

Effects of Social Support Program via Electronic Media on Breastfeeding during 6 Weeks  
Postpartum Among First-time Mothers.

(Received: October 24,2024 ; Revised: October 28,2024 ; Accepted: October 29,2024)

สมญาภรณ์ พุทธิรักษา<sup>1</sup>  
Somyaporn Puttaraksa<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาหลังคลอดบุตรเป็นครั้งแรกและได้รับการดูแลหลังคลอดในโรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร และโรงพยาบาลโพทะเล จังหวัดพิจิตร ระหว่างเดือนตุลาคม 2565 ถึงเดือนกันยายน 2566 จำนวน 42 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 21 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และการทดสอบไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่ามารดาหลังคลอดบุตรคนแรกในกลุ่มทดลองมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อย่างเดียวที่ 6 สัปดาห์หลังคลอดมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.043$ )

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม สื่ออิเล็กทรอนิกส์ การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มารดาหลังคลอดบุตรคนแรก

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effect of social support program via electronic media on breastfeeding success during the 6-week postpartum period in mothers after giving birth to their first child. The sample is puerperium mothers for the first time and receive postpartum care 42 cases at Pho Prathap Chang hospital and Pho Tale hospital, Phichit Province, during October, 2022 to September, 2023. The participants were selected according to the inclusion criteria and evenly distributed into a control group and an experimental group with 21 per group. The data collection tools included 1) the Personal Data Record Form, and 2) the Breastfeeding Questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, and chi-square test.

The finding of this study revealed that first-time mothers in the experimental group had statistically significant higher exclusive breastfeeding rates than those of the control group ( $p < .043$ ).

**Keywords:** Social support program, Electronic media, Breastfeeding, First-time mothers

บทนำ

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเป็นรากฐานที่สำคัญของสุขภาพที่ดีของทารก ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอย่างต่อเนื่องยาวนานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ นำนมมารดามีสารอาหารครบถ้วน คุณภาพสูงจำเพาะสำหรับทารกทำให้ทารกมีสุขภาพแข็งแรง และลดโอกาสการเจ็บป่วยได้<sup>1</sup> รวมทั้งสามารถสร้างความผูกพันระหว่างมารดาและ

ทารกซึ่งส่งผลให้ทารกมีพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ และมีวุฒิภาวะที่ดี<sup>2</sup> นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อมารดาโดยช่วยลดการตกเลือดหลังคลอด ลดโอกาสเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อโพรงมดลูก และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสม<sup>3</sup> องค์การอนามัยโลกจึงได้สนับสนุนให้มีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวย (exclusive breast feeding) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง

<sup>1</sup> โรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร

อายุ 6 เดือนและให้นมมารดาต่อเนื่องร่วมกับอาหารตามวัยจนบุตรอายุครบ 2 ปี<sup>4</sup>

องค์การอนามัยโลกตั้งเป้าหมายการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือนไว้ที่อย่างน้อยร้อยละ 50 ในปี ค.ศ. 2025<sup>5</sup> โดยในปี พ.ศ. 2563 พบว่าทั่วโลกมีอัตราเฉลี่ยของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือนร้อยละ 44 ประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าหมายให้ทารกอย่างน้อยร้อยละ 50 ได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน โดยมีเป้าหมายในปี 2568 และเพิ่มเป็นร้อยละ 60 ในปี พ.ศ. 2573<sup>6</sup> จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี 2565 พบว่าอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 28.6 ซึ่งยังต่ำกว่าอัตราเฉลี่ยทั่วโลกเป็นอย่างมาก และจากข้อมูลเปรียบเทียบในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้พบว่าประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือนต่ำกว่าหลายประเทศอีกด้วย<sup>6</sup> จังหวัดพิจิตรมีเป้าหมายการพัฒนาอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้มากกว่าร้อยละ 50 แต่อย่างไรก็ตามปี 2563, 2564, และปี 2565 ยังพบว่าอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 6 เดือนคิดเป็นร้อยละ 48.18, 48.68, และ 48.97 ตามลำดับ ซึ่งยังไม่บรรลุเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่กำหนดไว้สำหรับอำเภอโพธิ์ประทับช้างพบว่าอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือน ในปี 2563 คิดเป็นร้อยละ 51.19 แต่อย่างไรก็ตามในปี 2564 และปี 2565 กลับพบว่าอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือนคิดเป็นร้อยละ 44 และ 44.37 ตามลำดับ ซึ่งนับว่ายังไม่บรรลุเป้าหมายและมีแนวโน้มที่ลดลงแสดงให้เห็นว่ายังต้องมีการสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องซึ่งอาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว ได้แก่ อายุของมารดา ประสบการณ์การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในบุตรคนก่อน<sup>7</sup> ลำดับการคลอด วิธีการคลอด การได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา<sup>8</sup> และปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนม

มารดาอย่างเดียวได้แก่ มารดาคิดว่าน้ำนมไม่พอ การขาดความรู้ การแก้ปัญหาและไม่มีที่ปรึกษาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มารดาทำงานนอกบ้าน และขาดการสนับสนุนทางสังคม<sup>9</sup> โดยบุคคลที่สำคัญที่ให้การสนับสนุนทางสังคมในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาสำเร็จได้แก่บุคลากรทางสุขภาพโดยเฉพาะพยาบาลผดุงครรภ์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้พัฒนาขึ้นในครั้งนี้นำผู้วิจัยได้ทำเป็นรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดยนำทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์<sup>10</sup> มาเป็นกรอบแนวคิดผ่านการสนับสนุนทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านข้อมูล การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจากบุคลากรทางสุขภาพจะทำให้มารดามีทัศนคติที่ดี ตะหนักถึงความสำคัญและเพิ่มแรงจูงใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 2) การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้และดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางสุขภาพโดยการฝึกทักษะการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และการรับชมวีดิทัศน์จะช่วยให้มารดามีความเข้าใจและสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ 3) การสนับสนุนด้านอารมณ์และจิตใจแก่มารดาที่มีบุตรคนแรกแรกซึ่งขาดความรู้และขาดความมั่นใจด้วยการให้ความรู้และกำลังใจจากบุคลากรทางสุขภาพอย่างต่อเนื่องผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์โดยใช้สติ๊กเกอร์ไลน์ประกอบชุดข้อความ การพูดคุยซักถามขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางสุขภาพ จะช่วยให้มารดาความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามากขึ้น และ 4) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า โดยการประเมินความรู้และการปฏิบัติของมารดาภายหลังได้รับความรู้การฝึกทักษะจากผู้วิจัยและการติดตามประเมินผลให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอดโดยการติดตามให้คำปรึกษาผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์หรือทางโทรศัพท์จะส่งเสริมให้มารดาเกิดความมั่นใจส่งผลให้มารดาสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาประสบความสำเร็จโดยเนื้อหาสาระทั้งหมดบรรจุอยู่ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาที่มีบุตรคนแรกและพัฒนาขึ้นในครั้งนี้อาจจะสามารถส่งเสริมให้มารดาที่มีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเนื่องจากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์จะประกอบด้วยเนื้อหาสาระความรู้ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวประกอบเสียงบรรยายสามารถกระตุ้นให้มารดาเกิดความสนใจ เข้าถึงง่าย สะดวกในการใช้งานและสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาตามความสะดวกของมารดา ทำให้สามารถเรียนรู้และฝึกทักษะการอุ้มบุตรให้นมและการดูนมที่ถูกวิธีได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบแอปพลิเคชัน-ไลน์เนื่องจากมีความสะดวกและรวดเร็ว สามารถสื่อสารได้ทั้งภาพและเสียงรวมไปถึงการสนทนาแบบวิดีโอคอลสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ผ่านทางโทรศัพท์แบบสมาร์ตโฟนได้อย่างต่อเนื่องทุกที่ทุกเวลา หากมีข้อสงสัยสามารถสนทนาปรึกษาปัญหาจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดากับผู้วิจัยผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ได้ตลอดเวลาเมื่อกลับไปเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่บ้าน และผู้วิจัยสามารถส่งต่อข้อมูล ติดตาม สนทนาให้คำแนะนำปรึกษากับมารดาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ดังนั้นโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์นี้จึงมีความแตกต่างจากการดำเนินการวิจัยในการศึกษาที่ผ่านมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่มาคลอดในโรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร อย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยคาดหวังว่าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาที่มีบุตรคนแรกและพัฒนาขึ้นในครั้งนี้จะช่วยสนับสนุนให้มีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามากยิ่งขึ้นเพื่อเป็นรากฐานสำคัญของการเจริญเติบโตของทารก เจริญวัยเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยระหว่างกลุ่มที่ได้รับผลของการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกร่วมกับการพยาบาลตามปกติกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

#### สมมติฐานของการวิจัย

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกร่วมกับการพยาบาลตามปกติ มีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนมากกว่ากับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิดสองกลุ่มวัดหลังการทดลอง (two groups posttest only design) ประชากร คือ มารดาหลังคลอดบุตรเป็นครั้งแรกและรับการดูแลหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาหลังคลอดบุตรเป็นครั้งแรกและรับการดูแลหลังคลอดในโรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง และโรงพยาบาลโพทะเล จังหวัดพิจิตร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ ดังนี้ มีอายุ 20 ปีขึ้นไป และมีสถานภาพสมรสคู่ 2) มารดาหลังคลอดบุตรอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ขึ้นไป คลอด ทางช่องคลอด และคลอดบุตรคนเดียว 3) มีความตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 4) ไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 5) มีเต้านมและหัวนมปกติทั้งสองข้าง 6) มารดาไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น 7) ทารกไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น ภาวะล้นติตรระดับปานกลางถึงรุนแรงที่ไม่ได้รับการแก้ไข มีภาวะหายใจลำบาก เป็นต้น 8) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ 9) มีโทรศัพท์ชนิดสมาร์ตโฟนสามารถติดต่อทางโทรศัพท์และมีความสามารถในการใช้แอปพลิเคชันไลน์ และ 10) มารดาและสมาชิกใน

ครอบครัวยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างหรือยุติจากการศึกษาดังนี้ 1) มารดาหรือบุตรเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นในระหว่างการศึกษาที่มีผลต่อการให้นมมารดาแก่บุตร เช่น ความดันโลหิตสูง ตกเลือด หลังคลอด ติดเชื้อหลังคลอด ภาวะหายใจลำบาก ภาวะตัวเหลืองที่ต้องได้รับการรักษา เป็นต้น 2) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกขั้นตอน ผู้วิจัยกำหนดขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวอย่างที่ .95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 17 คน รวมทั้งหมด 34 คน และผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญหายระหว่างการศึกษาร้อยละ 20 ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 21 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุดคือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกและแบบบันทึกการติดตามทางโทรศัพท์ร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงตามเนื้อหา 3 ท่านเพื่อพิจารณาความถูกต้องการจัดลำดับเนื้อหา ความเหมาะสมของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ตามการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดที่มีบุตรคนแรกที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย ประเมินความเข้าใจในเนื้อหา ความเหมาะสมของลำดับขั้นตอน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาหลังจากผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุง

แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index: CVI) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองก่อนการรวบรวมข้อมูลได้แจ้งข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square test) เนื่องจากข้อมูลที่นำมาเปรียบเทียบอยู่ในระดับนามบัญญัติ และใช้สำหรับการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งเปรียบเทียบจำนวนมารดาหลังคลอดที่มีบุตรคนแรกที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวที่ 6 สัปดาห์หลังคลอดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม 2565 ถึง เดือนกันยายน 2566 ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมหอผู้ป่วยหลังคลอดโรงพยาบาลโพทะเล จังหวัดพิจิตร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ครั้งที่ 1** ระยะหลังคลอด 1-2 วัน กลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของ หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลโพทะเล จังหวัดพิจิตร ผู้วิจัยขอเพิ่มผู้ติดต่อผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์

**ครั้งที่ 2** ระยะหลังคลอด 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาทางแอปพลิเคชันไลน์ และมอบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นการรักษาจริยธรรมในการวิจัย ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล ในกลุ่มทดลองในหอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ครั้งที่ 1** ระยะหลังคลอด 1 วัน ผู้วิจัยดำเนินการใช้เวลารวมประมาณ 45 นาที ซึ่งแจ้งให้กลุ่ม

ตัวอย่างทราบถึงขั้นตอนและอธิบายโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เพิ่มผู้ติดต่อผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนบุคคล ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และให้การสนับสนุนทางสังคมแก่มารดาหลังคลอดในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีผลดังนี้

1) การสนับสนุนด้านข้อมูล ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวก่อนคลอด ลักษณะและความสำคัญของน้ำนมแต่ละระยะ หลักการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาตาม หลักการดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี และดูดเกลี้ยงเต้าประกอบการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีผลดังนี้รวมทั้งอธิบายถึงแนวปฏิบัติการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในระยะหลังคลอด ส่งเสริมให้มารดาฝึกทักษะการอุ้มให้นม การปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ให้มารดาปรับพฤติกรรมและฝึกทักษะเกี่ยวกับการประคบและนวดเต้านมประกอบการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีผลดังนี้

2) การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้และการช่วยเหลือในการปฏิบัติ ผู้วิจัยช่วยบรรเทาอาการไม่สบายจากการคลอด จัดสถานที่ให้มีความเหมาะสมเป็นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความเป็นส่วนตัว สะอาด สงบ ลดการกระตุ้นจากเสียงดัง แสงสว่าง ประเมินเต้านม หัวนม ความรู้ ความตั้งใจและบุคคลที่สนับสนุนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาช่วยเหลือมารดาในการดูแลบุตร และการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ดูแลให้มารดาหลังคลอดกับบุตรอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชั่วโมง จัดเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ในการฝึกให้นมบุตรให้พร้อมใช้ เช่น แก้ว อี๋ หมอนรองอุปกรณ์ประคบ นวดเต้านม ฝึกทักษะให้มารดาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้แก่ การอุ้มและการจัดทำใน การให้นมบุตรที่ถูกต้อง การดูบ่อยต่อเนืองทุก 2- 3 ชั่วโมง ดูดเกลี้ยงเต้า การดูแลหัวนม เต้านม และฝึกทักษะการประคบและนวดเต้านม

3) การสนับสนุนด้านอารมณ์ ผู้วิจัยดูแลมารดาตลอดเป็นรายบุคคลให้ความ สนใจ เอาใจใส่ เปิดโอกาสให้ พูดคุยซักถามเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และการปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอด สนับสนุน สามีหรือสมาชิกในครอบครัวได้ดูแลใกล้ชิดหรือพูดคุยซักถามข้อสงสัย

4) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า ผู้วิจัยประเมินความรู้ ทักษะ ทักษะ ความตั้งใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและให้กลุ่มตัวอย่างสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับการอุ้มและการจัดทำในการให้นมบุตร การประคบและนวดเต้านม ประเมินความถูกต้องของการปฏิบัติ ให้ความรู้เพิ่มเติมส่วนที่ยังไม่เข้าใจหรือยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง

**ครั้งที่ 2** ระยะหลังคลอด 48 ชั่วโมงหรือวันก่อนจำหน่าย ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยใช้เวลาประมาณ 45 นาทีและให้การสนับสนุนทางสังคมแก่มารดาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีผลดังนี้ 1) การสนับสนุนด้านข้อมูล เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 1 โดยเพิ่มเติมการปรับพฤติกรรมบิบบเก็บน้ำนม การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาประกอบการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์มีผลดังนี้ 2) การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้และการช่วยเหลือในการปฏิบัติ ผู้วิจัยประเมินและช่วยบรรเทาอาการไม่สบาย เช่น อาการปวดมดลูก เจ็บตึงแผลฝีเย็บ อาการคัดตึงเต้านม และฝึกทักษะการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาต่อเนื่อง ช่วยเหลือให้มารดาอุ้มและการจัดทำในการให้นมบุตรที่ถูกต้อง การดูบ่อยต่อเนืองทุก 2- 3 ชั่วโมง ดูดเกลี้ยงเต้า ให้ความรู้ในการปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ การสังเกตความเพียงพอของการได้รับน้ำนมของทารก การป้องกันและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเช่น หัวนมแตก เต้านมคัดตึง ท่อน้ำนมอุดตัน ฝึกทักษะการนวดประคบเต้านม การบิบบเก็บน้ำนมด้วยมือวิธีการป้อนนมด้วยแก้วจนมารดาเกิดทักษะและความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 3) การสนับสนุนด้านอารมณ์ ประเมินความพร้อมของมารดา บุตรและครอบครัวในการ

เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เปิดโอกาสให้พูดคุย ชักถาม ระบายความรู้สึก ชมเชยให้กำลังใจขณะอยู่โรงพยาบาล และใช้สติ๊กเกอร์ไลน์ประกอบชุดข้อความ ให้กำลังใจ การสนทนาผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์หรือทางโทรศัพท์เมื่อจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล รวมทั้งประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด 4) สนับสนุนด้านการประเมินค่า ผู้วิจัยประเมินความรู้และการปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

ตามหลัก 4 จุดการปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ ระยะเวลาที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และประเมินปัญหา จากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้แก่ ปัญหาหัวนมแตก เต้านมอักเสบ ท่อน้ำนมอุดตันและให้มารดาสาธิต ย้อนกลับการให้นมบุตรอย่างถูกวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆ การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือวิธีการป้อนนม ด้วยแก้ว เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย ฝึกให้มารดาสามารถให้นมบุตรได้อย่างถูกวิธี และสอบถามถึงบุคคลที่ สนับสนุนช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาภายหลังการจำหน่ายกลับบ้าน ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบเกี่ยวกับการติดตามเมื่อจำหน่ายกลับบ้าน และให้กลุ่มตัวอย่างสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อรับหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ พร้อมทั้งแนะนำการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าถึงข้อมูลเพื่อทบทวน ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาบุตรหลังคลอดคนแรกเมื่อจำหน่ายกลับบ้านได้ แจ้ง มารดาว่าภายหลังการจำหน่ายกลับบ้านจะมีการติดตามผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์เพื่อสอบถามปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและมารดาสามารถสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยการสนทนาผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ได้ตลอดเวลาหรือการติดต่อทางโทรศัพท์ได้ทุกวันในเวลา 08.00 น. ถึง 22.00 น. สรุปลักษณะ และนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

**ครั้งที่ 3** ระยะหลังคลอดภายหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด

1. ระยะจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลถึงระยะ 3 สัปดาห์หลังคลอด ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่าง ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่ผู้วิจัยมอบให้ก่อนกลับบ้าน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก หลักการให้นมบุตรตามหลัก 4 จุด การอุ่ม การจัดทำให้นมบุตรที่ถูกต้อง การบีบเก็บน้ำนม การปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขที่พบได้บ่อยใน ระยะให้นมบุตรซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกหัวข้อที่ต้องการทบทวนได้โดยไม่ต้องเรียนรู้ใหม่ทั้งหมดเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่อง และมีการใช้แอปพลิเคชันไลน์ซึ่งได้จัดทำในรูปแบบของสติ๊กเกอร์ไลน์ประกอบชุดข้อความได้แก่ ข้อความกล่าวชมเชย ข้อความให้กำลังใจและข้อความสนับสนุนส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องร่วมกับติดตามทางโทรศัพท์และทางแอปพลิเคชันไลน์ในระยะ 4 วันหลังคลอดหลังจากนั้น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกประมาณ 15-30 นาที เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ได้ตลอดเวลาหรือสามารถสอบถามทางโทรศัพท์ได้ในเวลา 08.00 – 22.00 น. ผู้วิจัยสอบถามถึงปัญหาหรืออุปสรรคในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาพร้อมทั้งให้การส่งเสริมที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือตามปัญหานั้น

2. ระยะ 4 สัปดาห์หลังคลอด ถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด มีการจัดกระทำเช่นเดียวกับระยะจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลถึง 3 สัปดาห์หลังคลอด ผู้วิจัยสอบถามถึงประสบการณ์การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ผ่านมา ชนิดของนมที่มารดาให้แก่บุตร ปัญหาหรืออุปสรรคและวิธีการแก้ไข ปัญหา บุคคลที่ช่วยเหลือสนับสนุนให้เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาพร้อมทั้งให้การส่งเสริมที่เฉพาะเจาะจงในกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะให้คำแนะนำ ช่วยเหลือตามปัญหานั้นๆ

กล่าวชมเชยเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการเลี้ยง  
บุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้  
แอป-พลิเคชันไลน์ในรูปแบบของสติ๊กเกอร์ไลน์  
ประกอบชุดข้อความโต้ตอบได้ ข้อความกล่าวชมเชย  
ข้อความให้กำลังใจ และข้อความสนับสนุนส่งเสริมให้  
กลุ่มตัวอย่างมีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่าง  
ต่อเนื่องร่วมกับการติดตามทางโทรศัพท์ หรือทาง  
แอปพลิเคชันไลน์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตามเวลาที่กลุ่ม  
ตัวอย่างสะดวกประมาณ 15-30 นาที เปิดโอกาสให้  
กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยผ่านทางแอปพลิเคชัน  
ไลน์ ได้ตลอดเวลาหรือสามารถสอบถามทาง  
โทรศัพท์ได้ในเวลา 08.00 - 22.00 น. เมื่อครบ 6  
สัปดาห์หลังคลอดผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบ  
แบบสอบถามการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาทางแอป  
พลิเคชันไลน์โดยเป็นการตอบแบบสอบถามออนไลน์  
ผู้วิจัยแจ้งให้ทราบถึงการสิ้นสุดการทำวิจัยและเปิด  
โอกาสให้ซักถามข้อสงสัย กล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง  
ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล  
โดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติทดสอบไคสแควร์  
กำหนดระดับที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม  
ควบคุมจำนวน 42 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง  
จำนวน 21 ราย และกลุ่มควบคุมจำนวน 21 ราย มี  
รายละเอียดดังนี้

กลุ่มทดลองมีอายุอยู่ระหว่าง 20-38 ปี  
ค่ามัธยฐานของอายุคือ 29 ปี กลุ่มทดลองทั้งหมดมี  
สถานภาพ สมรสคู่ การศึกษาระดับมัธยมปลายหรือ  
อปวช. ร้อยละ 40.9 ประกอบอาชีพรับราชการหรือ  
รัฐวิสาหกิจ รับจ้าง และไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ  
38.10 รายได้อยู่ในช่วง 10,001 ถึง 15,000 บาท ร้อย  
ละ 28.57 มีระยะเวลาการลาคลอด 3 เดือน และ  
ไม่ได้ลาคลอด ร้อยละ 57.10 ลักษณะครอบครัวส่วน  
ใหญ่เป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 76.19  
บุคคลที่ให้การช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตรด้วยนม  
มารดาได้แก่ สามีและมารดาคิดเป็นร้อยละ 47.62  
กลุ่มควบคุมมีอายุอยู่ระหว่าง 20- 38 ปี ค่ามัธยฐาน  
ของอายุ คือ 26 ปี กลุ่มควบคุมทั้งหมดมีสถานภาพ  
สมรสคู่ การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 40.9  
ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.33 รายได้อยู่ในช่วง  
10,001 ถึง 15,000 บาท ร้อยละ 38.10 ระยะเวลา  
การลาคลอด 3 เดือน และไม่ได้ลาคลอด ร้อยละ  
66.67 ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัว  
ขยาย ร้อยละ 61.90 บุคคลที่ให้การช่วยเหลือในการ  
เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้แก่ สามีและมารดาคิดเป็น  
ร้อยละ 33.33

2. การเปรียบเทียบอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนม  
มารดา พบว่ากลุ่มทดลองมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วย  
นมมารดาอย่างต่อเนื่องมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  ดังแสดงในตาราง  
ที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=42)

การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา	กลุ่มควบคุม (n=21)		กลุ่มทดลอง (n=21)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
นมมารดาอย่างเดียว	12	57.14	18	85.71	.043
นมมารดา ร่วมกับนมผสม	9	42.86	3	14.29	

\* Chi-square test

### สรุปและอภิปรายผล

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรม  
การสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์มีอัตรา  
การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องมากกว่ากลุ่ม

ควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 (ตารางที่ 1) ซึ่ง  
เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการ  
สนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน จากผู้วิจัยซึ่งเป็น

พยาบาลผดุงครรภ์ในการ ส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเตี๋ยวในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ในระยะหลังคลอด และภายหลังออกจากโรงพยาบาล 6 สัปดาห์หลังคลอด ส่งผลให้มีจำนวนมารดาหลังคลอดบุตรแรกในกลุ่มทดลองมีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเตี๋ยวมากกว่ามารดาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การสนับสนุนด้านข้อมูล การให้ความรู้ความเข้าใจแก่มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาว่ามีประโยชน์และคุณค่าทั้งต่อตนเองและบุตร มารดาจึงมีแนวโน้มที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามากขึ้น โดยเฉพาะการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่านการใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ประกอบเสียงบรรยายที่ใช้ภาษาเข้าใจง่าย มีภาพการ์ตูนประกอบทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวที่ดึงดูดความสนใจในการเรียนรู้ ประกอบกับการจัดทำวีดิทัศน์สาธิตการอุ้มและการดูนมที่ถูกวิธี การนวดเต้านม การบีบเก็บน้ำนมที่มีความกระชับเข้าใจง่ายและไม่ยาวจนเกินไปรวมทั้ง การได้รับ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ผ่านทางโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์โฟนก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล ซึ่งทำให้มารดาสามารถเปิดอ่านได้ทุกที่ ทุกเวลา และสามารถทบทวนความรู้ซ้ำในหัวข้อที่ต้องการเมื่อกลับไปเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่บ้าน รวมทั้งมีการติดตามผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ และการติดต่อทางโทรศัพท์จากผู้วิจัยทำให้มารดาหลังคลอดสามารถสอบถาม ปรีกษา รับคำแนะนำและการช่วยเหลือจากผู้วิจัยได้หากมีปัญหาหรืออุปสรรค การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ซึ่งสอดคล้องกับผล การศึกษาระบบติดตามช่วยเหลือและเสริมย้ำความรู้ที่สำคัญจากเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพจะส่งผลทำให้การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาประสบความสำเร็จ จึงทำให้มารดาในกลุ่มทดลองได้มีความรู้และเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเตี๋ยวต่อไปได้<sup>11</sup>

2. การสนับสนุนด้านสิ่งของเครื่องใช้และการช่วยเหลือในการปฏิบัติมารดาแก่มารดาในระยะแรกหลังคลอด เช่น จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ ช่วยเหลือในการดูแลบุตรเพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบายจาก

การคลอดเพื่อให้ความพร้อมในการให้นมบุตร ดูแลให้มารดาและบุตรอยู่ด้วยกันตลอด 24 ชั่วโมงจะช่วยให้มารดาให้นมบุตรได้บ่อยและต่อเนื่อง การช่วยเหลือให้บุตรดูนมมารดาอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยป้องกันปัญหาน้ำนมไม่เพียงพอ หัวนมแตก เต้านมคัดตึง ซึ่งนำไปสู่การเลิกการให้นมก่อนกำหนดได้ (Alden, 2012) การฝึกปฏิบัติทักษะที่จำเป็นจากผู้วิจัยได้แก่ การอุ้มทารก การจัดทำในการให้นม การดูแลหัวนม เต้านมและฝึกทักษะการประคบ และนวดเต้านม ช่วยให้การตามีทักษะและเพิ่มความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างถูกวิธี<sup>12</sup> นอกจากนี้การใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ประกอบเสียงบรรยายที่ใช้ภาษาเข้าใจง่าย มีภาพการ์ตูนประกอบทำให้มารดาสามารถมองเห็นภาพและปฏิบัติตามได้ หากมารดาไม่เข้าใจหรือปฏิบัติไม่ได้ จะได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้วิจัยจนกระทั่งทำให้มารดาหลังคลอดสามารถฝึกทักษะจนเกิดความมั่นใจและเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ก่อนออกโรงพยาบาล เมื่อมารดากลับไปเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่บ้าน มารดาในกลุ่มทดลองจะสามารถฝึกปฏิบัติทักษะการอุ้มให้นม และการดูนมของบุตรที่ถูกวิธีตามวีดิทัศน์ที่ผู้วิจัยมอบให้ผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ได้ด้วยตนเองซึ่งมีภาพและเนื้อหาเช่นเดียวกับที่ได้รับความรู้ในโรงพยาบาล หากมารดามีปัญหาเช่น เต้านมคัดตึง หัวนมแตก สามารถวิดีโอคอลเพื่อขอคำแนะนำ แก่จากผู้วิจัยได้ไม่ยุ่งยาก การที่มารดาสามารถได้รับการให้ความรู้และฝึกทักษะจากบุคลากรทางการแพทย์ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาช่วยให้มารดาสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในระยะเริ่มแรกและเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้<sup>13</sup>

3. การสนับสนุนทางอารมณ์ ในระหว่างการทำเนนิกิจกรรมขณะอยู่โรงพยาบาลผู้วิจัยมีสัมพันธภาพที่ดีกับมารดาหลังคลอดจึงทำให้มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกมีความรู้สึกเป็นกันเอง กล้าซักถาม การให้กำลังใจเมื่อมารดาสามารถปฏิบัติทักษะการอุ้มให้นม และการนำบุตรเข้าเต้าดูนมอย่างถูกวิธีได้ หรือการกล่าวชมเชยเมื่อกำลังทดลอง

สามารถตอบคำถามได้ถูกต้องทำให้มารดารู้สึกมีกำลังใจ มีความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวให้ประสบความสำเร็จ หากมารดาความวิตกกังวล ความเจ็บปวด อ่อนเพลีย หรือมารดาขาดความมั่นใจในความสามารถของการเป็นมารดาจะมีผลยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินจะส่งผลต่อการหลั่งน้ำนมทำให้น้ำนมลดลง ส่งผลให้มารดายุติการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ (Alden, 2012) นอกจากนี้การส่งสติ๊กเกอร์ไลน์ประกอบชุดข้อความการชักจูงใจ การให้กำลังใจ และกล่าวชมเชยส่งให้กลุ่มทดลอง ผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์เมื่อกลับไปเลี้ยงบุตรที่บ้านช่วยกระตุ้นและให้กำลังใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยิ่งต่อเนื่อง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่และการให้กำลังใจจากผู้ดูแลจึงช่วยให้การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาประสบความสำเร็จมากขึ้น<sup>14</sup>

4. การสนับสนุนด้านการประเมินค่า หลังจากผู้วิจัยให้ความรู้และการฝึกทักษะต่างๆ ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ผู้วิจัยประเมินความรู้ การปฏิบัติตามหลักการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา โดยการสังเกตและให้มารดาสาธิตย้อนกลับการให้นมบุตรอย่างถูกวิธี การป้องกันและแก้ไขปัญหาจากการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับว่าการปฏิบัตินั้นถูกต้องหรือไม่อย่างไรและควรได้รับการแก้ไขอย่างไร หากมารดาปฏิบัติตามหลักการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วผู้วิจัยชมเชยและให้กำลังใจและกระตุ้นให้มีการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง การติดตามภายหลังการจำหน่ายกลับบ้านด้วยการติดตามผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์หรือการติดต่อทางโทรศัพท์ เป็นการประเมินผลการปฏิบัติและความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ซึ่งการสนับสนุนด้านการประเมินค่าจากผู้วิจัยช่วยให้มารดารู้สึกมั่นใจและมีความเชื่อมั่นในความพยายามของตนที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยิ่ง<sup>15</sup> มารดาหลังคลอดในกลุ่มทดลองจึงสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวประสบความสำเร็จ 6 สัปดาห์หลังคลอดได้

การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ระยะหลังคลอด 6 สัปดาห์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1) คล้ายคลึงกับการศึกษาของพัชนียา เชียงตา ฉวี เบาทรวง และกรรณิการ์ กันธะรักษา<sup>16</sup> ที่ได้ศึกษาผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยิ่งในมารดาครรภ์แรก ซึ่งผลการศึกษาพบว่ามารดาครรภ์แรกมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยิ่งมากกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์<sup>10</sup> ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มทดลองมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพิ่มขึ้น และเลือกปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ส่งผลให้มีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยิ่งเพิ่มขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

**ด้านนโยบาย** นำผลการวิจัยไปเสนอต่อผู้บริหารทางการแพทย์เพื่อให้การสนับสนุนบุคลากรทางสุขภาพให้นำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาไปใช้ในการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่มีบุตรคนแรก

**ด้านการปฏิบัติการพยาบาล** พยาบาลผดุงครรภ์ควรได้รับการอบรมแนวทางและขั้นตอนของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพื่อนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาที่มีบุตรคนแรก

**ด้านการศึกษาพยาบาล** สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาลในการนำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพื่อนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาที่มีบุตรคนแรก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป  
ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทาง  
สังคมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนม

มารดาที่มีบุตรคนแรกต่อเนื่องไปจนถึง 6 เดือนหลัง  
คลอด

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. (2017). *Continued breastfeeding for healthy growth and development of children*. [https://www.who.int/elena/titles/bbc/continued\\_breastfeeding/en/](https://www.who.int/elena/titles/bbc/continued_breastfeeding/en/)
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). Barriers to breastfeeding: Supporting initiation and continuation of breastfeeding. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 137(2), e54-e62
3. Much, D., Beyerlein, A., Roßbauer, M., Hummel, S., & Ziegler, A. G. (2014). Beneficial effects of breastfeeding in women with gestational diabetes mellitus. *Molecular metabolism*,
4. World Health Organization & United Nations Children's Fund. (2017). *Tracking progress for breastfeeding policies and programmes*. Retrieved from <https://www.who.int/nutrition/>
5. World Health Organization. (2018). *Global Breastfeeding scorecard 2018*.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2566) การปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. สืบค้น 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 แหล่งที่มา <https://hp.anamai.moph.go.th/web>
7. Al-Sahab, B., Lanes, A., Feldman, M. & Tamim, H. (2010). Prevalence and Predictors of 6-Month Exclusive Breastfeeding among Canadian Women: A National Survey. *BMC Pediatrics*, 10, 20. doi.org/10.1186/1471-2431-10-20
8. Cohen, S. S., Alexander, D. D., Krebs, N. F., Young, B. E., Cabana, M.D., Erdmann, P., Hays, N. P., Bezold, C. P., Levin-Sparenberg, E., Turini, M., & Saavedra, J. M. (2018). *Factors Associated with Breastfeeding Initiation and Continuation: A Meta-Analysis*. THE JOURNAL OF PEDIATRICS ORIGINAL ARTICLES. Dec; 203:190-196.e21. doi: 10.1016/j.jpeds.2018.08.008.
9. El-Houfey, A.A., Saad, K, Abbas, A. M., Mahmoud, S.R. & Wadani, M. (2017). Factors That Influence Exclusive Breastfeeding: A literature Review. *International Journal of Nursing Didactics*, 7(11) DOI: 10.15520/ijnd.2017.vol7.iss11.264.24-31
10. House, J. S., (1981). *Work Stress and Social Support*: MA: Addison - Wesley. <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2018.pdf?ua=1>
11. สุฑาธิ์น ชูรส ปรีดาพรรณ กะสินัง พูลศรี กมูท และพิเชษฐ เชื้ออำ, (2565) ประสิทธิภาพของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาโดยการสนับสนุนของสังคม : การทบทวนอย่างเป็นระบบ. *แพทยสารทหารอากาศ*. 68(1), 21 - 33.
12. พรนภา ตั้งสุขสันต์ และเอมอร รตินธร (2554) ประสบการณ์และปัจจัยเชิงบริบทที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 29 (3), 52-63
13. นวพร มาก และกมลรัตน์ เทอร์เนอร์. (2559). บทบาทพยาบาลกับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติเพื่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารกองการพยาบาล*, 43, 114 - 126.
14. พัชนี วินิจจะกุลและ อรพร ดำรงวงศ์ศิริ (2563). สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พุทธมณฑล
15. พัชรินทร์ ไชยบาล ลาวลัยสมบูรณ์ และ วรรณิการ์ กันธะรักษา (2553). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวของมารดาที่มีบุตรคนแรก. *พยาบาลสาร*, 37 (4), 70 - 81.
16. พัชนียา เชียงตา, ฉวี เบาทรวง และวรรณิการ์ กันธะรักษา (2557). ผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดี่ยวของมารดาครั้งแรก. *พยาบาลสาร*, 41(3), 1-12.