

# ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกต่อระยะเวลาและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## The Effect of Breastfeeding Promoting Program for First-time Postpartum Mothers on Breastfeeding Duration and Behaviors

สุจิตรา ขวงทอง\* วิลโลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์\*\* วรณี เดียววิเศษ\*\*

\*โรงพยาบาลพุทธโสธร, \*\*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Sujitra Yuangthong\*, Wilaiphan Sawatphanit\*\*, Wannee Deoisres\*\*

\*Buddhasothorn Hospital, \*\*Faculty of Nursing, Burapha University

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยการสุ่มสองกลุ่มวัดครั้งเดียว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระยะเวลาและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ในระยะ 4 สัปดาห์หลังคลอด กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่หน่วยหลังคลอด โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 60 รายที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินระยะเวลาและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาการทดสอบที และ Mann-Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่า ในช่วงภายหลัง 4 สัปดาห์หลังคลอด มารดาในกลุ่มทดลองมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $z = -3.01, p = .002$ ) โดยมารดาในกลุ่มทดลองมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่ากับ 28 วัน ขณะที่มารดาในกลุ่มควบคุมมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยเพียง 23.60 (7.61) วัน แต่คะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งสองกลุ่มโดยรวมไม่แตกต่างกัน ( $t = -1.65, p = .052$ ) จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและผดุงครรภ์ รวมทั้งบุคลากรด้านสุขภาพนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดขณะอยู่โรงพยาบาล และติดตามปัญหาอุปสรรค และให้การสนับสนุนทางโทรศัพท์ในระยะ 1 และ 2 สัปดาห์หลังคลอดเพื่อให้มารดามีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานที่สุด

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**Abstract :**

The purpose of this quasi-experimental, the randomized control-group post-test only research design was to examine the breastfeeding duration and behaviors of breastfeeding promoting program for first-time postpartum mothers during the 4 weeks postpartum. A random sample of 60 first-time postpartum mothers receiving care at postpartum unit of Buddhasothorn hospital, Chachoengsao province was recruited in the study. The sample was randomly assigned into the experimental and control groups. Each group consisted of 30 mothers. The experimental group received the breastfeeding promoting program, while the control group received usual care. The instruments used to collect data were the demographic data questionnaire, and the breastfeeding duration questionnaire and breastfeeding behavior questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics, t-test and Mann-Whitney U test.

The results showed that at 4th week postpartum, the mothers in the experimental group had statistically significant longer duration of exclusive breastfeeding than mothers in the control group ( $z = -3.01, p = .002$ ). The average days for exclusive breastfeeding of mothers in the experimental group was 28 (.00) days, while in the control group was 23.60 (7.61) days. Both groups were not significantly different in scores of breastfeeding behaviors. ( $t = -1.65, p = .052$ ) The findings of this study suggest that nurse-midwives and health personnel can apply this program before discharge and two telephones follow-up at 1st and 2nd weeks postpartum to enhance longer exclusive breastfeeding duration for first-time postpartum mothers.

**Keywords:** breastfeeding promoting program, first-time postpartum mothers, breastfeeding duration, breastfeeding behaviors

## บทนำ

นมแม่ได้รับการยอมรับกันทั่วโลกว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะมีสารอาหารต่างๆ ครบตามที่ร่างกายทารกต้องการ ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการให้อาหารทารก ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ<sup>1</sup> องค์การอนามัยโลก แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (Exclusive Breast feeding) 6 เดือน และหลังจากนั้นให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนอายุครบ 2 ปี หรือนานกว่านั้น<sup>2</sup>

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายที่ชัดเจนในการดำเนินตามโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ใช้บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยึดเป็นแนวปฏิบัติ โดยกำหนดเป้าหมายให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน ให้ได้ร้อยละ 30 เมื่อสิ้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) จากสถิติกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ.2549, 2551 และปี พ.ศ.2552 พบว่ามีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนร้อยละ 5.4, 24.4 และ 29.6 ตามลำดับ<sup>3</sup> แม้ว่าสถิติดังกล่าวแสดงถึงแนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น แต่พบว่าเป็นตัวเลขที่ลดลงมากเมื่อเทียบกับอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่ออยู่โรงพยาบาล จากสถิติในปี พ.ศ.2549 ร้อยละของมารดาที่ให้นมลูกวัน

แรกหลังคลอดร้อยละ 84.8<sup>3</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าความเชื่อมั่น หรือการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>4</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกซึ่งไม่มีประสบการณ์ ทำให้ไม่มั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการรับรู้อุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถูกต้อง<sup>5</sup> นอกจากนี้มารดาหลังคลอดบุตรคนแรก โดยเฉพาะในระยะ 4 สัปดาห์แรกหลังคลอดนั้นถือเป็นระยะวิกฤตที่สุดของการปรับตัว ซึ่งมารดาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับบทบาทการเป็นมารดาที่จะต้องเลี้ยงดูบุตร<sup>6</sup> นอกจากนี้พบว่า การมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ<sup>7</sup> ทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>8</sup> แต่หากมารดามีทัศนคติไม่ดีหรือมีเจตคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ไม่นานเมื่อจำหน่ายกลับบ้าน เช่น มารดารับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องยาก มีนมผสมที่เป็นทางเลือกที่ดีกว่า<sup>9</sup> และมีความรู้สึกว่ป้อนนมด้วยขวดง่ายกว่า สะดวกสบายกว่า ไม่มีปัญหาตอนไปทำงาน ใครก็ป้อนนมลูกได้ ที่สำคัญไม่เจ็บหัวนม<sup>10</sup> การส่งเสริม

ให้มารดา รู้ ตื่น เบิกบาน ปราศจากความขุ่นมัว หรือ มีจิตประภัสสร<sup>11</sup> เมื่อมารดามีจิตเบิกบานกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดามีจิตสงบไม่เครียด ฮอริโมนออกซิโทซินหลังส่งผลต่อการไหลของน้ำนม<sup>1</sup> ประการสุดท้ายพบว่า การช่วยเหลือหรือการมีส่วนร่วมจากสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>12</sup> ในทางตรงกันข้ามถ้าสมาชิกในครอบครัวไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะหลังคลอดถึงแม้ได้รับนมแม่ไปแล้วมักได้นมผสมสลับนมแม่ตั้งแต่ 1-2 สัปดาห์แรกหลังคลอด การกระทำดังกล่าวมักได้อิทธิพลจากสมาชิกในครอบครัว<sup>13</sup> จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จได้นั้น การให้ข้อมูลกับมารดาหลังคลอดฝ่ายเดียวนั้นไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีทั้งการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ แต่ยังพบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงเมื่อมารดากลับบ้าน งานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดที่ผ่านมายังไม่ครอบคลุมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การส่งเสริมทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยจิตประภัสสร และการส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วม ที่สำคัญแนวคิดครอบครัวมีส่วนร่วมยังมีน้อยและไม่มีความชัดเจน การศึกษาครั้งนี้จึงศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ที่ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา<sup>14</sup> การส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยจิตประภัสสร<sup>11</sup> และการมีส่วนร่วมของครอบครัวตามแนวคิดของ พอนเทส ออโซริโอ และอแลกซานดรีโน<sup>15</sup> เพื่อให้มารดามีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง และมีระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวกว่า 4 สัปดาห์ ซึ่งเมื่อผ่านระยะนี้ไปได้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะต่อไปเป็นการง่ายสำหรับมารดา ซึ่งส่งผลให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนาน 6 เดือน สำเร็จตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ดังการศึกษาของ เซเมนิก ลูส และ กอททิบ<sup>16</sup> พบว่าการที่มารดาหลังคลอดบุตรมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงในระยะแรกนั้นจะส่งผลให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนหลังคลอด

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานระหว่างกลุ่มมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติและเพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างกลุ่มมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดครั้งเดียว (The Randomized Control-Group Posttest-Only Design)

ประชากรเป้าหมายในการศึกษาเป็นมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ที่มารับบริการที่หน่วยหลังคลอด โรงพยาบาลพุทธโสธร

กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ที่มารับบริการที่หน่วยหลังคลอด โรงพยาบาลพุทธโสธรที่มีอายุครรภ์มากกว่า 37 สัปดาห์ คลอดทางช่องคลอด มีอายุ 20 ปีขึ้นไป มีเต้านมและหัวนมปกติทั้งสองข้าง และไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีสมาชิกในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูบุตร ยินดีเข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 ราย โดยจับฉลากเข้ากลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 ราย

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ การศึกษา การทำงานภายหลังคลอด รายได้ภายในครอบครัว ระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ลักษณะของครอบครัว ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสมาชิกในครอบครัว ระยะเวลาที่สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ตั้งใจให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยได้สร้าง

ขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ (0-2 คะแนน) (ไม่ได้ปฏิบัติ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติประจำ) การแปลผลคะแนนดังนี้ มารดาที่ได้คะแนนสูงกว่ามีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถูกต้อง เหมาะสมกว่ามารดาที่ได้คะแนนต่ำ ค่าความเที่ยง (Cronbach's Coefficient Alpha) เท่ากับ .72 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ประกอบด้วยแผนการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรก ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษา ค้นคว้าตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและ คู่มือส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาและครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการค้นคว้าเอกสาร วารสาร งานวิจัย และหนังสือคู่มือต่างๆ ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ ทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติ ก่อนให้นมบุตรของมารดา ขณะให้นม หลังให้นม การบีบเก็บน้ำนม และการป้อนนมด้วยแก้ว การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การถามตอบปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบบ่อย

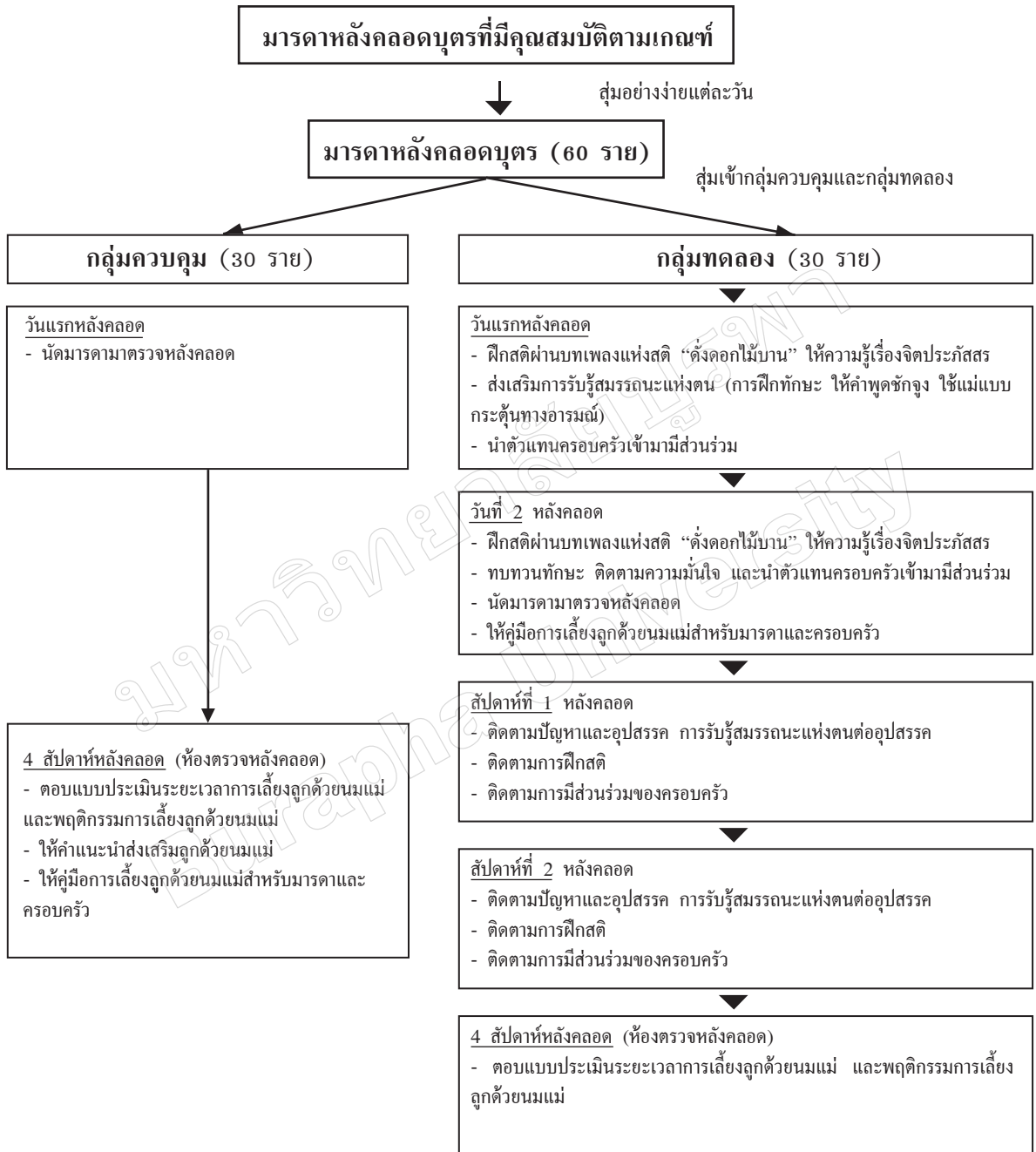
การเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แล้ว ผู้วิจัยประสานงานโรงพยาบาลพุทธโสธร เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความ

ร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลพุทธโสธร เมื่อได้รับอนุญาตแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากกลุ่ม สุ่ม หลังจากสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และการถอนตัวออกจากการเข้าร่วมวิจัย แล้วผู้วิจัย ดำเนินการตามขั้นตอนดังแสดงในภาพที่ 1

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) 2) เปรียบเทียบระยะ

เวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียระหว่างกลุ่ม มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test เพราะข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นตามข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบที่ (Independent t-test) 3) เปรียบเทียบคะแนน พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างกลุ่ม มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ด้วยการทดสอบที่ (Independent t-test)





ภาพที่ 1 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

## ผลการวิจัย

มารดาในกลุ่มควบคุมทั้งหมด 30 คน ส่วนใหญ่ร้อยละ 56.7 อายุอยู่ในช่วง 20-24 ปี ร้อยละ 63.3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 63.3 ทำงานนอกบ้าน ร้อยละ 53.3 ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที ร้อยละ 46.7 ที่ทำงานมีสถานที่ให้ปีบน้ำนม ร้อยละ 43.3 ที่ทำงานมีตู้เย็นให้เก็บน้ำนม ร้อยละ 50 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 10,000-20,000 บาท ร้อยละ 53.3 มารดาตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน ร้อยละ 83.3 เป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 73.3 สมาชิกในครอบครัวเคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือช่วยเหลือคนอื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร้อยละ 53.3 ครอบครัวตั้งใจให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน

มารดาในกลุ่มทดลองทั้งหมด 30 คน ส่วนใหญ่ร้อยละ 70 อายุอยู่ในช่วง 20-24 ปี ร้อยละ

63.3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 63.3 ทำงานนอกบ้าน ร้อยละ 43.3 ใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที ร้อยละ 50 ที่ทำงานมีสถานที่ให้ปีบน้ำนม ร้อยละ 46.7 ที่ทำงานมีตู้เย็นเก็บน้ำนม ร้อยละ 56.7 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 10,000-20,000 บาท ร้อยละ 80 มารดาตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน ร้อยละ 66.7 เป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 70 สมาชิกในครอบครัวเคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือช่วยเหลือคนอื่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร้อยละ 76.7 ครอบครัวตั้งใจให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มทดลองมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $z = -3.01$ ,  $p = .002$ ) ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองเท่ากับ 28 (.00) วัน ค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุมเท่ากับ 23.60 (7.61) วัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ่ระหว่างมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test

กลุ่มตัวอย่าง	n	Min (วัน)	Max (วัน)	Mean	SD	Median	Z	p-value
กลุ่มควบคุม	30	7	28	23.60	7.61	28	-3.01	.002
กลุ่มทดลอง	30	28	28	28.00	0	28		



มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่แตกต่างกัน ( $t = -1.65$ ,  $p = .052$ ) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.76 (SD=1.81) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.73 (SD=2.91) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รายข้อพบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ข้อ 2 ท่านฝึกจิตไม่เครียดหรือกังวลกับการให้นมบุตรของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ ( $t = -3.41$ ,  $p = .001$ ) พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ข้อ 8 หลังให้ลูกดูดนมแม่อิ่มท่านไม่ได้ให้น้ำตามของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -6.59$ ,  $p < .001$ ) พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ข้อ 10 ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอดท่านป้อนนมด้วยแก้วเวลาไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -7.10$ ,  $p < .001$ ) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อ	พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา	กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง (n=30)		t	p-value
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1.	ขณะให้นมบุตรท่านนั่งหรือนอนในที่สบายไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย	1.40	.49	1.53	.50	-1.02	.154
2.	ท่านฝึกจิตไม่เครียดหรือกังวลกับการให้นมบุตร	.73	.58	1.17	.37	-3.41	.001
3.	ท่านให้ลูกดูดนมทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูก โดยให้ลูกอมลึกถึงลานนม	1.57	.50	1.70	.46	-1.06	.146
4.	ในแต่ละครั้งของการให้นมท่านให้ลูกดูดนมสลับกันทั้งสองข้าง	1.60	.49	1.60	.49	.00	.500
5.	การให้นมแต่ละมื้อควรให้ลูกดูดแต่ละข้างจนเกลี้ยงเต้า (แม้รู้ลึกว่าเต้านมเบาลง)	1.20	.40	1.23	.43	-.30	.379

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ข้อ	พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา	กลุ่มควบคุม (n=30)		กลุ่มทดลอง (n=30)		t	p-value
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
6.	เอาหัวนมออกจากปาก โดยกดปลายคาง ลูกเบา ๆ หรือสอดปลายนิ้วแทรกผ่านเหงือก หรือให้ลูกคายหัวนม/ดูดหัวนมออกเอง	1.37	.49	1.37	.49	.00	.500
7.	หลังลูกอึดทำให้เรอ โดยการอุ้มพาดบ่าหรือการอุ้มนั่งตัก	1.77	.43	1.80	.40	-3.08	.379
8.	หลังให้ลูกดูดนมแม่อึดท่านไม่ได้ให้น้ำตาม	1.40	.49	2.00	.00	-6.59	<.001
9.	เมื่อท่านไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้าน ท่านเตรียมบิบเก็บน้ำนมไว้ทุกครั้ง	1.17	.79	1.30	.46	-7.95	.215
10.	ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอดท่านป้อนนมด้วยแก้วเวลาไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้าน	.43	.56	1.53	.62	-7.10	<.001
11.	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ท่านสอบถามครอบครัว หรือโทรขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่	1.47	.57	1.47	.50	.00	.500
	รวม	14.73	2.91	15.76	1.81	-1.65	.052

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกกลุ่มทดลอง มีการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของครอบครัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -3.79, p < .001$ ) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.43 (SD=1.69) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.93 (SD=4.76) ดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของครอบครัว  
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Independent t-test

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	SD	t	p-value
กลุ่มควบคุม n=30	31.93	4.76	-3.79	<.001
กลุ่มทดลอง n=30	35.43	1.69		

**อภิปรายผล**

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ามารดาที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่าโปรแกรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกนี้เป็นการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยจิตประภัสสร และการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงหลังคลอด มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วม ส่งผลให้มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวกว่ากลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม หากวิเคราะห์ตามกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มทดลองได้เห็นตัวแบบวิธีปฏิบัติ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องผ่านคู่มือ และตัวแบบมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่อย่างเดียวจากการยกตัวอย่างมารดาที่มีชื่อเสียงซึ่งประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์ทางอ้อมจากการสังเกตตัวแบบ และเกิดความเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อีกทั้งมีการฝึกทักษะ ในระยะก่อนให้นม ขณะให้นม และหลังให้นม การบีบเก็บน้ำนม และการปั๊มนมด้วยถ้วย เป็นการให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง อีกทั้งมีการซักจูงด้วยคำพูด กล่าวชมเชย และให้กำลังใจ ทำให้มารดากลุ่มทดลองมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การอภิปรายกลุ่ม เป็นวิธีการที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเชื่อ ความรู้สึก เกิดการเรียนรู้จากการเชื่อมโยง ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ ทำให้พัฒนาความคิดที่เป็นของตนเกิดขึ้น เมื่อมีความรู้ที่ถูกต้อง และคาดหวังในประโยชน์ที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้เกิดแรงจูงใจ และมุ่งมั่นที่จะเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ คิริชวัญ พรหมจำปา<sup>17</sup> เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น พบว่ามารดาในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ามารดาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนให้กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมารดามีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รับรู้ในประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานขึ้น<sup>18</sup> ซึ่งสอดคล้องกับเอนทอส ไชนัล สิริกุล อิศรานุรักษ์ สุธรรม นันทมงคลชัย และ นิพันธ์พร วรมงคล<sup>7</sup> ที่พบว่าทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว ที่สำคัญกลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมทัศนคติที่ดีในวิถีชาวพุทธ คือ การใช้จิตประภัสสรการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะ รู้ ตื่น และเบิกบาน<sup>14</sup> ทำให้มารดาไม่เครียด มีจิตที่สงบ เป็นสุข เบิกบาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ และคณะ<sup>19</sup> ที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์และสามีได้รับบริการคลอดธรรมชาติโดยจิตประภัสสรช่วยให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกจิตใจสงบในระหว่างการคลอด เมื่อมารดามีจิตที่สงบไม่เครียด ฮอโรโมนออกซิโทซินหลังส่งผลต่อการไหลของน้ำนม<sup>1</sup> น้ำนมไหลมากขึ้นเร็วขึ้นทำให้มารดามั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานขึ้น ประการสุดท้ายผู้วิจัยส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่กลุ่มทดลอง ตามแนวคิดของ พอนเทส ออโซริโอ และอแลกซานดรีโน<sup>15</sup> ในการจัดสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกแก่มารดาและลูก แบ่งเบาภาระงาน พัฒนาศักยภาพความเป็นมารดา อยู่ในขณะมารดาให้นมลูก การที่สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมหาแนวทางแก้ปัญหา คอยพูดคุยให้กำลังใจ ดูแลอยู่ใกล้ๆ ขณะที่ให้นมลูก ทำให้มารดาสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ และมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น โดยเฉพาะในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ไม่ม่ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรินทร์ ไชยบาล ลาวัลย์ สมบูรณ์ และกรรณิการ์ กันธะรักษา<sup>20</sup> พบว่า การมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวของมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกทำให้มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวที่ 4 สัปดาห์ หลังคลอดกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มารดาหลังคลอดบุตรคนแรกที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับมารดาที่ได้รับการพยาบาลตามปกติมีคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ย

รายชื่อ พบว่า ส่วนใหญ่คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม และจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมรายข้อระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมข้อ 2 ท่านฝึกจิตไม่เครียดหรือกังวลกับการให้นมบุตร เช่น ฝึกลมหายใจ นั่งสมาธิ เป็นต้น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -3.41, p = .001$ ) คะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมข้อ 8 หลังให้ลูกดูนมแม่อิ่มท่านไม่ได้น้ำตามกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -6.59, p < .001$ ) และคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมข้อ 10 ช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด ท่านป้อนนมด้วยแก้วเวลาไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -7.10, p < .001$ ) น่าจะเป็นผลมาจากการที่กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรู้ถึงข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และผลเสียของการให้น้ำและอาหารอื่นๆ ก่อน 6 เดือน ส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>20</sup> การรับรู้ว่าคุณแม่เป็นสารที่ดีที่สุดสำหรับลูก ช่วยสร้างความผูกพันระหว่างลูกและมารดา และช่วยลดค่าใช้จ่าย ทำให้มารดา มีความตั้งใจที่จะให้นมตนเองแก่ลูกมากขึ้น<sup>21</sup> การที่มารดารับรู้ว่าคุณดูนมแม่อย่างเตียวตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนจะมีสุขภาพแข็งแรง นานนมที่แช่เย็นมีคุณค่าอาหารเหมือนกับนมแม่จากเต้านม

น้ำนมแม่สามารถบีบเก็บได้และช่วยประหยัดรายจ่าย มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 6 เดือน นอกจากนี้กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยจิตประภัสสร การที่มารดามีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้ ตื่น เบิกบาน รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ใส่ใจกับการให้นมลูก ทำให้มารดาให้นมแม่อย่างถูกต้องให้นมลูกตามความต้องการได้ด้วยใจเป็นสุข อยากให้ลูกกินนมให้อิ่ม รู้ว่าการให้นมลูกเป็นหน้าที่ที่แม่ควรกระทำ ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีจิตสงบขณะให้นมบุตร และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่โวยวาย ทำจิตให้สงบ หาสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหา ทำให้มารดามีพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้วิจัย

1. ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดังกล่าวมาใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกให้มีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้น ดังนี้

1.1 ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาหลังคลอด บุตรคนแรกด้วยการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์

1.2 ส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยจิตประภัสสร ด้วยการฝึกสติให้อยู่

กับปัจจุบันขณะ ให้สภาวะจิตที่รู้ ตื่น และเบิกบาน

1.3 ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีส่วนร่วมในการจัดสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกสบายแก่มารดาและทารก แบ่งเบาภาระงาน พัฒนาบทบาทความเป็นมารดา และอยู่ในขณะมารดาให้นมบุตร

2. ควรเสนอผลการวิจัยให้พยาบาลและผดุงครรภ์ หรือบุคลากรด้านสุขภาพที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้เข้าใจแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเน้นการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน การสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยจิตประภัสสร และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### ข้อเสนอแนะในการการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ไปศึกษากับมารดาหลังคลอดกลุ่มอื่น ๆ เช่น มารดาหลังคลอดครรภ์หลัง มารดาหลังคลอดที่ได้รับการผ่าตัดคลอด มารดาหลังคลอดบุตรก่อนกำหนด เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถนำไปใช้กับมารดาหลังคลอดได้ทั่วไป

2. ควรศึกษาและติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับหน่วยหลังคลอดบุตรคนแรกต่อเนื่อง โดยขยายเวลาในการติดตามผล 6 เดือน หลัง

คลอด เพื่อติดตามระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังเป็นไปตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

### เอกสารอ้างอิง

1. Perry SE, Hockenberry MJ, Lowder milk DL, Wilson D. Maternal child nursing care. (4thEd.). Missouri: Mosby Elsevier; 2010.
2. WHO . World breastfeeding week. [online] 2010 [cited 2010 Sep 15] Available from: [http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_breastfeeding\\_week/en/](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_breastfeeding_week/en/)
3. สมพงษ์ สกุลอิสริยาภรณ์.นโยบายและความสำคัญ อสม. นมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว. (ออนไลน์). (วันที่ค้นข้อมูล 15 กันยายน 2553). เข้าถึงได้จาก: <http://www.saiyairakhospital.com/back-office/upload/document/21.09.2553.pdf>.
4. Meedya S, Fahy K, Kable A. Factor that positive influence breast feeding duration to 6 months: A literature review. Woman and Birth 2010; 141: 1-11.
5. ศิริวรรณ ทুমเชื้อ และวันเพ็ญ กุลนริศ. การศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรคพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างมารดาหลังคลอดครรภ์แรกและครรภ์หลังในโรงพยาบาลสระบุรี. วิทยาลัย



- บรมราชชนนี สระบุรี; 2549.
6. Davidson MR, London ML, Ladewig PW. OLDS' Maternal-newborn nursing woman's health across the lifespan. New Jersey: Pearson Prentice Hall; 2008.
  7. Zainal E, Isaranurug S, Nantham ongkolchai S, Voramongkol N. (2004). Factor related to breastfeeding practices among mothers in Singburi Province, Thailand. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา 2004; 2 (2): 21.
  8. Cernadas CM, Noceda G, Barrera L, Martinez AM, Garsd A. Maternal and perinatal factors influencing the duration of exclusive breastfeeding during the first 6 months of life. Journal of Human Lactation 2003; 19 (2): 137-144.
  9. Barber CM, Abernathy T, Steinmetz B, Charlebois J. Using a breastfeeding prevalence survey to identify a population for targeted programs. Canadan Journal of Public Health 1997; 88: 242-245.
  10. Khoury AJ, Moazz SW, Jarjoura CM, Carothers C, Hinton A. Breast feeding initiation in low income woman: Role of attitudes, support, and perceived control. Woman's Health 2005; 15: 64-72.
  11. แม่ซีคั่นสนีย์ เสถียรสุด. นมแม่...อึมันานตลอดชีวิตเมื่อให้ด้วย...จิตประภัสสร. ในเอกสารการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 3 นมแม่: ความท้าทายของสังคมไทย ยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย; 2554 หน้า 55-58.
  12. ภัสรา หากุลลาบ และ นันทนา ธนาโนวรรณ. อุปสรรคของการเริ่มให้ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกในห้องคลอด. วารสารสภาการพยาบาล 2552; 24 (2): 14-23.
  13. อรทัย บัวคำ นิตยา ลินสุกใส เขียวลักษณ์ เสรีเสถียร และ กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์. ผลของโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มตัว 4 เดือนในมารดาที่มีบุตรคนแรก: โรงพยาบาลอำนาจเจริญ. วารสารพยาบาลศาสตร์ 2550; 25(1): 62-75.
  14. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change psychological review 1977; 84(2): 191-215.
  15. Pontes CM, Osorio MM, Alexan drino AC. Building a place for the

- father as an ally for breast feeding. *Midwifery* 2009; 25: 195-202.
16. Semenic S, Loiselle C , Gottlieb L. Predics of exclusive breastfeeding among first-time mothers. *Research in Nursing & Health* 2008, 31: 428-441.
  17. ศิริขวัญ พรหมจำปา. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลครอบครัว) บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2552.
  18. Vaaler ML, Stagg J, Parks SE, Erickson T, Castrucci BC. Breast feeding attitudes and behavior among WIC mother. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2010; 42 (3): 30-37.
  19. วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์ รัชนีวรรณ รอสมีนะ สพสมัย ประทวน สำเภาทอง พูลศรี กสิโอฬาร สมพิศ ดุษฎี และ สรลพร ศรีวัฒน์. รูปแบบการใช้บริการการคลอดธรรมชาติ ณ โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา. กลุ่มวิชาการพยาบาลมารดา-ทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา; 2552.
  20. พัชรินทร์ ไชยบาล ลาวัลย์ สมบูรณ์ และกรรณิการ์ กันธะรักษา. ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่มีบุตรคนแรก. *พยาบาลสาร* 2553; 37 (4): 70-81.
  21. วรณวิมล วิเชียรฉาย. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือนหลังคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลปกเกล้า (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัว) บัณฑิตวิทยาลัย, วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี; 2549.
  22. จิรา ขอบคุณ, ภัทรภร สฤชชสมบัติ, นฤมล ชูริรัง. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวครบ 6 เดือน. (ออนไลน์) (วันที่ค้นข้อมูล 5 ธันวาคม 2553). เข้าถึงได้จาก [http://www.bcnnv.ac.th/80bcnnv/80%20pee/Abstract\\_Full%20text/O.57.pdf](http://www.bcnnv.ac.th/80bcnnv/80%20pee/Abstract_Full%20text/O.57.pdf)