

**รายงานการทบทวนวรรณกรรมเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ครบ 6 เดือนในมารดาหลังคลอดที่มีบุตรอายุ 6 เดือนขึ้นไป**

นางสุนันทา ชุ่มจิตร
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนครบ 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษา ได้แก่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - หลักสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - วิธีปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ปัจจัยส่วนบุคคล
 - ปัจจัยทางสังคม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกและมีประโยชน์หลายประการ ธรรมชาติได้สร้างความเหมาะสมพอดีของส่วนประกอบในน้ำนมให้เหมาะสมสำหรับการเลี้ยงลูก เพื่อให้การเจริญเติบโตของร่างกาย ประสานกลมกลืนไปกับพัฒนาการทางจิตใจและสมองอย่างเหมาะสม ยังไม่มีอาหารชนิดใดที่จะสามารถพัฒนาขึ้นมาทดแทนให้ทัดเทียมได้ และในปัจจุบันบุคลากรด้านสาธารณสุขต่างก็ยอมรับในความเป็นเลิศของนมแม่ที่ใช้เลี้ยงทารก

1.1 ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เป็นแต่เพียงการให้อาหารเท่านั้น แต่เป็นการให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดีที่สุด ที่แม่จะสามารถหาให้ได้ เพื่อเป็นทั้งรากฐานในการเลี้ยงดูต่อไป หากปฏิบัติได้ถูกต้องและได้รับการแนะนำแนวทางที่เหมาะสม ก็จะทำให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

1.2 ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ นมแม่เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากที่สุด เป็น “ยодอาหาร” สำหรับทารกในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต ประกอบไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน ตลอดจนอนุโมลิอิสระที่จำเป็นสำหรับทารกในการป้องกันความเจ็บป่วยและทำให้ทารกเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ หลังจาก 6 เดือนแรกแล้วทารกจะต้องได้รับประทานประเภทอื่นด้วย แต่มารดาก็ยังสามารถให้นมบุตรได้จนถึงอายุ 2 ขวบหรือนานกว่านั้น ตราบเท่าที่ยังมีน้ำนมอยู่ หน่วยงานขององค์การสหประชาชาติทั้งสองแห่งแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก ซึ่งหมายความว่าควรเลี้ยงทารกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยไม่ต้องให้อาหารหรือน้ำผลไม้ แม้แต่น้ำเปล่าก็ไม่จำเป็น⁴

1.2.1 ประโยชน์ต่อทารก

1) ได้รับสารอาหารครบถ้วน (Complete nutrient) และได้รับสารอื่นนอกเหนือไปจากสารอาหารด้วย เช่น ฮอร์โมน เอ็นไซม์ และสารควบคุมการเจริญเติบโต (Growth factor) ที่จะช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและการทำงานของอวัยวะบางระบบ รวมทั้งการเจริญเติบโตทางสมองของทารกด้วย นมแม่มีสารอาหารที่มีคุณค่า ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ ที่เป็นสิ่งจำเป็นช่วยในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก^{3-4,12,19}

2) มีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วยง่าย เนื่องจากนมแม่ประกอบด้วย Antibody หลายชนิด ได้แก่ IgA ซึ่งทำหน้าที่ต่อต้านโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารและโรคระบบทางเดินหายใจ ประกอบกับนมแม่มีเม็ดเลือดขาวที่เป็น Monocytic Phagocytosis และที่เหลือเป็น Lymphocytosis โดยมีหน้าที่เกี่ยวกับการกลืน การทำลายเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา และเกี่ยวกับการสร้าง Lysosyme C3, C4 ที่เป็นตัวช่วยในการสลายแบคทีเรีย ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus, E.coli, Candida albican โดยเฉพาะในหัวน้ำนมมีคุณสมบัติช่วยระบายขี้เทา และมีภูมิคุ้มกันโรคมามากโดยเฉพาะ Secretory IgA การที่ทารกไม่ได้รับนมแม่เลย หรือได้รับนมแม่เป็นเวลานานๆ ทารกจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เช่น การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร พบว่าทารกเกิดโรคอุจจาระร่วงรุนแรงบ่อยครั้งในกรณีที่ได้รับนมแม่น้อยกว่า 3 เดือน การติดเชื้อในช่องหู เช่น หนองหู การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ หอบหืด การเกิดโรคเบาหวานในเด็ก^{3-5,7-8,11-12,19-20}

3) ทำให้ทารกถ่ายอุจจาระสะดวก ท้องไม่ผูก ท้องไม่อืด และไม่ปวดท้อง เนื่องจากนมแม่ ย่อยง่าย นอกจากนี้หัวน้ำนม (Colostrum) ที่มีในช่วง 1-3 วันแรกหลังคลอดยังช่วยระบายขี้เทา (Meconium) ของทารก ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้ทารกตัวเหลืองด้วย^{3,12}

4) ลดการเกิดโรคภูมิแพ้ ทารกที่ได้รับนมแม่จะเกิดโรคภูมิแพ้น้อย เพราะน้ำนมแม่ ไม่มีสารที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้คือ Beta - lactoglobulin ซึ่งพบสารนี้มากในน้ำนมวัว ทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ในระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง หรือทางเดินหายใจได้^{3,5,7-8,11-12}

5) ลดการเกิดปัญหาโรคอ้วน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 3 – 5 เดือน เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้น้อยลงถึงร้อยละ 35 น้ำนมแม่จะมีปริมาณพอเหมาะสำหรับทารก เมื่อทารกดูดจนอิ่มก็จะหยุดดูด ต่างจากการเลี้ยงด้วยนมผสม ซึ่งมักจะเกิดปัญหาน้ำนมมากเกินไป (Over feeding) ซึ่งแม่หรือพี่เลี้ยงมักจะให้เด็กดูดจนหมดขวด จึงเกิดปัญหาในการให้นมมากเกินไปจนทำให้ทารกอ้วนได้^{3-4,19}

6) สร้างความรักความผูกพันระหว่างมารดา-ทารก (bonding or attachment) ทำให้ทารกอารมณ์ดี ขณะลูกดูดนมเป็นช่วงเวลาที่แม่กอดลูกแนบชิดอก ทำให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย อบอุ่น ปลอดภัย มีความสุข การตอบสนองความต้องการของลูกอย่างอ่อนโยนนี้เป็นรากฐาน สำคัญในการที่ทารกจะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม พัฒนาความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อไป^{3-4,19}

1.2.2 ประโยชน์ต่อมารดาและครอบครัว

1) ช่วยให้มารดามีรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็ว รูปร่างดี ไม่อ้วน เพราะมีการนำไขมันที่สะสมไว้ในระหว่างตั้งครรภ์มาใช้ในการผลิตน้ำนม^{3-4,11-13,15,19}

2) เป็นการวางแผนครอบครัวตามธรรมชาติ เนื่องจากเมื่อทารกดูดนมแม่ จะกระตุ้นสมองส่วน Hypothalamus ให้ยับยั้งการหลั่งฮอร์โมน Prolactin inhibiting factor ทำให้ระดับฮอร์โมน Prolactin ในกระแสเลือดของมารดาสูงขึ้น โดยมีผลยับยั้งไม่ให้มีการเจริญเติบโตของรังไข่ ทำให้ไม่มีการตกไข่ แต่ก็พบว่ามีประสิทธิภาพที่ไม่แน่นอน^{3-4,11-13,15,19}

3) ลดการเสี่ยงของแม่ต่อการตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากการดูดของทารก จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมารดามีการหลั่ง Oxytocin ซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนของน้ำนมแม่ และการบีบรัดตัวของมดลูกทำให้การตกเลือดน้อยลง และช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น^{3-4,11-13,15,19}

4) ลดโอกาสการเกิดมะเร็งโดยพบว่าแม่ที่ให้ลูกดูดนมตนเองจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมก่อนวัยหมดประจำเดือนต่ำกว่าแม่ที่ไม่ได้ให้ลูกดูดนมตนเองและอัตราการป้องกันจะสูงขึ้น โดยสัมพันธ์กับเวลาที่ให้ลูกดูดนมขึ้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นอกจากจะช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ยังสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูกได้^{3-4,11-13,15,19}

5) ลดโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุน จากการศึกษาในปัจจุบัน พบว่า ในระหว่างการให้นมลูกแม่อาจจะมีการกระดูกบางได้ แต่เมื่อหยุดให้นมลูกมวลกระดูกจะกลับมาปกติ ในระยะยาวพบว่าแม่กลุ่มนี้ มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุน กระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุนน้อยกว่าแม่ที่ให้นมผสม^{3-4,11-13,15,19-20}

6) ช่วยกระตุ้นพฤติกรรมของความเป็นมารดา (Maternal behavior) มากขึ้นทำให้มารดาสามารถแสดงบทบาทของการเป็นมารดาได้อย่างสมบูรณ์ เกิดความรัก ความผูกพันกับทารกมากยิ่งขึ้น และทำให้เกิดความสงบคล้ายฤทธิ์ของ Endorphin จากผลของการหลั่งฮอร์โมน Oxytocin ที่หลังขณะทารกดูดนมแม่^{3-4,13,19}

7) ประหยัดรายจ่ายของครอบครัว ไม่ต้องเสียเงินในการซื้อนมผสมหรืออุปกรณ์ต่างๆ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม เพราะปัจจุบันนมผสมมีราคาสูงมาก และการให้นมแม่ก็ไม่ต้องสิ้นเปลืองอุปกรณ์ ในการเตรียมนม^{3-4,13,15,19}

8) สะดวกสบาย น้ำนมแม่มีพร้อมเสมอที่ทารกต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียมนมผสม และสามารถให้ได้ทันทีทุกเวลาและทุกสถานที่^{3-4,13,15,19}

จากประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า น้ำนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับใช้เลี้ยงทารก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยส่งเสริมกระบวนการความผูกพันระหว่างมารดา และทารก ทำให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขหันมาให้ความสนใจต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กันอย่างกว้างขวาง มีการรณรงค์ส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวหลังคลอดครบ 6 เดือน รวมทั้งเพิ่มระยะเวลาการใช้นมแม่เลี้ยงลูกให้นานที่สุด

1.3 หลักสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่³

ทารกสามารถมองเห็น ได้ยินเสียง รู้สัมผัส รู้กลิ่น และรู้รส ตั้งแต่นาทีแรกหลังคลอด ทำให้พร้อมที่จะรับการกระตุ้น ดังนั้น เพื่อให้ทารกแรกคลอดมีพัฒนาการ และการเจริญเติบโตได้เต็มที่ ควรนำทารกมาอยู่กับมารดา และเริ่มให้ทารกดูดนมมารดาเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ ในระยะหลังคลอดนี้แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ

1. ระยะ 2-3 วันหลังคลอด เป็นระยะสำหรับการกระตุ้นให้น้ำนมมารดาเริ่มหลั่งเร็วที่สุด และหลังได้มากที่สุด หลังจากนั้นก็เป็นกรกระทำให้นมมารดาที่หลังมากอยู่แล้วได้หลังติดต่อกันไป เท่าที่บุตรจะต้องการสำหรับระยะนี้จะต้องให้มี 3 ดูด คือ ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี

1.1 ดูดเร็ว หมายถึง การนำทารกมาดูดนมมารดาโดยเร็วที่สุด ซึ่งองค์การอนามัยโลก แนะนำให้นำทารกมาดูดนมมารดา ภายใน ½ -1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด Ziegel & Cranley (1984) กล่าวว่า เป็นช่วงที่ปฏิกิริยาการดูด (Sucking reflex) ของทารกมีมากที่สุด ทำให้ทารกมีโอกาสได้รับ ประสพการณ์ที่ก่อให้เกิดผลสำเร็จในการดูดนมแม่

1.2 ดูดบ่อย หมายถึง การที่มารดาให้ทารกดูดนมแม่บ่อยครั้ง เป็นการกระตุ้นให้มีการสร้าง และหลั่งน้ำนมให้มากขึ้นเพราะการดูดกระตุ้นบ่อย จะทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน Prolactin ออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น ทำให้มีระดับฮอร์โมนในเลือดสูงอยู่เกือบตลอดเวลา ดังนั้น การให้ทารกดูดนมแม่น้อยทุก 2-3 ชั่วโมง จะทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน Prolactin ได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

1.3 การดูดถูกวิธี เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะปัญหาเรื่องน้ำนมแม่มีไม่พอจริงๆ เกิดจากการดูด ไม่ถูกต้องมากที่สุด มีผลทำให้นมแม่มีไม่เพียงพอ นำไปสู่การเปลี่ยนให้นมผสมภายในเดือนแรกมากกว่าทารกที่อมหัวนมมารดาได้ถูกต้องสูงถึง 10 เท่า

2. ระยะต่อไป น้ำนมแม่จะค่อยๆ มีปริมาณเพิ่มขึ้น จนเพียงพอกับความต้องการของทารก ระยะ 6 เดือนแรก ควรให้ทารกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่ควรให้อาหารอื่นแม้กระทั่งน้ำ เพราะใน น้ำนมแม่มีน้ำเพียงพอสำหรับทารกอยู่แล้ว ซึ่งมีถึงร้อยละ 87

1.4 วิธีปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่¹⁹

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่สิ่งที่ยาก หรือเป็นเพียงสัญชาตญาณของมารดาเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างมารดาและทารก เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นตั้งแต่เริ่มต้นให้นมแม่ ได้แก่ การอุ้มลูกให้ถนัด การช่วยให้ลูกดูดนมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จต่อไปได้

1. การอุ้มลูกดูนมแม่หรือการจัดท่าให้นมทารก ท่าอุ้มที่เหมาะสมและถูกต้องนั้นจะสามารถช่วยให้ทารกดูดและกลืนน้ำนมอย่างมีประสิทธิภาพ ท่าทางการให้นมนี้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาวะของมารดา ความสุขสบาย ความผ่อนคลาย และคำนึงถึงความปลอดภัยของทารกพร้อมกับทารกต้องสามารถดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ท่าทางการให้นมที่ถูกต้องมีความเกี่ยวข้องกับอาการเจ็บหัวนมและการแตกของหัวนม ท่าทางการให้นมที่ถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลต่อการสร้างและการหลั่งน้ำนมที่มีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน ท่าทางการให้นมของมารดามีหลายวิธีแบ่งได้เป็นท่านั่งและท่านอน

ท่านั่ง อธิบายได้ดังนี้

- ท่าอุ้มลูกนอนขวางตัก (cradle hold) ท่านี้เป็นท่าอุ้มทารกไว้บนตัก ตะแคงลำตัวทารกเข้าหาตัวมารดา มารดาต้องนั่งหลังตรง ใช้ท่อนแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้นมทารก ประคองแผ่นหลังทารกโดยให้ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย หายใจหายใจอยู่บนแขนของมารดาข้างเดียวกับเต้านมที่ให้นมทารก คอของทารกต้องไม่บิด คว่ำหรือหงาย โดยท่านี้เป็นท่าที่นิยมใช้บ่อยที่สุดเนื่องจากสามารถทำได้ง่าย

- ท่าอุ้มลูกนอนขวางตักแบบประยุกต์ (cross-cradle hold) ท่านี้มีความคล้ายคลึงกับท่า cradle hold แต่เปลี่ยนมือและแขนข้างที่อุ้มทารกมาจับเต้า ส่วนมือและแขนอีกข้างหนึ่งประคองต้นคอ หายใจหายใจ และลำตัวของทารก ท่านี้จะทำให้ศีรษะทารกแนบชิดกับเต้านมได้ดีกว่า เหมาะสำหรับการฝึกเรียนรู้ท่าทางการให้นมทารกที่ครบกำหนด หรือทารกที่คลอดก่อนกำหนดที่ลำตัวอาจจะงอມ်เมื่อให้อาหารในท่านอนขวางตัก

- ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (football hold) เป็นท่าที่อุ้มทารกให้กระชับกับสีข้างของมารดา ท่านี้มารดาสามารถควบคุมศีรษะทารกให้แนบชิดกับเต้านม โดยทารกจะนอนท่ากึ่งตะแคงกึ่งหงาย มารดา ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้ทารกดูดประคองที่ต้นคอและหายใจของทารกไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งประคองที่เต้านม ท่านี้เหมาะกับมารดาที่มีเต้านมขนาดใหญ่ หรือมีหัวนมสั้น และแม่ที่ผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้องเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณแผลผ่าตัด

ท่านอน อธิบายได้ดังนี้

- ท่านอน (side-lying) การจัดท่าโดยให้มารดาและทารกนอนตะแคงเข้าหากัน มารดานอนศีรษะสูงเพื่อให้สามารถมองเห็นปากทารกได้ แขนข้างเดียวกับเต้านมที่ทารกดูดโอบหลังทารกให้ชิดลำตัวมารดา ปากของทารกอยู่ระดับเดียวกับหัวนมมารดา และใช้มืออีกข้างประคองเต้านม อาจใช้หมอนรองด้านหลังมารดาเพื่อให้มารดาสามารถเอนหลังได้ ไม่เกร็ง เพิ่มความสุขสบายมากขึ้น ท่านี้มารดาสามารถพักหรือหลับพร้อมกับ

ทารกได้ เหมาะสำหรับการมารดาที่ผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้อง เนื่องจากไม่มีน้ำหนักรีดนมที่บริเวณแผลผ่าตัด หรือมารดาที่ต้องการพักผ่อนหรือให้นมตอนกลางคืน

นอกจากท่าทางการให้นมทารกที่กล่าวมาแล้ว ยังพบท่าทางที่เหมาะสมสำหรับทารกที่มีปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับการดูดนม ทารกที่มีปัญหาด้านกายวิภาคที่ผิดปกติ ปัญหาการหายใจ ทารกที่คลอดก่อนกำหนด ดังนี้

- ท่านั่ง (sitting position) เหมาะสำหรับทารกที่มีอายุมากกว่า 6 สัปดาห์ ท่านี้ช่วยให้ลิ้นที่ยกขึ้นเคลื่อนต่ำลง เช่น ทารกที่เพดานโหว่ ทารกที่เพดานทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ทารกที่นอนหลับมาก ไม่ตื่นตัว หรือทารกที่ติดเชื้อซ้ำที่หู ท่านี้ทำให้ปากอยู่ระดับเดียวกับหัวนม โดยให้นั่งคร่อมบนหน้าขาของมารดา

- ท่าที่ทารกนอนคว่ำบนหน้าอกมารดา เป็นท่าที่ใช้บ่อยในทารกที่ป่วย หรือทารกคลอดก่อนกำหนด เพราะจะช่วยเพิ่มออกซิเจนและเพิ่มแรงกดขณะดูดในทารกที่เคยดูดนมขวด หรือทารกที่มีภาวะลิ้นติด เนื่องจากท่านี้น้ำนมของทารกสามารถขยับเคลื่อนออกมาข้างหน้าได้เพิ่มขึ้น หรือเหมาะสำหรับมารดาที่มีน้ำนมมากจนทำให้ทารกไม่สามารถดูดได้

- ท่าที่มารดานั่งเอนตัวอยู่ในลักษณะกึ่งนั่งกึ่งนอนและทารกนอนตะแคงกึ่งคว่ำ ท่านี้จะช่วยทารกที่มีปัญหาทางเดินหายใจส่วนบน เช่น tracheomalacia หรือ laryngomalacia

2. การดูดนมของทารก การที่ทารกจะสามารถดูดนมได้ ทารกจะต้องอาศัย reflex ต่างๆ ดังนี้

- Rooting reflex รีเฟล็กซ์นี้จะช่วยให้ทารกหาตำแหน่งหัวนม เมื่อบริเวณริมฝีปากทารกถูกกระตุ้นโดยการสัมผัส และถ้าทารกหิวทารกจะหันเข้าหาและอ้าปากกว้าง รีเฟล็กซ์นี้เริ่มพัฒนาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา อายุครรภ์ประมาณ 32 สัปดาห์จนกระทั่ง 40 สัปดาห์ รีเฟล็กซ์นี้จะแข็งแรงที่สุด และค่อยๆ ลดลงเมื่อทารกอายุ 3 เดือน

- Sucking reflex รีเฟล็กซ์นี้ทำให้ทารกดูดเมื่อมีสิ่งใดเข้าปากทารก และสัมผัสกับเพดานปากทารก จะกระตุ้นให้ทารกดูดโดยอัตโนมัติ เริ่มพัฒนาตั้งแต่ในครรภ์มารดา อายุครรภ์ประมาณ 24 สัปดาห์ รีเฟล็กซ์การดูดจะแข็งแรงตั้งแต่ช่วงโม่งแรกหลังเกิด

- Swallowing reflex รีเฟล็กซ์การกลืนนี้จะกระตุ้นให้ทารกกลืนน้ำนมลงไปในคอ เมื่อมี น้ำนมอยู่อย่างเพียงพอภายในปากทารก รีเฟล็กซ์นี้เริ่มพัฒนาตั้งแต่ในครรภ์มารดา อายุครรภ์ประมาณ 12 สัปดาห์ ซึ่งจะพบได้จากการกลืนน้ำคร่ำตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

2. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการสร้างพื้นฐานชีวิตที่มีคุณภาพสำหรับทารก ทำให้ทารกเติบโตอย่างเหมาะสม และแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การที่แม่จะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น มีปัจจัยที่มีอิทธิพลหลายประการ แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางสังคม ซึ่งอธิบายดังนี้

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

2.1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุของมารดา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน

1) อายุของมารดา อายุเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น เป็นสิ่งที่กำหนดความพร้อมและความสมบูรณ์ด้านร่างกาย จิตใจ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเหตุการณ์ที่ต้องการการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างมารดาและทารก มารดาจึงต้องมีความพร้อม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีเหตุผล จึงจะทำให้มารดาก้าวข้ามปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอด การปฏิบัติส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จในที่สุด อายุเป็นปัจจัยทำนายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนออกจากโรงพยาบาล มารดาที่มีอายุน้อยกว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ามารดาที่มีอายุน้อย ในทางตรงกันข้ามถ้ามารดาอายุน้อยก็จะส่งผลต่อ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไม่ต่อเนื่อง และล้มเลิก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เร็ว^{8,19}

2) สถานภาพสมรส สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาที่แต่งงานจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่ามารดาที่ไม่ได้แต่งงาน หรือเป็นมารดาเลี้ยงเดี่ยว จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า สถานภาพสมรสเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือน และการศึกษาของประเทศแคนาดา สหรัฐอเมริกา ยุโรปและ ออสเตรเลีย พบว่า มารดาที่แต่งงานมีอัตราและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ามารดาที่ไม่ได้แต่งงาน เนื่องจากมารดาได้รับการสนับสนุนและดูแลจากสามี ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมารดาที่ไม่ได้แต่งงานเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ต่อเนื่อง^{7,19}

3) ระดับการศึกษา การศึกษานั้นทำให้มารดาสามารถเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล รอบคอบในการตัดสินใจที่จะเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ ระดับการศึกษาที่สูงกว่าย่อมมีโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมากกว่า และมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจได้เร็วกว่าแม่ที่มีการศึกษาน้อยกว่า และการศึกษาจะเป็นตัวกำหนดความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือสิ่งต่างๆ การศึกษาที่ดีย่อมช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้ดีกว่า ทำให้ง่ายต่อการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เป็นสิ่งที่มารดาต้องตัดสินใจเลือกปฏิบัติ และพบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แตกต่างกัน ระดับ การศึกษาที่สูงนั้นมีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อเนื่องและยาวนานกว่ามารดาที่ระดับการศึกษาต่ำกว่า จากการศึกษาพบว่า

มารดาที่มีระดับการศึกษาในระดับสูง (มากกว่าระดับปริญญาตรี) มีอิทธิพลต่อการเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่า^{8,19}

4) อาชีพ มารดาที่ประกอบอาชีพอยู่บ้าน หรือว่างงานนั้นมีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มากกว่ามารดาที่ต้องทำงานนอกบ้าน ซึ่งมารดาที่ทำงานนอกบ้านมักประสบปัญหาต่างๆ เช่น ความเครียด ขาดการสนับสนุนจากผู้ประกอบการและเพื่อนร่วมงาน ขาดการยืดหยุ่นของตารางงาน ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งล้วนเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวได้สำเร็จทั้งสิ้น สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่ามารดาที่ทำงานเต็มเวลาจะส่งผลให้อัตราและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำ แต่หากสถานทำงานมีนโยบายส่งเสริมและการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จได้ โดยพบว่ากลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงาน คือ การเพิ่มจำนวนวันลาคลอด การทำงานที่สามารถยืดหยุ่นเวลาได้ การปั๊มนมและการเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง นอกจากนั้นการที่มารดา กลับเข้าทำงานก่อนระยะเวลา 6 เดือนหลังคลอด จะส่งผลต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึงระยะ 6 เดือนน้อยลงและยากที่จะคงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 1 ปี ^{19,21}

5) รายได้ครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า มารดาที่มีรายได้ครอบครัวสูงมีความสัมพันธ์ต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานอย่างน้อย 6 เดือน ในทางตรงข้ามหากมารดาที่มีรายได้ครอบครัวต่ำจะส่งผลต่อความไม่ต่อเนื่องของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่ารายได้น้อยนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไม่ต่อเนื่องทั้งระยะ 2 สัปดาห์และ 12 สัปดาห์หลังคลอด และยังพบว่ามีผลทำให้อัตราและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำ เนื่องจากมารดาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดีกว่ามีโอกาสเข้าถึงข้อมูลความรู้มากกว่า ส่งผลต่อความสามารถในการเลือกสิ่งที่มีประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและทารก^{4,19} ส่วนมารดาที่มีรายได้ต่ำจำเป็นต้องยุติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อันอาจเกิดจากความจำเป็น ต้องกลับเข้าทำงาน แต่การศึกษาในแคนาดา พบว่า มารดาที่มีรายได้ต่ำประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่า ซึ่งอาจเนื่องมาจากมารดาที่ว่างงาน ไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้อนมผสมซึ่งมีราคาแพง จึงเป็นเหตุผลที่มารดาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลานาน^{19,21}

2.1.2 ปัจจัยด้านการตั้งครรภ์และการคลอด

ลำดับที่การตั้งครรภ์ การฝากครรภ์ครั้งแรก อายุครรภ์ขณะคลอด และวิธีการคลอด

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ลำดับการตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์แรก ไม่ได้ฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนมีผลทำให้มารดาอายุครรภ์ขณะคลอดน้อยกว่า 37 สัปดาห์ คลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อยและอาจมีภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกถูกแยกจากมารดาตั้งแต่วินาทีแรก หลังคลอด เพื่อรับการดูแลเป็นพิเศษ ไม่สามารถกินนมแม่หลังคลอดได้ หรือในมารดาหลังคลอดที่ระยะหลังคลอด เป็นระยะเวลาที่ท้าทายต่อมารดาที่ต้องเผชิญกับความไม่สุขสบาย อาการ ปวดแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดคลอด อาการอ่อนเพลียจากการเสียเลือดระยะคลอด จากการงดน้ำ และอาหาร ซึ่งมีงานวิจัยที่พบว่า สภาพร่างกายของมารดามีความสำคัญต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเจ็บปวด และความยากของ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น ส่งผลเสียต่อระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้เกิดความล้มเหลวของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อน 6 เดือนได้ และมีการศึกษาที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไม่ต่อเนื่อง พบว่าในสัปดาห์แรกหลังคลอด ความไม่ต่อเนื่องมักเกิดจากอาการเจ็บเต้านม และหัวนมแตก คิดเป็นร้อยละ 14 และมารดาบางคนที่ถูกบงกชในการนอนหลับ มีอาการอ่อนเพลียก็นำไปสู่การล้มเลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เช่นกัน ทำให้เกิดความล้มเหลวของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อน 6 เดือนได้ ซึ่งในมารดาที่ผ่าตัดคลอดบุตรจะประสบกับปัญหานี้ได้มากกว่ามารดาที่คลอดปกติทางช่องคลอด^{19,21}

น้ำหนักทารกแรกคลอด และสุขภาพทารกแรกคลอด

ปัญหาสุขภาพของทารกนั้นเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่เริ่มต้น จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ทารกที่มีอาการผิดปกติ มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ทารกที่คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักตัวน้อย จะถูกแยกจากมารดาตั้งแต่แรกหลังคลอด เพื่อรับการดูแลเป็นพิเศษ ทำให้ขัดขวางการเริ่มให้นมแม่ครั้งแรก การศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับปัจจัยทำนายการเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน Kuwait พบว่า ทารกที่เจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาน้ำหนักของทารกมีผลต่อทั้งการเริ่มและอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนจำหน่ายจากโรงพยาบาลน้อยกว่าทารกปกติ ซึ่งมีการศึกษาที่คล้ายคลึงกัน พบว่า ปัญหาสุขภาพของทารกนั้นก่อให้เกิดความยากลำบากในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะทารกที่ถูกแยกกับมารดาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย¹⁹

2.1.3 ปัจจัยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด

1) **เวลาที่ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกหลังคลอด** การเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นมีความสำคัญอย่างมากต่อระยะเวลาและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม พบว่า มารดาที่ให้ทารกดูดนมแม่เร็วจะส่งผลต่อผลลัพธ์ที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากการเริ่มต้นดูดเร็วจะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น เพราะการดูดจะช่วยกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยเพราะการดูดจะช่วยกระตุ้นการสร้างฮอร์โมนที่ช่วยสร้างน้ำนม (prolactin) และฮอร์โมนช่วยหลั่งน้ำนม (oxytocin) หลายการศึกษาพบว่าการเริ่มให้นมทารกเร็วในระยะหลังคลอดนั้นมีประโยชน์อย่างมากทั้งต่อมารดาและทารก¹⁹

2) **ปริมาณน้ำนมในวันแรกหลังคลอด** ปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอในวันแรกหลังคลอดนั้นเป็นปัญหาที่พบบ่อย ทำให้มารดาหลายคนล้มเลิกหรือเกิดความไม่ต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า เหตุผลหลักของการเสริมนมผสม คือ ปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ (55%) มารดามีอาการเหนื่อยล้า (21%) และมารดาเจ็บเต้านมและหัวนม (10%) นอกจากนั้นยัง พบว่า มารดาที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาปริมาณน้ำนมไม่เพียงพอ จะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่า 6 เดือน^{2,19}

3) **ระยะเวลาในการลาคลอด** ระยะเวลาในการลาคลอดมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การที่แม่ต้องกลับไปทำงานเร็วเกินไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคสำหรับมารดา และทำให้มารดาตัดสินใจเลิกให้ลูกดูดนมแม่ก่อนเวลา 6 เดือน^{4,19}

4) **การทำงานนอกบ้าน** การทำงานนอกบ้าน มารดาอาจมีความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้ปริมาณน้ำนมลดลง ยิ่งถ้าผู้บริหารหรือหัวหน้างานไม่เข้าใจถึงส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การทำงานนอกบ้านของมารดานอกจากเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับมารดาแล้วยังทำให้บุตรและมารดาต้องแยกจากกันและก่อปัญหามากมาย เช่น ที่ทำงานไม่มีตู้เย็นหรือสถานที่สำหรับปั๊มน้ำนม ขาดการสนับสนุนจากผู้ประกอบการและเพื่อนร่วมงาน ลักษณะงานไม่มี ความยืดหยุ่นด้านเวลา มารดามีความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรคสำหรับการจะทำให้มารดาประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่^{2,4,19}

5) **ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว** ความตั้งใจเป็นความมุ่งมั่นที่จะกระทำการหนึ่งให้สำเร็จตามเป้าหมาย และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เช่นกัน ความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะตั้งครรภ์มีผลต่อความสำเร็จและระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด โดยพบว่า มารดาที่มีความตั้งใจขณะตั้งครรภ์ที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลานานยิ่งส่งผลดีต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดที่นานขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้ามารดาไม่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นจะส่งผลต่อความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะ 6 เดือนหลังคลอด^{1,19}

2.1.4 ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

ความรู้ของมารดาอาจเป็นความรู้เดิมที่ได้จากการศึกษา หรือได้จากการถ่ายทอดประสบการณ์การเลี้ยงดูจาก ปู่ ย่า ตา ยาย หรือความรู้ที่มารดาได้จากการเลี้ยงดูลูกคนแรก และระดับการศึกษา^{4-5,7-8,13,19}

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการประสบอุปสรรคในการเริ่มให้นมบุตรในช่วง 4 สัปดาห์แรกหลังคลอด เช่น น้ำนมไม่พอ ลูกไม่ยอมดูดนมแม่ เต้านมอักเสบหรือหัวนมแตก เป็นต้น ทำให้มารดาต้องใช้ความอดทนอย่างมาก ประสบการณ์ในช่วงนี้ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ต่อไป หากมารดาที่ขาดการส่งเสริม สนับสนุน และช่วยเหลือในการให้นมบุตรหลังคลอด ก็มีแนวโน้มที่จะหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้^{4,19}

2.1.5 ทศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ทัศนคติและความเชื่อเป็นเรื่องของความคิด ความเข้าใจ และการยอมรับของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจในการจะปฏิบัติหรือไม่ ดังนั้น ในมารดาที่มีทัศนคติและความเชื่อที่ไม่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็มีแนวโน้มในการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่หากมารดาที่มีทัศนคติและความเชื่อที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็มีแนวโน้มในการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ง่าย ทัศนคติอาจเกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ทั้ง จากบุคลากรทางสุขภาพ ครอบครัวและสังคม สื่อต่างๆ รวมทั้งความรู้ของมารดา ซึ่งก่อให้เกิดทัศนคติทั้งทางบวกและทางลบ ทัศนคติทางบวกต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การที่มารดาคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและบุตร มารดาก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่มากกว่ามารดาที่มีทัศนคติทางลบ

สำหรับมารดาที่มีทัศนคติทางลบ เช่น การที่มารดาคิดว่าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วจะทำให้เต้านมหย่อนยาน ไม่สวยงาม และอายุที่จะต้องให้นมในที่สาธารณะ มารดาก็มักตัดสินใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมผสม

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า หากมารดามีความเชื่อว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ ตนเองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นมีอุปสรรคแต่พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรค และเชื่อว่าตนเองมีแรงสนับสนุนทางสังคมที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือ เหล่านี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้มารดาตัดสินใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในทางตรงข้ามกับความเชื่อที่ไม่ถูกต้องก็ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบผลสำเร็จเช่นกัน เช่น การที่มารดาหรือคนในครอบครัวคิดว่าการให้น้ำนมมารดาอย่างเดียว มีสารอาหารไม่เพียงพอต้องให้อาหารเสริมร่วมด้วยก่อน 6 เดือน จะทำให้ลูกอ้วนและหลับนานขึ้น^{1,4-5,8,11,19}

2.2 ปัจจัยทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม

สมาชิกในครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมให้สามีและ/ญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการรับฟัง คำแนะนำ พุดคุย และให้การช่วยเหลือมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้ผู้มีมารดาที่มีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานกว่ากลุ่มที่สามีและ/ญาติไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรับฟัง อีกทั้ง ความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวก็มีส่วนส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในทางตรงข้ามกับครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว จะทำให้ครอบครัวนั้นอาจไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูง นอกจากนี้ทัศนคติ หรือความเชื่อของบุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะทัศนคติของบิดาก็มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย ในประเทศไทยสมาชิกในครอบครัวที่พ่อแม่ให้ความเคารพ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ล้วนมีอิทธิพลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นได้ทั้งผู้สนับสนุน ส่งเสริม ช่วยเหลือให้เกิดความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรืออาจเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้เกิดความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่^{3-5,7-8,12,19}

การสนับสนุนจากบุคลากรทางสุขภาพ โดยเฉพาะพยาบาลเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคม บุคคลนั้นเป็นผู้ที่ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมตลอดชีวิต ซึ่งมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ตามบทบาทในการดำเนินชีวิต และในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมที่จำเป็นนั้นต้องมาจากแหล่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ สำหรับมารดาหลังคลอด ระยะที่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนั้นพบว่า พยาบาลคือบุคลากรทางสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากพยาบาลเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับมารดาและทารกมากที่สุด รวมทั้งพยาบาลยังมีความรู้และให้การช่วยเหลือสนับสนุน โดยเฉพาะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นบทบาทที่พยาบาลสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระ นอกจากนั้น ยังพบว่าการสนับสนุนจากพยาบาลในระยะแรกหลังคลอดซึ่งช่วงเวลาที่ท้าทายสำหรับมารดา ที่มารดาต้องการ

กำลังใจ ต้องการความช่วยเหลือ และการประเมินเพื่อการแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มแรก ก่อนที่ปัญหานั้นจะยากเกินแก้ไข นำไปสู่ความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้^{3-5,19}

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางลฎาภา ชาริผล (2555)¹⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของ มารดาหลังคลอดในเขตตำบลกำแพง อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอดที่คลอด ในโรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย คลอดระหว่างเดือนเมษายน 2554 – เมษายน 2555 บุตรมีอายุ 6 เดือน – 18 เดือน ในเดือนตุลาคม 2555 ที่พาบุตรมารับบริการฉีดวัคซีนที่คลินิกเด็กดี ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ (สสข.) โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ โดยการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดที่มีคุณสมบัติครบ คือ มาฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ (สสข.) โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย และคลอดที่โรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย ตอนหลังคลอดต้องผ่านเข้าโรงเรียนพ่อแม่ที่คลินิกนมแม่ จำนวน 45 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเอง ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด ส่วนที่ 2 ความรู้ของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่วนที่ 3 ทศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทดสอบความเชื่อมั่นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2555 - 31 ตุลาคม 2555 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ การแจกแจงความถี่ และสถิติวิเคราะห์ Chi-Square Tests

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ร้อยละ 55.6 อัตราการเลี้ยงด้วยนมแม่น้อยกว่า 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 44.4 เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนบุตร โรคประจำตัวของมารดา โรคประจำตัวของทารก ความรู้และทัศนคติของมารดาหลังคลอด พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

จิตารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ (2557)⁷ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาในจังหวัดนราธิวาส จำนวน 126 คู่ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ของมารดา การทำหน้าที่ของครอบครัว ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ของบิดา ความตั้งใจของบิดาในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการสนับสนุนของบิดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87, 0.79, 0.80, 0.76, 0.89 และ 0.92 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณ

คะแนนความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 33.55$, $S.D. = 4.44$) และความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ของมารดา การทำหน้าที่ของครอบครัว ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ของบิดา ความตั้งใจของบิดาในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการสนับสนุนของบิดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ($p < 0.01$) โดยความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ของบิดาและการสนับสนุนของบิดาต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้ร้อยละ 49 ($p < 0.001$) พยาบาลควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่และบทบาทในการช่วยเหลือมารดาแก่บิดา เพื่อให้บิดาสามารถช่วยเหลือมารดาได้เมื่อประสบปัญหา

กุสม พงษ์ภัทรานนท์ และปริยา หนูสม (2557)¹ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจของมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอดหอผู้ป่วยสูติกรรม โรงพยาบาล สงขลา นครินทร์ จำนวน 213 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบ สอบถาม ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลด้านสูติศาสตร์ของมารดาหลังคลอด 2) แบบ สอบถามเจตคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 3) แบบสอบถามการคล้อยตามบรรทัดฐานกลุ่มผู้ใกล้ชิดในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว และ 4) แบบสอบถามความตั้งใจของมารดาหลังคลอด ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เส้นทาง

ผลการวิจัย พบว่า ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับผลของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว และการประเมินผลลัพธ์ตามความเชื่อของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว มีความสัมพันธ์ เชิงบวก ในระดับปานกลาง ($r_{x1y1} = 0.50$, $r_{x2y1} = 0.60$) ต่อเจตคติการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว และ มีอิทธิพลทางอ้อม ในระดับน้อย ($r_{y1y3} = 0.39$) ต่อความตั้งใจของมารดาหลังคลอดใน การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว

ภัทรพร ชูประพันธ์, วิณา เทียงธรรม และปาหนัน พิษยภิญโญ (2557)⁸ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง โดยใช้กรอบแนวคิด PRECEDE-PROCEED framework สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน กลุ่มตัวอย่าง 380 คน เป็นแม่ที่มีบุตรอายุ 6 เดือนถึง 1 ปี มารับบริการในคลินิกสุขภาพเด็กดีของโรงพยาบาล สังกัดกระทรวง สาธารณสุข เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามด้วยวิธีการสัมภาษณ์ พบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาหยุดงานเพื่อเลี้ยงบุตรหลังคลอด ความรู้ ประสิทธิภาพ ทักษะการอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ส่วนปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือ อายุมากกว่า 26 ปี การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/หรือสูงกว่า หยุดงานเพื่อเลี้ยงบุตรหลังคลอดมากกว่า 90 วัน/ไม่ได้ทำงาน มีประสิทธิภาพ ทักษะการเชิงบวก มีอุปสรรคน้อย และเข้าถึงบริการสาธารณสุขมาก

เจตพล แสงกล้า (2557)²¹ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว กรณีศึกษาในเขตกิ่งเมืองกิ่งชนบท จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว และลักษณะทางด้านประชากรและเศรษฐกิจของมารดา ด้านสุขภาพแม่และเด็กและด้านความรู้ ทักษะคิด และการวางแผนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา 2) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะทางประชากรและเศรษฐกิจของมารดา ด้านสุขภาพแม่และเด็ก และด้านความรู้ ทักษะคิด และการวางแผนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดากับช่วงระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 3) เพื่อวิเคราะห์พหุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อช่วงระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดา โดยศึกษาเชิงปริมาณ และใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากโครงการวิจัยเรื่องย่อย เรื่อง การศึกษาปัจจัยเชิงเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อแบบแผนและพฤติกรรมทางด้านโภชนาการของแม่และเด็ก (2555) กลุ่มตัวอย่างคือมารดาที่มีบุตรอายุ 0-2 ปี จำนวน 219 คน

ผลการศึกษา พบว่า มารดามีอายุเฉลี่ย 27.3 ปี โดยมารดาวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี พบร้อยละ 11.4 ส่วนระยะเวลาเฉลี่ยของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดา ประมาณ 32 วัน มีมารดาร้อยละ 16.4 ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 3 เดือนขึ้นไป และมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นานครบ 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 5.3 เท่านั้น จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Chi-square) พบว่า ตัวแปรอาชีพ ระดับรายได้เฉลี่ยครัวเรือนต่อเดือนของมารดา ช่วงอายุครรภ์ที่เข้ารับการฝากครรภ์ครั้งแรก การผ่าตัดคลอด ระยะเวลาการหยุดทำงานหลังคลอดของมารดาและการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์กับช่วงระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามแบบจำลอง (Logistic Regression Analysis) พบว่า ระดับรายได้ครัวเรือนเฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ระยะเวลาการหยุดทำงานหลังคลอดของมารดา และความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา มีความสัมพันธ์กับช่วงระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จิรนนท์ วีรกุล (2558)¹³ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือน ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเก็บข้อมูลไปข้างหน้าเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่า 6 เดือนและอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นาน 6 เดือนในทารกที่คลอดที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยเก็บข้อมูลจากมารดาที่คลอดบุตรอายุครรภ์มากกว่า 35 สัปดาห์ ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร ไม่มีภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถให้นมบุตรได้ และบุตรไม่มีภาวะเจ็บป่วยรุนแรง เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มารดาหลังคลอด 1 ครั้ง และ เก็บข้อมูลจากการโทรศัพท์ติดตามอีก 6 ครั้ง จนถึงอายุ 6 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย การหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกินนมแม่ใช้สถิติ Chi-square test และ Fisher-exact test

ผลการศึกษาพบว่า มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 262 คน มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือ มารดาทราบนโยบายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความรู้เกี่ยวกับการให้นมบุตร

ลักขณา ไชยนอก (2558)³ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่คลอดในโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จำนวน 85 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และใช้สถิติ การวิเคราะห์สมการถดถอย พหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ แรงสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ร้อยละ 31 ($R^2 = .319$, $F = 38.82$, $p < .001$) จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม ดังนั้น พยาบาลควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มารดาหลังคลอดวัยรุ่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้การช่วยเหลือต่างๆ และให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลมารดาหลังคลอดวัยรุ่น

มยุรา เรืองเสรี (2560)⁵ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง น้อย 6 เดือน ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ที่มา รับการตรวจหลังคลอด และพาบุตรมารับภูมิคุ้มกันโรค ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีบุตรอายุตั้งแต่ 6 เดือนถึง 1 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 133 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถาม ความรู้ประโยชน์ของนมแม่และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบสอบถามเจตคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว แบบสอบถามการได้รับการบริการสาธารณสุข แบบสอบถามทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว แบบสอบถามการได้รับคำแนะนำ/สนับสนุนจากบุคคลอื่น ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ซึ่งมี ดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.94, 0.85, 0.89, 0.87 และ 0.90 ตามลำดับ และทดสอบความเชื่อมั่นมี ค่าเท่ากับ 0.90, 0.85, 0.83, 0.84 และ 0.89 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติ

สหสัมพันธ์เพียร์สันและสหสัมพันธ์ สเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เจตคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย การได้รับบริการสาธารณสุข ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย การได้รับคำแนะนำ/สนับสนุนจากบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือนของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.75, 0.73, 0.30, 0.45$ และ 0.68 ตามลำดับ)

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำผลของปัจจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือนของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดมาพัฒนาการพยาบาลและปรับปรุงระบบบริการให้มีประสิทธิผล และประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยของมารดาวัยรุ่นให้มีระยะเวลายาวนานขึ้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเพิ่มพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือน ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ทางการศึกษา (Educational Diagnosis) เป็นขั้นตอนการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งตัวแปรอิสระประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ 1) ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือน 2) ข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอด ประกอบด้วยลำดับที่การตั้งครรภ์ การฝากครรภ์ครั้งแรก อายุครรภ์ขณะคลอด วิธีคลอด น้ำหนักทารกแรกคลอด และสุขภาพทารกแรกคลอด 3) ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด ประกอบด้วย เวลาที่ลูกดูดนมแม่ครั้งแรกหลังคลอด ปริมาณน้ำนมในวันแรกหลังคลอด ระยะเวลาในการลาคลอด การทำงานนอกบ้าน และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 4) ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด และ 5) ข้อมูลทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนตัวแปรตาม ได้แก่ ผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือน โดยศึกษาว่าปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาระบบบริการของโรงพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

1. กุสม พฤกษ์ภัทรานนท์ และปรียา หนูสม. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจของมารดาหลังคลอดในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว. วารสารสภาการพยาบาล 2557; 29(3): 55-68.
2. นวพร มามาก และกมลรัตน์ เทอร์เนอร์. บทบาทพยาบาลกับการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติเพื่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. วารสารกองการพยาบาล 2559; 43(3): 114-26.
3. ลักขณา ไชยนอก. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี; 2558.
4. เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม และคณะ. รายงานวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาของมารดาในเขตภาคีเจริญ. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม; 2556.
5. มยุรา เรืองเสรี. ปัจจัยที่มีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวอย่างน้อย 6 เดือน ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ 2560; 6(1): 37-48.
6. สมชาย โอวัฒนาพานิช. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช จังหวัดลพบุรี. ลพบุรี: โรงพยาบาลพระนารายณ์มหาราช; 2558.
7. อิศารัตน์ หวังสวัสดิ์ และคณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาในจังหวัดนราธิวาส. พยาบาลสาร 2557; 41(ฉบับพิเศษ): 123-33.
8. ภัทรพร ชูประพันธ์, วิณา เทียงธรรม และปาหนัน พิษยภิญโญ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 15. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2557: 1723-32.
9. นงเยาว์ ไบยา และคณะ. ผลของการพัฒนาระบบบริการการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อมารดา หลังคลอดและครอบครัว โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. กรุงเทพฯ: ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพ 9 รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2556.
10. นิตยา สีนสุกใส, ฉวีวรรณ อยู่สำราญ และจุภา ภูไพบูลย์. พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชนชนเมือง. วารสารสภาการพยาบาล 2557; 29 (3): 69-79.
11. อภิรดี กิมพิทักษ์, สุนีย์ ละกำป็น และวิณา เทียงธรรม. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2554; 41(2): 135-48.

12. อุษณีย์ จิตตะเวช, เทียมศร ทองสวัสดิ์ และลาวัลย์ สมบูรณ์. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาหลังคลอด. พยาบาลสาร 2557; 41(1): 133-44.
13. จิรนนท์ วีรกุล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร. การประชุมวิชาการระดับชาติ “นเรศวรวิจัย” ครั้งที่ 12: วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ (กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2559: 746-57.
14. สุวรรณา ชนะภัย และคณะ. ความรู้ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และการสนับสนุนจากสามีและพยาบาล ในการทำนาย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 สัปดาห์. วารสารพยาบาลศาสตร์ 2557; 32(1): 51-60.
15. ลฎาภา ชารีผล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอดในเขตตำบลกำแพง อำเภอกุหลาบหมื่นพริสัย จังหวัดศรีสะเกษ. ศรีสะเกษ: กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลอุทุมพรพิสัย; 2555.
16. พัทธินยา เชียงตา, ฉวี เบาทรวง และกรรณิการ์ กันธะรักษา. ผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาครรภ์แรก. พยาบาลสาร 2557; 41(3): 1-12.
17. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานฉบับสมบูรณ์เรื่อง การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2555.
18. สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. รายละเอียดตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2560. นนทบุรี: สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2560.
19. ศศิธรา น่วมภา. ปัจจัยส่วนบุคคล เวลาที่เริ่มให้นมแม่ และการสนับสนุนจากพยาบาล ในการทำนายความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนจำหน่ายในมารดา หลังผ่าตัดคลอด. ปรินญาณินท์ พย.ม. (การผดุงครรภ์ชั้นสูง). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555.
20. ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร. “นมแม่ในคลินิกสุขภาพเด็กดี”. (หน้า 7-16) ใน Guideline in Child Health Supervision. [อินเทอร์เน็ต]. 2555. [เข้าถึงเมื่อ 15 ธันวาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipediatrics.org/pages/Doctor/Detail/29/38>
21. เจตพล แสงกล้า. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว กรณีศึกษาในเขตกิ่งเมืองกิ่งชนบท จังหวัดกาญจนบุรี. ปรินญาณศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยประชากรและสังคม)
22. Bloom, Benjamin S.. Hand book on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York: Mc Graw-Hill; 1971.

23. Best, J.W.. **Research in education**, 4th Edition. Englewood Cliffts, New Jersey: Printice-Hall; 1981.