

## ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ของคลินิกนมแม่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่ง

### The Effects of a Breastfeeding Promotion Program on Knowledge and Breastfeeding Behaviors among Adolescent Mothers at the Breastfeeding Clinic of a Sub-district Health Promoting Hospital.

(Received: June 24,2025 ; Revised: July 3,2025 ; Accepted: July 4,2025)

นิภาพรณ มณีโชติวงศ์<sup>1</sup> และบานเย็น แสนเรียน<sup>1</sup>

Nipapan Maneechotwong<sup>1</sup> and Banyen Saenrian<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดจำนวน 10 คน ที่เข้ารับบริการในคลินิกนมแม่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่ง ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แบบสอบถามความรู้ และแบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

**คำสำคัญ:** การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, มารดาวัยรุ่น, โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ, ความรู้, พฤติกรรม

#### Abstract

This quasi-experimental study aimed to examine the effects of a breastfeeding promotion program, based on Bandura's Self-efficacy Theory, on knowledge and breastfeeding behaviors among adolescent mothers. The research employed a one-group pretest-posttest design. The participants were 10 adolescent postpartum mothers aged 13–19 years who attended the breastfeeding clinic at a sub-district health-promoting hospital. They were selected using purposive sampling. Research instruments included a breastfeeding promotion program, a knowledge questionnaire, and a breastfeeding behavior assessment. Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test. The results showed that after participating in the program, the mothers had significantly higher mean scores on breastfeeding knowledge and behaviors compared to before the intervention ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Breastfeeding, Adolescent mothers, Health promotion program, Knowledge, Behavior

#### บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breastfeeding) ถือเป็น การป้อนอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกและเด็กเล็กในช่วงแรกของชีวิต โดยองค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>1</sup> และ

กองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้แนะนำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนในช่วง 6 เดือนแรก และต่อเนืองร่วมกับอาหารเสริมจนถึงอายุอย่างน้อย 2 ปี ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต การพัฒนา

<sup>1</sup> อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ Corresponding author: Banyen Saenrian; Email: banyen.sae@neu.ac.th

ทางสมอง และภูมิคุ้มกันของเด็ก รวมถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อในระยะยาว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน<sup>2</sup> อย่างไรก็ตาม อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรกทั่วโลกยังคงอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะในกลุ่ม “มารดาวัยรุ่น” ซึ่งเผชิญกับอุปสรรคหลายประการ เช่น การขาดความรู้ ทักษะที่ไม่เหมาะสม แรงกดดันทางสังคม ขาดการสนับสนุนจากครอบครัว รวมถึงต้องกลับไปศึกษาต่อหรือทำงาน ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มนี้มีแนวโน้มยุติก่อนกำหนด<sup>2</sup>

การพัฒนา “โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ที่เหมาะสมกับบริบทเฉพาะของมารดาวัยรุ่นจึงมีความสำคัญในระดับโลก เพื่อสร้างองค์ความรู้ ทักษะที่ดี และเสริมสร้างทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง ทั้งยังเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพในเด็กและมารดาในระยะยาว ช่วยลดภาระทางเศรษฐกิจและระบบสุขภาพในประเทศกำลังพัฒนาและพัฒนาแล้ว<sup>3</sup> การศึกษาครั้งนี้จึงสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (SDGs) ข้อที่ 3 คือ “การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี” โดยเน้นการลดอัตราการตายของทารก การพัฒนาสุขภาพมารดา และการส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่แรกเกิด ถือเป็นแนวทางเชิงนโยบายที่สนับสนุนให้ประเทศต่าง ๆ ดำเนินมาตรการเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืนในระดับโลก<sup>4</sup>

สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทยยังคงอยู่ในระดับต่ำ จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข<sup>5</sup> พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในประเทศไทยอยู่ที่เพียงร้อยละ 14 เท่านั้น ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้คือร้อยละ 50 สะท้อนถึงความจำเป็นในการดำเนินงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างจริงจัง โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่นที่มักประสบปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เนื่องจากยัง

อยู่ในช่วงวัยที่กำลังพัฒนา อาจมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่เพียงพอ ขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร และอาจเผชิญกับปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมกับมารดาวัยรุ่น จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมทำให้คุณแม่อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

คลินิกนมแม่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำ สนับสนุน และติดตามมารดาหลังคลอด การนำโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาใช้ในพื้นที่ระดับตำบล จึงน่าจะเป็นแนวทางที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความรู้และพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ และเพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-Experimental One Group Pre-test Post-test Design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ มารดาวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุ 15- 21 ปี ที่เข้ารับบริการคลินิกนมแม่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่ง ในปี พ.ศ. 2566 โดยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 คน การวัดผลก่อน และหลังการให้โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยประยุกต์แนวคิดจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy Theory) ของ Bandura<sup>6</sup> และหลักการจากมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริม 4 รูปแบบ คือ

1.1 การให้คำแนะนำและสร้างแรงจูงใจ อธิบายประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กระตุ้นความเชื่อมั่น

ในตนเองของมารดา

1.2 การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ใช้วีดิทัศน์สาธิตผ่านพับ และสาธิตจากมารดาต้นแบบที่ประสบความสำเร็จใน 1.3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การฝึกปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับ มารดาวัยรุ่นได้ฝึกทำทางในการให้นม การเอาหัวนมเข้าปากลูก การบีบน้ำนม

1.4 การกระตุ้นทางอารมณ์และร่างกาย สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมให้มารดาารู้สึกผ่อนคลายและเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐาน เช่น อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส เป็นต้น

2.2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีจำนวน 10 ข้อ เป็นแบบตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คำตอบที่ถูกต้องให้คะแนน 1 คะแนน คำตอบผิดให้ 0 คะแนน คะแนนรวมเต็ม 10 คะแนน

2.3 แบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประเมินพฤติกรรมก่อน-ระหว่าง-และหลังให้นมลูก ใช้มาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ (Likert Scale) ได้แก่ 5 = ปฏิบัติบ่อยมากที่สุด 4 = ปฏิบัติบ่อยมาก 3 = ปฏิบัติปานกลาง 2 = ปฏิบัติน้อย 1 = ปฏิบัติน้อยที่สุด คะแนนรวมจะถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อจัดระดับพฤติกรรมเป็น ระดับต่ำ-ปานกลาง-สูง

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity) แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป เป็นแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

2. การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ป่วยที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 15 คน จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) แล้วคัดเลือกแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) แบบสอบถามนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้ = 0.96 และแบบสอบถามพฤติกรรม = 0.92 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ขออนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยยื่นขออนุมัติจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยมีจริยธรรมและคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

2. เตรียมเครื่องมือการวิจัย จัดทำโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้างและตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้เครื่องมือเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น

3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่น เป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครั้งแรก ไม่มีข้อห้ามในการให้นมแม่ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 10 คน

4. เก็บรวบรวมข้อมูล (ระยะก่อนทดลอง) อธิบายรายละเอียดของโครงการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และลงนามในแบบฟอร์มแสดงความยินยอม ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามก่อนเข้าร่วมโปรแกรม (Pretest) เพื่อวัดความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เบื้องต้น

5. ดำเนินการตามโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โปรแกรมจัดกิจกรรมส่งเสริมทั้งหมด 3-4 ครั้ง ภายในช่วงระยะเวลาอยู่โรงพยาบาลและหลังคลอด เช่น การให้ความรู้รายบุคคล การสาธิตโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ แผ่นพับ หรือแม่ต้นแบบ การฝึกทักษะจริง และสาธิตย้อนกลับ และการติดตามทางโทรศัพท์หรือการนัดหมายที่คลินิกนมแม่

6. เก็บรวบรวมข้อมูล (ระยะหลังทดลอง) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง (Posttest) ประเมินความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังเข้าร่วมโปรแกรม

7. วิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติ Paired t-test หรือ Wilcoxon Signed-Rank Test ตามความเหมาะสม

8. สรุปผล และจัดทำรายงานวิจัย นำผลการวิเคราะห์มาสรุป อภิปรายผล เปรียบเทียบกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เสนอข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับชุมชนหรือสถานพยาบาล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของมารดาวัยรุ่น เช่น อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย อาชีพ และสถานภาพสมรส

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้สำหรับเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม โดยใช้ สถิติ t-test แบบจับคู่ (Paired t-test) เนื่องจากการเป็นการเปรียบเทียบข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกันในช่วงเวลาที่ต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม โดยใช้ สถิติ Paired t-test เช่นเดียวกัน

2.3 หากข้อมูลไม่เป็นไปตามสมมติฐานการแจกแจงแบบปกติ (ตรวจสอบโดยใช้ Kolmogorov-Smirnov Test) จะใช้ สถิตินอนพาราเมตริก (Non-parametric) ได้แก่ Wilcoxon Signed-Rank Test แทน

### จริยธรรมงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ BRO 2023-019 ผู้วิจัยได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่า การศึกษาครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความ

สมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัยหรือไม่ก็ได้ การปฏิเสธไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะเป็นภาพรวม และนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างได้แก่ 1) หลักผลประโยชน์ (Principle of Beneficence) โดยการขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างก่อนทำวิจัย 2) หลักการเคารพความเป็นบุคคล (Principle of Respect of human dignity) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อยินยอมในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยทุกราย ไม่บีบบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัย และ 3) หลักความยุติธรรม (Principle of Justice) โดยการแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกครั้งโดยไม่ปิดบังข้อมูล ไม่เปิดเผยชื่อกลุ่มตัวอย่าง เก็บรักษาข้อมูลทุกอย่าง อย่างเป็นความลับ

**ผลการวิจัย**

การวิเคราะห์ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

**ตารางที่ 1** แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

คะแนนความรู้	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	Sig. (2-tailed) p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	9.30	0.95	3.597*	0.0005
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	9.93	0.25		

$p < 0.05$

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลทำให้ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวิจัยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัยหลัง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยมารดาวิจัยรุ่นหลังคลอดจำนวน 10 คน มีอายุเฉลี่ย 18.37 ปี ระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่คือ ระดับ ปวช./ปวส. (ร้อยละ 43.33) อาชีพหลักได้แก่ รับจ้าง (ร้อยละ 26.67) และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวเท่ากับ 25,133.33 บาทต่อเดือน

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลทำให้ ระดับความรู้ ของมารดาวิจัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจัยรุ่นหลังคลอดภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X} = 9.93, SD = 0.25$ ) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X} = 9.30, SD = 0.95$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเพิ่มความรู้ได้อย่างชัดเจน ดังแสดงตารางที่ 1

คลอดภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X} = 4.51, SD = 0.28$ ) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ( $\bar{X} = 3.72, SD = 0.34$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  แสดงว่าโปรแกรมสามารถส่งเสริมให้มารดาปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีขึ้น ดังแสดงตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

คะแนนความรู้	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	Sig. (2-tailed) p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	3.72	0.34	6.124*	0.000
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	4.51	0.28		

$p < 0.05$

### สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy theory) ต่อความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดจำนวน 10 คน ที่เข้ารับบริการในคลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายหลังได้รับโปรแกรมก็สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ด้านความรู้ โปรแกรมส่งเสริมที่ใช้รูปแบบการให้ความรู้เชิงปฏิบัติ การสาธิต การมีส่วนร่วม และการใช้ตัวแบบ ช่วยให้มารดาเกิดความเข้าใจเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นุจรินทร์ เฟ่งพิศ และคณะ<sup>7</sup> ที่พบว่า โปรแกรมที่จัดในลักษณะต่อเนื่องและหลากหลายวิธีช่วยเพิ่มระดับความรู้ของมารดาได้อย่างชัดเจนผลการวิจัยพบว่า มารดาหลังคลอดกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วม

โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทักษะคิด และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 14.61, 8.25$  และ  $6.99$  ตามลำดับ) และมารดาหลังคลอดกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทักษะคิด และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามมาตรฐานปกติของแผนกหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $t = 9.43, 2.79$  และ  $3.84$  ตามลำดับ) ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการให้ความรู้ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับกลไกการเกิดน้ำนม ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยหลัก 4 ดูด วิธีการเก็บรักษา น้ำนม และการแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยได้ทำการสอนเป็นรายบุคคล มีการสาธิต และให้มารดาหลังคลอดสาธิตย้อนกลับ พร้อมทั้งมีคู่มือวิดีโอในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้ให้ศึกษา จึงให้มารดามีความมั่นใจ และมีความรู้มากขึ้นจากการมีประสบการณ์ และมีความรู้มากขึ้นจากการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง

ด้านพฤติกรรม การที่พฤติกรรมของมารดาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สะท้อนว่าโปรแกรมสามารถสร้างความมั่นใจ เสริมแรงจูงใจ และให้ทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติจริง สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura<sup>6</sup> ที่ชี้ว่าความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมเกิดจากการ

เรียนรู้แบบมีแบบอย่าง การกระตุ้นทางอารมณ์ และคำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างเป็นกันเองกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นการช่วยให้มารดาหลังคลอดมีการผ่อนคลายความเครียด และความวิตกกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ และเอาใจใส่ มีความรู้สึกปลอดภัยและมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมการเลี้ยงบุตร ด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมยิ่งขึ้น มีการสาธิต และฝึกทำทางในการอุ้มบุตรดูนมแม่ในท่านั่ง และท่านอน วิธีการจับประคองเต้านม มีการสาธิตย้อนกลับ ถ้ามารดาหลังคลอดปฏิบัติไม่ถูกต้อง รวมทั้ง มีอุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่ บุตรไม่ยอมดูดนมแม่ นมแม่ไม่ไหล ผู้วิจัยจะให้ความช่วยเหลือ และแนะนำเพิ่มเติมในการปฏิบัติ ที่ถูกต้อง และเหมาะสมสำหรับมารดาในแต่ละราย มีการเปิดโอกาสให้ซักถาม และตอบปัญหาเกี่ยวกับความข้องใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ช่วยให้เกิดความมั่นใจ และมีการเตรียมตัวก่อนเผชิญกับสถานการณ์จริง มีการมอบคู่มือ และวิดีโอการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ เพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถทบทวน จะเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความจำได้ดีขึ้น ผลลัพธ์นี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีธรรมมังคะมณี<sup>8</sup> ที่พบว่า การให้ความรู้ร่วมกับการติดตามทางโทรศัพท์และให้คำปรึกษาเฉพาะราย ส่งผลให้มารดามีความต่อเนื่องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญไพฑูริย์ นามศักดิ์ และคณะ<sup>9</sup> และพรณิศา แสนบุญส่ง และวรรณดามลิวรรณ<sup>10</sup> ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดครรภ์แรก หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดครรภ์แรกหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดครรภ์แรก หลังได้รับโปรแกรม

ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) และพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดครรภ์แรกหลังการใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.05$ ) ความสำคัญต่อภาคปฏิบัติ โปรแกรมลักษณะนี้สามารถประยุกต์ใช้ในคลินิกนมแม่ระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลได้จริง ด้วยทรัพยากรที่มีจำกัด โดยเฉพาะกับมารดาวัยรุ่นที่มีขาดความมั่นใจและทักษะ<sup>11</sup>

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยในครั้งนี้

1. ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปใช้จริงในคลินิกนมแม่ โดยเฉพาะในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นเกิดความรู้ ความมั่นใจ และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง
2. พยาบาลและบุคลากรที่ให้บริการควรได้รับการอบรม เกี่ยวกับการใช้โปรแกรมและแนวทางการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้อง ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ เทคนิคการให้นม และการสนับสนุนด้านจิตใจ
3. ควรจัดระบบการติดตามผลหลังคลอด เช่น การติดตามทางโทรศัพท์ การนัดพบที่คลินิกนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ความช่วยเหลือ แก้ปัญหา และเสริมแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว โดยเฉพาะคู่สมรสและผู้สูงอายุในบ้าน ให้เข้าใจและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อสร้างเครือข่ายสนับสนุนในระดับครอบครัว

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น มารดาที่มีประสบการณ์คลอดบุตรหลายครั้งหรือมารดาที่ทำงานนอกบ้าน เพื่อนำผลไปเปรียบเทียบและขยายผลให้กว้างขวางขึ้น

2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลหลังเข้าร่วมโปรแกรม เช่น ติดตามต่อเนื่องจนถึง 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินผลในระยะยาวของพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมร่วมกับปัจจัยอื่น เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว การเข้าถึงข้อมูลผ่าน

สื่อ หรืออิทธิพลของสื่อโฆษณาผสม ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. ควรทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบออนไลน์หรือแอปพลิเคชัน เพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงข้อมูล และสร้างทางเลือกใหม่ให้กับมารดาในยุคเทคโนโลยี

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Infant and young child feeding. 2023. [cited 2025 May 2] Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
2. UNICEF. (2022). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. New York: UNICEF.
3. Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., Franca, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... & Rollins, N. C. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 2016;387(10017), 475–490. [cited 2025 May 2] Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
4. กรมอนามัย. (2564). แนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสถานบริการสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2564.
5. กรมอนามัย. (2565). รายงานสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งชาติ ปี 2565. กระทรวงสาธารณสุข, 2565.
6. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977;84(2);191–215.
7. นุจรินทร์ เฟ่งพิศ, ศรีนคร มังคะมณี, และขวัญใจ เพทายประกายเพชร. (2565). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความรู้ ทักษะคติ และทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดในคลินิกนมแม่. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 2565;5(1):58–66.
8. ศรีนคร มังคะมณี โปรแกรมการให้คำปรึกษาเสริมพลังในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. วารสารการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์, 2565;33(1):17–26.
9. เพียงไพฑูรย์ นามศักดิ์, มัสลินกร จูมา, นาถติยา สุภาบุ และพัชริดา อรพิมพ์. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อความรู้ และพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดครั้งแรก ในหอผู้ป่วย พิเศษ VIP 4,5 โรงพยาบาลหนองคาย โรงพยาบาลหนองคาย, 2566.
10. พรณิศา แสนบุญสูง และวรรณดา มลิวรรณ. ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 2559;10(2);88–95.
11. กรมอนามัย. (2563). คู่มือการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข, 2563.