



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยสร้างความรักความผูกพันระหว่างมารดา และลูก (Goldbagen, 1996: 276) มีผลดีต่อสายสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งจะมีผลดีต่อการพัฒนาด้านจิตใจของลูกในอนาคต ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างบุคลิกภาพ เชาวน์ปัญญาและจิตสังคมของลูกในอนาคต (รัตโนทัย พลับรู้งการ, 2546: 17) นมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วนเหมาะสมในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก (Boer & Darnton-Hill, 1994; วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, 2546: 14) ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสม (ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย, 2547) สะอาด และมีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อต่างๆ หลายชนิด โดยเฉพาะโรคติดเชื้อของระบบทางเดินอาหารและระบบทางเดินหายใจ ทำให้ลดอัตราการตายของลูก (Black et al., 2003: กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ, 2546: 31) และทำให้ลูกมีภูมิคุ้มกันต้านทานไม่เจ็บป่วยบ่อย (กองสุขภาพศึกษา, 2548) แม้ว่าจากการศึกษาพบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการให้อาหารลูกและมีประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตัวมารดาและครอบครัว (วีระพงษ์ ฉัตรานนท์, 2546: สุอารีย์ อันตระกาล, 2543; WHO, 2001; Alden, 2000; Oddy et al., 1999; Lawrence, 1999; Wilson et al., 1998) แต่จากการศึกษาพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ลดลงและระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำลงเกือบทุกประเทศ (Hofvander & Hillervik, 1995: 95; Lutter, 2000) ซึ่งทำให้เกิดปัญหาที่ตามมาคือ การขาดสารอาหาร การเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร ปอดบวม โรคภูมิแพ้ (พิมลวรรณ ตริยะโชติ, 2546: Araya, Baiocchi, Espinoza and Brunser, 1991: 187; Hanson & Bergstrom, 1990: 483) และยังคงผลต่อปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของลูก (Barness & Curran, 1996)

ในระดับประเทศรัฐบาลได้มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยระบุไว้ในนโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติ นับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (2520-2524) จนถึงปัจจุบัน และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) ได้กำหนดเป้าหมายให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30 แต่ในปี พ.ศ.2545 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียง 4 เดือน (Exclusive breast – feeding rate) ยังคงเท่ากับร้อยละ 16.3 (ศิริพร ภัณฑานะ, 2546) และในปี พ.ศ. 2547 พบว่ามารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อยกว่า 4 เดือน มีเพียงร้อยละ 13.8 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2547) จะเห็นได้ว่าประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อย่างเดียวอย่างน้อย 4 เดือนต่ำกว่าเป้าหมาย จากปัญหาดังกล่าวองค์การอนามัยโลกและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (2001) ได้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีนโยบายให้ทุกประเทศทั่วโลกเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการสำรวจระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (Exclusive breastfeeding) นาน 4 เดือนของประเทศไทยในปี พ.ศ.2538, 2540, 2542 และ 2543 พบร้อยละ 3.6, 2.1, 2.92 และเพิ่มเป็นร้อยละ 16.3 ตามลำดับ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2544) นอกจากนี้กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม (บัณฑิตย รัตนชัยเศรษฐวุฒิ, 2542) ได้สนับสนุนให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงาน โดยการปรับระเบียบการลาคลอดเพิ่มขึ้นจากเดิม 60 วันเป็น 90 วัน โดยได้รับค่าตอบแทนเต็มอัตรา และมีนโยบายของประเทศสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างชัดเจน เริ่มตั้งแต่ในปี พ.ศ.2532 มีนโยบายให้โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก (Baby Friendly Hospital Initiative) ซึ่งยึดหลักปฏิบัติ บันได 10 ขั้น ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Ten steps to successful breastfeeding) มาเป็นแกนนำในการดำเนินงานปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติงานของโรงพยาบาล (วิระพงษ์ ฉัตรานนท์, 2536) ซึ่งโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีได้เริ่มการดำเนินการดังกล่าวมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2534จนได้เป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูกในปี พ.ศ. 2538 และได้ปฏิบัติต่อเนื่องมาตลอด อย่างไรก็ตามพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสนับสนุนได้เฉพาะเมื่อมารดาอยู่ในโรงพยาบาลระยะหลังคลอดเท่านั้น และพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะลดลงเมื่อออกจากโรงพยาบาล (กานดา บัจฉักขภิติ, ม.ป.ป: 1) โดยเฉพาะมารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านและไม่มีเวลาเลี้ยงลูกด้วยตนเอง (สำหรับ จิตตินันท์, 2546) ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมีอัตราต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา วัชรสินธุ์ (2545) พบว่ามารดาที่มีอาชีพรับจ้างซึ่งต้องทำงานนอกบ้านเป็นกลุ่มมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมีอัตราต่ำ ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สั้นกว่ามารดาที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้านหรือทำงานในบ้าน การทำงานนอกบ้านของมารดาส่งผลให้มีระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สั้นลง (Yimyam, 1997; Somchai Durongdej, 1998: 8)

สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันมารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพื่อหารายได้ให้แก่ครอบครัว ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สั้นลง โดยเฉพาะมารดาที่มีความรู้การทำงานเป็นลูกจ้างในโรงงานหรือสถานประกอบการได้ค่าแรงต่ำต้องทำงานเป็นระยะเวลานาน เพื่อให้ได้ค่าจ้างเพียงพอต่อการดำรงชีพ ดังการศึกษาที่พบว่ามารดาที่มีรายได้ต่ำต้องออกไปทำงานทำให้ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสมแทน (Raisler, 2000; Gill et al., 2004) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรวรรณ แพทย์หลักฟ้า (2540) ที่ได้ทำการศึกษากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่เข้าร่วมโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก โรงพยาบาลทุ่งโพธิ์ทะเล อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 80 ราย พบว่าการไม่ประสบผลสำเร็จของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น สาเหตุสำคัญคือความจำเป็นทางเศรษฐกิจทำให้มารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา พัฒนพงศ์ธร และคันสนีย์ เจตนประยุกต์ (2547) ที่ศึกษาพบว่าอาชีพที่มีโอกาสที่จะไม่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่รวมทั้งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะเวลาไม่ครบ 4 เดือน คือ อาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลา แต่ขณะเดียวกันการทำงานของมารดา อาจทำให้มารดาไม่มีเวลาที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังได้อย่างต่อเนื่อง บางคนให้นมผสมสลับกับนมแม่เพื่อฝึกลูกให้คุ้นเคยกับนมผสมเพื่อเตรียมออกไปทำงานนอกบ้าน (ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล, 2546: 191) นอกจากนี้การศึกษาของ สุสัณหา ยิ้มแย้ม (Yimyam, 1997 อ้างถึงใน สุสัณหา ยิ้มแย้ม, สุพัตรา สุทธิประภา และอภิรัช สกุลมณีนยา, 2545) ยังพบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านโดยไม่ให้นมผสมในช่วง 6 เดือนหลังคลอดมีเพียงร้อยละ 25 ต่ำกว่ามารดาที่ทำงานในบ้านซึ่งมีร้อยละ 92 จึงเห็นได้ว่ามารดาที่ทำงานในบ้านส่วนใหญ่จะมีระยะเวลาการอยู่ใกล้ชิดลูกทั้งวัน ส่วนมารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านแล้วย่อมมีระยะเวลาอยู่ใกล้ชิดลูกน้อยลงทำให้ลูกไม่สามารถดูคนนมแม่ได้ตามต้องการ ซึ่งเป็นปัจจัยขัดขวางทำให้มารดาไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป (กาญจนา คำดี, 2537) ส่งผลให้ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สั้นลง และพบว่าการทำงานมีผลต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มารดา โดยมารดาที่ทำงานนอกบ้านมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ยุติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เร็วกว่ามารดาที่ทำงานน้อยกว่า 20 ชั่วโมง (Duckett, 1992: 701-702 อ้างถึงใน พิมลวรรณ ศรียะโชติ, 2546) ซึ่งการทำงานของมารดาน่าจะมีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น นั่นคือมารดาที่ทำงานนอกบ้านเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากที่สุดและเป็นกลุ่มที่ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยิ่ง (สุพัตรา สุทธิประภา, 2544)

เมื่อมารดาไปทำงานนอกบ้าน มารดาจะต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ทั้งจากการทำงานนอกบ้าน และยังคงปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทของมารดาในการเลี้ยงลูก ตลอดจนภาระงานในหน้าที่แม่บ้าน การทำหน้าที่เป็นมารดาของลูก การเลี้ยงดูลูก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และบทบาทเป็นภรรยาของสามียังคงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง จะทำให้มารดามีความเหน็ดเหนื่อยเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งความเครียดและเพลียจากการทำงานนอกบ้านที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้มารดาที่ทำงานนอกบ้านเกิดความรู้สึกเหนื่อยและสับสนจากบทบาทหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันและต้องพยายามปรับตัวให้ได้ ซึ่งความเครียดและความอ่อนเพลียของมารดาทำให้การหลั่งของน้ำนมลดลง ซึ่งการทำงานนอกบ้านมีผลต่อลูกอย่างยิ่งคือ มีผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องด้วยมารดาที่

ทำงานนอกบ้านมักมีความวิตกกังวล กับการทำงานและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกจากลูก และสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและลูก ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านและขาดความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบีบปั๊มและจัดเก็บน้ำนมให้ลูกในระหว่างที่มารดาทำงานนอกบ้าน ไม่สามารถจัดการกับความเจ็บปวดจากเต้านมคัดหรือการมีน้ำนมไหลซึมตลอดเวลา เหล่านี้จะเป็นปัจจัยขัดขวางทำให้มารดาไม่สามารถให้นมแก่ลูก (กาญจนา คำดี, 2536) สำหรับมารดาที่ทำงานนอกบ้านที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเรียนรู้ถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องกลับไปทำงานนอกบ้าน โดยได้มีการให้ความรู้ถึงประโยชน์ที่มีต่อมารดาและลูกที่ได้รับจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่จะพบกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถ้ามารดาปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ก็จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อมๆกับการทำงานนอกบ้าน (สร้อยญา จิตรเจริญ, 2537)

เมื่อมารดาพบกับปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น เทคนิคการให้นมไม่ถูกต้อง นมแม่น้อยหรือไม่พอ มีอาการเจ็บหัวนม หรือลูกไม่ยอมดูด รวมทั้งมีปัญหาทางด้านสุขภาพได้แก่ สุขภาพไม่ดี อ่อนเพลีย และกลัวทрудโทรม (รุ่งทิพย์ สัมฤทธิ์โสภาค, 2542) ทำให้มารดาไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ตลอดจนไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเองทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบผลสำเร็จ ถึงแม้ว่าการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนคลอดและขณะอยู่โรงพยาบาล แต่ก็ยังไม่ทำให้เกิดความมั่นใจและแน่ใจว่าจะทำได้เมื่อกลับไปบ้าน ดังการศึกษาของ จินตนา วัชรสินธุ์ (2545) พบว่ามารดาทำงานนอกบ้านมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับการให้นมแม่ ขาดการประเมินความต้องการที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่เคยได้รับคำแนะนำ ได้รับคำแนะนำที่ขัดแย้งกัน หรือไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะมารดาครรภ์แรกที่ต้องการให้กำลังใจและความมั่นใจซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมีอัตราต่ำ

ระยะหลังคลอดเป็นช่วงสำคัญที่จะช่วยให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริง และความเพียรพยายามของมารดาเป็นสำคัญ (สง่า ตามาพงษ์ อ่างถึงใน ประพิศ พิจิตรวัยปริษา, 2539) หากมารดาได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคอง กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมั่นใจ และได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจในการให้นมตนเองแก่ลูก จะทำให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เพราะหากบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจเพียงพอ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง บุคคลนั้นก็จะมี ความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้โดยไม่ห่อถอยเมื่อพบอุปสรรค (Bandura, 1977: 78-80) ซึ่งจะช่วยให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างต่อเนื่อง และ

ระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้นด้วย การทำให้มารดามีความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เมื่อกลับบ้านและเมื่อต้องไปทำงาน กระบวนการให้ความรู้เพื่อให้มารดาเกิดการเรียนรู้จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับต่างๆ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านได้ ดังการศึกษาของ จริญญาวัตร คมพาศุภะและเนตรทราย รุ่งเรืองธรรม (2525) พบว่ามารดาที่ได้รับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรรภ์และภายหลังคลอดเมื่อกลับไปบ้านจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่าในมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำและสอดคล้องกับการศึกษาของ เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและคณะ (2529) เรื่องประสิทธิผลของการให้ความรู้เรื่องการให้นมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกร้าน พบว่ามารดาที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้นมแม่เลี้ยงลูกในระยะที่ออกไปทำงานนอกร้าน และได้รับคำปรึกษาตลอดจนแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่ามารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ และงานวิจัยของ ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์ (2541) เรื่องผลของการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนแก่หญิงตั้งครรภ์ต่อความสามารถของตนเอง และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาภายหลังคลอดโรงพยาบาลแพร์ พบว่าการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนที่ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางจัดกิจกรรมให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น และมีพฤติกรรมการให้นมแม่ถูกต้องมากกว่าการให้คำแนะนำตามปกติเพียงอย่างเดียว

จะเห็นได้ว่าการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ (Lipetz et al., 1990) ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1997) โดยให้แหล่งส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับมารดา 4 แหล่ง ในการประกอบกิจกรรมที่กำหนดภายใต้สถานการณ์ที่เฉพาะร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน เนื่องจากในระยะหลังคลอดมารดาจะมีความสนใจเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงลูก ซึ่งจะทำให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Clark et al., 1979: 904 อ้างถึงใน กมลรัตน์ ศักดิ์สมบูรณ์, 2534: 77) การวิจัยนี้ต้องการศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านหลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเริ่มตั้งแต่ที่โรงพยาบาลในระยะหลังคลอดและติดตามไปจนถึงระยะหลังคลอด 1 เดือน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งเสริมให้มารดามีความมั่นใจในความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถกับกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

แนวเหตุผลและสมมติฐาน

จากแนวโน้มที่ลดลงของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แผนพัฒนาสาธารณสุขได้สนับสนุนโดยขยายเวลาหยุดงานหลังคลอดเป็นเวลา 90 วัน และส่งเสริมให้โรงพยาบาลทุกแห่งมีการปฏิบัติตามแนวทางบันได 10 ขั้น ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากความเชื่อที่ว่าปัจจัยด้านการให้บริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับพฤติกรรม เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเองมากขึ้น (ชุมชนุมพร นิตยวิบูลย์, 2541)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ Bandura (1997) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่นี้ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว และการแสดงออกของพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นการเรียนรู้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) แม้ความรู้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่สามารถอธิบายการแสดงพฤติกรรมของบุคคลได้ครอบคลุม มีการศึกษาที่ยืนยันว่าความรู้จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ต้องผ่านความรู้สึกนึกคิด (Self-referent thoughts) ของบุคคลก่อน (Schunk and Cabonari, 1984: 230) การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิดและเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (Lawrence and Mcleroy, 1986: 317-321; 1990: 19-24) มีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกว่า "ฉันทำได้" (I can do) (Ross, 1992: 99) เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตนและเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ และการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆของบุคคลเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1977) การจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกระหว่างเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกระหว่างโดยใช้แหล่งส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับมารดา 4 แหล่งคือ

1. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) การกระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จ จะช่วยส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง โดยเชื่อว่าถ้าหากให้กระทำกิจกรรมนั้นอีก หรือกระทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองจะสามารถ

กระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จมาก่อนเป็นแหล่งที่มาที่สำคัญ และมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2. การสังเกต "ตัวแบบ" (Model) หรือการสังเกตประสบการณ์ (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากการกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ย่อมมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้สังเกตในเรื่องนั้นๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าตัวแบบนั้นมีลักษณะหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไร ก็ยังมีอิทธิพลมากขึ้น การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลลัพธ์ที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้สังเกตรู้สึกว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ประเภทของตัวแบบเสนอได้เป็น 2 ประเภทดังนี้ (Bandura, 1977: 80-81) คือ ประเภทที่ 1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live modeling) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง และประเภทที่ 2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือ ภาพพลิก (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีการสังเกตนั้นจะต้องมีลักษณะเด่นชัดทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อน มีความเป็นไปได้ดึงดูดใจให้ปฏิบัติตามและมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ (Bandura, 1997: 89)

3. การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ในที่นี้หมายถึง การที่ผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญหรือเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลนั้น (Significant persuasion) ได้แสดงออกโดยคำพูดว่าเขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลเลิกสงสัยในตัวเอง (Self-doubts) แต่เกิดกำลังใจและความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) ในการตัดสินใจความสามารถของตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งอาศัยอาการแสดงทางกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น เมื่อเผชิญกับภาวะตึงเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามจะมีผลต่อความรู้สึกในทางลบ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ซึ่งโดยทั่วไปเมื่ออยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือตึงเครียดคนเรามักจะท้อถอยและคิดถึงความล้มเหลวมากกว่าจะคาดหวังถึงความสำเร็จ

ดังนั้นสรุปได้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าตนเองรับรู้ว่ามีความสามารถมากพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลตามที่ตนเองต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ถ้าบุคคลเรียนรู้ว่าการกระทำนั้นทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่คาดหวังว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ก็จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวังหรือความล้มเหลว

การให้ความรู้ด้วยวิธีการอภิปรายกลุ่มเป็นวิธีที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพซึ่งคือการปฏิบัติหรือการแสดงออกมานั้นเอง และเป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน เนื่องจากมารดาทำงานนอกร้านมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) และการสอนที่มีประสิทธิภาพร่วมกับการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนที่ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) มาเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมในการให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตนตามคำแนะนำของมารดา เป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้มารดาทำงานนอกร้านเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถได้จัดให้มีการสอนและให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดาทำงานนอกร้าน กำหนดวิธีการสอนไว้เป็นการบรรยาย สาธิต และให้มารดาทำงานนอกร้านมีส่วนร่วมและมีการแสดงความคิดเห็น การสาธิตได้มีการใช้อุปกรณ์จริงประกอบการสาธิตในขณะสอนได้มีการใช้ภาพพลิกประกอบการสอนทำให้มารดาทำงานนอกร้านเกิดความเข้าใจ ภายหลังการสอนได้ให้หนังสือแนะนำไว้ให้มารดาทำงานนอกร้านได้ทบทวน เป็นการช่วยให้มารดาทำงานนอกร้านตระหนักในคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มารดาทำงานนอกร้านเกิดความพร้อม (เกสรา ศรีพิชญากา, 2538) ซึ่งในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอดนี้ เป็นระยะสำคัญสำหรับกระตุ้นให้น้ำนมแม่เริ่มหลังเร็วที่สุด และหลังได้มากที่สุด ถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและเหมาะสมในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้มารดาประสบความสำเร็จ (วิลาวัดย์ ธนวรรณ, 2536) สอดคล้องกับการศึกษาของ Beske and Gravis (อ้างถึงใน ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์, 2541) ที่พบว่า การให้ความช่วยเหลือมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือ 3 ด้านคือ การส่งเสริมและการสนับสนุน การให้ข้อมูลข่าวสารในด้านการปฏิบัติ และการช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากพยาบาลในโรงพยาบาลและเมื่อกลับบ้าน (ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์, 2541) การเยี่ยมบ้านจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นและจริยาวัตร คมพัยค์และคณะ (2525) พบว่าความสามารถประเมินปัญหาความต้องการการเรียนรู้จะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแนวทางในการช่วยเหลือให้คำแนะนำได้ตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับปัญหาของแต่ละครอบครัว จะช่วยให้มารดาเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยสรุปแนวคิดสมมุติฐานการวิจัยได้ดังนี้ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านในกลุ่มได้รับโปรแกรมส่งเสริมการ

รับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านดีกว่ากลุ่มที่ได้คำแนะนำตามปกติ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านที่มาคลอดที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1. พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน หมายถึง การรายงานตนเองของมารดาทำงานนอกร้าน ที่มีต่อการกระทำหรือการปฏิบัติของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในเรื่องการดูแลตนเองให้มีความพร้อมสำหรับการให้นมลูก วิธีการให้นมบุตร การแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเก็บและวิธีการดูแลรักษานมแม่เมื่อต้องออกไปทำงาน การป้อนนมแม่กับแก้ว การฝึกผู้ที่จะดูแลลูกให้มีความพร้อมในการให้นมแม่ เมื่อมารดาต้องไปทำงานนอกร้าน ประเมินโดยใช้แบบสอบถามที่ปรับจากแบบสังเกตพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์ (2541)

2. โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึงกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นตามแนวคิดที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ Bandura (1997) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน ความรู้สึกมั่นใจความเชื่อมั่นในตัวของมารดาเองว่าสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้องและผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำ ในเรื่องการเตรียมตัวเพื่อให้นมลูก การให้นมแม่แก่ลูกอย่างถูกวิธี การทำให้มีน้ำนมที่มีคุณภาพและเพียงพอต่อความต้องการของลูก รวมทั้งสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการให้นมแก่ลูกได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้นานตามต้องการเพื่อประโยชน์ต่อตัวมารดาและลูกโดยมีการจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มรวมทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งที่ 1 หลังคลอด 24 ชั่วโมงประมาณ 30 นาที – 45 นาที ครั้งที่ 2 วันที่ 3 หลังคลอดหรือวันที่ผู้ป่วยจะได้กลับบ้าน ประมาณ 30 นาที – 45 นาที ครั้งที่ 3 ติดตามหลังคลอดวันที่ 7-10 วันหลังคลอด และครั้งที่ 4 หลังมารดาคลอด 1 เดือน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

2.1 การมีประสบการณ์การประสบความสำเร็จของตนเอง ผู้วิจัยจัดให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้าน ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2.2 การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ผู้วิจัยจัดให้มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้าน ได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ ประกอบด้วย หนังสือคู่มือ และตัวแบบจากชีวิตจริงโดยการสาธิตจากผู้วิจัย

2.3 การใช้คำพูดแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด ด้วยการสอนเป็นรายบุคคล และเป็น การสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและมารดาทำงานนอกบ้านให้มีความรู้สึกเป็นกันเองผู้วิจัยมีโอกาสทราบถึงปัญหาข้อสงสัยของมารดาทำงานนอกบ้าน มารดาทำงานนอกบ้านกล้าที่จะปรึกษาส่วนตัว

2.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ โดยการช่วยเหลือมารดาทำงานนอกบ้านในการให้นมแม่แก่ลูก เพื่อให้มารดามีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งให้คำแนะนำ รับฟังปัญหา และให้คำปรึกษาเพื่อให้มารดาทำงานนอกบ้านคลายความวิตกกังวลในการให้นมแม่แก่ลูก

3. มารดาทำงานนอกบ้าน หมายถึง หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไปที่ตั้งครรภ์และคลอดปกติ บุตรคนแรกครบกำหนด สามารถกินนมแม่ได้ หรือไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อยู่บ้านเดียวกับบุตรตั้งแต่ระยะหลังคลอดจนถึง 1 เดือนหลังคลอด ก่อนตั้งครรภ์ และขณะตั้งครรภ์ ทำงานนอกบ้านอย่างน้อย 35 ชั่วโมง/สัปดาห์ และมีความตั้งใจว่าจะกลับไปทำงานในระยะหลังคลอด

4. การได้รับคำแนะนำตามปกติ หมายถึง การที่มารดาหลังคลอดได้รับคำแนะนำในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โดยในระยะก่อนคลอดเจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่แผนกฝากครรภ์ ในระยะหลังคลอดขณะพักอยู่โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ดูวิดีโอที่สนใจเรื่องสายใยชีวิตเป็นกลุ่ม 1 ครั้งก่อนกลับบ้าน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นำผลการวิจัยเป็นแนวทางในการปรับปรุงงานบริการการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้าน
2. สามารถนำผลการวิจัยเป็นแนวทางช่วยเหลือให้มารดาทำงานนอกบ้านสามารถประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่