

ผลของโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวต่อทัศนคติ การรับรู้ความสามารถ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน

ปวีณา สุรินทร์ประทีป*, กนกอร ปัญญาใส*, รวีวรรณ พูลเพิ่ม**

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวต่อทัศนคติ การรับรู้ความสามารถ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน อายุครรภ์ตั้งแต่ 32 สัปดาห์ขึ้นไป เข้ารับการฝากครรภ์และติดตามถึงหลังคลอดในโรงพยาบาลลำปาง จำนวน 30 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมฯ โดยใช้ 1) แบบสอบถามทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 2) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) แบบสอบถามความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน และ 4) ประเมินทักษะการให้นมบุตรหลังคลอด โดยใช้ LATCH Score จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติวิลคอกซันแบบลำดับมีเครื่องหมาย (Wilcoxon Signed Rank Test)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติ การรับรู้ความสามารถ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน รวมถึงทักษะการให้นมบุตรหลังคลอดเพิ่มขึ้นหลังเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ดังนั้น พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรมุ่งเน้นการให้ความรู้ เสริมสร้างทักษะ เตรียมความพร้อม และการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ตามเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกในหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านเนื่องจากการเผชิญข้อจำกัดด้านเวลา ความกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสถานที่ทำงาน

คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, ทัศนคติ, การรับรู้ความสามารถ, ความตั้งใจ, ทักษะการให้นมบุตร

* อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลลำปาง

Corresponding author: Kanokon Panyaso Email: kanokon.p@mail.bcnlp.ac.th

Received 28/08/2025

Revised 07/09/2025

Accepted 09/10/2025

THE EFFECT OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING SUPPORT PROGRAM ON ATTITUDES PERCEPTION OF COMPETENCE AND BREASTFEEDING INTENTIONS OF PREGNANT WOMEN WHO WORK OUTSIDE THE HOME

Paweena Surinprateep, Kanokon Panyaso*, Raweewan Poonperm***

ABSTRACT

This quasi-experimental study aimed to examine the effects of an exclusive breastfeeding support program on attitudes, perceived self-efficacy, and intention to exclusively breastfeed among pregnant women who work outside the home. The sample consisted of 30 pregnant women with a gestational age of at least 32 weeks who were attending antenatal care and followed up postpartum at Lampang Hospital. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected before and after participation in the program using the following instruments: (1) a questionnaire on attitudes toward exclusive breastfeeding, (2) a perceived breastfeeding self-efficacy questionnaire, (3) a questionnaire on intention to exclusively breastfeed for six months, and (4) postpartum breastfeeding skills assessed using the LATCH score. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results revealed that participants' mean scores for attitudes, perceived self-efficacy, and intention to exclusively breastfeed for six months, as well as postpartum breastfeeding skills, significantly increased after completing the program ($p < 0.01$). Therefore, nurses and healthcare team members should focus on providing knowledge, enhancing skills, preparing expectant mothers, and offering continuous support, which are all crucial for promoting exclusive breastfeeding for the first six months, in accordance with the World Health Organization's recommendations. This is particularly important for pregnant women working outside the home, who often face time constraints, concerns about breastfeeding, and limited workplace support.

Keywords: Exclusive breastfeeding, attitude, self-efficacy, intention, breastfeeding skills

* Nurse Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Lampang, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

** Registered nurse, professional level, Lampang hospital

ภูมิหลังและเหตุผล (Background and rationale)

ปัจจุบันทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารครบถ้วน อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสร้างความผูกพันระหว่างมารดาและบุตร ในที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลก พ.ศ. 2568 กำหนดเป้าหมาย "เพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ 6 เดือน ให้สูงขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 60 ภายในปี พ.ศ. 2573" จากข้อมูลล่าสุดทั่วโลก พบว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2558-2563 มีทารกเพียงราวร้อยละ 44 ที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวยุในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต¹ ทั้งนี้แนวโน้มเพิ่มขึ้นจากอดีตแต่ยังไม่ถึงเป้าหมายที่กำหนด สำหรับประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ 6 เดือน เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 14 ในปี พ.ศ. 2562 เป็นร้อยละ 28.6 ในปี พ.ศ. 2565 แต่ยังต่ำกว่าเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ 50 ภายในปี พ.ศ. 2568 และยังคงต่ำกว่าเป้าหมายระดับโลกที่ตั้งไว้² นอกจากนี้ยังพบว่า มารดาที่ทำงานนอกร้านโดยเฉพาะในโรงงาน มีอัตราเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ 6 เดือน เพียงร้อยละ 14 ในปี 2562 จึงต้องพึ่งระบบบริการสุขภาพหรือช่องทางออนไลน์เพื่อหาความรู้เพียงลำพัง จากผลข้างต้น แม้สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภาพรวมจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่บรรลุเป้าหมาย โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาทำงานนอกร้าน ซึ่งเผชิญกับ

วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความท้าทายเหล่านี้สะท้อนความจำเป็นที่ต้องพัฒนาโปรแกรมและนโยบายสนับสนุนที่เหมาะสมกับบริบทของมารดาในกลุ่มนี้ เพื่อส่งเสริมให้พวกเขาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุได้สำเร็จในระยะยาว³

จากการศึกษาคุณภาพเชิงลึกพบว่า สถานประกอบการจะมีมุมนัดนมแต่ไม่เคยจัดเวลาให้หยุดปั๊มนมแก่มารดาที่ทำงานนอกร้าน ต้องใช้เวลานอกเวลางานในการปั๊มนม อีกทั้งสถานที่ทำงานก็ไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงตั้งครรภ์หรือหลังคลอด มารดาจึงต้องหาความรู้เองจากระบบสุขภาพหรือแพลตฟอร์มดิจิทัล⁴ การกลับไปทำงานเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้มารดาเริ่มให้นมผสมก่อนครบ 6 เดือน โดยในกลุ่มแม่ที่ทำงานในโรงงาน ส่วนหนึ่งได้ให้นมแม่อย่างเดียวยุครบ 1 เดือน ร้อยละ 76.9 แต่ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 46.3 เมื่อครบ 3 เดือน และร้อยละ 7.4 เท่านั้นที่ให้นมแม่อย่างเดียวยุจนครบ 6 เดือน อีกทั้งยังพบว่าทัศนคติกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยทั้งสามตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจได้⁴ ซึ่งปัจจัยที่พยากรณ์ความสำเร็จของการให้นมแม่อย่างเดียวยุครบ 6 เดือนในมารดาทำงานนอกร้าน ได้แก่ ทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และระยะเวลาการลาคลอด ซึ่งบ่ง

บอกว่าการสนับสนุนด้านนโยบายและปรับทัศนคติเป็นสิ่งจำเป็น อีกทั้งมารดาทำงานเผชิญบริบทการทำงานที่ไม่เอื้อต่อการปั๊มนม ซึ่งสะท้อนถึงภาระที่มารดาต้องเผชิญในการพยายามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว⁵ สอดคล้องกับการศึกษาของ Wallenborn และคณะ พบว่า ความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว แม้ความตั้งใจอยู่ในระดับสูง แต่อุปสรรคจากทัศนคติที่ไม่เหมาะสม ความเชื่อทางวัฒนธรรม และการขาดการสนับสนุนจากสถานที่ทำงาน ยังคงเป็นปัจจัยที่ลดอัตราความสำเร็จในการให้นมแม่อย่างเดียว⁶

ตามแนวคิดพฤติกรรมตามแบบแผน (Theory of planned behavior [TPB]) ของ Ajzen อธิบายว่าความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งรวมถึงความเชื่อในความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ⁷ โดยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พบว่า หากมารดามีทัศนคติที่ดี และเชื่อว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพทารก จะส่งผลต่อความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้มากขึ้น เช่นเดียวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน หรือความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ แม้จะมีอุปสรรคก็จะพยายามหาวิธีแก้ไขจนประสบความสำเร็จ⁸ จากการศึกษาของ

Kulaphanich และคณะพบว่า ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความถี่และระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก เช่น ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (HAZ) อีกด้วย⁹ สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhang และคณะ ที่สนับสนุนว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและทัศนคติเชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการกำหนดความตั้งใจของมารดา¹⁰ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทัศนคติที่ดี การสนับสนุนจากผู้อื่น และความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ตามแนวคิด TPB การให้ความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มักครอบคลุมการประเมินความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ ความต้องการ และการให้คำแนะนำ รวมถึงการช่วยเหลือ⁷ ควรเปิดโอกาสให้ญาติสามี หรือผู้ช่วยเหลือมีส่วนร่วมในการรับฟังเพื่อเรียนรู้วิธีการสนับสนุนที่เหมาะสมและสอบถามปัญหาที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในบริบทของแต่ละหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้สามารถวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเหมาะสมและมีความเข้าใจลึกซึ้ง¹¹ ในทางปฏิบัติ ปัจจุบันมีรูปแบบการให้ความรู้ทั้งแบบกลุ่ม สาธิต และการแสดงบทบาท (role play) ที่ช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด ผ่านกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้มารดาแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ปัญหา และแนวทางแก้ไขร่วมกัน ซึ่งมีผลช่วยเพิ่มทั้งอัตราและ

ระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน^๑ อย่างไรก็ตามมีข้อเสนอว่าควรมีการประเมินสภาพปัญหาและอุปสรรคของมารดาที่ทำงานนอกบ้าน ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้ทราบแนวโน้มของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและสามารถวางแผนให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ทำให้หญิงตั้งครรภ์สามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะตนเองได้อย่างเหมาะสม^๓

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาที่ทำงานนอกบ้านยังมีจำนวนไม่มาก มักมุ่งเน้นความรู้เชิงทฤษฎี ไม่ครอบคลุมมิติทางทัศนคติ การรับรู้ความสามารถและความตั้งใจซึ่งเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อีกทั้งโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ความรู้แบบกลุ่ม การสาธิตทักษะการให้นม การให้คำปรึกษาเฉพาะราย และการจัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังคลอด แต่มุ่งเน้นในช่วงหลังคลอด ไม่ได้ต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ไม่ได้ออกแบบเฉพาะสำหรับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน และขาดการบูรณาการการมีส่วนร่วมของครอบครัวซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนมารดา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวต่อทัศนคติ การรับรู้ความสามารถ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์ทำงาน

นอกบ้าน ที่มุ่งเน้นตั้งแต่เริ่มระยะตั้งครรภ์ต่อเนื่องถึงหลังคลอด ผสมผสานการใช้ความรู้ ฝึกทักษะและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มุ่งเน้นปัจจัยทางจิตสังคม เพื่อช่วยเสริมสร้างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Objective)

1. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมานาน 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมานาน 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมานาน 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของกลุ่มทดลอง

วิธีการศึกษา (Method)

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of

planned behavior [TPB]) ของ Ajzen (1991) ที่กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจที่จะกระทำและปฏิบัติในสิ่งนั้นๆ (Behavioral intention: BI) โดยมีปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมมีอยู่ 3 ประการ คือ 1) ทศนคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward behavior)

2) บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงหรือคล้ายตามกลุ่มผู้ใกล้ชิด (Subjective norm: SN) และ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived behavioral control: PBC) ⁷ ดังภาพที่ 1

โปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
อย่างเดียว 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงาน
นอกบ้าน ประกอบด้วย

1. ทักษะติดต่อพฤติกรรม

- การให้ความรู้และค้นหาทัศนคติเดิม เปิดโอกาสให้
เปิดเผยความรู้ความเชื่อเดิมเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริม
ทัศนคติที่ดี

**2. บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงหรือคล้ายตาม
กลุ่มผู้ใกล้ชิด**

- การให้บุคคลใกล้ชิดเข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดความรู้
ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี และตั้งใจสนับสนุนการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ถึง 48
ชั่วโมงหลังคลอด

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง

- การฝึกทักษะในทางปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดการรับรู้ว่าจะสามารถเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่ได้
- การให้ความรู้ สานิต ให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่ตามหลัก 4ค และช่วยมารดาหลังคลอดใน
การนำทารกดูนมมารดา รวมทั้งการสานิตและฝึก
ทักษะในทางปฏิบัติการปั๊มนมในระหว่าง
หลังคลอด เพื่อให้มารดาหลังคลอดและครอบครัว
เกิดการรับรู้ว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ผลลัพธ์

- ทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
อย่างเดียว 6 เดือนที่ 48 ชั่วโมง
หลังคลอด
- การรับรู้ความสามารถในการเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6
เดือนที่ 48 ชั่วโมงหลังคลอด
- ความตั้งใจในเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
อย่างเดียว 6 เดือนที่ 48 ชั่วโมง
หลังคลอด
- ประสิทธิภาพในการให้นมลูกของ
มารดาหลังคลอดที่ 24 ชั่วโมงหลัง
คลอดและที่ 48 ชั่วโมงหลังคลอด

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi
experiment research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดผล
ก่อนและหลังการทดลอง (one-group pre-
posttest designs)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน มา
ฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล
ลำปาง จังหวัดลำปาง ช่วงเดือนมิถุนายน -
สิงหาคม พ.ศ 2568 คำนวณด้วยโปรแกรม
G*Power 3.1.9.4 โดยคาดคะเนสัดส่วนของ

ลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.8 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 0.05 และระดับความเชื่อมั่น 0.95 ได้ 27 ราย เพื่อการสุ่มหายของข้อมูล 10% รวม 30 ราย เลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้าอาสาสมัครเข้าโครงการวิจัย (Inclusion criteria)

1. อายุครรภ์ตั้งแต่ 32 สัปดาห์ขึ้นไป ที่ทำงานนอกบ้านตั้งแต่ ≥ 35 ชั่วโมง/ สัปดาห์ขึ้นไป และต้องกลับไปทำงานต่อหลังคลอด
2. หวังมปกติทั้งสองข้างหรือมีห้วงมสั้น/แบนที่สามารถแก้ไขได้ และไม่มข้อห้ามในการให้นมบุตร
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถให้ข้อมูล อ่าน เขียน ฟังได้ยินและเข้าใจภาษาไทยได้
4. สามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์ในมือถือหรือใช้โทรศัพท์มือถือได้
5. มีสมาชิกในครอบครัวที่จะช่วยในการเลี้ยงบุตรและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้

เกณฑ์การคัดออกอาสาสมัครเข้าโครงการวิจัย (Exclusion criteria)

1. มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรือการเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. ขอถอนตัวออกจากการวิจัยระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ทุกครั้งที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ครอบครัว ลักษณะครอบครัว ลำดับที่การตั้งครรภ์ ประวัติเคยให้นมบุตร ช่วงเวลาทำงาน ระยะห่างจากบ้านกับที่ทำงาน และการมีห้องสำหรับปั๊มนม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนำมาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมจำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะของคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (เห็นด้วยน้อยที่สุดถึง เห็นด้วยมากที่สุด) มีค่าระหว่าง 15-75 คะแนน คะแนนรวมมาก หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ดีกว่ากลุ่มที่มีคะแนนรวมน้อย

คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้
ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม
จำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นคำถามเชิงบวก
และเชิงลบ (ไม่มั่นใจ ถึง มั่นใจมากที่สุด)

คะแนนเฉลี่ยรวมอยู่ระหว่าง 15-75 คะแนน
คะแนนรวมมาก หมายถึง มารดาที่มีการรับรู้
ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
มากขึ้น

คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
มั่นใจมากที่สุด	5	1
มั่นใจมาก	4	2
มั่นใจปานกลาง	3	3
มั่นใจน้อย	2	4
ไม่มั่นใจ	1	5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความตั้งใจ
ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน
พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่
เกี่ยวข้อง มีข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ ลักษณะ
เป็นคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะของ

คำตอบคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5
ระดับ (ตั้งใจน้อยที่สุด ถึง ตั้งใจมากที่สุด) มี
ค่าระหว่าง 11-55 คะแนน คะแนนรวมมาก
หมายถึง มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่มากกว่ากลุ่มที่มีคะแนนรวมน้อย

คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	คะแนนข้อคำถามทางลบ
ตั้งใจมากที่สุด	5	1
ตั้งใจมาก	4	2
ตั้งใจปานกลาง	3	3
ตั้งใจน้อย	2	4
ตั้งใจน้อยที่สุด	1	5

ส่วนที่ 5 ประเมินทักษะการให้มน
บุตรหลังคลอด โดยใช้ LATCH Score แปล
เป็นภาษาไทยโดย กุสุมา ชูศิลป์ (Chusin,
2017)¹² มีจำนวน 5 ข้อ คะแนนรวมมีค่า
ระหว่าง 0-10 คะแนน โดยคะแนนรวม
มากกว่า 8 คะแนน หมายถึง มารดามี
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**2. เครื่องมือที่ใช้ในการ
ดำเนินการวิจัย** โดยทีมผู้วิจัยให้
โปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่อย่างเดียวย โดยพบกลุ่มตัวอย่างครั้ง
ละ 5 คน ดังนี้

ครั้งที่ 1 ใช้เวลา 45 นาที

1) ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ
กับกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง ขอความร่วมมือ
แจ้งความประสงค์ในการศึกษา ขั้นตอนการ
วิจัย การทำแบบสอบถาม และชี้แจง
รายละเอียดการพิทักษ์สิทธิให้ กลุ่มตัวอย่าง
รับทราบ

2) กลุ่ม ตัวอย่าง ตอบ
แบบสอบถาม ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (Pre-
test)

3) ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์
ทำงานนอกบ้าน ดูวิดีโอที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูก
ด้วยนมแม่ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับตัวแบบที่
ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ประโยชน์ของนมแม่ และผลเสียของนมผสม
โดยผู้วิจัยพัฒนาสื่อขึ้นมาเอง

4) นัดหมายครั้งต่อไป ให้
หญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน พาสมาชิกที่เป็น
สามี ญาติ หรือผู้เลี้ยงบุตรมาเข้าร่วมรับฟังด้วย

ครั้งที่ 2 ตรงกับเวลานัดมาฝาก

ครรภ์ตามปกติห่างจากกิจกรรมครั้งแรก 1-2
สัปดาห์ใช้เวลา 1 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้วิจัยทวนสอบความรู้
ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่
และผลเสียของนมผสมในรายที่ตอบคำถาม
ไม่ได้มีการให้ข้อมูลซ้ำ

2) ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์
ทำงานนอกบ้าน ดูวิดีโอที่ส่งเสริมการเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบีบเก็บ
น้ำนม เวลาที่ควรเริ่มบีบเก็บน้ำนม การ
วางแผนเกี่ยวกับเวลาบีบเก็บน้ำนม วิธีการ
จัดเก็บน้ำนม การละลายน้ำนมบีบที่แช่แข็ง
การเตรียมน้ำนมป้อนให้กับผู้เลี้ยง

3) ผู้วิจัยให้คำแนะนำการ
สร้างปริมาณน้ำนมให้เพียงพอ

4) ผู้วิจัยสาธิตและให้หญิง
ตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน ทดลองฝึกทักษะ
การบีบเก็บน้ำนมและวิธีการนำน้ำนมที่บีบ
เก็บมาใช้ จากนั้นนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรม
ครั้งต่อไป นำสิ่งที่เขียนสำหรับวางแผนเลี้ยง
บุตรด้วยนมแม่ขณะทำงานมาด้วย

ครั้งที่ 3 ตรงกับเวลานัดมาฝาก
ครรภ์ตามปกติห่างจากกิจกรรมครั้งที่สอง 1-
2 สัปดาห์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง มีรายละเอียด
ดังนี้

1) ผู้วิจัยทวนสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมและวิธีการนำน้ำนมที่บีบเก็บมาใช้ ในรายที่ตอบคำถามไม่ได้มีการให้ข้อมูลซ้ำ

2) ผู้วิจัยร่วมวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เตรียมมา เปิดโอกาสให้พูดคุยระบายความรู้สึก ระเบียบการลาคลอดของหญิงตั้งครรภ์แต่ละราย ค้นหาปัญหาและอุปสรรคที่อาจพบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะทำงานที่อาจเกิดขึ้นได้ และคิดหาทางช่วยกันแก้ไข

3) ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่หญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดทำทางให้นมที่เหมาะสม การเข้าเต้าอย่างถูกวิธี การสังเกตสัญญาณว่าลูกได้รับน้ำนมเพียงพอ

4) ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน ทดลองฝึกทักษะการจัดท่าทางให้นมและการเข้าเต้าอย่างถูกวิธี จากนั้นนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 หลังคลอด 24 ชั่วโมงแรก
ใช้เวลา 45 นาที

1) ผู้วิจัยทวนสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจากกิจกรรมครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 ในรายที่ตอบคำถามไม่ได้มีการให้ข้อมูลซ้ำ

2) ผู้วิจัยให้หญิงหลังคลอดอุ้มทารกดูนม เพื่อประเมิน LATCH Score

และช่วยมารดาหลังคลอดในการนำทารกดูนมมารดา

3) ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามหลัก 4ด อาหารบำรุงน้ำนม ปริมาณน้ำที่ควรได้รับในแต่ละวัน การรับมือกับปัญหา/อุปสรรค คัดเต้านม หัวนมแตก น้ำนมน้อย น้ำนมคั่ง ลูกดูดไม่เป็น ดูดไม่แรง หรือลูกไม่ยอมเข้าเต้า รวมถึงการสาธิตและฝึกปฏิบัติเทคนิคการบีบเก็บน้ำนมให้แก่หญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้าน และสมาชิกในครอบครัว จากนั้นนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 หลังคลอด 48 ชั่วโมงแรก
ใช้เวลา 45 นาที

1) ผู้วิจัยทวนสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามหลัก 4 ด อาหารบำรุงน้ำนม ปริมาณน้ำที่ควรได้รับในแต่ละวัน มีการสาธิตและฝึกปฏิบัติเทคนิคการบีบเก็บน้ำนมในรายที่ตอบคำถามไม่ได้มีการให้ข้อมูลซ้ำ

2) มอบวีดีทัศน์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้านให้ทางโปรแกรมไลน์ (LINE) จำนวน 6 เรื่องที่ได้ดูจากกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวนำไปศึกษาและทบทวน

3) บอกแหล่งให้คำปรึกษาและสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คลินิกนมแม่ โรงพยาบาล หรือ

แหล่งข้อมูลออนไลน์ที่เชื่อถือได้ กลุ่มแม่ให้นมในชุมชน หรือในสื่อสังคมออนไลน์

4) ผู้วิจัยให้หญิงหลังคลอด
อุ้มทารกดูนม เพื่อประเมิน LATCH Score

5) กลุ่มตัวอย่างตอบ
แบบสอบถามหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
(Post-test)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงของเครื่องมือ
(Validity) ของการศึกษานี้ ได้แก่ โปรแกรม
การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่
แบบสอบถามทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วย
นมแม่อย่างเดียวนั้น แบบสอบถามการรับรู้
ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
แบบสอบถามความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วย
นมแม่อย่างเดียวนั้น 6 เดือน และวิธีที่ส่งเสริม
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ
พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องความ
ครบถ้วนในเนื้อหาและความเหมาะสมของ
ภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน
ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ
0.96, 0.84, 0.92 และ 0.91 ตามลำดับ
จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไขตาม
ข้อเสนอแนะ

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ
(Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทัศนคติ
ต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น
แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการ
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบสอบถามความ
ตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น 6

วารสารการพัฒนาศาสนาชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เดือน ไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มี
ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10
ราย โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ของครอนบาค (Cronbach's Alpha
Coefficient) ได้เท่ากับ 0.89, 0.93 และ 0.95
ตามลำดับ และแบบประเมินทักษะการให้นม
แม่ (LATCH score) ตรวจความเที่ยงด้วยวิธี
Inter-rater reliability โดยพยาบาลวิชาชีพที่
เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน
2 ท่าน ทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะ
ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย
แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่าความเที่ยง
เท่ากับ 83.67%

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้
ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการ
แบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวม
ข้อมูล ดังนี้

1. คัดเลือกหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงาน
นอกบ้านตามคุณสมบัติที่กำหนด

2. ผู้วิจัยแนะนำตัว ทำการพิทักษ์
สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดี
เข้าร่วมในการวิจัย ให้เซ็นใบยินยอมเข้าร่วม
ในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการให้
กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามก่อนการเข้า
ร่วมโปรแกรมฯ ตรวจสอบความถูกต้อง และ
ความสมบูรณ์ของข้อมูลทุกชุดจนได้ข้อมูล
ครบตามที่กำหนด

3. ทีมผู้วิจัยให้โปรแกรมสนับสนุน
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น โดยพบ
กลุ่มตัวอย่างครั้งละ 5 คน จำนวนทั้งหมด 5

ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม – กันยายน 2568

ครั้ง ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด ตามที่โปรแกรมกำหนด

4. ทำแบบสอบถามหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยแบบสอบถามทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียว การรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และการให้นมบุตรหลังคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ วิเคราะห์โดยใช้สถิติวิลคอกซันแบบลำดับมีเครื่องหมาย (Wilcoxon Signed Rank Test) เนื่องจากเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เลขที่ E2568-031 และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลลำปาง เลขที่

EC 138/68 ผู้วิจัยได้พบกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวและให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยอย่างละเอียด มีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบาย โดยไม่มีผลต่อการบริการและการรักษาพยาบาล ข้อมูลจะเป็นความลับ การนำเสนอการวิจัยครั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมและเป็นประโยชน์ทางการศึกษาและพัฒนางานบริการพยาบาลเท่านั้น และจะทำลายเอกสารทั้งหมดหลังจากสิ้นสุดการวิจัยภายใน 1 ปี เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงให้ลงชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ผลการศึกษา (Results)

1. จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่า มีอายุเฉลี่ย 28.42 ปี ($SD = 5.62$) อายุครรภ์เฉลี่ย 34.80 ($SD = 2.71$) ส่วนมากเป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรกจึงไม่เคยให้นมบุตร ร้อยละ 56.67 มากกว่าครึ่งหนึ่งมีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 63.33 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 43.33 รายได้ครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 34,232.71 บาท ($SD = 18,121.92$) ทั้งหมดสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 100 ลักษณะครอบครัวขยาย ร้อยละ 70.00 มีมารดาเป็นบุคคลที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากที่สุด ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่ทำงานช่วงเช้า ร้อยละ 86.67 มีระยะห่างจากบ้านกับที่ทำงานน้อยกว่า 10 กิโลเมตร ร้อยละ 83.33 ส่วนใหญ่ที่ทำงานไม่

มีห้องبيبเก็บน้ำนม ร้อยละ 66.67 และได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 83.33

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วย

นมแม่อย่างเดียวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมคะแนนทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n = 30 คน)

รายการ	ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	หลังเข้าโปรแกรมฯ	Z	p-value
	median (Q3-Q1=IQR)	median (Q3-Q1=IQR)		
ทัศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียว	52.00 (56.00-48.00=8.00)	60.00 (62.00-58.00=4.00)	-4.25	0.001*

*p-value < 0.01

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม

คะแนนการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n = 30 คน)

รายการ	ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	หลังเข้าโปรแกรมฯ	Z	p-value
	median (Q3-Q1=IQR)	median (Q3-Q1=IQR)		
การรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	48.00 (51.00-45.00=6.00)	63.00 (65.00-60.00=5.00)	-4.10	0.001*

*p-value < 0.01

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่าหลังเข้าร่วม

โปรแกรม ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) (ตารางที่

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n = 30 คน)

รายการ	ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	หลังเข้าโปรแกรมฯ	Z	p-value
	median (Q3-Q1=IQR)	median (Q3-Q1=IQR)		
ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน	38.00 (41.00-36.00=5.00)	45.00 (47.00-43.00=4.00)	-4.38	0.001*

*p-value < 0.01

5. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการให้นมบุตรหลังคลอด 24 ชั่วโมงและหลังคลอด 48 ชั่วโมง พบว่าหลังคลอด 48 ชั่วโมง คะแนนทักษะการให้นมบุตรหลังคลอดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการให้นมบุตรหลังคลอดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n = 30 คน)

รายการ	หลังคลอด 24 ชั่วโมง	หลังคลอด 48 ชั่วโมง	Z	p-value
	median (Q3-Q1=IQR)	median (Q3-Q1=IQR)		
ทักษะการให้นมบุตรหลังคลอด	6.00 (7.00-4.00=3.00)	8.00 (9.00-6.00=3.00)	-3.59	0.001*

*p-value < 0.01

วิจารณ์ (Discussions)

การศึกษานี้พบว่า

1. ทศนคติต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้านเกิดความเชื่อว่าเมื่อทำแล้วจะได้รับผลทางบวกก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประกอบด้วย การเปิดโอกาสให้ได้พูดคุย ค้นหาทัศนคติเดิม ความรู้

ความเชื่อ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ความรู้และคำแนะนำต่าง ๆ การวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การแสวงหาข้อมูลทางเลือกที่เอื้อต่อวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากแหล่งข้อมูลและแนวปฏิบัติต่าง ๆ ร่วมกับการสนับสนุนของครอบครัวในช่วงก่อนคลอด ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านเข้าใจและมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและส่งเสริมทัศนคติใหม่ที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Thussanasupap และคณะ ที่มีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ เทคนิคการปั๊มนมและ

เก็บรักษานมแม่ ตลอดจนการสร้างระบบสนับสนุนจากครอบครัวและสถานที่ทำงานสามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีและเพิ่มความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้⁴ และการศึกษาของ Rollins และคณะ พบว่าทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง¹³

2. การรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านมีคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนเชิงปฏิบัติ การเรียนรู้ การรับรู้ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รับรู้ความเสี่ยงหรือผลกระทบของการไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงอุปสรรคของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแนวทางการแก้ไข ทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดประสิทธิผลในการเสริมสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถให้นมแม่อย่างเดียวได้จริง ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (breastfeeding self-efficacy) ถือเป็นตัวทำนายสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มต้นและการคงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังสัมพันธ์กับความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนครบ 6 เดือน

อย่างมีนัยสำคัญ³ โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาที่ทำงานนอกบ้านมักเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องเนื่องจากความกดดันด้านเวลาและสภาพแวดล้อมในการทำงาน⁴ สอดคล้องกับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เน้นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การให้ความรู้ การฝึกทักษะการแก้ปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม สามารถเพิ่มโอกาสในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ครบ 6 เดือนได้^{5,14} โดยเฉพาะในมารดาที่ทำงานนอกบ้านซึ่งมักเผชิญข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ หากได้รับการสนับสนุนจากที่ทำงาน เช่น ห้องปั๊มนมและการจัดเวลาพักจะช่วยเสริมความเชื่อมั่นและลดการหยุดเลี้ยงนมแม่ก่อนเวลา¹⁵

3. ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้การให้ความรู้ การเสริมสร้างทักษะ และการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการเพิ่มแรงสนับสนุน ซึ่งเป็นปัจจัยที่พิสูจน์แล้วว่าส่งผลบวกต่อการตัดสินใจและความมุ่งมั่นของมารดา⁴ ดังนั้น การดำเนินโปรแกรมลักษณะนี้ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านจึงควรได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่องเพื่อลดอุปสรรคและสร้างโอกาสในการบรรลุ

เป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องทำงานนอกบ้าน ความตั้งใจให้นมแม่อย่างเดียวมักเผชิญข้อจำกัดจากเวลาลาคลอด สภาพการทำงาน และการขาดพื้นที่ที่เหมาะสมในการปั๊มนม ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการคงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่⁹ อย่างไรก็ตาม การมีนโยบายมิตรต่อการให้นมแม่ (Breastfeeding-friendly workplace policy) จะช่วยเพิ่มความมั่นใจและคงความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จได้^{5,14} ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ชี้ว่าความตั้งใจ (intention) เป็นตัวทำนายสำคัญของการให้นมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน โดยมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) และการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว³

4. ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยพัฒนาทักษะการให้นมบุตรหลังคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยคะแนน LATCH หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งสะท้อนว่าการได้รับความรู้ การฝึกปฏิบัติ และการสนับสนุนจากบุคลากรสุขภาพและครอบครัว ช่วยเพิ่มความมั่นใจและทักษะที่จำเป็นต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีประสิทธิภาพ⁴ รวมถึงคุณภาพการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ดีและความสามารถในการให้นมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับกลุ่มหญิง

ทำงานนอกบ้านที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสภาพแวดล้อม เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านมักเผชิญกับความท้าทาย เช่น เวลาจำกัด ความเหนื่อยล้าจากงาน และขาดการสนับสนุนในที่ทำงาน¹⁶ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการให้นมแม่ สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่าการสนับสนุนเชิงปฏิบัติและการให้คำแนะนำมีผลดีต่อพัฒนาการของทักษะการให้นมแม่และคะแนน LATCH ในหญิงหลังคลอด การศึกษาของ Krikirat และคณะ ที่พบว่าการให้ความรู้ การฝึกทักษะ และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลต่อการเพิ่มทักษะและอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ¹⁷ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thussanasupap และคณะ ที่ยืนยันว่าการจัดโปรแกรมการสอนและการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถเพิ่มคะแนน LATCH score และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้⁴ นอกจากนี้ยังพบการศึกษาของ Wallenborn และคณะ พบว่าการมีครอบครัวสนับสนุนและการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ที่เน้นการปฏิบัติจริง ช่วยให้การตามีทักษะในการจัดทำ การอมหัวนมที่ถูกต้อง และความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้นเช่นเดียวกัน¹⁵ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะความรู้ และการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องเหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน ซึ่งอาจเผชิญข้อจำกัดด้านเวลาและ

ความกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การใช้โปรแกรมลักษณะนี้จึงมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนตามเป้าหมายขององค์การอนามัยโลก

ข้อยุติ (Conclusions)

การให้นมแม่แก่ทารกเกิดของมารดาหลังคลอดจะประสบผลสำเร็จได้นั้น มารดาต้องมีความตั้งใจในการให้นมแม่ โดยมารดาต้องมีความเชื่อ และทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีบุคคลในครอบครัวและบุคลากรทีมสุขภาพให้การสนับสนุน รวมทั้งต้องมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงส่งผลให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องภายหลังกลับไปทำงานมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล ในการให้ความรู้การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พยาบาลผดุงครรภ์ควรให้ความสำคัญกับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้าน รวมถึงนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้และเผยแพร่ให้บุคลากรทางสุขภาพในหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างทัศนคติทางบวกให้เกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ควรสนับสนุนจัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้านเพื่อให้

มีทัศนคติและความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

สถานะองค์ความรู้ (Body of knowledge)

1. การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาทัศนคติและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์ทำงานนอกบ้านในระยะตั้งครรภ์ไม่ได้มีการติดตามกลุ่มตัวอย่างในระยะ 6 เดือน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการติดตามอัตราความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างและสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากบุคลากรสุขภาพ

2. ควรมีการประเมินผลลัพธ์ในกลุ่มครอบครัวที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ

3. ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปใช้ในการศึกษาในมารดาที่มีโอกาสไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อื่น ๆ เช่น มารดาวัยรุ่น มารดาครรภ์แรก เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง (References)

1. World Health Organization. Global Nutrition Targets 2030 to improve maternal, infant and young child nutrition [Internet]. Geneva: WHO; 2025 [cited 2025 May 27]. Available from: <https://data.who.int/dashboards/nutrition/global-nutrition-targets-2030>
2. UNICEF Thailand. **Snapshot of Key Findings (MICS) 2022** [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 15] . Available from: <https://www.unicef.org/thailand/media/11316/file/Snapshot%20of%20Key%20Findings%20%28MICS%29%202022%20TH.pdf>
3. Jiravisitkul P, Thonginnetra S, Kasemlawan N, Suntharayuth T. Supporting factors and structural barriers in the continuity of breastfeeding in the hospital workplace. **Int Breastfeed J**. 2022;17(1) : 87. doi:10.1186/s13006-022-00533-1.
4. Thussanasupap B, Lapvongwatana P, Kalampakorn S, Spatz DL. Effects of the community-based breastfeeding promotion program for working mothers: A quasi-experimental study. **Pac Rim Int J Nurs Res**. [serial online] 2016;20(3) : 196-209. [cited 2025 Jan 25]. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/43772>
5. Yazdanpanah F, Nasirzadeh M, Ahmadiania H, Abdolkarimi M. Application of the extended theory of planned behavior to predict exclusive breastfeeding intention, in pregnant nulliparous women: A cross-sectional study. **Invest Educ Enferm**. 2022;40(2) : e04. doi:10.17533/udea.iee.v40n2e04.
6. Wallenborn JT, Perera RA, Wheeler DC, Lu J, Masho SW. Workplace support and breastfeeding duration: The mediating effect of breastfeeding intention and self-efficacy. **Birth**. 2019;46(1):121-8. doi:10.1111/birt.12377.
7. Ajzen I. The theory of planned behavior. **Organ Behav Hum Decis Process**. 1991;50(2):179-

211. doi: 10. 1016/ 0749-5978(91)90020-T.
8. Ritta W, Tachasuksri T, Suppasri P. Factors predicting exclusive breastfeeding intention for 6 months among working mothers in the industry. **J Fac Nurs Burapha Univ.** 2020;28(3):66-78. [in Thai]. [cited 2025 Jan 25]. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Nubuu/article/view/246075/167292>
9. Kulaphanich M, Supavititpatana B, Chalernsuk N. Effect of self-efficacy enhancement on breastfeeding among adolescent mothers. **Nurs J.** 2019;46(2):36-44. [in Thai]. [cited 2025 Jan 25]. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursin/article/view/197092>
10. Liu L, Feng S, Zhang Y, Xiao G, Zhou M, Li X, et al. The role of breastfeeding self-efficacy in the relationship between perinatal depressive symptoms and exclusive breastfeeding: a longitudinal mediation analysis. **BMC Pregnancy Childbirth.** 2025;25(1):1-14. doi:10.1186/s12884-025-07481-8.
11. Kanhadilok S, Suwan N, Laengam N. Factors associated with exclusive breastfeeding through four weeks postpartum in Thai adolescent mothers. **J Perinat Educ.** 2016;25(3):150-8. doi: 10. 1891/ 1058-1243.25.3.150. [in Thai].
12. Chusin K. **Breastfeeding and infant health.** In: Mudtamra S, editor. Breastfeeding textbook. Bangkok: Iyara Publishing Company; 2012. [in Thai].
13. Rollins NC, Bhandari N, Hajeerbhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? **Lancet.** 2016;387(10017):491-504. doi: 10. 1016/ S0140-6736(15)01044-2.
14. Zhu J, Chen C, Zhang Y, Wang X. Experience predicts the duration of exclusive breastfeeding: The serial mediating roles of attitude and self-efficacy. **Birth.**

- 2023;50(3) : e353- 61.
doi:10.1111/birt.12549.
15. Wallenborn JT, Perera RA, Wheeler DC, Lu J, Masho SW. Workplace support and breastfeeding duration: The mediating effect of breastfeeding intention and self-efficacy. **Birth**. 2019;46(1):121-8. doi:10.1111/birt.12377.
16. Kalhor M, Yazdkhasti M, Simbar M, Hajian S, Kiani Z, Khorsandi B, et al. Predictors of exclusive breastfeeding: a systematic review and meta- analysis. **Int Breastfeed J**. 2025;20(1) : 52. doi:10.1186/s13006-025-00744-2.
17. Krikirat P, Sansiriphun N, Deeluea J, Sonted S, Chaiwipassatorn W, Bressington D. Factors affecting Thai fathers' self- efficacy to support exclusive breastfeeding. **Nurs Rep**. 2023;13(4) : 1511- 23. doi:10.3390/nursrep13040127.