



ประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน  
ของมารดาหลังคลอด

**Successful Lived Experiences of Six Months Exclusive Breastfeeding Among  
Postpartum Mothers**

นีอร ละอองแก้ว

**Neion Laoongkeaw**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์)  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for the Degree of  
Master of Nursing Science (Midwifery)  
Prince of Songkla University**

**2558**

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ชังวนิชเศรษฐ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นางนิอร ละอองแก้ว)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางนิอร ละอองแก้ว)

นักศึกษา



<b>Thesis Title</b>	Successful Lived Experiences of Six Months Exclusive Breastfeeding Among Postpartum Mothers
<b>Author</b>	Neion Laoongkeaw
<b>Major Program</b>	Nursing Science (Midwifery)
<b>Academic Year</b>	2014

### **ABSTRACT**

The purpose of this phenomenological research was to describe successful lived experiences of six months exclusive breastfeeding among postpartum mothers. Informants were 20 postpartum women who had children aged 6-12 months and provided exclusive breastfed for six months. In-depth interviews using interview guides and non-participant observation were used to collect the data. Data were analyzed following Colaizzi's method. Results showed that perception, meaning, beliefs, promoting factors and management of breastfeeding problems among postpartum mothers were summarized into eight main themes. They were: (1) gratification of exclusive breastfeeding achievement, (2) happiness with motherhood, (3) breast milk was the best, (4) breastfeeding is maternal task, (5) intention to provide six months exclusive breastfeeding, (6) mother and child living together, (7) having breastfeeding support, and (8) overcoming obstacles in exclusive breastfeeding. These findings could be used as basic data that healthcare personnel can apply a guideline in order to enhance a successful exclusive breastfeeding among postpartum mothers.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
ขอบเขตของงานวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	6
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	6
ความหมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวนาน 6 เดือน.....	7
ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	7
สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	10
นโยบาย กลยุทธ์ และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน.....	11
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	17
ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	17
ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน.....	22
การแก้ไขปัญหาต่างๆเมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว 6 เดือน.....	23
การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา.....	24

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ปรัชญาของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา.....	25
การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย.....	25
การสร้างที่น่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
ประชากรและผู้ให้ข้อมูล.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
การสร้างที่น่าเชื่อถือของผลการวิจัย.....	34
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	36
ผลการวิจัย.....	36
การอภิปรายผล.....	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	82
เอกสารอ้างอิง.....	85
ภาคผนวก.....	92
ก เครื่องมือในการเก็บข้อมูล.....	92
ข ใบพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	95
ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	97
ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล.....	99
จ ตัวอย่างบทสัมภาษณ์.....	101
ฉ ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด.....	109
ประวัติผู้เขียน.....	112



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีความสำคัญสำหรับทารกทั้งต่อภาวะสุขภาพ พัฒนาการ และสติปัญญา ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสมอง ช่วยให้ทารกเริ่มต้นชีวิตด้วยสุขภาพที่แข็งแรง ได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ ลดโอกาสเกิดภาวะเจ็บป่วย การแพ้อาหาร และการเกิดโรคหอบหืด (ศิริภรณ์และกรรณิการ์, 2550) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของเด็กเก่ง เด็กดี และเด็กที่มีความสุข ต่อไปในอนาคต ดังนั้นองค์การอนามัยโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขและองค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงได้กำหนดเป็นนโยบายในการส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (WHO, 2013)

ในประเทศไทย ได้เริ่มมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) โดยได้กำหนดให้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือน ขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 และมีการพัฒนาระบบการบริการ การดูแลส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวต่อเนื่อง โดยยึดหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่วมกับมีการกำหนดยุทธศาสตร์โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก มาเป็นแนวปฏิบัติ ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ริเริ่มใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ต่อมาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ในปี พ.ศ. 2546 ได้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนขึ้น และกำหนดเป้าหมายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนเป็นร้อยละ 30 (ศิริภรณ์และกรรณิการ์, 2550)

จากการสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือนในปี พ.ศ. 2536 มีเพียง ร้อยละ 1.3 ปี พ.ศ. 2544 ร้อยละ 16.3 และร้อยละ 20.7 ในปี พ.ศ. 2548 (กุสุมา, 2555) และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน สำรวจโดยองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย มีมารดาเพียงร้อยละ 5.4 ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนได้สำเร็จ ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และแปซิฟิก (องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2549) หลังจากมีการพัฒนาระบบและการให้บริการในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวต่อเนื่อง ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 - 2552 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 - 29.6 แต่ในปี พ.ศ. 2553 พบว่า

อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 15 (WHO, 2013) จากเป้าหมายร้อยละ 30 จะเห็นได้ว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังคงต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวมารดา ทารก ครอบครัว โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านมารดา เช่น อายุ พบว่ามารดาที่มีอายุน้อย มักยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดการไตร่ตรอง มักจะสนองความต้องการของตนเองมากกว่าสนองความต้องการของบุตร ขาดประสบการณ์ ทำให้ประสบความสำเร็จได้น้อยกว่ามารดาที่มีอายุมากกว่า (จำพร, 2553) ส่วนในมารดาครรภ์แรกที่ไม่มีความรู้ประสบการณ์ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะทำให้มารดาไม่มีความมั่นใจในตนเอง เมื่อพบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะทำให้มารดาหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ โดยเฉพาะใน 1-2 สัปดาห์แรก (นันทพร, 2548) และหากมารดามีปัญหาเกี่ยวกับ หัวนม เต้านม เช่น มารดาเจ็บหัวนมจากการที่หัวนมแตกเป็นแผล มีการเต้านมคัดตึง ทำให้มารดาไม่สบายและไม่อยากให้นมลูก (พรวิมล, 2552) นอกจากนี้มารดาที่ทำงานนอกบ้าน ทำให้มารดาเหนื่อยจากการทำงาน และระยะเวลาในการเดินทางก็เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังได้ (รุจิรา, 2551) สำหรับปัจจัยด้านทารก เช่น ทารกมีปัญหาในการดูดกลืน มีภาวะลิ้นติด ไม่สามารถอมหัวนมได้ลึกถึงลานนม (กนกวรรณ, 2554) หรือในทารกที่มีภาวะตัวเหลือง เป็นต้น (สุดาภรณ์, 2555) และปัจจัยด้านครอบครัว เช่น ครอบครัวมีการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมผสมแทนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น (วิไลพรรณ, 2554) และจากการศึกษาของ อรทัย, นิตยา, เขียวลักษณ์, และกรรณิการ์ (2550) พบว่าทารกที่เริ่มอาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ใน 4 เดือนแรกมักจะได้รับคำแนะนำจากครอบครัว

นอกจากปัจจัยทางด้านมารดา ทารก และครอบครัว ที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้น 6 เดือนแล้ว ปัจจัยในด้านที่เกี่ยวกับบุคลากรทางการแพทย์ ด้านเศรษฐกิจ และสังคมก็เป็นสิ่งสำคัญ สำหรับด้านบุคลากรทางการแพทย์หากมารดาไม่ได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ การปฏิบัติตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ได้ให้ทารกดูดนมในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด ไม่มีการสาธิตเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด จะทำให้มารดาขาดทักษะ และความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และที่สำคัญบุคลากรทางการแพทย์ยังมีการให้นมผสมกับทารกแรกเกิดในโรงพยาบาล ทำให้ทารกได้รับนมผสม ซึ่งจะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังคงลดลงได้ (จุฬา, ประภา, และน้ำอ้อย, 2555) และ ในด้านปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และสังคม เช่น การโฆษณาของนมผสมเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการสนับสนุนให้มีการเลี้ยงทารกด้วยนมผสมในครอบครัวมากขึ้น (วิไลพรรณ, 2554) จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคดังกล่าวเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มารดาไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครอบครัวและชุมชน ต้องร่วมกันส่งเสริม สนับสนุนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงจะทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จ

การส่งเสริมให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จนั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่ การมีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนที่ชัดเจน เช่นในปี พ.ศ. 2554 ได้มีโครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวเกิดขึ้นโดยเน้นกระบวนการ ปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีส่วนร่วมของชุมชน และภาคีเครือข่าย มีการกำหนดเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเป็นร้อยละ 60 (กรมอนามัย, 2554) ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ สาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นบุคคลสำคัญในการให้ความรู้ เสริมสร้างทัศนคติ พัฒนาทักษะ ให้คำปรึกษา และสนับสนุนในการแก้ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (จิราพร, 2552; สุจิตรา, 2555) ในด้านการส่งเสริมทัศนคติที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากมารดามีทัศนคติที่ดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะส่งผลทำให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงขึ้นด้วย (พรวิมล, 2552) ด้านการส่งเสริมทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง ซึ่งจะเพิ่มความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้ไม่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด (วิจิตรา, 2552; อรทัย, นิตยา, เขียวลักษณ์, และกรรณิการ์, 2550) มีการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เพราะกำลังใจและการให้การช่วยเหลือจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนสำเร็จมากขึ้น (ทวนทอง, 2551; พัชรินทร์, 2553) นอกจากนี้ต้องมีการสนับสนุนให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (กรมอนามัย, 2554) ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีความสำคัญในการส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อให้มารดาหลังคลอด ครอบครัว และชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ซึ่งจะส่งผลให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มขึ้น

จากการทบทวนงานวิจัยยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และจากข้อมูลสถิติงานอนามัยแม่และเด็กโรงพยาบาลชะอวดพบว่ามารดาหลังคลอดในตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ร้อยละ 69.2 ในปี พ.ศ. 2554 และตำบลชะอวดได้รับคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 5 ตำบลนมแม่ในระดับประเทศ ซึ่งได้มีการดำเนินโครงการ ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ของมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ใน อำเภอชะอวด เพื่อที่จะได้ทราบ

ข้อมูลเชิงลึกและสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนที่มีประสิทธิภาพ และทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนได้สำเร็จมากขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนของมารดาหลังคลอด

### คำถามการวิจัย

1. มารดาหลังคลอดมีการรับรู้และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนเป็นอย่างไร
2. ความเชื่อ ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอดเป็นอย่างไร
3. ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอดมีอะไรบ้าง
4. การแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนสำเร็จมีอะไรบ้าง

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้แนวคิดตามปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาของฮัสเซิร์ล (Husserl, 2001 อ้างตามอารีวรรณ, 2549) ซึ่งเป็นการค้นหาและอธิบายความหมายของประสบการณ์ชีวิต จากแก่นแท้ของประสบการณ์ โดยมีการแยกหรือวางความคิดเห็นของผู้วิจัยไว้ภายนอก ไม่นำมาเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล (bracketing) ประกอบด้วยกระบวนการสำคัญ 3 ขั้นตอน คือ (1) การหยั่งรู้ (intuiting) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับวิธีการของนักวิจัยในการสัมผัสและรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต รวบรวมข้อมูลและมีการทบทวนหลายๆครั้ง เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายของประสบการณ์ชีวิต (2) การวิเคราะห์ (analyzing) เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาจัดรูปแบบหรือหาแก่นแท้ของประสบการณ์ชีวิต และ (3) การบรรยาย (describing) เป็นการ

บรรยายเกี่ยวกับรายละเอียดของประสบการณ์ชีวิตที่ศึกษา เพื่อสื่อสารให้ผู้อ่านได้เข้าใจเรื่องราวที่ต้องการนำเสนอ (Streubert & Carpenter, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ตามการรับรู้ของมารดา เพื่อนำมาสรุปเป็นรูปแบบและแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ที่มีประสิทธิภาพ โดยพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คือ (1) การรับรู้และการให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน (จินตนา, พรเพ็ญ, พวงรัตน์, และกุสุมา, 2554; ราตรี, 2553) (2) ความเชื่อ ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน (จำพร, 2553; Wrigth & Bell, 2009) (3) ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน (จिरาพร, 2552) และ (4) การแก้ไขปัญหาต่างๆเมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ (พรวิมล, 2552; Susanha, 2013)

#### **ขอบเขตของงานวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรอายุ 6 - 12 เดือน ที่อาศัยอยู่ใน อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2556 - มีนาคม พ.ศ. 2557

#### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าบุคลากรในทีมสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุข สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดในพื้นที่อื่นๆสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จในอัตราที่สูงขึ้น โดยมีการส่งเสริม แนะนำ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งในมารดา และครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ทำให้มารดาและครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงสร้างความมั่นใจของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลทำให้ทารกมีสุขภาพที่แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย ทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา

## บทที่ 2

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (descriptive phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมในหัวข้อต่อไปนี้

1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 1.1 ความหมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 1.2 ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 1.3 สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ในประเทศไทย
  - 1.4 นโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 1.5 กลยุทธ์และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
2. ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 2.1 ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 2.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
  - 2.3 วิธีการจัดการปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
3. การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา
  - 3.1 ประสิทธิภาพของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา
  - 3.2 การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย
  - 3.3 การสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ประกอบด้วย ความหมาย ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นโยบาย กลยุทธ์และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ดังนี้

## ความหมาย

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยต่างๆมีผู้ที่ศึกษาและได้ให้ความหมายของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ไว้ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว หมายถึง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว นาน 6 เดือน โดยไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่น (จิราพร, 2552; พัทรินทร์, 2553; ภาวินี, 2553; WHO, 2013) รวมทั้งนมผสม และเครื่องดื่มนม (จิราพร, 2552) แต่ทารกอาจได้รับสารน้ำแร่ธาตุ วิตามิน และยาตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ได้ (พัชรินทร์, 2553; WHO, 2013)

สรุปได้ว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน หมายถึง การที่มารดาหลังคลอดให้ลูกได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 เดือน โดยไม่ให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่น ยกเว้น วิตามิน เกลือแร่และยา ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

## ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีประโยชน์ต่อลูกและมารดา ดังนี้

### 1. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูก

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูก ในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการ และสติปัญญา ลดโอกาสเกิดความเจ็บป่วย โรคแพ้อาหาร และภูมิแพ้ ดังนี้

1.1 น้ามนแม่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และระดับสติปัญญาของลูก ทำให้ลูกมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเพราะในน้ามนแม่มีสารอาหารครบถ้วน โดยมีปริมาณ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่เพียงพอับความต้องการของลูก และนมแม่ยังช่วยป้องกันโรคอ้วนในลูกอีกด้วย (วิไลวรรณ, 2554) นอกจากนี้ไขมันในน้ามนแม่เป็นแหล่งพลังงาน ช่วยในการเจริญเติบโตของสมองและจอประสาทตา (นิตยา, 2555) โดยไขมันในนมแม่ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว มีกรดไขมันที่จำเป็นที่มีผลต่อการพัฒนาของระบบประสาท และการมองเห็น โดยเฉพาะในระยะ 6 เดือนแรก (ศิริภรณ์, 2553) วิตามินและเกลือแร่ในนมแม่จะมีเพียงพอับความต้องการของบุตร ซึ่งลูกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะได้รับธาตุเหล็กที่เพียงพอ (กนกวรรณ, 2554) จะเห็นได้ว่าในน้ามนแม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมวัย นอกจากนี้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองโดยตรง มีการพัฒนาของเซลล์

ประสาทอย่างรวดเร็ว ลูกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะมีระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ 2-11 จุด (งานยุทธศาสตร์แม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 5, 2555) และทำให้มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้ดีกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม หรือแม่แต่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสม (ณัฐดา, 2549) ลูกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจะมีการเรียนรู้และการมองเห็นที่ดีกว่า นอกจากนี้การกอด และการสัมผัสลูกอย่างสม่ำเสมอ เป็นการช่วยกระตุ้นการสร้างสายสัมพันธ์ และการโยนโยนของประสาท ทำให้ลูกที่ได้รับนมแม่จึงมีสมองที่ไวต่อการรับรู้ เรียนรู้ สิ่งใหม่ได้อย่างรวดเร็ว (ศิริภรณ์, 2553) การให้ลูกกินนมแม่ การกอด และการสัมผัสลูก มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองและพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของลูกมากที่สุด

1.2 น้านมแม่ช่วยลดโอกาสเกิดความเจ็บป่วย ในนมแม่มีแอนติบอดี (antibody) หลายชนิด เช่น อิมมูโนโกลอบบูลิน เอ (IgA) ซึ่งมีปริมาณมากในน้านมเหลือง (Colostrum) และจะค่อยลดลงเมื่อทารกมีอายุมากกว่า 14 วัน โดย อิมมูโนโกลอบบูลิน เอ จะช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารจากโปรตีนที่แปลกปลอม เชื้อไวรัส และแบคทีเรียได้ด้วย (กนกวรรณ, 2554) ลูกที่ได้รับนมแม่จะได้รับภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งเป็นการป้องกันความเจ็บป่วย ลดโอกาสและลดความรุนแรงของโรคท้องเสีย โรคทางเดินหายใจอักเสบ โรคหูชั้นกลางอักเสบ การติดเชื้อ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และลดภาวะการเกิดลำไส้เน่า (ศิริภรณ์และกรรณิการ์, 2550) ทั้งนี้สารอาหารในนมแม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ ซึ่งช่วยลดโอกาสเกิดความเจ็บป่วยได้

1.3 น้านมแม่ลดโอกาสการเกิดโรคแพ้อาหาร และภูมิแพ้ ลูกที่ได้รับนมแม่จะทำให้สารภูมิคุ้มกันที่อยู่ในนมแม่สามารถผ่านเข้ามาในระบบหมุนเวียนเลือดได้สะดวก เนื่องจากเซลล์เยื่อทางเดินอาหารยังไม่แข็งแรงและอยู่กันแบบหลวมๆ ดังนั้นหากลูกได้รับอาหารอื่น เช่น นมผสม ข้าว ถั่ว หรือ น้ำ จะทำให้เกิดอาการแพ้ได้ (ศิริภรณ์และกรรณิการ์, 2550) นอกจากนี้ในน้านมวัว มีสารเบต้าแลคโตโกลบูลิน ที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ในทางเดินอาหารในระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจได้ (นิตยา, 2555) ฉะนั้นนมแม่ถือได้ว่าเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญที่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคแพ้อาหาร และโรคภูมิแพ้ได้

## 2. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อมารดา

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อมารดา ได้แก่ ช่วยป้องกันภาวะเจ็บป่วย ส่งเสริมสุขภาพของมารดา ช่วยเว้นระยะห่างในการมีบุตร ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง



ต่างๆทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจ และช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ดังนี้

2.1 ช่วยป้องกันภาวะเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพของแม่ คือ ช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอด ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว และช่วยให้น้ำหนักตัวของมารดากลับสู่ภาวะปกติ เพราะไขมันที่สะสมไว้ระหว่างตั้งครรภ์ได้นำมาใช้ในการผลิตน้ำนม (วิไลพรรณ, 2554)

2.2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ่วยเว้นระยะห่างในการมีบุตร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างสม่ำเสมอทั้งกลางวันและกลางคืน จะทำให้ประจำเดือนมาช้าลง หรืออาจไม่มีประจำเดือน (lactation amenorrhea) ประมาณ 8-12 เดือน พบได้ถึงร้อยละ 95 เนื่องจากเมื่อทารกดูดนมมารดาจะกระตุ้นให้ร่างกายของมารดาหลั่งฮอร์โมนโปรแลคตินจากต่อมใต้สมองส่วนหน้าออกมายับยั้งการตกไข่ของมารดา ส่วนมารดาที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีประจำเดือน 2-4 เดือนหลังคลอด (วิไลพรรณ, 2554)

2.3 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ (นิตยา, 2555) และลดโอกาสเกิดมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกได้ ซึ่งมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกเป็นมะเร็งที่มีสาเหตุมาจากมดลูกได้รับการกระตุ้นจากฮอร์โมนเอสโตรเจนทั้งจากภายในและภายนอกในร่างกายในระดับสูงเป็นเวลานาน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถยับยั้งการทำงานของรังไข่ ทำให้รังไข่ผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง โอกาสที่จะเกิดโรคมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกจึงลดลงด้วย (จิราพร, 2551)

2.4 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนทำให้มารดาเกิดความภูมิใจในบทบาทความเป็นแม่ และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (ราตรี, 2553) และการให้นมบุตรตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นจะทำให้มารดาเกิดความรักความผูกพันกับบุตร (วิไลพรรณ, 2554)

2.5 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ต้องลงทุน ช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัวได้ถึง 12,000 บาทต่อคน (นิตยา, 2555)

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญสำหรับลูก ทำให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัย ไม่เจ็บป่วยบ่อย ลดโอกาสการเกิดโรคมะเร็ง มีพัฒนาการทางสมองและทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีผลดีต่อแม่ตั้งแต่หลังคลอด ช่วยป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ช่วยเว้นระยะห่างในการมีบุตร ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ นอกจากนี้ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ได้อีกด้วย

## สถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ปัจจุบันทั่วโลกมีการยอมรับว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพของมารดา และทารก จากการสำรวจพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว สูงสุดในแถบเอเชียใต้ โดยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 45 รองลงมา คือ แถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแปซิฟิก มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 43 และในแถบทะเลทรายซาฮารา มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 30 นอกจากนี้พบร้อยละ 19 ในแถบยุโรป โดยประเทศที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสูงสุดคือ ราวันดา (Rwanda) โดยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ร้อยละ 88.4 อันดับที่ 2 คือประเทศคิริบาส (Kiribati) มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 88.0 และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อันดับที่ 3 คือ ประเทศเบนิน (Benin) ร้อยละ 70.1 (กุสุมา, 2555) เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของประเทศไทยกับทั่วโลกถือว่าประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว น้อยมากเช่นเดียวกับการสำรวจขององค์การอนามัยโลกที่สำรวจในแถบภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแปซิฟิก ในปี พ.ศ. 2553 พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ของประเทศที่สูงที่สุด คือ ประเทศกัมพูชา ที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงถึงร้อยละ 74 อันดับที่ 2 คือ ประเทศฟิลิปปินส์ โดยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 34 และอันดับ 3 คือ ประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 32 สำหรับประเทศไทยมีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเพียงร้อยละ 15 ซึ่งน้อยที่สุดในแถบภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแปซิฟิก (WHO, 2013)

ในประเทศไทยได้เริ่มมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ 2520-2524) โดยได้กำหนดให้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือน ขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 และมีการพัฒนาระบบการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง โดยยึดหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่วมกับมีการกำหนดยุทธศาสตร์โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก มาเป็นแนวปฏิบัติ ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ริเริ่มใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ต่อมา ในปี พ.ศ. 2546 ได้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนขึ้น และกำหนดเป้าหมายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นร้อยละ 30 (ศิริภรณ์และภรณ์ภรณ์, 2550) แต่จากการสำรวจอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนในปี พ.ศ 2536 พบว่ามีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือนเพียงร้อยละ 1.3 ปี พ.ศ. 2544 ร้อยละ 16.3 และร้อยละ 20.7 ในปี พ.ศ. 2548 (กุสุมา, 2555) และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สำรวจโดยองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่ง

สหประชาชาติพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย มีมารดาเพียงร้อยละ 5.4 ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ (องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2549) ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 - 2552 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 - 29.6 แต่ในปี พ.ศ. 2553 กลับพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 15 (WHO, 2013) โดยเฉพาะในเขตภาคเหนือประเทศไทย มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเพียงร้อยละ 8 ภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนร้อยละ 9, 15 และ 20 ตามลำดับ (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) จากสถานการณ์ดังกล่าวอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ในประเทศไทยยังไม่บรรลุเป้าหมายตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ซึ่งกำหนดเป้าหมายอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนไว้ร้อยละ 30

### **นโยบาย กลยุทธ์ และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน**

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้รับการส่งเสริมตามนโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีกลยุทธ์ และแนวปฏิบัติ ดังนี้

#### **นโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน**

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ในปี พ.ศ. 2544 (ศิริภรณ์และกรรณิการ์, 2550) สำหรับในประเทศไทยได้มีการกำหนดให้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ในปี พ.ศ.2546 โดยกำหนดอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30 ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2545-2549) ภายใต้โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว และเพิ่มระยะเวลาในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยถึง 2 ปี โดยได้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการจัดตั้งโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่งเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก และสถานอนามัยเป็นสถานอนามัยสายสัมพันธ์แม่-ลูก โดยยึดหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาสนับสนุนในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง โดยเจ้าหน้าที่อนามัย กลุ่มสามี อาสาสมัคร และผู้สนับสนุนในระดับชุมชนมีนโยบายในการงดบริจาดและจำหน่ายนมผงในโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง สนับสนุนปัจจัยเอื้อต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยการแก้ไขระเบียบการลาคลอดจาก 60 วัน เป็น 90 วัน โดยได้รับเงินเดือน

และมีสิทธิในการลาพักเพื่อเลี้ยงดูบุตร โดยลาต่อเนื่องจากการลาคลอดบุตรได้ไม่เกิน 150 วัน และ สนับสนุนให้สถานที่ทำงานจัดสถานที่รับเลี้ยงเด็กเพื่อให้แม่สามารถให้นมแม่ได้อย่างต่อเนื่องมา ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 จนถึงปัจจุบัน

### **กลยุทธ์ และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน**

จากการทบทวนเอกสารการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ได้มีการกำหนดกลยุทธ์และแนวปฏิบัติเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดี่ยวได้สำเร็จ ได้แก่ หลักปฏิบัติ 10 ขั้น สู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนวคิดระบบ บริการสุขภาพโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงเรียน พ่อแม่ และโครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว ดังนี้

### **หลักปฏิบัติ 10 ขั้น สู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

ประเทศไทยได้มีการจัดตั้งโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ขึ้นในปี พ.ศ.2532 เพื่อให้รัฐบาลและหน่วยงานของเอกชนในประเทศต่างๆที่พัฒนาแล้ว และกำลังพัฒนา เข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยประเทศไทยได้รับคัดเลือกให้เป็นแกนนำ 1 ใน 12 ประเทศทั่วโลกในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (จิราพร, 2551) ซึ่งปัจจัยที่สำคัญใน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สู่ความสำเร็จอยู่ที่การปฏิบัติงานของโรงพยาบาล และสถานผดุง ครรภ์ต่างๆ ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดขั้นตอนในการปฏิบัติงานของโรงพยาบาล และ สถานผดุงครรภ์ขึ้น เรียกว่า "บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่" (Ten steps to successful breast feeding) (กนกวรรณ, 2554) จะเห็นได้ว่าบุคลากรทางการแพทย์มีบทบาทสำคัญ ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอดโดยยึด หลักปฏิบัติ 10 ขั้น สู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (นิตยา, 2555) ดังนี้

บันไดขั้นที่ 1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่ สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ

บันไดขั้นที่ 2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนให้มี ทักษะที่จะน่านโยบายนี้ไปปฏิบัติ

บันไดขั้นที่ 3 ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์ และวิธีการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บันไดขั้นที่ 4 ช่วยแม่หลังคลอดเริ่มให้ลูกดื่มนมภายในครึ่งชั่วโมงแรก หลังคลอด

บันไดขั้นที่ 5 แสดงให้แม่รู้ถึงวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียง แม้ว่าแม่และลูกมีเหตุจำเป็นจะต้องแยกจากกัน

บันไดขั้นที่ 6 ไม่ให้อาหาร น้ำ หรือเครื่องดื่มอื่นแก่ทารกแรกเกิด นอกเหนือจากนมแม่ เว้นแต่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

บันไดขั้นที่ 7 ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง

บันไดขั้นที่ 8 สนับสนุนให้ลูกดื่มนมแม่ทุกครั้งที่มีบุตรต้องการ

บันไดขั้นที่ 9 ไม่ให้บุตรดูดหัวนมยางและหัวนมปลอม (หรือหัวนม หลอก)

บันไดขั้นที่ 10 จัดตั้งกลุ่มสนับสนุน ช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ส่งต่อแม่ในรายที่มีปัญหาไปติดต่อกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาล

#### แนวคิดระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว

ในปี พ.ศ. 2550 กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้จัดทำโครงการ โรงพยาบาลเพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมาร โดยมีวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวกับงานอนามัยแม่และเด็กเป็นบริการสุขภาพพื้นฐานที่สำคัญ ของการพัฒนาคุณภาพประชากร โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์ และการคลอดมีคุณภาพ มารดาและทารกปลอดภัย ไม่มีภาวะแทรกซ้อน มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การที่แม่และเด็กจะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์นั้น ขึ้นอยู่กับการบริการสุขภาพและคุณภาพบริการที่ได้รับ หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝากครรภ์ที่มีคุณภาพ เสริมทักษะการดูแลเด็กที่ดีจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข มีชมรมสายใยรักแห่งครอบครัว มีคลินิกนมแม่ และมีโรงเรียนพ่อแม่ที่ชัดเจนเพื่อเป็นการสร้างความพร้อมให้กับพ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดู ในการเลี้ยงดูทารก โดยเริ่มต้นด้วยสายใยรักจากน้ำนมแม่ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

จากแนวคิดระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัวและชุมชน รอบตัวเด็กที่เอื้อต่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้ความรู้ในระยะหลังคลอด เป็นระยะที่สำคัญอย่างยิ่งที่มารดาหลังคลอดต้องมีความรู้ และทักษะ สามารถปฏิบัติได้จริง ครอบครัวต้องมีความรู้

และรู้บทบาทหน้าที่เพื่อสนับสนุน ช่วยเหลือให้มารดาหลังคลอดให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ นอกจากนี้ได้มีการกำหนดมาตรฐานของโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว เป็นการบูรณาการมาจากมาตรฐานโรงพยาบาลลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย และมาตรฐานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก และคลินิกนมแม่ที่เน้นความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยมีมาตรฐานของโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ดังนี้

1. การนำองค์กร ครอบคลุมในส่วนของนโยบาย การจัดโครงสร้างองค์กร การพัฒนาบุคลากร และการพัฒนากระบวนการคุณภาพ การพัฒนาสนับสนุนเครือข่ายสำหรับการดูแลติดตามงานอนามัยแม่และเด็ก
2. บริการคุณภาพในคลินิกฝากครรภ์ การให้ความรู้และให้คำปรึกษาในหญิงตั้งครรภ์ ในการเตรียมเต้านม และการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด
3. บริการคุณภาพในห้องคลอด ตามหลักบันได 10 ขั้นในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. มีการให้ความรู้ตามกระบวนการ โรงเรียนพ่อแม่ มีการจัดบริการเพื่อส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก และมาตรฐานคลินิกนมแม่
5. ชมรมสายใยรักแห่งครอบครัว มีการติดตามเยี่ยมหลังคลอดโดยสมาชิกในชมรม เพื่อติดตามและประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะอยู่บ้าน
6. ผลลัพธ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มากกว่าร้อยละ 25 หรือเพิ่มจากฐานเดิมปีละ 2.5%

### โรงเรียนพ่อแม่

โรงเรียนพ่อแม่ หมายถึง บริการที่จัดขึ้นสำหรับให้ความรู้พ่อแม่และครอบครัว เพื่อพัฒนาพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูเด็ก ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ดำเนินการในสถานที่จัดเตรียมไว้เป็นสัดส่วน อาจอยู่ในอาคารหรือนอกอาคารสถานบริการสาธารณสุข มีบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเอื้อต่อการเรียนรู้ของพ่อแม่ มีความสงบเงียบ ไม่มีบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องเดินผ่านไปผ่านมา มีแสงสว่างเพียงพอ มีบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เป็นกันเอง มีกระบวนการสอนที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้ เจตคติ และทักษะ

การอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยมีหลักสูตร สื่อ แผนการสอนที่ชัดเจนในทิศทางเดียวกัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

การดำเนินงานของโรงเรียนพ่อแม่ สามารถดำเนินงานได้ทั้งในและนอกเวลา ราชการ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของบุคลากรและพ่อแม่ที่สนใจเข้ารับการอบรม แนวทางในการสอนของโรงเรียนพ่อแม่ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ (1) ระยะแม่ตั้งครรภ์ การให้ความรู้แก่พ่อแม่ ควรกำหนดอย่างน้อย 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ในช่วงอายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ และครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป หรือระยะใกล้คลอด (2) ระยะหลังคลอด 1-3 วัน การให้ความรู้ขณะที่แม่หลังคลอดพักฟื้นอยู่โรงพยาบาลโดยที่พ่อแม่มีส่วนร่วมเข้ารับการรู้ด้วย และ (3) ระยะที่พ่อแม่พำนักมารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี (กรมอนามัย, 2550) ผู้เข้ารับการอบรม อาจเป็นพ่อ แม่ หรือบุคลากรในครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็กและผู้ที่มีความสนใจ โดยจำนวนที่เข้ารับการอบรมในแต่ละครั้ง ประมาณ 10 - 16 คน เพราะถ้าผู้เข้ารับการอบรมมากเกินไป การมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์จะลดลง ใช้ระยะเวลาการสอนในแต่ละครั้ง ไม่นานเกินไป ประมาณ 30 - 60 นาที ต้องกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนว่า ผู้ที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และทักษะอะไรบ้างที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังสิ้นสุดการสอนในแต่ละครั้ง โดยการประเมินความรู้ของพ่อแม่ก่อนการสอนว่าต้องการรู้และสนใจเรื่องใดมากที่สุด เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและไม่เบื่อหน่าย ใช้วิธีการสอนมีหลากหลายรูปแบบ โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้สอนกับผู้รับการอบรม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกันและกัน และให้โอกาสผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติให้มีทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง

### โครงการตำบลดนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว

ตำบลดนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว หมายถึง ตำบลที่มีกระบวนการปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีภาคีเครือข่ายภาครัฐเอกชนให้การสนับสนุน ช่วยเหลือกระตุ้นให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และเป็นแหล่งเรียนรู้แก่ชุมชนอื่นๆ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการ ตำบลดนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว เพื่อกระตุ้นให้ภาคีเครือข่าย ทั้งภาครัฐและเอกชน องค์การชุมชนเกิดความรู้ความเข้าใจ สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องให้มีความพร้อมในการพัฒนาและขับเคลื่อนทางสังคม ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. สร้างความรักและความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ด้วยการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. สร้างการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการเลี้ยงดูเด็กในระดับปฐมวัยระหว่างครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น สถานบริการสาธารณสุข และสถานประกอบการ
3. สร้างเด็กปฐมวัยให้เจริญเติบโต มีพัฒนาการสมวัย เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข

โดยการกำหนดเป้าหมายในปีแรก กำหนดไว้ภาคละ 1 ตำบล ได้แก่ ภาคเหนือ ตำบลริมปิง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตำบลก่อเอ้ อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี ภาคใต้ ตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ภาคกลาง ตำบลสวนกล้วย อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และภาคตะวันออก ตำบลบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยโครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว มีเกณฑ์ในการปฏิบัติ คือ (1) มีกรรมการ/คณะทำงานในการดำเนินงานของตำบล/มีกองทุนจัดกิจกรรมและช่วยเหลือ (2) ตำบลหรือชุมชนมีแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และพัฒนาการเด็ก (3) ตำบลหรือชุมชนมีข้อมูลการเฝ้าระวังเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หญิงตั้งครรภ์ฝากท้องเร็วและพัฒนาการเด็ก (4) ตำบลหรือชุมชนประกาศิตกาศังคมเพื่อการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (5) อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 และพัฒนาการเด็กสมวัยร้อยละ 90 และ (6) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กผ่านเกณฑ์ประเมินศูนย์เด็กเล็กระดับดีมาก บุคคลที่เกี่ยวข้องในโครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวประกอบด้วย หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด สามีหรือญาติ เด็กแรกเกิด - 5 ปี อาสาสมัครสาธารณสุข แกนนำชุมชน สมาชิกชมรมสายใยรักแห่งครอบครัว องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และสถานบริการสาธารณสุข/สถานประกอบการ โดยโครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัวได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้ ดังนี้

- 1) พัฒนาความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทุกระดับ
- 2) พัฒนาระบบบริการ ข้อมูลและการส่งต่อเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 3) สร้างการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นและชุมชน
- 4) สร้างกระแสสังคม เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ เรื่อง นมแม่



5) สร้างและพัฒนาระบบ ควบคุม กำกับ ติดตาม และประเมินผลโครงการ  
ตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว

จะเห็นได้ว่ากลยุทธ์และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
เดียว 6 เดือน ได้แก่ หลักปฏิบัติ 10 ขั้นในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนวคิดระบบสุขภาพ  
โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัวในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงเรียนพ่อแม่ และ  
โครงการตำบลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีประสิทธิภาพ โดยมีส่งเสริมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์  
ขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด ทั้งในส่วนของ โรงพยาบาล สถานที่ทำงาน และการมีส่วนร่วมของ  
ชุมชน ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จมากขึ้น

### ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในมารดาหลังคลอด  
อธิบายเกี่ยวกับกลยุทธ์และแนวปฏิบัติในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน  
ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และวิธีการจัดการกับปัญหา  
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ดังนี้

### ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่าปัจจัยส่งเสริม  
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวมารดา ครอบครัว  
บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข และสถานที่ทำงาน ดังนี้

1. ปัจจัยด้านตัวมารดา ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการส่งเสริมการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ประกอบด้วยด้านต่างๆดังต่อไปนี้

#### 1.1 ด้านความเชื่อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ด้านความเชื่อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้มีผู้ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับ  
ความเชื่อไว้ว่า ความเชื่อเป็นความมั่นใจต่อสิ่งนั้นๆว่าเป็นจริง ซึ่งบางสิ่งบางอย่างอาจสืบต่อกันมา  
เป็นเวลานาน (สารานุกรมเสรี, 2557) นอกจากนี้เทพ (2557) ยังได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเชื่อ  
เป็นความคิด ความเข้าใจ และยอมรับ เชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนหรือ  
พิสูจน์ โดยความเชื่อนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญของบุคคล ที่ถูกกำหนดโดยโครงสร้างทางด้านร่างกาย

จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์ในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศอินเดีย ที่เชื่อว่าทารกหลังคลอด จะได้กินนมแม่ก็ต่อเมื่ออายุครบ 4 วัน โดยก่อนหน้านั้นจะต้องให้ทารกเลียน้ำผึ้ง เนย และน้ำจากใบไม้สมุนไพร ส่วนชาวยิว เชื่อว่าทารกทุกคนจะต้องได้คุณแม่แม่จากเต้าก่อนที่จะตัดสายสะดือ หรือภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด และมารดาหลังคลอดทุกคนจะต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนลูกอายุ 18-24 เดือน และมารดาที่สามีเสียชีวิต จะไม่อนุญาตให้แต่งงานใหม่ จนกว่าลูกจะอายุครบ 18 เดือน เป็นต้น (จิราพร, 2552) จะเห็นได้ว่าความเชื่ออาจมีความหมายหรือมุมมองที่แตกต่างกัน ตามความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล โดยความเชื่อนั้นมีผลต่อสุขภาพ ความเจ็บป่วย การเผชิญปัญหา รวมถึงศักยภาพในการดูแลตนเอง และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับความเจ็บป่วย (illness belief) ได้อธิบายความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ การรับรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วย และความรู้สึกรับรู้ถึงว่าสิ่งเหล่านั้นถูกต้อง เป็นความจริง (Wright & Bell, 2009) โดยมี 2 ลักษณะ คือ ความเชื่อที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ (facilitating belief) และความเชื่อที่เป็นอุปสรรคหรือขัดขวางความสำเร็จ (constraining beliefs)

ความเชื่อที่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ (facilitating belief) เช่น เชื่อว่านมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูก มีคุณค่าทางโภชนาการ มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ลูกมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมวัย ไม่เจ็บป่วยบ่อย ฉลาด เรียนรู้ได้เร็ว ช่วยเพิ่มความรักความผูกพัน ระหว่างแม่-ลูก (จำพร, 2553) ซึ่งความเชื่อดังกล่าวทำให้มารดามีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้มีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องหลังคลอด (พรวิมล, 2552)

ความเชื่อที่เป็นอุปสรรคหรือขัดขวางความสำเร็จ (constraining beliefs) เป็นความเชื่อในทางลบ ซึ่งจะไปขัดขวางความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับน้ำนมเหลืองว่าไม่ควรให้แก่ทารกแรกเกิดในช่วง 2-3 วันแรก เพราะอาจทำให้ทารกเจ็บป่วยได้ น้ำนมที่ดีจะต้องมีสีขาวข้น ถ้าเป็นน้ำนมใส ถือว่าเป็นน้ำนมที่ไม่ดี หรือเป็นน้ำนมที่ไม่สมบูรณ์ หรือการให้เด็กกินข้าว หรืออาหารเสริมก่อน 3 เดือน จะทำให้เด็กเจริญเติบโตได้ดี (จำพร, 2553) จะเห็นได้ว่าความเชื่อดังกล่าวจะขัดขวางทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน ได้สำเร็จ

## 1.2 ด้านทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด

การเริ่มต้นการให้นมแม่ทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับท่าการให้นม การประเมินการให้นมแม่ การสาธิตการให้นมแม่ และการสร้างความเข้าใจในการให้นมแม่ที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องสำคัญ (วรรณ, 2555) หากมารดาหลังคลอดมีทักษะที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ เช่น เต้านมคัดตึง อักเสบ หัวนมแตกเป็นแผลได้

และหากมารดาให้นมบุตรถูกวิธี ทำให้ไม่มีปัญหาดังกล่าว ทำให้มารดามีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้ระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานขึ้น (วิจิตรา, 2552; อรทัย, นิตยา, เขียวลักษณ์, และกรรณิการ์, 2550)

### 1.3 ประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาที่มีประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จในครรภ์ก่อน ไม่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดามีทักษะและความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจะส่งผลในครรภ์ถัดมาด้วย (จิราพร, 2551) แต่หากมารดาที่มีประสิทธิภาพที่ไม่ดีในครรภ์ก่อน เช่น เจ็บหัวนม มีเต้านมอักเสบ ก็อาจทำให้ตัดสินใจไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในลูกคนถัดมาได้เช่นกัน (สุดาภรณ์, 2555) และในมารดาครรภ์แรกที่ยังไม่มีประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยเฉพาะใน 1 – 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด จะทำให้มารดานั้นหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ (นันทพร, 2548)

1.4 อาชีพของมารดาหลังคลอด อาชีพของมารดามีผลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยอาชีพของมารดาที่สามารถยืดหยุ่น หรือจัดการกับการทำงานของตนเองได้ ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นาน (พรนภาและเอมพร, 2554) กรณีที่มารดาหลังคลอดไม่ได้ทำงานประกอบอาชีพหรือทำงานที่เป็นกิจการของตนเอง กิจการของครอบครัว หรืองานที่สามารถทำที่บ้านของตนเองได้ จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จมากกว่ามารดาที่ทำงานในสถานประกอบการต่างๆ เช่น มารดาที่ทำงานบริษัทเอกชน รัฐวิสาหกิจ หรืออาชีพรับราชการ (จำพร, 2553)

2 ด้านครอบครัว บุคคลในครอบครัวเป็นบุคคลสำคัญในการสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การที่ครอบครัวคอยช่วยเหลือเอาใจใส่ การช่วยจัดหาอาหารที่ช่วยกระตุ้นในการสร้างน้ำนม กระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ชมเชยในความสามารถของมารดา ทำให้มารดารู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น (พัชรินทร์, ลาวัลย์, และกรรณิการ์, 2553) กำลังใจจากสามี และการช่วยเหลือจากครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์จนกระทั่งคลอด และหลังคลอด ถือเป็น การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่สำคัญ (ทวนทอง, 2551) จะเห็นได้ว่าสำหรับมารดาหลังคลอดกำลังใจจากสามี และคนในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่อนข้างสูง (Tarrant, Younger, Sheridan, & White, 2009) โดยบุคคลในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุ (กลุ่มยาย) ถือเป็น ผู้ที่มีประสิทธิภาพ และเป็นบุคคลสำคัญในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ชญาภา, ทศน์, พรรณรัตน์, และสุดาภรณ์, 2555) นอกจากนี้อรทัยและคณะ (2550) ยังพบว่าเหตุผลส่วนใหญ่ที่มารดาหลังคลอดเริ่มให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ก่อน 4 เดือน ส่วนใหญ่จะได้รับคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลในครอบครัวกลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง การให้ความรู้กับบุคคลในครอบครัวจึงถือเป็นเรื่องสำคัญ และมารดาหลังคลอดเองก็มีความพึงพอใจค่อนข้างสูงในการที่ได้รับความช่วยเหลือเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคคลในครอบครัวกลุ่มนี้ (สมพร, 2552) ซึ่งจะทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จมากขึ้น

3. ปัจจัยด้านบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะประสบความสำเร็จได้ มารดาจะต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข เกี่ยวกับการได้รับการสอน ได้รับความแนะนำ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ทำให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด (จิราพร, 2553; ทวนทอง, 2551; สุจิตรา, 2555) การช่วยเหลือมารดาในระยะหลังคลอด ใน 24 - 48 ชั่วโมงแรก โดยใช้หลัก คุณเร็ว คุณบ่อย คุณถูกวิธี โดยนำลูกมาให้ดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด นานอย่างน้อย 10 นาทีและให้ดูดบ่อยทุก 2-3 ชั่วโมง โดยช่วยเหลือมารดาให้ดูดติดต่อกันอย่างน้อย 3 ครั้ง จนกว่ามารดาจะให้ทารกดูดนมได้ถูกต้อง จะทำให้มารดามีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น (อรทัยและคณะ, 2550)

จากโครงการนำร่องปี 2547 อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชได้จัดให้มีกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในชุมชนขึ้นในมารดาที่ทำงานนอกบ้านแต่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีพี่เลี้ยงเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช คอยช่วยเหลือจนครบ 1 ปี พบว่ามารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้ถึงร้อยละ 50 ในปี 2548 จึงได้ขยายงานลงสู่ชุมชนโดยจัดทำโครงการ "ประสานสายใยคุณแม่" ขึ้น โดยใช้แนวทางเดียวกันแต่มีพี่เลี้ยงนมแม่เป็นพยาบาล และแม่ในชุมชนที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาสาช่วยเหลือแม่ในชุมชนของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ (ศุภกาญจน์, จิรประไพ, ชัชภรณ์, และละมัย, 2549)

4 ปัจจัยด้านสถานที่ทำงาน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในที่ทำงานถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้าน การจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ ของกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน โดยกองสวัสดิการแรงงานกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานในฐานะที่เป็นหน่วยงานกำกับดูแลสถานประกอบกิจการให้นายจ้างปฏิบัติตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้นายจ้างลูกจ้าง เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานได้จัดทำโครงการส่งเสริมการจัดตั้งมุมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ โดยร่วมกับศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 เป็นต้นมา (พีระศักดิ์, 2553) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้นายจ้าง ลูกจ้าง ในสถานประกอบกิจการเห็นความสำคัญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ

นำไปสู่การจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ ส่งเสริมให้ลูกจ้างประหยัดค่าใช้จ่าย สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้ลูกจ้างและบุตร เป็นการสร้างขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานให้กับลูกจ้างในหน่วยงานและที่สำคัญเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง

มูมนมแม่ อาจเป็นห้องหรือมุมสงบที่มีมิดชิด เป็นสัดส่วน สะอาด ห้องพยาบาล ควรมีพยาบาลแนะนำ ห้องเอนกประสงค์ซึ่งใช้เป็นที่พักผ่อนของพนักงาน แบ่งมุมกันเป็นสัดส่วนมีห้องเฉพาะสำหรับมูมนมแม่อยู่ใกล้บริเวณที่ทำงาน ไว้ให้มารดาสามารถบีบ เก็บน้ำนมได้สะดวก มีตู้เย็นสำหรับเก็บน้ำนมหรือกระติกน้ำแข็ง ปากกา เครื่องปั้มนม มีมูมนมแม่ในสถานเลี้ยงเด็กกลางวัน และอาจมีวิทยุหรือเครื่องเสียงเปิดเพลงให้ผ่อนคลาย นอกจากสถานที่ทำงานจะมีมูมนมแม่ที่เป็นสัดส่วนสำหรับมารดาหลังคลอดแล้ว สถานที่ทำงานได้มีการกำหนดเป็นบันได 7 ขั้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้ (พีระศักดิ์, 2553)

1. มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร
2. ประชาสัมพันธ์นโยบายให้พนักงานทราบ
3. ส่งเสริมให้พนักงานที่เป็นหญิงตั้งครรภ์และแม่หลังคลอดได้รับความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ แผ่นพับ วิดีโอ เป็นต้น
4. จัดสถานที่ และอุปกรณ์ ซึ่งเอื้ออำนวยความสะดวกให้แม่สามารถบีบเก็บน้ำนมได้
5. สนับสนุนให้แม่มีสิทธิลาพักหลังคลอดเพื่อให้นมลูกได้อย่างเต็มที่ ไม่น้อยกว่า 3 เดือน
6. สนับสนุนให้มีช่วงเวลาพักประมาณ 20-30 นาที ในช่วงสายและบ่าย เพื่อให้แม่สามารถบีบเก็บน้ำนมได้อย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง ในกรณีมีความจำเป็นเนื่องจากการพักของแม่จะรบกวนภาระงานของผู้อื่น อาจปรับเพิ่มเวลาทำงานของแม่ในช่วงเช้าและเย็น เพื่อเป็นการชดเชย
7. ส่งเสริมการสร้างกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการรวมกลุ่มแม่เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยเหลือกันในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เกิดจากปัจจัยด้านมารดา ทารก เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังต่อไปนี้

### 1. อุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้านมารดา

1.1 มารดามีปัญหาด้านสุขภาพหลังคลอด ทำให้มารดา และทารกถูกแยกจากกันนานๆ ทารกได้ดูดนมแม่ช้า หรือไม่ได้ดูดนมแม่หลังคลอด มีปัญหาในการปรับตัวในบทบาทมารดา โดยเฉพาะในมารดาครรภ์แรกที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึงแม้จะได้รับความรู้ในช่วงก่อนคลอดมาก่อน แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ใน ช่วงหลังคลอดได้ (วิจิตรา, 2552)

1.2 ปัญหาน้ำนมน้อย น้ำนมไม่พอ ซึ่งมักจะเกิดจากการไม่ได้เตรียมตัวก่อนคลอด การไม่ให้ทารกดูดนมอย่างสม่ำเสมอ หรืออาจเกิดจากความเครียดหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหาร น้ำ ไม่เพียงพอ มารดาให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ขาดความรู้ในการบีบเก็บน้ำนม ซึ่งจะส่งผลทำให้น้ำนมไม่พอสำหรับทารกหลังคลอดได้ (พรวิมล, 2552)

1.3 มารดามีปัญหาเต้านมคัดตึง หัวนมแตกเป็นแผล ซึ่งเกิดจากการให้นมบุตรไม่ถูกวิธี การดูแลเต้านมไม่ถูกต้อง เมื่อเกิดปัญหาทำให้มารดาไม่สุขสบาย และไม่ยอมให้นมลูก (พรวิมล, 2552) โดยเฉพาะมารดาครรภ์แรกที่ยังไม่มีประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อมีปัญหในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ มารดาขาดความมั่นใจในการเลี้ยงนมแม่ การให้นมไม่ถูกวิธี เต้านมคัดตึง ทำให้มารดานั้นหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่สุด โดยเฉพาะใน 1 – 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด (นันทพร, 2548)

1.4 มารดาทำงานนอกบ้าน การทำงานทำให้มารดาเหนื่อยกับการเดินทาง และการทำงานที่ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ทำให้มารดารับประทานอาหาร น้ำน้อยลง ความถี่ของการให้นม หรือบีบน้ำนมเก็บไว้ห่างขึ้น ทำให้ปริมาณน้ำนมที่สร้างก็จะลดลง และน้ำนมก็จะหมดไปในที่สุด (พรวิมล, 2552) ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านนอกจากมารดาจะเหนื่อยกับการทำงานแล้วระยะเวลาในการเดินทางก็เป็นอุปสรรคในการบีบ เก็บน้ำนมอีกด้วย (รุจิรา, 2551)

2. ปัญหาด้านทารก ทารกมีปัญหาในระยะหลังคลอด เช่น มีภาวะขาดออกซิเจนแรกคลอด มีภาวะคลอดก่อนกำหนด การให้นมแม่ล่าช้ามีผลต่อการผลิตน้ำนมของมารดา (วิมลมาศ, 2554) หรือในทารกที่มีภาวะตัวเหลืองหลังคลอดซึ่งพบได้บ่อยในระยะ 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด (สุดาภรณ์, 2555) และทารกที่มีปัญหาในการดูดกลืน มีภาวะลึนติด ทำให้ไม่สามารถอมหัวนมแม่

ลึกถึงลานนมได้ จะอมได้เฉพาะหัวนม ทำให้ลูกนมได้น้อย และมารดามีหัวนมแตกได้ (กนกวรรณ, 2554)

3. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น การโฆษณาผลิตภัณฑ์ของนมผง มีการขยายตัวของอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ด้านอาหารหลายๆชนิด มารดาต้องไปทำงานนอกบ้าน สามีหรือครอบครัวไม่สนับสนุนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่กลับส่งเสริมให้ลูก หรือหลานกินนมผสมแทน (วิไลพรรณ, 2554)

### การแก้ไขปัญหาต่างๆเมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

จากการศึกษาพบว่าการแก้ไขปัญหาต่างๆในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจำเป็นต้องมีการเตรียมมารดาเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะหลังคลอด ได้ใน 2 กรณี คือ

1. สร้างความรู้และฝึกทักษะในการแก้ปัญหา เริ่มต้นในการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เป็นการป้องกันปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ โดยมีการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ และครอบครัวในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เนื้อหาของการให้ความรู้ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับประโยชน์ ปัญหาและการแก้ไขปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการฝึกทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ เช่น การจัดท่าการให้นม การอุ้มทารก โดยใช้ตุ๊กตาทารกในการสอน ส่วนในระยะหลังคลอดมีการสอนซ้ำในเรื่องการอุ้มทารก การให้ลูกเรอหลังกินนม การบีบน้ำนมด้วยมือ (พัชรินทร์และคณะ, 2553) เป็นต้น ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นมักจะเกิดจากปัจจัยด้านมารดา ดังนั้นจึงมีการสอนเกี่ยวกับปัญหาที่พบบ่อย และวิธีการในการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (กนกวรรณ, 2554) ดังนี้

1) ปัญหาการคัดตึงเต้านมหลังคลอด ทำให้มารดารู้สึกเต้านมหนัก คัดตึงไม่สบาย และเป็นปัญหาทำให้ทารกไม่สามารถดูดนมได้ลึกถึงลานนมได้ การแก้ไขที่ดีที่สุดคือการให้ทารกดูดนมถึงลานนม และมารดาใช้นิ้วกดบริเวณลานนมเพื่อช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น ในกรณีที่คัดตึงมากให้ใช้ผ้าประคบร้อนก่อนให้นมบุตรและประคบเย็นหลังจากที่ทารกดูดนมอิ่มแล้ว และควรแนะนำให้มารดาสวมเสื้อชั้นในที่เหมาะสม

2) หัวนมแตก ซึ่งเกิดจากการอมหัวนมที่ไม่ถูกวิธี การดูแลต้องหลีกเลี่ยงการถูด้วยสบู่หรือน้ำมัน ให้ใช้น้ำมันทาบริเวณหัวนมที่แตกและปล่อยให้แห้ง ในกรณีที่ต้องให้นมบุตรให้ดูดข้างที่แตกน้อยกว่าก่อน

3) น้ํานมมาช้าหรือน้ํานมน้อย อาจเกิดจากความเครียดหรือความวิตกกังวลของมารดา มารดาควรทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย นวดเต้านมและประคบร้อนจะช่วยให้สร้างน้ํานมให้มาเร็วขึ้น และที่สำคัญคือการกระตุ้นให้ทารกดูดนมบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการให้นมผสม รวมถึงมารดาต้องพักผ่อน รับประทานอาหาร และดื่มน้ําน้ำที่เพียงพอ

4) หัวนมสั้น หัวนมบอด แก้ไขโดยใช้ประทุมแก้ว เพื่อให้หัวนมยาวขึ้น การแก้ไขและการดูแลควรเริ่มตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์เพื่อให้มารดามีความพร้อมในการให้นมบุตรหลังคลอด

5) มารดาทำงานนอกบ้าน ควรเน้นเรื่องการบีบ เก็บน้ํานม และการนำน้ํานมที่เก็บไว้มาใช้อย่างถูกวิธี

2. มีระบบการติดตามและให้คำปรึกษา เมื่อมารดาหลังคลอดจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลกลับไปอยู่บ้านก็มีการติดตามต่อทางโทรศัพท์ เพื่อสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด และนัดกลับมาโรงพยาบาลเพื่อตรวจหลังคลอดและประเมินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซ้ำอีกครั้ง จะเห็นได้ว่าการติดตามต่อเป็นระยะๆ เป็นการค้นหาปัญหา และร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้น (พัชรินทร์และคณะ, 2553; สุจิตรา, 2555)

การให้ความรู้ การฝึกทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง เป็นการป้องกันปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดได้ การดูแล ติดตามมารดาหลังคลอดก็เป็นสิ่งสำคัญมารดาได้รับการดูแล ช่วยเหลือหรือสามารถขอคำปรึกษาได้ทันทีเมื่อมีปัญหา ส่งผลให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาว 6 เดือน ได้สำเร็จมากขึ้น

### การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological research) เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งโดยให้ความสำคัญกับการให้ความหมายของประสบการณ์ชีวิต โดยใช้แนวคำถามปลายเปิดเพื่อให้ได้คำตอบเกี่ยวกับการรับรู้ ทัศนคติ ความคิดเห็น การทำความเข้าใจองค์ประกอบต่างๆของประสบการณ์ชีวิต (Manhall, 2012) โดยมีการศึกษาทำความเข้าใจจากพฤติกรรมหรือประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหรือผู้มีประสบการณ์นั้น โดยตรง (Burns & Grove, 2011)



การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีพื้นฐานมาจากสาขาปรัชญา โดยกำเนิดจาก ฮัทเซอร์ล ซึ่งเกิดจากการค้นหาและทำความเข้าใจจากประสบการณ์ชีวิตของคน (Polit & Beck, 2010) เป็นวิธีการค้นหาความจริงของปรากฏการณ์ต่างๆจากบุคคลที่มีประสบการณ์ ด้วยการบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลนั้นประสบมาด้วยตนเอง มีแนวคิดมุ่งเน้นในการอธิบายประสบการณ์ของบุคคล เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก จินตนาการ ความฝัน ความหวังและความเชื่อ โดยมุ่งศึกษาประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง และเป็นระบบ จนเกิดเป็นความรู้และความเข้าใจในสาระปรากฏการณ์นั้น (อารีวรรณ, 2549)

### ปรัชญาของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ปรัชญาของปรากฏการณ์วิทยา เป็นการศึกษาที่ให้ได้ข้อมูลตามความ โดยปราศจากอคติ โดย ฮัทเซอร์ล มีความเชื่อว่า โลกภายนอกกับโลกภายในจิตสำนึกไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกันเสมอไป โลกภายนอกแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่โลกภายในจิตสำนึกไม่ได้เปลี่ยนแปลงและมีการทำงานอยู่ตลอดเวลา เพราะมนุษย์มีการฝังใจอยู่กับจิตสำนึกเดิม ปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาของฮัทเซอร์ล จึงเป็นการศึกษาโครงสร้างของจิตสำนึก โดยจิตสำนึกนั้นสามารถรับรู้ได้ด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และจินตนาการ จะเห็นได้ว่าเมื่อโลก 2 ส่วนที่มีความแตกต่างกัน ฮัทเซอร์ลจึงได้แยกโลกภายนอกและโลกภายในจิตสำนึกออกจากกัน โดยมีการวางหรือแยกโลกภายนอกออก (bracketing) และมุ่งศึกษาปรากฏการณ์ของจิตสำนึกเท่านั้น (อารีวรรณ, 2553) โดยจะศึกษาประสบการณ์ที่เป็นแก่นแท้ หรือโครงสร้างที่เกิดจากความเป็นจริงของประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆที่มีผลต่อประสบการณ์ชีวิต การรับรู้และการให้ความหมายของประสบการณ์ชีวิต อาจขึ้นอยู่กับเวลา สถานที่ หรือประเพณีต่างๆซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องราวในอดีต และสามารถที่จะดำเนินต่อไปในอนาคตได้ (Wojnar & Swanson, 2007)

### การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (descriptive phenomenology) เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาความจริงของปรากฏการณ์ที่เป็นประสบการณ์ชีวิต โดยเน้นการให้ความหมายตามการรับรู้ที่มีประสบการณ์ต่อสิ่งนั้นๆโดยตรง หลักการในการวิจัยปรากฏการณ์วิทยาเชิงบรรยายตามแนวคิดของ ฮัทเซอร์ล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (Wojnar & Swanson, 2007) ดังนี้

1. การไม่นำเอาความคิด ความเชื่อ หรือประสบการณ์ของผู้วิจัย ไปอธิบาย ดีความเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล (bracketing)
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (analyzing) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาเชิงบรรยาย เป็นวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ถูกทำพร้อมๆกับการเก็บรวบรวม
3. การหยั่งรู้ (intuition) เป็นการคาดการณ์เกี่ยวกับข้อค้นพบต่างๆที่นำไปสู่การอธิบายความเป็นจริงจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล
4. การบรรยายประสบการณ์ (describing) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา เป็นการนำเสนอโดยการอธิบายประสบการณ์ที่ศึกษาในลักษณะที่เป็นนามธรรม เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ เกี่ยวกับการให้ความหมายของประสบการณ์นั้นๆตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล

### การสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (trustworthiness)

การสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณา 4 องค์ประกอบ (Tappen, 2011) คือ

1. ความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ (credibility) เป็นการแสดงให้เห็นว่าข้อมูลและข้อสรุปที่ได้มีการระบุและอธิบายอย่างถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ โดยการใช้เทคนิคในการวิจัยดังนี้

1.1 การอยู่ในพื้นที่วิจัยเป็นระยะเวลานาน (prolonged engagement) หมายถึงการใช้เวลาอยู่ในแหล่งที่เก็บข้อมูลที่มากพอ โดยนักวิจัยจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความไว้วางใจในการสัมภาษณ์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์และการรับรู้ต่างๆออกมา และผู้วิจัยก็จะได้เห็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

1.2 การสังเกตอย่างต่อเนื่อง (persistent observation) เป็นการใช้เวลาที่มากพอในการสังเกตการณ์ ศึกษาสถานการณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่มีความต่อเนื่องของประสบการณ์ที่ศึกษา

1.3 การตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checking) เป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือโดยให้ผู้ให้ข้อมูลเข้ามาช่วยในการตรวจสอบหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสรุปเบื้องต้นที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้มาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจริงๆ

1.4 การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) เป็นการนำผลการวิเคราะห์และข้อสรุปที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญในประเด็นที่ศึกษาอย่างน้อย 3 ท่านเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการสรุปข้อค้นพบ

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยคำนึงถึงปรากฏการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับข้อมูลส่วนใหญ่ (negative case analysis)

1.6 การตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) เป็นการตรวจสอบโดยใช้หลายๆวิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลเหล่านั้นมาตรวจสอบว่าตรงกันหรือไม่ (เน่งน้อย, 2554) ดังนี้

1.6.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้ 3 แหล่ง คือ 1) การตรวจสอบแหล่งเวลา หมายถึงการตรวจสอบในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เพื่อให้ทราบว่าข้อมูลที่ได้รับมาในช่วงเวลาต่าง ๆ นั้นเหมือนกันหรือไม่ 2) การตรวจสอบสถานที่ หมายถึงข้อมูลต่างสถานที่ที่กันเหมือนกันหรือไม่ 3) การตรวจสอบบุคคล หมายถึง ถ้าบุคคลที่ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลยังจะเหมือนเดิมหรือไม่

1.6.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าผู้วิจัยแต่ละคนได้ข้อมูลแตกต่างกันอย่างไร

1.6.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) เป็นการตรวจสอบว่าผู้วิจัยสามารถใช้ทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิม สามารถนำมาตีความข้อมูลที่แตกต่างกันได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นการตรวจสอบที่ทำได้ยากกว่าการตรวจสอบด้านอื่นๆ

1.6.4 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่างๆกัน เช่นการสังเกตควบคู่กับการซักถาม พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากเอกสาร หรืออาจซักถามผู้ให้ข้อมูลหลังจากสรุปผลการศึกษา เพื่อดูว่าข้อสรุปนั้นตรงตามความเป็นจริงหรือไม่

2.ความสม่ำเสมอและความเป็นเหตุเป็นผลของข้อมูล (dependability) เป็นความสามารถในการพิสูจน์หรือตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยการตรวจสอบต่อกระบวนการวิจัย จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และการสังเกตเข้าด้วยกัน และ โดยวิธีการตรวจสอบมี 6 วิธี คือ

2.1 ข้อมูล จากการบันทึกภาคสนาม การถอดเทป หรือการเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนอื่นๆ

2.2 ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ดูจากการสรุปความคิดของผู้วิจัยที่เกิดขึ้นจากการศึกษา

2.3 ผลของการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ดูจากการให้รหัส การจัดกลุ่มของข้อมูลและการแปลผลข้อมูลที่ได้

2.4 การจดบันทึกอย่างต่อเนื่อง ดูจากการบันทึกข้อมูลที่ได้ ตลอดจนถึงการวิเคราะห์ข้อมูล

2.5 การสะท้อนคิดเมื่อสิ้นสุดการวิจัย พิจารณาจากการบันทึกของนักวิจัยหลายๆคน ซึ่งผู้ที่มีประสบการณ์ในปรากฏการณ์ที่ศึกษา เป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

2.6 การตรวจสอบจากแนวคำถาม แบบฟอร์มในการเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ เพศ อาชีพ และอื่นๆ หรือลักษณะของแนวคำถามในการสัมภาษณ์ เป็นต้น

3.ความสามารถในการตรวจสอบและยืนยันของผลการวิจัยเชิงคุณภาพ (confirmability) เป็นความสามารถในการยืนยันเมื่องานวิจัยนั้นผ่านเกณฑ์ทั้ง 3 ด้านแล้ว โดยมีเกณฑ์ในการตรวจสอบ ดังนี้

3.1 การตรวจสอบจากข้อมูลดิบ เช่น การบันทึกการสัมภาษณ์ การบันทึกภาคสนาม การบันทึกประจำวัน คว้าข้อมูลตรงกันหรือไม่

3.2 ตรวจสอบวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดการทำวิจัย

3.3 ตรวจสอบจากจากให้คำแนะนำ การสะท้อนจากผู้ที่มีประสบการณ์ในปรากฏการณ์ที่ศึกษา

4.ความสามารถในการนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพไปใช้ในบริบทอื่นๆ (transferability) เป็นการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้หรืออธิบายปรากฏการณ์นั้นในบริบทอื่นๆ หรือการที่ผู้อ่านผลของการศึกษาสามารถเข้าใจเรื่องราวและมองเห็นภาพประสบการณ์ดังกล่าวเหมือนเกิดขึ้นกับตนเอง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียนาน 6 เดือน โดยเริ่มต้นจากการมีนโยบายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียน นำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์ และแนวปฏิบัติต่างๆเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียน 6 เดือน เช่น หลักปฏิบัติ 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แนวคิดระบบสุขภาพโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว โรงเรียนพ่อแม่ และโครงการนมแม่เพื่อ

สายใยรักแห่งครอบครัว ซึ่งกลยุทธ์ดังกล่าวสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ต้องให้ความสำคัญทั้งในด้านตัวมารดา ครอบครัว มีการให้ความรู้เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปฏิบัติต่างๆเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ เพื่อส่งเสริมให้มารดามีความเชื่อและเจตคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจะทำให้ มารดามีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด เน้นการสาธิต ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระยะหลังคลอด เพื่อให้มารดามีความมั่นใจ มีทักษะที่ถูกต้อง และสอนทักษะในการแก้ปัญหา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปอยู่บ้าน การได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมจากครอบครัว ชุมชน และในสถานที่ทำงาน เป็นการสนับสนุนที่สำคัญที่ทำให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จใน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา เป็นการศึกษาโดยการให้ความสำคัญกับความหมาย ของประสบการณ์ชีวิต ทั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว 6 เดือนในมารดาหลังคลอด จึงได้นำแนวทางของการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิง บรรยายมาใช้ในการค้นหาความหมายของประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน รวมทั้งวิธีการในการสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ทำให้งานวิจัยที่ได้มีคุณภาพและสามารถ นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (descriptive phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาหลังคลอดในอำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

#### ประชากรและผู้ให้ข้อมูล

ประชากร ได้แก่ มารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน

ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ มารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือนที่อาศัยอยู่ในอำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 20 ราย จนได้ข้อมูลที่มีความอิมตัว โดยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดดังนี้

1. มารดาที่มีบุตรอายุ 6 - 12 เดือน
2. มารดาที่สามารถสื่อสารประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
3. มารดายินดีให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด ซึ่งประกอบด้วย อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา การทำงานประกอบอาชีพ รายได้ ลักษณะของครอบครัว จำนวนบุตร การดำเนินชีวิตประจำวัน และประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในครรภ์ก่อน
2. แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ (interview guides) ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดย ครอบคลุมในประเด็นดังต่อไปนี้

- 1) การรับรู้ การให้ความหมายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- 2) ความเชื่อ ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- 3) ปัจจัยส่งเสริมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- 4) กลวิธี การแก้ไขปัญหาต่างๆเพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนสำเร็จ

โดยผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยนำแนวคำถามในการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นจึงนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขแนวคำถามในการสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อให้แนวคำถามนั้นมีความสมบูรณ์ ก่อนที่จะนำแนวคำถามนั้นมาใช้จริง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคำถามไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดในอำเภอชะอวดจำนวน 3 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด ซึ่งช่วยให้มีความมั่นใจในข้อคำถามและข้อคำถามนั้นมีความชัดเจนมากขึ้น รวมทั้งทำให้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ และสามารถหาแนวทางหรือวิธีการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

3. แบบบันทึกภาคสนามและสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว โดยมีการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ต่างๆเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้ทั้งก่อนสัมภาษณ์ ขณะสัมภาษณ์ และหลังสัมภาษณ์ รวมถึงมีการบันทึกในส่วนการสะท้อนคิดของผู้วิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 การเตรียมตัวของผู้วิจัย เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการเตรียมความรู้เกี่ยวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเข้าประชุม อบรมเกี่ยวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2546 จัดโดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และอบรมการวิจัยเชิงคุณภาพในงานด้านสุขภาพขั้นสูง ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในวันที่ 25-29 พฤศจิกายน 2556 นอกจากนี้มีการเตรียมความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา และมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้การศึกษาวิจัยนั้นมีความถูกต้องและครอบคลุมในปรากฏการณ์ที่ศึกษา

1.2 ขอนหนังสือแนะนำตัวและขออนุญาตเก็บข้อมูล จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชะอวดเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากทะเบียนประวัติของโรงพยาบาลชะอวด

2. ขั้นตอนการ เมื่อได้รับหนังสืออนุญาตให้เก็บข้อมูล จึงดำเนินการเก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อ ของมารดาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จากเวชระเบียนของหอผู้ป่วยสูติกรรม

2.2 ผู้วิจัยติดต่อมารดาหลังคลอด โดยการติดต่อผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อแจ้งถึงการติดตามเยี่ยมบ้าน โดยแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และขอความร่วมมือจากมารดาในการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ในมารดาที่มีบุตรอายุ 6 เดือนขึ้นไป

2.3 เมื่อมารดายินดียินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัย ผู้วิจัยแจ้งให้ทราบถึงการออกไปเยี่ยมบ้านเพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด จนกว่าจะได้ข้อมูลที่มีความอึดตัว โดยจะนัดหมายวันเวลาตามความสะดวกของมารดา สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นสถานที่ที่มารดาหลังคลอดสะดวกและมีความเป็นส่วนตัว สงบ ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง หลังจากนั้นมีการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถาม ร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งนาน 45 นาที - 1 ชั่วโมงและสัมภาษณ์ 2-3 ครั้งในแต่ละราย หลังจากสัมภาษณ์มารดาหลังคลอดในแต่ละราย มีการบันทึกการข้อมูลจากการสังเกต ทั้งก่อนและหลังสัมภาษณ์โดยละเอียด และมีการบันทึกความคิดเห็นหรือการสะท้อนคิดของผู้วิจัย แยกออกมาจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์หรือสิ่งที่สังเกตได้อย่างชัดเจน

### **การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยการทำหนังสือแนะนำตัวผู้วิจัยและขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์เสนอต่อผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชะอวด เพื่อขอใช้ข้อมูลทะเบียนประวัติมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนในโรงพยาบาลชะอวดเพื่อทำการศึกษาวิจัย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการรับรู้และประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในอำเภอชะอวด



จังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนี้ก่อนที่ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย รวมทั้งอธิบายให้ทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย และการถอนตัวจะไม่มีผลใดๆกับผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอในภาพรวมทางวิชาการเท่านั้น โดยไม่มีการอ้างชื่อของมารดาในงานวิจัยแต่จะใช้รหัสผู้ให้ข้อมูลแทนชื่อจริง และมีการทำลายเทปบันทึกเสียง เอกสารที่เกี่ยวข้องหลังเสร็จสิ้นการทำวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยจะแจ้งชื่อผู้วิจัย สถานที่ติดต่อ หมายเลขโทรศัพท์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถติดต่อได้ตลอดเวลา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุของมารดา การศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว จำนวนบุตร ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน ผู้ให้การช่วยเหลือ และอายุของบุตร วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่

2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำมาวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การวิเคราะห์ข้อมูลรายวันและการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลอาจทำไปพร้อมๆกัน โดยการบันทึกภาคสนาม คำพูดจากการสัมภาษณ์ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการของโคไลซี (Colaizzi as cited in Shosha, 2010) ที่ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ

1) การอ่านบทความ ถอดเทป และมีการอ่านซ้ำบทสัมภาษณ์ เพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ที่ศึกษาโดยรวม โดยเน้นความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

2) การแยกข้อความที่สำคัญๆ หรือการสกัดข้อความที่สำคัญออกมา เพื่อให้ได้แนวคิดที่ตรงกับประสบการณ์ที่ศึกษา โดยเขียนไว้ในคอลัมน์ด้านหน้าของข้อความที่สัมภาษณ์

3) การกำหนดความหมายของประสบการณ์ที่ศึกษาจากข้อความสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล

4) การจัดกลุ่มความหมายของประสบการณ์ที่ศึกษาให้เป็นหมวดหมู่ตามประเด็นหลักที่ค้นพบ และมีการอ้างอิงถึงหมวดหมู่ที่กำหนดไปสู่บทสัมภาษณ์ต้นฉบับได้

- 5) การสรุปความหมายของประสบการณ์ที่ศึกษาจากประเด็นหลักที่ค้นพบ
- 6) การอธิบายถึงโครงสร้าง องค์ประกอบ ของประสบการณ์ที่ศึกษาให้มีความชัดเจน
- 7) ตรวจสอบผลการสรุปและการให้ความหมายของประสบการณ์ที่ศึกษากับการรับรู้ของตัวแทนกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

### การสร้างที่น่าเชื่อถือของผลการวิจัย (Trustworthiness)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการสร้างความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของแทปเพน (Tappen, 2011) ดังต่อไปนี้

1. ความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ (credibility) เป็นการแสดงให้เห็นว่าข้อมูลและข้อสรุปที่ได้มีการระบุและอธิบายอย่างถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ โดยผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธภาพกับมารดาหลังคลอด เพื่อให้เกิดความไว้วางใจในการสัมภาษณ์ ทำให้มารดาหลังคลอดมีการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และการรับรู้ต่างๆออกมา ซึ่งผู้วิจัยสามารถเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และหลังจากได้ข้อสรุปเบื้องต้นจากการถอดเทปและวิเคราะห์ข้อมูล ได้มีการนำข้อมูลที่สรุปได้กลับไปยังตัวแทนของกลุ่มมารดาหลังคลอดจำนวน 6 ราย ช่วยในการตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นเพื่อให้แน่ใจว่าข้อสรุปที่ได้มาจากการรับรู้ของมารดาหลังคลอดที่เกี่ยวกับประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนจริงๆ เมื่อเสร็จสิ้นการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดและสรุปข้อค้นพบต่างๆ แล้ว ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ช่วยในการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการสรุปข้อค้นพบต่างๆ เพื่อให้ข้อค้นพบที่ได้มีความถูกต้อง ชัดเจนมากขึ้น

2. ความสม่ำเสมอและความเป็นเหตุเป็นผลของข้อมูล (dependability) เป็นความสามารถในการพิสูจน์หรือตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล เพื่อให้ผู้อ่านมีความไว้วางใจในข้อมูลที่ค้นพบ โดยมีการตรวจสอบต่อกระบวนการวิจัยในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การสร้างเครื่องมือในการวิจัย การสร้างแนวคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา นำไปทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะเดียวกันจำนวน 3 ราย เพื่อดูความครอบคลุมของแนวคำถาม หลังจากนั้นมีการตรวจสอบความสอดคล้องของแนวคำถามกับวัตถุประสงค์ ความสอดคล้องกับเนื้อหา ความ

ซ้ำซ้อนของข้อความ และดูความชัดเจนของข้อความโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ก่อนที่จะนำแนว  
คำถามนั้นไปเก็บข้อมูลกับมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
เดียว 6 เดือน จำนวน 20 ราย โดยการสัมภาษณ์ การบันทึกภาคสนาม การบันทึกการสะท้อนคิดของ  
ผู้วิจัยชัดเจน วิเคราะห์ข้อมูลจากประสบการณ์ของมารดาหลังคลอด โดยการทำความเข้าใจ  
ประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สกัดข้อความที่สำคัญออกมา  
โดยนำมาเขียนไว้ในคอลัมน์ด้านหน้าของข้อความที่สัมภาษณ์ กำหนดความหมายของ  
ประสบการณ์ที่ศึกษาจากข้อความสำคัญ มีการจัดกลุ่ม และสรุปความหมายของประสบการณ์ตาม  
ประเด็นหลักที่ค้นพบ และมีการตรวจสอบข้อสรุปและการให้ความหมายของประสบการณ์  
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน กับการรับรู้ของตัวแทนกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

3. ความสามารถในการตรวจสอบและยืนยันของผลการวิจัยเชิงคุณภาพ  
(confirmability) โดยการตรวจสอบจากข้อมูลที่รวบรวมเพื่อนำมาวิเคราะห์ เช่น การบันทึกการ  
สัมภาษณ์โดยการถอดเทปแบบคำต่อคำ บันทึกวันที่ เวลาในการเก็บข้อมูล การบันทึกภาคสนาม  
เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เราสังเกตได้ สภาพแวดล้อมต่างๆขณะไปสัมภาษณ์ การบันทึกการการสะท้อน  
คิดของผู้วิจัยแยกออกมาชัดเจน ไม่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดที่ประสบ  
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ข้อมูลต่างๆฉบับที่อย่างต่อเนื่อง  
ข้อมูลต่างๆมีการจัดเก็บอย่างเป็นระบบเพื่อใช้เป็นหลักฐานในการตรวจสอบที่มาของข้อมูล โดย  
เทปที่ได้จากการสัมภาษณ์มีการจัดเก็บโดยการลงรหัสแทนชื่อของผู้ให้ข้อมูล ตามรายละเอียดของ  
การสัมภาษณ์ วันที่ เวลา ในการสัมภาษณ์ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปจะมีการจัดเก็บเป็น  
หมวดหมู่ ไฟล์ข้อมูลมีการใส่รหัสไว้เพื่อไม่ให้บุคคลอื่นสามารถเข้าไปดูข้อมูลได้ ข้อมูลภาคสนาม  
จะแนบไว้ในข้อมูลแต่ละชุดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีการจัดเก็บเพื่อนำมา  
เป็นหลักฐานยืนยันที่มาของผลการวิจัย

วิธีการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นศึกษาวิจัยปรากฏการณ์เชิงบรรยาย เพื่อศึกษา  
ประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในมารดาหลังคลอด ในอำเภอ  
ชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยจะศึกษาในมารดาหลังคลอด 6 -12 เดือน ที่ประสบ  
ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ใช้แนวคำถามแบบเจาะลึกและการสังเกต  
แบบไม่มีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูล มีการพิทักษ์สิทธิ์ของเข้าร่วมการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล การ  
ตรวจสอบผลของการวิจัยที่ทำให้งานวิจัยมีคุณภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปได้

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด จำนวน 20 ราย ผลการวิจัยและการอภิปรายผลมีดังนี้

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล บริบทของมารดาหลังคลอด และข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา ดังนี้

#### ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาหลังคลอด

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นมารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ใน อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 20 ราย มารดามีอายุเฉลี่ย 28 ปี (19-39 ปี) มารดาจำนวน 11 ราย ได้รับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ทำงานประกอบอาชีพ (11 ราย) เช่น ค้าขาย ทำสวน รับราชการ และเป็นแม่บ้าน (9 ราย) มารดามีรายได้เฉลี่ย 12,000 บาท/เดือน(5,000-20,000 บาท) เป็นมารดาครรภ์แรก 10 ราย และมารดาครรภ์หลัง 10 ราย ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว 15 ราย และครอบครัวขยาย 5 ราย มารดาส่วนใหญ่ (19 ราย) มีผู้ให้การช่วยเหลือ เช่น สามี แม่ตนเอง และแม่สามี และมารดา 1 ราย ไม่มีผู้ให้การช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดา 9 ราย มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน และมารดา 11 ราย ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน และบุตรของมารดาเหล่านี้มีอายุระหว่าง 6-12 เดือน

#### บริบทของมารดาหลังคลอด

จากการศึกษามารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จำนวน 20 ราย พบว่าลักษณะบริบทของมารดาหลังคลอดแต่ละรายมีการปรับตัว เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ ตามลักษณะการทำงานประกอบอาชีพของมารดาในแต่ละ

ราย การดำเนินชีวิตในมารดาหลังคลอดที่ต้องทำงานหารายได้ควบคู่ไปกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะแตกต่างกับมารดาหลังคลอดที่เป็นแม่บ้าน ซึ่งทำเฉพาะงานบ้านและเลี้ยงลูก ดังนั้นบริบทของมารดาหลังคลอดจึงแบ่งตามลักษณะบริบทของการประกอบอาชีพได้ 2 ลักษณะ คือ (1) บริบทของมารดาที่ทำงานประกอบอาชีพ และ (2) บริบทของมารดาที่เป็นแม่บ้าน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 1. บริบทของมารดาหลังคลอดที่ทำงานประกอบอาชีพ

บริบทของมารดาหลังคลอดที่ทำงานประกอบอาชีพ ประกอบด้วย มารดาที่ประกอบอาชีพค้าขาย ทำสวน และรับราชการ

#### 1.1 มารดาที่ประกอบอาชีพค้าขาย มีจำนวน 7 ราย ดังนี้

มารดาหลังคลอดรายที่ 1 อายุ 30 ปี รายได้ประมาณ 10,000 บาท/เดือน ซึ่งเพียงพอค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดา รายนี้จะไปขายปลาที่ท่าองค์ ในตอนเช้าของทุกวัน ตั้งแต่ 04.00 - 08.00 น. โดยจะใช้รถเข็นออกมาขายบริเวณตลาดกับสามี และให้ลูกสาวคนโตดูแลน้องๆอยู่ที่บ้าน โดยที่ตลาดกับบ้านอยู่ห่างกันประมาณ 500 เมตร เวลาประมาณ 06.00 น. จะต้องกลับบ้านเพื่อไปหาลูก ให้ลูกได้ดูคนแม่ และรีบกลับมาช่วยสามีขายของต่อ ในวันจันทร์-ศุกร์ จะต้องกลับมาบ้านก่อนเวลา 08.00 น. เพราะลูกคนโตต้องไปโรงเรียน จำเป็นต้องกลับมาเพื่อดูแลลูกคนเล็ก แต่หากเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ บางวันก็สามารถอยู่ขายปลาที่ท่าองค์ต่อได้ถึง 09.00 น. เพราะลูกคนโตไม่ได้ไปโรงเรียนจึงสามารถดูแลน้องอยู่ที่บ้านได้ หลังจากขายปลาที่ท่าองค์สามารถอยู่กับลูกได้ทั้งวัน จึงสามารถให้นมลูกได้ทุกครั้งที่ลูกต้องการ

มารดาหลังคลอดรายที่ 2 อายุ 19 ปี รายได้ของครอบครัว 5,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัว สามีเป็นทหารเกณฑ์ มารดา รายนี้อยู่กับแม่ของตนเอง เมื่อบุตรอายุได้ 6 เดือน มารดาของตนเองถูกรถชนเสียชีวิต สามีได้กลับบ้านเป็นช่วงๆ มารดาหลังคลอดจะขายข้าวเหนียว ไก่ทอด บริเวณหน้าโรงเรียนโดยขายเฉพาะช่วงเช้า เวลา 06.00 - 08.00 น. ขณะที่ไปขายข้าวเหนียว ไก่ทอด ก็จะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง โดยมีแม่ของตนเองหรือป้าช่วยดูแลลูกให้ขณะที่ขายข้าวเหนียว ไก่ทอด หรือหากสามีอยู่สามีก็จะช่วยดูแลลูกให้ หลังจากขายของเสร็จจึงกลับมาอยู่บ้านกับลูก และสามารถให้นมลูกได้ตลอด

มารดาหลังคลอดรายที่ 3 อายุ 33 ปี อาชีพค้าขาย (ขายของชำ) สามีมีอาชีพรับซ่อมรถจักรยานยนต์ รายได้ของครอบครัว 8,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดา รายนี้เลี้ยงดูลูกไปด้วย ขายของไปด้วย ทำงานอยู่กับบ้านตลอด ขณะที่สามีก็เปิดร้านซ่อมรถอยู่ในบริเวณบ้านเดียวกัน บางครั้งสามีก็มาช่วยขายของ มารดาหลังคลอดเองจึงมีเวลาในการเลี้ยงดูบุตร และสามารถให้นมลูกได้ตลอดเมื่อบุตรต้องการ

มารดาหลังคลอดรายที่ 5 อายุ 19 ปี อาชีพค้าขาย รายได้ของครอบครัว 8,000 บาท/เดือน สามีไม่ได้ทำงานอื่น โดยจะช่วยขายของขณะที่ต้องให้นมลูก และช่วยทำงานบ้าน ก่อนคลอดมารดาหลังคลอดอยู่กับแม่ของตนเอง หลังคลอดได้แยกมาอยู่ตามลำพังกับครอบครัว ค้าขายอยู่กับบ้าน และได้อยู่กับลูกตลอดเวลา

มารดาหลังคลอดรายที่ 13 อายุ 31 ปี ทั้งมารดา และสามีมีอาชีพค้าขาย รายได้ของครอบครัว 15,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัว บ้านที่อยู่อาศัยอยู่ในตลาด ได้เปิดเป็นร้านขายของชำเดิมเป็นบ้านป่าของมารดาหลังคลอด เมื่อย้ายไปอยู่กับลูกที่กรุงเทพฯ จึงได้ให้มารดาอยู่อาศัย และทำอาชีพค้าขาย มารดารายนี้ขายของควบคู่ไปกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ได้ และสามารถให้นมลูกได้ทุกครั้งที่ต้องการ บางครั้งเมื่อมีลูกค้า หากสามีไม่อยู่ต้องให้ลูกหยุดนมก่อนเพื่อมาขายของ และหากสามีอยู่ สามีก็จะทำหน้าที่ขายของขณะที่ต้องให้นมลูก โดยที่มารดาหลังคลอดและสามีจะสลับกันออกมาขายของ จึงทำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเต็มที่

มารดาหลังคลอดรายที่ 14 อายุ 27 ปี อาชีพค้าขาย รายได้ของครอบครัว 50,000 บาท/เดือน เพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดารายนี้จะติดตามสามีไปค้าขายตามงานต่างๆ โดยที่สามีนั้นมีเครื่องเล่นต่างๆเอาไปวางตามงาน เช่นรถไฟ ม้าหมุน และอื่นอีกหลายชนิดเพื่อให้เด็กได้มาเล่น โดยเดินสายตามจังหวัดที่อยู่ใกล้เคียงด้วย มารดาเองจะติดตามสามีและเปิดร้านขายของตามงานต่างๆด้วย ทุกครั้งที่ไปขายของจะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง และสามารถให้นมลูกได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ

มารดาหลังคลอดรายที่ 19 อายุ 23 ปี อาชีพค้าขาย รายได้ของครอบครัว 10,000 บาท/เดือน ซึ่งเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดาหลังคลอดและสามีต้องออกไปค้าขายที่ตลาดเปิดท้าย โดยเดินทางไปค้าขายในหลายๆที่ ทุกครั้งที่ไปค้าขายจะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง เดิมมารดาหลังคลอดรายนี้ตั้งใจให้ลูกดูดนมจากเต้าเพียง 2 เดือน หลังจากนั้นจะบีบนมเก็บไว้ให้ลูกในเวลาที่ต้องออกไปขายของ โดยจะฝากลูกไว้กับมารดาของตนเอง แต่หลังคลอดมารดาหลังคลอดได้ทดลองบีบนมใส่ขวดเพื่อให้ลูกกิน ลูกกลับไม่ยอมกินนมจากขวด ร้องกวนและต้องกินนมจากเต้าเพียงอย่างเดียว มารดาหลังคลอดและสามีจึงตัดสินใจที่จะพาลูกไปด้วยเมื่อต้องออกไปขายของ จึงทำให้มารดารายนี้ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่

#### 1.2 มารดาหลังคลอดที่ประกอบอาชีพทำสวน มีจำนวน 3 ราย ดังนี้

มารดาหลังคลอดรายที่ 10 อายุ 21 ปี อาชีพทำสวนยางพารา รายได้ของครอบครัว 10,000 บาท/เดือน ซึ่งเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน มารดารายนี้หลังแต่งงาน

ย้ายมาอยู่บ้านแม่สามี โดยที่แม่สามี และสามีมีอาชีพทำสวนอยู่แล้ว โดยหลังคลอดมีพี่ของมารดา หลังคลอดย้ายเข้ามาอยู่ด้วย เพื่อช่วยดูแลลูกในขณะที่มารดาหลังคลอดต้องไปทำงาน มารดาหลังคลอดรายนี้ต้องกรีดยางและเก็บน้ำยางกับสามีทั้งหมด 2 แปลง ในแต่ละวัน ซึ่งจะไปกรีดยางเวลา ประมาณ 01.00 น. เมื่อกรีดยางเสร็จ 1 แปลง ก็จะกลับบ้านมาให้ลูกคุณนมก่อนแล้วจึงกลับไปกรีดยางต่ออีก 1 แปลง ขณะที่เก็บน้ำยางก็ทำเช่นเดียวกัน ต้องกลับมาให้ลูกคุณนม 3-4 รอบ กว่าที่จะเสร็จแต่ละวัน มารดาหลังคลอดเคยบีบน้ำนมใส่ขวดไว้ให้ลูกแต่ลูกไม่ยอมกินนมจากขวด จึงต้องกลับมาให้ลูกคุณนมจากเต้าตลอด แต่มารดาหลังคลอดก็รู้สึกดีใจที่ได้กลับมาให้นมลูก เพราะจะได้เห็นหน้าลูก หลังจากทำงานเสร็จมารดาหลังคลอดก็อยู่กับลูกตลอด

มารดาหลังคลอดรายที่ 15 อายุ 35 ปี อาชีพทำสวนยางพารา รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 5,000 บาท/เดือน เพียงพอในการใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดาหลังคลอดจะเลี้ยงลูกอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้กรีดยาง แต่จะช่วยสามีเก็บน้ำยาง ในขณะที่สามีไปกรีดยาง มารดาหลังคลอดจะนอนกับลูกทั้ง 2 คน เวลาที่ไปเก็บน้ำยางจะพาลูกไปฝากกับแม่สามีที่บ้านอยู่ใกล้กัน โดยที่มารดาหลังคลอดใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงในการเก็บน้ำยาง ก็จะกลับมาหาลูกหลังจากเก็บน้ำยางเสร็จมารดาหลังคลอดก็มีเวลาในการอยู่กับลูกตลอด

มารดาหลังคลอดรายที่ 17 อายุ 32 ปี อาชีพทำสวนยางพารา รายได้เฉลี่ย 10,000 บาท/เดือน สามีก็ทำสวนยางเช่นเดียวกัน โดยสามีจะลงกรีดยางเอง ส่วนมารดาหลังคลอดจะช่วยสามีเก็บน้ำยางตอนเช้า เวลาที่ไปเก็บน้ำยางให้พี่ช่วยดูแลน้อง ไม่เกิน 2 ชั่วโมง มารดาหลังคลอดก็จะกลับมา อยู่กับลูก เพื่อให้ลูกคนโตไปโรงเรียน และเวลาส่วนใหญ่ของมารดาหลังคลอดก็จะอยู่บ้านกับลูก และสามารถให้ลูกคุณนมจากเต้าได้ทุกครั้งที่ลูกต้องการ

### 1.3 มารดาหลังคลอดที่ประกอบอาชีพรับราชการ มีจำนวน 1 ราย คือ

มารดาหลังคลอดรายที่ 20 อายุ 32 ปี อาชีพรับราชการ (พยาบาล) สามีรับราชการ (ทหาร) รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย 30,000 บาท/เดือน มารดาหลังคลอดพักอาศัยอยู่บ้านพักของโรงพยาบาล และจะบีบน้ำนมเก็บใส่ตู้เย็นไว้ให้บุตร ขณะขึ้นปฏิบัติงานแม่สามีจะช่วยดูแลลูกให้ โดยใช้เวลานมที่เก็บไว้ให้ลูกกินตลอด เมื่อถึงเวลาพักมารดาหลังคลอดก็จะกลับมาให้ลูกคุณนมจากเต้า มารดาหลังคลอดรายนี้บีบน้ำนมเก็บสำรองไว้ในตู้เย็นให้ลูกสามารถที่จะกินนมแม่ได้ตลอดเวลาในขณะที่ตนเองไปทำงานหรือไปธุระนอกบ้าน

### 2. บริบทของมารดาหลังคลอดที่เป็นแม่บ้าน มีจำนวน 9 ราย ได้แก่

มารดาหลังคลอดรายที่ 4 อายุ 25 ปี ก่อนคลอดบุตรประกอบอาชีพรับจ้างทำงานในโรงงานปลากระป๋อง เป็นเสมียนและทำบัญชี เมื่อคลอดบุตรก็ลาออกมาเพื่อเลี้ยงลูกเพียงอย่างเดียว สามีทำงานรับจ้างของการไฟฟ้า โดยสามีเป็นผู้หารายได้เลี้ยงดูครอบครัว ได้รับรายได้ เดือน

ละ 10,000 บาท เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัว หลังคลอดเมื่อลาออกจากงานมาเป็นแม่บ้าน มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้อย่างเต็มที่ ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา โดยมีการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทางอินเทอร์เน็ตเป็นส่วนใหญ่

มารดาหลังคลอดรายที่ 6 อายุ 21 ปี มารดาหลังคลอดรายนี้ตั้งครรถ์ขณะศึกษาในระดับปริญญาตรี ต้องพักการเรียนมาตลอดบุตร หลังคลอดมาพักอาศัยอยู่กับแม่ของตนเอง โดยที่แม่นั้นมีอาชีพทำสวนยางพารา ส่วนสามีของมารดาหลังคลอดทำงานก่อสร้าง รายได้ของครอบครัว 9,000 บาท/เดือน รายได้บางเดือนก็ไม่พอใช้จ่ายภายในครอบครัว เนื่องจากสามีไปทำงานที่ต่างจังหวัด จึงมีค่าที่พักและค่าใช้จ่ายอื่นด้วย การที่มารดาหลังคลอดอาศัยอยู่กับแม่ของตนเอง จึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในส่วนค่าที่อยู่อาศัย และค่าอาหารได้ มารดาหลังคลอดไม่ได้ประกอบอาชีพอื่นใด เลี้ยงลูกเพียงอย่างเดียว อยู่กับลูกตลอดเวลา เวลาไปไหนก็จะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง

มารดาหลังคลอดรายที่ 7 อายุ 29 ปี สามีประกอบอาชีพทำสวนยางพารา รายได้ของครอบครัว 5,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในครอบครัวตามความจำเป็น รายได้มาจากสามีทั้งหมด ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่จะนำไปซื้อกับข้าว และใช้จ่ายอื่นบ้างเพียงเล็กน้อย ส่วนมารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกอยู่กับบ้านเพียงอย่างเดียว ลูกคนนี้เป็นคนที่ 2 และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมาตลอดตั้งแต่ลูกคนแรก เพราะมีเวลาอยู่กับลูกตลอดเวลา และไม่มีเงินที่จะนำไปซื้อนมผสม

มารดาหลังคลอดรายที่ 8 อายุ 39 ปี สามีประกอบอาชีพรับจ้าง รายได้ของครอบครัว 6,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดาหลังคลอดอาศัยอยู่กับบิดา มารดาของตนเอง และลูกอีก 3 คน สามีไปรับจ้างทำงานต่างจังหวัด โดยจะกลับมา 2 ครั้งต่อเดือน มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกเพียงอย่างเดียว ช่วยทำงานบ้านบ้าง เช่น หุงข้าว ล้างจาน ทำกับข้าว แต่ก็มีเวลาอยู่กับลูกได้ตลอด และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมาตลอดตั้งแต่ลูกคนแรก

มารดาหลังคลอดรายที่ 9 อายุ 29 ปี สามีทำงานรับจ้างโดยไปทำงานที่โรงอิฐใกล้บ้าน รายได้ของครอบครัว 12,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน ทำงานบ้านเอง เช่น การทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า ซึ่งส่วนใหญ่จะทำเมื่อลูกหลับ ส่วนทำกับข้าวจะทำไว้ตั้งแต่ตอนเช้าก่อนสามีไปทำงาน ลูกคนโตสามารถไปโรงเรียนได้แล้ว ทำให้มารดาหลังคลอดมีเวลาอยู่กับลูกคนเล็ก และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เต็มที่

มารดาหลังคลอดรายที่ 11 อายุ 22 ปี อาชีพแม่บ้าน ก่อนหน้านี้มารดาหลังคลอดทำงานเป็นช่างเสริมสวย หลังคลอดจึงหยุดทำงาน เพราะต้องเลี้ยงลูกเองทั้ง 2 คน สามีทำงานก่อสร้างอยู่ต่างจังหวัด รายได้ของครอบครัว 12,000 บาท/เดือน เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยสามีจะนำเงินกลับมาให้เดือนละ 2 ครั้ง หลังจากสามีไปทำงานก่อสร้าง มารดาหลัง



คลอดจึงให้น้องสาวมาอยู่ด้วย และน้องสาวก็สามารถทำงานเป็นช่างเสริมสวยได้ รายได้บางส่วนจึงมาจากน้องสาว มาใช้เงินซื้อในครอบครัวด้วย มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกเพียง โดยที่ลูกคนโตอายุ 3 - ขวบ กำลังชน และลูกคนเล็กก็ต้องกินนมแม่ตลอด

มารดาหลังคลอดรายที่ 12 อายุ 33 ปี อาชีพแม่บ้าน สามีทำงานค้าขายรับงนกร รายได้ของครอบครัว 30,000 บาท/เดือน ซึ่งเพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว มารดาหลังคลอดใช้เวลาส่วนใหญ่กับการทำงานบ้านและเลี้ยงดูลูกๆ ทั้ง 3 คน แต่เมื่อมีเวลาว่างมารดาหลังคลอดมักจะสนใจศึกษาหาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทางอินเทอร์เน็ต และการที่ได้อยู่กับลูกตลอดเวลาทำให้มีเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเต็มที่ มารดาหลังคลอดรายนี้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จทั้ง 3 คน

มารดาหลังคลอดรายที่ 16 อายุ 28 ปี หลังคลอดไม่ได้ประกอบอาชีพอื่น เป็นแม่บ้านเพียงเดียว สามีประกอบอาชีพทำสวน รายได้ของครอบครัว 10,000 บาท/เดือน รายได้หลักของครอบครัวมาจากสามี ก่อนคลอดมารดา รายนี้ ได้ขายของในโรงเรียนกับพี่สาวสามี แต่หลังจากคลอดลูกก็ไม่ได้ทำงานอื่น เลี้ยงลูกอยู่กับบ้านเพียงอย่างเดียว รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยมารดาหลังคลอดสร้างบ้านอยู่ด้านหลังบ้านเดิมของสามี อาหารการกินส่วนใหญ่ก็จะรับประทานที่บ้านแม่สามี ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายได้ในแต่ละวัน เมื่อไม่ได้ทำงานมารดาหลังคลอดจึงมีเวลาอยู่กับลูกตลอด ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จ

มารดาหลังคลอดรายที่ 18 อายุ 27 ปี เป็นแม่บ้าน สามีประกอบอาชีพรับจ้าง (ทำงานโรงไม้) ก่อนคลอดมารดา รายนี้ ทำงานที่โรงไม้เช่นเดียวกับสามี หลังคลอดลาออกจากงานมาเลี้ยงดูลูกอย่างเดียว รายได้ของครอบครัวจึงมาจากสามีเพียงคนเดียว เดือนละ 15,000 บาท ซึ่งเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยหลังคลอดลูกได้มาอาศัยอยู่กับมารดาของตนเอง ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารการกินส่วนใหญ่มารดาของตนเองจะเป็นผู้ใช้จ่ายเองทั้งหมด มารดาหลังคลอดเลี้ยงลูกอย่างเดียว จึงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเต็มที่

สรุป จากการศึกษาการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปของมารดาหลังคลอด พบว่า มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีทั้งหมด 20 ราย โดยประกอบอาชีพ จำนวน 11 ราย คือ ประกอบอาชีพค้าขายจำนวน 7 ราย ประกอบอาชีพทำสวนจำนวน 3 ราย และประกอบอาชีพรับราชการจำนวน 1 ราย มีมารดาที่ไม่ได้ทำงานประกอบอาชีพจำนวน 9 ราย ลักษณะการดำเนินชีวิตของมารดาที่ประกอบอาชีพค้าขายมี 3 ลักษณะ คือ ค้าขายเฉพาะช่วงเช้า ค้าขายอยู่กับบ้าน และออกไปค้าขายตามตลาดเปิดท้ายหรือตามงานต่างๆ ประกอบด้วย (1) มารดาหลังคลอดที่ค้าขายเป็นเวลาเฉพาะช่วงเช้า มีจำนวน 2 ราย (รายที่ 1 และ 2) ในช่วงเวลาที่ต้องไปค้าขายมารดาหลังคลอดรายที่ 1 กลับบ้านมาดูแลลูกเป็นระยะๆ ส่วนมารดาหลัง

คลอดรายที่ 2 จะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง (2) มารดาหลังคลอดที่ขายของชำอยู่กับบ้าน มี 3 ราย (รายที่ 3, 5 และ รายที่ 13) จะเลี้ยงลูกขณะที่ค้าขายไปด้วย และ (3) มารดาหลังคลอดที่ต้องออกไปค้าขายตามงานต่างๆและค้าขายในตลาดเปิดท้ายขายของ มี 2 ราย (รายที่ 14 และรายที่ 19) ขณะไปค้าขายจะนำบุตรไปด้วยทุกครั้ง ในส่วนของมารดาหลังคลอดที่ประกอบอาชีพทำสวน ทั้ง 3 ราย ก็จะออกไปทำงานเป็นบางช่วง ครั้งละไม่เกิน 2-3 ชั่วโมงก็กลับมาให้นมบุตร แล้วก็ออกไปทำงานใหม่ จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดที่ประกอบอาชีพค้าขาย และทำสวน ไม่ได้ทอดทิ้งลูกไว้กับผู้ดูแลนานเกินไป บางรายก็จะกลับมาให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมง สามารถให้นมลูกได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ และมารดาหลังคลอดบางรายก็สามารถอยู่กับลูกได้ตลอดเวลาแม้ในขณะที่ต้องทำงาน ส่วนมารดาหลังคลอดรายที่ 20 มีอาชีพรับราชการ ทำงานไม่เป็นเวลา จำเป็นต้องมีการทอดทิ้งลูกไว้กับผู้ดูแล แต่มีการบีบ ให้น้ำนมไว้ให้บุตรในขณะที่ตนเองต้องไปทำงานสลับกับการให้ลูกคนนมจากเต้าในช่วงเวลาพักในขณะที่ทำงานหรือเวลาที่ไม่ได้ทำงาน มารดาหลังคลอดรายนี้มีการบีบ ให้น้ำนมไว้ในตู้เย็นเพียงพอที่จะให้ลูกได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ ส่วนการดำเนินชีวิตของมารดาหลังคลอดที่เป็นแม่บ้าน ซึ่งไม่ได้ประกอบอาชีพมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือจะทำงานบ้าน และอยู่กับลูกได้ตลอดเวลาจึงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้สำเร็จ

### ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษา

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ามารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนมีการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จ ความเชื่อ บังคับส่งเสริมความสำเร็จ และการแก้ไขปัญหาต่างๆเพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ใน 8 ประเด็นหลัก คือ (1) ภูมิใจที่ทำได้ (2) มีความสุขในความเป็นแม่ (3) นมแม่ดีที่สุด (4) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ (5) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (6) แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน (7) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ (8) ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้ให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จ คือ ภูมิใจที่ทำได้

### ภูมิใจที่ทำได้

มารดาหลังคลอดให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ว่าเป็นความรู้สึกภูมิใจที่ทำได้ โดยความรู้สึกภูมิใจนั้นเกิดจากเหตุผล 3 ประการ คือ ไม่คิดว่าทำได้แต่สามารถทำได้สำเร็จ เหนื่อยแต่พยายามทำงานสำเร็จ และได้รับการยกย่อง ชมเชย

### **ไม่คิดว่าทำได้แต่สามารถทำได้สำเร็จ**

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่ตนเองไม่คิดว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ แต่ก็สามารถทำได้สำเร็จ ซึ่งในกลุ่มมารดาที่ทำงาน คิดว่าตนเองจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 2-3 เดือน เพราะจะต้องกลับไปทำงานต่อ โดยจะฝากลูกไว้กับแม่ของตนเอง แต่ด้วยความรักที่มีต่อลูก และอยากให้ลูกกินนมแม่ มารดาบางรายจึงตัดสินใจไม่กลับไปทำงานตามที่ตั้งใจเอาไว้ และสำหรับมารดาที่จำเป็นต้องออกไปทำงานบางรายจึงตัดสินใจพาลูกไปด้วยเพื่อที่จะให้ลูกได้กินนมแม่ นอกจากนี้ยังพบมารดาหลังคลอดที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน เนื่องจากมีปัญหาให้นมไม่ไหลตั้งแต่ระยะหลังคลอด ในครรภ์นี้จึงไม่คิดว่าตนเองจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ แต่หลังคลอดครั้งนี้นักกลับพบว่านมไหลดี ลูกได้รับนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด และมารดารายนี้ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้จนถึง 6 เดือน จะเห็นได้ว่ามารดาที่ไม่คิดว่าตนเองทำได้ แต่ก็สามารถทำได้สำเร็จ จึงทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"รู้สึกภูมิใจมาก ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้ ตั้งใจเอาไว้ว่าจะให้ลูกกินนมแม่ 3 เดือน แล้วกลับไปทำงาน และให้ลูกอยู่กับแม่ ลูกก็คงต้องกินนมผง คือพูดง่ายๆว่าเราไม่ได้คิดว่าจะให้ลูกกินนมแม่ถึง 6 เดือน หรือคิดว่าถ้าทำก็คงทำไม่ได้หรอก แต่พอให้ลูกกินนมจริงๆเราก็อยากที่จะให้ลูกกินนมแม่ต่อ ตอนนี้อย่างไรก็ได้ก็ทำให้เรารู้สึกดีใจและภูมิใจมาก" (P18, L55-62)

"รู้สึกภูมิใจนะ จริงๆแล้วนะที่ ตอนก่อนแต่งงานน้องเป็นคนทำไร(อะไร)ไม่เป็นสักอย่าง อยู่กับแม่มาตลอด แต่หลังแต่งงานต้องไปขายของในตลาด หาดังมาที่บ้าน พอมีลูกก็คิดว่าจะให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวประมาณ 2 เดือนพอ แล้วก็ฝากลูกไว้กับแม่ เวลาที่ต้องออกไปขายของ ลูกก็ต้องกินนมผงมั่ง(บ้าง)เวลาตนเอง(นมแม่)ไม่พอ ตอนนั้นหัดให้ลูกกินนมแม่จากขวด ลูกยังไม่ยอมกินนมกับขวดเลย ก็เลยตัดสินใจพาลูกไปด้วยเวลาขายของ เราจะได้ให้เขากินนมเราตลอดเวลาเขาอยากกิน ก็รู้สึกภูมิใจนะ จากคนที่ทำอะไรไม่เป็น เลี้ยงลูกได้แบบนี้ ให้ลูกกินนมแม่ได้นานขนาดนี้ ภูมิใจจริงๆนะพี่" (P19(3), L9-16)

"คิดว่าตัวเองคงไม่ได้เลี้ยงลูกกับนมแม่หรอก เพราะตอนลูกคนแรกไม่ได้กินนมแม่เลย ตั้งแต่คลอดน้านมไม่ออกเลย คิดว่าท้องนี้น้านมคงไม่ออกอีก แต่ท้องนี้จริงๆหลังจากผ่าน

น้ำหนักออกดีตั้งแต่คลอดเลย ลูกก็ดูดี แต่ก็คิดว่าลูกคงได้กินแป๊ปปๆ (ไม่นาน) ไม่คิดว่าจะกินได้นานขนาดนี้ นี่กินอยู่เกือบปีแล้วนะ 6 เดือนแรกกินนมแม่อย่างเดียวเลย ลูกคนนี้ตั้งแต่เกิดไม่กินนมผสมเลย พอคิดถึงแล้วมันรู้สึกภูมิใจนะ คือไม่คิดนึกเดียวเลยว่าเราจะให้ลูกจะได้กินนมแม่ได้นานแบบนี้" (P15, L99-108)

### เหนื่อยแต่พยายามทำงานสำเร็จ

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ส่วนใหญ่ต้องทำงานควบคู่ไปกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาารู้สึกเหนื่อย ไม่ว่าจะเป็ นมารดาที่ทำสวนยางพารา หรือมารดาที่ต้องค้าขาย แต่มารดาก็มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียว โดยใช้ความอดทน และความพยายามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน ทำให้มารดา มีความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เมื่อสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ดัง ตัวอย่างคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"พอทำได้ก็รู้สึกภูมิใจนะ จากที่เมื่อก่อนเราอยู่สบายๆ พอมีลูกเหนื่อยมาก เพราะ เราต้องทำงานด้วย บางทีก็เหนื่อยกับงานอยู่แล้วแต่ก็ต้องรีบมาให้ลูกกินนมอีก ตอนนี้รู้สึกว่าตัวเอง พอมไปเยอะ แต่ก็ภูมิใจนะที่เราสามารถให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวได้" (P10, L59-61)

"ภูมิใจมากนะที่ตัวเองทำได้ขนาดนี้ เหนื่อยนะที่เลี้ยงลูกแต่ละคนกว่าจะผ่านไป ได้แต่ละเดือน ขายของด้วย ให้ลูกกินนมด้วย (ลูกคนเล็ก) แล้วต้องเลี้ยงลูกคนอื่น(ลูกคนโตและลูก คนกลาง)อีก วันๆต้องตื่นมาเปิดร้านตั้งแต่ตี 3 ตี 4 ขายของยุ่งทั้งวัน ลูกคนกลางก็กวน(ซน)มาก เหนื่อยมาก มันต้องใช้ความอดทนมากเลยกว่าจะผ่านมาได้ แต่พอเราทำได้ เราก็มองภูมิใจนะ"(P13(2), L41-45)

### ได้รับการยกย่อง ชมเชย

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความภูมิใจในตนเอง ที่เกิดจากการได้รับการยกย่อง ชมเชย จากบุคคลอื่น โดยมารดาหลังคลอด บางราย ที่มีบุตรทั้งหมด 3 คน และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จตั้งแต่ลูก คนแรก ได้นำประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของตนเอง ไปแนะนำแก่มารดาหลัง คลอดรายอื่นๆ จนได้รับการยกย่อง ชมเชย จากเพื่อนบ้าน และได้รับคัดเลือกให้เป็นแม่ตัวอย่างใน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาเกิดความภูมิใจในตนเองที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ได้สำเร็จ และได้รับการยกย่อง ชมเชย จากผู้อื่น ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"ที่ตัวเองก็เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวถึง 6 เดือน ตรงนี้ก็ทำให้เรามีความภูมิใจนะ ภูมิใจที่เราเลี้ยงได้ และยังเป็นตัวอย่างในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่คนอื่น พอคนอื่นชื่นชม เราก็เกิดความภาคภูมิใจ อย่างว่าแหละเราเป็น อสม.ต้องทำให้เป็นตัวอย่าง อีกอย่างเวลาเพื่อนถามจะได้ตอบเขาได้ ให้คำแนะนำเขาถูก" (P3(3), L7-11)

"เคยเป็นแม่ตัวอย่างเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย ตอนที่เขามาประเมินอนามัยเจ้าหน้าที่เขาเลือกไปเป็นแม่ตัวอย่างด้วย ตอนนั้นรู้สึกภูมิใจมาก" (P11, L40-42)

มารดาหลังคลอดได้ให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือน ว่า ภูมิใจที่ทำได้ โดยเกิดจาก ไม่คิดว่าทำได้ แต่สามารถทำได้สำเร็จ เหนื่อยแต่สามารถทำได้สำเร็จ และการได้รับการยกย่อง ชมเชยจากผู้อื่น นอกจากนี้มารดาหลังคลอดยังมีการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว คือ มีความสุขในความเป็นแม่

### มีความสุขในความเป็นแม่

ผลการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการรับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยวนั้น ทำให้มารดามีความสุขในความเป็นแม่ โดยความสุขนั้นเกิดจาก ความสุขที่ได้ใกล้ชิด-ผูกพันกับลูก และความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโต แข็งแรง และอารมณ์ดี

### ความสุขที่ได้ใกล้ชิด-ผูกพันกับลูก

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี่ยว 6 เดือนรับรู้ถึงความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ใกล้ชิดกับลูก และทำให้เกิดความผูกพันระหว่างแม่ลูก ซึ่งความใกล้ชิดผูกพันดังกล่าวไม่ได้แตกต่างกันทั้งในมารดาที่เป็นแม่บ้าน มารดาที่มีอาชีพทำสวน และมารดาที่มีอาชีพค้าขาย ไม่ว่าจะเป็นการขายของอยู่กับบ้าน หรือที่ต้องออกไปค้าขายนอกบ้าน ต่างก็มีการรับรู้ได้ถึงความรัก ความห่วงใยที่มีต่อลูก ทำให้มารดาอยากอยู่ใกล้ชิดกับลูกตลอดเวลา เพราะการได้อยู่ใกล้ชิดกับลูกนั้นทำให้มารดารู้สึกมีความสุข โดยเฉพาะมารดาที่ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน แต่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์นี้ มีการ

รับรู้ถึงความรู้สึกมีความสุขที่ได้ใกล้ชิด-ผูกพันกับลูกที่คล้ายคลึงกัน มารดาทุกรายจึงรับรู้ได้ว่าความสุขในความเป็นแม่ เกิดขึ้นจากการที่ได้ใกล้ชิด-ผูกพันกับลูก ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"ความรู้สึกของตัวเองนะ การที่เราให้ลูกกินนมเราทำให้เรามีความสุขมาก บางทีรู้สึกตื่นต้น มันบอกไม่ถูก รู้สึกเป็นห่วงอยู่ตลอดเวลา จะไม่ไปไหนที่ห่างจากลูกเลย พ่อเขาจะ ไปจัดงานที่ไหน บางทีก็ไปหลายๆวัน ก็พาไปด้วยตลอด" (P14, L57-61)

"...อย่างน้อยเวลาลูกกินนม ลูกก็ได้จับตัวแม่ จับเสื้อแม่ บางทีก็จับนมแม่ ลูกกับแม่ก็จะเกิดความผูกพันกันมาก แม่ได้พูดคุยกับลูก ได้เล่นกับลูก ได้อยู่กับลูกตลอดเวลา ได้เห็นเขาตลอดตั้งแต่คลอดเลย ทำให้เรามีความสุขมากกว่าเพื่อน การที่เราได้อยู่กับลูกตลอดเวลาแบบนี้ ทำให้เรารู้สึกรักลูกมากนะ ลูกเองก็ติดเรา ลูกได้กินนมตลอดเวลาที่เขาอยากกิน ไม่ว่าจะที่ไหน ตอนไหน แม่ก็ให้นมลูกได้ตลอด พ่อห่างก็คิดถึง บางทีไปไหนแป๊ปปาก็คิดถึงแล้ว..." (P3 (3), L16-23)

"นื่องว่าแม่กับลูกผูกพันกันมากนะ เราอยู่กับลูกดูว่าบางทีหงุดหงิด รำคาญ เพราะว่าลูกเราอยู่ไม่นิ่ง เดียวจับโน้น จับนี่ ต้องคอยอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าห่างลูกไม่ได้นะ พอใครอุ้มลูกไปไหนสักเดียว ก็เป็นห่วงแล้ว คือเราจะรักและห่วงลูกมาก ลูกเองก็เหมือนกัน ไปอยู่กับคนอื่นสักเดียว พอไม่เห็นแม่ สักเดียวก็ร้อง ต้องพาหลบ (กลับ) มาส่ง จริงๆแล้วต่อให้ลูกมั่ว (ซน) ขนาดไหนนะ เราก็อยากให้ลูกอยู่ใกล้ๆเรา เราได้เห็นลูกอยู่ตลอดเวลา ได้ให้ลูกกินนม ได้กอดลูก เราก็มีความสุขแล้ว" (P11 (3), L33-40)

"...หลังคลอดลูกคนนี้น้ำนมออกเลย ลูกดูดเลย ดูดดีตลอด ทำให้เรามีกำลังใจที่จะให้ลูกกินนม ความรู้สึกมันไม่เหมือนกัน ระหว่างให้ลูกนอนในตัก แล้วกินนมขวด กับให้ลูกนอนในตักแล้วคุณนมาจากอกเรา ความรู้สึกมันแตกต่างกันมาก ลูกก็นอนจับนมแม่พลาง คุณนไปพลาง เล่นไปพลาง เราก็มีความสุข ลูกเองก็มีความสุข สังเกตได้ ลูกรำริง ยิ้มตลอด การให้ลูกกินนมแม่ มันทำให้เรารู้สึกดีมากๆ" (P15, L78-84)

"ตอนแม่ไปขายของ พ่อเข้าถึง (พ่อถึงตอนเช้า) ลูกก็เที่ยวหาแหละ มองหาแม่ มายื่นคอยหน้าประตูทุกวันแหละ ออกไม่ได้พอมันท่ากรงคักเอาไว้ ก็มายืนเกาะกรงนั่นแหละทุกวัน พอกลับมาให้กินนมนะดีใจยิ้มนำเอ็นดูนิ แต่ตอนนี้ไม่หาแล้ว รู้แล้วว่าแม่มาให้กินนมตอนไหน พอถึงเวลากินนม ถ้าตื่นแล้วก็มากอยที่ประตู อยู่ในรถ(รถนั่งของเด็ก) แบบนี้ จริงๆแล้วเราให้ลูกกินนม นื่องว่ามันไม่ใช่ว่าลูกได้แต่นมนะ เราจะรู้สึกผูกพันกับลูกมาก เหมือนเวลาเขาจะกินนมเรารู้แล้ว นมเราก็เต็มแล้ว เหมือนกับว่าเรานัดกันนั่นแหละ พอถึงเวลาก็มาเจอกัน เวลาลูกกินนม ลูกกินไปพลางเล่นนมไปพลาง บางทีก็หัดคานนมแม่ ก็รู้สึกดีมาก มีความสุขนะบอกไม่ถูก" (P1, L121-128)

## ความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโต แข็งแรง และอารมณ์ดี

ความสุขในความเป็นแม่ อีกเหตุผลหนึ่งเกิดจากการรับรู้ถึงความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโต แข็งแรง และอารมณ์ดี โดยมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนรับรู้ถึงความรู้สึกมีความสุขที่ได้เห็นพัฒนาการของลูกที่เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ ระยะเวลา ลูกค่อยๆเติบโตขึ้น มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่มีภาวะเจ็บป่วย นอกจากพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้วการที่ได้เห็นลูกอารมณ์ดี ร่าเริง มีความสุข และสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆได้เร็ว จึงทำให้แม่รู้สึกมีความสุขในความเป็นแม่ ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า

"...เรามีความสุขนะ ลูกโตขึ้นทุกวัน เราเลี้ยงลูกเองดูเหมือนว่าช้า ที่จริงเราได้เห็นลูกตลอด ตั้งแต่ยิ้ม ลูกคลาน ลูกหัดเดิน ลูกเราแข็งแรง ร่าเริง ยิ้มตลอด เราก็มีความสุขนะ" (P3 (3), L10-12)

"... การให้ลูกกินนมแม่ก็ดีกว่าเพื่อน รู้สึกดีทุกอย่างที่เกี่ยวกับลูก เราให้ลูกกินนมแม่ ลูกโตขึ้นทุกวัน โตขึ้นจากนมเราเอง ก็ดีใจนะที่ลูกกินนมแม่แล้วลูกแข็งแรง ไม่ใช่ ไม่อแงเลย อารมณ์ดีตลอด อีกอย่างไม่ชอบให้ลูกต้องกินยา พอลูกไม่ต้องกินยา แม่ก็บายใจ มีความสุข" (P6 (2), L47-49)

"...ลูกแข็งแรง ไม่ค่อยไข้ แม่ก็สบายใจเหมือนเราได้ให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก แต่ที่ดูจะนอกจากเขาแข็งแรงแล้ว เขาร่าเริง ยิ้มตลอด เล่นตลอด อารมณ์ดี รู้เรื่องเร็ว นอนได้เร็ว พุดก็เร็ว วันก่อนที่ไปโรงพยาบาลหมอบอกว่าลูกพัฒนาดีมากๆ ฟังแล้วรู้สึกดีมากๆ อะไรที่ดีๆเกี่ยวกับลูก พอได้ฟังถึงมันทำให้เรารู้สึกบายใจ มีความสุข บอกไม่ถูกนะ" (P1, L97-107)

"...เรามีความสุขที่สามารถทำให้ลูกแข็งแรง แต่ที่สำคัญนมเรายังช่วยให้ลูกฉลาดได้ด้วย ลูกฉลาด เขาเรียนรู้ได้เร็ว เราเห็นแล้วก็บายใจ ยิ่งพอมีใครเขาพุดชมลูกเรา รู้สึกว่าหัวใจมันพองขึ้นมาเลย มันดีนั่นนั่นนะ อะไรที่ดีของลูกเรามีความสุขหมดแหละ ลูกเองก็เหมือนกัน เขาร่าเริง ยิ้มตลอด" (P9, L37-44)

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว มีการรับรู้ว่าคุณเองมีความสุขที่ได้ใกล้ชิด ผูกพันกับลูก และมีความสุขที่เห็นลูกเติบโต แข็งแรง ฉลาด และอารมณ์ดี นอกจากนี้มารดาหลังคลอดยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือ นมแม่ดีที่สุด

## นมแม่ดีที่สุด

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพราะมีความเชื่อว่า นมแม่ดีที่สุด ใน 3 ลักษณะ คือ นมแม่มีประโยชน์ต่อลูก นมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ซึ่งความเชื่อดังกล่าวส่งผลทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ

## นมแม่มีประโยชน์ต่อลูก

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความมั่นใจว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยเชื่อว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูก ทำให้ลูกมีสุขภาพดี นมแม่ยังทำให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย และทางอารมณ์ที่ดี โดยในมารดาที่ทำงานนอกบ้าน และต้องพาลูกไปด้วยทุกครั้ง พบว่าลูกมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง นอกจากนี้ในมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในครรภ์นี้ แต่เลี้ยงลูกด้วยผสมในครรภ์ก่อน พบว่าลูกทั้ง 2 คน มีภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันมาก จึงทำให้มารดามั่นใจได้ว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก เพราะนมแม่นั้นมีประโยชน์ต่อลูก ทำให้ลูกมีสุขภาพที่ดี ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"เพราะลูกกินนมแม่ลูกจึงแข็งแรง ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ลูกนั่งกินนมแม่อย่างเดียวเลย ตั้งแต่คลอด ไม่ไข้เลย 6 เดือนแรกไม่มีเลย เห็นลูกคนข้างบ้านที่เขากินนมผสม แรกๆเขาก็ให้กินนมแม่บ้าง นมผสมบ้าง เขาบอกนมไม่พอ พอหลังๆเห็นกินนมผสมอย่างเดียวเลย เด็กไข้บ่อยมาก เป็นหวัด มีน้ำมูกตลอด เห็นไปหาหมอกันบ่อย แต่ลูกน้องไม่ไข้เลย น้องคิดว่าเหมือนที่เขาบอกนั่นแหละ นมแม่มีภูมิต้านทานดี ทำให้ลูกไม่ไข้" (P14 (3), L22-27)

"ตอนนั้นหลังคลอด 2 เดือนต้องออกไปช่วยแฟนขายของ ก็เลยตัดสินใจพาลูกไปตลาดด้วย แต่แม่ไม่ค่อยเห็นด้วย แกบอกไว้ในตลาด คนเยอะ เด็กอ่อนๆไป เดี่ยวก็ไข้ แกไม่อยากให้ไป แต่ยังไงก็ต้องไปขายของอยู่ดี ก็เลยลองพาไปดูก่อน ก็ไปอยู่ตลอด ไปทุกครั้ง ลูกก็ไม่เคยไข้เลย ขนาดว่าหลังฉีดวัคซีนเสร็จ ไปตลาด ยังไม่ไข้เลย คิดว่าเพราะนมแม่นี่แหละที่ทำให้ลูกแข็งแรง มีภูมิต้านทาน ลูกก็เลยไม่ไข้" (P19(2), L17-22)

"ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลูกไม่ไข้เลย ลองเปรียบเทียบกัน 2 คน ลูกคนที่กินนมผสม ตั้งแต่เกิด คนน้องกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คนน้องไม่ไข้เลย ไปนิตยาหมอบอกว่าให้ลูกกินยาด้วยเดี๋ยวลูกจะไข้ ก็ให้กินทีเดียวนานนั้น ก็ไม่ไข้เลย คนที่ไข้ตลอด เดี่ยวไข้ เดี่ยวไข้ เดี่ยวก็เป็นหวัด ไข้ มีน้ำมูก ไอ ตลอด ไปหาแต่หมอ ตั้งแต่เล็กๆ ตอนนี้อยู่ โดทก็ดีขึ้นมาก ไม่ค่อยไข้เท่าไร ตอน



เด็กๆ ใช้ตลอด คนนี้ไม่มี 6 เดือนแรกไม่ใช่เลย เพราะนมแม่นี้แหละที่ทำให้ลูกเราแข็งแรง ไม่ใช่" (P15, L62-71)

นมแม่นอกจากทำให้ลูกมีสุขภาพดีแล้ว มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ยังเชื่อว่านมแม่ทำให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและทางอารมณ์ที่ดี โดยมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวพบว่าลูกของตนเอง เรียนรู้ได้เร็ว เฉลียวฉลาด อารมณ์ดี เลี้ยงง่าย และมีพัฒนาการสมวัย จึงทำให้มารดานั้นมีความมั่นใจว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า

"ลูกที่กินนมแม่ พัฒนาการดี รู้เรื่องเร็ว คือ พ่อ แม่ ทุกคนก็อยากให้ลูกตัวเองฉลาด พัฒนาการดี ก็เชื่อว่าถ้าอยากให้ลูกเป็นแบบนี้ก็ต้องให้กินนมแม่" (P3 (3), L31-34)

"จริงๆแล้วเราอยากให้ลูกเก่ง ลูกฉลาด โตะจั้นเขาจะได้อ่านไม่ลำบาก เขาบอกกินนมแม่แล้วลูกฉลาด เด็กพัฒนาการดี ก็ต้องให้กินนมแม่แหละ" (P7 (2), L33-35)

"เชื่อว่าลูกกินนมแม่แล้วดีทุกอย่าง นมแม่ดีกับลูกมากที่สุด ทำให้ลูกพัฒนาการดี ร่าริง วันก่อนไปฉีดยาที่อนามัย หมอที่อนามัยบอกว่าลูกพัฒนาการดีมากเลย หมอเขาทดสอบพัฒนาการ เขาบอกนะนี่แค่ 7 เดือนเริ่มเกาะยืนได้แล้ว " (P18, L49-52)

"ลูก 3 คน กินนมแม่หมดเลย พอลูกโตเราจะรู้เลยนะ เขาฉลาด อารมณ์ดีมาก ไม่งอแงเลย เรื่องชนเป็นธรรมดาของเด็ก แต่ถึงชนก็จริง เขาก็ฉลาดนะ สอนอะไรไป เขาจำได้หมดแหละ คนที่ไปโรงเรียน คุณครูเขาก็ชม คนกลางก็เก่ง ตอนนี้นำรูปได้เป็นเรื่องเป็นราว เดี่ยวทอมหน้าให้ไปโรงเรียนแล้วกัน ตัวเล็กฉลาดกว่าเพื่อน ไม่ต้องห่วง คุณตั้งแต่พี่มาไม่ได้หยุดเลย ไปซั๊ยที่ขวาทิ นี่พอเดินได้ วิ่งได้เวียนหัวกันหล่าว(กันอีก) แต่เขาอารมณ์ดีนะ ยิ้มตลอด นื่องว่าที่ลูกเก่ง ลูกฉลาด ลูกไม่งอแง แบบนี้เพราะเราให้เขากินนมแม่ นื่องเชื่อแบบนั้นนะ นื่องก็เลยให้ลูกกินนมแม่ไม่ให้กินนมผงเลยทั้ง 3 คน" (P12 (3), L56-67)

### **นมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก**

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ยังมีความรู้สึกถึงความรัก ความผูกพันที่มีต่อลูก ทำให้มั่นใจว่านมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก ทำให้แม่-ลูกเกิดความรัก ความผูกพันกัน การโอบกอดกันระหว่างแม่กับลูก ลูกที่ได้รับนมแม่ และแม่ที่ได้ให้ลูกดูดนม สามารถเชื่อมความรัก ความผูกพันถึงกันได้ ด้วยน้ำนมแม่ที่เป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมารดาจึงมั่นใจได้ว่านมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก ที่ดีที่สุด ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดาทั้ง 2 ราย ต่อไปนี้

"น้องคิดว่าตอนที่ลูกอยู่ในพุงเราก็เหมือนคนคนเดียวกัน พอลูกออกมาเนะ นมแม่นี้แหละที่เป็นสื่อทำให้แม่กับลูกผูกพัน รักกันมาก ถ้าไม่ให้ลูกกินนมแม่ เหมือนกับว่ามันถูกตัดไปเลย ลูกกินนมแม่ได้กอดกัน ได้หอมแก้ม แล้วทำทุกวัน วันหนึ่งก็หลายครั้ง นมแม่เป็นตัวเชื่อมความรักระหว่างแม่กับลูก ทำให้ลูกติดแม่ แล้วแม่เองก็ติดลูกมาก น้องคิดแบบนี้เนะ น้องก็เลยให้ลูกกินนมแม่มาตลอด" 6 เดือนแรกไม่ให้กินอะไรเลย กินนมแม่อย่างเดียวเลย" (P11 (3), L41-46)

"การให้ลูกกินนมแม่ทำให้ลูกกับแม่รักกันมาก ไม่เกี่ยวว่าจะ รวย หรือจน ไม่เกี่ยวว่าจะทำงานไหน (อะไร) ทำได้ทุกคน ลูกเขาไม่รู้หรอกว่าแม่เขารวย หรือจน เขาไม่รู้ว่แม่เขาทำงานไหน เขารู้แต่ว่าเขาได้กินนมแม่ เขาได้ถูกแม่กอด แบบนี้ แม่บางคนเสียคายนะ เขาคิดว่าเขาเป็นคนที่มิดัง เลยซื่อ นมผงให้กิน ปรากฏว่าลูกอยู่กับแม่เฒ่า(ยาย) ติดแม่เฒ่าพัน เพราะแม่เฒ่าให้กินนมกับขวดทุกวัน พอโตขึ้น ก็ติดแม่เฒ่า กับแม่ก็ไม่สนใจ ลูกอยู่กับใครก็ติดคนนั้น เสียคายนะ ที่จริงนมแม่เป็นตัวช่วยในการที่ทำให้แม่-ลูกผูกพันกัน แม่เนะพอลูกจะกินนมรู้แล้วแหละ นมเต็ม ดึง น้ำนมไหล ลูกดูก็หาย ลูกพอจะกินนมก็หาแม่ ลูกกับแม่หากันอยู่ตลอด โดยที่นมแม่นี้แหละเป็นตัวที่จะมาเชื่อมที่ทำให้แม่เป็นแม่-และลูกเป็นลูก เป็นแม่ก็ต้องให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก" (P7 (3), L44-54)

### นมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความเข้าใจ และเชื่อว่านมแม่ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวได้ ซึ่งความเข้าใจดังกล่าว เกิดขึ้นทั้งในครอบครัวของมารดาที่เป็นแม่บ้าน โดยรายได้ส่วนใหญ่มาจากสามีเพียงอย่างเดียว หรือครอบครัวที่มารดาต้องทำงาน เพราะไม่ว่าจะเป็นอาชีพค้าขาย หรือทำสวน ส่วนใหญ่รายได้ต่อเดือนก็ไม่มากนัก ไม่ได้มีเงินเหลือเก็บ แค่เพียงพอใช้จ่ายในแต่ละเดือน ดังนั้นมารดาหลังคลอดจึงมีความเข้าใจว่านมแม่ดีที่สุด เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จะสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว และสามารถนำเงินส่วนนี้ไปใช้จ่ายอย่างอื่นที่มีความจำเป็นได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"เมื่อก่อนเวลาจะจ่ายคั้งขอแม่ตลอด ตอนนีพ้อแต่งงานไม่ค้อยกล้ำขอคั้งแม่ น้องขายของวันหนึ่งก็ได้กำไรไม่กี่บาท บ้านเราไม่เหมือนในตลาด ขายของในตลาดไม่มีคนเซ็น(คั้งจ่าย) บ้านเรามีคนเซ็นของอีกนะ จดใส่สมุดเอาไว้ บางคนจ่ายสิ้นเดือน บางคนจ่ายเวลามีคั้ง ไม่รู้มีเมื่อไหร่ ถ้าเอาคั้งไปซื้อนมผงอีก ไม่พ้อจ่ายแน่ๆ ก็ให้กินนมแม่นี้แหละดีแล้ว ลูกกินนมแม่ช่วยประหยัดได้เยอะ คั้งค่านมเอาไว้ซื้อคั้งกับข้าวกินพ้อแต่ละเดือน ไหนจะมีคั้งน้ำ คั้งไฟอีก ซื้ออย่างอื่นอีก แล้วยังต้องเอาคั้งไม่ซื้อของมาขายอีก แต่ละเดือนไม่ใช่เหลือ คั้งแต่แต่งงานนะ ไม่เคยขอคั้งแม่

จ่าย ไม่กล้าขอเหมือนเมื่อก่อน ก็เลยต้องประหยัดตัวเอง นื่องว่าน้องโชคคินะ ลูกกินนมดี นมก็ออกดี แต่ลดเดือนประหยัดไปได้เยอะ"(P5, L148-156)

"นื่องว่าบ้านน้องถ้าลูกไม่กินนมแม่แยเลย คือบ้านน้องไม่ค่อยมีตั้ง นื่องเองก็ไม่มีรายได้ไหน (อะไร) ตั้งก็ได้จากแฟนแฟนตัดยางอยู่คนเดียว บางเดือนก็ได้พอ ใค้อยู่ แต่บางเดือนก็ได้น้อย ไม่แน่นอน บางเดือนได้ไม่ถึงห้าพัน แต่จ่ายกันทั้งบ้านคิคดู แบบต้องประหยัดมาก นื่องแต่ละเดือนส่วนตัวเองไม่ได้จ่ายไรเลย เก็บไว้บางทีก็ไว้ให้ลูกซื้อขนมที่บ้านบ้าง เอาไปโรงเรียนบ้าง เขานั้นแหละจ่ายมากกว่าเพื่อน แต่อย่างว่าแหละไปโรงเรียนเพื่อนกินขนม เขาก็อยากกินเหมือนเพื่อน บางทีเราไม่มีตั้ง ก็เอ็นดูลูกอีก ยืนดูเพื่อนกิน ก็ต้องให้ไปอีก บ้านเรารายได้ไม่มาก อะไรที่ประหยัดได้ก็ต้องประหยัด ถ้าต้องเอาตั้งที่ได้แต่ละเดือนไปซื้อนมผง ไม่พอแน่นอน ไม่ต้องกินไรกันแน่ บางทีการที่เราไม่มีตั้งก็เป็นเหตุผลอย่างหนึ่งเราให้ลูกกินนมแม่ การที่ให้ลูกกินนมแม่สำคัญมากสำหรับบ้านนื่องนะ"(P7(3), L22-34)

"นื่องตั้งใจแต่ตอนท้องว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์กับลูก และก็ทำให้แม่ประหยัดได้ นี่แหละสำคัญ พูดตรงๆ คือนื่องไม่มีตั้งจ่ายค่านมรายได้ก็ไม่มี ตอนคลอดใหม่ๆแทบจะไม่มีตั้งเลย แฟนก็ออกจากงาน มาอยู่บ้านแม่ แต่ก็ยังโชคคินี่อยู่กับแม่ไม่ต้องจ่ายตั้งมาก ค่ากับข้าวไม่ต้องออกเลย แม่ออกเองหมด ตอนหลังแฟนไปทำงาน ได้เดือนก็ประมาณแปดพัน แต่ก็ไม่มาก อยู่ทีโน่นก็จ่ายค่าเช่าบ้านอีก ค่าใช้จ่ายอื่นๆอีก ก็ไม่ค่อยพอเดือนหนึ่งแฟนจะกลับมา 2 ครั้ง ก็เหลือมาไม่มากหรอก แต่ก็พอมีตั้งพอได้จ่ายบ้าง แต่ถ้าเอาไปซื้อนมผงคงไม่พอแน่ๆ นมผงแพงมาก แพงขึ้นทุกวัน ลูกกินนมแม่ ช่วยประหยัดตั้งได้มากเลย นี่ถ้าลูกกินนมผงคงลำบากมากกว่านี้เยอะ" (P6 (3), L31-40)

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความมั่นใจว่า นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยเชื่อว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูก นมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว นอกจากความเข้าใจดังกล่าวแล้ว มารดายังคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ จึงส่งผลทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ

### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เชื่อว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ทุกคนที่ต้องปฏิบัติ ไม่ว่าจะแม่บ้าน หรือจะต้องทำงานนอกบ้าน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่แม่ทุกคนต้องทำ ดังนั้น เมื่อมารดาคิดว่าการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ จึงทำให้เกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติสำเร็จ ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"มีหลายคนเขาถาม ก็ตอบเขาทันทีเลยว่าลูกกินนมแม่อย่างเดียวเลยนะทั้ง 3 คน ที่ว่ามันเป็นหน้าที่ เราเป็นแม่พอลูกเกิดก็ต้องให้ลูกกินนมแม่ เราก็จะต้องทำให้ดีที่สุด เพื่อลูกเรา พี่ว่าคนเราทุกคนเกิดมาก็มีหน้าที่ เหมือนพี่ที่มีลูกพี่ก็ต้องตั้งใจเลี้ยงลูกพี่ให้ดีที่สุด พ่อเขาก็มีหน้าที่หาตังเขาก็ต้องหาตังมาให้เรา นั่นก็เป็นหน้าที่เขาอยู่แล้ว ..." (P8(3), L46-49)

"น้องว่าเป็นเรื่องปกติ เราเป็นแม่หน้าที่เราทำอะไรก็ได้ เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุดกับลูกเรา น้องเลี้ยงลูก 3 คนนี้สุดขอดแล้ว ไม่ได้หยุดเลย จะไปเที่ยวไหนบายๆ ไม่มี ต้องอยู่กับลูกตลอด แต่ก็เป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ พอเขาโตกว่านี้ เราเองก็ไม่ได้อยู่กับเขาแบบนี้แล้ว เขาก็ต้องไปจากเรา ไปทำหน้าที่เขาต่อ ทุกคนก็มีหน้าที่ที่ต้องทำทุกคน หน้าที่ของเราที่สำคัญที่สุดตอนนี้ ก็คือให้เขากินนมแม่ที่เท่านั้นแหละ ..." (P12 (3), L 47-52)

"ก็เพื่อลูกนี้แหละ เพื่อลูกอย่างเดียวทำได้หมดจริง เราารู้สึกได้ว่าอะไรที่ดีกับลูกทำได้ทุกอย่าง ก็เหมือนกับให้ลูกกินนมแม่ ถือว่าเป็นหน้าที่ ที่เราต้องทำ เหนื่อยนะ เหมือนว่าเวลาเราไปตัดยาง นมคัด นมย่อย ต้องเขย(ริบ)ตัดให้เสร็จ รู้แล้วว่าต้องรีบกลับมาให้ลูกกินนมก่อน แล้วก็ค่อยไปตัดใหม่อีกสวนหนึ่ง เรารู้ว่าลูกก็คอยเราอยู่ เราก็ต้องรีบกลับมาหาลูก ทำอยู่แบบนี้ตลอดหน้าที่ให้ลูกกินนมก็หน้าที่หนึ่ง หน้าที่ที่ต้องหาตัง ก็อีกหน้าที่หนึ่ง ถ้าคิดให้ดีตอนนี้การที่เราให้ลูกกินนมแม่เป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุด เพราะผลดีมันเกิดกับลูกมาก พอพ้นไปแล้วหน้าที่ตรงนี้ก็จะมีแล้ว..." (P10 (3), L38-47)

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือน เมื่อมีความเชื่อว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ จึงส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาเพื่อให้ตนเองสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเต็มที่ใน 2 ลักษณะ ได้แก่ การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการดูแลสุขภาพให้มึ้นนมเพียงพอ

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยในมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือน เมื่อคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ จึงส่งผลทำให้มีการเตรียมตัว เพื่อเตรียมพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด โดยมีการเตรียมเกี่ยวกับสถานที่สำหรับใช้ในการเลี้ยงลูกหลังคลอด เพื่อความสะดวกของมารดา และมีการผู้ดูแลลูกในขณะที่ตนเองต้องไปทำงาน เพื่อให้ผู้ดูแลสามารถน่านนมแม่ที่บีบเก็บไว้ในตู้เย็นมาให้ลูกกินได้อย่างถูกวิธี ดังคำกล่าวของมารดาที่ว่า

"เมื่อก่อนอยู่แฟลต ไกล เวลาทำงานไม่สะดวก ก็เลยทำบ้านที่กอบบ้านพัก น้องโชคดีได้บ้านพักแค่ห้องที่ทำงานนิด เดินลงมานิดเดียวก็ถึงบ้านแล้ว แล้วอีกอย่างหนึ่งน้องให้ย่าเขามา

แต่ให้ที่บ้านพัก นื่องก็เตรียมนมตั้งไว้ แบ่งนมตั้งไว้เป็นออนซ์ๆเป็นมื่อๆ ใส่อู๋เย็นไว้ มีตั้งช่อง  
ธรรมดา ช่องแช่แข็ง เราจะต้องบอกย่าเขาเอาไว้ว่ากินอะไรก่อน อะไรหลัง ก่อนให้กินทำยังไง บอก  
ไว้ให้เข้าใจ ย่าจะได้ทำถูก..." (P20, L81-87)

การดูแลสุขภาพให้มึ้นน้ำนมเพียงพอ มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้มีการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อที่ให้มีน้ำนมเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก โดยได้  
มีการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการสร้างน้ำนม และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้  
สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี๋ยวจึงได้อย่างเต็มที่ ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"หลังคลอดนะ ก็กินแกงเลียง แกงจืด ส่วนมากก็จำพวกนี้กิน ได้ทุกวัน กินน้ำร้อน  
จนถึง 3 เดือน อีกร้อยเขาบอกว่า กินอะไรน้ำนมมาก กินทั้งเพ เหมือนแกงเลียงหัวปลีกินทุกวัน  
อยากให้มีน้ำนมเยอะ ลูกได้กินพอ" (P14, L89-91)

"...ส่วนมากเป็นแกงพริก ปลาแห้งทอด แกงเลียงหัวปลี แบบนึ่งกินเพื่อลูกเลยนะ  
เป็นอะไรที่นึ่งไม่ชอบทั้งเพ เขาบอกว่ากินแล้วนมออกดี น้ำนะเมื่อก่อนกินวัน 2-3 แก้ว ตอนนี้นะ  
วันหนึ่ง 3 ขวดใหญ่นี้เลยนะ กินเพื่อลูกเลย ผีนกินเลยแหละ กลางคืนหนึ่ง ละคร ก็ไม่ได้ดู ตอนนี  
ไม่ได้ดูเลย ต้องนอนให้พอ เดียวก็ต้องลุกขึ้นมาให้ลูกกินนมอีก (P18, L68-72)

มารดาบางรายมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง ในขณะที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดย  
เชื่อว่า อาหารแสลงมีผลต่อสุขภาพของตนเอง และลูก จึงทำให้งดอาหารบางอย่าง เช่น ไข่ หอย เห็ด  
และปลาที่ไม่มีเกล็ด ดังคำกล่าวของมารดาต่อไปนี้

"ก็ไมกินน้ำเย็นเลย อะไรที่เป็นของแหลง เหมือนพวกไข่ หอย เห็ด ไมกินเลย  
ตอนนี้ก็ยังไม่กินที คิดว่าถ้ากินแล้วไม่ดีกับลูกก็ไมกิน ลูกกินนมเรา เรากินอะไรเข้าไปลูกก็ได้ยั้ง  
นั้น" (P14, L94-95)

"พวกปลาสิ้นๆ ปลาไหล ปลาคูก ไข่ก็ไม่ได้กินพวกนี้ เขาบอกว่ากินแล้วเลือดลม  
ไม่ดี ส่วนมากที่กินก็ปลาแดงจิมพริก พริกตำขาวขาว แกงเลียงหัวปลี ผักตำลึง เวียนอยู่ตรงนี้" (P15,  
L35-36)

"พวกเห็ด หอย ปลาสิ้นๆ ไม่กล้ากินเดี๋ยวลือคขึ้น เลือดลมไม่ดี ไข่ก็ไมคินะ  
ตอนนี้ก็ยังไม่กินที" (P18, L74-75)

อย่างไรก็ตามมารดาในกลุ่มนี้ยังคงประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง  
เดี๋ยวจึง 6 เดือน เนื่องจากยังมีความเชื่อว่า นมแม่มีประโยชน์ต่อลูก

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดี๋ยวจึง 6 เดือน  
จากการศึกษาพบว่ามีปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จ 3 ประเด็นหลัก คือ (1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ (2) แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน และ (3) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้

## ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือได้ว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จที่สำคัญ ที่ทำให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เกิดจากการได้รับการสอนแนะนำ จากเจ้าหน้าที่ เกิดจากครอบครัวสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### การได้รับการสอน แนะนำ จากเจ้าหน้าที่

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ทุกรายจะได้รับการสอน แนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด จนถึงระยะหลังคลอด ทำให้มารดาทราบถึงประโยชน์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกวิธี ไม่ว่าจะเป็นมารดาหลังคลอดที่ต้องทำงาน หรือมารดาที่เป็นแม่บ้านก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับการสอนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้เกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีความพยายามที่จะให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวนสำเร็จ ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"ก็ตอนฝากท้องเขาสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้แหละ ก็จำไม่ได้แล้วว่าตอนนั้นก็เดือน แต่ก็หลายเดือนแล้วแหละ เราก็ตั้งใจแต่ตอนนั้นว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเลย เพราะรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์กับลูกเราหมดเลย เขาสอนให้การให้ลูกกินนม สอนให้อุ้มลูกด้วย ทำให้รู้สึกอยากให้ลูกกินนมแม่..." (P6 (2), L14-18)

"เขาสอนมีผลตรงๆที่ว่า เขาบอกสิ่งดีๆของนมแม่ที่มีต่อลูก เวลาลูกกินนมแม่ดี ยังไง พอฟังแล้วเราก็ออยากให้ลูกกินนมแม่ ถึงเขาก็สอนการให้กินนมแบบนี้ ทำให้เราอยากให้ลูกกินนมจริงๆ" (P8, L66-69)

"...เขาสอนการอุ้มลูก การให้ลูกกินนม พอฟังถึงก็รู้สึกอยากให้ลูกกินนมเลย นื่องว่าการที่เขาพาพูดให้ฟังทำให้เราอยากเลี้ยงลูก แล้วก็ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ฟังแล้วมันดีมาก มันมีผลดีกับลูกเราหมดเลย" (P14, L69-74)

"ก็ตอนไปฝากท้องเขาก็พูดให้ฟังนะ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้แหละ ว่ามีประโยชน์ กับลูกยังไง การให้ลูกกินนมกินยังไง เขาสอนหมด พอหลังคลอด นมไหลอยากให้ลูกกินมาก พยายามมากที่จะให้ลูกกินนม พยายามสอนอะไร บอกอะไร ทำตามทุกอย่างเลย (P10, L94-97)

### ครอบครัวสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีครอบครัวที่คอยสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะแม่ตนเอง และแม่สามี ซึ่งเป็นคนที่สนับสนุนในด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับการให้ลูกกินนมแม่ ทำให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาบางรายยังได้รับอิทธิพลมาจากความตั้งใจของสามีอีกด้วย จนทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานได้สำเร็จ ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"...แม่ก็แข็งกัน (ตั้งใจ) นะ ว่าคลอดแล้วต้องให้หลานกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไม่ให้กินอย่างอื่นเลย ..." (P18 (2), L35-42)

"แม่คอยบอก คอยสอน มีอยู่ครั้งหนึ่งรู้สึกตัวอ่อนเพลียมาก คิดว่าจะให้ลูกกินนมผสมบ้าง แต่แม่ไม่ให้กิน บอกว่าเดี๋ยวนี้เขากินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนแล้ว หลานแกต้องกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ไม่ให้กินอย่างอื่น แกบอกว่านมแม่ดีกว่าเพื่อน (ดีกว่าอย่างอื่น)" (P10, L68-72)

"คิดว่าเราตั้งใจ ตรงนี้สำคัญมาก พอเราตั้งใจเราก็อยากจะทำให้สำเร็จ อีกอย่างต้องคิดถึงผลดีที่เกิดกับลูก อะไรที่ทำให้ลูกดี ส่วนมากก็ทำหมดแหละ พ่อเองเขาก็อยากให้ลูกกินนมแม่นะ จริงๆเราคุยกันตั้งแต่ลูกคนแรกแล้ว ว่าถ้าลูกออกมาจะให้กินนมแม่" (P3 (2), L33-34)

### ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองในครรภ์ก่อน จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดครรภ์หลัง มีทั้งหมด 9 ราย จากมารดาครรภ์หลังทั้งหมด 10 ราย ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน และจากประสบการณ์ดังกล่าวส่งผลให้เกิดความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานในครรภ์นี้ด้วย ดังคำกล่าวของมารดา ต่อไปนี้

"ลูกทั้ง 2 คน ก็กินนมแม่อย่างเดียวนะ ลูกแข็งแรงเพ ไม่ค่อยไข้ ไม่อ้วนด้วย ค่าใช้จ่ายประหยัดได้เยอะ ไม่ต้องซื้อนมผงเลย ดั่งเหลือก็เอาไปซื้อกับข้าว ซื้อของอย่างอื่นให้ลูก ลูกคนนี้ก็เหมือนกัน ตั้งใจให้กินนมแม่ตั้งแต่ท้องเลย ก็ให้นมแม่ตลอดไม่ต้องกินนมผงเลยตั้งแต่เกิด อีกอย่างนะลูกกินนมแม่ ร่าเริง ยิ้มตลอด เห็นลูกแล้วบายใจ พาไปไหนวิ่งเล่น อารมณ์ดี ไม่กวนเลย" (P1, L97-107)

" ท้องนี้ตั้งใจให้ลูกนมแม่ตั้งแต่ท้องเลย เห็นแล้วว่าลูกที่กินนมแม่ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี ไม่ค่อยไข้ ทำให้แม่กับลูกเกิดความรัก ความผูกพันกัน ลูกทุกคนกินนมแม่อย่างเดียว ทุกคนแข็งแรง ไม่ค่อยไข้ อารมณ์ดีเพ(ทั้งหมด)..." (P3, L121-125)

นอกจากนี้มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่เห็นประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากผู้อื่น ซึ่งเป็นเพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน หรือแม่ของตนเอง แล้วทำให้เกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนสำเร็จ ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า

"น้องเห็นลูกพี่เขามาตั้งแต่น้องไม่เกิด ที่บ้านเขาก็ร้านเสริมสวยนี่แหละ เขามีลูกแก่กว่าลูกน้อง 5 เดือน ลูกเขากินนมแม่อย่างเดียวเลยตั้งแต่เกิด ลูกเขาไม่ไข้เลย อารมณ์ดีตลอด มาวิ่งเล่นอยู่ที่ร้านทุกวัน น้องก็เห็นเขาตั้งเกิด นอกจากนี้นะพี่เพื่อนน้องที่เกิดลูกแล้วให้ลูกกินนมผงใช้ตลอด ใช้นี้ไม่ใช่ใช้หนักนะ แบบว่ามีน้ำมูก ไอ อยู่ตลอดเป็นอยู่แบบนั้น จนชิน น้องตั้งใจเลยว่าพอลูกเกิดถึงจะให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินนมผงเลย" (P5 (3), L39-44)

"ที่จริงก็ตั้งใจให้ลูกกินนมเองตั้งแต่ท้องแล้วนะ คือเราเห็นแม่เลี้ยงน้องมาตลอด แม่ให้กินนมเองเพ (นมแม่ทั้งหมด) ตอนนี่ขึ้นอนุบาล ไปโรงเรียนก็กินนมกล่องไม่เคยมีขวดนม ก็เห็นน้องแข็งแรงดี ฟันน้ำนมไม่ผุเลย เห็นพี่เพื่อนที่กินนมขวด คำหมดแล้ว พอตัวเองท้องนะก็ตั้งใจเลยว่าจะให้กินนมเอง ไม่ให้กินนมผง ถ้าเราตั้งใจ ไม่ซื้อร้าน(ซื้อก็ยาก) เราก็ทำได้" (P19(3), L32-36)

### แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน เพราะสามารถให้นมลูกได้ตลอดเวลาเมื่อลูกต้องการ ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ มารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน และมารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน

#### มารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ในกลุ่มมารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน โดยสามารถอยู่กับลูกได้เกือบตลอดเวลา และให้นมลูกทุกครั้งที่ลูกต้องการ นอกจากนี้มีมารดาหลังคลอด 2 ราย (รายที่ 4 และ รายที่ 11) ที่ก่อนคลอดทำงานนอกบ้าน แต่หลังคลอดได้ลาออกจากงานมาเป็นแม่บ้าน เพื่อที่จะได้มีเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่กับบ้านได้



อย่างเต็มที่ จนประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนดังตัวอย่างคำกล่าว  
ที่ว่า

"มีผลมากนะ เราเป็นแม่บ้านได้อยู่กับลูกตลอด ลูกจะกินนมตอนไหนก็ได้กิน ร้อง  
ตอนไหน กวนตอนไหนก็ให้กินนม กินได้ตลอดเวลา ถ้าเราไม่ได้อยู่กับลูกพอลูกร้อง ลูกกวน ถ้าไม่  
มีนมแม่ก็ต้องให้กินนมผงแน่นอน การที่เราอยู่กับลูกตลอดสำคัญมาก อยู่กับลูกมาตลอดตั้งแต่คน  
แรกแล้ว ไม่ได้ทำงานไหน..." (P12(3), L16-22)

"น้องคิดว่าน้องตั้งใจนะ น้องลาออกจากงานเพื่อเลี้ยงลูก ทำให้น้องได้อยู่กับลูก  
ตลอดเวลา ลูกจะกินนมตอนไหนก็ได้ ถ้าน้องทำงานต่อไม่แน่ว่าลูกจะได้กินนมแม่แบบนี้ง่าย"  
(P4(3), L29-31) และมารดาหลังคลอดอีกรายหนึ่งกล่าวได้เพิ่มเติมว่า "น้องคิดว่าเราได้มีเวลา  
มากกว่านะ ถ้าเกิดทำเสริมสวยลูกค้ามาต้องทำลูกค้าก่อนให้ลูกกินนมอยู่ไม่ได้ น้องว่าสำคัญนะ เรา  
ให้ลูกค้านั่งคอยให้เราให้ลูกกินนมไม่ได้อยู่แล้ว การที่เราเลี้ยงลูกอย่างเดียวไม่ได้ทำงานน้องว่าทำให้  
เรามีเวลาอยู่กับลูกมากขึ้น ให้ลูกกินนมตอนไหนก็ได้ เรายังก็ได้มีเวลากับลูกเต็มที่" (P11(3), 27-  
31)

### มารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน

มารดาพาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน ในมารดาที่ประสบความสำเร็จในการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน การพาลูกไปด้วยเมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน ทำให้แม่และลูก  
อยู่ด้วยกันตลอดเวลา และสามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ จะเห็นได้ว่ามารดาที่มี  
อาชีพค้าขาย โดยจะพาลูกไปด้วยทุกครั้งเมื่อต้องไปขายของ เพื่อที่จะให้ลูกได้กินนมแม่ได้  
ตลอดเวลา และมารดาที่รับราชการ แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องกลับมาทำงาน ได้พาลูกมาอยู่บ้านพักที่  
ทำงานด้วย เพื่อที่จะได้อยู่กับลูก เมื่อถึงเวลาพักกลางวันก็จะกลับมาให้ลูกกินนมจากเต้าได้ ดัง  
ตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

"จะไม่ไปไหนที่ห่างจากลูกเลย พ่อเขาจะไปจัดงานที่ไหน บางทีก็ไปหลายวัน ก็  
พาไปด้วยตลอด นอกจากที่เราจะได้เห็นเขาตลอดเวลาแล้ว เรายังให้เขากินนมได้ตลอด สะดวกมาก  
กินตอนไหน ที่ไหนก็ได้" (P14, L57-60)

"ตอนนั้นมานั่งคิดกับแฟน ก็เลยตัดสินใจพาลูกไปตลาดด้วย แต่แม่ไม่ค่อยเห็นด้วย  
แกบอกว่าเป็นตลาด คนเยอะ ฝุ่นก็เยอะ แต่ยังไงก็ต้องไปขายของอยู่ดี ก็เลยทำแคร่ให้ลูกนอน ก็ปูผ้า  
ให้นอนบนแคร่ อยู่ข้างๆรถ น้องกับแฟนก็นั่งขายของ พอลูกกวนจะกินนมก็นั่งให้ลูกกินนมบนแคร่

นั่นแหละ พอโตขึ้นมานิดหนึ่งก็นั่งเล่นอยู่ข้างๆที่ชายของ เมื่อก่อนพอหัวค่ำร้องประจำ ตอนนี่ชินแล้ว ไม่ร้องเลย นั่งเล่นได้จนกลับ" (P19 (2), L17-24)

"หลังคลอดก็อยู่บ้านแม่สามี ที่แรก (ครั้งแรก) ก็คุยกันว่าหลังคลอดจะให้ลูกอยู่บ้านย่า วันที่ไม่ได้ทำงาน น่องก็ค่อยกลับไปหาลูก แต่พอมาคิดอีกที น่องก็ตัดสินใจพาลูกมาอยู่ที่โรงพยาบาลด้วย น่องเองก็ได้เห็นลูกอยู่ตลอด ลูกก็กินนมได้สะดวก ยาก็เลยมาแล (มาเลี้ยง) ให้ที่นี้เวลาน้องไปทำงานก็บีบนมตั้งไว้ให้ลูกกิน พักเที่ยงก็ลงมาให้ลูกคุณนม วันไหนไม่ทำงานเราก็ได้อยู่กับลูก ให้ลูกคุณนมได้ตลอด" (P20(3), L36-41)

### มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จที่สำคัญ คือ มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ ครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

#### ครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ ได้แก่ สามี แม่ตนเอง แม่สามี และญาติหรือบุคคลใกล้ชิดของมารดาหลังคลอด

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มี 16 ราย ที่มีสามีให้การช่วยเหลือ สนับสนุน ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ต้องช่วยเหลือกันภายในครอบครัว สามีเองก็ต้องทำงานบ้าน ช่วยกันดูแลลูก ดูแลเรื่องอาหารการกิน ทำให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อนและเป็นการส่งเสริมกำลังใจ ซึ่งช่วยให้มารดาหลังคลอดมีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะในช่วงหลังคลอดใหม่ๆ ขณะที่มารดาหลังคลอดยังมีอาการอ่อนเพลีย ต้องการพักผ่อนและต้องการกำลังใจ การช่วยเหลือของสามีในช่วงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ดังตัวอย่างคำพูดของมารดาที่ว่า

"พ่อเขาก็ช่วยทุกอย่างแหละ ช่วยกวาดบ้าน หุงข้าว แลลูก ช่วยได้หมด ตอนนี่ไม่ค่อยเท่าไร (ไม่ค่อยมาก) แล้ว มีเล่นกับลูกบ้าง ตอนหลังคลอดใหม่ๆต้องช่วยทุกอย่าง..." (P1 (2), L74-77)

"ก็แฟนช่วย ช่วยทุกอย่าง อาบน้ำลูก ซักผ้า กวาดบ้าน ทำกับข้าว การที่มีคนช่วย เหมือนกับทำให้เราได้พัก และอีกอย่างมันมีกำลังใจ ทำให้เรามีแรงเลี้ยงลูก" (P5, L63-67)

"ก็คือเขาได้ช่วยเรา เราก็ได้พัก มันเหนื่อยมากเลี้ยงลูก เหนื่อยทุกห้อง พอห้องหลังๆแบบนี้ รู้สึกว่าตัวเองแก่ลง พอลูกอ่อนก็ยิ่งเหนื่อย พอกลางคืนไม่ได้นอน ล้าเลย เขาช่วยได้ทุกอย่าง ไหนลูกคนโตอีก 2 คนนั้นก็ไม่ได้หยุด ยังไม่ค่อยรู้เรื่องเล่นกันอย่างเดียว ถ้าพ่อเขาไม่ช่วยก็คงไม่ไหว เขาช่วยได้ทุกอย่งนะ หากับข้าว เข้าครัว เลี้ยงลูก ซักผ้าก็ได้ เหมือนกับว่าทำให้เรามีกำลังใจเลี้ยงลูกด้วย เราได้นอนกับลูก ให้ลูกได้กินนมเต็มที่ สวนยางก็แทบไม่ต้องเข้าไปเลย เขาทำเองเพ" (P17 (2), L37-45)

นอกจากสามีที่เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญแล้ว มารดาหลังคลอดยังมีบุคคลอื่นที่คอยดูแล และให้ความช่วยเหลือ เช่น แม่ตนเองหรือแม่สามี มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ทั้งหมด 10 ราย ที่มีแม่ตนเองคอยดูแล ช่วยเหลือในระยะหลังคลอด โดยมารดาหลังคลอดบางรายมีสามีดูแลอยู่ด้วย แต่จะสลับกับแม่ตนเอง หรือแม่สามีเป็นบางครั้ง ซึ่งจะคอยดูแลเรื่องอาหาร ช่วยดูแลลูก ที่สำคัญเป็นผู้ที่มีส่วนสนับสนุน ช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยแม่ของมารดาหลังคลอดบางรายที่มีเป็นคนต่างจังหวัดต้องมีการย้ายถิ่นที่อยู่ชั่วคราว เพื่อมาดูแล ช่วยเหลือมารดาหลังคลอด เมื่อมารดาหลังคลอดแข็งแรงดีแล้วจึงกลับบ้านตนเอง สำหรับแม่สามี มีมารดาหลังคลอด 5 ราย ที่มีแม่สามีคอยดูแล หรือช่วยเลี้ยงดูลูก บทบาทของแม่สามีในการให้การช่วยเหลือมารดาหลังคลอด ส่วนใหญ่จะเป็นการฝากเลี้ยงลูกชั่วคราวเวลาออกไปธุระนอกบ้านซึ่งใช้เวลาไม่นาน โดยอาจเป็นการฝากเลี้ยงลูกที่บ้านของมารดาเอง หรือมารดาบางรายต้องพาลูกไปฝากที่บ้านแม่สามี เมื่อเสร็จธุระแล้วจึงรับลูกกลับ แต่ในบางรายแม่สามีก็เป็นบุคคลที่สำคัญในการช่วยดูแลมารดาหลังคลอดและลูก แม่ตนเองหรือแม่สามี ถือได้ว่าเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญของมารดาหลังคลอดที่ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ ดังคำกล่าวที่ว่า

"ก็หลังคลอดแม่ช่วยทุกอย่างตั้งลูกคนแรกแล้ว แม่มาจากบุรีรัมย์ มาอยู่ด้วย จนลูก 3 เดือนกว่าๆ ถึงจะกลับ รอให้แข็งแรงก่อน แม่ก็มาช่วยเลี้ยงลูก อาบน้ำ ช่วยทำกับข้าวให้ เราได้พักเยอะ พอแม่ไม่อยู่รู้สึกเหนื่อยมาก..." (P9, L54-57)

"หลังคลอดมีแม่คอยช่วยทุกอย่าง ช่วยเลี้ยงลูกให้ ทำกับข้าว อาบน้ำลูก คอยบอกคอยสอนทุกอย่าง แม่บอกว่าลูกแม่ทุกคนกินนมแม่ทั้งเพ ไม่เคยกินนมผงเลย แม่นี้แหละที่เป็นคนส่งเสริมให้กินนมแม่เต็มที่..." (P19, L59-63)

"... ถ้ามีธุระจริงๆที่พาลูกไปไม่ได้ ก็ฝากย่าเขา แต่ก็ไปไม่นาน ไม่เกินชั่วโมงก็กลับ" (P4, L82-83) "เวลาไปซื้อของเมื่อก่อนจะฝากแม่ช่วยแล (แม่สามี) แกก็อยู่แค่ว่าพาไปฝากได้"

แป๊ปปๆ (ไม่นาน)" (P5 (2), L75-77) นอกจากนี้มารดาหลังคลอดรายที่ 12 ยังพูดว่า "ย่าเขาช่วยเลี้ยง บ้าง แต่ต้องเอาไปไว้ที่บ้านย่าเขาซะ คือต้องไปส่งแล้วก็ไปรับกลับ ไม่ได้มาเลี้ยงที่บ้าน..." (P12, L50-52)

"... คนช่วยที่สำคัญก็คือย่าเขาแหละ ช่วยทำกับข้าว ช่วยเลี้ยงลูก เวลาเราไปทำงาน กลางคืนก็ลุกขึ้นมาอุ้มนมให้ลูกกิน คือยอมอดหลับอดนอน เพื่อให้หลานได้กินนมแม่" (P20, L56-58)

นอกจากแม่ตนเองและแม่สามีมารดาหลังคลอดยังมี ญาติหรือบุคคลใกล้ชิด โดยส่วนใหญ่ให้ความช่วยเหลือมารดาเป็นครั้งคราว หรือให้คำแนะนำ เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดัง คำกล่าวที่ว่า

"...ความรู้ส่วนใหญ่ได้จากป้า ป้าบอกให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวไม่ให้นมอื่น ป้าเป็น อสม.ที่นี้ค่ะ ป้าก็บอกเรื่องให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ให้กินอย่างอื่นก่อน 6 เดือน" (P2, L33-34)

"แม่เต่าช่วยบ้าง (ยายของมารดาหลังคลอด) เวลาทำกับข้าวหรือว่าเวลาออกไปรับ ลูกคนโตที่โรงเรียน..." (P8, L71-73)

### เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

มารดาหลังคลอดทุกรายที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้รับคำแนะนำและการช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน โรงพยาบาล โดยมีการให้ความรู้ตั้งแต่ระยะตั้งครรรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอดในเรื่องประโยชน์ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง และการป้องกันปัญหาที่จะเกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้มีมารดาหลังคลอด 2 ราย (รายที่ 3 รายที่ 11) ส่วนใหญ่ ได้รับความรู้จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยมารดาหลังคลอดรายหนึ่ง เป็น อาสาสมัครสาธารณสุข จึงมีความสนิทสนมกับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ มารดาหลังคลอดอีกรายหนึ่งที่มีบ้านอยู่ใกล้กับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถเดินมา พุดคุยกับเจ้าหน้าที่ได้ตลอด ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดาที่ว่า

"พยาบาลสอนเมื่อตอนฝากท้อง เขาเปิดซีดีให้ดู หลังคลอดเขาก็สอน เขาสอนการ ให้ลูกกินนม การให้ลูกกินนมที่ถูกต้อง ให้ลูกคาบให้ถึงลานนมแบบนี้" (P8, L33-35)

"ก็ได้รับความรู้ก็พูดถึงก็ได้รับทั้ง 3 คนแหละ ทั้งตอนฝากท้องแล้วก็ตอนหลังคลอด เขาสอน เคยเข้าไปฟังที่โรงพยาบาลสอน ที่เขาให้พ่อเข้าฟังด้วย ดินะนี่องว่า แบบนั้น เรายังก็ได้รับความรู้ พ่อเขาได้ความรู้ พอถูกคลอดออกมาจะได้เข้าใจกัน (P13(2), L15-19)

"หลังคลอดก็สอนนะ ตอนนอนอยู่ที่โรงพยาบาลเขาสอนทำนึ่งให้กินนม ทำนอนให้กินนม การให้ลูกกินนมถูกวิธี แบบนี้ นี่องคิดว่าดินะ ตอนฝากท้องตอนที่เขาสอนเราแค่ฟังๆ อย่างเดียว แต่ตอนหลังคลอดเขาสอนแล้วให้ทำเลย ฟังที่เขาสอนตอนแรกมันก็นึกภาพไม่ออก แต่พอได้มาทำจริงๆถึงรู้ ได้ทำเป็น มาอยู่บ้านก็ได้ทำถูก" (P16, L47-50)

"พอดีตัวเองเป็น อสม. เลยได้เปรียบตอนเขาสอนเราก็มาฟังนะ ตอนเขาไม่ได้สอนเราก็มา มีอะไรก็ถามได้ตลอด ตอนนี้สนิทกันพันแล้ว(สนิทกันไปแล้ว) พอมีปัญหาที่ถาม ถามกันมาตลอด จนถึงตอนนี้ละ..." (P3, L89-92) และมารดาอีกรายหนึ่งได้กล่าวเพิ่มเติมว่า "ส่วนใหญ่ก็ได้จากอนามัย บ้านอยู่ถึงอนามัย ตอนฝากท้องก็ฝากที่อนามัย ไปโรงพยาบาลเป็นที่ๆ(เป็นบางครั้ง) ตอนเจาะเลือด ตอนชาวด์(อัลตราชาวด์) ผลเลือดฟังที่อนามัย พี่ที่อนามัยแกบอกละเอียดเลย ก่อนที่เขามาประเมินอนามัย แกเรียกไปสอน สอนกันทั้งวัน แต่บางอย่างเขาก็สอนเหมือนกับที่พยาบาลสอนตอนเกิดใหม่นั้นแหละ เพียงอันนี้อยู่แค่นี้ พอมีปัญหาที่ถามได้ตลอด" P11, L60-65

### สื่อส่งเสริมการเรียนรู้ลูกด้วยนมแม่

สื่อเป็นเครื่องมือที่สำคัญสำหรับการใช้ในการสอน และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมของมารดาหลังคลอด โดยสื่อที่มารดาหลังคลอดสามารถนำกลับมาศึกษาต่อที่บ้านได้ เช่น สมุดบันทึกการฝากครรภ์และการดูแลสุขภาพมารดาและทารก (สมุดสีชมพู) แผ่นพับ และเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับมารดาหลังคลอดในการทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมารดาหลังคลอดทุกรายใช้สื่อนี้ในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม นอกจากนี้สื่อทางอินเทอร์เน็ต ยังเป็นสื่อที่สำคัญที่มารดาหลังคลอดสามารถเข้าถึงได้ง่าย และสามารถศึกษาได้ตลอดเวลาที่ต้องการ มีมารดาหลังคลอด 5 ราย ที่ศึกษาหาความรู้ทางอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม เช่น มารดาหลังคลอดรายที่ 4 และมารดารายที่ 12 ซึ่งเป็นมารดาที่ฝากครรภ์ที่คลินิก ได้รับการสอนจากเจ้าหน้าที่น้อย ส่วนใหญ่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากอินเทอร์เน็ต ดังคำกล่าวของมารดาหลังคลอด ที่ว่า

"...ก็อ่านจากสมุดสีชมพู แผ่นพับ เอกสารที่โรงพยาบาลเขาแจก พอว่างๆก็เอามานั่งอ่านตลอด" (P2, L29-30)

"น้องก็อ่านในสมุดสีชมพู พอว่างนั่งอ่านไปเรื่อยๆพวกแผ่นพับต่างๆที่เอามาจากโรงพยาบาล เขาวางไว้หน้าห้อง มีหลายเรื่อง เรื่องที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็มี" (P11, L70-72)

"...ส่วนใหญ่น้องจะศึกษาด้วยตัวเองหลังคลอด เปิดเน็ตตลอด อยากรู้อะไรก็เปิดเน็ต ถามใน google ตลอด พบ website Happy Breastfeeding.com ในนี้มีรายละเอียดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทุกอย่าง ศึกษาจากเน็ตตลอด มีอะไรก็เปิดเน็ต ไม่เคยถามใครเลย" (P4, L89-98)

"...ท้องนี้ส่วนมากความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหาร การเลี้ยงลูก จะได้จากอินเทอร์เน็ต พอว่างก็นั่งเปิดคอม อ่านตลอด ความรู้ส่วนใหญ่ก็ได้จากในอินเทอร์เน็ตทั้งนั้น อ่านอย่างเดียว ไม่ได้ถามใคร มีปัญหาที่หาจากอินเทอร์เน็ต นอกจากอินเทอร์เน็ตแล้วก็อ่านจากสมุดสีชมพู อ่านละเอียดเลยนะในสมุดสีชมพู" (P12, L 89-95)

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญ คือ (1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยความตั้งใจนั้นเกิดจาก การได้รับการสอน แนะนำ ครอบครัวยุติสนับสนุน และเกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (2) แม่-ลูก อยู่ด้วยกัน ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ ได้แก่ มารดาที่เป็นแม่บ้าน และมารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน และ (3) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่ง ได้แก่ ครอบครัวยุติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ สื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แม้ว่ามารดาหลังคลอดเหล่านี้จะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน แต่ก่อนที่จะประสบความสำเร็จ มารดาต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่มารดาที่สามารถก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

### ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการศึกษาพบว่า มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน บางรายมีปัญหา และมีอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่สามารถจัดการแก้ปัญหา จนสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ ได้ จึงทำให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยพบว่ามารดามีปัญหา และมีการจัดการแก้ปัญหาในกรณีต่อไปนี้ หัวนม และเต้านมผิดปกติ น้ำนมไหลน้อยในระยะแรก บุตรป่วยหลังคลอด และคำแนะนำที่ขัดแย้ง

## ห้วนม และเต้านมผิดปกติ

มารดาหลังคลอดที่มีห้วนมและเต้านมผิดปกติ ได้แก่ มารดาที่มีปัญหาห้วนมสั้น 2 ราย (มารดาหลังคลอดรายที่ 5 และ 14) เจ็บห้วนม ห้วนมเป็นแผล 3 ราย (มารดาหลังคลอดรายที่ 5, 6, และ 11) และมารดาหลังคลอดที่เต้านมคัดตึง 3 ราย (มารดาหลังคลอดรายที่ 1, 10, และ 12) ซึ่งเป็นระยะแรกของการให้ลูกกินนมแม่ แต่มารดาหลังคลอดมีความพยายามและอดทน ในการแก้ไขปัญหา โดยใช้ความรู้ที่ได้รับมาจากการสอนของเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล ญาติหรือบุคคลใกล้ชิดให้คำแนะนำ และจากการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เช่น มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาห้วนมสั้น เจ็บห้วนม แต่มีความพยายามที่จะทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่โดยให้ลูกดูดนมลูกนมลึกๆ เพื่อให้ลูกสามารถดูดห้วนมได้ดี และสามารถดูดนมต่อได้จนกระทั่งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ ดังคำกล่าวของมารดาต่อไปนี้

"ตั้งแต่วันแรกหลังคลอด เขาก็แนะนำให้ลูกกินนมแม่เลย นมออกนะแต่ห้วนมสั้น ทั้งแม่ทั้งลูกต้องพยายามเยอะมาก พยายามให้ลูกนมแม่ตลอด พยายามให้ช่วยดึงห้วนม พอลูกดูดติดก็ให้ลูกดูด..." (P14, L32-38)

"ของน้องนั้นห้วนมสั้น พอกลับมาอยู่บ้าน ก็ให้ลูกดูดนมเหมือนที่พยาบาลสอนเลย ดูดติดบ้าง ดูดไม่ติดบ้าง เวลานอนให้ลูกนอนไม่ค่อยติด เลยต้องนั่งให้ลูกกินนมเป็นส่วนใหญ่ แต่ว่านมไหลดีมาก น้องให้ลูกดูดตลอด เจ็บห้วนมมาก แม่ก็บอกว่าดูก็ได้ก็ให้ดู..." (P5(2), L31-35)

ในกรณีของมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาห้วนมแตก เจ็บห้วนม มารดาสามารถจัดการแก้ปัญหาได้โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และแม่ของตนเองหรือญาติ ซึ่งมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อน โดยการให้ลูกดูดนมลึกถึงลานนม และทาบริเวณห้วนมด้วยน้ำมันแม่ ไม่พอกสบู่ เมื่อมารดาหลังคลอดปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านั้น ปัญหาห้วนมแตก เจ็บห้วนมก็หายเป็นปกติและสามารถให้ลูกดูดนมต่อได้ ดังตัวอย่างคำพูดที่ว่า

"ก็นั้นแหละแรกๆก็เจ็บห้วนมบ้าง ห้วนมแดงหมด ก็ให้ดูลึกๆ ดูเลตามที่เขาบอกนั้นแหละ มันก็หายไปเอง แต่ไม่ได้เป็นแผลไหน(อะไร)นะ..." (P11(2), L79-84)

"เหมือนกับเวลาห้วนมแตก แม่ก็บอกให้เอาน้ำมันทา หรือตอนเขาอบรม เขาก็บอกนะ เอาน้ำมันทาบริเวณห้วนมที่แตก ไม่ให้ดูสบู่อะไรแบบนี้ น้องก็ทำนะ ไม่นานก็หาย" (P5, L87-89)

สำหรับมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาเต้านมคัดตึง เมื่อมีปัญหาเต้านมคัดตึงได้ไปขอคำแนะนำ ช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่เปิดคลินิก นอกจากนี้มารดาหลังคลอดบางรายที่ได้จัดการแก้ปัญหา

โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งได้จัดการแก้ปัญหาโดยการ ประคบร้อนด้วยผ้า นวดเต้านม และให้ลูกดูดบ่อยๆ นอกจากนี้มารดาหลังคลอดอีกรายหนึ่ง หลังคลอดน้ำนมไหลดี แต่เมื่อกลับมาอยู่บ้านกลับมีปัญหาเต้านมคัดตึงจากน้ำนมไหลไม่ดี จึงได้ไปหาเจ้าหน้าที่อนามัยที่อยู่ใกล้บ้าน ได้ยามารับประทาน แต่ก็ไม่ทุเลา แม่สามีได้แนะนำให้เอาเส้นผมแห้งเข้าไปในรูบริเวณหัวนมแล้วก็บีบออก หลังจากนั้นน้ำนมก็ไหลดี เต้านมหายคัดตึง ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดาหลังคลอด ต่อไปนี้

*"ก็มันคัดบ้าง มีอยู่ครั้งหนึ่งนมคัด ช่วงนั้นพอไปขายของลูกไม่ได้กิน คัดมาก ไปหาพยาบาลที่เปิดคลินิก พยาบาลนวดให้ สอนให้บีบนมออก ก็หาย" (P1, 72-74)*

*"เคยมีครั้งหนึ่งนมคัด ก็อ่านในอินเทอร์เน็ต เขาบอกว่าให้ประคบด้วยน้ำอุ่น นวดเต้านม หรือใช้ประคบร้อนสลับกับน้ำเย็น แล้วก็ให้ลูกดูดบ่อยๆ ก็เหมือนที่พยาบาลสอนที่โรงพยาบาลนั่นแหละ ทำแล้วไม่นานก็หาย" (P12, L117-119)*

*"เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งนมคัด (นมคัดจากน้ำนมไหลไม่ดี) ไปหาหมออนามัยได้ยามากินก็ไม่หาย มีหัวนมบางรูไม่ออก แม่บอกให้เอาผมมาแห้งเข้าไปในรูที่หัวนมแล้วก็บีบ นมก็ออก นมกลัดก็หาย" (P10, L100-103)*

### **น้ำนมไหลน้อยในระยะแรก**

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน พบมีปัญหา น้ำนมไหลน้อยในระยะแรก จำนวน 8 ราย (มารดาหลังคลอดรายที่ 1, 4, 8, 9, 13, 16, 17 และ 18) มารดาหลังคลอดบางรายที่ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อน จะมีความวิตกกังวลสูง จึงมักจะขอมผสมจากเจ้าหน้าที่เพราะรู้สึกสงสารลูก กลัวลูกจะได้รับน้ำนมไม่พอ มารดาหลังคลอดจะได้รับการปฏิเสธจากเจ้าหน้าที่เรื่องการให้นมผสม แต่จะได้รับคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัว โดยแนะนำให้ดื่มน้ำมากๆ ให้รับประทานอาหารที่ส่งเสริมการไหลของน้ำนม และให้ลูกดูดนมบ่อยๆแทน เมื่อมารดาหลังคลอดปฏิบัติตามคำแนะนำ น้ำนมก็เริ่มไหลมากขึ้น และไหลดีเมื่อกลับมาอยู่บ้าน และมารดาบางรายคิดว่าหากน้ำนมยังไหลน้อย เมื่อกลับมาอยู่บ้านจะให้ลูกกินนมแม่ร่วมกับนมผสม แต่เมื่อกลับมาบ้านมารดาหลังคลอดได้รับการช่วยเหลือจากหมอบ้าน โดยการนวดเส้นตามวิธีของชาวบ้าน จนกระทั่งน้ำนมไหลดี แต่สำหรับมารดาหลังคลอดที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อนจะเข้าใจ และสามารถผ่านระยะน้ำนมไหลน้อยไปได้ด้วยดี ดังตัวอย่างคำกล่าวของมารดาหลังคลอดต่อไปนี้



"... แรกๆ น้ำนมก็ยังไม่ไหลไม่มาก ไปขอนมจากพยาบาล แต่เขาไม่ให้ เขาบอกว่าให้ กระตุ้นและฝึกให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ เดี่ยวนมก็ไหลพอ พอให้กินบ่อยๆ นมก็น่าจะพอแหละ ลูก ไม่ได้นมเสริมเลย เห็นนอนหลับดี แต่ว่าหลังจากนั้นนมก็ไหลดีตลอด ลูกดูดตลอดเลย" (P1, L40-43)

"ตอนคลอดนมแม่ไหลไม่ค่อยดี แต่ก็ให้กินตลอด ให้ดูดอยู่แบบนั้น ลูกดูดบางที เจ็บหัวนมมาก บางครั้งร้องเลยแต่ก็ทน พยาบาลบอกว่าน้ำนมไหลแค่นี้ได้แล้ว ให้ดูดนมแม่อย่างเดียว ไม่ให้นมเสริมเลย ไปขอนมเสริมพยาบาลไม่ให้ ให้ดูดทั้งคืน มาอยู่บ้านให้หมอบ้านมา นวดเส้นที่ได้รักแร้ให้ เจ็บมากเลย น้ำตาไหล แต่หลังจากบีบแล้วนมไหลดีมากๆ ตอนนั้นก็คิดจะซื้อ นมผสมนะ คิดว่าจะให้กินทั้งนมแม่และนมผสม ถ้าเกิดว่านมยังออกน้อย แต่เมื่อก่อนให้หมอบ้านมา นวดเส้นก่อน ถ้านวดเส้นแล้วนมออกดี ก็ไม่ต้องซื้อนมผสม ก็โชคดีหลังบีบนมออกดีมาก ไม่ต้อง กินนมผสม ก็ตั้งแต่คลอดก็ไม่ได้ซื้อนมเลย" (P16(2), L19-25)

"พอลูกคลอดก็ให้กินนมแม่เลย นมไหลไม่ค่อยดีตอนนั้น แต่ก็ให้ดูด เราารู้แล้ว แหละว่าตอนแรกคลอดนมมันจะไหลไม่ค่อยมากที่ (ตอนแรกคลอดน้ำนมยังไหลน้อย) ตอนท้อง ก่อนก็เหมือนกันแหละ เราให้ดูดบ่อยๆ วันที่ 2 วันที่ 3 นมก็ไหลดี พอมาอยู่บ้านก็ไหลดีให้กินนม แม่มาตลอด..." (P17, L66-72)

### บุตรป่วยหลังคลอด

มารดาที่มีปัญหาบุตรป่วยหลังคลอด ขณะอยู่โรงพยาบาล 2 ราย (มารดาหลังคลอด รายที่ 4 และรายที่ 10) โดยลูกมีภาวะตัวเหลือง ต้องได้รับการรักษาโดยการส่องไฟ (phototherapy) โดยที่มารดาหลังคลอดรายที่ 4 หลังผ่าตัดคลอดให้ลูกกินนมแม่ตามปกติ มารดาหลังคลอดน้ำนมไหลซึม หลังให้ลูกดูดตลอด 2 วันหลังคลอดลูกมีภาวะตัวเหลือง แม่สามีบอกให้ลูกกิน น้ำได้ และมีเจ้าหน้าที่น่านมผสมมาให้ แต่มารดาหลังคลอดและสามีมีความตั้งใจที่จะให้ลูกกินนม แม่อย่างเดียว โดยให้ลูกดูดนมแม่ตลอด เจ้าหน้าที่ได้มาติดตามการไหลของน้ำนม และพบว่าน้ำนม ไหลมากขึ้น จึงยอมให้กินนมแม่อย่างเดียว และแนะนำมารดาหลังคลอดให้สังเกตปริมาณปัสสาวะ และอุจจาระ และพบว่าปริมาณของปัสสาวะและอุจจาระปกติ หลังจากทารกอยู่ส่องไฟ 1 วัน อาการ ตัวเหลืองก็หายเป็นปกติ จึงหยุดส่องไฟ ทารกก็สามารถอยู่กับแม่และคุณนมแม่ได้ตามปกติ ดัง ตัวอย่างคำพูดของมารดาหลังคลอดที่ว่า

"หลังคลอดเขาเอาลูกมาให้กินนมแม่เลย ก็อยู่กับลูกตลอด ตอนนั้นนมไหลซึมๆ ก็ ให้ลูกดูดตลอด ลูกดูดนมแม่น้ำตาไหลเลย รู้สึกว่าลูกน่าเอ็นดูมาก คิดไว้ว่าเราต้องให้ลูกกินนมเรา

อย่างเดียวกัน พยาบาลเขาก็บอกนะว่าให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว เขาก็มาสอนให้กินนม มาช่วยจับ ช่วยบอก พอ 2 วันนั้นแหละลูกตัวเหลืองถูกส่องไฟ ตอนนั้นเครียดเลย พยาบาลเขาขงนมมาให้ด้วย แม่ก็บอกว่าไม่ปรีอ (ไม่เป็นไร) ลูกให้กินน้ำได้ นั่งมองหน้ากับพ่อเขาว่าจะทำปรีอดี หลังจากนั้นก็บอกว่าเดี๋ยวให้ลูกคุณนมก่อน ก็ให้ดูจนหลับ คุณตลอด แบบจับหัวนมจนน้ำตาไหลเลย พยาบาลบอกให้ดูซี่ ดูเยี่ยวลูกว่าซี่เยี่ยวดีไหม ตอนนั้นลูกก็ซี่เยี่ยวดี ก็เลยบอกว่าไม่ปรีอ เดี่ยวให้กินนมแม่ไปก่อน พยายามกันมากเลย ตอนนั้นกว่าจะผ่านมาได้ แม่ว่าน้องคือ ทำให้ลูกถูกส่องไฟ ไม่ยอมให้ลูกกินนมที่พยาบาลเอามาให้ แต่พยาบาลเขาก็เอามาทีเดียวเท่านั้นแหละ เพราะน้องบอกว่าลูกกินนมแม่พอ นมแม่เริ่มออกดีแล้ว เขาก็บีบนมคุณะ นมเราก็ออกดีแล้วจริง เขาก็เลยปล่อยให้กินนมแม่อย่างเดียว" (P4 (2), L54-65)

นอกจากนี้มารดาหลังคลอดอีกรายที่ลูกมีไข้ และตัวเหลือง เนื่องจากมารดามีภาวะน้ำเดิน และมีไข้ก่อนคลอด หลังคลอดลูกมีไข้ และได้ยาปฏิชีวนะ 3 วัน ก่อนกลับบ้านเจาะเลือดพบภาวะตัวเหลืองอีก ได้รับการส่องไฟอยู่ 2 วัน แต่น้ำนมแม่ไหลดีตั้งแต่คลอด ขณะที่ลูกมีไข้ และได้รับการส่องไฟก็สามารถกินนมแม่ได้ตลอด ดังคำกล่าวของมารดาที่ว่า

"ตอนมีไข้ หรือว่าตอนส่องไฟก็กินนมแม่ตลอด เวลาเขากินนมก็ยกออกมาให้กิน กินเสร็จก็ใส่ในที่ส่องเหมือนเดิม นมแม่ไหลดีมากตอนนั้น ให้ดูจนมตลอด นมเยอะย้อยเต็มเสื้อ" (P10, L48-51)

### คำแนะนำที่ชัดเจน

จากการศึกษาพบว่ามีมารดาหลังคลอด 6 ราย (มารดาอายุที่ 8, 13, 14, 15, 16 และ 17) ได้รับคำแนะนำที่ไม่ถูกต้องเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากบุคคลในครอบครัว หรือเพื่อนบ้าน เช่น แนะนำให้ลูกกินกล้วย หรือกินน้ำผึ้ง เมื่ออายุ 3-4 เดือน แต่มารดาที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม เนื่องจากมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวตามความรู้ที่ตนเองได้รับมาคือจะต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนโดยไม่ให้อาหารอื่นก่อน 6 เดือน ดังตัวอย่างคำพูดของมารดาหลังคลอดต่อไปนี้

"มียายที่บ้าน ทวดของลูก เขาบอกว่า 3-4 เดือนให้กินกล้วยได้แล้ว ยายบอกว่าเขาก็ให้กินกันก็ไม่เห็นว่าเด็กจะเป็นไข้ หรือไม่ดีตรงไหน เขาก็กินกันมาตั้งนาน แต่น้องบอกว่าเดี๋ยวนี้เขาให้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแล้ว น้องเลี้ยงลูกตามหนังสือที่อ่านเลย" (P14, L61-66)

"ส่วนมากคนที่คอยบอกก็มีแต่แม่คนเดียว แกก็บอกว่ากินนมแม่ดีที่สุด แต่ว่าพอได้ 3-4 เดือน แกบอกว่ากินกล้วยได้แล้ว ถึงกินนมแม่ไปกัน แต่ก็ไม่ได้ทำตามแคะ ก็บอกแกไปแล้ว ว่าตอนนี้เขาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนแล้ว " (P15, L91-96)

นอกจากนี้มารดาหลังคลอดอีกรายหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า คุณยาย (แม่ของแม่สามี) แนะนำให้ลูกกินน้ำผึ้ง และกินกล้วย แต่มารดาหลังคลอดไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว และบอกให้คุณยายทราบว่าจะขณะนี้เขาไม่ให้กินน้ำผึ้งและกล้วยแล้ว แต่จะกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จากคำกล่าวของมารดาที่ว่า

"ก็มียาย แม่ของแม่แฟนบอกให้กินน้ำผึ้งบ้าง พอใหญ่ขึ้นมาชนิดหนึ่งก็ให้กินกล้วย บ้าง แต่ก็ไม่ได้ให้กินนะ เพราะเรารู้อยู่ ก็บอกแคะ ว่าตอนนี้เขาไม่กินกันแล้ว เขาให้กินนมแม่อย่างเดียว ไม่ให้กินอย่างอื่น 6 เดือนแล้ว (หัวเราะ)" (P16, L96-98)

สรุปผลการศึกษาคั้งนี้ พบว่ามารดาหลังคลอดมีการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จ ความเชื่อ เจตคติ บังคับส่งเสริมความสำเร็จ และการแก้ไขปัญหาต่างๆเพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ใน 8 ประเด็นหลัก โดยมารดาให้การให้ความหมายของความสำเร็จ คือ (1) ภูมิใจที่ทำได้ โดยเป็นความรู้สึกนั้นเกิดจากการที่ตนเองไม่คิดว่าทำได้ แต่ก็สามารถทำได้สำเร็จ เหนื่อยแต่ก็สามารถทำได้สำเร็จ และได้รับการยกย่องชมเชย จากบุคคลอื่น (2) มีความสุขในความเป็นแม่ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกมีความสุขที่ได้ใกล้ชิดผูกพันกับลูก และความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโต แข็งแรง และอารมณ์ดี (3) นมแม่ดีที่สุด ใน 3 ลักษณะคือ นมแม่มีประโยชน์ต่อลูก นมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว (4) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ (5) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเกิดจากการได้รับการสอนแนะนำจากเจ้าหน้าที่ เกิดจากครอบครัวสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (6) แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน ใน 2 ลักษณะคือ มารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน และมารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน (7) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ ครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ (8) ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน บางรายมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะแรก เช่น ปัญหาหัวนม และเต้านมผิดปกติ ปัญหาน้ำนมไหลน้อยในระยะแรก ปัญหาบุตรป่วยหลังคลอด และปัญหาคำแนะนำที่มีความขัดแย้ง แต่ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือในการจัดการแก้ปัญหาต่างๆเหล่านั้นได้ จนกระทั่งสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ

## การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ศึกษาเป็นมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ที่มีบุตรอายุ 6-12 เดือน จำนวน 20 ราย ได้มีการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

### ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาหลังคลอด

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างอเดียว 6 เดือน จำนวน 20 ราย มารดามีอายุเฉลี่ย 28 ปี (19-39 ปี) จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อายุของมารดาส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความอดทนกับอุปสรรคต่างๆ ได้มากกว่ากลุ่มวัยรุ่น ซึ่งการศึกษาดังกล่าวในด้านอายุของผู้ให้ข้อมูลสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาวินี (2553) ที่พบว่าอายุของมารดาในช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีโอกาสที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จมากกว่ากลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มมารดาที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ถึง 4.52 เท่า มารดาส่วนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โดยพื้นที่ที่ลงทะเบียนเป็นพื้นที่ชนบททั้งเมือง มารดาจำนวน 11 ราย ทำงานประกอบอาชีพ ได้แก่ ค้าขาย ทำสวน และรับราชการ อีก 9 รายเป็นแม่บ้าน โดยมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว 12,000 บาท/เดือน

มารดาหลังคลอดได้ให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน คือ ภูมิใจที่ทำได้ ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

### ภูมิใจที่ทำได้

มารดาหลังคลอดรู้สึกภูมิใจที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ โดยความรู้สึกนี้เกิดจาก 3 ประเด็นย่อย คือ ไม่คิดว่าทำได้แต่สามารถทำได้สำเร็จ เหนื่อยแต่พยายามทำจนสำเร็จ และ ได้รับการยกย่อง ชมเชย

จากการศึกษา มารดาหลังคลอดที่ไม่คิดว่าทำได้ แต่สามารถทำได้สำเร็จ โดยพบว่าในมารดาที่เป็นแม่บ้านบางรายที่ลาออกจากงานมาเป็นแม่บ้านเพื่อเลี้ยงลูกหลังคลอด หรือมารดาที่มีอาชีพค้าขายที่ต้องออกไปค้าขายตามสถานที่ต่างๆ หลังคลอดคิดว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะ

หนึ่งแล้วจะกลับไปทำงานต่อ โดยจะฝากลูกไว้กับผู้ดูแล แต่ด้วยความรักที่มีต่อลูก และคิดว่าหากตนเองต้องกลับไปทำงาน อาจทำให้ลูกไม่ได้กินนมแม่เหมือนเดิม นอกจากนี้ยังพบว่ามีการคิดที่ครรภก่อนเลี้ยงลูกด้วยนมผสมตลอด จึงไม่คิดว่าตนเองจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ในครรภนี้ แต่ก็สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ จะเห็นได้ว่ามารดาทั้ง 3 ราย มีความภูมิใจในตนเองจากที่ไม่คิดว่าตนเองทำได้ แต่สามารถทำได้สำเร็จ และมารดาที่ทำงาน เหนื่อยแต่พยายามทำงานสำเร็จ เช่นมารดาหลังคลอดที่ทำสวนต้องไปกรีดยาง และเก็บน้ำยาง สลับกับการมาให้ลูกกินนมแม่ ทำแบบนี้ในวันที่ต้องออกไปทำงาน หรือมารดาหลังคลอดที่ต้องเลี้ยงลูกๆเองทั้ง 3 คน ไปพร้อมๆกัน และต้องค้าขายไปด้วย ทำให้มารดา รู้สึกเหนื่อยมาก จะเห็นได้ว่าแม้จะเหนื่อยกับการทำงาน แต่จากความพยายามของตนเอง ทำให้มารดาทั้ง 2 ราย สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้จนสำเร็จ สำหรับมารดาที่ได้รับการได้รับการยกย่อง ชมเชย รวมถึงการยกย่องให้เป็นแม่ตัวอย่างในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ทั้งในมารดาหลังคลอดที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีความรู้ และมีทักษะ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้เอาความรู้ และประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเอง ไปแนะนำแก่มารดาหลังคลอดรายอื่นๆที่ตนเองได้ออกเยี่ยมบ้าน ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ที่ได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม จากการศึกษาดังกล่าว จะเห็นได้ว่า มารดาได้ใช้ความพยายามของตนเอง จนทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนสำเร็จ และเกิดความภูมิใจในตนเองขึ้น นอกจากนี้ยังรู้สึกภูมิใจที่ได้รับการยกย่อง ชมเชย และเป็นตัวอย่างในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่มารดา รายอื่นๆซึ่งความความภูมิใจดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีการดำรงบทบาทของเมอร์เซอร์ (Mercer, 1985) ที่กล่าวว่า iva การที่มารดาสามารถแสดงบทบาทมารดาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนประสบความสำเร็จ ทำให้มารดาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) นอกจากนี้ แมกคลาวด์ (McLeod, 2014) ได้อธิบายถึงความภูมิใจในตนเองจากความต้องการขั้นที่ 4 ของมาสโลว์ ว่าเมื่อบุคคลนั้นประสบความสำเร็จอย่างที่มีหวังไว้ จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และต้องการการได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจในตนเองขึ้น ซึ่งจากการศึกษามารดาหลังคลอดได้ใช้ความพยายาม และความอดทนจนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ได้รับการยกย่อง ชมเชยจากบุคคลอื่น ทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความภูมิใจในตนเองที่สามารถทำได้สำเร็จ และสอดคล้องกับการศึกษาของราตรี (2553) ที่พบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในบทบาทความเป็นมารดาและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของ จินตนา, พรเพ็ญ, พวงรัตน์, และกุสุมา (2554) พบว่ามารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนอกจากจะมีความภูมิใจที่ตนเองได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดแล้ว ยังมีความภูมิใจในตนเองที่มีหวังที่จะช่วยเหลือให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จด้วย โดยยินดีที่จะ

ถ่ายทอดประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และให้คำปรึกษาแม่หลังคลอดรายอื่นๆด้วยความเต็มใจ เพื่อให้มารดาหลังคลอดรายอื่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จเช่นกัน

นอกจากนี้มารดายังมีการรับรู้เกี่ยวกับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวหลังคลอด คือ มีความสุขในความเป็นแม่

### มีความสุขในความเป็นแม่

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีความรู้สึกมีความสุขในความเป็นแม่ โดยเกิดจากความรู้สึกมีความสุขที่ได้ใกล้ชิดผูกพันกับลูก และมีความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโตแข็งแรง ฉลาด และอารมณ์ดี โดยความรู้สึกมีความสุขของแม่เกิดขึ้นเมื่อได้โอบกอด สัมผัสลูก ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้มีความรู้สึกผูกพันกับลูก เมื่อได้ใกล้ชิดกับลูก และให้ลูกดูดนมแม่ในเวลาต่อมา ทำให้เกิดความรักความผูกพันกับลูกมากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้มารดามีความสุขที่ได้ใกล้ชิดกับลูกแล้ว ยังมีความสุขที่ลูกได้ดูดนมแม่ และเห็นลูกเติบโต แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้มารดามีความพยายามที่จะให้ลูกกินนมแม่ให้นานที่สุด ในมารดาหลังคลอดที่ต้องทำงานนอกบ้าน ค้าขาย และทำสวน แต่เมื่อถึงเวลาที่ลูกต้องกินนมแม่ ก็จะกลับหาลูกทุกครั้ง หรือการที่ต้องออกไปค้าขายตามงานต่างๆก็จะพาลูกไปด้วย หรือมารดาที่เป็นแม่บ้านเมื่อมีความจำเป็นต้องออกไปธุระนอกบ้าน มารดาส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าหากมีความจำเป็นต้องออกไปทำธุระนานๆ ก็จะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง ทำให้ลูกสามารถกินนมแม่จากเต้าได้ทุกครั้งที่ลูกต้องการ และมารดาก็รู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้ลูกได้ดูดนมแม่ โดยการรับรู้ถึงความสุขในความเป็นแม่ เกิดจากความใกล้ชิดผูกพันกับลูก การได้เห็นลูกเติบโตแข็งแรง ฉลาด และอารมณ์ดี ซึ่งได้อธิบาย ด้วยทฤษฎีความผูกพัน (attachment theory) ของจอห์น และแมรี่ (John & Mary, 1992) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก กล่าวว่าไว้ว่า ลูกทุกคนมีความผูกพันกับแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิด โดยที่เด็กสามารถรับรู้อารมณ์ของแม่ และสื่อสารความรู้สึกถึงกันจากความใกล้ชิดผูกพันกัน มีการตอบสนองทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อกันและกันอย่างเหมาะสม และจากการศึกษาของราตรี (2553) ที่พบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนจะทำให้แม่มีความผูกพัน ใกล้ชิดกับลูก สามารถเรียนรู้การตอบสนอง และความต้องการของลูกได้ดี ส่งผลให้แม่เกิดการเรียนรู้ในบทบาทความเป็นแม่ เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างแม่-ลูก ทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกมีความสุขและเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จหลังคลอด

นมแม่ดีที่สุด และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ เป็นความเชื่อของ มารดาที่ส่งผลทำให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ซึ่ง สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### นมแม่ดีที่สุด

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ทูกรายได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด มารดาหลังคลอดบางรายที่เป็นครรภ์หลังมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่มาก่อน ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งทำให้มารดาหลังคลอดนั้นมีความเชื่อว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยเข้าใจ และมั่นใจว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูก นมแม่เป็นสื่อ สัมพันธระหว่างแม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ส่งผลให้มารดาหลัง คลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานได้สำเร็จ จากความเชื่อดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วย ทฤษฎีการปฏิบัติตามแผน (Theory of Planned Behavior) ในบทบาทของความเชื่อที่มีผลต่อการ กระทำ (behavioral beliefs) ซึ่งได้อธิบายไว้ว่าหากบุคคลเชื่อว่าความเชื่อนั้นนำไปสู่ผลทางบวก ก็ จะมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น และสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ดี จากการศึกษาพบว่ามารดาที่เชื่อว่าการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นมีผลดีต่อลูก จึงมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน สำเร็จ (Ajzen, 1985 อ้างตามเพ็ญรุ่งและคณะ, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จำพร (2553) ที่ พบว่ามารดาหลังคลอดมีความเชื่อเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทางบวก จะส่งผลทำให้มารดามี พฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องหลังคลอด นอกจากนี้ในมารดาที่มีความเข้าใจว่านม แม่ช่วยในการสร้างความผูก พัน ระหว่าง แม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายภายใน ครอบครัว จะทำให้มารดาที่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น (สุจิตรา, วิไลพรรณ, วรณิ, 2555) จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ในกรณีที่มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างเดียวนั้นดีที่สุดสำหรับลูก ทำให้ลูกฉลาด มีพัฒนาการที่ดี ก็จะทำให้มารดาสามารถ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนได้สำเร็จในที่สุด

### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่

มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน คิดว่าการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ที่ต้องให้นมลูก มีมารดาบางรายได้ให้ข้อมูลว่าเกิดเป็นลูกคนที่สองให้ลูกกินนมคน ถึงจะดีที่สุด และมีการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ในขณะตั้งครรภ์ เพราะทราบว่านมแม่มีประโยชน์ต่อลูก มารดาหลังคลอดบางรายได้ลาออกจากงานเพื่อให้ลูกได้รับนมแม่อย่างเต็มที่ ได้มีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด เพราะตนเองคิดว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุด ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการดำรงบทบาทมารดาของเมอร์เซอร์ (Mercer, 1981) โดยได้นำเอาทฤษฎีบทบาทของธอร์ตันและนาคี (Thorton & Nardies, 1975 as cited in Mercer, 1981) มาใช้ในการศึกษา และได้อธิบายไว้ว่าการดำรงบทบาทของมารดาที่มีการเริ่มตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เป็นการเตรียมทางด้านจิตสังคมเพื่อเตรียมรับบทบาทมารดาหลังคลอด ต่อมาเป็นบทบาทของมารดาในระยะแรกหลังคลอด โดยการชี้แนะโดยตรงจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคคลอื่นๆ เช่น สามี แม่ของตนเอง แม่สามี หรือบุคคลใกล้ชิด ทำให้มารดาสามารถศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการพัฒนาเรียนรู้บทบาทของตนเองเพิ่มขึ้นจากประสบการณ์ และพฤติกรรมการสื่อสารจากลูก ทำให้เกิดความมั่นใจ จนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังสำเร็จ นอกจากนี้เอจเซนและฟิชไบน์ (Ajzen & Fishbein, 1980) ได้อธิบายเกี่ยวกับทัศนคติ หรือความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งสามารถประเมินได้จากความรู้สึก หรือความคิดเห็นต่างๆ ที่มีต่อการกระทำนั้นๆว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ หากบุคคลนั้นมีความเชื่อในทางบวก ส่งผลให้มีทัศนคติที่ดี ก็จะมีการกระทำที่ดี และหากบุคคลนั้นมีความเชื่อในทางลบ ก็จะส่งผลทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดี นำไปสู่การกระทำในทางลบเช่นกัน เช่นเดียวกับที่ศึกษาโดยพบว่ามารดาหลังคลอดที่มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะมีการเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด ทั้งในเรื่องของสถานที่ ผู้ดูแล และการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทรพร, วิณา, และปาหนัน (2557) ที่พบว่าทัศนคติเชิงบวก ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นปัจจัยนำอย่างหนึ่งที่ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังสำเร็จ และจากการศึกษาของ จินตนา, พรเพ็ญ, พวงรัตน์, และกุสุมา (2554) ที่พบว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นอย่างเดียวยังทำให้แม่ได้ทำหน้าที่ของแม่อย่างสมบูรณ์ โดยจะส่งผลทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังสำเร็จได้

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยัง 6 เดือน นอกจากมีความเชื่อ และเจตคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว ยังมีปัจจัยส่งเสริมต่างๆที่สำคัญอีก 3 ประเด็น คือ (1) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (2) แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน และ (3) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งมีการอภิปรายผลดังนี้



## ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการศึกษาพบว่าความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนเกิด ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากการได้รับ การสอน แนะนำ เกิดจากครอบครัวสนับสนุนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ความตั้งใจที่เกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน และประสบการณ์จากผู้อื่น ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีต่อลูก จึงทำให้เกิดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวให้สำเร็จ ซึ่งอธิบายได้ด้วยแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) โดยบุคคลสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง จากการฝึกปฏิบัติจนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง หรือได้เรียนรู้ประสบการณ์ความสำเร็จที่ผ่านตัวแบบ การได้เห็นตัวอย่างจากบุคคลอื่นเช่นเดียวกับที่ตนเองกระทำ เมื่อมองเห็นความสำเร็จของบุคคลอื่น ทำให้มีกำลังใจและเกิดความรู้สึกอยากจะทำสำเร็จด้วย การใช้คำพูดในการชักจูง เพื่อให้ปฏิบัติตาม หรือการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว ส่งผลทำให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น ซึ่งพบว่าความตั้งใจมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากมารดามีความตั้งใจก็จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จได้ในที่สุด (Meedya, 2010) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุจิตรา และคณะ, 2555 ที่พบว่าเมื่อมารดาทราบถึงประโยชน์ของนมแม่ ทำให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งส่งผลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่วานานขึ้น และจากการศึกษาของ ปวีศรี, ปฏิเวช, ปริฉัตร, พัทธมน, วรรณพร, รวีวัชร, อมรรัตน์, และวริศรา (2556)

นอกจากนี้มารดาส่วนใหญ่เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ เช่น นมแม่ช่วยป้องกันโรคมุมิแพ่ นมแม่ทำให้ลูกฉลาด จึงทำให้มารดามีความตั้งใจ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ แต่การศึกษาของ ภาวินี (2553) กลับพบว่า ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่มีผลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เนื่องจากมารดาที่มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่ได้บ่งบอกว่ามารดาจะปฏิบัติได้จนประสบความสำเร็จ แต่หากอยู่ที่เมื่อปฏิบัติตามแล้วเกิดปัญหา การได้รับความช่วยเหลือ การได้รับกำลังใจ จะทำให้มารดานั้นเข้มแข็ง และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จต่างหาก ซึ่งจากการศึกษาจะเห็นได้ว่ามารดาบางรายที่หมดกำลังใจ อาจเป็นเพราะเหนื่อยจากการทำงาน มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะมีครอบครัวช่วยสนับสนุนให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาหลังคลอดมีกำลังใจ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวให้สำเร็จในที่สุด นอกจากนี้มารดาที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน ทำให้มารดาทราบถึงนมแม่ส่งผลดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ส่งผลให้มารดามีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในครรภ์นี้ด้วย

## แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาส่วนใหญ่จะอยู่ด้วยกันกับลูก ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ มารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน และมารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานนอกบ้าน นอกจากมารดาที่เป็นแม่บ้าน มารดาหลังคลอดบางรายลาออกจากงานเพื่อที่จะมีเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็มที่ และสามารถอยู่กับลูกได้ตลอดเวลา ซึ่งการเลี้ยงลูกและการทำงานอยู่กับบ้านเป็นการทำงานที่สามารถปรับเปลี่ยนเวลาได้ตามความเหมาะสม มารดาหลังคลอดจึงสามารถให้ลูกกินนมได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรนภา และเอมอร (2554) ที่พบว่าหากมารดาทำงานที่สามารถยืดหยุ่นเรื่องเวลา หรือจัดการกับการทำงานของตนเองได้ก็จะทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานขึ้นได้ หรือมารดาที่ทำงานที่เป็นกิจการของตนเอง ที่สามารถทำที่บ้านได้ จะทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จมากกว่ามารดาที่ต้องทำงานในสถานประกอบการอื่น เช่น ทำงานบริษัทเอกชน รัฐวิสาหกิจ หรือรับราชการ (จำพร, 2553) และมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่หากต้องออกไปทำธุระนอกบ้านนานๆจะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง หากไปไม่นานก็จะใช้วิธีฝากลูกไว้กับผู้ดูแล ซึ่งอาจจะเป็นสามี ย่า ยาย หรือญาติพี่น้อง นอกจากนี้มารดาที่ต้องออกไปค้าขายของตามตลาดเปิดท้าย มารดาจะพาลูกไปด้วยทุกครั้ง โดยการทำแคร่ไม้ไปวางข้างๆรถขายของซึ่งมารดาสามารถขายของไปด้วยและเลี้ยงลูกไปด้วยได้ และมารดาหลังคลอดบางราย ได้มีการวางแผนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเมื่อตนเองต้องกลับมาทำงาน ซึ่งสามารถที่จะปรับเปลี่ยนได้ตลอดเมื่อพบปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้แม่สามีมาเลี้ยงลูกให้ที่บ้านพักที่อยู่ในที่ทำงาน มีการบีบ เก็บน้ำนมไว้ให้ลูกขณะตนเองต้องทำงาน ส่วนเวลาที่ไม่ทำงานก็ให้ลูกดูคนมาจากเต้าปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุสันหา (Susanha, 2013) ที่พบว่า มารดาในกลุ่มที่ต้องทำงานนอกบ้านต้องมีการเตรียมตัว และวางแผนตั้งแต่เนิ่นๆในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จึงจะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวสำเร็จได้

## แหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีแหล่งสนับสนุน ได้แก่ ครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น สมุดบันทึกการฝากครรภ์และการดูแลสุขภาพมารดาและทารก แผ่นพับต่างๆเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อินเทอร์เน็ต โดยที่ครอบครัวประกอบด้วย สามี แม่ตนเอง แม่สามี และญาติหรือบุคคลใกล้ชิดของมารดาหลังคลอดที่ให้การช่วยเหลือมารดาหลังคลอดตั้งแต่ระยะเริ่มแรก โดย

มารดาหลังคลอดที่มีสามีคอยช่วยเหลือส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ที่ต้องช่วยเหลือกันภายในครอบครัวทั้งในเรื่องการทำงาน บ้าน ช่วยเลี้ยงลูก เตรียมอาหาร โดยเฉพาะช่วงหลังคลอดใหม่ๆ ทำให้มารดาได้พักผ่อน และมีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากสามีแล้ว มารดาหลังคลอดยังมีแม่ตนเอง หรือแม่สามีที่คอยช่วยเหลือ ดูแลเรื่องอาหาร ที่สำคัญคอยกระตุ้นเตือนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ คอยดูแลบุตรให้เมื่อมารดาต้องไปทำงานหรือออกไปธุระนอกบ้าน เช่นเดียวกับญาติหรือบุคคลใกล้ชิด ที่คอยให้คำแนะนำ และช่วยดูแลบุตรให้เป็นครั้งคราว

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่ใกล้ชิดมารดาหลังคลอดมากที่สุด และเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญที่ทำให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยมีการอธิบายจากแนวคิดการมีส่วนร่วมของครอบครัว (Pontes, Osorio, & Alexandrino, 2004) คือ (1)การจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมเพื่อความสะดวกแก่มารดาและทารก (2) การมีส่วนร่วมในระยะตั้งครรภ์ และระยะตลอด (3) การช่วยแบ่งเบาภาระงาน เช่นการช่วยทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า เป็นต้น ช่วยให้มารดาได้พักผ่อน (4) การพัฒนาความเป็นบทบาทมารดา ครอบครัวช่วยส่งเสริม แนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การช่วยเตรียมอาหารที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม เมื่อมารดาหลังคลอดมีปัญหาช่วยให้คำปรึกษา ช่วยแก้ปัญหาต่างๆ และ (5) การอยู่เป็นเพื่อนขณะที่มารดาให้นมบุตร การช่วยเหลือในเวลาฉุกเฉิน การช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม การพูดคุยให้กำลังใจแก่มารดาหลังคลอด สามารถทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จได้ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของเทอร์เรนซ์และคณะ (Tarrant et al., 2009) ที่พบว่า คนในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดค่อนข้างสูงที่จะทำให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะการได้รับการสนับสนุนจากสามี พบว่ามารดาหลังคลอดที่ได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากสามีจะทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติสำเร็จสูง (Kok, 2011) และจากการศึกษาของพัชรินทร์และคณะ (2555) ยังพบว่าคนที่คนในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ ช่วยจัดหาอาหารที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม การให้กำลังใจ ทำให้มารดาหลังคลอดนั้นมีความมั่นใจในตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น นอกจากนี้ ชญาภา, ทศนิ, พรรณรัตน์, และสุดาภรณ์ (2552) พบว่าในช่วงหลังคลอดมารดาไว้วางใจ และหวังพึ่งสามีมากที่สุด แต่ในสังคมชนบท วัฒนธรรมการเลี้ยงดูบุตร หลานของย่า ยาย ก็ยังมีการปฏิบัติสืบทอดกันมา กลุ่มย่า ยาย จึงถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นบุคคลสำคัญในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

นอกจากครอบครัวที่เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญแล้ว เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก็เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญเช่นกัน จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติกราย ได้รับความแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข โดยจะได้รับคำแนะนำตั้งแต่ระยะตั้งครภ์จนกระทั่งหลังคลอด เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรนภา (2554) ที่พบว่ามารดาที่ได้รับความรู้ตั้งแต่ระยะตั้งครภ์ เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง เป็นการประเมิน และปรับทัศนคติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นการเตรียมพร้อมที่สำคัญ ที่ทำให้มารดาสามารถวางแผนเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดได้ นอกจากนี้การได้รับการสอน หรือได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพร (2551) ที่พบว่ามารดาที่ได้รับการสอนตั้งแต่ระยะตั้งครภ์ จะทำให้มารดามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจะส่งผลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดด้วย และการที่เจ้าหน้าที่ช่วยให้ลูกได้ดูดนมแม่ในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอดถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่ทำให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติในระยะต่อมาได้ (ภัทรา และนันทนา, 2552) นอกจากนี้ ขนิษฐาและกรรณิการ์ (2553) ยังพบว่ามารดาที่ได้รับการสอนตามแนวปฏิบัติ จะมีความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือนได้นานกว่ามารดาที่ได้รับการดูแลตามปกติ

การใช้สื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่างๆ เช่น สมุดสีชมพู แผ่นพับต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือแม้แต่สื่อทางอินเทอร์เน็ต ก็เป็นสิ่งสำคัญซึ่งปัจจุบันถือว่ามีความสำคัญที่มารดาหลังคลอดและสามารถเข้าถึงได้ง่าย และสามารถเอากลับมาอ่านที่บ้านได้ โดยสื่อเหล่านี้มารดาสามารถศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติตลอดเวลาจากการศึกษาพบว่ามารดาบางราย เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถใช้สื่อในการหาความรู้ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้สำเร็จ เช่นในมารดาบางรายที่มีปัญหาเต้านมคัดตึง สามารถศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาจากอินเทอร์เน็ต จนเต้านมหายจากการคัดตึงได้ และมารดาบางรายที่ฝากครรภ์พิเศษกับแพทย์ที่คลินิก จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากอินเทอร์เน็ตเป็นส่วนใหญ่ จะเห็นได้ว่าสื่อทางอินเทอร์เน็ตเริ่มเข้ามามีบทบาทเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น แต่จากการศึกษาของพอลล่า (Paula, 2011) กลับพบว่า สื่อทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้มีบทบาท หรือมีอิทธิพลในการตัดสินใจของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือนมผสม ซึ่งนอกจากสื่อทางอินเทอร์เน็ตแล้ว จากการศึกษายังพบว่ามารดาส่วนใหญ่สนใจศึกษาหาความรู้จากสมุดสีชมพู หรือแผ่นพับต่างๆ เนื่องจากมีขนาดเล็ก มีสีสันน่าสนใจ และสามารถนำกลับมาอ่านที่บ้านได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิมลลาศ (2554) พบว่าสื่อที่น่าสนใจ ต้องมีขนาดเล็ก กะทัดรัด มีสีสัน และภาพประกอบชัดเจนซึ่งจะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ ทำให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ 6 เดือนได้สำเร็จมากขึ้น

## ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดบางรายมีปัญหาอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น หัวนม และเต้านมผิดปกติ น้านมไหลน้อยในระยะแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในขณะบุตรป่วย และคำแนะนำที่ความขัดแย้ง แต่มารดาสามารถจัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ดังนี้

จากการศึกษามารดาที่มีปัญหาหัวนม และเต้านมผิดปกติ โดยมีหัวนมสั้น เจ็บหัวนม หัวนมเป็นแผล เต้านมคัดตึง ซึ่งเป็นระยะแรกของการให้ลูกนมแม่ ซึ่งเกิดจากการดูดนมไม่ถูกวิธี แต่มารดาหลังคลอดมีความพยายามและอดทน ในการแก้ไขปัญหานี้ โดยใช้ความรู้ที่ได้รับจากการสอนที่โรงพยาบาล ฝึกให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี คุณลิกถึงลานนม มารดาที่มีปัญหาหัวนมสั้นในช่วงแรกต้องนั่งให้ลูกกินนม ก่อนที่จะให้กินนมในท่านอน โดยมีญาติคอยให้คำแนะนำ และมารดาหลังคลอดบางรายศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากอินเทอร์เน็ต ถึงสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหา จนสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้สำเร็จ จากการศึกษาของ วิจิตรา (2552) พบว่าหากมารดาหลังคลอดมีทักษะที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ เช่น เต้านมคัดตึง อักเสบ หัวนมแตกเป็นแผลได้ และหากมารดาให้นมบุตรถูกวิธี ทำให้ไม่มีปัญหาดังกล่าว ทำให้มารดามีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ อรทัย, นิตยา, เขียวลักษณ์, และกรรณิการ์ (2550) นอกจากนี้มารดาที่มีปัญหาเต้านมคัดตึง ได้ทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ โดยการประคบร้อน แล้วนวด ให้ลูกดูดบ่อยๆ หรือบีบออก ก็หายในมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาหัวนมแตกก็เช่นเดียวกัน มารดาได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ แม่ของตนเองหรือญาติ โดยการให้ลูกดูดนมลึกถึงลานนม และทาบริเวณหัวนมด้วยน้านมแม่ ไม่ฟอกสบู่ ซึ่งสอดคล้องกับ กนกวรรณ, (2554) ที่ว่าการแก้ไขปัญหาคัดตึงที่ดีที่สุด คือ การให้ทารกดูดนมลึกถึงลานนม และมารดาใช้นิ้วกดนวดบริเวณลานนมเพื่อช่วยให้น้านมไหลดีขึ้น ในกรณีที่คัดตึงมากให้ใช้ผ้าประคบร้อนก่อนให้นมบุตรและประคบเย็นหลังจากที่ทารกดูดนมอิ่มแล้ว และในกรณีที่หัวนมแตกต้องหลีกเลี่ยงการถูด้วยสบู่หรือน้ำมัน ให้ใช้น้านมทาบริเวณหัวนมที่แตก และปล่อยให้แห้ง

มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาน้านมไหลน้อย ซึ่งพบได้ในระยะหลังคลอด ทำให้มารดาเกิดความเครียดและคิดว่าน้านมไม่พอ ในมารดาที่ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มักจะมีความวิตกกังวล เพราะกลัวลูกจะได้รับน้านมไม่พอ จึงมักจะขอมผสมจากเจ้าหน้าที่ แต่ก็ได้รับการปฏิเสธจากเจ้าหน้าที่ และได้รับคำแนะนำให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการไหลของน้านมแทน และเมื่อมารดาหลังคลอดปฏิบัติตามคำแนะนำ น้านมก็เริ่มไหลมากขึ้น และไหลดีเมื่อกลับไปอยู่บ้าน แต่ในมารดาที่มีประสบการณ์ใน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อนก็จะเข้าใจ และสามารถผ่านระยะน้ำนมไหลน้อยไปได้ด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรวิมล (2552) ที่พบว่าปัญหาน้ำนมไหลน้อย น้ำนมไม่พอหลังคลอด อาจเกิดจากความเครียดหรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหาร น้ำ ที่ไม่เพียงพอ จะส่งผลให้น้ำนมไม่พอหลังคลอดได้ และที่สำคัญพยาบาลหลังคลอดต้องให้ลูกดูดนมแม่ในครึ่ง ชั่วโมงแรก ต้องมีการสอนสาธิตเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดามีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดมากขึ้น (จุฬา, ประภา, และน้ำอ้อย, 2555) ทำให้มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาน้ำนมไหลน้อย สามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ด้วยดี

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในขณะบุตรป่วย โดยพบว่า มารดาหลังคลอดจำนวน 2 ราย (มารดาหลังคลอดที่ 4 และรายที่ 10) ที่ลูกมีภาวะตัวเหลืองหลังคลอด โดยที่มารดาหลังคลอดทั้ง 2 ราย มีความพยายามให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวยตลอดในขณะที่ลูกมีภาวะตัวเหลืองและต้องได้รับการรักษาโดยการส่องไฟ (phototherapy) โดยมารดาหลังคลอดรายที่ 4 มีปัญหาเรื่องน้ำนมไหลน้อย เจ้าหน้าที่ได้นำนมผสมเสริมมาให้ แม่สามีเองก็บอกให้กินน้ำ แต่มารดาหลังคลอดและสามีมีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย มารดาหลังคลอดจึงพยายามให้ลูกดูดนมตลอด เมื่อเจ้าหน้าที่มาติดตามการไหลของน้ำนม บอกกับมารดาหลังคลอดว่าน้ำนมเริ่มไหลมากขึ้น ให้กินนมแม่อย่างเดียวยได้ แต่ต้องสังเกตปริมาณของปัสสาวะและอุจจาระด้วย ส่วนมารดาหลังคลอดรายที่ 10 น้ำนมไหลดีตลอด จึงสามารถให้กินนมแม่อย่างเดียวยได้อย่างเพียงพอ ซึ่งมารดาปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ จนลูกหายตัวเหลืองในที่สุด

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย พบว่าปัญหาคำแนะนำที่มีความขัดแย้ง ที่เกิดจากบุคคลใกล้ชิด เช่น แม่ ยาย ทวด หรือแม่แต่คนข้างบ้านก็มีการให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไม่ถูกต้อง เช่น การแนะนำให้กินกล้วย ซีรีแลกซ์ หรือน้ำผึ้ง ก่อนที่ลูกจะมีอายุ 6 เดือน แต่มารดาหลังคลอดก็ไม่ได้ปฏิบัติตาม เนื่องจากมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยตามที่ตนเองได้รับมา และบอกให้คุณยายทราบว่ายาวนี้เขาไม่ให้กินอย่างอื่นนอกเหนือจากนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรทัย, นิตยา, เขวลักษณ์, และกรรณิการ์ (2550) ที่พบว่าเหตุผลส่วนใหญ่ที่มารดาหลังคลอดเริ่มให้อาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ก่อน 4 เดือน จะได้รับคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ แต่จากการศึกษามารดาหลังคลอดก็ไม่ได้ปฏิบัติตาม โดยเชื่อมั่นในคำสอนของเจ้าหน้าที่ และหนังสือที่ศึกษามากกว่า จึงทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือนได้สำเร็จ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบบรรยาย (descriptive phenomenology) ซึ่งเป็นการค้นหาและอธิบายความหมายของประสบการณ์ชีวิต ตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล โดยศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาหลังคลอด กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนใน อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราชจำนวน 20 ราย โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม มีการบันทึกเทปในการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลรายวันและการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการของ โคลไลซี (Colaizzi, 1978) และตรวจสอบผลการสรุปของประสบการณ์ที่ศึกษากับการรับรู้ของตัวแทนกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

#### สรุปผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นมารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 เดือน มากกว่าครึ่งไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว แต่มีผู้ให้การช่วยเหลือ เช่น สามี แม่ตนเอง และแม่สามี และมีมารดาเพียง 1 ราย ที่ไม่มีผู้ให้การช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้มีมารดา 11 รายที่ทำงานประกอบอาชีพในขณะที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปด้วย เช่น ค้าขาย ทำสวน รับราชการ มีมารดา 9 ราย ที่เป็นแม่บ้าน โดยสามีมีอาชีพทำสวน และรับจ้าง มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายภายในครอบครัว

มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จ ความเชื่อ ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จ และการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ ใน 8 ประเด็นหลัก คือ (1) ภูมิใจที่ทำได้ (2) มีความสุขในความเป็นแม่ (3) นมแม่ดีที่สุด (4) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ (5) ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (6) แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน (7) มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ (8) ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประเด็นที่ 1 ภูมิใจที่ทำได้ มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับประสบการณ์ว่าเป็นความรู้สึกภูมิใจที่ทำได้ โดยความรู้สึกภูมิใจดังกล่าวเกิดจาก ไม่คิดว่าทำได้ แต่สามารถทำได้สำเร็จ เหนื่อยแต่สามารถทำได้

สำเร็จ และการได้รับการยกย่อง ชมเชยชมเชยจากผู้อื่น ทำให้มารดามีความภูมิใจในตนเองที่มีความพยายาม ความอดทน ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนสำเร็จ และมีมารดาบางรายสามารถถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ของตนเองให้แก่มารดาคนอื่นๆ ได้อีกด้วย

ประเด็นที่ 2 มีความสุขในความเป็นแม่ มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน มีการรับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มารดานั้นทำให้แม่มีความสุข โดยความสุขของแม่นั้นเกิดจากการที่ได้ใกล้ชิด-ผูกพันกับลูก และแม่มีความสุขที่ได้เห็นลูกเติบโต แข็งแรง และอารมณ์ดี

ประเด็นที่ 3 นมแม่ดีที่สุด มารดาหลังคลอดมีการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ทำให้มีความเชื่อว่านมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก โดยรับรู้ถึงประโยชน์ของนมแม่ต่อลูก ทำให้ลูกมีสุขภาพดี ฉลาด มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย และอารมณ์ที่ดี นมแม่เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างแม่-ลูก และนมแม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวได้จากความเชื่อดังกล่าวทั้ง 3 ประการทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จ

ประเด็นที่ 4 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เชื่อว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหน้าที่ของแม่ ไม่ว่าจะมารดานั้นจะทำงานประกอบอาชีพ หรือเป็นแม่บ้าน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก็เป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของแม่ทุกคน โดยมีการเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีน้ำนมเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกหลังคลอด

ประเด็นที่ 5 ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาหลังคลอดมีปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จที่สำคัญ คือ ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยความตั้งใจดังกล่าว อาจเกิดจากการได้รับการสอน แนะนำ เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด มีครอบครัวสนับสนุนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาจเป็นแม่ตนเอง สามี และแม่สามี คอยส่งเสริม สนับสนุน และกระตุ้นเตือนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างสม่ำเสมอ และมีความตั้งใจที่เกิดจากประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งประสบการณ์นั้นอาจเป็นประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองในครรภ์ก่อน หรือเป็นประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากผู้อื่น เช่น เพื่อนสนิท เพื่อนบ้าน หรือแม่ของตนเอง ซึ่งส่งผลทำให้มารดามีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนสำเร็จ

ประเด็นที่ 6 แม่-ลูกอยู่ด้วยกัน เป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ โดยมี 2 ลักษณะ คือ มารดาที่เลี้ยงลูกอยู่กับบ้าน และมารดาที่พาลูกไปด้วยเมื่อไปทำงานหรือทำธุระนอกบ้าน ซึ่งจากการที่แม่-ลูกอยู่ด้วยกันตลอด จะทำให้มารดาสามารถให้นมลูกได้ตลอดเวลาที่ลูกต้องการ



ประเด็นที่ 7 มีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน การมีแหล่งสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถือได้ว่าเป็นปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญ ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว โดยมีสามี แม่ตนเอง แม่สามี และญาติหรือบุคคลใกล้ชิดของมารดาหลังคลอด คอยให้การช่วยเหลือ สนับสนุนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกวิธีการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้สื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็เป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญ ที่มารดาสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้ เช่น สมุดบันทึกการฝากครรภ์ และการดูแลสุขภาพมารดาและทารก (สมุดสีชมพู) แผ่นพับ เอกสารต่างๆ ซึ่งรวมถึงสื่อทางอินเทอร์เน็ตด้วย เนื่องจากเป็นสื่อที่ทันสมัย สามารถค้นหาข้อมูลได้สะดวก รวดเร็ว

ประเด็นที่ 8 ก้าวข้ามอุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน บางรายมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ หัวนมและเต้านมผิดปกติ น้ำนมไหลน้อยในระยะแรก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในขณะบุตรป่วย และคำแนะนำที่ขัดแย้ง แต่ก็ได้รับคำแนะนำ ช่วยเหลือ จนกระทั่งสามารถจัดการแก้ปัญหาต่างๆเหล่านี้ได้ จึงทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนประสบความสำเร็จ

## ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในด้านการปฏิบัติการพยาบาล ด้านการศึกษา และด้านการวิจัย ดังนี้

### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

ผลศึกษามาพัฒนาเป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ตั้งแต่แผนกฝากครรภ์ ห้องคลอดและหลังคลอด ตลอดจนการดูแลต่อเนื่องเมื่อมารดา กลับไปอยู่บ้าน

1. แผนกฝากครรภ์ควรมีแนวทางในการให้ความรู้มารดาเรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกวิธี เพื่อปรับทัศนคติของมารดา และส่งเสริมความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนหลังคลอด

2. ห้องคลอด ส่งเสริมให้มีแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งเสริมเรื่องการโอบกอดบุตรแบบเนื้อแนบเนื้อทุกราย และให้บุตรดูนมแม่ทันทีหลังคลอด ในกรณีที่มีแม่และลูกไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เพื่อส่งเสริมสายสัมพันธ์แม่-ลูก

3. หลังคลอด มีแนวทางที่ชัดเจนในการให้ความรู้มารดา เพื่อเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนกลับบ้าน โดยมีการให้ความรู้ตามลักษณะการดำเนินชีวิตของของมารดาหลังคลอด เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของมารดาจริงๆ นอกจากนี้ควรมีการสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการรับรู้ข้อมูล และช่วยเหลือมารดาให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนได้สำเร็จ

4. เตรียมความพร้อมในการติดตามเยี่ยมมารดาหลังคลอดในชุมชน โดยมีการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน แก่ อาสาสมัครสาธารณสุข แม่อาสา ในการลงติดตามเยี่ยมมารดาหลังคลอด พร้อมกับการลงบันทึกต่างๆที่จำเป็น เพื่อให้เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขและแม่อาสา สามารถติดตามเยี่ยมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการส่งต่อข้อมูลที่ต้องการ มีระบบในการประสานงานที่ชัดเจน

5. มีแนวทางในการปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกรณีที่มารดาหลังคลอดมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และต้องการขอรับคำปรึกษาสามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาได้ตลอดเวลา

### **ด้านการศึกษา**

อาจารย์พยาบาลสามารถนำผลการศึกษามานำเสนอเพื่อใช้ในการสอนนักศึกษาในเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถให้การดูแลมารดาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือนได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

### **ด้านการวิจัย**

การศึกษานี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ความสำเร็จของมารดาหลังคลอดที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยสามารถนำไปใช้อ้างอิงในมารดาหลังคลอดที่มีบริบทที่ใกล้เคียงกันได้ และสามารถนำไปใช้ในการศึกษาต่อเนื่องในประเด็นอื่นๆ เช่น

1. ควรมีการศึกษาเชิงลึกในมารดาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนต่อเนื่องควบคู่กันกับมารดาที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้ทราบถึงปัญหาที่แท้จริงและสามารถนำปัญหาดังกล่าวมาใช้ในการวางแผน ให้การดูแล เพื่อให้มารดาหลังคลอดประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เพิ่มขึ้น

2. ควรมีการศึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในกลุ่มมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น มารดาที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ มารดาที่เป็นเบาหวาน หรือมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เพื่อทราบถึงแนวทางหรือวิธีการในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน และสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อนต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ฉันทะนงมณฑล. (2554). *การพยาบาลทารกแรกเกิด* (พิมพ์ครั้งที่ 6). สมุทรปราการ: โครงการสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *คู่มือวิทยากร โรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คำขอลนมแม่เพื่อสายใยรักแห่งครอบครัว*. ค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2556 เข้าถึงได้จาก [http:// www. Satunlocal.co.th](http://www.Satunlocal.co.th).
- กุสุมา ชูศิลป์. (2555). *สถานการณ์ทั่วโลกในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. ค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2557. เข้าถึงได้จาก <http://www.ped.si.mahidol.ac.th>.
- ขนิษฐา ปานยิ้ม, และกรรณิการ์ กันธรักษา, (2553). ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศสำหรับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โรงพยาบาลพระจังหวัดตาก. *พยาบาลสาร*, 39 (2), 68-78.
- จิราพร วงศ์ใหญ่. (2551). *ปัจจัยทำนายความตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของสตรีตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จิราพร หอมชะเอม. (2552). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จนถึงอายุ 6 เดือนของแม่ที่มารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- จำพร วงษ์ทรัพย์ทวี. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครอบครัวที่มีบุตรอายุ 6 เดือนในจังหวัดฉะเชิงเทรา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- จินตนา บุญจันทร์, พรเพ็ญ ปทุมวิวัฒนา, พวงรัตน์ เขาวะเจริญ, และกุสุมา ชูศิลป์. (2554). การพัฒนาบริการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 29(2), 14-24.
- จุฬายันตพร, ประภา รัตตสัมพันธ์, และน้ำอ้อย ภัคติวงศ์. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะพยาบาลต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเอง และพฤติกรรมของพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(2), 33-41.

ชญาภา ชัยสุวรรณ, ทศนี ประสพกิตติคุณ, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และสุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (2555).

อำนาจการทำนายของการสนับสนุนจากสามี ย้ายาย และพยาบาลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, (30), 70-80.

ทวนทอง ศรีบุญเรือง. (2551). *การรับรู้และความพร้อมของมารดาหลังคลอดที่มีผลต่อการให้นมแม่*

*สำหรับบุตรใน 6 เดือนแรก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา*

*สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.*

เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2557). *บทความเรื่องการตัดสินใจ: ความเชื่อ.*

*ศูนย์วิจัยพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อุตรธานี. ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2558*

*เข้าถึงได้จาก [http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/societies 9-10.html](http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/societies%209-10.html).*

นิตยา สีนสุกใส. (2555). *นโยบาย สถานการณ์ และแนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ใน*

*กรรมการ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒายุ, สุพินดา เรืองจิรัชฐีชัย, และ*

*สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (บรรณาธิการ). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 1-10).*

*กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*

นิตยา สีนสุกใส. (2555). *ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ใน กรรมการ วิจิตรสุคนธ์,*

*พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒายุ, สุพินดา เรืองจิรัชฐีชัย, และสุดาภรณ์ พยัคฆเรือง.*

*(บรรณาธิการ). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (หน้า 11-20). กรุงเทพมหานคร: โครงการ*

*ตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*

นันทิยา วัฒายุ. (2555). *การสนับสนุนของครอบครัว ชุมชน และสังคมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.*

*ใน กรรมการ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒายุ, สุพินดา*

*เรืองจิรัชฐีชัย, และสุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (บรรณาธิการ). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*

*(หน้า 34-43). กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*

ปวีศรี อารยะสุขวัฒน์, ปฎิเวช สุคนธ์จักร, ปรีฉัตร โพธิรักษานนท์, พัชรมน เจริญรัตน์,

*วรรณพร อึ้งสกุล, รวิวัชร บรรณรักษ์ธนา,...วิรสรา สุวีระ. (2556). ความรู้เรื่องการเลี้ยง*

*ลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่มาคลอดบุตรในโรงพยาบาลศรีนครินทร์. *ศรีนครินทร์เวชสาร.**

- พรนภา ตั้งสุขสันต์. (2554). การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสตรีตั้งครรภ์. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 25(3), 103-119.
- พรนภา ตั้งสุขสันต์, และเอมอร รตินทร. (2554). ประสบการณ์ และปัจจัยเชิงบริบทเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนอกราคาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 29, 52-63.
- พรวิมล ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อระยะเวลาและพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาครรภ์แรกที่ทำงานนอกบ้าน. *ปริญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี*.
- พีระศักดิ์ ปานเสนห์. (2553). การจัดตั้งมูมนมแม่ในสถานประกอบกิจการ. ค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2556 เข้าถึงได้จาก <http://www.welfare.Labour.go.th.web 2.in.th / มูมนมแม่.html>.
- พัชรี จันทร์แจ่ม. (2552). การพัฒนารูปแบบการดูแลต่อเนื่องเพื่อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาครรภ์แรก : กรณีศึกษาโรงพยาบาลหัวเฉียว. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, กรุงเทพมหานคร*
- พัชรินทร์ ไชยบาล, ลาวัลย์ สมบูรณ์, และกรรณิการ์ กันชะรักษา. (2553). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนอกราคาที่มีบุตรคนแรก. *พยาบาลสาร*, 37, 70-81.
- เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิดา มัททวงกูร, วราภรณ์ คารศ, กุศลธิดา จันทร์เจริญ, เนตร หงษ์ไกรเลิศ,...สมหญิง เหง้ามูล. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาในเขตภาษีเจริญ.. ค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2557 เข้าถึงได้จาก <http://www.rcfcd.com/wp-content/uploads>.
- ภัทรพร ชูประพันธ์, วิณา เทียงธรรม, และปาหนัน พิษขัญญ์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของแม่ในเขตภาคกลางตอนล่าง. *Proceeding of the Gradate Research conference, 1723-1732*. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2558 เข้าถึงได้จาก <http://www.gsbooks.kku.ac.th>
- ภาวิณี คูตระกูล. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โรงพยาบาลพุทธไสสง. *ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น*.
- ภัทรฯ หากุหลาบ, และนันทนา ธนาโนวรรณ. (2552). อุปสรรคของการเริ่มให้ลูกดื่มนมแม่ครั้งแรกในห้องคลอด. *วารสารสภาการพยาบาล*, 24, 14-23.

- ราตรี คงเจริญ. (2553). *ปัจจัยด้านการเป็นมารดากับการแสดงบทบาทมารดาของวัยรุ่นหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์, นครปฐม.
- รุจิรา ภู่วี. (2551). *ปัจจัยการรับรู้ ปัจจัยร่วม และพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องก่อนกลับไปทำงานของมารดาที่ทำงานนอกบ้าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ขั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วรรณา พาหุวัฒนกร. (2555). *แนวปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอด*. ใน กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรื่องจรัญเชิฐ, และ สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (บรรณาธิการ). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (หน้า 175-192).
- วิจิตร ามณีชาติย์. (2552). *การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมในการเลี้ยงทารกด้วยนมของมารดาที่มีบุตรคนแรก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิมลมาส ดิ่งบุญ. (2554). *การพัฒนาคู่มือการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดา กรณีศึกษาโรงพยาบาลราชบุรี*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราชนบุรี, ราชบุรี.
- วิไลพรรณ สวัสดิ์พานิชย์. (2554). *การพยาบาลมารดาหลังคลอด (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. ชลบุรี: โรงพิมพ์ศรีศิลป์การพิมพ์.
- ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิ. (2553). *Why Breastfeeding : Past to Present*. เอกสารการประชุม Breast is best. ค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2556 เข้าถึงได้จาก <http://www.thaibreastfeeding.org/vcharkarn/11469>.
- ศิริภรณ์ สวัสดิ์ดิ. และกรรณิการ์ สายบางน้อย. (2550). *ทำไม 6 เดือนแรกให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว*. สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2556 เข้าถึงได้จาก <http://www.breastfeedinglib.saiyairak.com/handle/123456789/2321>.
- ศุภกานูจน์ ศิลประศรี, จิระไพ แก้วภราดัย, ชัชภรณ์ เอ็งศิริ, และละมัย แสงเพ็ง. (2549). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในจังหวัดนครศรีธรรมราช*. ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. ค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2556 จาก <http://www.thaibreastfeeding.org/vcharkarn/487>.
- สมพร ศรีสวัสดิ์. (2552). *ผลของการส่งเสริมบทบาทการสนับสนุนทางสังคมของย่ายายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาครรภ์แรก*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

- สารานุกรมเสรี. (2557). ความหมายของความเชื่อ. ค้นเมื่อ 23 มกราคม 2558 เข้าถึงได้จาก <http://www.Wikipedia.Org/wiki/ความเชื่อ>.
- สุจิตรา ขวทอง, วิไลพรรณ สวัสดิ์พานิช, และวรรณิ์ เดียวอิสระ. (2555). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกต่อระยะเวลาและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *วารสารราชสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 7, 100-115.
- สุดากรณ์ พัยคมเรือง. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ใน กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรื่องจรรย์เจียร, และสุดากรณ์ พัยคมเรือง. (บรรณาธิการ). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (หน้า 21-33). กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดากรณ์ พัยคมเรือง. (2555). แนวปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีปัญหาด้านลูก. ใน กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรื่องจรรย์เจียร, และสุดากรณ์ พัยคมเรือง. (บรรณาธิการ). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่* (หน้า 219-242). กรุงเทพมหานคร: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนิสา ปัทมากรณ์พงศ์. (2551). การพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น โรงพยาบาลแพร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุหรี หนองอาหลี. (2550). ผลของใช้โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครรภ์แรก. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 19, 72 - 85.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน*. ค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2556 เข้าถึงได้จาก [http://www.hpanamai.moph.go.th/main\\_3php](http://www.hpanamai.moph.go.th/main_3php).
- อรทัย บัวคำ, นิตยา สิ้นสุกใส, เขวลักษณะ เสรีเสถียร, และกรรณิการ์ จิตรสุคนธ์. (2550). ผลของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือน ในมารดาที่มีบุตรคนแรก. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 25, 62-75.
- อารีวรรณ อ่วมธานี. (2549). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การยูนิเซฟประเทศไทย. (2549). *การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยโดยใช้พหุดัชนีโดยการจัดกลุ่ม(MICS)*. กรุงเทพมหานคร: องค์การยูนิเซฟประเทศไทย.



- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitude and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Balkam, J. A., Cadwell, K., & Fein, S. B. (2011). Effect of components of a workplace lactation program on breastfeeding duration among employees of a public-sector employer. *Matern Child Health, 15*, 677-683.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Burn, N., & Grove, S. K. (2011). *Understanding nursing research*. Arlington, Texas: Elsevier Saunders.
- Fisette, T. (2009). Stumpf and Husserl on phenomenology and descriptive psychology. *Gestalt theory, 31*, 175-190.
- John. B., & Mary. A. (1992). The Origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*, 759-775.
- Kok, L. T. (2011). Factors associated with exclusive breastfeeding among infants under six months of age in peninsular Malaysia. *Tan international/Breastfeeding Journal, 6*, 2-7.
- McLeod, S. (2014). *Maslow's hierarchy of needs*. Retrieved from [http://www. simplypsychology. org/ maslow.html](http://www.simplypsychology.org/maslow.html).
- Meedya, S., Fahy, K., & Kable, A. (2010). Factor that positive influence breastfeeding duration to six months: A literature review. *Women and Birth, 141*, 1-11.
- Mercer, R. T. (1981). A theoretical framework for studying factors that impact on the maternal role. *Nursing Research, 30*, 73 - 77.
- Mercer, R. T. (1985). The process of maternal role attainment over the first year. *Nursing Research, 34*, 198-204.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 250-260.
- Munhall, P. L. (2012). *Nursing Research*. Miami, Florida: Jones & Bartlett Learning.
- Paula, P. D. (2011). *The role of the mass media in women's infant feeding decisions*. Doctor of philosophy. University of Massachusetts Worcester. United States of America.
- Polit, D. F., & White, Beck, C. T. (2010). *Essentials of nursing research*. Philadelphia: Lippincott. Williams & wilkins.

- Pontes, C. M., Osorio, M. M., & Alexandrino, A. C. (2009). Buiding a place for the father as an ally for breastfeeding. *Midwifery, 25*, 195-202.
- Pornnapa T., & Ameporn R. (2011). Experiences and contextual factors related to exclusive breastfeeding in full-time working mothers. *Journal Nursing Science, 29*, 52-63.
- Shosha, G. A. (2010). Employment of colaizzi 's strategy in descriptive phenomenology: A reflection of a researcher. *European Scientific Journal, 8*, 31-42.
- Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative* (4th ed.). Philadelphia: Lippincott. Williams & wilkins.
- Susanha. Y. (2013). Breastfeeding promotion among outside employed mothers. *Nursing Journal, 40*, 129-137.
- Tappen, M. T. (2011). *Advanced nursing research from theory to practice*. Boca Raton, Florida: Jones & Bartlett Learning.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information, 22*, 63-75.
- Tarrant, R. C., Younger, K. M., Sheridan. M., & White, M. J. (2009). The prevalence and determinants of breast-feeding initiation and duration in a sample of women in Ireland. *Public Health Nutritio, 13*, 760-770.
- Wojnar, D.M., & Swanson, K. M. (2007). Phenomenology: An exploration. *Journal of Holistic Nursing, 25*, 172-180.
- Wright, L. M., & Bell, J. M. (2009). *Beliefs and illness: A model for healing*. Calgary, Canada: 4th Floor Press Tnc.
- World Health Organization. (2013). *Exclusive breastfeeding*. Retrieved July 13, 2013, from [http://www. WHO int/nutrition/topic/exclusive breastfeeding/en](http://www.WHO.int/nutrition/topic/exclusive%20breastfeeding/en).

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือในการเก็บข้อมูล



ข้อความต่อไปนี้เป็นตัวอย่างในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยครอบคลุมหัวข้อหลักดังกล่าว เช่น

**1. การรับรู้/ การให้ความหมายเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน**

1.1 คุณแม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนอย่างไร

คะ

1.2 คุณแม่ช่วยเล่าประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนให้ฟัง

หน่อยค่ะ

**2. ความเชื่อ เจตคติ ต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน**

2.1 คุณแม่มีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนคะ

2.2 คุณแม่มีความรู้สึกอย่างไรที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้

สำเร็จ

**3. ปัจจัยส่งเสริมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน**

3.1 คุณแม่คิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลทำให้คุณแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ

3.2 ในกรณีที่คุณแม่ต้องไปทำธุระหรือทำงานนอกบ้าน คุณแม่วางแผนหรือจัดการเกี่ยวกับการให้นมลูกอย่างไรคะ

3.3 มีใครช่วยคิดหรือหรือแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยวิธีอื่นๆบ้างคะ/วิธีนั้นคืออะไรบ้าง

3.4 คุณแม่ได้รับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจากใครบ้าง และคิดว่ามีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดอย่างเดียว 6 เดือนอย่างไรบ้าง

**4. การแก้ไขปัญหาต่างๆเมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนสำเร็จ**

4.1 ขณะที่คุณแม่เลี้ยงลูกมีปัญหาอะไรบ้าง ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยค่ะ

4.2 เมื่อมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คุณแม่ทำอย่างไรคะ

4.2 เมื่อคุณแม่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณแม่สามารถขอคำปรึกษาจากใครได้บ้างคะ

ภาคผนวก ข  
ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

## ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

สวัสดิ์ค๊ะดิฉันทันนางนิอร ละอองแก้ว เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิภาพความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาหลัง ซึ่งการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้อาจนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปรากฏการวิทยาเชิงบรรยาย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เพื่อศึกษา ศึกษาประสิทธิภาพการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาหลังคลอด และท่านเป็น บุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่จะศึกษาและที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันทัน จึงมีความประสงค์ที่จะขอความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยดังกล่าว โดยท่าน สามารถตอบตกลงหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ และเมื่อท่านตอบตกลงในการศึกษาครั้งนี้แล้ว ดิฉันทัน ใ้ขออนุญาตให้ท่านลงนามไว้เป็นหลักฐานหรือประสงค์จะไม่ลงนามแล้วแต่สมัครใจของ ท่านในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย และดิฉันทันขอสัมภาษณ์ท่าน ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลา ประมาณ 30-40 นาที ประมาณ 2-3 ครั้ง โดยมีการบันทึกเสียงระหว่างสัมภาษณ์ ในระหว่างการวิจัย ใ้ขอความร่วมมือท่านในการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและคำถามที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกหรือออกจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน สำหรับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ เทป บันทึกเสียงจะถูกลบทำลายเมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง และจะนำเสนอในภาพรวมทางวิชาการเท่านั้นซึ่ง ในการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ กับท่าน และมารดาหลังคลอดรายอื่นๆ ในระหว่างการเก็บ ข้อมูลหากท่านเกิดข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถที่จะสอบถามจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลาหรือติดต่อได้ที่ เบอร์โทรศัพท์ 090-0366047 ดิฉันทันขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้คะ

.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

...../...../.....

.....

(นางนิอร ละอองแก้ว)

ผู้วิจัย

...../...../.....

ภาคผนวก ค  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

1	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ คงสุวรรณ	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2	ดร. วรางคณา ชัชเวช	ภาควิชาการพยาบาลสูติ-นรีเวชและ ผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3	ดร. ปรีชา แก้วพิมล	ภาควิชาการพยาบาลสูติ-นรีเวชและ ผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล



ที่ ศธ ๐๕๒๑.๑๐๕/ ๒๖๕

โรงพยาบาลชวอด
รับแจ้งที่ ๐๕๒๑
วันที่ 24/03/๒๕๖๗
เวลา 10.๐๐ น.

คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ตู้ ปณ. ๙ ปทผ. คอหงส์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๒

๒๖ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ข้อมูลมารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชวอด

ด้วยนางนิอร ละอองแก้ว รหัส ๕๕๑๐๔๒๑๑๑๐ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ (ภาคพิเศษ) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความประสงค์ที่จะทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ประสบการณ์ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน ของมารดาหลังคลอด" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ยั่งยืน เศรษฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และนักศึกษามีความจำเป็นต้องขอข้อมูลเพื่อเก็บข้อมูลในทำวิทยานิพนธ์ในเรื่องดังกล่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลมารดาหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน ย้อนหลังตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๕ - ปัจจุบัน ของโรงพยาบาลชวอด จังหวัดนครศรีธรรมราช ให้กับนางนิอร ละอองแก้ว เพื่อนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ นนแส)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติราชการแทน  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

สำนักงานเลขานุการ  
โทร ๐-๗๔๒๘-๖๔๕๕  
โทรสาร ๐-๗๔๒๘-๖๔๒๑

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ฝ่ายบริหาร    | <input type="checkbox"/> งานทันตศัลยกรรม            |
| <input type="checkbox"/> ฝ่ายการพยาบาล | <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มเวชปฏิบัติ |
| <input type="checkbox"/> ฝ่ายทันตฯ     | <input type="checkbox"/> สังกัดอื่น ๆ               |
| <input type="checkbox"/> งานประกัน     | <input type="checkbox"/> งานเวชระเบียน              |

ทราชม ๑๕

นางคุณนิอร

ภาคผนวก จ  
ตัวอย่างบทสัมภาษณ์

ตัวอย่างบทสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 (ออกเยี่ยมครั้งที่ 1)

วันที่ 19 มกราคม 2557 เวลา 08.30 น.

แบบบันทึกภาคสนาม

ข้อมูล/สิ่งที่สังเกต	การแปลความหมาย/สะท้อนแนวคิดของผู้วิจัย
<p><u>ก่อนสัมภาษณ์</u></p> <p>มารดาหลังคลอด มีสีหน้ายิ้มแย้มพูดคุยเป็นกันเองยกมือไหว้พยาบาล และเชิญพยาบาลมานั่งคุยกันภายในบ้าน หลังจากพยาบาลได้แจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย มารดาหลังคลอดยินยอมให้ข้อมูล และเซ็นชื่อในใบพิทักษ์สิทธิ์</p> <p><u>ขณะสัมภาษณ์</u></p> <p>มารดาหลังคลอดตอบคำถามได้ดีพูดคุยดี มีความเข้าใจเนื้อหาที่สัมภาษณ์ ขณะสัมภาษณ์มีลูกทั้ง 3 คนเล่นอยู่หน้าบ้าน และลูกคนเล็กสามีดูแลให้ ขณะที่มารดาหลังคลอดมาพูดคุยอยู่กับพยาบาล โดยที่สามีของมารดาหลังคลอดก็กำลังทำงาน (ซ่อมมอเตอร์ไซด์) แต่หยุดเพื่อดูแลลูกก่อน จนกระทั่งมารดาหลังคลอดพูดคุยเสร็จ</p> <p><u>หลังสัมภาษณ์</u></p> <p>มารดามีความสนิทสนมกับพยาบาลมากขึ้น และยินยอมที่จะให้ข้อมูลในครั้งต่อไป ก่อนกลับมารดาหลังคลอดได้ให้เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ตลอดหาก ผู้สัมภาษณ์ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม</p>	<p>- ผู้ให้ข้อมูลมีสัมพันธภาพกับพยาบาลเป็นอย่างดี</p> <p>- ผู้ให้ข้อมูลสนใจและมีความตั้งใจในการตอบคำถามดี</p> <p><u>การสะท้อนแนวคิดของผู้วิจัย</u></p> <p>ผู้ให้ข้อมูลรายนี้เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข และมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พอสมควร ทั้งจากประสบการณ์โดยตรงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน และการได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก่อนหน้านี้ จึงตอบคำถามได้ดี มีความมั่นใจในการพูดคุย ถึงแม้เป็นการสัมภาษณ์ครั้งแรก แต่บางคำถามการอธิบายยังไม่ชัดเจน หรือตอบคำถามเพียงสั้นๆ ต้องมีการถามซ้ำในบางคำถาม</p> <p>มารดาหลังคลอดรายนี้ค้าขายอยู่กับบ้าน ลูกค้ามีไม่มาก เนื่องจากเป็นร้านค้าเล็กๆ ในหมู่บ้าน และมีสามีที่ทำงานอยู่ในบริเวณบ้านเดียวกัน ถึงแม้มารดาจะค้าขายไปด้วย ทำงานบ้าน และเลี้ยงลูกไปด้วย แต่ก็ยังมีเวลาว่างพอที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม หรือแม้แต่การออกไปเยี่ยมมารดาหลังคลอดรายอื่นๆ และที่สำคัญสามารถอยู่กับลูกได้ตลอด ถึงแม้จะออกไปทำธุระบ้างแต่ไม่นานก็กลับ</p>

บทสัมภาษณ์

Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
	1 N : สวัสดิ์ค่ะ พี่มาเยี่ยมหลังคลอดค่ะ
	2 P3: สวัสดิ์ค่ะ (ยกมือไหว้พยาบาลแล้วยิ้ม)
	3 N : เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีนะ
	4 P3: สบายดีค่ะ
	5 N : นี้อยู่กันกี่คนคะ
สามีและตัวเองค้าขายอยู่กับบ้าน	6 P3: ก็มีสามีและลูกๆ 3 คนค่ะ พอดีตัวเองค้าขายอยู่กับบ้าน สามีก็เปิดอู่ซ่อมรถเครื่อง ก็มีลูกน้องของสามีอีก 2 คน แต่ก็ไม่ได้นอน
	7
	8 ที่นี้ เขาไป-กลับ เข้ามาเย็นก็กลับบ้าน คนแถวๆนี้แหละ
	9 N : อ้อค่ะ พี่เป็นพยาบาล อยู่งานเวช ๔ โรงพยาบาลชะอวด และเป็น
	10 นักศึกษาปริญญาโทของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัย
	11 เรื่องประสิทธิภาพความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว
	12 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด จากประสิทธิภาพของมารดาที่
	13 ประสบความสำเร็จโดยตรง จึงมาขอความร่วมมือให้น้องช่วยเล่า
	14 ประสบการณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนให้ฟัง
	15 ค่ะ
	16 P3: ได้ค่ะ (ยิ้ม)
	17 N : พี่ขออนุญาตอัดเสียง เวลาที่เราพูดคุยกัน ทุกอย่างที่คุยกันจะถูก
	18 เก็บเป็นความลับ ไม่มีการระบุหรือเปิดเผยชื่อ แต่จะนำผลมาเขียน
	19 ในภาพรวมเท่านั้น
	20 P3: ได้ค่ะ
	21 N : ลูกคนนี้เป็นคนที่ 3
	22 P3: ค่ะ
	23 N : ลูกคนก่อนๆ กินนมแม่เป็นอย่างไรบ้าง
ลูกกินนมแม่ทั้ง 3 คน	24 P3: กินนมแม่หมดทั้ง 3 คนเลย ทั้ง 3 คน ดิฉันนมแม่หมด ไม่มีใคร
	25 ดิฉันขวดเลยสักคน
	26 N: น้องช่วยเล่าประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้พี่ฟังตั้ง
ตั้งแต่คลอดน้ำนมไหลดี	27 ตลอดเลยว่าเป็นอย่างไรบ้าง
	28 P3: ก็ตั้งแต่คลอดเลยน้ำนมไหลดีตลอด แต่ตอนแรกลูกดูดนมไม่

Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
มีห้วนนมแตกบ้าง แต่ลูกกิน ได้ เอาน้ำนมมาก็หาย	29 ลูกวิธีทำให้ห้วนนมแตกบ้างแต่ก็ให้กินได้นะ เอาน้ำนมมาทาที่ 30 ห้วนนม สักพักก็หาย ตอนแรกๆลูกกินนมน้อยมาก หรืออาจเป็น 31 เพราะเป็นเด็กผู้หญิงก็เลยกินน้อย กลางคืนนอนยาวลุกขึ้นกินครั้ง 32 เดียว ตกใจเหมือนกันว่าทำไมลูกกินนมน้อยจัง ช่วงหลังปลุกให้ 33 กิน ลูกก็กินเยอะขึ้น แต่น้ำนมก็พอนะ ตอนนี้ออกเขากินข้าวได้ก็กิน 34 นมลดลง นมแม่ยังเยอะมากเลย บางวันก็บีบเก็บไว้ 35 N: น่องรู้สึกอย่างไรที่ตัวเองสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 36 ได้ถึง 6 เดือน
รู้สึกดีใจ และภูมิใจ เหมือนได้ให้สิ่งพิเศษ สำหรับลูก ทำให้ลูกไม่ ไ้	37 P3: รู้สึกดีใจมาก และภูมิใจด้วย และก็ทำให้เรารู้ว่านมแม่เหมือน 38 สิ่งพิเศษที่สุดสำหรับลูก ทำให้ลูกไม่ไ้เลย 39 N: ช่วง 6 เดือนแรกลูกไม่ไ้เลย 40 P3: ไ้ๆ 41 N: การที่ลูกไม่ไ้เลย น่องคิดว่าเป็นเพราะอะไร
นมแม่ไม่มีเชื้อโรค ทำให้ ลูกแข็งแรง	42 P3: ก็คิดว่าเป็นเพราะเราให้ลูกกินนมแม่ที่แหละ นมแม่ไม่เชื้อโรค 43 ลูกกินแล้วแข็งแรง 44 N: น่องมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 45 เดือนว่าอย่างไรบ้าง
ลูกกินนมแม่ 6 เดือน ลูก มีพัฒนาการดี ไม่ค่อยไ้ เกิดความผูกพันระหว่าง แม่-ลูก	46 P3: เข้าใจว่าการให้ลูกกินนมแม่ 6 เดือนทำให้ลูกมีพัฒนาการดี มี 47 ภูมิคุ้มกัน ไม่ค่อยไ้ ทำให้เกิดความผูกพันกัน อย่างน้อยเวลาลูก 48 กินนม ลูกก็ได้จับตัวแม่ จับเสื้อแม่ บางทีก็จับนมแม่ ลูกกับแม่ก็จะ 49 เกิดความผูกพันกันมาก 50 N: ที่ผ่านมามีพัฒนาการอย่างไรบ้าง 51 P3: ก็ดีนะ ไปที่อนามัยตอนฉีดวัคซีนเขาก็ว่าพัฒนาการดี กล้านิ่ง 52 ไม่นิ่งเลย 53 N : แล้วการที่เราให้ลูกกินนมแม่ น่องคิดว่าน่องกับลูกผูกพันกัน 54 อย่างไร
ไปไหนต้องพาไปด้วย ถ้าไม่ได้พาไป กลับมา อุ้มลูกก่อน	55 P3: ก็เนี่ยพี่แหละ ไปไหนก็ต้องพา ไม่ออกจากกันเลย ถ้าออกไป 56 ไปไหนสักเดี๋ยว กลับมาถึงต้องอุ้มเขาก่อนแหละ ไม่งั้นเขาโกรธทันที 57 แหละ

Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
	58 N: แล้วเวลาออกไปธุระข้างนอกมีใครช่วยดูแลให้
- แม่สามีดูแลลูกให้	59 P3: ลูกก็มีแม่สามีช่วยดูแลให้ ให้กินนมให้เสร็จ ให้นอน ช่วงที่เขา
- ไปธุระช่วงที่ลูกหลับ	60 หลับก็รีบไป ไม่เกิน 2 ชั่วโมงก็กลับ บางทีก็บีบนมตั้งไว้ แต่
- ถ้าไปนานๆจะพาลูกไป	61 ส่วนมากก็ไปไม่นาน ถ้าไปนานจริงๆก็จะพาลูกไปด้วย
ด้วย	62 N: แล้วเคยพาลูกไปไหนบ้าง
	63 P3: ก็ส่วนใหญ่ก็ไปโรงพยาบาล ไปวัดบ้างไม่มาก
	64 N: เวลาไปโรงพยาบาลหรือไปวัด เวลาให้ลูกกินนมให้กินยังไง
นั่งให้ลูกกินนมที่ไม่หिन	65 P3: ก็นั่งให้กินตามไม่หिनอ่อน ได้ตื่นไม้ ไปโรงพยาบาลก็ให้กิน
อ่อน หรือได้ตื่นไม้	66 ตรงไหนก็ได้
(เวลาพาลูกไปด้วย)	67 N: น่องรู้สึกยังไงเวลาที่ต้องล่อเพื่อให้ลูกกินนมเวลาอยู่ข้างนอก
	68 P3: แรกก็เงินๆ แต่หลังๆชินแล้ว ไม่บดสีไหนแล้ว ให้กินได้ทุกที่
	69 N: แล้วเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้องได้รับความรู้มาจากไหนบ้าง
ได้รับการสอนตั้งแต่ท้อง	70 P3: พยาบาลสอนตั้งแต่ฝากท้องจนแรกแล้ว เคยได้รับการอบรม
แรก และเคยได้รับการ	71 เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย
อบรม	72 N: เคยได้รับการอบรมที่ไหน
	73 P3: ที่โรงพยาบาล เขาจัดอบรม อสม. ได้จากเจ้าหน้าที่อนามัยก็ได้
เป็น อสม. ได้พูดคุยกับ	74 เยอะนะ จากการที่เราเป็น อสม. เราได้มีโอกาสได้พูดคุยกับ
เจ้าหน้าที่	75 เจ้าหน้าที่อนามัยบ้าง เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบ้าง และอีกอย่างหนึ่งมี
มีเพื่อนอยู่ห้องคลอด	76 เพื่อนอยู่ที่ห้องคลอดมีโอกาสได้พูดคุยกัน เขาจะให้คำแนะนำดี
	77 มาก
	78 N: อ้อค่ะ แล้วตอนฝากท้องครั้งแรกพยาบาลสอนอะไรบ้าง ที่
	79 เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ครั้งแรกสอนเรื่อง	80 P3: หนแรกก็ไม่ได้สอนมาก แค่พูดให้ฟังนมแม่มีประโยชน์ยังไง
ประโยชน์ของการเลี้ยง	81 กินนมแม่ก็เดือน หนแรกไม่ได้สอนไหนเท่าใด มาสอนตอนที่เรา
ลูกด้วยนมแม่ หลังคลอด	82 เกิดแล้วนี่และ คลอดเสร็จแล้วสอนมาก ให้กินนม การให้เธอ ให้
การอุ้ม การให้เธอ	83 อุ้มให้แลกัน จำได้หลังคลอดพยาบาลบอกตลอด
	84 N: น่องคิดยังไงกับการสอนของพยาบาล
	85 P3: ก็ดีนะเราได้ทำถูก ได้ทำเป็น ถ้าจำได้ตอนพยาบาลสอนนั้น
	86 กลับบ้านมาถึงทำได้เลย



Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
	87 N: นอกจากตอนฝากท้องกับหลังคลอดยังได้ฟังความรู้เกี่ยวกับการ
	88 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไหนอีกบ้าง
เป็น อสม.สนิทกับ	89 P3: พอดีตัวเองเป็น อสม. เลยได้เปรียบตอนเขาสอนเราก็ดูมาฟังนะ
เจ้าหน้าที่ มีอะไรถามได้	90 ตอนเขาไม่ได้สอนเราก็ดูมา มีอะไรก็ถามได้ตลอด ตอนนี้สนิทกัน
ตลอด	91 ฟันแล้วพอมีปัญหาที่ถาม ถามกันมาตลอด จนถึงตอนนี้ละ ไปๆ
	92 มาๆอนามัย เหมือนกับบ้านญาติเสียแล้วนิ
	93 N: นอกจากเจ้าหน้าที่แล้ว เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ น้องศึกษา
	94 จากไหนอีกบ้าง
ศึกษาจาก Google เกี่ยว	95 P3: ก็เปิดดูบ้างนะแต่น้อย ส่วนใหญ่ก็เปิดใน Google ดูประโยชน์
กับประโยชน์ และทำการ	96 นมแม่ แรกๆก็มีทำในการให้กินนม พวกนี้ก็เปิดดูเรื่อยๆ
ให้นม	97 N: น้องคิดว่าการศึกษาเองจากอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
	98 P3: คิดว่ามีประโยชน์มากนะ เราไม่ต้องไปเที่ยวถามใคร บางที
	99 เวลาเราอยากรู้อะไรก็เปิดได้เลย
	100 N: น้องศึกษาความรู้เพิ่มเติมปกติบ่อยแค่ไหน
	101 P3: แรกๆมีคอมใหม่ๆก็เปิดบ่อยนะ หลังๆลูกคนที่ดูการ์ตูนมั่ง เล่น
	102 เกมส่มั่ง ไม่ค่อยได้เปิดเท่าใด
	103 N: น้องสนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนมแม่มาหลาย น้องมีความเชื่อ
	104 ใดๆเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจนถึง 6 เดือน
นมแม่ทำให้ลูกแข็งแรง	105 P3: คิดว่ากินนมแม่แล้วลูกจะแข็งแรง แม่กับลูกมีความผูกพันกัน
แม่กับลูกมีความผูกพัน	106 และคิดว่าเด็กทุกคนควรที่จะกินนมแม่ มันสำคัญมากน้องเชื่อแบบ
กัน เด็กทุกคนควรกิน	107 นี้ละ
นมแม่	108 N: เราเชื่ออยู่แล้วว่านมแม่ดี พอพยาบาลสอน เราคิดอย่างไรบ้าง
การสอนทำให้อยากให้	109 P3: คิดว่าสอนมากๆแหละดีแล้ว ทุกคนส่วนมากคิดว่านมแม่ดีเพ
ลูกกินนมแม่	110 แหละ เราเชื่ออยู่แล้วว่านมแม่ดี พอเขาสอนอีกก็ทำให้เรารู้สึกดีมาก
	111 ขึ้น เหมือนเขามากระตุ้นเรามากๆ ทำให้เรารู้สึกอยากให้ลูกกินนมแม่
	112 บางคนเฉยๆ ไม่สนใจ พยาบาลจะสอนก็เฉย เพราะคิดเอาไว้แล้วว่า
	113 เกิดเสร็จให้กินนมผง แบบนี้บางคนพอฟังเปลี่ยนใจมากินกินนม
	114 แม่ก็มีนะ เห็นนี้แถวบ้านมีอยู่คนหนึ่ง หลายวันแล้วแหละแต่ว่า
	115 ออกไปเยี่ยมหลังคลอด ตอนท้องนะตั้งใจเลยจะให้ลูกกินนมผง พอ

Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
	116 ฟังเจ้าหน้าที่สอน พอน้องไปพูดหลายที ก็เห็นให้กินนมแม่ด้วยนะ
	117 แต่แม่เขาว่า บางทีกลางคืนก็ให้กินนมผงมั้ง บางทีแม่มันง่วง พอ
	118 มันก็เลยขงนมให้ลูกกิน อันนั้นแม่มันซื้อครั้น ช่วยไม่ได้ (หัวเราะ)
	119 N: น้องรู้ว่านมแม่ดีมาตลอดเลย ตัวเองนี่ตั้งใจเลยว่าจะเลี้ยงลูกด้วย
	120 นนมแม่ ความตั้งใจนี้เกิดขึ้นตั้งแต่ตอนไหน
ตั้งใจให้ลูกกินนมแม่	121 P3: ท้องนี้ตั้งใจให้ลูกนมแม่ตั้งแต่ท้องเลย เห็นแล้วว่าลูกที่กินนม
ตั้งแต่ท้อง	122 แม่ทำให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี ไม่ค่อยไข้ ทำให้แม่กับลูกเกิดความรัก
ลูกทุกคนกินนมแม่	123 ความผูกพันกัน ลูกทุกคนกินนมแม่อย่างเดียว ทุกคนแข็งแรง ไม่
อย่างเดียว แข็งแรง	124 ค่อยไข้ อารมณ์ดีเพ พอรู้ว่าท้องก็ตั้งใจเลยว่าลูกออกมาต้องกินนม
อารมณ์ดี	125 แม่อย่างเดียวเลย ถึงต้องให้กินให้นานๆด้วย
	126 N: น้องคิดว่าอะไรที่ทำให้น้องตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก
	127 ขนาดนี้
ลูกกินนมแม่แล้วดีทุก	128 P3: น่าจะเป็นลูกนะ ลูกกินนมแล้วดีทุกอย่าง ตอนคนพี่ เราก็เห็น
อย่าง	129 อยู่ อีกอย่างไม่เปลืองตังด้วย
	130 N: แฟนน้องก็อยู่บ้าน
	131 P3: ค่ะ เขาก็ซ่อมรถเครื่อง นี้อยู่หน้าบ้านนี่แหละ
	132 N: แฟนช่วยอะไรบ้าง
ผลัดกันเลี้ยงลูกกับแฟน	133 P3: ก็แบบนี้ ช่วยเลี้ยงลูกมั้งบางที ก็ผลัดกันแล ช่วยๆกัน
	134 N: ค่ะ แล้วนี่ใครดูแลเรื่องกับข้าวให้
ทำกับข้าวเอง	135 P3: ทำเองทั้งหมดกับข้าวไม่มีใครช่วย
	136 N: แล้วมีอาหารอะไรที่ถือหรือว่าไม่กินช่วงหลังคลอดบ้าง
กินทุกอย่าง ไม่มีของ	137 P3: ไม่มีนะกินปกติ ไม่มีถืออะไร กินทุกอย่าง
แสลง	138 N: ปกติอาหารเน้นจำพวกไหน
ส่วนมากกินแกงเลียง	139 P3: กับข้าวก็กินทุกอย่าง แต่ส่วนมากก็กินพวกแกงเลียง แกงจืด
แกงจืด แกงพริก ช่วย	140 หรือว่าแกงพริก แม่ว่ามันช่วยบำรุงน้ำนมดี
บำรุงน้ำนม	141 N: น้องเลี้ยงลูกเอง ทำอาหารกินเอง
	142 P3:: ค่ะ
	143 N: แล้วถ้ามีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนมากน้องจะ
	144 ปรีกษาใคร ที่ไหนส่วนมาก

Code คำสำคัญ	บทสัมภาษณ์
<p>เวลามีปัญหาปรึกษา 145</p> <p>เจ้าหน้าที่อนามัยหรือแม่ 146</p> <p>147</p> <p>148</p> <p>149</p> <p>150</p> <p>151</p>	<p>P3: ถ้ามีปัญหาส่วนมากก็ถามเจ้าหน้าที่อนามัย หรือถามแม่ ตอน</p> <p>ท้องแรกก็ถามแม่ มีอะไรก็ถามแม่เพ บางทีก็แม่เอง บางทีก็แม่แฟน</p> <p>มั่ง แต่ว่าท้องนี้ส่วนมากถามพี่เขาที่อนามัย ตอนหลังๆสนิทกับพี่</p> <p>เขามาก มีอะไรก็ถามได้ทุกอย่าง</p> <p>N: ส่วนมาก จะปรึกษาเรื่องอะไรมั่ง</p> <p>P3: ก็ถามเรื่องนมนี้แหละ นมเองบ้าง นมเพื่อนบ้าง</p> <p>N: อธิบายนิดหนึ่งนะคะ นมเองบ้าง นมเพื่อนบ้างยังง</p>
<p>เพื่อนถามตอบไม่ได้ 152</p> <p>ปรึกษาเจ้าหน้าที่ต่อ 153</p> <p>154</p> <p>155</p> <p>156</p> <p>157</p> <p>158</p> <p>159</p> <p>160</p> <p>161</p> <p>162</p> <p>163</p>	<p>P3: ก็เวลานมเรากัด บางทีก็เป็นก้อนก็ไปให้พี่เขาดูให้ เขาก็บอกมา</p> <p>ว่าทำปรีอ บางทีนมเพื่อนที่เราเห็น หรือที่เขามาปรึกษาเรา บางที</p> <p>เราก็ตอบเขาไม่ได้ ก็ต้องถามพี่เขาต่อว่าทำปรีอ แบบนี้ค่ะ</p> <p>P3: อ้อค่ะ ต่อไปถ้ามีปัญหาอะไรน้องสามารถโทรหาพี่ได้นะ ที่</p> <p>เบอร์ 090-0366047 พี่ชื่อพีนอร์นะ โทรได้ตลอดเลย และถ้าเกิดว่า</p> <p>มีอะไรเพิ่มเติมพี่จะคุยอีกสักครั้ง หรืออีก 2 ครั้ง น้องจะสะดวก</p> <p>ไหม ถ้ายังไงพี่จะโทรมาก่อนนะ</p> <p>N: ค่ะ น้องยินดีค่ะ น้องส่วนมากอยู่บ้านตลอด ไม่ได้ไปไหน พี่มี</p> <p>เบอร์น้องแล้วยัง</p> <p>N: มีแล้วค่ะ ที่โทรมาหา น้องวันก่อน วันนี้พี่กลับก่อนนะ</p> <p>P3: ค่ะพี่ สวัสดีค่ะ</p> <p>N: สวัสดีค่ะ</p>

ภาคผนวก จ  
ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด (N=20)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน
<b>อายุของมารดา</b>	
16-19 ปี	2
20-24 ปี	3
25-29 ปี	6
30-34 ปี	7
35-39 ปี	2
<b>ระดับการศึกษา</b>	
ประถมศึกษา	2
มัธยมศึกษา	11
อนุปริญญา	2
ปริญญาตรี	5
<b>อาชีพ</b>	
ทำงานประกอบอาชีพ	
-ค้าขาย	7
-ทำสวน	3
-รับราชการ	1
ไม่ได้ทำงาน (แม่บ้าน)	9
<b>รายได้ของครอบครัว</b>	
5,000-10,000 บาท/เดือน	12
10,001-15,000 บาท/เดือน	4
15,001-20,000 บาท/เดือน	1
20,000 บาท ขึ้นไป	3
<b>ลักษณะของครอบครัว</b>	
ครอบครัวเดี่ยว	15
ครอบครัวขยาย	5

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N=20)
<b>จำนวนบุตร (คน)</b>	
1	10
2	4
3	6
<b>ประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือนในครรภ์ก่อน</b>	
มี	9
ไม่มี	11
<b>ผู้ให้การช่วยเหลือ</b>	
- มีผู้ให้การช่วยเหลือ	19
- ไม่มีผู้ให้การช่วยเหลือ	1
<b>อายุบุตร (เดือน)</b>	
7	8
8	1
9	3
10	4
11	3
12	1
<b>ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (เดือน)</b>	
6	2
12	6
18	10
24	2

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล           นางนิอร ละอองแก้ว

รหัสนักศึกษา   5510421110

## วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช	2540
พยาบาลศาสตร์บัณฑิต	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช	2546

ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน	ปี
พยาบาลเทคนิค	โรงพยาบาลเชียรใหญ่	2540-2546
พยาบาลวิชาชีพ(ปฏิบัติการ)	โรงพยาบาลเชียรใหญ่	2546-2549
พยาบาลวิชาชีพ(ชำนาญการ)	โรงพยาบาลชะอวด	2549-ปัจจุบัน

## การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

นำเสนอผลงานวิจัยภาคบรรยาย เรื่อง การรับรู้และปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในการเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน ของมารดาหลังคลอด ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ราชภัฏ  
สุราษฎร์ธานี ครั้งที่ 10 วันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557