

## แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2567 (มิ.ย. 67- เม.ย. 68)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

### ความเป็นมา

แม้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะเป็นวิธีการดูแลทารกที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ แต่ในกลุ่มมารดาวัยรุ่นกลับเผชิญกับอุปสรรคหลายประการ เช่น ขาดความรู้และทักษะที่เพียงพอ มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ส่งผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในวัยรุ่นต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพของทารกเท่านั้น แต่ยังสร้างความกังวลและความเครียดให้กับมารดาวัยรุ่นด้วย

ด้วยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญจากการดูแลมารดาวัยรุ่นที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเห็นความสำคัญของการให้ความรู้และการสนับสนุนที่เหมาะสม การส่งเสริมทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่ไปกับการสนับสนุนทางสังคมและครอบครัว จะช่วยเพิ่มโอกาสให้มารดาวัยรุ่น สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ พร้อมสร้างความผูกพันระหว่างแม่กับลูกอย่างยั่งยืน

ชื่อ-สกุล อาจารย์จารุวรรณ ท่วม่วง

ความเชี่ยวชาญ การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ มารดาวัยรุ่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานถึง 6 เดือนมากขึ้น

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน มิ.ย. 67- เม.ย. 68 เวลา 12.30-16.30 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
<p><b>การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น</b></p> <p>ระหว่างวันที่ 24 มิ.ย.67 ถึง 21 เม.ย.68 (ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 12.30-16.30 น.)</p> <p>รวม 92 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็ม 6 เดือน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินสภาพด้านนมและหัวนมของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด รวมถึงความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ และระดับการสนับสนุนของครอบครัว</li> <li>สร้างแรงจูงใจ โดยใช้สื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ส่งเสริมการพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และยกตัวอย่างมารดาวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>ให้ความรู้และฝึกทักษะ อย่างครอบคลุมท่าทางการให้นม เทคนิคการนำทารกเข้าเต้าเพื่อดูดนม การแก้ไขปัญหาที่พบได้บ่อย และการเก็บรักษา น้ำนมแม่</li> <li>สนับสนุนและติดตามผล จัดทำคู่มือพร้อมทั้งจัดตั้งกลุ่มออนไลน์ เพื่อให้คำปรึกษาเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง นัดติดตามหลังคลอด และติดตามผลทางโทรศัพท์</li> <li>ประเมินผลหลังให้คำแนะนำ โดยประเมินความรู้ ทักษะ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และระดับความพึงพอใจของมารดา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มารดาวัยรุ่นมี ความรู้และทักษะ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น</li> <li>- มารดาวัยรุ่นมีความพึงพอใจต่อการสนับสนุนที่ได้รับเพิ่มมากขึ้น</li> <li>- มารดาวัยรุ่นมีความตั้งใจและสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเต็ม 6 เดือนเพิ่มมากขึ้น</li> </ul>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ 92 ชั่วโมง



ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2567 (มิ.ย. 67- เม.ย. 68)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ อาจารย์จารุวรรณ ท่วม่วง **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด)

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน มิ.ย. 67- เม.ย. 68 เวลา 12.30-16.30 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p><b>การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น</b> เวลา 12.30-16.30 น. ของวันที่ ดังนี้ 24,25 มิ.ย. 67 8,22 ก.ค. 67 5,20 ส.ค. 67 2,16 ก.ย. 67 7,21 ต.ค. 67 4,18 พ.ย. 67 2,16 ธ.ค. 67 6,20 ม.ค. 68 10,24 ก.พ. 68 10,24 มี.ค. 68 7,14,21 เม.ย. 68</p>	<p>เพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย 6 เดือน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินสภาพเต้านมและหัวนมของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด รวมถึงความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ และระดับการสนับสนุนจากครอบครัว</li> <li>สร้างแรงจูงใจ โดยใช้สื่อและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ส่งเสริมการพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และยกตัวอย่างมารดาวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</li> <li>ให้ความรู้และฝึกทักษะ ครอบคลุมท่าทางการให้นม เทคนิคการเข้าเต้า การแก้ไขปัญหาที่พบบ่อย และการเก็บรักษาน้ำนมแม่</li> <li>สนับสนุนและติดตามผล จัดทำคู่มือหรือกลุ่มออนไลน์ให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง นัดติดตามหลังคลอด และติดตามผลทางโทรศัพท์</li> <li>ประเมินผลหลังให้คำแนะนำ โดยประเมินความรู้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และระดับความพึงพอใจของมารดา</li> </ol>	<p>- หลังการให้คำแนะนำ พบว่ามารดาวัยรุ่นมีความรู้และทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จำนวน 28 คน จาก 30 คน และสามารถให้นมบุตรได้อย่างถูกวิธีและมั่นใจมากขึ้น จำนวน 29 คน จาก 30 คน (พบว่า 1 ราย มารดาวัยรุ่นเกิดความกังวลใจ ยังไม่มั่นใจว่าตนเองจะมีปริมาณน้ำนมเพียงพอให้กับทารกหรือไม่ จึงได้เปิดโอกาสให้ซักถามและพุดบายความกังวล พร้อมทั้งทวนสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการวิธีการส่งเสริมให้น้ำนมที่พอเพียง เช่น การเลือกรับประทานอาหาร/น้ำ ที่ช่วยให้น้ำนมมามาก ความถี่ในการนำทารกเข้าเต้า และการทำจิตใจให้สบาย เป็นต้น อีกทั้งยังส่งปรึกษาคลินิกนมแม่ เพื่อเพิ่มความมั่นใจใน</p>

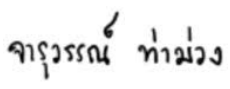
การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
รวม 92 ชั่วโมง			<p>ทักษะดังกล่าว และเป็นช่องทางให้มารดาใช้สำหรับติดต่อเมื่อเกิดปัญหานมแม่ในอนาคต)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มารดามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ต่อการสนับสนุนที่ได้รับ โดยเห็นว่าช่วยให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ต่อเนื่องและลดปัญหาที่เคยพบได้จริง</li> <li>- มารดาวัยรุ่น มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น จำนวน 27 คน จาก 30 คน</li> <li>- ภายหลังคลอด 6 เดือน มีการติดตามผลพบว่า มารดาวัยรุ่นมีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน จำนวน 24 คน จาก 30 คน คิดเป็นร้อยละ 80</li> </ul>

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้แนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น
2. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น

## การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ ได้ตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น” ในวารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ปี 2567

ลงชื่อ  จารุวรรณ ท่าม่วง

(นางสาวจารุวรรณ ท่าม่วง)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ 

(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต่อทักษะการจัดการตนเอง  
และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาวัยรุ่น

**Effects of Promoting Mother's Self-management Breastfeeding Program on Breastfeeding Skills  
and Intention Exclusive Breastfeeding Among Postpartum Adolescents Mothers**

อรวรรณ ดวงใจ, M.Sc. (Special in Nursing)<sup>1</sup>

Orawan Duangchai, M.Sc. (Special in Nursing)<sup>1</sup>

จารุวรรณ ท่าม่วง, พย.ม. (การผดุงครรภ์)<sup>2</sup>

Charuwan Tarmong, M.N.S. (Midwifery)<sup>2</sup>

รุ่งนภา เขียวชะอำ, Ph.D. (Nursing)<sup>3</sup>

Rungnapha Khiewchaum, Ph.D. (Nursing)<sup>3</sup>

นาวพร มามาก, พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)<sup>4</sup>

Navaporn Mamark, M.N.S. (Maternity and Newborn Nursing)<sup>4</sup>

ศกามาศ พิมพิธาร่า, พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)<sup>5</sup>

Pakamas Pimtara, M.N.S. (Gerontological Nursing)<sup>5</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มาฝากครรภ์และคลอด ณ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง เครื่องมือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดา แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีค่าความเชื่อมั่น .85 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนตุลาคม 2566 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน independent *t*-test และ Two-way repeated measures ANOVA โดยทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $p < .001$  และ  $p < .001$  ตามลำดับ) และ 2) คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลอง 3 เดือนและหลังทดลอง 6 เดือนสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$  และ  $p < .05$  ตามลำดับ)

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรนำโปรแกรมในการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นรวมถึงมารดาหลังคลอดทั่วไป อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูกต่อไป

**คำสำคัญ:** การจัดการตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทักษะ ความตั้งใจ มารดาวัยรุ่น

<sup>1,2,3,5</sup> อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>1,2,3,5</sup> Instructor, Phrapokkiao Nursing College, Chanthaburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

<sup>1</sup> ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: Charuwan1@pnc.ac.th

<sup>4</sup> อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

<sup>4</sup> Instructor, School of Nursing, University of the Thai Chamber of Commerce

### Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of promoting a mother's self-management breastfeeding program on breastfeeding skills and intention for exclusive breastfeeding among postpartum adolescents mothers. The sample consisted of pregnant teenage mothers attending an antenatal clinic and delivering at Prapokkiao Hospital, Chanthaburi. Into an experimental group and a control group, 20 people per group. The research instruments used were as follows: 1) a program to promote self-management in breastfeeding, 2) a breastfeeding handbook: self-management, 3) a questionnaire on general information, 4) an assessment form of breastfeeding self-management skills, and 5) a breastfeeding intention questionnaire. These data reliability was reported as .85. The data was collected between February and October 2023 and analyzed by frequency, percent, mean, standard deviation, independent *t*-test, two-way repeated measures ANOVA with multiple comparisons by the Bonferroni method.

The research findings indicate that: 1) The average scores of self-management skills and the average duration of the intention to breastfeed among adolescent mothers in the experimental group were higher than those in the control group at 3 months and 6 months post-intervention ( $p < .001$  and  $p < .001$ , respectively). 2) The average scores of self-management skills and the average duration of the intention to breastfeed among adolescent mothers in the experimental group were significantly higher at 3 months and 6 months post-intervention compared to pre-intervention ( $p < .05$  and  $p < .05$ , respectively).

This research could recommend that nurses and health personnel involved in promoting breastfeeding should apply this promoting mother self-management breastfeeding program to promote

breastfeeding among adolescent mothers as well as general postpartum mothers. This will lead to success in breastfeeding correctly, appropriately, and continuously for good health of mother and child.

**Keywords:** Self-management, Breastfeeding, Skills, Intention, Postpartum adolescent mothers

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

น้ำนมแม่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ดีต่อสุขภาพของทารก น้ำนมแม่เป็นอาหารที่มีประโยชน์และดีที่สุด ช่วยให้ทารกเจริญเติบโตแข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคภูมิแพ้ และลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ทั้งยังมีส่วนช่วยฟื้นฟูร่างกายของแม่ให้กลับคืนสภาพได้เร็ว (สื่อมวลชนมติพิเศษกรมอนามัย, 2561) องค์การอนามัยโลกและUNICEF จึงร่วมกันสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั่วโลก โดยส่งเสริมให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ให้น้ำหรืออาหารอื่นเลยตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 6 เดือน (6 month exclusive breastfeeding) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นการเพิ่มโอกาสให้ลูกเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคต่างๆ ช่วยสร้างความใกล้ชิดและความผูกพันที่ดีระหว่างแม่และลูก ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง (สื่อมวลชนมติพิเศษกรมอนามัย, 2566) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างมารดาและลูก การเชื่อมั่นในวิธีนี้ช่วยสร้างความไว้วางใจและความอบอุ่นในครอบครัว ส่งผลต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติอย่างมาก ดังนั้น ควรเชื่อมั่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อประโยชน์ทั้งมารดาทารก และสังคมในระยะยาว (สุภัทสร เตชะหะนะ และคณะ, 2564)

ถึงแม้ว่านโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน นั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อทั้งมารดาและทารก แต่พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 14 ซึ่งยังต่ำกว่าเกณฑ์มาก (National Statistic Office and United Nations Children's Fund [UNICEF], 2020) ทั้งนี้แนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และระยะเวลาในการให้นมแม่ยังคงต่ำ (National Statistic Office and United Nations Children's Fund [UNICEF], 2016) โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่น พบว่ามีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ 6 เดือน น้อยกว่ามารดาวัยอื่น (เจนิวา ทะวา, 2561) ซึ่งเป็นกลุ่มสำคัญที่ควรได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากกลุ่มนี้มีข้อจำกัดด้านความสามารถในการปรับตัวในบทบาทของวัยรุ่นและบทบาทการเป็นมารดา

ประเทศไทยหนึ่งในภูมิภาคอาเซียนที่การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ในปี พ.ศ. 2562 ประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 7 ของอาเซียน ที่มีอัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15 – 19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15 – 19 ปี พันคน คิดเป็น 23 ต่อพันคน (World Health Organization [WHO], 2021) มารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนสูงขึ้น แต่กลับเป็นกลุ่มที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่ามารดาผู้ใหญ่ และมีโอกาสเกิดปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่ามารดาผู้ใหญ่ (ภาวิน พัวพรพงษ์, เกษม เรืองรองมรกด, วิเชียร มโนเลิศเทเวศย์, สุขวดี เกษสุวรรณ, และศินัฐชานันท์ วงษ์อินทร์, 2557) เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดความพร้อมในการเป็นมารดา เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มารดาวัยรุ่นบางส่วนยังมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะด้านวุฒิภาวะที่

เปลี่ยนสถานะจากวัยรุ่นมาเป็นมารดาที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น อาจไม่เข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่น จึงอาจไม่เข้าใจความต้องการของทารกได้อย่างเหมาะสม (Leclair, Robert, Sprague, & Fleming, 2015)

จากการศึกษาพบว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานถึง 6 เดือน ได้แก่ ความตั้งใจมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สำเร็จในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด (อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิชัย, 2561; ชูดาณัฐ ชุนเพชร, และศศิگانต์ กาละ, 2562; Laonggaew, Youngwanichsetha, & Kala, 2014) ซึ่งความตั้งใจจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปในทิศทางที่ดีและเพิ่มระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น (ทิพาวรรณ สมจิตร, นวกรณ์ ดอกชะบา, มัทนา พรหมรักษา, และทัศนวิวรรณ กรุงแสนเมือง, 2564) เมื่อมีการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์ จะเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี นอกจากนี้จากการศึกษาสถานการณ์ปัญหา อุปสรรค และความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น พบว่าอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มี 5 ประเด็น ประกอบด้วย ด้านความเชื่อ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านประสบการณ์ และ ด้านทักษะ (จารุวรรณ ท่วม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก, 2566)

จากการศึกษาพบมารดาทุกคนจะสามารถให้นมแม่ได้ เมื่อมารดามีความเชื่อมั่นว่านมแม่เป็นสิ่งที่ดีสำหรับลูก และการฝึกทักษะให้มารดาประเมินความรู้ ประเมินปัญหา และความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี มารดาควรประเมินว่าปัญหาในด้านใดที่ทำให้ทารกดื่มนมแม่ไม่ได้ และวิธีการแก้ปัญหา บทบาทพยาบาลควรเป็นผู้รับฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็น ให้กำลังใจ และให้มารดามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาพัฒนาศักยภาพของตนเอง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช่เรื่องยากหากมารดาพัฒนาศักยภาพตนเองอยู่เสมอ (ปิ่นนัตถ บทขุนทด และคณะ, 2563) นอกจากนี้การให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดา ระยะตั้งครรถ์จะทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น และควรต่อเนื่องจนถึงระยะหลังคลอด เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น (ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒน์เสรี, กรรณิการ์ กันธะรักษา, และนาฏยา งามพสุชาดล, 2564) และยังพบการศึกษาที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้แนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเอง ซึ่งจัดกระทำในระยะที่มารดาจำหน่ายจากโรงพยาบาลจนถึงระยะกลับบ้าน (อารีรัตน์ วิเชียรประภา และคณะ, 2561) อีกทั้งการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการส่งเสริมการจัดการตนเองในระยะช่วงตั้งครรถ์ ถึงระยะหลังคลอดขณะพักที่โรงพยาบาล พบว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองภายหลังได้รับ โปรแกรมมีทักษะการจัดการตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (จารุวรรณ ท่วม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก, 2566)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยไม่พบการศึกษาที่ชัดเจนเกี่ยวกับการสนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ครอบคลุมตั้งแต่ระยะตั้งครรถ์ ระยะหลังคลอด จนกระทั่ง 6 เดือนหลังคลอด ซึ่งถือเป็นระยะที่มี

ความสำคัญต่อการคงทนของพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงสนใจและต้องการประเมินผลของ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่คงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการของตนเองและความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องนาน 6 เดือน เพื่อส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ อันนำไปสู่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องและสำเร็จเพิ่มมากขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน

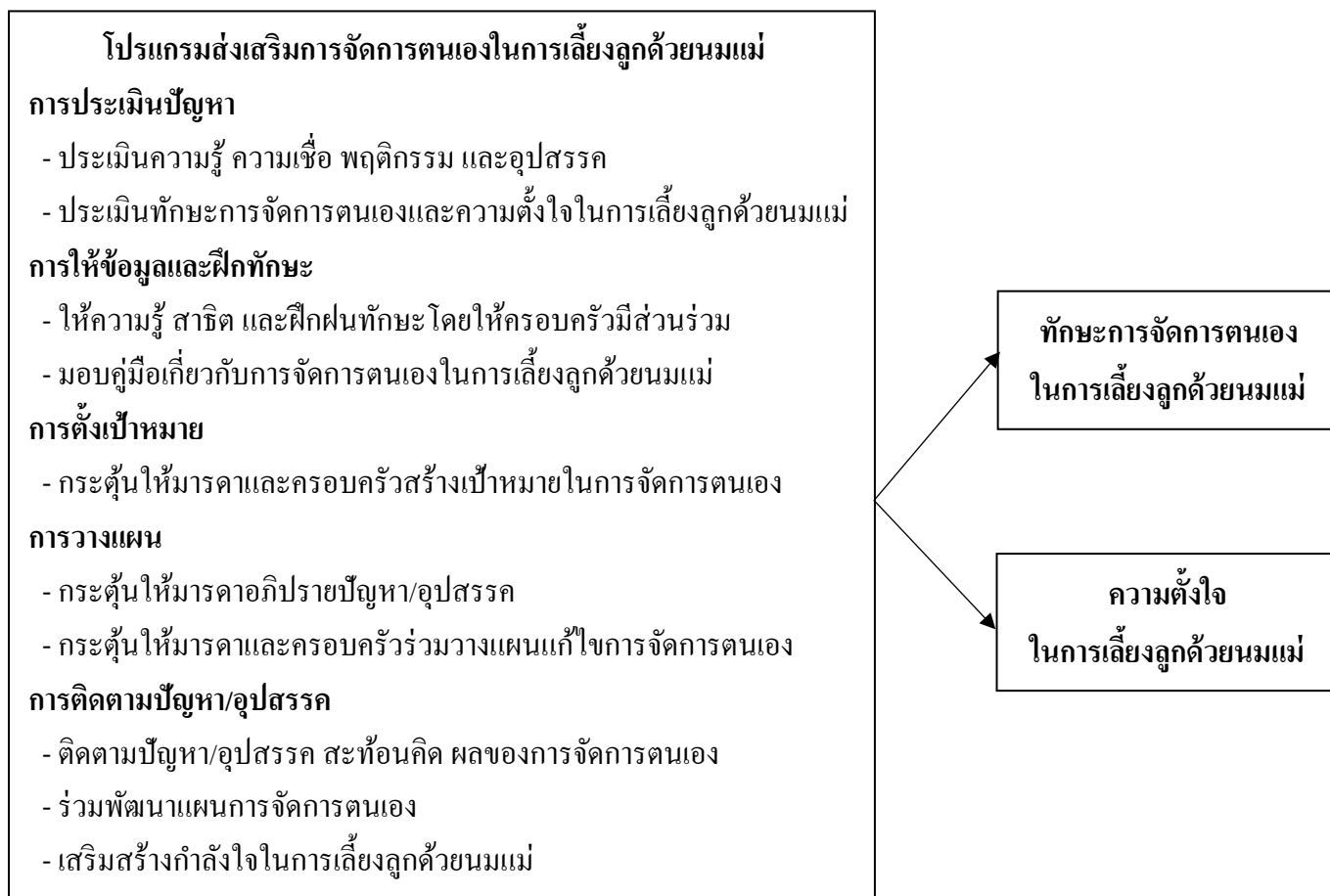
### สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน แตกต่างกัน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเองของ Glasgow, Davis, Funnell, & Beck (2003) ที่สนับสนุนให้บุคคลสามารถจัดการกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยใช้พัฒนาโปรแกรมสนับสนุนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด จนกระทั่ง 6 เดือนหลังคลอด ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินปัญหาที่มีผลต่อการจัดการตนเอง (ความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรม) ร่วมประเมิน/ทบทวน ปัญหาอุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) การให้ข้อมูลและฝึกทักษะ โดยให้ความรู้ สาธิต และเปิดโอกาสให้ฝึกฝนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมเปิดโอกาสให้ครอบครัวมีส่วนร่วม พร้อมมอบคู่มือ 3) การตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง ให้มารดาและครอบครัวร่วมสร้างเป้าหมายในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การวางแผนการจัดการตนเอง ให้มารดาและครอบครัวร่วมอภิปรายปัญหา/อุปสรรค และวางแผนแก้ไขปัญหา และ 5) การติดตามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ร่วมพัฒนาแผนการจัดการตนเอง และเสริมสร้างกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะช่วยให้มารดาวัยรุ่นมีทักษะการจัดการตนเองได้มากขึ้น สามารถ

แก้ไขปัญหาลึกเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เกิดความเชื่อมั่นและมีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ต่อเนื่องเพิ่มขึ้น สรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังแผนภาพที่ 1



**แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย**

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) ชนิดสองกลุ่ม วัดก่อน-หลัง การทดลอง และวัดซ้ำ (Two-group, repeated measures experimental design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุตั้งแต่ 13 ปี ถึง 19 ปี 2) ตั้งครรภ์แรก 3) คลอด ณ โรงพยาบาลพระปกเกล้า 4) สื่อสารภาษาไทยได้คล่อง ทั้งการฟัง พูด อ่าน และเขียน 5) มีโทรศัพท์มือถือที่สามารถใช้สื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ได้ 6) ทารกแรกเกิดสุขภาพดี หลังคลอดพักฟื้นกับมารดา 7) ไม่มีข้อบ่งห้ามในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ 8) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power 3.1.9.2 โดยกำหนดขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.25 (Cohen, 1992) อำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 และค่าความคลาดเคลื่อนระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $\alpha$ ) เท่ากับ .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มละ 14 คน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) รวมจำนวน 28 คน และเพื่อการทดแทนในกรณีที่มีการสูญเสียของบุคคลตัวอย่าง จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 20 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 40 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับฉลาก

**เครื่องมือการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีดังนี้

1.1 โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนการจัดการตนเองของ Glasgow, Davis, Funnell, and Beck (2003) โดยโปรแกรมประกอบด้วย ในระยะตั้งครรภ์ 1) กิจกรรม Focus group เสริมแรงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) การให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนในระยะหลังคลอด 1) ให้ความรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม 2) การตั้งเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนม 3) วางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1.2 คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ใช้สำหรับช่วยมารดาหลังคลอดในการทบทวนความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื้อหาประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับทักษะสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีการวางแผนในการจัดการตนเองเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคในกระบวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 3 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว รายได้ต่อเดือน ระดับการศึกษา การคุมกำเนิด ความตั้งใจในการตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนของมารดาขณะอยู่โรงพยาบาลภาวะแทรกซ้อนของทารกขณะอยู่โรงพยาบาล ภาวะความผิดปกติของหัวนมเต้านม และบุคคลในครอบครัวที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ

ชุดที่ 2 แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ จากคะแนน 0-3 ได้แก่ กิจกรรมในข้อนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติ กิจกรรมในข้อนั้นท่านมีการปฏิบัติหลายๆครั้ง กิจกรรมในข้อนั้นท่านมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง และกิจกรรมในข้อนั้นท่านมีการปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0-36 คะแนน สำหรับการแปลผลคะแนน คะแนนรวมต่ำ หมายถึง มีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อย และคะแนนรวมสูง หมายถึง มีทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาก

ชุดที่ 3 แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามให้มารดาวัยรุ่นระบุตัวเลขหน่วยนับเป็นจำนวนเดือนที่แสดงถึงระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเติมคำ

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของ

มารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลด้านสูติกรรม (3 คน) และพยาบาลด้านสูติกรรมที่มีประสบการณ์เฉพาะทางดูแลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (2 คน) ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVD) เท่ากับ .83, .88, 1, .84 และ 1 ตามลำดับ และค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง .67-1 ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำไปประเมินส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเองไปทดลองใช้กับมารดาวัยรุ่นหลังคลอดในหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน 50 คน พร้อมทั้งนำแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นไปทดลองใช้กับมารดาวัยรุ่นหลังคลอด หากค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .85

**การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง** มีดังนี้ 1) หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จังหวัดจันทบุรี/เขตสุขภาพที่ 6 (เอกสารรับรอง เลขที่ COA no. 004/65 วันที่ 20 มกราคม 2566) ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

**การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล** มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลพระปกเกล้า เข้าพบหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าและเจ้าหน้าที่ ที่เกี่ยวข้อง ของแผนกฝากครรภ์และวางแผนครอบครัว และแผนกหลังคลอด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยประโยชน์ ที่คาดว่าจะได้รับ และขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการจับสลาก จนกระทั่งครบตามจำนวนที่กำหนด ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างรายบุคคล แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (ข้อ 2)

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการดูแลตามปกติ ตามมาตรฐานการดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลพระปกเกล้า กับมารดาระยะตั้งครรถ์จนกระทั่งระยะหลังคลอด ขึ้นตอนดังนี้

3.1 ในช่วงระยะตั้งครรถ์ (อายุครรถ์ 28-36 สัปดาห์) ได้รับการตรวจประเมินและแก้ไขปัญหากเกี่ยวกับหัวนมเต้านมรายบุคคล และได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีเนื้อหาสาระในภาพรวม เป็นรายกลุ่ม ใช้เวลา 5-10 นาที

3.2 ในระยะหลังคลอด (1-2 วันหลังคลอด) ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนม

แม่ของมารดาวัยรุ่น และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น (Pre test) โดยใช้เวลา 10 นาที และดูแลให้ได้รับการดูแลตามปกติที่ประกอบด้วยทำให้ความรู้ การสาธิต และสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในภาพรวม โดยจะฝึกทักษะต่างๆขณะพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล ประมาณ 2-3 วันก่อนกลับบ้าน ภายหลังจากมารดาหลังคลอดและทารกจำหน่ายกลับบ้าน ผู้วิจัยติดตามให้มารดาหลังคลอดทำแบบสอบถามแบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ในเดือนที่ 3 และเดือนที่ 6 หลังคลอด (Post test) ใช้เวลา 5 นาที พร้อมทั้งมอบคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของคู่มือ

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้รับการกิจกรรมการดูแลตามปกติ ตามมาตรฐานการดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลพระปกเกล้า กับมารดาระยะตั้งครรภ์จนกระทั่งระยะหลังคลอด รวมทั้งให้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ระยะตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 28-36 สัปดาห์) ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลพูดคุยให้ความรู้ และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ใช้เวลา 60 นาที) และจัดกิจกรรม Focus group ในรูปแบบ Online เพื่อเสริมแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ใช้เวลา 60-90 นาที)

4.2 ระยะหลังคลอด (1-2 วันหลังคลอด) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น และแบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น (Pre test) โดยใช้เวลา 10 นาที

กิจกรรมครั้งที่ 1 การส่งเสริมความมั่นใจในการจัดการตนเอง ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการประเมินปัญหา/อุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเอง ร่วมประเมิน/ทบทวน ปัญหาอุปสรรคที่มีผลต่อการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ด้านความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรม) 2) กิจกรรมการให้ข้อมูลและฝึกทักษะการจัดการตนเอง ให้ความรู้รอบคร่าวเกี่ยวกับการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมเปิดโอกาสให้ซักถาม 3) กิจกรรมการตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง กระตุ้นและร่วมสร้างเป้าหมาย รวมทั้งสร้างความมั่นใจเกี่ยวกับการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) กิจกรรมการวางแผนการจัดการตนเอง ร่วมอภิปรายปัญหา/อุปสรรค แนวทางการแก้ไข และมอบคู่มือ “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง” โดยใช้เวลา 60-90 นาที

กิจกรรมครั้งที่ 2 (7 วันหลังคลอด) ติดตามผลการจัดการตนเอง ครั้งที่ 1 โดยผู้วิจัยติดตามผลการจัดการตนเองผ่านระบบ Telemed พูดคุยสอบถามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ให้คำแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นให้กำลังใจ และร่วมหาแนวทางแก้ไข ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

กิจกรรมครั้งที่ 3 (14 วันหลังคลอด) ติดตามผลการจัดการตนเอง ครั้งที่ 2 โดยผู้วิจัยติดตามผลการจัดการตนเองผ่านระบบ Telemed ผู้วิจัยให้คำปรึกษารายบุคคล สะท้อนผลการจัดการตนเองที่

ผ่านมา ความสำเร็จ/อุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น รวมถึงแนวทางการจัดการปัญหา ความต้องการความช่วยเหลือ และกระตุ้นให้เกิดการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

กิจกรรมครั้งที่ 4-6 (45 วัน, 3 เดือน, 6 เดือนหลังคลอด ตามลำดับ) ติดตามผลการจัดการตนเอง ครั้งที่ 3, 4, 5 โดยผู้วิจัยติดตามผลการจัดการตนเองผ่านระบบ Telemed ผู้วิจัยกระตุ้นให้มารดา วิจารณ์หลังคลอดกลุ่มทดลอง สะท้อนพฤติกรรม/ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จ ปัญหา/อุปสรรค และการแก้ไข เปรียบเทียบกับเป้าหมายการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนการวางแผนในการจัดการตนเองต่อไป ใช้เวลาประมาณ 10 นาที อีกทั้งในกิจกรรมครั้งที่ 5 (3 เดือนหลังคลอด) และ กิจกรรมครั้งที่ 6 (6 เดือนหลังคลอด) ผู้วิจัยให้มารดาวิจารณ์หลังคลอดตอบแบบสอบถามทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และแบบสอบถามความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ภายหลังจากทดลอง (Post-test) ใช้เวลา 5 นาที

ทั้งนี้ การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนตุลาคม 2566

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวิจารณ์ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและเวลาเฉลี่ย ความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจารณ์ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนทดลอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ independent *t*-test ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและ ระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวิจารณ์ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลัง ทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน วิเคราะห์ด้วยสถิติความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) โดยทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวิจารณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีอายุเฉลี่ย 17.75 ปี ( $SD = 1.21$ ) และ 18 ปี ( $SD = 0.86$ ) ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอาชีพเรียนหนังสือมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55 เท่ากัน มีสถานภาพอยู่ด้วยกันกับสามีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85 และ 80 ตามลำดับ เป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 55 และร้อยละ 70 ตามลำดับ มีรายได้เฉลี่ย 11,470 บาท ( $SD = 3577.28$ ) และ 12,950 บาท ( $SD = 4032.4343$ ) ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับ ช่วง ม.4-ม.6/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 80 และ 70 ตามลำดับ ก่อนตั้งครรภ์ไม่มีการคุมกำเนิด คิดเป็นร้อยละ 50 และ 70 ตามลำดับ มีการคุมกำเนิดด้วยวิธีการ รับประทานยาคุมกำเนิด คิดเป็นร้อยละ 50 เท่ากัน วิธีการคุมกำเนิดรองมา คือวิธีการการหลั่งนอก และการ นับวันปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 20 และวิธีการนับวันปลอดภัย ร้อยละ 37.5 ตามลำดับ ส่วนใหญ่คุมกำเนิดไม่ สม่าเสมอ คิดเป็นร้อยละ 80 และ 100 ตามลำดับ ไม่ตั้งใจในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ คิดเป็นร้อยละ 95 และ 100 ตามลำดับ มีหวั่นมเต้านมปกติ คิดเป็นร้อยละ 90 และ 80 ตามลำดับ และส่วนใหญ่มีมารดาของวัยรุ่นเองที่ ช่วยเหลือด้านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คิดเป็นร้อยละ 65 เท่ากัน

## 2. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t- test (n = 20)

ระยะ	n	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ก่อนทดลอง						
กลุ่มควบคุม	20	3.70	1.26	.613	38	.543
กลุ่มทดลอง	20	3.45	1.31			

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.70 (SD = 1.26) และกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.45 (SD = 1.31) เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t38 = 38, p = .543)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น

ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Independent t- test (n = 20)

ระยะ	n	$\bar{X}$	SD	t	df	p-value
ก่อนทดลอง						
กลุ่มควบคุม	20	3.70	1.26	.613	38	.543
กลุ่มทดลอง	20	3.45	1.31			

จากตารางที่ 2 พบว่า ระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.70 (SD = 1.26) และกลุ่มทดลองเท่ากับ 3.45 (SD = 1.31) เมื่อพิจารณาระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (t38 = .613, p = .543)

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังทดลอง 3 เดือน และ

หลังทดลอง 6 เดือน พบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน และระยะเวลาของการทดลองที่แตกต่างกันนั้น มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ( $p < .001$ ) โดยในระยะหลังการทดลอง 3 เดือน และหลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ดังแสดงในตารางที่ 3 และ 4

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเอง ของมารดาวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $n = 40$ )

แหล่งความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>					
การทดลอง	1	2745.63	2745.63	30.42	< .001
ความคลาดเคลื่อน	38	3429.53	90.25		
<b>ภายในกลุ่ม</b>					
เวลา	2	199.81	99.90	9.10	< .001
กลุ่มกับระยะเวลา	2	1302.51	651.26	59.37	< .001
ความคลาดเคลื่อน	76	833.67	10.97		

**ตารางที่ 4** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $n = 40$ )

แหล่งความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>					
การทดลอง	1	48.13	48.13	14.75	< .001
ความคลาดเคลื่อน	38	124.00	3.26		
<b>ภายในกลุ่ม</b>					
เวลา	2	1.217	.608	.650	< .001
กลุ่มกับระยะเวลา	2	39.02	19.51	20.85	< .001
ความคลาดเคลื่อน	76	71.10	0.94		

2.3 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นระยะหลังทดลอง 3 เดือนสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ระยะหลังทดลอง 6 เดือนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และในระยะหลังทดลอง 6 เดือนสูงกว่าระยะหลังการทดลอง 3 เดือนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ดังแสดงในตารางที่ 5 และ 6

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน ( $n = 20$ )

Time	$\bar{X}$	SD	ระยะเวลา		
			ก่อนทดลอง	หลังทดลอง 3 เดือน	หลังทดลอง 6 เดือน
ก่อนทดลอง	18.75	6.40		2.87*	2.57*
หลังทดลอง 3 เดือน	28.15	7.35			0.30
หลังทดลอง 6 เดือน	28.70	6.05			

\* $p < .05$

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 เดือน และหลังทดลอง 6 เดือน ( $n = 20$ )

Time	$\bar{X}$	SD	ระยะเวลา		
			ก่อนทดลอง	หลังทดลอง 3 เดือน	หลังทดลอง 6 เดือน
ก่อนทดลอง	3.45	1.31		0.70*	1.15*
หลังทดลอง 3 เดือน	4.15	1.46			0.45
หลังทดลอง 6 เดือน	4.60	1.50			

\* $p < .05$

## การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาเฉลี่ยความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด 3 เดือน และหลังคลอด 6 เดือนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าระยะก่อนคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เนื่องจากมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งโปรแกรมนี้จะมุ่งเน้นจัดกิจกรรมให้มารดาวัยรุ่นเกิดกระบวนการจัดการพฤติกรรมและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยจัดกิจกรรมครอบคลุมทุกระยะตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด ติดตามต่อเนื่องถึงระยะ 6 เดือนหลังคลอด มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองจะได้รับการสนับสนุนเป็นรายบุคคลที่ตรงกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการพูดคุยประเมินปัญหาด้านความรู้ ความเชื่อ พฤติกรรม เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงประเด็น รวมทั้งมีการได้รับความรู้ การสาธิตวิธีการจัดการปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง ให้ฝึกปฏิบัติย้อนกลับซ้ำหลายๆครั้งขณะที่อยู่โรงพยาบาล และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยสนับสนุนในการจัดการตนเองของมารดาวัยรุ่น รวมทั้งผู้วิจัยกระตุ้นให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวร่วมตั้งเป้าหมายในการจัดการตนเอง ร่วมกับพยาบาลในการหาแนวทางการแก้ไขปัญหาคือเป็นอุปสรรคในการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และได้รับคู่มือ “การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: การจัดการตนเอง” เพื่อใช้สำหรับทบทวนแนวทางในการจัดการตนเอง ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของตนเองเมื่อกลับไปบ้าน นอกจากนี้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองยังได้รับการติดตามการจัดการตนเองผ่านระบบ Telemed เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง (7 วัน, 14 วัน, 45 วัน, 3 เดือน และ 6 เดือน) เพื่อพูดคุยสอบถามปัญหา/อุปสรรคในการจัดการตนเอง ให้คำแนะนำเพิ่มเติม กระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ สะท้อนการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมหาแนวทางจัดการปัญหาของตนเองที่ตรงกับความต้องการและสถานการณ์จริงของมารดาวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากที่มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ จากกิจกรรมต่างๆนั้นทำให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจ ก่อเกิดความตระหนักถึงความสำคัญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้ฝึกฝนทักษะการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นเกิดความมั่นใจ มีความตั้งใจ และพยายามจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง ตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ ตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทของตนเองในการร่วมมือกับทีมสุขภาพ เพื่อการจัดการตนเองที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (Glasgow, Davis, Funnell, and Beck, 2003) ซึ่งความรู้เป็นพื้นฐานสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความตระหนัก เมื่อบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดี จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ (Bloom, 1964) ซึ่งแตกต่างจากมารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านการพูดคุยจากพยาบาลประจำการ เป็นการพูดคุยภาพรวมรายกลุ่ม ซึ่งกรณีมารดาที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นจะมีการพยาบาลรายบุคคลเพิ่มเติม มารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมจะได้รับการชมการสาธิตทักษะ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีโอกาสได้สาธิตย้อนกลับขณะพักรักษาหลังคลอดที่โรงพยาบาล 2-3 วันเท่านั้น ไม่มีกระบวนการสร้างแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย และการวางแผนการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใดๆ นอกจากนี้เมื่อมารดาหลังคลอดจำหน่ายกลับไปบ้านแล้วนั้น ยังไม่ได้รับการติดตามพฤติกรรมปัญหาอุปสรรค และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อีกด้วย จากผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของสุทัศน์ ธิ่มรัมย์ และคณะ (2564) พบว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ด้วยการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนขณะอยู่โรงพยาบาล รวมถึงการติดตามและให้คำปรึกษาเมื่อกลับบ้าน ส่งผลให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนหลังคลอด สูงกว่ามารดาวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศศิมา ศรีเพชร และศศิกรนต์ กาละ (2565) ที่พบว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด โดยการปรับเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มตัวอย่าง และการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของอัญชนา ปันอินแปง, วรณา พาหุวัฒนกร และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง (2564) ที่พบว่า มารดากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนม มีคะแนนประสิทธิภาพการให้นมแม่ก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุ่ 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของลำพวงษ์ ศรีวงศ์ชัย, จันทร์เพ็ญ ชินคำ, อัจฉรา วริณ, และสุริพร ศรีโพธิ์อ่อน (2564) พบว่ามารดาหลังคลอดที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ จนถึงระยะหลังคลอด โดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม มารดาหลังคลอดมีความรู้ความเข้าใจ และมีความสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปปรับใช้ในการพยาบาลให้เหมาะสมตามบริบทของสถานบริการสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นมีความมั่นใจการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้องต่อเนื่อง

1.2 อาจารย์พยาบาลควรนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไปประยุกต์ใช้ประกอบการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในเนื้อหาเกี่ยวกับการวางแผนการพยาบาลการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นหรือมารดาช่วงวัยอื่นๆ เพื่อให้นักศึกษาให้การพยาบาลมารดาและทารกได้อย่างเหมาะสม

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาโดยติดตามในระยะที่ยาวนานขึ้น เช่น ระยะมากกว่า 6 เดือนหรือจนถึงระยะเลิกให้นมแม่ เพื่อประเมินความคงทนของทักษะการจัดการตนเองและระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาวัยรุ่น หรือในมารดาทุกช่วงวัย

## เอกสารอ้างอิง

- จารุวรรณ ท่วม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก. (2566). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่น ในเขตพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดจันทบุรี*, 13(7), 14 - 26
- จารุวรรณ ท่วม่วง, อรวรรณ ดวงใจ, รุ่งนภา เขียวชะอำ, และนวพร มามาก. (2566). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการจัดการตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อทักษะและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 34(1), 85-99.
- เจนีวา ทะวา. (2561). ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาตั้งครรภ์วัยรุ่นประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาลสิงหนคร. *Thai Journal of Public Health and Health Sciences*, 1(2), 32-41.
- ชุตานัญญ์ ขุนเพชร, และศศิกานต์ กาละ. (2562). ประสิทธิภาพความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 11(2), 1-11.
- ทิพาวรรณ สมจิตร, นวกรณ์ ดอกชะบา, มัทนา พรมรักษา, และทัศนวิวรรณ กรุงเทพมหานคร. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับความตั้งใจในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนแรกของมารดาหลังคลอด. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 4(2), 125-124.

ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒนเสรี, วรรณิการ์ กันธรักษา, และนาฏยา งามพสุชาติ. (2564). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ผ่านเว็บต่อความรู้ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวในมารดาวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 48(3), 342-52.

ปิ่นนัท บพขุนทด, วิภาดา กาณจนสิทธิ์, ชนาธิป สันติวงศ์, สุพรรณษา จิตรสม, พิมพัธดา ธรรมมีภักดี, ศุภรัตน์ ชาญวิรัตน์, และคณะ. (2563). ความรู้และทัศนคติของมารดาหลังคลอดปกติที่ต้องการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลบุรีรัมย์. *วารสารแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 28(3), 275-83.

ภาวีน พัวพรพงษ์, เกษม เรืองรองมรกต, วิเชียร มโนเลิศเทเวทย์, สุขวดี เกษสุวรรณ, และศินัฐชานันท์ วงษ์อินทร์. (2557). การตั้งครรถ์ในวัยรุ่นกับอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว. *วารสารจดหมายเหตุทางแพทย์ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์*, 97(9), 893-898.

ลำพงษ์ ศรีวงศ์ชัย, จันทร์เพ็ญ ชินคำ, อัจฉรา วิรุณ, และสุรีพร ศรีโพธิ์อุ้น. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกและครอบครัว. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 18(3), 99-112.

ศศิมา ศรีเพ็ชร, และศศิการนต์ กาละ. (2565). ผลของโปรแกรมการพยาบาลโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 9(2), 26-39.

สุภัตสร เลาะหะนะ, พัทธนิยา เชียงตา, พรนิภา คิมมงคล, ชิดชนก พันธุ์ป้อม, ณัฐณิรี คำอุไร, และนัยนา ภูลม. (2564). ผลของโปรแกรมการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนในมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรก. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 27(1), 91-105.

สุศันหา ยิ้มแย้ม, สุนิสา ปัทมาภรณ์พงศ์, และอัมพิกา สุวรรณบุตร. (2564). การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่น. *Nursing Journal*, 48(2), 259-272.

สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย. (2561). “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ. สืบค้นจาก

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/benefits-of-breastfeeding>.

สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย. (2566). นมแม่ ยิ่งให้ ยิ่งได้ประโยชน์. สืบค้นจาก

[https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/info556\\_milk\\_5/](https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/info556_milk_5/)

อัญชญา ปันอินแปง, วรรณภา พาหุวัฒนกร, และปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง. (2564). ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อประสิทธิภาพ การรับรู้สมรรถนะของตนเอง และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อารีรัตน์ วิเชียรประภา, ขนิษฐา เมฆกมล, กรรณิการ์ แซ่ตั้ง, เกษณี พรหมอินทร์, และสมลักษณ์ ศรีวิรัช.  
(2561). การพัฒนารูปแบบการจัดการตนเองของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน: กรณีศึกษามารดาหลังคลอด ตำบลบ่อ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(1), 170-184.
- Bloom, B. S. (1964). *Taxonomy of education objective: The classification of educational goals: Handbook II: Affective domain*. New York: David McKay.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 115-119.
- Glasgow, R. E., Davis, C. L., Funnell, M. M., & Beck, A. (2003). Implementing practical interventions to support chronic illness self-management. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 29(11), 563-574. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14619349>
- Laonggaew, N., Youngwanichsetha, S., & Kala, S. (2014). Perception and Promotion Factors for Success to Exclusive Breastfeeding 6 Months of Postpartum Mothers. Presentation paper of 10th National Academic Conference. (pp.31-38). Suratthani: Suratthani Rajabhat University.
- Leclair, E., Robert, N., Sprague, A. E., & Fleming, N. (2015). Factors associated with breastfeeding initiation in adolescent pregnancies: A cohort study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28, 516-521.
- National Statistical Office, & United Nations Children's Fund. (2016). *Thailand multiple indicator cluster survey 2015- 2016*, final report. Bangkok: National Statistical Office and UNICEF.
- National Statistic Office and United Nations Children's Fund. (2020). *Thailand MICS: Monitoring the situation of children and women*. Final Report, NSO and UNICEF. National Statistical Office: Bangkok.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent birth rate Data by country*. Retrieved from <https://apps.who.int/gho/data/view.main.1630AG?lang=en>