



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล ๐-๗๗๒๗-๒๗๘๔

ที่ สฎ ๐๐๓๒.๐๐๑ / ๑๔๗

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง อนุญาตนำข้อมูลเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตามที่ กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินการประชุมครั้งที่ ๕/๒๕๖๔ เพื่อพิจารณาเผยแพร่ผลงานวิชาการบนเว็บไซต์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๔ โดยพิจารณาผลงานวิชาการเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชน (English) The Effect Of A Self-Efficacy Promoting Program With Spouse Support On Breast Feeding Behavior Among Adolescent Mother's In Community. เป็นผลงานของนางภาวดี ทองเผือก ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความประสงค์นำผลงานที่ผ่านการพิจารณาเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายญาณวุธ สิงห์ทอง)

ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

(นายมนู คุณลสกุล)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

แบบฟอร์มการเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัด

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัน/เดือน/ปี : ๑๗ กันยายน ๒๕๖๔

หัวข้อ : การเผยแพร่ผลงานวิชาการบนเว็บไซต์ (Research)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) :

เอกสารจำนวน ๑๓ หน้า

- เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชน

(English) The Effect Of A Self-Efficacy Promoting Program With Spouse Support On Breast Feeding Behavior Among Adolescent Mother's In Community.

Link ภายนอก: (ถ้ามี) : ลำดับ 12 1๒092564

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

พิรญา เพชรชัย

(นางสาวพิรญา เพชรชัย)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วันที่ ๑๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้อนุมัติรับรอง

๑๗

(...นายสิงห์นครินทร์...ใจชื่น)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๑๗ เดือน ๙ พ.ศ. ๒๕๖๔

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

รพ. กิ่งแก้ว

(นางรพ. กิ่งแก้ว)

ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์

วันที่ ๑๗ เดือน ๙ พ.ศ. ๒๕๖๔

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรม  
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชน

**THE EFFECT OF A SELF-EFFICACY PROMOTING PROGRAM WITH SPOUSE SUPPORT ON  
BREAST FEEDING BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT MOTHER'S IN COMMUNITY**

นางภาวดี ทองเผือก  
กลุ่มงานการพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี  
Mrs. Pawadee Tongphuak  
Community Nursing Department Suratthani Hospital

**บทคัดย่อ**

ที่มา: วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของวุฒิภาวะรุนแรงเมื่อประกอบกับการเผชิญภาวะตั้งครรภ์  
ภาวะวิกฤตของการเปลี่ยนผ่านก็เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น อาจส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นหนึ่งใน  
ประเด็นบทบาทสำคัญที่มารดาวัยรุ่นมีความบกพร่อง อันเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในความสามารถในการ  
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการส่งเสริมจากบุคคลใกล้ชิด

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะเน้นการ  
สนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชน

ระเบียบวิธีวิจัย: เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของ  
ตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามการพยาบาล  
ปกติ กลุ่มตัวอย่างคือมารดาวัยรุ่นครรภ์แรกจำนวน 60 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t – test

ผลการวิจัย: ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นภายหลังได้รับ โปรแกรม  
ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการ  
รับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และกลุ่มที่  
ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการ  
พยาบาลตามปกติ

สรุป: การนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีมาใช้ในมารดา  
วัยรุ่นหลังคลอดทำให้มารดาวัยรุ่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ  
คำสำคัญ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนของสามี มารดาวัยรุ่น

### Abstract

**Background:** Adolescence is a period where maturity changes are severe, and when coupled with the exposure to pregnancy, the crisis of transition becomes more severe, thus affecting the practice of motherhood. One of the major roles facing adolescent mothers with disabilities is breastfeeding, which is caused by a lack of confidence in their ability to breastfeed and the support from people.

**Objective:** To study the effect of self-efficacy promotion to emphasize husband support on breastfeeding behavior of adolescent mothers in community.

**Research Method:** This was a quasi-experimental study, where the experimental group received a self-efficacy promotion program focused on the support of the husbands in breastfeeding and the control group received regular nursing care. The sample consisted of 60 adolescent mothers with first pregnancy. Data were analyzed using t-test statistics.

**Results:** The mean breastfeeding behavior scores of adolescent mothers after receiving the Husband's Self – efficacy Promotion Program were significantly higher than before the program ( $p < 0.01$ ), and those who received the program were higher than those who received regular nursing care.

**Conclusion:** The adoption of a husband's support self-efficacy program in postpartum adolescent mothers to properly and effectively breastfeed.

**Key word:** Breast feeding, Self-efficacy, Spouse support, Adolescent mothers.

## บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ทั้งต่อแม่ ลูก สังคมและประเทศชาติ ทั้งนี้เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน รวมทั้งมีความจำเป็นต่อการพัฒนาระดับสติปัญญาการเจริญเติบโตสมวัยแข็งแรงของทารก นอกจากนี้ยังช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกอย่างแนบแน่นมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีการยอมรับอย่างกว้างขวางถึงประโยชน์ของนมแม่แต่จำนวนของทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียง 6 เดือนและนมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น ยังคงมีจำนวนน้อย โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาวัยรุ่น<sup>(1)</sup>สืบเนื่องมาจาก วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของวุฒิภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เมื่อประกอบกับวัยรุ่นต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ภาวะวิกฤตของการเปลี่ยนแปลงก็ยิ่งเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น

กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้กำหนดเป้าหมายให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือนให้ได้ร้อยละ 50 และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยจนกระทั่งลูกอายุ 2 ปี หรือมากกว่านั้น<sup>(2)</sup> จากรายงานสำรวจแบบแผนการกินนมแม่ของทารกตามช่วงอายุ ของประเทศไทยในปี 2555 พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อยในช่วงอายุ 0-1, 3 และ 6 เดือนอยู่ที่ร้อยละ 30, 15 และ 12.3 ตามลำดับ ซึ่งยังไม่บรรลุเป้าหมาย โดยเฉพาะในมารดาวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำมากเมื่อเทียบกับมารดาผู้ใหญ่ในปี พ.ศ. 2561-2563 โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีมีสถิติหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์และคลอด ที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีจำนวน 104, 110 และ 84 รายคิดเป็นร้อยละ 21.40, ร้อยละ 21.82 และร้อยละ 18.62 ตามลำดับและจากการศึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นที่มารับบริการในคลินิกสุขภาพเด็กดีในโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีในปี พ.ศ. 2561, 2562, 2663 พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียง 6 เดือน อยู่ที่ร้อยละ 4.94, 6.43 และ 6.85 ตามลำดับ

การทบทวนประเด็นปัญหาต่างๆ พบว่ามีอุปสรรคจากปัจจัยต่างๆ ที่มีผลทำให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังมีเพียง 6 เดือน ทั้งการไม่พร้อมจะเป็นมารดาจึงมักจะมีถึงแต่ความต้องการของตนเองก่อนที่จะสนองความต้องการของบุตร การให้บุตรดูคนมีเงินเป็นความยุ่งยากลำบากและรบกวนความสะดวกสบายของตนเอง ประกอบกับไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถ้าหากมารดาวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองก็จะมีโอกาสใช้ความพยายามมากขึ้นที่จะพยายามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จ<sup>(3)</sup> ซึ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพฤติกรรมสุขภาพหนึ่งที่มารดากระทำต่อบุตรเพื่อส่งเสริมให้บุตรมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงซึ่งพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละบุคคลนั้นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับลักษณะปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ถูกศึกษาอย่างกว้างขวาง คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง<sup>(4)</sup> ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหากได้รับการผนวกกับการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ในชุมชนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดวัยรุ่น ครอบครัวและผู้มีหน้าที่ดูแลสุขภาพ

วัยรุ่นควรให้การสนับสนุนทุกๆด้าน ได้แก่ อารมณ์ บริการวัตถุ และข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งผลให้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม<sup>(6)</sup> ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาตั้งครรถ์วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดหนึ่งในประเด็นปัจจัยได้แก่การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลเกี่ยวข้อง<sup>(6)</sup> และการเสริมสร้างพลังอำนาจสามารถทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย<sup>(7)</sup>

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะของพยาบาลวิชาชีพซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลมารดาวัยรุ่นในชุมชนจึงมีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura<sup>(7)</sup> แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ House<sup>(8)</sup> ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นมาใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมซึ่งประกอบไปด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำ ฝึกทักษะแก่หญิงตั้งครรภ์และสามีทั้งนี้เพื่อให้มารดาวัยรุ่นเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยได้รับแรงสนับสนุนจากสามีอันจะส่งผลให้มารดาวัยรุ่นสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมก่อเกิดพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่ดีในลำดับต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น

#### ประโยชน์

1. สามารถนำผลของการวิจัยไปใช้ในการวางแผนเชิงนโยบายต่อระบบบริการพยาบาลมารดาวัยรุ่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

#### นิยามศัพท์

มารดาวัยรุ่น หมายถึง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า 20 ปี โดยนับถึงวันคะแนนกำหนดคลอด

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง การกระทำของมารดาขณะให้นมตนเองแก่บุตร ประกอบด้วย การปฏิบัติตัวของมารดาก่อนให้นมแม่ ขณะให้นมแม่และภายหลังการให้นมแม่

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจพิจารณาของบุคคลที่เกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่กระทำการตอบสนองบางอย่าง โดยเฉพาะ

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่า ได้รับการช่วยเหลือทั้งทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย การยกย่อง การได้รับข้อมูลข่าวสารตลอดจนให้การตอบสนองความต้องการ

#### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ศึกษาแบบมีกลุ่มควบคุมและมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง(The Pretest – Posttest Control Group Design)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นมารดาวัยรุ่นครรภ์แรกอายุไม่เกิน 20 ปี ที่มาฝากครรภ์ คลอด พักฟื้นหลังคลอด โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่างคือมารดาวัยรุ่นครรภ์แรกอายุไม่เกิน 20 ปี โดยมาฝากครรภ์ คลอด พักฟื้นหลังคลอด โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2564 ถึงเดือนกรกฎาคม 2564

เกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ 1) ตั้งครรภ์แรก 2) มีเต้านมและหัวนมปกติทั้งสองข้าง 3) ตั้งใจไว้ว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย 4) สามารถอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ 5) ในระยะหลังคลอดตั้งใจอาศัยอยู่ในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี 6) ลักษณะครอบครัวอยู่กับสามี

เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria) คือมารดาที่ 1) ในระยะหลังคลอดมารดาหรือทารกมีภาวะแทรกซ้อนหรือมีข้อห้าม ที่ทำให้ไม่สามารถดูแลทารกได้ 2) ไม่สามารถติดตามทางโทรศัพท์ได้ 3) ย้ายถิ่นฐานออกจากอำเภอเมือง 4) ไม่สามารถร่วมงานวิจัยได้จนครบเวลา

การได้มาของกลุ่มตัวอย่างได้จากการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power analysis) เพื่อกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดอำนาจการทดสอบที่ 100% ระดับนัยสำคัญที่ 0.01 ทั้งนี้ โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษานำร่องพบว่าต้องการกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยคือโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีประกอบด้วย แผนการสอน ภาพพลิกและคู่มือ โดยผู้วิจัยได้สร้างตามแนวคิดของ Bandura<sup>๑</sup> และ House<sup>๒</sup> โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1) วิธีการพูดชักจูงเป็นรายกลุ่มเรื่องนมแม่ในส่วนของ ประโยชน์ การเตรียมตัว วิธีการให้ลูกดูดนมทั้งในภาวะปกติและในกรณีแม่ต้องไปทำงาน 2) การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ โดยใช้การสังเกตผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ ภาพพลิก แผนการสอน คู่มือและตัวแบบจากชีวิตจริงจากผู้วิจัยในสถานการณ์ที่มีความสอดคล้องกัน 3) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองด้วยการฝึกทักษะในเรื่อง ทำอุ้ม วิธีการให้ลูกดูดนม การบีบเก็บน้ำนม การป้อนนมจากถ้วย 4) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ โดยเปิดโอกาสให้มารดาวัยรุ่นได้ระบายความรู้สึก และในทุกกิจกรรมจะได้รับการสนับสนุนจากสามีในด้าน 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ โดยการรับฟังคอยติชมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) การสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า โดยการยอมรับและเห็นด้วยในการกระทำที่ถูกต้องของภรรยา 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารเรื่องการปฏิบัติตัวขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 4) การสนับสนุนทางด้านร่างกาย โดยช่วยเหลือจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (try out) กับมารดาวัยรุ่นและสามีที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา โดยทดลองสอนเป็นรายกลุ่มประเมินและเปิดโอกาสให้ซักถามเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เครื่องมือ 5 ชุดได้แก่ 1) แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ นันทพร พ่วงแก้ว<sup>๓</sup> มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 3) แบบประเมิน

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยคัดแปลงมาจากแบบประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของ นันทพร พ่วงแก้ว ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.904) แบบวัดการสนับสนุนจากสามีที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัย มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.82 และ5) แบบบันทึกการติดตามเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทางโทรศัพท์

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีจากนั้น ติดตามผลการพิจารณาจริยธรรมวิจัย เมื่อได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยแล้ว

2. ดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด ขอความร่วมมือ ในการดำเนินการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง อธิบายรายละเอียด โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างเช่นใบยินยอม ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตามคุณสมบัติที่กำหนด

3. ดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลอง ในครั้งที่ 1) หลังคลอด 3-6 ชั่วโมงแรก ภายหลังได้รับความร่วมมือและยินยอม จากมารดาวัยรุ่นและสามีแล้ว ดำเนินการประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามี สอนเป็นรายกลุ่มทั้งสามีและภรรยาเรื่องนมแม่เกี่ยวกับประโยชน์ การเตรียมตัว ทำอุ้มลูก วิธีการให้ลูกดูดนม ครั้งที่ 2) หลังคลอด 24-48 ชั่วโมง จัด โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามี สอนเป็นรายกลุ่มทั้งสามีและภรรยาเรื่องนมแม่เกี่ยวกับการบีบเก็บ น้านม การเก็บรักษาน้านมและการป้อนนมจากถ้วย ปัญหาและแนวทางแก้ไข แจกคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ครั้งที่ 3) ระยะเวลาหลังคลอด 1 สัปดาห์ โทรศัพท์ติดตามการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเด็นการแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรค ครั้งที่ 4) ระยะเวลาหลังคลอด 6 สัปดาห์ มารดาหลังคลอดมาตรวจหลังคลอดตามนัดที่ โรงพยาบาล ทำการประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประเมินการสนับสนุนของสามี แจ้งการสิ้นสุดการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนกลุ่มควบคุมในครั้งที่ 1) หลังคลอด 3-6 ชั่วโมงแรก ภายหลังได้รับความร่วมมือและยินยอมจากมารดา วัยรุ่นและสามีแล้ว ดำเนินการประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเข้าสู่การพยาบาลตามปกติของแผนกหลัง คลอด ทำการนัดหมายอีกครั้ง 6 สัปดาห์ที่มาตรวจหลังคลอด ดำเนินการประเมินพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แจ้งการสิ้นสุดการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์ความถี่และร้อยละ
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นครรภ์แรกก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถการเป็นมารดา โดยใช้สถิติที่ (Dependent t-test)
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์ แรก ในการวัดครั้งที่ 2 (Post-test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติที่ (Independent t-test)



## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว ระยะเวลาคลอด ระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ลักษณะของกลุ่ม ตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n =30)		กลุ่มควบคุม (n =30)		รวม (n = 60)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>อายุ (ปี)</b>							
14-16	10	33.33	11	36.66	21	35.00	.787
17-19	20	66.77	19	63.33	39	65.00	
<b>ระดับการศึกษาสูงสุด</b>							
ประถมศึกษา	4	13.33	3	10.00	7	11.66	1.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	17	56.77	16	53.33	33	55.00	
มัธยมศึกษาตอนปลาย /ปวช.	3	10.00	4	13.33	7	11.66	
กำลังศึกษา	6	20.00	7	23.33	13	21.66	
<b>อาชีพ</b>							
เกษตรกร	7	23.33	6	20.00	13	21.66	1.00
ค้าขาย	1	3.33	2	6.66	3	5.00	
รับจ้าง	8	26.66	9	30.00	17	28.33	
บริษัท	2	6.66	1	3.33	3	5.00	
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	12	40.00	12	40.00	24	40.00	
<b>รายได้ของครอบครัว</b>							
น้อยกว่า 5,000 บาท	8	26.66	6	20.00	14	23.33	.833
5,001 – 10,000 บาท	12	40.00	14	46.66	26	43.33	
10,001 – 15,000 บาท	9	30.00	8	26.66	17	28.33	
มากกว่า 15,000 บาท	1	3.33	2	6.66	3	5.00	

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว ระยะเวลาคลอด ระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่ม ตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n =30)		กลุ่มควบคุม (n =30)		รวม (n = 60)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>ลักษณะของครอบครัว</b>							
ครอบครัวเดี่ยว	3	10.00	5	16.66	8	13.33	.757
ครอบครัวขยาย	27	90.00	25	83.33	52	86.66	
<b>ระยะเวลาคลอด</b>							
1 เดือน	2	6.66	1	3.33	3	5.00	.222
2 เดือน	-	-	-	-	-	-	
3 เดือน	-	-	-	-	-	-	
ไม่ต้องลาคลอด	28	93.33	29	96.00	57	95.00	
<b>ระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (เดือน)</b>							
< 6	5	16.77	2	6.77	7	11.66	0.626
6	16	53.33	19	63.33	35	58.33	
> 6-12	7	23.33	8	26.77	15	25.00	
> 12	2	6.77	1	3.33	3	5.00	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ามารดาวัยรุ่นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ 17 – 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.00 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นส่วนใหญ่ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคิดเป็นร้อยละ 56.77 และร้อยละ 53.33 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพอยู่ที่ร้อยละ 40 เท่ากัน ทั้ง 2 กลุ่ม และมีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนระหว่าง 5,000-10,000 บาท และในประเด็นของคุณลักษณะครอบครัวของมารดาวัยรุ่นนั้นพบว่าส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยายอยู่ที่ร้อยละ 90 และ 83.33 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่ต้องลาคลอดอยู่ที่ร้อยละ 93.33 และ 96.00 ตามลำดับ และมีระยะเวลาที่ตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นระยะเวลา 6 เดือน เป็นส่วนใหญ่ คือร้อยละ 53.33 และ 63.33 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่น ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามี

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	126.00	4.89	14	-74.01	<0.01
หลังการทดลอง	213.53	2.44			

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีเท่ากับ 126.00 หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 213.53 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้ Paired t-test พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ( $p < 0.01$ ) นั่นคือก่อนการทดลองมารดาวัยรุ่นมีพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองมารดาวัยรุ่นมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นในชุมชนก่อนและหลังได้รับการพยาบาลตามปกติ

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	126.60	5.20	14	-1.27	0.22
หลังการทดลอง	131.26	15.30			

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการพยาบาลตามปกติเท่ากับ 126.60 หลังได้รับการพยาบาลตามปกติค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 131.26 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังได้รับการพยาบาลตามปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.01$ ) นั่นคือก่อนได้รับการพยาบาลตามปกติมารดาวัยรุ่นมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับปานกลางและหลังได้รับการพยาบาลตามปกติมารดา วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	126.60	4.89	28.00		
กลุ่มควบคุม	126.00	5.20	27.89	-0.32	0.74
หลังการทดลอง					
กลุ่มควบคุม	131.26	15.30	28.00		
กลุ่มทดลอง	213.53	2.44	14.71	20.55	0.00

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 126.60 ของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 126.00 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีการทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.01$ ) และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 213.53 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 131.26 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีการทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ )

#### อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีเป็น โปรแกรมที่ผู้วิจัยนำวิธีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ชัดเจน ผ่านวิธีการพูดคุย การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ตามแนวคิดของ Bandura<sup>(7)</sup> และผนวกกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมจากสามี 4 ด้านของ House<sup>(8)</sup> อันได้แก่การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนด้านทรัพยากร นำทั้ง 2 แนวคิดผนวกลงสู่การจัดกิจกรรมดังนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ มารดาวัยรุ่นและสามีในกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม โดย 1)วิธีการพูดคุยใจมารดาวัยรุ่นและสามีให้ความรู้เรื่องประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำอุ้มลูกดูนมแม่ วิธีการให้ลูกดูนมแม่ที่ถูกต้อง การบีบเก็บน้ำนม การบ้วนนมจากถ้วย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กรณีแม่ไม่ไปทำงาน โดยการใช้คำพูดชักจูงกล่าวชื่นชมให้การยอมรับ ให้กำลังใจสนับสนุนทั้งจากสามีและผู้วิจัย ทำให้มารดาวัยรุ่นมีความเข้าใจในบทบาท เกิดความมั่นใจ รู้จักวิธีแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นเกิดความมั่นใจในความสามารถของตน เกิดความพยายามอดสาหะ และมีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การสร้างเสริมพลังอำนาจร่วมกับการสนับสนุนของสามีจะช่วยให้มารดาวัยรุ่นเกิดความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>(10)</sup>

2) การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ โดยการให้มารดาวัยรุ่นและสามีสังเกตตัวแบบผ่านภาพพลิก สื่อคู่มือที่ใช้ประกอบการสอน และสังเกตตัวแบบจากชีวิตจริง โดยการสาธิตจากผู้ดำเนินการวิจัยในสถานการณ์ที่มีความสอดคล้องในเรื่องการเตรียมตัว ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำอุ้มลูกดูนมแม่ วิธีการให้ลูกดูนมแม่ที่ถูกวิธี การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กรณีแม่ไปทำงาน การบีบเก็บน้ำนม การป้อนนมจากถ้วย การได้เห็นตัวแบบทำให้เกิดการเรียนรู้และเลียนแบบทำตามตัวแบบและเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าตนเองก็สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง เนื่องจากบุคคลจะเกิดการเรียนรู้ได้จากการสังเกตตัวแบบผ่านสื่อที่บุคคลเห็น ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามตัวแบบที่ได้เห็น และสามีมีส่วนร่วมในการกระตุ้นให้มารดาวัยรุ่นปฏิบัติตัวตามตัวแบบที่ได้เห็นรวมทั้งการเป็นผู้คอยให้การสนับสนุนและให้กำลังใจทำให้มารดาวัยรุ่นภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 3) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการให้มารดาวัยรุ่นและสามีฝึกทักษะ ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองในการฝึกทำอุ้มลูกดูนมแม่ วิธีการให้ลูกดูนมแม่ที่ถูกวิธี การบีบเก็บน้ำนม การป้อนนมจากถ้วย ทั้งนี้จากการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อมๆกับการทำให้เขามีความเชื่อมั่นว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ พลังแห่งความเชื่อก็จะเกิดขึ้น (Power of believe) การประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำนั้นก็จะต้องมาสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การได้รับความรู้ย่อมมีแบบแผน การรับรู้ความสามารถจะส่งผลให้พฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น<sup>(11)</sup> โดยสามีมีบทบาทสำคัญในการดูแล สนับสนุนจัดหาอุปกรณ์ในการฝึก ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ แสดงความคิดเห็นชม ในการฝึกทักษะต่างๆ ให้มารดาวัยรุ่นมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จ 4) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นและสามีคุ้นเคยกับสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการฝึกการได้เห็น การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำอุ้มลูกดูนมแม่ วิธีการให้ลูกดูนมแม่ที่ถูกวิธี การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กรณีแม่ไปทำงาน การบีบเก็บน้ำนม การป้อนนมจากถ้วย และการแสดงความรู้สึกโดยเปิดโอกาสและกระตุ้นให้มารดาวัยรุ่นได้พูดคุยแสดงความรู้สึก กล่าวชมเสริมกำลังใจ โดยสามีจะให้การช่วยเหลือจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การจัดหาอาหารรวมทั้งสามีได้แสดงความห่วงใยเอาใจใส่ต่อภรรยากล่าวชื่นชมเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ภรรยาพูดคุยระบายความรู้สึก ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นสามารถปฏิบัติบทบาทการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การสนับสนุนของครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจส่งผลต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>(12)</sup> และการที่ครอบครัวมีส่วนร่วมต่อการรับรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทั้งแรงสนับสนุนจากสามีและญาติส่งผลให้การรับรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับสูง<sup>(13)</sup> ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองจะเกิดผลดีหากสภาพร่างกายและอารมณ์อยู่ในภาวะผ่อนคลายไม่ตึงเครียดหรือวิตกกังวล

ซึ่งจากกิจกรรมที่จัดขึ้นดังกล่าวในรูปแบบโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กับมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองอย่างมีแบบแผนทั้ง 4 ระยะช่วยส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ ลดความวิตกกังวลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีไปใช้ในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดได้ โดยบุคลากรผ่านทางแนวคิดการส่งเสริมมารดาวัยรุ่นใน 4 แนวทาง คือ การพูดคุย การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การฝึกประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองและการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ โดยอาจจะมีพยาบาลผู้ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในกิจกรรมนี้

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนของสามีในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มหญิงตั้งครรภ์กลุ่มอื่น

#### จริยธรรมวิชาชีพ

การศึกษาครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ 3/2564 วันที่ 22 มกราคม 2564 โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการศึกษาได้แก่ ความสมัครใจในการเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษา การเก็บรักษาความลับและการนำเสนอผลในภาพรวม

#### เอกสารอ้างอิง

- ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ. (2560). การทลายอุปสรรคขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติครั้งที่6. นนทบุรี.
- World Health Organization.(2020). Adolescent pregnancy: (Online). Available from: [http://www.who.int/makin\\_pregnancy\\_safer/topic/adolescent](http://www.who.int/makin_pregnancy_safer/topic/adolescent). (Access 10 March 2020).
- วิโรจน์ ฉิ่งเล็ก, วารุณี เกดอินทร์ และอัจฉราวดี ศรียะศักดิ์. (2561). ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นครั้งแรก.วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวราชนครินทร์, 10(1) 122-132.
- ขนิษฐวรรณ ศุภศิริเพ็ญพงศ์. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องของมารดาวัยรุ่นโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. รายงานการวิจัย โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี.
- สินี กระลาชัย,จารุวัฒน์ ศรีรัตนประภาส. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา,26(1) 1-10.
- เจนีวา ทะวา. (2561). ปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้มารดาวัยรุ่นประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นที่มารับบริการ แผนกห้องคลอดโรงพยาบาลสิงหนคร จังหวัดสงขลา.วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ,1(2) 32-40.
- Bandura, A. (1997). *Self– Efficacy The Exercise of control*. New York : W.H. Freedom and Company.
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*, New Jersey: Prentice-Hall.
- นันทพร พ่วงแก้ว.(2548).ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมและระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านที่มีบุตรคนแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,สาขาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

10. เบญจวรรณ ตฤการ, ทศนีย์ หนูนารถ, มลิวัลย์ รัชยา และวันเพ็ญ บุญรัตน์. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจร่วมกับการสนับสนุนของสามีต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาวัยรุ่นครั้งแรก. วารสารมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 7(11) พฤศจิกายน, 79-93.
11. พัชรา ประเสริฐวิทย์. (2561). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ที่มีแบบแผนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความรู้ การรับรู้ความสามารถและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดในหอสูติกรรมชั้น 2 โรงพยาบาลอุดรธานี. วารสารการแพทย์ในโรงพยาบาลอุดรธานี, 26(3) กันยายน-ธันวาคม, 185-198.
12. มาลีวัล เลิศสาครศิริ และสาตี แซ่เบ๊. (2562). ผลของการสนับสนุนของครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาวัยรุ่นครั้งแรกหลังคลอด. วารสารพยาบาล, 68(1), 29-38.
13. รักศิริ อาวัชนาวงศ์, ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์. (2563). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยครอบครัวมีส่วนร่วมต่อการรับรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแรงสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากญาติตามการรับรู้ของมารดาหลังคลอด. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2563, 28(4), 38-48.