

# ความชุกของปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหา ทางสื่อสังคมออนไลน์ ในศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

นางเยาว์ ลาวิณห์

ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์

สุมิตรา สิทธิฤทธิ

พิมพ์พิศา ธนากรกลโกษฐ์

สุมณฑา มั่งมี

อัปสร ชานวิฑิตกุล

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติ เซนต์เทเรซา

วันรับ 1 ธันวาคม 2565, วันแก้ไข 22 กุมภาพันธ์ 2566, วันตอบรับ 27 กุมภาพันธ์ 2566

## บทคัดย่อ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทารก มีหลายปัจจัยที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบความสำเร็จ วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกของปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และประเมินความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เลือกกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอดที่ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติตามเกณฑ์จำนวน 150 คน มีมารดาที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 78.0 ปัญหาเรื่องความรู้ของมารดาร์้อยละ 66.0 ปัญหาเรื่องภาระงานของมารดาร์้อยละ 40.7 ปัญหาด้านจิตใจของมารดาร์้อยละ 30.7 ปัญหาเรื่องเต้านมหรือหัวนมร้อยละ 28.7 ปัญหาเรื่องความเชื่อของมารดาร์้อยละ 28.7 ปัญหาของทารกในการกินนมแม่ร้อยละ 28.7 ปัญหาเรื่องความเชื่อของครอบครัวร้อยละ 24.7 ปัญหาเรื่องสุขภาพทารกร้อยละ 13.3 ปัญหาเรื่องสุขภาพมารดาร์้อยละ 7.3 ส่วนผลการประเมินความพึงพอใจโดยรวมพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ 95.3 สรุปผล พบความชุกของปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 78.0 และปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาเรื่องความรู้ของมารดา และพบว่ามารดาส่วนมากพอใจกับการให้คำปรึกษาทางสื่อสังคมออนไลน์ในระดับมากถึงมากที่สุด

**คำสำคัญ:** ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความพึงพอใจ สื่อสังคมออนไลน์

# The prevalence of breastfeeding problem and the satisfaction of social media counseling at HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center

**Nongyao Lawin**

HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center, Faculty of Medicine  
Srinakharinwirot University

**Thanomrat Prasith-thimet**

**Sumitra Sittirit**

**Pimpisa Thanagonkhonlago**

**Sumonta Mangmee**

**Upsorn Chanvithitkul**

Faculty of Nursing Saint Theresa International College

Received 1 December 2022, Revised 22 February 2023, Accepted 27 February 2023.

## Abstract

Breastfeeding is essential for infant wellbeing, and numerous factors contribute to breastfeeding success. This study aims to determine the prevalence of breastfeeding problems and evaluate the service's satisfaction with social media counseling. This study is survey research. A random sample of postpartum mothers was obtained at the HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center. There were 150 subjects recruited. 78 percent of mothers reported breastfeeding difficulties, 66 percent reported breastfeeding knowledge problems, 40.7 percent reported mother's workload, 30.7 percent reported psychiatric problems, 28.7 percent reported breast or nipple problems, 28.7 percent reported mother's breastfeeding belief problems, 28.7 percent reported infant's breastfeeding problem, 24.7 percent reported family's breastfeeding belief problems. 13.3 percent reported infant health problems, and 7.3 percent reported maternal health problems. Satisfaction with online counseling services was 95.3 percent, which was the highest level of satisfaction. In conclusion, The prevalence of breastfeeding problem 78.0 percent, with the most frequent problem becoming a lack of maternal breastfeeding knowledge. Found that most of mothers are satisfied with social media counseling in a high to very high level.

**Keywords:** breastfeeding problem, satisfaction, online counseling service

## ■ บทนำ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมากซึ่งมีประโยชน์สำหรับมารดาและทารกทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ช่วยเพิ่มความสามารถในตัวเองของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และช่วยป้องกันอาการซึมเศร้าหลังคลอด การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจปกป้องแม่และลูกจากโรคเรื้อรังต่างๆ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกและช่วยลดความเหนื่อยล้าของแม่ด้วยการส่งเสริมวงจรการหลับและการตื่นที่เหมาะสมของแม่<sup>(1)</sup> และยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอดได้<sup>(2)</sup> ลดการเกิดมะเร็งเต้านม<sup>(3)</sup> และเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการคุมกำเนิดได้<sup>(4)</sup> นอกจากนี้นมแม่ยังรักษา long COVID-19 ได้<sup>(5)</sup> และสำหรับทารก เช่น ลดการอักเสบของทางเดินอาหารและลำไส้ใหญ่ชนิดเนื้อตายในทารกและทารกคลอดก่อนกำหนด<sup>(6)</sup> ป้องกันการเกิดโรคอ้วน<sup>(7-8)</sup> ป้องกันการเกิดกลุ่มอาการเมตาบอลิก<sup>(9)</sup> ลดการเกิดกลุ่มอาการอหิวาตกโรค<sup>(10)</sup> และจากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติร่วมกับองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (Unicef) ปี พ.ศ. 2562 พบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุคเดือนแรกของประเทศไทยได้เท่ากับร้อยละ 14.0 ซึ่งเป็นตัวเลขที่ต่ำเมื่อเทียบกับเป้าหมายที่ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ที่กำหนดเป้าหมายของอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุคร้อยละ 50

ปัจจัยที่ทำให้แม่ไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุคได้นาน 6 เดือนนั้นมีหลายสาเหตุ เช่น ในมารดาอายุน้อยจะหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่ามารดาที่อายุมากขึ้น<sup>(11)</sup> การใช้หัวนมจุกหลอกและครรภ์แรกมีผลทำให้มารดาหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อนเวลาอันควรมากกว่า<sup>(12)</sup> สตรีที่มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์สูงมีผลลบต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>(13)</sup> การคลอดด้วยเครื่องดูดสุญญากาศ

และการผ่าตัดคลอดมีผลในทางลบต่อการเริ่มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>(14)</sup> และอาการเจ็บหัวนมจะทำให้แม่ไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>(15)</sup>

ปัจจุบันช่องทางในการให้การช่วยเหลือปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีหลายช่องทาง เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสนับสนุนมารดาหลังคลอดทันทีที่ทำให้พัฒนาการเพิ่มวินัยของมารดาต่อการให้นมลูก และมารดาสามารถเรียนรู้วิธีการให้นม ประโยชน์ของนมแม่ตอนไหนก็ได้ที่สะดวก<sup>(16)</sup> การทำกลุ่มปิด Facebook เพื่อให้คำแนะนำและการสนับสนุนทางด้านอารมณ์โดยผู้ที่ได้รับการอบรมในการดูแลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นหลักสำคัญที่ช่วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาได้<sup>(17)</sup> การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้สร้างความตระหนัก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นสถานที่ที่ให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มารดามีความคิดเห็น และความรู้มากขึ้น<sup>(18)</sup> การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มารดาสามารถสอบถามเกี่ยวกับการให้นมลูกได้ตลอดเวลา เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและการสนับสนุนทางจิตใจกันเป็นกลุ่ม และทำให้ระยะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้นด้วย<sup>(19)</sup> การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้<sup>(20)</sup> และมีการใช้ประโยชน์จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริม สนับสนุน และแก้ไขปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาด้วย<sup>(21-22)</sup> ซึ่งการใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหนึ่งที่ลดปัญหาในเรื่องการเดินทางของมารดาและช่วยให้การเข้าถึงการให้คำปรึกษามากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความชุกของปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์

## ■ วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาความชุกของปัญหาการเลี้ยง

ลูกด้วยนมแม่ และเพื่อประเมินความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์

## ■ วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ในมารดาหลังคลอดที่ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกมารดาเข้าร่วมการศึกษา (inclusion criteria) ได้แก่ อายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และขณะคลอด สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และมีโปรแกรมไลน์ส่วนตัว เกณฑ์การคัดเลือกมารดาออกจากการศึกษา (exclusion criteria) คือไม่สามารถอ่านออก เขียนภาษาไทยได้ มีข้อห้ามในการให้นมแม่

ขนาดตัวอย่าง กำหนด  $\alpha$  error เท่ากับ 0.05 power เท่ากับ 0.95 และ effect size เท่ากับ 0.3 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเท่ากับ 147 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 150 คน เพื่อป้องกันข้อมูลไม่สมบูรณ์โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน โดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่จากรายชื่อมารดาหลังคลอดที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้นำไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องและขอบเขตเนื้อหา ความรัดกุมในการใช้ภาษา การตีความหมายของข้อความ รวมทั้งข้อแนะนำและข้อเสนอแนะ และนำไปหาความเที่ยงโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอด ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำแบบวัดมาหาความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .95

หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจะนำผู้เข้าร่วมวิจัยมาเข้าร่วมกลุ่มนมแม่ออนไลน์ทางสื่อสังคมออนไลน์ แล้วให้ทำแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของมารดา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์

● **การวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ข้อมูลนามมาตรา (nominal) และอันดับมาตรา (ordinal) นำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละ ส่วนข้อมูลช่วงมาตรา (interval) ทดสอบการกระจายด้วย Kolmogorov-Smirnov test เป็นการกระจายแบบปกติ นำเสนอเป็น ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (mean±SD) ความชุกของปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รายงานผลเป็นร้อยละ และการประเมินความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์รายงานผลเป็นร้อยละ

● **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** การศึกษานี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-199/58E วันที่ 22 ตุลาคม 2558

## ■ ผลการศึกษา

มารดาหลังคลอดอายุเฉลี่ย  $28.8 \pm 6.5$  ปี ส่วนใหญ่ลำดับครรภ์เป็นครรภ์หลัง (ร้อยละ 76.0) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 97.3) ระดับการศึกษา จบปริญญาตรีหรือสูงกว่า (ร้อยละ 40.7) มีอาชีพรับจ้างหรือพนักงาน (ร้อยละ 84.7) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 87.3) ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย เท่ากับ  $23.5 \pm 4.4$  ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) สิทธิการรักษาครึ่งหนึ่งชำระเอง (ร้อยละ 50.7) ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน  $4.1 \pm 7.5$  เดือน ค่าเฉลี่ยความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์นี้  $9.8 \pm 7.1$  เดือน และบุคคลที่ช่วยเหลือในการ

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของมารดา (N=150)

ข้อมูลพื้นฐาน	ร้อยละ(จำนวน)
อายุเฉลี่ย ปี	28.8±6.5
ลำดับครรภ์	
ครรภ์แรก	24.0 (36)
ครรภ์หลัง	76.0 (114)
สถานภาพสมรส	
หย่า/แยกกันอยู่	2.7 (4)
สมรส	97.3 (146)
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	3.3 (5)
มัธยมต้น	20.7 (31)
มัธยมปลาย	35.3 (53)
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	40.7 (61)
อาชีพ	
รับจ้างหรือพนักงาน	84.7 (127)
แม่บ้านหรือทำงานส่วนตัว	15.3 (23)
ศาสนา	
พุทธ	87.3 (131)
อิสลาม	12.7 (19)
รายได้ บาทต่อเดือน	26652.7±28485.0
สิทธิการรักษาพยาบาล	
ชำระเอง	50.7 (76)
สวัสดิการข้าราชการ	13.3 (20)
ประกันสังคม	24.7 (37)
ประกันสุขภาพถ้วนหน้า	11.3 (17)
ดัชนีมวลกาย kg/m <sup>2</sup>	23.5±4.4
ระยะเวลาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน เดือน	4.1±7.5
ความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์นี้ เดือน	9.8±7.1
บุคคลที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด	
คู่สมรส	30.7 (46)
คู่สมรสและบิดามารดา	49.3 (74)
คู่สมรส บิดามารดา และญาติพี่น้อง	20.0 (30)

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดส่วนใหญ่เป็นคู่สมรสและบิดามารดา (ร้อยละ 49.3) ดังตารางที่ 1

**ความชุกของปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

จากการศึกษาพบความชุกมารดาที่มี

ปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 78.0 ไม่มีปัญหาร้อยละ 22.0 ปัญหาที่พบในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนใหญ่มีปัญหารื่องความรู้ของมารดาร้อยละ 66.0 เกี่ยวกับเรื่องการบีบเก็บและการเก็บรักษาน้ำนม (ร้อยละ 38.0) การจัดทำใน

**ตารางที่ 2 แสดงปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (N=150)**

ตัวแปร	ร้อยละ(จำนวน)
ความชุกมารดาที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	78.0 (117)
ปัญหาเรื่องหัวนม/เต้านม	28.7 (43)
เจ็บหัวนมและหัวนมแตก	10.7 (16)
เต้านมคัดตึง	3.3 (5)
น้ำนมมามาก	8.0 (12)
หัวนมสั้นหรือหัวนมบอด	6.7 (10)
ปัญหาเรื่องสุขภาพของมารดา	7.3 (11)
มารดารู้สึกอ่อนเพลีย	4.7 (7)
มารดาป่วยหรือมีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด	2.6 (4)
ปัญหาเรื่องจิตใจของมารดา	30.7 (46)
กังวลเรื่องน้ำนมไม่เพียงพอ	26.0 (39)
เครียด/ซึมเศร้า	4.7 (7)
ปัญหาเรื่องความรู้ของมารดา	66.0 (99)
การบีบเก็บและการเก็บรักษาน้ำนม	38.0 (57)
การจัดทำในการให้นมลูก	18.7 (28)
การกินนมแม่กับการถ่ายอุจจาระของทารก	8.7 (13)
ประโยชน์ของนมแม่	0.6 (1)
ปัญหาเรื่องภาระงานของมารดา	40.7 (61)
มารดาต้องทำงานนอกบ้าน	39.4 (59)
มารดาต้องกลับไปเรียนต่อ	1.3 (2)
ปัญหาเรื่องความเชื่อของมารดา	28.7 (43)
ให้ลูกกินนมผสม เนื่องจากคิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอ	20.0 (30)
ให้ลูกกินน้ำ เนื่องจากกลัวลูกตัวเหลือง	4.7 (7)
กินยาขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น	4.0 (6)
ปัญหาเรื่องสุขภาพทารก	13.3 (20)
ทารกป่วย	9.3 (14)
ทารกตัวเหลือง	4.0 (6)
ปัญหาของทารกในการกินนมแม่	28.7 (43)
ทารกติดการกินนมจากขวดนม	15.3 (23)
ทารกปฏิเสธการกินนมจากเต้า	6.7 (10)
ทารกสำรอก/แหวะนม	4.7 (7)
ทารกง่วงหลับขณะกินนม	2.0 (3)
ปัญหาเรื่องความเชื่อของครอบครัว	24.7 (37)
ให้ทารกกินน้ำ เมื่อกังวลเรื่องตัวเหลืองหรือเมื่อทารกสะอึก	17.3 (26)
ให้ทารกกินกล้วย/ข้าว จะได้อึดและอยู่ท้อง	6.0 (9)
ให้ทารกกินนมผสม จะได้ฉลาด	1.3 (2)

การให้นมลูก (ร้อยละ 18.7) รองลงมาคือปัญหาเรื่องภาระงานของมารดาร้อยละ 40.7 มารดาต้องทำงานนอกบ้าน (ร้อยละ 39.4) ที่เหลือต้องกลับ

ไปเรียนต่อ ปัญหาเรื่องจิตใจของมารดาร้อยละ 30.7 มีกังวลเรื่องน้ำนมไม่เพียงพอ (ร้อยละ 26.0) เครียดและซึมเศร้า (4.7) ปัญหาเรื่องเต้านมหัวนม

ร้อยละ 28.7 เกิดจากเจ็บหัวนมและหัวนมแตก (ร้อยละ 10.7) นำนมมาก หัวนมสั้นหรือหัวนม บอดเต้านมคัดตึง ปัญหาเรื่องความเชื่อของมารดา ร้อยละ 28.7 ให้ลูกกินนมผสมเนื่องจากคิดว่า นำนมแม่ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 20.0) ปัญหาของ ทารกในการกินนมแม่ร้อยละ 28.7 ทารกติดการ กินนมจากขวดนม (ร้อยละ 15.3) ปัญหาเรื่องความ เชื่อของครอบครัวร้อยละ 24.7 ให้ทารกกินน้ำเมื่อ กังวลเรื่องตัวเหลืองหรือเมื่อทารกสะอึก (ร้อยละ 17.3) ให้ทารกกินกล้วย/ข้าว จะได้อิ่มและอยู่ท้อง ให้ทารกกินนมผสม จะได้ฉลาด ปัญหาเรื่อง สุขภาพทารกร้อยละ 13.3 ทารกป่วย (ร้อยละ 9.3) ทารกตัวเหลือง ปัญหาเรื่องสุขภาพของมารดาร้อย ละ 7.3 เนื่องจากรู้สึกอ่อนเพลีย (ร้อยละ 4.7) ป่วย หรือมีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ดังตารางที่ 2

### ความพึงพอใจของการให้บริการตอบ ปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์

ความพึงพอใจของมารดาหลังคลอดที่มี ปัญหาและไม่มีปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มี มารดาหลังคลอดส่วนหนึ่งที่ไม่มีปัญหา ได้มีการ ประเมินความพึงพอใจจากการใช้บริการเรื่องอื่นๆ เพิ่มเติม ได้แก่ การดูแลตนเองหลังคลอด ดูแล ทารก วิธีอุ้มทารกให้เรอ และการอาบน้ำทารก โดยตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์ ส่วนใหญ่พึง ตารางที่ 3 ร้อยละความพึงพอใจของการให้บริการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์ (N=150)

พอใจมากที่สุด เรื่องการได้รับความรู้และสามารถ นำไปปฏิบัติได้จริงร้อยละ 49.3 และความสะดวก ในการถามคำถามร้อยละ 48.0 ระดับพึงพอใจมาก มีความพึงพอใจต่อเนื้อหาการตอบปัญหาร้อยละ 54.7 การรับฟังความคิดเห็นของผู้ถามร้อยละ 50.7 เรื่องความรวดเร็วในการตอบปัญหาร้อยละ 48.7 เรื่องสัมพันธภาพระหว่างผู้ถาม – ตอบ ร้อยละ 46.0 และเรื่องลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ร้อยละ 44.0 ความพึงพอใจของการให้บริการ ตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์โดยรวมระดับ ความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 54.0 และ เมื่อรวมผลการประเมินความพึงพอใจระดับมาก และความพึงพอใจมากที่สุดในส่วนของผลประเมิน ระดับความพึงพอใจโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 95.3 ดังตารางที่ 3

### ■ อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่ามารดาส่วนใหญ่ ทำงานนอกบ้านอาชีพส่วนใหญ่รับจ้างหรือ พนักงานคิดเป็นร้อยละ 84.7 ซึ่งสอดคล้องกับงาน วิจัยเกี่ยวกับมารดาที่มีอาชีพเป็นลูกจ้างมีความ เสี่ยงในการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ามารดา ที่เป็นแม่บ้านหรือมีธุรกิจส่วนตัว<sup>(23)</sup> และพบว่า มารดาส่วนใหญ่เจ็บหัวนมและหัวนมแตกซึ่ง

ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด ร้อยละ	มาก ร้อยละ	ปานกลาง ร้อยละ	น้อย ร้อยละ	ควรปรับปรุง ร้อยละ
ความพึงพอใจต่อเนื้อหาการตอบปัญหา	38.0	54.7	7.3	0	0
การได้รับความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	49.3	47.3	3.3	0	0
ความรวดเร็วในการตอบปัญหา	44.7	48.7	6.7	0	0
ความสะดวกในการถามคำถาม	48.0	46.0	6.0	0	0
สัมพันธภาพระหว่างผู้ถาม – ตอบ	45.3	46.0	8.7	0	0
การรับฟังความคิดเห็นของผู้ถาม	44.0	50.7	5.3	0	0
ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง	40.7	44.0	15.3	0	0
ความพึงพอใจโดยรวม	54.0	41.3	4.7	0	0

สอดคล้องกับงานวิจัยการไม่มีอาการเจ็บหัวนมจะสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>(15)</sup> ขณะที่การเจ็บหัวนมจะมีผลต่อการสร้างน้ำนมที่ลดลง<sup>(24)</sup> ส่วนปัญหาเรื่องสุขภาพของมารดา ส่วนใหญ่มารดาารู้สึกอ่อนเพลียซึ่งหากมารดาป่วยจะเป็นสาเหตุการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงหกเดือนแรก<sup>(25)</sup> ปัญหาเรื่องจิตใจของมารดาส่วนใหญ่มารดากังวลเรื่องน้ำนมไม่เพียงพอซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยน้ำนมไม่พอเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>(15)</sup> ปัญหาเรื่องความรู้ของมารดา ส่วนใหญ่เป็นเรื่องการบีบเก็บและการเก็บรักษาหน้านม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหากมารดาที่มีการศึกษาสูง มีแนวโน้มที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานกว่า ส่วนมารดาที่มีการศึกษาน้อยจะมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะสั้นกว่า<sup>(12)</sup> ปัญหาเรื่องภาระงานของมารดาส่วนใหญ่มารดาต้องทำงานนอกบ้านเนื่องจากต้องการหารายได้ ทำให้ต้องกลับไปทำงานเร็ว ซึ่งจะมีผลลบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่ในมารดาที่มีฐานะยากจน หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ จะมีอัตราการคงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถึงสองปีมากกว่า<sup>(11)</sup> ปัญหาเรื่องความเชื่อของมารดาส่วนใหญ่ให้ลูกกินนมผสมเนื่องจากคิดว่าน้ำนมไม่เพียงพอซึ่งการให้ทารกกินนมผงดัดแปลงสำหรับทารกจะสัมพันธ์กับการหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนเวลาอันควร<sup>(25-26)</sup> ปัญหาเรื่องสุขภาพทารกส่วนใหญ่ทารกป่วยซึ่งทารกป่วยจะเป็นสาเหตุการหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในช่วงหกเดือนแรก ปัญหาของทารกในการกินนมแม่ส่วนใหญ่ทารกติดการกินนมจากขวดนมหากมีการดูดกระตุ้นจากเต้านมจะส่งผลให้มารดาน้ำนมน้อยลง การใช้จุกนมหลอกในช่วงแรกหลังคลอดจะสัมพันธ์กับการหยุดนมแม่ก่อนเวลาอันควร<sup>(12)</sup> ปัญหาเรื่องความเชื่อของครอบครัว ส่วนใหญ่ให้ทารกกินน้ำ เมื่อกังวลเรื่องตัวเหลืองหรือเมื่อทารกสะอึกซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทารกที่ได้รับน้ำหรือชาสมุนไพรจะมีโอกาสที่ทารกจะได้รับนมชนิดอื่น

เพิ่มขึ้นสามเท่า ซึ่งส่งผลต่ออัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>(15)</sup>

จากการศึกษาพบว่าความพึงพอใจต่อเนื้อหาการตอบปัญหาทางสื่อสังคมออนไลน์การได้รับความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ความรวดเร็วในการตอบปัญหา ความสะดวกในการถามคำถาม สัมพันธภาพระหว่างผู้ถาม - ตอบ การรับฟังความคิดเห็นของผู้ถาม ลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง โดยรวมพึงพอใจมาก ถึงมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้สร้างความตระหนัก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเป็นสถานที่ที่ให้ข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นมีผลทำให้มารดาที่มีความคิดเห็นความรู้มากขึ้น<sup>(18)</sup> การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้มารดาสามารถสอบถามเกี่ยวกับการให้นมลูกได้ตลอดเวลา เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและการสนับสนุนทางจิตใจกันเป็นกลุ่ม และทำให้ระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้นด้วย<sup>(19)</sup> การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้<sup>(20)</sup> และมีการใช้ประโยชน์จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการส่งเสริม สนับสนุน และแก้ไขปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาด้วย<sup>(21-22)</sup>

ข้อจำกัดของการศึกษา คือ เป็นการศึกษาศึกษาที่สถาบันแห่งเดียว (single center study) ผลการศึกษาอาจมีความแตกต่างตามลักษณะประชากร ดังนั้นการศึกษาต่อไปหากเป็นการศึกษาหลายสถาบัน (multicenter study) จะนำไปใช้ประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น

## ■ สรุป

พบความชุกของมารดาที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร้อยละ 78.0 และปัญหาที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาเรื่องความรู้ของมารดา และพบว่ามารดาส่วนมากพอใจกับการให้คำปรึกษาทางสื่อสังคมออนไลน์ในระดับมากถึงมาก



ที่สุด

## ■ กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดีโดยได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอด ผู้วิจัยขอขอบขอบคุณบุคลากรศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ขอขอบคุณศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่เห็นความสำคัญของงานวิจัย และให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

1. Tucker Z, O' Malley C. Mental Health Benefits of Breastfeeding: A Literature Review [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 17]. Available from: [https://assets.cureus.com/uploads/review\\_article/pdf/114239/20220915-26697-1pckbzn.pdf](https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/114239/20220915-26697-1pckbzn.pdf).
2. Mlimi R, Azmoude E, Moraidi M. The Association of Breastfeeding with a Reduced Risk of Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis [Internet]. 2022 [cited 2022 Oct 17]. Available from: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2021.0183>.
3. Unar-Munguia M, Torres-Mejia G, Colchero MA, Gonzalez de Cosio T. Breastfeeding Mode and Risk of Breast Cancer: A Dose-Response Meta-Analysis. *J Hum Lact* 2017;33(2):422-34.
4. Ozsoy S, Aksu H, Akdolun Balkaya N, Demirsoy Horta G. Knowledge and Opinions of Postpartum Mothers About the Lactational Amenorrhea Method: The Turkish Experience. *Breastfeed Med* 2018;13(1):70-4.
5. Sabino JS, Amorim MR, de Souza WM, Marega LF, Mofatto LS, Toledo-Teixeira DA, et al. Clearance of Persistent SARS-CoV-2 RNA Detection in a NFKB-Deficient Patient in Association with the Ingestion of Human Breast Milk: A Case Report. *Viruses* 2022;14(5):1-10. doi: 10.3390/v14051042.
6. Geddes D, Perrella S. Breastfeeding and Human Lactation. *Nutrients* 2019;11.
7. Rito AI, Buoncristiano M, Spinelli A, Salanave B, Kunešová M, Hejgaard T, et al. Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI 2015/2017. *Obes Facts* 2019;12(2):226-43.
8. Lee JW, Lee M, Lee J, Kim YJ, Ha E, Kim HS. The Protective Effect of Exclusive Breastfeeding on Overweight/Obesity in Children with High Birth Weight. *J Korean Med Sci* 2019;34(10):e85.
9. Vandyousefi S, Goran MI, Gunderson EP, Khazaei E, Landry MJ, Ghaddar R, et al. Association of breastfeeding and gestational diabetes mellitus with the prevalence of prediabetes and the metabolic syndrome in offspring of Hispanic mothers. *Pediatr Obes* 2019;14(7):e12515.
10. Soke GN, Maenner M, Windham G, Moody E, Kaczaniuk J, DiGuseppi C, et al. Association Between Breastfeeding Initiation and Duration and Autism Spectrum Disorder in Preschool Children Enrolled in the Study to Explore Early Development. *Autism Res* 2019;12(5):816-29.
11. Islam GMR, Igarashi I, Kawabuchi K. Inequality and Mother's Age as Determinants of Breastfeeding Continuation in Bangladesh. *Tohoku J Exp Med* 2018;246(1):15-25.
12. Chang PC, Li SF, Yang HY, Wang LC, Weng CY, Chen KF, et al. Factors associated with cessation of exclusive breastfeeding at 1 and 2 months postpartum in Taiwan. *Int Breastfeed J* 2019;14(18):1-7.

13. Pruszkowska-Przybylska P, Sitek A, Rosset I, Żądzińska E, Sobalska-Kwapis M, Słomka M, et al. The association between socioeconomic status, duration of breastfeeding, parental age and birth parameters with BMI, body fat and muscle mass among prepubertal children in Poland. *Anthropol Anz* 2019;76(5):409-19.
14. Wu X, Gao X, Sha T, Zeng G, Liu S, Li L, et al. Modifiable Individual Factors Associated with Breastfeeding: A Cohort Study in China. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(5):1-11.
15. Hegazi MA, Allebdi M, Almohammadi M, Alnafie A, Al-Hazmi L, Alyoubi S. Factors associated with exclusive breastfeeding in relation to knowledge, attitude and practice of breastfeeding mothers in Rabigh community, Western Saudi Arabia. *World J Pediatr* 2019;15(6):601-9.
16. Uzuncakmak T, Gökşin İ, Ayaz-Alkaya S. The effect of social media-based support on breastfeeding self-efficacy: A randomised controlled trial *The European journal of contraception & reproductive health care : the official journal of the European Society of Contraception*. U.S. National Library of Medicine [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 17];27(2):159-65. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34251949/>
17. Bridges N, Howell G, Schmied V. Exploring breastfeeding support on social media. *International breastfeeding journal*. U.S. National Library of Medicine [Internet]. 2018 [cited 2022 Oct 17];13:22. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29983727/>
18. Skelton KR, Evans R, LaChenaye J, Amsbary J, Wingate M, Talbott L. Exploring social media group use among breastfeeding mothers: Qualitative analysis. *JMIR pediatrics and parenting*. U.S. National Library of Medicine [Internet]. 2018 [cited 2022 Oct 17];1(2):e11344. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31518305/>
19. Mahurin-Smith J. Mothers' perspectives on effective assistance with breastfeeding problems. *Clinical Lactation*. Springer [Internet]. 2016 [cited 2022 Oct 17];7(4):142-7. Available from: <https://connect.springerpub.com/content/sgrcl/7/4/142>
20. Alianmoghaddam N, Phibbs S, Benn C. "I did a lot of Googling": A qualitative study of exclusive breastfeeding support through social media. *Women Birth* 2019;32(2):147-56.
21. Bridges N, Howell G, Schmied V. Exploring breastfeeding support on social media. *Int Breastfeed J* 2018;13(22):1-9.
22. Pellechia K, Soto V, Haake M, Schneider J. Development and Implementation of a Loving Support Makes Breastfeeding Work Social Media Toolkit for WIC Staff. *J Nutr Educ Behav* 2017;49(7 Suppl 2):S212-S3.e1.
23. Skafida V. Juggling work and motherhood: the impact of employment and maternity leave on breastfeeding duration: a survival analysis on Growing Up in Scotland data. *Matern Child Health J* 2012;16(2):519-27.
24. McClellan HL, Hepworth AR, Kent JC, Garbin CP, Williams TM, Hartmann PE, et al. Breastfeeding frequency, milk volume, and duration in mother-infant dyads with persistent nipple pain. *Breastfeed Med* 2012;7(4):275-81.
25. Mendes SC, Lobo IKV, Sousa SQ, Vianna RPT. Factors associated with a shorter duration of breastfeeding. *Cien Saude Colet* 2019;24(5):1821-9.
26. Schliep KC, Denhalter D, Gren LH, Panushka KA, Singh TP, Varner MW. Factors in the Hospital Experience Associated with Postpartum Breastfeeding Success. *Breastfeed Med* 2019;14(5):334-41.