

# Experiences and Contextual Factors Related to Exclusive Breastfeeding in Full-time Working Mothers \*

Pornnapa Tangsuksan, Ameporn Ratinthorn

Corresponding author:

P. Tangsuksan

E-mail: nspta@mahidol.ac.th

Pornnapa Tangsuksan RN MNS

Lecturer, Faculty of Nursing,

Mahidol University, Bangkok, Thailand

Ameporn Ratinthorn RN PhD

Assistant Professor, Faculty of Nursing,

Mahidol University, Bangkok, Thailand

\* This study is a part of a research project supported by China Medical Board of New York, Inc. Faculty of Nursing, Mahidol University.

## Abstract

**Purpose:** To explore the experiences and contextual factors, including barriers and facilitators, related to exclusive breastfeeding for full-time working mothers before and after returning to work.

**Design:** Qualitative research employing interviews.

**Methods:** A total of 29 full-time working mothers were selected for purposive sampling from well-baby and lactation clinics at Siriraj Hospital. Data were collected through semi-structured face-to-face interviews at 2, 4, and 6 months postpartum and analyzed by using content analysis.

**Main findings:** Four main themes of experiences and contextual factors, including barriers and facilitators related to exclusive breastfeeding, emerged. These were: 1) Insufficient information for breastfeeding during work. Mothers could not prepare for breastfeeding prior to returning to work and faced problems with insufficient breast milk; 2) Struggles in maintaining sufficient breast milk for 6 months depending on working contexts that supported breast milk expression. This included work characteristics, feeling secure at work, and understanding and support from colleagues; 3) Seeking information to facilitate breastfeeding. Mothers received insufficient information on methods of breast milk expression and feeding breast milk to their babies; and 4) Support from family members and child care workers. These could be both a support and an obstacle to breastfeeding.

**Conclusion and recommendations:** A breastfeeding plan and preparation system for full-time working mothers should be developed, including training of health care providers to provide clear information and knowledge of breastfeeding to working mothers, and help them to accomplish 6 months of exclusive breastfeeding. Moreover, breastfeeding-support environment policies need to be established in workplaces.

**Keywords:** breastfeeding experiences, working mothers, contextual factors, qualitative research

J Nurs Sci 2011;29(3): 52-63

# ประสบการณ์และปัจจัยเชิงบริบทที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียวในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา \*

พสนภา ตังสุยสันต์ เอมพว สติวส

Corresponding author :

พสนภา ตังสุยสันต์

E-mail: nspta@mahidol.ac.th

พสนภา ตังสุยสันต์ RN MNS

อาจารย์

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เอมพร รตินธร RN PhD

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\* งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย  
ที่ได้รับทุนจากกองทุน ซี.เอ็ม.บี.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และปัจจัยเชิงบริบทที่เอื้อ และที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ในระยะก่อนกลับไปทำงานและหลังกลับไปทำงานของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา

**รูปแบบของการวิจัย:** การวิจัยเชิงคุณภาพ

**วิธีดำเนินการวิจัย:** ผู้ให้ข้อมูลเป็นมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ที่มารับบริการ 24 และ 6 เดือนหลังคลอดที่คลินิกสุขภาพเด็กดี และคลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลจำนวน 29 ราย โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา

**ผลการวิจัย:** พบประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และปัจจัยเชิงบริบทของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ที่จะประสบผลสำเร็จได้นานถึง 6 เดือนได้หรือไม่ั้น ประกอบด้วย ปัจจัยที่เอื้อและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ซึ่งสามารถสรุปได้ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) การขาดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะทำงาน ทำให้มารดาไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อกลับไปทำงาน และต้องเผชิญกับปัญหาการมีน้ำนมไม่เพียงพอ 2) ความพยายามในการรักษาปริมาณน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูกครบ 6 เดือน ขึ้นกับบริบทของการทำงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนมให้บุตรของมารดา ซึ่งได้แก่ ลักษณะงาน ความรู้สึกถึงความมั่นคงในงาน ความเข้าใจ และความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน 3) การแสวงหาข้อมูลที่เอื้อต่อวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เนื่องจากมารดาได้รับข้อมูลที่ไม่เพียงพอเกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนม และการให้น้ำนมบีบเก็บบุตร 4) การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและพี่เลี้ยงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีส่วนทั้งสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**สรุปและข้อเสนอแนะ:** 1) มีการสร้างระบบการวางแผนและการเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่ทำงานนอกบ้านโดย อบรมบุคลากรด้านสุขภาพให้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงาน การให้ข้อมูลและความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานอย่างชัดเจน และให้การช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง จนมารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนสำเร็จ 2) ควรมีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่ทำงาน

**คำสำคัญ:** ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาทำงาน ปัจจัยเชิงบริบท การวิจัยคุณภาพ

J Nurs Sci 2011;29(3): 52-63

## ความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมาก ต่อทารก มารดา ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ<sup>1,2</sup> ประเทศไทยมีนโยบายสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีการกำหนดเป้าหมายให้ทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนเป็นจำนวนร้อยละ 30 ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 – 2549)<sup>3</sup> แต่จากการสำรวจขององค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติพบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของประเทศไทยมีจำนวนเพียงร้อยละ 5.4 ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำกว่าเป้าหมายอย่างมาก และเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก<sup>4</sup> โดยพบว่าเหตุผลสำคัญที่มารดาส่วนใหญ่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนคือ การที่มารดาต้องกลับไปทำงาน<sup>3</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง 6 เดือนของมารดาที่ทำงานนอกบ้านจะต่ำกว่ามารดาที่ทำงานที่บ้าน<sup>5</sup> และมารดาที่ทำงานเต็มเวลาจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สั้นกว่ามารดาที่ทำงานเป็นบางเวลาหรือไม่ได้ทำงาน<sup>6</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่ทำงาน จะเน้นศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ ระยะเวลาคลอด ระยะเวลาที่เริ่มกลับไปทำงาน ลักษณะการทำงานเต็มเวลาหรือเป็นบางเวลา ลักษณะอาชีพ นโยบายของที่ทำงาน แรงสนับสนุนทางสังคม การให้ความรู้และการช่วยเหลือของบุคลากรด้านสุขภาพและความเครียดของมารดา<sup>2,6,7</sup>

ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานในประเทศไทยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานได้แก่ ระยะทางระหว่างบ้านและที่ทำงาน ระยะเวลาในการพักรับประทานอาหาร ความยืดหยุ่นของการทำงาน การวางแผนเกี่ยวกับงานบ้าน และการฝึกหัดที่เลี้ยงบุตรลักษณะของการทำงาน การสนับสนุนจากที่ทำงาน การลาคลอด สถานที่ดูแลบุตร และการมีสามีช่วยงานบ้าน<sup>8</sup>

ทั้งนี้ การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานดังกล่าว จะเน้นศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยไม่ได้คำนึงว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวหรือไม่และศึกษาเกี่ยวกับอัตราการ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในระยะ 3-4 เดือนหลังคลอด เนื่องจากสอดคล้องกับนโยบายของประเทศในขณะนั้น ปัจจุบันนโยบายของประเทศที่เปลี่ยนไปประกอบกับอัตรา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนยังต่ำกว่าเป้าหมายอยู่มาก และการทำงานของมารดาเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นอกจากนี้ตลอด 20 ปีที่ผ่านมาได้มีการเรียกร้องเกี่ยวกับนโยบายในการทำงานที่ช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ในทางปฏิบัติยังไม่มีความชัดเจนและมีประสิทธิภาพ<sup>6</sup> ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัจจัยเชิงบริบทที่เอื้อและเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ตลอดจนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความซับซ้อนของสถานการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาในเชิงลึก เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์และบริบทของมารดาที่ต้องทำงานนอกบ้านต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยเชิงบริบทที่เอื้อและที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ในระยะก่อนกลับไปทำงานและหลังกลับไปทำงานของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีการติดตามไปข้างหน้า (Prospective research) แบบระยะยาว และเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ในมารดาหลังคลอดได้ 2, 4 และ 6 เดือน

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นมารดาหลังคลอดที่มาใช้บริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี และคลินิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลในช่วงเดือนสิงหาคม 2551-มกราคม 2553 การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

- 1) มารดาอายุอย่างน้อย 18 ปี พุดและเข้าใจภาษาไทยได้ดี
- 2) สถานภาพสมรสคู่
- 3) คลอดบุตรครั้งแรก ครรภ์เดียว

4) สุขภาพของมารดาและทารกแข็งแรงดี 5) ก่อนและขณะตั้งครรภ์เคยทำงานนอกบ้าน และวางแผนจะกลับไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลาหลังคลอด 3 เดือนขึ้นไป 6) มีความตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จนบุตรอายุอย่างน้อย 6 เดือน

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์การใช้ข้อมูล คือ เมื่อพบว่าข้อมูลมีความเพียงพอ สามารถอธิบายประสบการณ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ได้ครอบคลุมครบถ้วน ทั้งปัจจัยเอื้อและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้รอบด้านทุกมิติ<sup>9</sup> หรือเมื่อผู้วิจัยพบว่าไม่มีข้อมูลใหม่จากการเก็บข้อมูล หรือเรียกว่าข้อมูลอิ่มตัว จึงยุติการเลือกผู้ให้ข้อมูล ซึ่งได้จำนวนของกลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ในช่วงหลังคลอด 2 เดือนจำนวน 30 ราย แต่เนื่องจากมีมารดาจำนวน 1 ราย ซึ่งอยู่ในช่วงหลังคลอด 4 เดือนลาออกจากงานและไม่สามารถติดต่อได้เมื่อสิ้นสุดการวิจัย จึงเหลือจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก 29 รายพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอด อายุเฉลี่ย 30 ปี จบการศึกษาระดับ ปวช. ถึง ปริญญาเอก จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด รายได้เฉลี่ยประมาณ 16,000 บาท ต่อเดือน ทำงานเฉลี่ยวันละ 8-9 ชั่วโมง และทำงาน 5-6 วัน ต่อสัปดาห์ มารดาส่วนใหญ่ใช้สิทธิลาคลอดตามกฎหมายกำหนด 90 วัน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของมารดา ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ ตำแหน่งงาน และเวลาในการทำงาน รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และสิทธิการลาคลอด 2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>10</sup> มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด มีจำนวน 2 ชุด แนวคำถามชุดที่ 1 ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 (2 เดือนหลังคลอด) สอบถามเกี่ยวกับการวางแผนและการเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วงก่อนกลับไปทำงานแนวคำถามชุดที่ 2 ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 และ 3 (4 และ 6 เดือนหลังคลอด) สอบถามถึงประสบการณ์ของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ในช่วงหลังกลับไปทำงาน ได้แก่ การรับรู้มุมมองปัญหาและการแก้ปัญหา ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบ

สัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา (Content validity) และภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 ราย เพื่อทดสอบความเข้าใจของข้อคำถาม ความไหลลื่นและความต่อเนื่องของข้อคำถาม ตลอดจนสำนวนภาษา

**การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล [หมายเลขโครงการ 214/2551 (EC2)] ในขั้นตอนของการพิทักษ์สิทธิ์ ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับผู้ให้ข้อมูลขณะที่รอเรียกชื่อเข้าใช้บริการ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของงานวิจัย ขอความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย พร้อมขออนุญาตในการบันทึกเทปก่อนการสัมภาษณ์และการรักษาความเป็นส่วนตัว โดยผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเมื่อหากไม่สะดวกใจ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและหากมีการอ้างชื่อในงานวิจัยจะใช้นามสมมุติแทนชื่อจริง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อมารดาตอบรับการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้มารดาตอบแบบสอบถามทั่วไป หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยตนเองตามแนวคำถาม ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละประมาณ 45-90 นาที มารดาแต่ละรายได้รับการสัมภาษณ์ 2-3 ครั้ง ครั้งที่ 1, 2 และ 3 เมื่อบุตรอายุ 2, 4 และ 6 เดือนตามลำดับ หรือเมื่อมารดาเลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น 29 ราย จำนวนครั้งที่สัมภาษณ์มารดาในระยะหลังคลอด 2 เดือน 30 ครั้ง ระยะหลังคลอด 4 เดือน 29 ครั้ง และระยะหลังคลอด 6 เดือน 13 ครั้ง รวมการสัมภาษณ์ตลอดระยะเวลา 17 เดือนทั้งหมด 72 ครั้ง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปแบบคำต่อคำ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

#### ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นมารดาหลังคลอดจำนวน 29 ราย มีอายุอยู่ในช่วง 20-36 ปี อายุเฉลี่ย 30 ปี จบการศึกษาระดับ ปวช. จำนวน 3 ราย ระดับ ปวส. จำนวน 2 ราย

ระดับปริญญาตรี 20 ราย ระดับปริญญาโท 3 ราย และระดับปริญญาเอก 1 ราย อาชีพรับราชการจำนวน 14 ราย รับจ้างจำนวน 15 ราย มีรายได้ระหว่าง 7,500-104,000 บาทต่อเดือน รายได้เฉลี่ย 16,068.62 บาทต่อเดือน มารดาส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 10,000-15,000 บาทต่อเดือน (22 ราย) มารดาทุกคนทำงานนอกบ้านเต็มเวลา โดยทำงานวันละประมาณ 8-9 ชั่วโมง และทำงาน 5-6 วันต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ใช้สิทธิในการลาคลอดตามกฎหมายกำหนด 90 วัน พบว่า มีมารดา 5 รายที่ต้องกลับไปทำงานก่อนครบกำหนดวันลาคลอด เนื่องจากนายจ้างต้องการ และมีมารดาเพียง 3 รายที่ขอลาคลอดต่อในระยะ 4-6 เดือนหลังคลอด โดยพบว่ามารดาทั้ง 29 คนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมานานไม่ต่ำกว่า 3 เดือน โดยมีมารดาที่ให้นมตนเองอย่างเดียวมานาน 6 เดือนเพียง 4 ราย (ร้อยละ 13.8) นาน 4 เดือน 13 ราย (ร้อยละ 44.8) และให้นาน 3 เดือน 12 ราย (ร้อยละ 41.4)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยเชิงบริบทของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ที่จะประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้นาน 6 เดือนตามเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เอื้อและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสามารถสรุปได้ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

### **ประเด็นที่ 1 การขาดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะทำงาน**

ผู้วิจัยสัมภาษณ์มารดาหลังคลอด 2 เดือนพบว่ามารดา 25 รายใน 29 รายไม่ได้มีการเตรียมและวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนกลับไปทำงาน เนื่องจากไม่ได้รับข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะทำงานที่มีรายละเอียดเพียงพอที่นำไปสู่ความเข้าใจและการปฏิบัติจริงโดยพบว่ามารดา 12 รายใน 29 รายได้รับคำแนะนำสั้นๆ จากบุคลากรด้านสุขภาพที่หน่วยหลังคลอดว่า มารดาสามารถบีบเก็บน้ำนมให้ลูกได้เมื่อกลับไปทำงาน และให้มารดาดูวิดีโอที่คนที่เน้นเกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ความถี่ของการบีบเก็บน้ำนม และอายุของน้ำนมที่เก็บรักษา แต่มารดาไม่ทราบรายละเอียดของวิธีการเตรียมน้ำนมสะสม (stock) เวลาที่ควรเริ่มบีบเก็บน้ำนมสะสม ช่วงเวลาที่บีบเก็บน้ำนมสะสมโดยไม่กระทบกับการดูนมของบุตร การวางแผนเกี่ยวกับเวลาบีบเก็บน้ำนมให้ไม่มีผลกระทบต่อการรักษาปริมาณน้ำนมและการทำงาน การละลายน้ำนมบีบที่แช่แข็ง การเตรียมน้ำนมบีบให้กับพี่เลี้ยงและ

การรักษาการสร้างปริมาณน้ำนมให้เพียงพอ ดังคำบอกเล่าของมารดาที่กล่าวถึงการได้รับความรู้ที่หน่วยหลังคลอดว่า

“ได้ดูวิดีโออย่างเดียว ไม่มีการสอนเป็นรายกลุ่ม แต่มีการสอนเป็นรายกลุ่มให้อาบน้ำน้องให้ (ความรู้เรื่อง) นมแม่ทั่วไปเขาจะสอนการให้นมลูกเฉยๆ ค่ะพี่เขาก็บอกว่าให้สต็อกน้ำนมไว้ก็ยังไม่ชัดเจน ควรจะบีบตอนไหน บีบตอนไหนอย่างไร...” (พิม, รับราชการ: อาจารย์, สัมภาษณ์ 2 เดือน)

### **ประเด็นที่ 2 ความพยายามในการรักษาปริมาณน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูกจนครบ 6 เดือน**

ในการติดตามมารดาในระยะ 4 และ 6 เดือนหลังคลอด พบว่า ความพยายามในการรักษาปริมาณการสร้างน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูกครบ 6 เดือน ขึ้นกับบริบทของการทำงานซึ่งได้แก่ลักษณะงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนม ความรู้สึกถึงความมั่นคงในงาน ความเข้าอกเข้าใจและความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน

2.1 บริบทของการทำงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนมให้บุตร

#### **2.1.1 ลักษณะงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนม**

ลักษณะงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนมของมารดา คือ งานที่มีการยืดหยุ่นของเวลา งานที่สามารถบริหารจัดการเวลาได้ด้วยตนเอง งานที่รับผิดชอบทำงานโดยลำพังงานที่มีช่วงเวลาว่างในบางเวลา และงานที่ไม่เข้มงวดเรื่องเวลา เช่น ผู้พิพากษา อาจารย์ ครู พนักงานที่ทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์ในการติดต่อกัน ซึ่งลักษณะงานเหล่านี้ทำให้มารดาสามารถจัดสรรเวลาในการบีบเก็บน้ำนมได้โดยไม่กระทบกับงานที่ทำ ดังคำบอกเล่าของมารดาหลังครบกำหนดลาคลอด 90 วันว่า

“...พี่เขาบอกว่า ไม่ต้องเข้า (ที่ทำงาน) ก็ได้ ก็ทำงานอยู่ที่บ้าน ใช้ m คุยกัน ใช้อินเทอร์เน็ตคุยกัน เคลียร์กัน เพราะว่าคนในออฟฟิศ ในแผนกก็จะทำงานแทนกันได้หมด เพราะว่างานหมุนส่ง mail ติดต่อกันนอกอยู่แล้วไม่ได้ involve กับคนในบริษัทเยอะ” (เพ็ญ, รับจ้าง: พนักงานขายต่างประเทศ, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

การที่ทำงานได้เอื้อให้มารดาได้ทำงานที่บ้านได้ในวันบางวัน ช่วยให้มารดาสามารถบีบเก็บน้ำนมและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนได้สำเร็จ เช่น มารดาที่ทำงานรับราชการ ในตำแหน่งอาจารย์ สามารถมาทำงานเฉพาะวันที่มีงานสอนหรือการประชุม ประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ จึงทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดังคำบอกเล่าว่า

“ของตัวเองโชคดีค่ะ...อย่างที่หนูบอกว่าจัดตาราง



สอนได้ลงลึกคอไหน ทำให้เราว่างวันไหนมันทำได้ พอทำได้ พอจัดเวลาได้ก็ไม่มีปัญหาอะไรมาก” (น้อย, รับราชการ: อาจารย์มหาวิทยาลัย, สัมภาษณ์ 6 เดือน)

สำหรับลักษณะงานที่ไม่เอื้อต่อการบีบเก็บนํ้านมคือ งานที่ให้บริการโดยตรง งานที่มีการประชุมตลอดเวลา งานที่ต้องเดินทาง งานบริการงานที่ต้องทำงานหลายหน้าที่ งานที่มีการกิจตลอดทั้งวัน งานที่มีเวลาและงานที่ไม่แน่นอน เช่น พนักงานธุรการ บัญชี ฝ่ายบุคคลของร้านค้า หรือบริษัทขนาดเล็กที่มีจำนวนพนักงานน้อยกว่า 50 คน พนักงานธนาคาร พนักงานขาย และผู้จัดการ ซึ่งมารดาในกลุ่มนี้ไม่สามารถวางแผนใช้เวลาในการบีบเก็บนํ้านมของตนเองได้ ทำให้รับรู้ว่าการบีบเก็บนํ้านมในเวลาทำงานเป็นไปได้ยากดังคำบอกเล่าว่า

“มันจะกระทบเพราะว่าอย่างที่หน้าเค๊าท์เตอร์นี่จะมี หกคน คนหนึ่งสอสอบตัดไปเลย ให้บริการเค้าเทียบกับ ประชากรนี่มันมากมายคะ ลักษณะงานนี่มันจะค่อนข้างที่จะต้องทำให้ทันภายในเวลาที่กำหนด” (แอน, รับราชการ: พนักงานปกครอง, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

#### 2.1.2 ความรู้สึกถึงความมั่นคงในงาน

มารดาที่รู้สึกไม่มั่นคงในงานมองเห็นว่า รายได้จากการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือครอบครัว และจะให้ความสำคัญมากกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากการไม่ทำงานของมารดาจะมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัว ตลอดจนการเลี้ยงดูบุตรที่เพิ่งเกิดมา นอกจากนี้ การมองเห็นโอกาสในการทำงานก็มีผลต่อความรู้สึกมั่นคงในงาน เช่น งานหายาก นายจ้างคาดหวังการทำงานสูง มีโอกาสให้ออกจากงาน ถ้าทำงานไม่ได้ตามที่บริษัทต้องการ จึงไม่กล้าต่อรองเพื่อบีบเก็บนํ้านมดังคำบอกเล่าว่า

“คือเขาไม่ต้องง้อเรา การเข้าออก สิ่งที่เขาต้องการ จากเรามันมากกว่าที่เราจะให้ได้ คนที่พร้อมจะมาทำงานกับ เอกชนมันมีเยอะ เราต้องทำงานไปด้วยค่าใช้จ่ายสูง โน่นนี่ นั่น เยอะแยะไปหมด.....เวลาที่มีประชุมไม่ได้บีบ รู้สึกเกรงใจ คนที่เข้ามาประชุม เราแลดูเหมือนตัวประหลาด เดี่ยวเข้าๆ ออกๆ ผู้ใหญ่เขาก็นั่งอยู่หลังๆ เวลาที่จะปลีกตัวช่วงกลางวัน ก็เริ่มน้อย แต่ตั้งใจว่าเราจะให้นมเรามากที่สุด นํ้านมเราเริ่ม บีบไม่ออกมันก็แย ไม่นึกเท่าไร ถ้าทำงานก็เป็นแบบนี้แหละ ให้ (นมแม่) ได้บ้างไม่ได้บ้าง” (น้อย, รับจ้าง: ผู้จัดการ, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

ซึ่งตรงกันข้ามกับมารดาที่รู้สึกมั่นคงในงานซึ่งเป็น มารดาที่ทำงานในหน่วยงานราชการ หรือบริษัทเอกชนที่

เป็นบริษัทขนาดกลาง มีพนักงานมากกว่า 50 คนมารดาไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการต้องออกจากงาน ทำให้กล้าพูดคุย และต่อรองกับนายจ้างเพื่อให้ตนเองสามารถบีบเก็บนํ้านมได้ ดังคำบอกเล่าของมารดารายหนึ่ง เมื่อนายจ้างให้ช่วยทำงาน เอกสารที่เป็นงานของผู้ร่วมงานอื่นในเวลาทีใกล้จะเลิกงาน ที่อาจทำให้มารดาไม่สามารถกลับไปให้นมแม่กับลูกได้ทัน เวลา มารดาจึงขอต่อรองและปฏิเสธไม่ทำงานนั้น โดยที่ นายจ้างก็ยอมรับการต่อรองนั้นว่า

“...พอเคยพูดว่าจะให้เราทำเอกสาร หนูก็เลยบอกว่าเอกสารนะมาบัย 3 โมง... ถ้าบัย 3 หนูก็ได้กลับบ้าน หนูก็ต่อรองกับ พอแล้วลูกหนูก็รอให้กินนม แต่ถ้าไม่มีใคร อยู่หนูก็ช่วยไม่ใช่ว่าไม่ช่วย แต่แบบจะให้เรามาบีบติดขอบ โดยตรงคงเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าเรามีภาระ (ให้นมแม่) และ เราก็กินงานอื่นไม่ใช่ว่าไม่มี” (นงค, รับราชการ: ฝ่ายจัดซื้อ, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

#### 2.1.3 ความเข้าใจและความช่วยเหลือจากผู้ร่วมงาน

ผู้ร่วมงานที่เข้าใจมารดาจะให้ความช่วยเหลือ ในขณะที่มารดาไปบีบเก็บนํ้านม เช่น ช่วยทำงานแทน แสดงความเห็นใจด้วยการพูดคุยและซักถาม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ ช่วยให้มารดากล้าขอความช่วยเหลือเพื่อใช้เวลาไปบีบเก็บนํ้านม ดังคำบอกเล่าว่า

“แต่ก็เห็นเค้าสนับสนุน ไม่เห็นใครแสดงความไม่พอใจว่าเราเบียดบังเวลางาน บางครั้งเวลาเค้ามาหาของในห้องที่เราบีบนมจะไม่กล้าเสียงดัง บางทีหนูได้ยินเค้าพูดเบาๆ นะ เค้ากำลังบีบนมอยู่ อย่าเสียงดังเดี๋ยวบีบไม่ออก เค้าก็เหมือนสนับสนุนนะคะที่น้อบอุ่น” (แอน, รับราชการ: พนักงานปกครอง, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

ซึ่งตรงกันข้ามกับการทำงานที่ผู้ร่วมงานไม่เข้าใจถึงความจำเป็น ในการให้นมแม่และการบีบเก็บนํ้านม ก็จะแสดงความไม่พอใจด้วยคำพูดและท่าทาง มีการฟ้อง นายจ้าง ทำให้มารดาถูกเพ่งเล็งจากนายจ้าง จึงทำให้ไม่กล้าใช้เวลาไปบีบเก็บนํ้านม หรือบีบเก็บนํ้านมในระยะเวลาที่จำกัด ดังคำบอกเล่าของมารดาที่พักรับประทานอาหาร และกลับมาไม่ทันเวลาเริ่มงานว่า

“... พอเลทผู้จัดการเค้าก็เรียกไปคุย เพราะมีคนไป ฟ้องว่าหนูเลทเค้าอะไรอย่างนี้บางทีหนูก็...นมนไม่ได้บีบได้ บีบบีบ เพราะหนูก็อยากให้ได้ทกอนช้อย่างได้ (นํ้านม) เยอะต้องใช้เวลาโง” (เบม, รับจ้าง: พนักงานขายห้างสรรพสินค้า, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

### ประเด็นที่ 3 การแสวงหาข้อมูลเพื่อต่อวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.1 การใช้เครื่องปัมน้ำนมแทนการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ

จากการสัมภาษณ์ มารดาในระยะหลังคลอด 2 เดือน พบว่า มารดาไม่ได้รับข้อมูลหรือได้รับข้อมูลไม่เพียงพอเกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนม โดยพบว่ามารดา 12 รายใน 29 รายได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือจากบุคลากรหน่วยหลังคลอด และมารดาทุกรายไม่เคยได้รับการสอนจากบุคลากรด้านสุขภาพ ถึงวิธีการใช้เครื่องปัมน้ำนมในการบีบเก็บน้ำนม เมื่อติดตามสัมภาษณ์มารดาในระยะหลังคลอด 4 เดือน พบว่า มารดาทั้ง 29 รายแสวงหาความรู้เรื่องการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ และการใช้อุปกรณ์ในการบีบเก็บน้ำนมวิธีต่างๆ เพิ่มเติมด้วยตนเองจากเพื่อน ญาติ อ่านจากหนังสือ หรือค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต และพบว่าการใช้เครื่องปัมน้ำนมสะดวกกว่าการใช้มือบีบเก็บน้ำนมช่วยบีบน้ำนมได้ในระยะเวลาที่สั้นกว่าการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ซึ่งใช้เวลาแต่ละครั้งนานมากกว่า 30 นาที ทำให้มารดารู้สึกเมื่อยมือและปวดคอ มารดาบางรายไม่เข้าใจวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ทำให้บีบเก็บน้ำนมได้ปริมาณน้อย จึงพบว่ามารดา 24 รายใน 29 รายเลือกใช้วิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยเครื่องปัมน้ำนมแทนการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือ ดังคำบอกเล่าของมารดาที่บีบเก็บน้ำนมด้วยมือในระยะแรก และพบว่าวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือต้องใช้เวลา นาน บีบเก็บน้ำนมได้น้อย ประกอบกับมารดาเข้าใจว่าบุคลากรด้านสุขภาพไม่แนะนำให้ใช้เครื่องปัมน้ำนม จึงไม่กล้าปรึกษากับบุคลากร แต่ปรึกษากับบุคคลอื่นที่มารดารู้จักและเปลี่ยนไปใช้เครื่องปัมน้ำนมแทนการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือว่า

“...เครื่องปัมน้ำนมหนูชอบตัวนี้ คงไม่มานั่งบีบ ถามพี่ของเพื่อนก็ใช้ตัวนี้อยู่ อย่างเดียวที่หนูเข้าใจตอนแรกเลยคิดว่าไม่ให้ใช้เครื่องค่ะ ก็เลยเข้าใจว่าใช้มือบีบ หนูก็โอ้โห..ใช้มือบีบกว่าจะได้ อย่างนมหนูนี้บีบกว่าจะออกใช้ไหมคะ....” (วรรณิ, รัชชการ: ฐุการ, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

3.2 การให้น้ำนมบีบแก่บุตรโดยการดูดจากขวด

มารดา 12 รายใน 29 รายได้รับความรู้จากบุคลากรด้านสุขภาพว่า ควรให้น้ำนมบีบแก่บุตรโดยใช้วิธีป้อนด้วยถ้วย เนื่องจากการให้บุตรดูดนมบีบจากขวดอาจทำให้บุตรมีอาการติดจุกนม หรือสับสนหัวนมได้ อย่างไรก็ตามกลับพบว่าในทางปฏิบัติมารดา 28 รายใน 29 รายเลือกใช้วิธีการให้บุตรดูดนมบีบจากขวด โดยได้แสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมจาก

อินเทอร์เน็ต เพื่อน หรือญาติ โดยให้เหตุผลว่า การป้อนด้วยถ้วยเป็นวิธีการที่ยุงยาก ใช้เวลา รู้สึกเสียดายนมที่หกขณะป้อน เกรงใจผู้ที่เลี้ยงลูก เป็นการยากที่ผู้เลี้ยงลูกที่ไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อนจะทำได้ สภาพของสถานรับเลี้ยงเด็กไม่เอื้ออำนวย เนื่องจากมีเด็กที่ต้องดูแลหลายคน ผู้เลี้ยงต้องเสียเวลาในการละลายนมบีบที่แช่แข็ง ดังคำบอกเล่าว่า

“ครั้งแรกที่หนูคุยกับอาจารย์ว่าจะป้อนแก้วค่ะ มันก็ไม่ได้ พอหนูไม่อยู่ คนที่เลี้ยงก็คือ (ต้องให้นมแม่โดยดูดจากขวด) ยังไงมันไม่สะดวกให้เขาป้อนเป็นแก้ว เหมือนเขาป้อนไม่เป็น” (จินดา, รัชชการ: ครู, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

### ประเด็นที่ 4 การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและพี่เลี้ยงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้ที่ช่วยเลี้ยงบุตรให้มารดา 22 รายเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย หรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ และมีมารดา 7 รายจ้างพี่เลี้ยงในการเลี้ยงบุตร โดยพบว่าผู้ช่วยเลี้ยงบุตรที่เป็นปู่ ย่า ตา ยาย หรือสมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมทั้งสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่มีต่อกัน ความรู้และประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสมาชิกในครอบครัว ในรายที่สนับสนุนมักพบว่า มารดาสามารถพูดคุยต่อเรื่องเกี่ยวกับวิธีการให้น้ำนมบีบ การไม่ให้น้ำหรืออาหารเสริม เมื่อมีปัญหาที่เกิดจากการให้นมแม่ มารดาสามารถพูดคุยให้ปรับเปลี่ยนได้ดังคำบอกเล่าว่า

“ตอนแรกยายเลี้ยงเหมือนไม่เข้าใจ ไปๆ มาๆ เขาก็เลี้ยงได้ ปัญหาเรื่องจุกจิก ความสะอาดหรือว่ากินกล้วย เมื่อ (มารดา) คุย (กับยาย) แล้วก็ผ่านไปด้วยดี ก็พยายามสื่อสาร แต่ตอนนี้ หลังจากที่คุยกันแล้ว แกก็เข้าใจ” (ลักษณะ, รัชจาง: ฝ่ายการตลาด, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

ในทางตรงกันข้ามปู่ ย่า ตา ยาย หรือสมาชิกในครอบครัวที่เป็นอุปสรรคจะไม่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว จะเลี้ยงทารกตามความรู้และประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิบัติเช่น มีการให้นมผสมหรืออาหารอื่นนอกเหนือจากนมแม่ เป็นการยากต่อมารดาที่จะอธิบายหรือปรับเปลี่ยนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นอกจากนั้นยังพบว่า หากทารกแสดงอาการหิว ร้องไห้แงงนอนหลับไม่สนิทหรือนอนหลับไม่นาน น้ำหนักตัวขึ้นไม่เป็นที่พอใจ บุคคลรอบข้างเหล่านี้จะยังเสนอให้มารดาให้นมผสม หรืออาหารอื่นๆ มากขึ้น ดังคำบอกเล่าว่า

“ย่าแอบป้อนกล้วย ประมาณ 2 ลูก เขาก็บอกว่าเลี้ยงมาตั้ง 2 คน ตอนที่หนูอยู่เขาก็จะไม่ป้อน เขาไม่บอกหรือ

เห็นตอนน้องถ่ายมึ้กกล้วยออกมาก็ไม่อยากมีปัญหา เวลาเจอญาติเขา (ญาติของย่า) ก็บอกว่าให้ (ทารก) กินข้าวได้แล้ว” (มณี, รับจ้าง: ผู้ช่วยแพทย์, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

ในส่วนของอาการที่เลี้ยง พบว่ามารดา 4 รายนำลูกไปเลี้ยงที่บ้านที่เลี้ยง และมารดาอีก 3 ราย จ้างที่เลี้ยงมาเลี้ยงบุตรที่บ้านมารดา ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยให้ที่เลี้ยงป้อนนมด้วยถ้วย มักเกิดในรายที่นำลูกไปเลี้ยงที่บ้านที่เลี้ยง ซึ่งที่เลี้ยงขอให้เลี้ยงทารกด้วยนมผสม โดยให้เหตุผลว่าไม่สะดวกที่จะละลายนมบิบที่แช่แข็ง วิธีการให้นมยุ่งยาก น้ำนมแม่ใส่ทำให้ที่เลี้ยงเข้าใจว่าน้ำนมแม่มีคุณภาพน้อยลง ทารกร้องกวนเนื่องจากไม่อิ่ม ไม่สะดวกที่จะป้อนนมด้วยถ้วย เนื่องจากน้ำนมหก เสียเวลา และกลัวอันตรายจากการป้อนแก้ว ทำให้มารดาเกรงใจที่เลี้ยงและยอมให้ที่เลี้ยงเลี้ยงบุตรด้วยนมผสมดังคำบอกเล่าว่า

“ที่เลี้ยงเขาก็บอกว่าอุ่นแล้วทำอะไรแล้ว เขาร้องไม่ทันใจเขา แล้วเขา (ทารก) จะหงุดหงิดขอเป็นนมผสมได้ไหม เขาก็ลำบากค่ะ ก็เลยต้องยอม (เลี้ยงบุตรด้วยนมผสม) หนูก็ยังอยากเลี้ยง (นมแม่) อยู่ค่ะ เพราะในตู้เย็นที่บ้านยังมีนม (แม่) เก็บไว้อยู่” (มุกดา, รับราชการ: ผู้ช่วยพยาบาล, สัมภาษณ์ 4 เดือน)

## สรุป

เมื่อติดตามสัมภาษณ์มารดาหลังคลอดตั้งแต่ 2 เดือน ไปถึง 4 และ 6 เดือนหลังคลอดพบว่า มีมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 3, 4 และ 6 เดือนสำเร็จ จำนวน 29 คน 13 คน และ 4 คน ตามลำดับโดยพบว่า มารดา 25 คนใน 29 คนไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน เนื่องจากไม่ได้มีการวางแผนและเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนกลับไปทำงาน ไม่สามารถบิบเก็บน้ำนมอย่างสม่ำเสมอเมื่อกลับไปทำงาน และไม่สามารถรักษาการสร้างน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของบุตร เนื่องจากมารดาทำงานลักษณะที่ไม่เอื้อต่อการบิบเก็บน้ำนม รู้สึกไม่มั่นคงในงาน และขาดความเข้าใจและการช่วยเหลือจากนายจ้างหรือผู้ร่วมงาน เช่น งานยุ่งตลอดทั้งวัน ไม่มีเวลาบิบเก็บน้ำนม ไม่กล้าบิบเก็บน้ำนมในเวลาทำงานหรือต่อรองเวลาในการบิบเก็บน้ำนมกับนายจ้าง มองการบิบเก็บน้ำนมเป็นเรื่องส่วนตัวที่ต้องจัดการให้ได้ด้วยตนเอง ถ้าจัดการไม่ได้ก็ไม่บิบเก็บน้ำนม นอกจากนี้ยังพบว่า มารดาบางคนยังขาดการช่วยเหลือและการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวจากสมาชิกในครอบครัว

และที่เลี้ยงของบุตร ทำให้มารดาส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้เพียง 3-4 เดือน ในทางตรงกันข้ามมีมารดาเพียง 4 คน (ร้อยละ 13.8) ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ถึง 6 เดือน โดยพบว่า มารดาในกลุ่มนี้ทุกคนมีการหาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขณะทำงานเพิ่มเติมด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ นิตยสาร ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ทำให้สามารถวางแผนและเตรียมตัวล่วงหน้าในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนกลับไปทำงาน และยังมีสมาชิกในครอบครัวที่สนับสนุน และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการจัดสรรเวลาบิบเก็บน้ำนมในเวลางานได้อย่างสม่ำเสมอและไม่กระทบต่อการทำงาน นายจ้างและผู้ร่วมงานให้การสนับสนุนและการช่วยเหลือ

## การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบประเด็นหลักเกี่ยวกับการประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และปัจจัยเชิงบริบทของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา มีปัจจัยทั้งที่เอื้อและเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

### ประเด็นที่ 1 การขาดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะทำงาน

จากข้อมูลพบว่า การที่มารดาไม่ได้รับข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขณะทำงานที่มีรายละเอียดเพียงพอที่นำไปสู่ความเข้าใจและการปฏิบัติจริง ทำให้มารดาไม่ได้วางแผนและเตรียมตัวการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนกลับไปทำงาน มารดาไม่เข้าใจความสำคัญของการบิบเก็บน้ำนมและไม่ได้จัดตารางการบิบเก็บน้ำนมมารดา จึงไม่ได้บิบเก็บน้ำนมสะสมไว้ล่วงหน้า หรือบิบเก็บในระยะเพียงไม่กี่วันก่อนกลับไปทำงาน ส่งผลให้มารดาพบกับปัญหาการมีน้ำนมไม่เพียงพอเมื่อกลับไปทำงาน ทำให้ไม่ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ซึ่งการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้มารดาคาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้น จัดตารางเวลาการบิบเก็บน้ำนมที่เป็นไปได้จริง และประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว<sup>10,11</sup> นอกจากนั้นยังพบว่า บุคลากรด้านสุขภาพควรฝึกทักษะการบิบเก็บน้ำนมให้กับมารดา หลังจากนั้นมารดาควรเริ่มฝึกการบิบเก็บน้ำนมเพื่อหาวิธีการบิบเก็บน้ำนมที่เหมาะสมและเร็วที่สุด และบิบเก็บน้ำนมสะสมในระยะหลังคลอด 1 เดือนขึ้นไป เนื่องจากเป็นระยะที่มีการสร้างน้ำนมอย่างเต็มที่แล้ว หรือในมารดาที่มีปริมาณน้ำนมมากและเพียงพอ อาจเริ่มบิบ



เก็บน้ำนมสะสมได้ก่อนระยะ 1 เดือนหลังคลอด และควรฝึกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามแผนที่ได้วางไว้ก่อนกลับไปทำงาน 2-4 สัปดาห์<sup>12</sup> นอกจากนี้มารดาควรได้รับการเตรียมตัวให้เข้าใจเกี่ยวกับกลไกการสร้างน้ำนม การรักษ ปริมาณน้ำนม และการบีบเก็บน้ำนมสะสม<sup>13</sup> เนื่องจากความไม่เข้าใจเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนมของมารดา มีผลต่อการสร้างและรักษาไว้ซึ่งปริมาณน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของบุตร การสร้างน้ำนมจะเป็นไปตามความต้องการของบุตร และถ้า น้ำนมไม่ได้ถูกใช้และค้างอยู่ในเต้านม จะขัดขวางกลไกการสร้างน้ำนม และนำไปสู่การมีน้ำนมไม่เพียงพอทำให้มารดาตัดสินใจให้นมผสมกับบุตร เช่นเดียวกับที่พบในงานวิจัยที่ผ่านมาว่า การขาดการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำไปสู่การมีน้ำนมไม่เพียงพอ และนำไปสู่การหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้<sup>12,14</sup>

### **ประเด็นที่ 2 ความพยายามในการรักษาปริมาณน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูกครบ 6 เดือน**

จากข้อมูลพบว่า มารดาที่มีลักษณะการทำงานที่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนมจะช่วยให้มารดามีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอ และประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน เนื่องจากมารดาสามารถจัดการการทำงาน และตารางเวลาในการบีบเก็บน้ำนมตามที่วางแผนไว้ได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ลักษณะงานเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ งานที่มีลักษณะยืดหยุ่นและมารดาสามารถจัดการกับการทำงานของตนเองได้ จะช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานกว่ามารดาที่ทำงานในลักษณะที่ไม่ยืดหยุ่น และไม่สามารถจัดการกับการทำงานของตนเองได้<sup>15</sup> ในขณะที่มารดาที่มีลักษณะงานที่ไม่เอื้อต่อการบีบเก็บน้ำนม จะทำให้มารดาไม่สามารถบีบเก็บน้ำนมได้ หรือบีบเก็บได้ไม่สม่ำเสมอ ส่งผลให้มีการสร้างน้ำนมลดลงและไม่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การทำงานในลักษณะที่มีตารางการทำงานที่ไม่ยืดหยุ่น อยู่ในสภาพแวดล้อมของที่ทำงานที่มีความกดดันสูง เข้มงวดเกี่ยวกับเวลาพัก เป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>16</sup>

มารดาที่มีความรู้สึกมั่นคงในงานจะพยายามรักษาสมดุล ระหว่างการทำงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาในกลุ่มนี้จะทำงานในหน่วยงานที่มั่นคง หรือทำงานในหน่วยงานที่มีขนาดปานกลางหรือใหญ่ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า มารดาที่ทำงานในองค์กรที่มีพนักงานตั้งแต่ 25 คนขึ้นไป

หรือทำงานในลักษณะที่รับผิดชอบทำโดยลำพังไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่ามารดาที่ทำงานในองค์กรขนาดเล็กที่มีพนักงานเพียง 2-24 คน<sup>15</sup> และพบว่ามารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 4 เดือน เป็นมารดาที่กล้าเจรจาต่อรองกับนายจ้างหรือหัวหน้างานเกี่ยวกับการระงับ การมอบหมายงาน การจัดสรรเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>11</sup> แต่มารดาที่ไม่รู้สึกมั่นคงในงาน จะมองเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องส่วนตัวที่ต้องจัดการ โดยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการทำงาน ต้องทำงานเนื่องจากมีความจำเป็นทางการเงิน เมื่อมีปัญหาในการบีบเก็บน้ำนม จะแก้ปัญหาโดยการหยุดบีบเก็บน้ำนม และให้นมผสมกับลูกเป็นการแก้ปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า หากมารดาทำงานขาดความรู้สึกมั่นคง ทำงานด้วยเหตุผลความจำเป็นทางการเงิน จะรู้สึกขัดแย้งในบทบาทของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการทำงาน อาจเกิดผลกระทบในเชิงลบ และชักนำให้มารดาตัดสินใจเลิกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้<sup>11,15</sup>

ความเข้าใจของเพื่อนร่วมงาน จะช่วยสนับสนุนให้มารดามีกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากเพื่อนร่วมงานที่เข้าใจ จะให้ความเห็นใจและการช่วยเหลือ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า สภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่เป็นมิตรจะส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>10</sup> และพบว่า การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มบุคคลในที่ทำงานจะทำให้มารดาได้รับกำลังใจ และรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ทำให้มารดามีความสุขทั้งจากการทำงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>11</sup>

### **ประเด็นที่ 3 การแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

ผลการวิจัยพบว่ามารดาที่มีการแสวงหาข้อมูลทางเลือกเกี่ยวกับการบีบเก็บน้ำนม และการให้นมบีบแก่ทารกจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนำสำเร็จ โดยทั่วไปทางเลือกในการบีบเก็บน้ำนมมีหลายวิธี อาทิเช่น การบีบเก็บน้ำนมด้วยมือการใช้เครื่องปั้มนมด้วยมือ การใช้เครื่องปั้มนมด้วยไฟฟ้า จากข้อมูลพบว่ามารดาเกือบทุกรายในการวิจัยครั้งนี้ เลือกใช้วิธีปั้มนมด้วยอุปกรณ์ต่างๆ เนื่องจากวิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือเป็นวิธีที่ยาก ไม่สะดวก เพราะต้องใช้เทคนิคและการฝึกทักษะที่ต้องทำให้ใช้เวลานาน โดยเฉพาะในขณะที่เร่งรีบและมีความจำกัดของเวลา ทำให้ยากที่จะได้ปริมาณน้ำนมให้เพียงพอต่อความต้องการของบุตร สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา

ที่พบว่ามารดาส่วนใหญ่เลือกวิธีบีมนมด้วยอุปกรณ์ เนื่องจากพบว่า การบีมนมด้วยอุปกรณ์สามารถช่วยมารดา บีบเก็บน้ำนม และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถึง 6 เดือน และไม่พบผลเสียจากการใช้อุปกรณ์<sup>17-19</sup> แต่จากการที่มารดาได้รับ ข้อมูลจากบุคลากรด้านสุขภาพเกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนม ด้วยมือวิธีเดียว ทำให้มารดาต้องแสวงหาข้อมูลทางเลือกในการ บีบเก็บน้ำนมด้วยวิธีอื่นด้วยตนเอง ซึ่งอาจทำให้มารดา ขาดความเข้าใจ และขาดทักษะในการใช้อุปกรณ์ เมื่อมารดาพบปัญหาในการใช้อุปกรณ์ เช่น บีมนมไม่ได้หรือบีมนมได้ปริมาณน้อย มารดาจะไม่กล้าปรึกษากับบุคลากร เนื่องจากเข้าใจว่าบุคลากรไม่สนับสนุนให้ใช้อุปกรณ์ในการ บีบเก็บน้ำนม และเข้าใจไม่ถูกต้องคิดว่าตนเองมีน้ำนมไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้มารดาแก้ไขการมีน้ำนมไม่เพียงพอด้วยการให้นมผสมกับบุตรโดยให้ดูดหัวนมยางจากขวด

องค์การอนามัยโลกและกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ ได้ส่งเสริมให้บ่อนนมบีบด้วยถ้วยแก่ทารกในกรณีที่มีความจำเป็นที่ทารกไม่สามารถดูดนมจากเต้านมโดยตรง เนื่องจากการดูดหัวนมยางจากขวด อาจทำให้ทารกเกิดอาการสับสนหัวนม เนื่องจากกลไกการดูดนมแม่และการดูดนมจากขวดแตกต่างกัน การดูดนมจากขวดนมที่ใช้น้ำนมจะไหลออกจากรูของจุกยางโดยง่าย ทำให้ทารกไม่ต้องใช้แรงดูดมากนัก แต่การดูดนมแม่ทารกต้องอ้าปากจับหัวนมและลานนม ลิ้นของทารกต้องเคลื่อนไหวเป็นจังหวะเหมือนคลิ้นและออกแรงดูดมากกว่า จึงทำให้ทารกที่เคยดูดนมขวดเมื่อมาดูดนมแม่จะอมหัวนมไม่ถูกต้อง และออกแรงดูดผิดวิธี ทำให้ดูดนมไม่ได้ไม่เกลี้ยงเต้า และมีผลต่อการสร้างน้ำนมไม่เพียงพอได้<sup>20</sup> แต่จากข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ในวิถีชีวิตจริงของมารดาที่ทำงาน การบ่อนนมด้วยถ้วยกลับเป็นอุปสรรคในการให้นมแม่ เนื่องจากเป็นวิธีที่ยากใช้เวลานาน ผู้เลี้ยงต้องได้รับการฝึกให้บ่อนนมด้วยถ้วยมาก่อน และผู้เลี้ยงปฏิเสธการบ่อนนมด้วยถ้วย เนื่องจากกลัวอันตรายที่อาจเกิดกับทารกจากการบ่อนไม่เป็น ซึ่งผลจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การให้ทารกดูดนมจากขวดมีทั้งมีผลและไม่ผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>21,22</sup>

#### **ประเด็นที่ 4 การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและพี่เลี้ยงในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

จากข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า กลุ่มบุคคลรอบข้างที่ช่วยเลี้ยงทารกมีอิทธิพลต่อมารดา ทั้งในด้านการส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า ผู้ที่ช่วยเลี้ยงดูลูก โดยเฉพาะยาย

และย่าจะมีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการให้อาหารแก่ทารก และพบว่ากลุ่มผู้เลี้ยงเหล่านี้อาจเป็นผู้ที่มารดาสามารถต่อรองได้และไม่ได้ ถ้ามารดาสามารถต่อรองได้ กลุ่มผู้เลี้ยงเหล่านี้จะเป็นผู้ที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>23</sup> แต่ถ้าไม่สามารถต่อรองได้จะเป็นผู้ขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่<sup>14</sup> นอกจากนั้นพบว่า กลุ่มบุคคลที่ช่วยเลี้ยงทารกไม่ว่าจะเป็นสมาชิกในครอบครัว หรือการจ้างพี่เลี้ยงมักใช้ประสบการณ์เดิม คือ การให้อาหารอื่นจะช่วยให้น้ำหนักของทารกขึ้นดี การให้นมผสมสะดวกกว่าการให้นมแม่ ทารกไม่ร้องกวน นอนหลับได้นาน สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ผู้เลี้ยงขาดความรู้ที่เป็นปัจจุบันเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจะถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ที่เคยได้รับ หรือความเชื่อว่านมแม่ไม่ดีหรือไม่เพียงพอไปสู่มารดา<sup>24</sup> ซึ่งมีผลต่อการให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมหรืออาจนำไปสู่ปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

#### **ข้อเสนอแนะ**

##### **1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ**

ควรสร้างระบบการเตรียม และการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่ทำงานนอกบ้านเกี่ยวกับประเด็น ดังต่อไปนี้

1.1 การอบรมบุคลากรด้านสุขภาพให้ตระหนัก และมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานที่ช่วยให้มารดาทำงานสามารถวางแผน และเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนกลับไปทำงาน และในระยะที่กลับไปทำงานได้

1.2 การให้ข้อมูลและความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานอย่างชัดเจนเกี่ยวกับวิธีการบีบเก็บน้ำนม และวิธีการให้น้ำนมบีบแก่บุตรด้วยวิธีการต่างๆ โดยเปิดโอกาสให้มารดาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับบริบทของมารดา การฝึกทักษะการบีบเก็บน้ำนม และวิธีการให้น้ำนมบีบแก่บุตร การเริ่มบีบเก็บน้ำนมผสม ช่วงเวลาบีบเก็บน้ำนมผสม ในระยะก่อนกลับไปทำงานให้ไม่กระทบกับการดูดนมของบุตร การจัดสรรเวลาการบีบเก็บน้ำนมให้ไม่มีผลกระทบต่อการรักษาปริมาณน้ำนม และการทำงานในระยะที่กลับไปทำงาน การละลายน้ำนมบีบที่แช่แข็ง การเตรียมน้ำนมบีบให้กับผู้ช่วยเลี้ยงทารก และการรักษาการสร้างปริมาณน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติครบ 6 เดือน นอกจากนั้นควรเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวที่ช่วยเลี้ยงทารก มีส่วนเข้ามารับฟังการให้ความรู้

เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนในมารดาที่ทำงาน การฝึกทักษะการให้น้ำนมบีบแก่ทารกด้วยวิธีการต่างๆ แก่ ผู้ช่วยเลี้ยงทารก

1.3 บุคลากรด้านสุขภาพในโรงพยาบาลหรือในชุมชน ควรวางแผนและให้การช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ดังนี้ตั้งแต่ มารดาอยู่ในระยะตั้งครรภ์ ควรให้ข้อมูลเพื่อให้มารดา ทำงานได้วางแผน และเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใน ระยะหลังคลอด ควรให้มารดาได้ฝึกวิธีบีบเก็บน้ำนมและบีบ เก็บน้ำนมสะสม เมื่อมีปริมาณน้ำนมเพียงพอหรือในระยะ หลังคลอด 4 สัปดาห์ขึ้นไป ฝึกวิธีให้น้ำนมบีบแก่บุตรและ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตามแผนที่ได้วางไว้ในระยะ 2-4 สัปดาห์ก่อนกลับไปทำงาน ควรมีการติดตามและเปิดโอกาส ให้มารดาสามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหาตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 2-4 สัปดาห์ก่อนกลับไปทำงาน และในระยะ 2-4 สัปดาห์แรกที่กลับไปทำงาน และต่อเนื่อง ต่อไปจนบุตรมีอายุได้ 6 เดือนหรือมากกว่า

## 2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกันนโยบายควรมีการสร้าง และปรับเปลี่ยนนโยบายที่ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ ทำงาน โดยส่งเสริมให้มีมนมแม่ในสถานที่ทำงานในทุก ระดับ เพื่อให้มารดามีสถานที่ในการบีบเก็บน้ำนม มีการให้ หรือขยายเวลาพักเพื่อบีบเก็บน้ำนม และมีการให้ข้อมูลแก่นายจ้าง และหัวหน้างานให้เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ และเห็นข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อ หน่วยงาน

## 3. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ควรศึกษาวิจัยต่อไป เกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ต้องทำงาน นอกบ้าน และศึกษาวิธีการให้น้ำนมบีบแก่บุตรในมารดาที่ ทำงานในสถานการณจริง

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พรศรี ศรีอัฐภาพร คุณปริดาภรณ์ สีปากดี รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธราธิป โคละทัต ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาใน การทำวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ และคุณธิดารัตน์ วงศ์วิสุทธิ ผู้ทรง คุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและผู้วิจัยขอ ขอบพระคุณมารดาผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

## เอกสารอ้างอิง (References)

1. Johnston LM, Esposito N. Barriers and facilitators for breastfeeding among working women in the United States. JOGNN 2007; 36(1): 9-20.
2. Kimbro RT. On-the-job moms: work and breastfeeding initiation and duration for a sample of low income women. MCH 2006; 10(1): 19-26.
3. The Ninth National Economic and Social Development Plan. Bangkok: Ministry of Public Health; 2005. (in Thai)
4. UNICEF. Multiple indicator cluster survey of children and women in Thailand: summary report; 2006. Available from: URL: [http://www.unicef.org/thailand/MICS\\_summary\\_report\\_ENG.pdf](http://www.unicef.org/thailand/MICS_summary_report_ENG.pdf)
5. YimYam S. Influencing of socio-economic, cultural and policy factors to breastfeeding in working mothers in Chiang Mai province. (research report) Chiang Mai: Chiang Mai University; 2002. (in Thai)
6. Fein BS, Roe B. The effect of work status on initiation and duration of breast-feeding. Am J Public Health 1998; 88(7): 1042-6.
7. Sumritsopak R. Determination of maternity leave and breastfeeding practices among employed mothers in Bangkok. (Master thesis). Bangkok, Mahidol University; 1999. 80 p. (in Thai)
8. Kamdee K. Factors related to the duration of breastfeeding among working mother. (Master thesis). Chiang Mai, Chiang Mai University; 1994. 207 p. (in Thai)
9. Patton MQ. Qualitative research & evaluation methods. 3rd ed. London: Sage Publications; 2002.
10. Rojjanasrirat W. Working women's breastfeeding experiences. MCN Am J Matern Child Nurs 2004; 29(4): 222-7.

11. Sridara L. Working mothers' experiences in exclusive breastfeeding. (Master thesis). Bangkok, Chulalongkorn University; 2005. 160 p. (in Thai)
12. Biagioli F. Returning to work while breastfeeding. *Am Fam Physician* 2003 Dec 1; 68(11): 2199-207.
13. Kent JC, Mitoulas LR, Cregan MD, Geddes DT, Larsson M, Doherty DA, Hartmann PE. Importance of vacuum for breast milk expression. *Breastfeeding Med* 2008; 3(1): 11-9.
14. Osman H, Zein LE, Wick L. Cultural beliefs that may discourage breastfeeding among Lebanese women: a qualitative analysis. *Int Breastfeed J* 2009; 4: 1-6. Available from: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2774667/>
15. Hawkins SS, Griffiths LJ, Dezateux C, Law C, the Millennium Cohort Study Child Health Group. The impact of maternal employment on breast-feeding duration in the UK Millennium Cohort Study. *Public Health Nutr* 2007; 10(9): 891-6.
16. Kosmala-Anderson J, Wallace LM. Breastfeeding works: the role of employers in supporting women who wish to breastfeed and work in four organizations in England. *J Public Health* 2006; 28(3): 183-91.
17. Win NN, Binns CW, Zhao Y, Scott JA, Oddy WH. Breastfeeding duration in mothers who express breast milk: a cohort study. *Int Breastfeed J* 2006; 1(28): 1-5. Available from: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1764725/pdf/1746-4358-1-28.pdf>
18. Clemons SN, Amir LH. Breastfeeding Women's Experience of Expressing: A Descriptive Study. *J Hum Lact* 2010; 26(3): 258-65. Available from: URL: <http://jhl.sagepub.com/content/26/3/258.long>
19. Valdes V, Pugin E, Schooley J, Catalan S, Aravena R. Clinical support can make the difference in exclusive breastfeeding success among working woman. *J Trop Pediatr* 2000; 46(3): 149-54.
20. WHO/UNICEF. Baby-friendly hospital initiative: revised, updated and expanded for integrated care. 2009. Available from: URL: [www.unicef.org/nutrition/files/BFHI\\_2009\\_s3.1and2.pdf](http://www.unicef.org/nutrition/files/BFHI_2009_s3.1and2.pdf)
21. Huang YY, Gau ML, Huang CM, Lee JT. Supplementation with cup-feeding as a substitute for bottle-feeding to promote breastfeeding. *Chang Gung Med J* 2009 Jul-Aug; 32(4): 423-31.
22. Howard CR, Howard FM, Lanphear B, Eberly S, deBlieck EA, Oakes D, Lawrence RA. Randomized clinical trial of pacifier use and bottle-feeding or cup feeding and their effect on breastfeeding. *Pediatrics* 2003; 111(3): 511-8.
23. Thulier D, Mercer J. Variables associated with breastfeeding duration. *JOGNN* 2009; 38(3): 259-68.
24. Susin LRO, Giugliani ERJ, Kummer SC. Influence of grandmothers on breastfeeding Practices. *Rev Saude Publica* 2005; 39(2): 141-7.