

มีความรู้ และทักษะเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$)

จากผลการวิจัยที่ได้ ควรนำโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ไปใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดทุกราย เพื่อเป็นการให้ความรู้และทักษะแบบ New Normal และผู้ให้ความรู้มารดาหลังคลอดในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรได้รับการอบรมโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE อย่างถูกต้อง

Abstract

This quasi-experimental, one-group, pre- and post-test study aimed to compare the knowledge and skills of postpartum mothers about breastfeeding before and after receiving a video-based teaching program with the use of the LINE Application. The sample group were 30 postpartum mothers who admitted in the Special Ward SorThor. 7, PhaholPholpayuhasena Hospital. The research instruments consisted of a video-media teaching program together with the LINE Application, a knowledge test on the effectiveness of the postpartum mother's teaching program. and the Breastfeeding Skills Assessment Form which verified for content accuracy by 3 qualified persons and has a knowledge confidence value of 0.750. Data were analyzed by using statistics, amount, percentage, mean, standard deviation and Paired t-test. The results showed that the sample group in this research are postpartum mothers aged 25-35 years, 56.7% .Graduate level Secondary /Vocational education , 43.3% were not in profession, 23.3%, family characteristics that husband, wife, and children lived together 63.3% and had income of 5,000-10,000 baht. 33.3% .The knowledge and skills of postpartum mothers before and after receiving the program. teaching by using video media together with the LINE Application. and skills increased significantly($p\text{-value} < 0.01$).

From the research results, the teaching program using video media together with the LINE Application should be used as a guideline to support breastfeeding in postpartum mothers and to provide knowledge and skills in the New Normal education. Educators for postpartum mothers on breastfeeding should be trained in the teaching program using video media together with the use of the LINE Application correctly.

หลักการและเหตุผล

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และส่งเสริมให้เด็กมีระดับพัฒนาการ สติปัญญา และอารมณ์เหมาะสมกับวัย นำนมแม่ทรงคุณค่า และมีคุณประโยชน์ต่อลูกมาก เพราะในนมแม่มีสารอาหารต่างๆ มากกว่า 200 ชนิดที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์สมอง อีกทั้ง อ้อมกอด การสัมผัสระหว่างแม่และลูกก็ช่วยกระตุ้นการรับรู้ และพัฒนาการทางสมอง [1]

เป้าหมายสูงสุดของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือต้องการให้ลูกได้รับอาหารที่ดีที่สุด มีสารอาหารครบถ้วน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะระยะ 6 เดือนแรกของชีวิตเด็กที่กินนมแม่มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าเด็กที่ได้รับนมผสม 2 – 10 เท่า [2] โดยเฉพาะห้วน้ำนมของแม่นั้น ถือได้ว่าเป็นวัคซีนหยดแรกของชีวิต ส่งผลให้สมองมีการพัฒนาเชื่อมต่อและสร้างเครือข่ายโยงใยเส้นประสาทได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ สติปัญญาเฉลียวฉลาด อีกทั้งเด็กที่กินนมแม่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายได้มากกว่าเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ คือ ลดการเกิดโรคเบาหวานได้ร้อยละ 40 ลดการเกิดโรค มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ร้อยละ 20 และลดการเกิดโรคอ้วนได้ร้อยละ 22 [2] นมแม่จึงถือได้ว่าเป็นต้นทุนทางชีวิตที่ไม่สามารถประเมินมูลค่าได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุดาภรณ์ พัทธกัมเรือง และคณะ[3] ที่พบว่าประเด็น

ปัญหาของมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือ มารดาไม่รู้ ไม่ได้รับการสอน ขาดทักษะ โดยเฉพาะมารดาครรภ์แรกซึ่งไม่มีประสบการณ์มาก่อน อุ้มลูกให้นมไม่ถูกต้อง การเริ่มดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธีและ การดูแลกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการที่จะทำให้ มารดามีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่พอเพียง ต้องมีการจัดการให้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้มารดาตระหนักถึงประโยชน์ที่มารดาและทารกจะได้รับจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับรู้ประโยชน์ทำให้เกิดพฤติกรรมในเชิงบวก จากการศึกษามารดาหลังคลอดจำนวน 200 ราย พบว่าสาเหตุที่ทำให้มารดาหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ มารดาไม่มีความรู้และไม่ทราบประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่[4] การให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนคลอดและหลังคลอดช่วยเพิ่มอัตรา และระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวนานขึ้น [5]การส่งเสริมให้มารดามีความรู้และมีทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมจะเพิ่มความมั่นใจและส่งเสริมให้มารดามีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่[6] ทำให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของนมแม่ พร้อมทั้งแสวงหาความรู้และข้อมูลต่างๆเพิ่มเติม ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้มารดามีความสามารถ และช่วยในการตัดสินใจเลือกวิธีการเลี้ยงลูกที่เหมาะสม

รวมทั้งช่วยให้เกิดความมั่นใจและตั้งใจใน
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่หากขาดความรู้
ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะเป็นสาเหตุสำคัญใน
การทำให้มารดาหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ [7]

โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนาจังหวัดกาญจนบุรี เป็นโรงพยาบาลทั่วไปที่ผ่านการรับรองโรงพยาบาลคุณภาพจากสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (Hospital accreditation) และผ่านการ Reaccreditation มาแล้ว 2 ครั้ง เป็นโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว มีการส่งเสริม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยให้
ความสำคัญตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด
และหลังคลอด เพื่อเป็นการเตรียมพร้อม
มารดาสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

หอผู้ป่วยพิเศษ สธ.7 รพ.พหลพลพยุหเสนา
รับมารดาหลังคลอดทั้งคลอดปกติและผ่าตัด
คลอด โดยนอนโรงพยาบาล 2-4 วัน มารดา
จะได้รับความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
จากการสอนสุขศึกษาโดยใช้วิธีทัศนแบบ
กลุ่ม 1 ครั้ง พบว่าหลังการสอนมีหลายปัจจัย
ที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขณะนอน
อยู่โรงพยาบาลไม่สำเร็จ จากสถิติย้อนหลัง
3 ปี ในปี 2561, 2562 และ 2563 มีผู้คลอด
ที่นอนหอผู้ป่วยพิเศษ สธ.7 ทั้งหมด 852,
1219 และ 1182 คน พบว่าเป็นมารดาที่มีบุตร
คนแรก ร้อยละ 45.54 , 42.00 และ 37.39
อุ้มลูกให้นมไม่ถูกต้อง ร้อยละ 76.90 , 75.88
และ 79.86 ขาดความรู้เรื่องประโยชน์ของ
นมแม่ ร้อยละ 64.80 , 68.89 และ 73.81
ตามลำดับ การที่มารดาหลังคลอดได้รับ

ความรู้จากการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์เพียงอย่างเดียวเพื่อไปปฏิบัติ อาจจะทำให้การรับเนื้อหาไม่สามารถรับได้ทั้งหมด หรือจำเนื้อหาไม่ได้ทั้งหมด ฉะนั้นสิ่งที่ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถที่จะทบทวนความรู้ได้ด้วยตัวตนเองนั้น การใช้ Application LINE ถ่ายทอดความรู้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการส่งเสริมความรู้และทักษะให้กับมารดาหลังคลอดขณะนอนอยู่โรงพยาบาลจนถึงจำหน่าย ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถศึกษาและทบทวนความรู้ได้ทุกเวลาที่ต้องการ สอดคล้องกับการศึกษาของบังอร ดวงรัตน์ [8] พบว่าสื่อการเรียนรู้เป็นตัวกลางที่สำคัญในกระบวนการเรียนรู้ โดยมีหน้าที่เป็นตัวนำความรู้จากผู้สอนไปสู่ผู้เรียนอย่างถูกต้อง รวดเร็ว เป็นผลให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามจุดมุ่งหมายการสอนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ประกอบด้วยในสถานการณ์การระบาดของโรค Covid 19 ที่ต้องประยุกต์วิธีการให้ความรู้ วิธีการสื่อสารและวิธีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ในสังคมชีวิตวิถีใหม่ (new normal) เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ด้วยการปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมๆ การเว้นระยะห่าง โดยรักษาระยะห่างทางกายภาพเพิ่มขึ้น และใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีส่วนเสริมช่วยในการสื่อสารผู้วิจัย จึงได้พัฒนาโปรแกรมการสอนมารดาหลังคลอด โดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ขึ้น และต้องการศึกษาว่าโปรแกรมดังกล่าวจะช่วยให้มารดาหลังคลอดมีความรู้และทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนม

แม่เพิ่มขึ้นหรือไม่ หลังจากได้รับโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ของมารดา หลังคลอดในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อน และหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะของมารดา หลังคลอดในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อน และหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE

รูปแบบและวิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ต่อความรู้ และทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหอผู้ป่วยพิเศษ สร.7 โรงพยาบาลพลพล พยุหเสนา จังหวัดกาญจนบุรี

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ มารดาหลังคลอด ที่มารับบริการรักษาในหอผู้ป่วยพิเศษ สร.7 โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนา ในช่วงเดือน มิถุนายน ถึงสิงหาคม 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอด ที่มารับบริการรักษาในหอผู้ป่วยพิเศษ สร.7 โรงพยาบาลพลพลพยุหเสนา จำนวน 30 คน มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้อำนาจ

การทดสอบ (Poweranalysis) ของ Polit and Beck ซึ่งใช้ขนาดอิทธิพลขนาดกลาง เท่ากับ .50 และกำหนด $\alpha = .05$, Power = .80 ขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการใช้โปรแกรม G*Power 3.1[9] ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 26 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างขณะทำการศึกษา ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้น ร้อยละ 20 เป็น 30 คน เลือกตามคุณสมบัติ ดังนี้

1. มารดาหลังคลอดครรภ์แรก, มารดาหลังคลอดครรภ์อื่นๆ ที่มีบุตรมีชีวิตคนแรก ที่คลอดทางช่องคลอดหรือผ่าคลอด
2. มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอุปสรรคในการให้นมทารกเช่นปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น
3. มารดาสามารถอ่านออก และเขียนภาษาไทยได้
4. มีโทรศัพท์ มีอินเทอร์เน็ต มี Application LINE
5. มารดาสามารถให้นมทารกได้ ไม่มีข้อห้ามในการให้นมแม่
6. ยินดีและสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษา การศึกษานี้เริ่มทำการศึกษาในช่วงเดือน มิถุนายน - สิงหาคม 2564

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย จำนวน 2 ชุด ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมการสอนมารดาหลังโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE

ที่นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2 ด้าน คือ ด้านความรู้ และด้านทักษะ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
 - ส่วนที่ 1 แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด
 - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ส่วนที่ 3 แบบประเมินทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ของโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา หมายเลขหนังสืออนุมัติที่ 2021-19 ลงวันที่ 10 พฤษภาคม 2564 กลุ่มตัวอย่างได้รับคำอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และการพิทักษ์สิทธิพร้อมทั้งลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการทดลอง

1. ประเมินความรู้และทักษะของมารดาหลังคลอด โดยให้ตอบแบบสอบถาม ก่อนเริ่มสอนด้วยโปรแกรมการสอนมารดาหลังคลอดโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE
2. ผู้วิจัยให้มารดาหลังคลอด ดูวีดิทัศน์ เรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของนมแม่ การบีบเก็บน้ำนม ภาพพลิกเรื่องบันได 10 ขั้นของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. ด้านทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนรู้โดยใช้ตุ๊กตาทายฝึกทักษะการ อุ้มทารก การจัดท่าให้นม และใช้เต้านมปลอมที่ผู้วิจัยมอบให้ในการฝึกบีบเก็บน้ำนม

4. เปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดซักถามถึงข้อสงสัยที่เกิดขึ้นเชิญกลุ่มตัวอย่างสแกนคิวอาร์โค้ด เข้ากลุ่ม Application LINE กลุ่มคนรักนมแม่ หลังจากจบการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์

5. ส่งรูปภาพเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของนมแม่ วีดิโอเรื่องทำให้คุณแม่การบีบเก็บน้ำนม ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยใช้ Application LINE เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้และข้อมูล ส่งให้หลังจกมารดาหลังคลอดเข้ากลุ่มไลน์ และทุกวันตอนเช้า จนถึงวันจำหน่าย

การประเมินผล

ผู้วิจัยทดสอบความรู้ของมารดาหลังคลอดด้วยแบบทดสอบความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่(ใช้แบบสอบถามเดิม) และแบบประเมินทักษะ(วัดจากการอุ้มลูกจริง) ก่อนผู้ป่วยกลับบ้าน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้ และทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยแสดงค่าร้อยละ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความรู้ และทักษะเรื่อง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ ร่วมกับการใช้ Application LINE โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จำแนกออกเป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ความรู้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอน โดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ทักษะก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสอน โดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (Max.= 35.00, Min.= 17.00, $\bar{X}$ = 26.33, S.D.= 5.42)		
ต่ำกว่า 25 ปี	13	43.30
25 – 35 ปี	17	56.70
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	1	3.33
ประถมศึกษา	4	13.33
มัธยมศึกษา/ปวช.	13	43.34
ปวส./อนุปริญญาตรี	1	3.33
ปริญญาตรี	10	33.34
สูงกว่าปริญญาตรี	1	3.33
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	7	23.33
เกษตรกร	1	3.33
รับจ้างทั่วไป	6	20.00
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4	13.34
ข้าราชการ	5	16.67
อื่นๆ (ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ,เอกชน)	7	23.33

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้/เดือน (บาท) (Max.= 38000.00, Min.= 3000.00, $\bar{X}$ =13767, S.D.= 8627)		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	4	13.30
5,000-10,000 บาท	10	33.40
10,001-15,000 บาท	4	13.30
15,001-20,000 บาท	7	23.30
20,001-25,000 บาท	3	10.00
มากกว่า 25,000 บาท	2	6.70
ลักษณะครอบครัว		
สามี ภรรยา ลูกอยู่ด้วยกัน	19	63.31
พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย สามี ภรรยา ลูกอยู่ด้วยกัน	10	33.33
พ่อ แม่ สามี ภรรยา ลูกอยู่ด้วยกัน	1	3.33

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นมารดาหลังคลอด อายุ 25-35 ปี ร้อยละ 56.7 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ร้อยละ 43.3 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 23.3 ลักษณะครอบครัว สามี ภรรยา ลูกอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 63.33 และมีรายได้ 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 33.3

ตารางที่ 2 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามถูกรายชื่อก่อนและหลังได้รับโปรแกรม (n= 30)

ข้อที่	ความรู้	ก่อน	หลัง
		ร้อยละ	ร้อยละ
1	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้มดลูกของแม่เข้าอู่เร็วขึ้น	83.3	100
2	น้ำนมแม่ลดการเกิดโรคมะเร็งในลูก	100	100
3	น้ำนมแม่ทำให้ลูกท้องเสีย	83.3	100
4	การให้นมแม่เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของลูก	93.3	96.7
5	หลังคลอดควรให้น้ำนมมาก่อน จึงเริ่มให้ลูกดูดนม	60	96.7
6	การให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ช่วยกระตุ้นการสร้างและการหลั่งของน้ำนม	100	100
7	การอมหัวนมที่ถูกคือ คือ ให้ลูกอมให้ลึกถึงลานนมของแม่	100	100
8	ทำนึ่งให้นมลูกที่เหมาะสม คือ แม่ นั่งตัวตรงมีพนักพิงหลังอุ้มลูกให้นอนตะแคง หน้าท้องลูกแนบชิดแม่ สรีระสูงกว่าลำตัวริมฝีปากลูกอยู่ระดับเดียวกับหัวนมแม่	90	100

ข้อที่	ความรู้	ก่อน	หลัง
		ร้อยละ	ร้อยละ
9	การให้น้ำและนมผสมร่วมกับนมแม่ทำให้เด็กโตเร็วกว่าให้นมแม่อย่างเดียว	93.3	100
10	ขณะให้นมลูก เมื่อแม่อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย การหลั่งน้ำนมระดับจะดีขึ้น	93.3	100
11	แม่ควรบีบนม น้ำเหลืองออกก่อนให้ลูกดูดนม เพราะอาจทำให้ลูกท้องเสีย	70	100
12	การดูดนมถูกวิธี จะมีเสียงดังจากการดูดนมของลูก	56.7	90
13	ในระยะให้นมลูก แม่ควรดื่มชาดอกเหล้าบำรุงโลหิต เพื่อให้มีน้ำนมมากขึ้น	86.7	100
14	ขณะดูดนม เมื่อลูกอมไม่ลึกถึงลานนม จะทำให้เจ็บหัวนมหรือหัวนมแตกได้	90	100
15	ความวิตกกังวลและความเครียดของแม่ ทำให้น้ำนมไม่ไหลหรือไหลน้อยได้	80	96.7
16	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ช่วยให้แม่มีน้ำนมมากขึ้น	100	100
17	การบีบน้ำนมทาหัวนม ช่วยให้แผลที่เกิดจากหัวนมแตกหายเร็วขึ้น	60	76.7
18	การให้ลูกดูดนมบ่อยๆ และดูดถูกวิธีจะช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม	93.3	100
19	หลังลูกดูดนมแม่ ควรให้น้ำล้างปากลูกตามทุกครั้ง	66.7	100
20	แม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว นานอย่างน้อย 6 เดือน	100	100

จากตารางที่ 2 พบว่าก่อนได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหัวข้อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้มดลูกของแม่เข้าอู่เร็วขึ้น (ข้อ 1) ร้อยละ 83.3, หลังคลอดควรให้น้ำนมมาก่อน จึงเริ่มให้ลูกดูดนม (ข้อ 5) ร้อยละ 60 และ การดูดนมถูกวิธี จะมีเสียงดังจากการดูดนมของลูก (ข้อ 12) ร้อยละ 56.7 แต่หลังได้รับโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในหัวข้อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้มดลูกของแม่เข้าอู่เร็วขึ้น (ข้อ 1) ร้อยละ 100 ,หลังคลอดควรให้น้ำนมมาก่อน จึงเริ่มให้ลูกดูดนม (ข้อ 5) ร้อยละ 96.7 และ การดูดนมถูกวิธี จะมีเสียงดังจากการดูดนมของลูก (ข้อ 12) ร้อยละ 90

ตารางที่ 3 แสดงการแบ่งระดับคะแนนความรู้ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

ระดับความรู้	ก่อน		หลัง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ (0-11 คะแนน)	1	3.3	0	0.00
ปานกลาง (12-15 คะแนน)	5	16.7	0	0.00
สูง (16-20 คะแนน)	24	80.0	30	100
รวม	30	100	30	100

จากตารางที่ 3 พบว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม ร้อยละ 16.7 แต่หลังจากเข้ารับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 80 รองลงมา มีความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง 100

ตารางที่ 4 แสดงผลการประเมินทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รายด้านก่อนได้รับโปรแกรม (n= 30)

ข้อที่	ทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	พอใช้	ถูกต้อง	มีประสิทธิภาพ
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1.	L = Latch การเลีย,การอม	16.67	76.67	6.66
2.	A= Audible เสียงการกลืนนม	6.67	86.66	6.67
3.	T=Type of nipple ลักษณะของหัวนม	0.00	40.00	60.00
4.	C=Comfort ความสบายของมารดา	0.00	86.7	13.30
5.	H=Hold การอุ้มลูก	0.00	100	0.00

จากตารางที่ 4 พบว่า ทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนได้รับโปรแกรม หัวข้อ Latch การเลียการอม(ข้อ1) ถูกต้อง ร้อยละ 6.66, ถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 76.67, ไม่อมหัวนม ร้อยละ 16.67 และ หัวข้อ Audible เสียงการกลืนนม (ข้อ2) ได้ยินเสียงกลืนเป็นช่วงๆ ร้อยละ 6.67, นานๆกลืน ร้อยละ 86.66 , ไม่กลืน ร้อยละ 6.67 และ H=Hold การอุ้มลูก ถูกต้องแต่ต้องมีเจ้าหน้าที่ช่วย ร้อยละ 100

ตารางที่ 5 แสดงผลการประเมินทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่รายด้านหลังได้รับโปรแกรม (n= 30)

ข้อที่	ทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	พอใช้	ถูกต้อง	มีประสิทธิภาพ
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1.	L = Latch การเลีย,การอม	0.00	3.3	96.7
2.	A= Audible เสียงการกลืนนม	0.00	13.3	86.7
3.	T=Type of nipple ลักษณะของหัวนม	0.00	26.7	73.3
4.	C=Comfort ความสบายของมารดา	0.00	53.3	46.7
5.	H=Hold การอุ้มลูก	0.00	20.0	80.0

จากตารางที่ 5 พบว่า ทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังได้รับโปรแกรม หัวข้อ Latch การเลีย,การอม (ข้อ1) ถูกต้อง ร้อยละ 96.7 ,ถูกต้องปานกลาง ร้อยละ 3.3 ,ไม่อมหัวนมร้อยละ 0.00 ,หัวข้อ Audible เสียงการกลืนนม (ข้อ2) ได้ยินเสียงกลืนเป็นช่วงๆ ร้อยละ 86.7, นานๆกลืน ร้อยละ 13.3, ไม่กลืน ร้อยละ 0.00 และ H=Hold การอุ้มลูก ถูกต้องแต่ต้องมีเจ้าหน้าที่ช่วย ร้อยละ 20.0, อุ้มถูกต้องมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 80.0

ตารางที่ 6 แสดงการแบ่งระดับคะแนนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

ระดับทักษะ	ก่อน		หลัง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำ (0-6 คะแนน)	24	80.00	1	3.3
ปานกลาง (7-8 คะแนน)	6	20.0	8	26.7
ดี (9-10 คะแนน)	0	0.00	21	70.0
รวม	30	100	30	100

จากตารางที่ 6พบว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 80.0 ,อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0 แต่หลังจากเข้ารับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีทักษะ อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 3.3 ,อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 26.7 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 70.0

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม (n=30)

ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาหลังคลอด	$\bar{X}$	S.D.	df	t	P-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	16.80	1.90			
หลังได้รับโปรแกรม	19.57	0.82	29	-7.59	.00

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด ก่อนได้รับโปรแกรมมีค่า 16.80 และหลังได้รับโปรแกรมมีค่า 19.57 เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด

ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้หลังได้รับโปรแกรมมีค่าสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01)

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม (n=30)

ทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของมารดาหลังคลอด	$\bar{X}$	S.D.	df	t	P-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	5.63	1.13			
หลังได้รับโปรแกรม	8.83	0.87	29	-17.00	.00

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอดก่อนได้รับโปรแกรม มีค่า 5.63 และหลังได้รับโปรแกรมมีค่า 8.83 เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาหลังคลอด ก่อนและหลังได้รับ

โปรแกรมมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติ Paired t-test พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะหลังได้รับโปรแกรมมีค่าสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01)

อภิปรายผลการวิจัย

1. มารดาหลังคลอดมีความรู้ในเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังจากได้รับ โปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มารดา หลังคลอดมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็น ไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมการสอนมารดาหลังคลอดโดยใช้ สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ได้พัฒนาปรับปรุงเพิ่มรูปแบบการให้ความรู้เดิม จากการใช้สื่อวีดิทัศน์เพียงอย่างเดียว มาให้ ความรู้ผ่านทาง Application LINE เพิ่ม โดยในโปรแกรมประกอบด้วยความรู้ในเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งสื่อการเรียนรู้เป็น เครื่องมือช่วยถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ เพิ่มพูนทักษะ สามารถเปิดอ่านได้ทุกที่ ทุกเวลาและทบทวนเนื้อหาได้ตลอดเวลา ทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจกับมารดา หลังคลอดก่อนการจำหน่ายได้เป็นอย่างดี

2. มารดาหลังคลอดมีทักษะในเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังจากได้รับ โปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ ร่วมกับการใช้ Application LINE สูงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่ม ตัวอย่างมีทักษะเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรม การสอนทักษะมารดาหลังคลอดโดยใช้สื่อ

วีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ผู้วิจัยได้นำรูปภาพจากหนังสือนมแม่ [10] จากหนังสือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่[11] วีดิโอ เรื่องประโยชน์ของนมแม่, ทำอุ้มให้นม, การบีบเก็บน้ำนม [12] นำเสนอผ่านทาง Application LINE ให้มารดาหลังคลอดปฏิบัติ ตามและทบทวนเนื้อหาได้ตลอดเวลา ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถปฏิบัติได้ อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อน การจำหน่าย

จะเห็นได้ว่าโปรแกรมการสอนโดยใช้ สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE เป็นการให้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาหลังคลอดเกิด ศักยภาพทางความคิด(Cognitive tools) ตลอดจนกระตุ้นให้เป็นผู้แสวงหาความรู้ และมีทักษะในการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ หรือจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมการสอนโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการ ใช้ Application LINE ยังช่วยให้เกิด การเรียนรู้ และสามารถทบทวนเนื้อหา ได้ตลอดเวลา ทุกที่ที่มีอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิด ประโยชน์สูง ในการให้ความรู้และทักษะ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะของการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 ควรนำโปรแกรมการสอนโดยใช้ สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการใช้ Application LINE ไปใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดขณะนอน

5. Semenic, S., loiselle, C., & Gottlieb, L. N. (2008). Predictors of the duration of exclusive breastfeeding among first-time mothers. *Research Nursing Health*, 31(5), 428-441.
6. Chezem, J. C., Friesen, C., & Boettcher, J. (2002). Breastfeeding knowledge, breastfeeding confidence, and infant feeding plans: Effects on actual feeding practices. *JOGNN*, 32(1), 40-47.
7. Lewallen, L. P., Dick, M. J., Flowers, J., Powell, W., Zickfoose, K. T., Wall, Y. G., & Price, Z. M. (2006). Breastfeeding Support and Early Cessation. *JOGNN*, 35, 166-172.
8. บังอร ดวงรัตน์. (2551) การวิจัยเรื่องการพัฒนาหุ่นจำลองแขนฝึกทักษะเย็บแผลชนิดยางพารา. วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก. นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). การกำหนดขนาดตัวอย่าง และสถิติวิเคราะห์ใหม่ๆ ที่น่าสนใจ. Retrieve on January 20, 2019 From <http://llskill.com/web/files/GPower.pdf>
9. นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). การกำหนดขนาดตัวอย่าง และสถิติวิเคราะห์ใหม่ๆ ที่น่าสนใจ. Retrieve on January 20, 2019, From <http://llskill.com/web/files/GPower.pdf>
10. มานี ปิยะอนันต์. (2548). นมแม่. กรุงเทพฯ: ศรียอดการพิมพ์
11. มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. (2557).การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. แผ่นพับให้ความรู้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
12. ศูนย์การแพทย์ฯ มศว.(2563,10,5). นมแม่ดีที่ 1. [Video file].