

การส่งเสริมพลังอำนาจในสตรีที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิภารัตน์ สุวรรณไพพัฒน์ *PhD**

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างพลังอำนาจแก่สตรีที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยให้แม่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ซึ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเอง (perceived self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะมีพฤติกรรมหรือประกอบกิจกรรมที่กำหนดได้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ ผู้เขียนได้นำเสนองานวิจัยในการเสริมสร้างพลังอำนาจรายบุคคลโดยให้แม่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองว่าสามารถที่จะให้นมแม่แก่ลูกได้ ร่วมกับการให้ความรู้เรื่องการให้นมแม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในสัปดาห์ที่ 4, 8, และ 12 หลังคลอด พยาบาลจึงควรมีการส่งเสริมให้สตรีที่เป็นแม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองโดยให้แม่เหล่านั้นรับรู้ถึงสมรรถนะของตนเอง เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ และนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป

คำสำคัญ : นมแม่ สมรรถนะของตนเอง พลังอำนาจ

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

Abstract

The purpose of this paper was to explain an empowerment program for mothers who focused on breast feeding. Perceived self-efficacy is the personal belief or confidence to act in each situation. It is the important key factor of successfulness in breast feeding. The author gave an example of research Results from the empowerment program, which consisted of giving mothers information on breast feeding and increasing their perceived self-efficacy. It was found that mothers who attended the empowerment program were more successful in breast feeding in the 4th, 8th, and 12th weeks after giving birth. Therefore, nurses should encourage mothers for improving their perceived self-efficacy to empower them for successful breast feeding.

Keywords: breast feeding, self efficacy, empowerment

บทนำ

นมแม่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก รวมถึงส่งเสริมสายใยแห่งความรักและความผูกพันระหว่างลูกและแม่ ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้เด็กกินนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน และให้นมแม่ร่วมกับการให้อาหารตามวัยต่อไปจนถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น แต่อย่างไรก็ตามในประเทศไทยยังไม่ประสบความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เท่าที่ควร ทั้งนี้เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคหลายอย่าง ได้แก่ ขาดการสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ด้านนโยบายจากภาครัฐ ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินงานตามบันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก บุคลากรด้านสาธารณสุขยังมีความสนใจ ความรู้และทักษะน้อยในการส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สังคมไทยยังไม่ค่อยให้ความสำคัญ รวมถึงยังไม่สามารถควบคุมสื่อโฆษณาและการตลาดของบริษัทนมผงได้ (สุอารีย์ อันตระการ, 2549) แต่อย่างไรก็ตามหากแม่ไม่เห็นความสำคัญ ไม่ตั้งใจหรือไม่เชื่อมั่นในสมรรถนะของตัวเองว่าสามารถเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ได้แล้วนั้น ย่อมไม่มีความสำเร็จในการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เลย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการรับรู้สมรรถนะของตนเอง (perceived self-efficacy) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแม่ที่จะตัดสินใจแสดงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติในการให้นมแม่แก่ลูกของตน

ความหมายของการรับรู้สมรรถนะของตนเอง

การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (perceived self-efficacy) หมายถึง การคาดหมายหรือการตัดสินใจของบุคคลในความสามารถของตนเอง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามลักษณะของงานหรือกิจกรรมที่กำหนดและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ (Bandura, 1997) การมีความรู้และความสามารถอย่างเดียวยังไม่ได้ช่วยให้คนเราประสบความสำเร็จได้ หากขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะใช้ความรู้ความสามารถนั้น แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้อธิบายไว้ว่า การที่มนุษย์จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดๆ นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการคือ

1. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectancies) หมายถึง ความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นถ้าหากรับเอาพฤติกรรมนั้นๆ มาปฏิบัติ โดยทั่วไปแล้วคนเราจะตัดสินใจกระทำการใดๆ ย่อมต้องคิดก่อนว่าทำไปแล้วได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง ซึ่งผลลัพธ์ที่คาดหวังสามารถเกิดได้ใน 3 รูปแบบคือ

1.1 ผลลัพธ์ด้านร่างกาย ซึ่งมีทั้งในเชิงบวก เช่น ความสุขสบาย และในเชิงลบ เช่น ความเจ็บปวดและความไม่สุขสบายในการให้นมบุตร

1.2 ผลลัพธ์ด้านสังคม ประกอบด้วยเชิงบวก เช่น การเป็นที่ยอมรับหรือสนใจของสังคมเมื่อเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ การได้ชื่อเสียง อำนาจหรือเงินตอบแทน และในเชิงลบ เช่น การไม่เป็นที่ยอมรับหรือเป็นที่สนใจของสังคม การถูกลงโทษ

1.3 ผลลัพธ์ที่เกิดจากการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เช่น ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือในทางตรงกันข้าม เช่น ความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า

2. การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (perceived self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะมีพฤติกรรมหรือประกอบกิจกรรมที่กำหนดได้ ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้

การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความเป็นพลวัต (dynamic) สามารถที่จะผันแปรได้ตลอดเวลา ตามลักษณะของกิจกรรมหรืองานที่จะต้องกระทำและสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ โดยปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้สมรรถนะของตนได้แก่ ระดับความยากง่ายของพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ต้องทำ (level) พลังความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อกิจกรรมที่ต้องทำ (strength) และความครอบคลุมของการรับรู้สมรรถนะของตนเองจากสถานการณ์หนึ่ง ไปยังอีกสถานการณ์หนึ่ง (generality)

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การที่คนเราจะสร้างการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น เกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (enactive mastery experience) ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมที่กำหนดจนเกิดความสำเร็จหลายๆ ครั้ง จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นแรงกล้าในสมรรถนะของตนเอง แต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะบั่นทอนความเชื่อในสมรรถนะตนเอง การสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience) การสังเกตตัวแบบ (model) ที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจากการกระทำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การพูดชักจูง (verbal persuasion) โดยผู้ที่เคารพนับถือว่า เขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถทำกิจกรรมที่กำหนดได้ และสภาวะทางสรีระและอารมณ์ (physiological and affective states) ขณะนั้น โดยทั่วไปคนเรามักจะท้อถอยและคิดถึงความล้มเหลวมากกว่าจะคาดหวังถึงความสำเร็จเมื่ออยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือตึงเครียด เพราะฉะนั้นการสร้าง ความเชื่อในสมรรถนะของตนเองจะเกิดผลดีถ้าหากสภาพร่างกายและอารมณ์อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียดหรือวิตกกังวล

การส่งเสริมพลังอำนาจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หากผู้เป็นแม่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเอง โดยเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะมีพฤติกรรมหรือประกอบกิจกรรมการให้นมแม่แก่ลูกได้ก็จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้นั้นคือ เมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว ลูกจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มีกระตุ้นการพัฒนาของระบบประสาท สมองและเรตินา และเพิ่มไอคิว มีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการติดเชื้อโดยเฉพาะระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ รวมถึงลูกมีความรักความผูกพันกับแม่ส่งผลให้ลูกมีสุขภาพจิตดี ด้านตัวแม่เองเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วจะทำให้

มดลูกเข้าอู่เร็ว รูปร่างของแม่กลับสู่สภาพเดิมได้เร็ว ลดภาวะเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม รังไข่ และยังเป็น การคุมกำเนิดทางอ้อม ซึ่งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง โดยให้แม่เหล่านั้นรับรู้ถึงสมรรถนะของตนเอง เพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ และนำไปสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป

จากงานวิจัยของคัง ซอย และยู (2008) ที่ทำการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมพลังอำนาจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Breastfeeding empowerment program) ในแม่ชาวเกาหลีเพื่อส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเอง (improve self-efficacy) และส่งเสริมให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีพยาบาลช่วยแนะนำในการให้หญิงหลังคลอดเหล่านั้นสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเอง การวิจัยครั้งนี้ให้หญิงหลังคลอดในกลุ่มทดลองจำนวน 30 ราย ได้รับ โปรแกรมสร้างเสริมพลังอำนาจจำนวน 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที ดังรายละเอียดในตารางที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า แม่ในกลุ่มทดลองมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าว และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในสัปดาห์ที่ 4, 8, และ 12 หลังคลอด

ตารางที่ 1

โปรแกรมการสร้างเสริมพลังอำนาจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

(Breastfeeding empowerment program: Kang, Choi, & Ryu, 2008)

ครั้งที่	หัวข้อ	กลวิธี	รายละเอียดเนื้อหา
1	การเสริมสร้างพลังอำนาจรายบุคคล	การฟัง	<ul style="list-style-type: none"> - การแนะนำโปรแกรม - เหตุผลในการเลือกวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ประโยชน์ของนมแม่ - ทบทวนวิธีการให้นมแม่ - ท่องสโลแกนการรับรู้สมรรถนะของตนเอง
2	การเสริมสร้างพลังอำนาจรายบุคคล	การค้นหาปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> - ท่องสโลแกนความต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ประโยชน์และปัญหาในการให้นมแม่ - อธิบายความรู้เกี่ยวกับกลไกการผลิตนมแม่ของร่างกาย - แนะนำบันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ทดลองวิธีการให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี - นำเสนอการจดบันทึกไดอารี่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ครั้งที่	หัวข้อ	กลวิธี	รายละเอียดเนื้อหา
3	การเสริมสร้างพลังอำนาจรายกลุ่ม	การทดลองปฏิบัติ	<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนครอบครัวและเพื่อนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - แนวทางสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยผู้เชี่ยวชาญ - อภิปรายเกี่ยวกับความยากหรืออุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - แบ่งปันประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - นำเสนอการจดบันทึกไดอารีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4	การเสริมสร้างพลังอำนาจในเชิงนโยบาย		<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปรายนโยบายของรัฐเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - การคู่มือโอเพนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - แบ่งปันอารมณ์ความรู้สึกขณะให้นมแม่ - นำเสนอการจดบันทึกไดอารีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - การสรุป

สรุป

จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้เพิ่มมากขึ้นนั้น พยาบาลหรือนุคลากรทางสาธารณสุขควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมพลังอำนาจแก่หญิงหลังคลอด โดยให้แม่มีการรับรู้ในสมรรถนะของตนเองและเห็นถึงผลลัพธ์ทางบวกที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อเด็ก ตนเอง ครอบครัว เพื่อจะทำให้แม่มีการแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติการให้นมแม่แก่ลูกของตน นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้หญิงเหล่านั้นมีการตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง โดยพยาบาลหรือนุคลากรทางสาธารณสุขทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

มานี ปิยะอนันต์. (2548). *นมแม่*. กรุงเทพฯ: ศิริยอดการพิมพ์.

สุอารีย์ อันตระการ. (2549). การเอาชนะอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. *เอกสารประชุมวิชาการ Breast feeding Update for Professionals*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and company.

Kang, J. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. J. (2008). Effects of a breastfeeding empowerment programme on Korean breastfeeding mothers: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Studies*, 45, 14-23.