

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ธรรมชาติได้สร้างความเหมาะสมพอดี ของส่วนประกอบในนมแม่ให้เหมาะสมสำหรับเลี้ยงทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงปีแรก ซึ่งเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม ซึ่งนับว่าเป็นช่วงระยะวิกฤตต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการมีชีวิตรอด ทารกควรได้รับอาหารคือนมมารดาเพียงอย่างเดียว 6 เดือน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546) นอกจากคุณค่าในด้านอาหารแล้ว การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา ยังเป็นปฏิบัติการที่สำคัญมากในการช่วยให้มารดาและทารกเกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ทารกที่ดื่มนมมารดาจะได้รับการโอบกอดจากมารดาอย่างน้อยวันละ 7-8 ครั้ง ก่อให้เกิดความรักใคร่ผูกพันอย่างมั่นคง ส่งเสริมความสัมพันธ์ต่อกัน เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้มารดาและทารกต่างรู้จักและเข้าใจกัน มีความไว้วางใจต่อกัน อันเป็นรากฐานของจิตใจและบุคลิกภาพเบื้องต้น ที่สำคัญมากในการพัฒนาต่อไปอย่างสมบูรณ์ (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2546) โดยธรรมชาติการโอบกอด การมอง การออกเสียง หยอกล้อ เล่นกับลูก ในระหว่างให้นมมารดาทุกครั้ง จะทำให้มารดามีความสุข เกิดความรู้สึกลึกซึ้งภูมิใจ และรู้สึกว่าคุณเป็นคนที่พิเศษสำหรับลูก เกิดเป็นความรู้สึก รับรู้คุณค่าภายในตนเอง มีความพึงพอใจ และ รู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่า (Reece, 1991) รู้สึกถึงพลังของความเป็นมารดาที่สามารถทำสิ่งที่สำคัญและพิเศษให้แก่ทารกได้ เป็นรางวัลซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นตัวนำพาความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา (Mercer, 1986)

การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา เป็นบทบาทของผู้หญิงที่สังคมคาดหวัง ดังนั้นมารดาส่วนใหญ่จึงเต็มใจเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา เมื่อได้รับการกระตุ้น และ ช่วยเหลือจากพยาบาล ในระยะหลังคลอด ในโรงพยาบาล (Righard, 1998) แต่เมื่อกลับถึงบ้านอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดากลับลดลงอย่างรวดเร็ว โดยพบว่า มารดามีร้อยละ 21.6 หยุดเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองภายใน 7 วัน ร้อยละ 29.1 ร้อยละ 26.9 หยุดเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองภายใน 11 สัปดาห์ และ ก่อนถึง 6 เดือนตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 22.4 ที่เลี้ยงลูกด้วยนมมารดาจนถึง 6 เดือน และในจำนวนนี้มีเพียงร้อยละ 7.9 เท่านั้นที่เลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว โดยไม่ให้อาหารอื่นหรือนมผสม (Smith et al., 2004)

ในประเทศไทย อัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาอย่างเดียว นาน 4-6 เดือน ในปี 2542 และ 2544 คือร้อยละ 2.8 และร้อยละ 16 ตามลำดับ (กรมอนามัย, 2546) อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด มี

อัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว เมื่อปี พ.ศ. 2549 มีเพียงร้อยละ 14 (งานสารสนเทศ อำเภोजังหาร, 2549) เนื่องจากอำเภोजังหาร มีระยะทางห่างจากอำเภอเมืองร้อยเอ็ดเพียง 9 กิโลเมตร หญิงตั้งครรภ์จึงนิยมคลอดที่โรงพยาบาลร้อยเอ็ด เนื่องจากมีสติแพทย์ประจำ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวคาดว่าจะมีความปลอดภัยในการคลอดสูง และการเดินทางสะดวกสบาย แต่เมื่อครบกำหนดตรวจหลังคลอด มารดาจะรับบริการที่โรงพยาบาลจังหาร เพราะได้รับบริการรวดเร็ว ผู้รับบริการไม่มากนัก จากการสอบถามมารดาที่รับบริการตรวจหลังคลอด มารดาบอกว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาไม่มีเวลาเป็นของตนเอง โดยในขณะที่ทารกนอนหลับ มารดามองรับซักผ้าอ้อม กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือแม้แต่การอาบน้ำ มารดาก็ต้องทำอย่างเร่งรีบเนื่องจาก ทารกมักจะตื่นเร็ว มารดาจึงมีเวลาไม่มากนัก ในเวลากลางคืน มารดาก็ไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ เพราะต้องตื่นมาดูแลทารก โดยสามีไม่ได้ช่วยเลี้ยงดูทารก เพราะสามีบอกว่าเหนื่อยจากการทำงานในเวลากลางวัน และไม่มินมให้ทารก จึงไม่มีประโยชน์ในการตื่นมาดูแลทารก ทำให้มารดาคิดว่า การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา เป็นภาระ ขาดความเป็นอิสระ พักผ่อนไม่เพียงพอ บางรายต้องการยุติการเลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง บางรายต้องการป้อนข้าวแทนการให้นม อัตราการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาจึงต่ำกว่าเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะในมารดาครรภ์แรก

สาเหตุที่ทำให้มารดาไม่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง หรือเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองน้อยกว่า 6 เดือน มักจะเกิดจากปัญหา มารดาให้ลูกดูดนมมารดาไม่ถูกวิธี ทำให้หัวนมแตก หรือ เป็นแผล เจ็บคัดตึงเต้านม เต้านมอักเสบ ปัญหาน้ำนมไหลน้อย หรือ มารดาารู้สึกว่ามีน้ำนมไม่เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก (Chuong-Kim, 2005) ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจทำให้มารดาขาดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง (Hung, 2001) โดยเฉพาะมารดาครรภ์แรก ที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา (พิมลวรรณ ตรียะโชติ, 2546) ดังนั้นมารดาในกลุ่มนี้จึงต้องการความช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ซึ่งอยู่ใกล้ชิดมารดามากที่สุด ถ้าหากมารดาไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือไม่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เพียงพอ อาจจะทำให้มารดามีความรู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องยุ่งยาก เกิดความรู้สึกห่อเหี่ยว เบื่อหน่าย และ วิตกกังวลว่าตนเองจะไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ลูกอาจจะไม่เจริญเติบโตเหมือนเด็กคนอื่น ๆ (สุอารีย์ อันตระการ และ ธีรรัตน์ วงศ์วิสุทธิ, 2546) และเนื่องจากนมแม่จะถูกดูดซึมได้เร็วกว่านมวัว (บุปผา ผ่องสวัสดิ์ และ กรรณการ์ บางสายน้อย, 2546) ทำให้มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องตื่นขึ้นมาให้นมทารกบ่อย คือทุก 2-3 ชั่วโมง หรือ วันละ 8-12 ครั้ง (weibert, 2002) มารดาจะรู้สึกว่าตนเองมีเวลาพักผ่อนน้อยกว่าที่เคย อาจจะรู้สึกสูญเสียความเป็นส่วนตัว เหน็ดเหนื่อย เบื่ออาหาร และโดยเฉพาะถ้ามารดาประสบความยากลำบากในการเลี้ยงดูลูก

ร่วมด้วย เช่น ลูกร้องไห้บ่อย แสดงอาการหงุดหงิด ไม่ยอมดื่มนมแม่ ก็ยิ่งจะทำให้มารดาารู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นเรื่องยุ่งยาก และอาจจะคิดว่าลูกได้รับน้ำนมไม่เพียงพอ จึงร้องไห้ งอแง ทำให้มารดาวิตกกังวล และ เกิดความรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ หรืออาจเกิดความลังเลใจ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองมากขึ้น (Hung, 2005)

การเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาจะทำให้มารดามีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น ต้องรับประทานอาหาร ในขณะที่ลูกนอนหลับ มารดาหลังคลอดมักไม่มีโอกาสได้รับประทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวเหมือนในระยะก่อนตั้งครรภ์ รูปแบบการนอนของมารดา ก็จะเปลี่ยนไป โดยอาจจะไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการเลี้ยงดูลูก ทำให้มารดาอาจจะรู้สึกขาดความเป็นส่วนตัว ไม่มีอิสระ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิมเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้มารดาเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้

จากการศึกษาของ Chaudron et al. (2001) พบว่ามารดาที่มีอาการซึมเศร้าหลังคลอดจำนวน 465 ราย มักมีปัญหานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอติดต่อกันนาน 1 เดือนขึ้นไป ซึ่งการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นเวลานานนี้ เป็นสาเหตุให้มารดาเกิดอาการซึมเศร้าหลังคลอด ถึงร้อยละ 21 ดังนั้นมารดาที่มีปัญหาในเรื่องการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด นอกจากนั้นแล้ว การต้องเลี้ยงดูทารกตลอดเวลา ทำให้มารดาต้องตัดขาดจากสังคมเพื่อนฝูง การเข้าสังคมลดน้อยลง ทำให้ไม่มีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจโดยปริยาย (Old et al., 2000) ซึ่งการตัดขาดจากสังคมดังกล่าวอาจจะทำให้มารดาารู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นภาระ ยุ่งยาก และไม่สะดวกสบาย เกิดความเบื่อหน่าย และอาจจะส่งผลให้มารดาไม่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป แต่เนื่องจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นบทบาทของมารดาที่สังคมคาดหวัง มารดาจึงอาจจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งการไม่เพียงพอใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นี้ อาจเป็นสาเหตุให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนั้นมารดาในกลุ่มนี้จึงเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ เพื่อไม่ให้ความเครียดดังกล่าวถูกสะสมมากขึ้น จนทำให้มารดาไม่สามารถเผชิญปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ซึ่งอาจจะส่งผลให้มารดาเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด จนทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ (Kathleen, 2005)

สาเหตุการเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาแต่ละคน อาจจะแตกต่างกัน เนื่องจากมารดามีบริบทของชีวิต และแหล่งประโยชน์ที่แตกต่างกัน ระดับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ รูปแบบการเผชิญความเครียดก็น่าจะแตกต่างกันด้วย นอกจากปัจจัยดังกล่าวมาแล้วข้างต้น การเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็น่าจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ด้วยเช่นกัน เนื่องจากการวิจัยที่ผ่านมา

พบว่ามารดาที่มีอายุน้อย หรือมารดาวัยรุ่น จะมีความลำบากหรือมีการปรับตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ยากกว่า มารดาที่มีอายุอยู่ในวัยผู้ใหญ่ นอกจากการปรับตัวแล้ว มารดาผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีรูปแบบการเผชิญปัญหา และสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาช่วยลดความเครียดได้ดีกว่า (สรชา ตันติเวชกุล, 2543) ซึ่งอาจสรุปได้ว่ามารดาที่มีอายุมากจะมีทักษะในการเลี้ยงลูกได้ดีกว่ามารดาที่มีอายุน้อย (อริยฐาน ชินสุวรรณ, 2538) ในขณะเดียวกัน การศึกษาของมารดา ก็มีผลต่อรูปแบบการเผชิญความเครียดด้วย โดยพบว่ามารดาที่มีการศึกษาสูง จะมีการแสวงหาข้อมูล และ ใช้แหล่งประโยชน์ที่หลากหลายช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดีกว่ามารดาที่มีการศึกษาดำกว่า (Pridham, Chang, & Chui, 1994) นอกจากอายุและการศึกษาแล้ว อาชีพ และ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ก็น่าจะมีผลต่อการเกิดความเครียดในมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เช่นกัน เพราะมารดาที่มีรายได้ต่ำจะมีความสามารถในการเลือกซื้อ หรือ เลือกใช้บริการ เพื่อลดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้น้อยกว่ามารดาที่มีรายได้สูง (Alexy & Martin อ้างถึงใน พิมลวรรณ ตรีชะ โชติ, 2546)

จากที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้ามารดาเกิดปัญหา และมีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แล้วมารดาไม่ได้รับความช่วยเหลือ ก็อาจจะทำให้ เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้า และ ท้อแท้ รู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง ให้ต้องเผชิญปัญหาตามลำพัง ถ้าความรู้สึกดังกล่าวรุนแรง และเกิดขึ้นนานเท่าใด มารดาก็อาจจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมากขึ้นเท่านั้น (Bozoky & Corwin, 2002) ดังนั้นบุคคลในครอบครัวจึงเป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญในการช่วยขจัดปัญหา หรือช่วยแบ่งเบาภาระมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีกว่าแรงสนับสนุนจากแหล่งประโยชน์อื่นๆ การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว เป็นเสมือนรางวัล ที่ช่วยกระตุ้นให้มารดาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสม (Hung, 2001) โดยเฉพาะ ในระยะ 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวิกฤตที่สุดของการเป็นมารดา มารดาที่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระดับดี จะมีการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง เฉลี่ย 23.4 สัปดาห์ ในขณะที่มารดาที่ไม่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว หรือ ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระดับต่ำ จะมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เฉลี่ยเพียง 12.3 สัปดาห์ (วันทนีย์ ขวพงศ์, 2540) การได้รับความช่วยเหลือ กำลังใจ ความรัก ความอบอุ่น คำแนะนำ คำปรึกษา ตลอดจนการช่วยแบ่งเบาภาระต่างๆ ทำให้มารดามีเวลาพักผ่อน เกิดความพึงพอใจ มีความเพลิดเพลินในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นผลให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ และมีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้น (Walker, 1997) ในทางตรงกันข้าม มารดาที่ขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระยะ 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด มักจะไม่ประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (สุดา เข็นบำรุง, 2546) เนื่องจากมารดาที่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวน้อย เป็นกลุ่มที่น่าจะมีความเสี่ยงในการเกิด

ความเครียดได้สูง เพราะรู้สึกว่าจะไม่สามารถทำหน้าที่ของมารดาได้ดีเท่าที่ควร (Wallace & Gottlib, 1990) และมารดาจะรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง ไม่มีคนคอยให้คำปรึกษา แนะนำ เกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย วิตกกังวล และ หงุดหงิด จนไม่ต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อีกต่อไป และ มารดากลุ่มดังกล่าวอาจจะหันไปใช้นมผสม ในการเลี้ยงลูกแทน (ศิริพัฒนา ศิริชนารัตนกุล, 2546) ดังนั้นแรงสนับสนุนจากครอบครัว จึงน่าจะมีความสำคัญในการช่วยให้มารดา ยังคงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้นานอย่างน้อย 6 เดือน

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างกว้างขวางทั้งในด้านปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในประเทศไทยยังไม่มีรายงานการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่ามารดาครรภ์แรกที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่ ถ้ามี ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีมากน้อยเพียงใด และ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เกิดขึ้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือไม่ นอกจากนั้นแล้ว ผู้วิจัยยังต้องการศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้ความรู้เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการพยาบาลครอบครัวมารดา ในการสนับสนุนให้มารดาที่มีลูกคนแรกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานอย่างน้อย 6 เดือน

อนึ่งผลการศึกษานี้จะนำไปสนับสนุนและส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตรงกับปัญหาและความ

ต้องการของมารดาครรภ์แรก รวมทั้งบุคคลในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้มารดาประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กไทยต่อไป

2. คำถามการวิจัย

1. แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือไม่ อย่างไร
2. แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ กับ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือไม่ อย่างไร

5. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ตัวแปรควบคุม ได้แก่ อายุของมารดา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

6. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาครรภ์แรกที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยศึกษาในมารดาครรภ์แรกที่มีอายุ 20-34 ปี อยู่ในครอบครัวขยาย คลอดปกติ มาตรวจร่างกายภายหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ที่โรงพยาบาลร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2549 ถึง เดือนกรกฎาคม 2549 จำนวน 110 ราย

7. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

มารดา หมายถึง มารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่มีอายุ 20-34 ปี อยู่ในครอบครัวขยาย คลอดปกติ มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจภายหลังคลอด ลูกมีน้ำหนักแรกเกิด ตั้งแต่ 2,500 กรัมขึ้นไป ไม่มีความพิการที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความสามารถของทารกในการดูดนมแม่ แม่และลูกอยู่ด้วยกันหลังคลอด และยังคงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนถึงวันที่ทำการเก็บข้อมูล

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง การที่มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว หรือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่วมกับการให้น้ำ

แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง การรับรู้ของมารดาว่าตนได้รับความช่วยเหลือ การสนับสนุน และส่งเสริม จากบุคคลในครอบครัว ประกอบด้วย 4 ด้านคือ

1. แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ หมายถึง การที่มารดาได้รับความเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงความรักใคร่ ห่วงใย การได้รับคำชมเชย จากบุคคลในครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่า หมายถึง การที่มารดาได้รับยอมรับในการเป็นมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การได้รับการยกย่อง การได้รับความไว้วางใจ จากบุคคลในครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูล หมายถึง การที่มารดาได้รับการให้คำแนะนำ คัดเตือน การให้คำปรึกษา การหาเอกสาร หนังสือ คู่มือ แผ่นพับมาให้ การร่วมรับฟังการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของบุคคลในครอบครัว แล้วนำมาใช้ในการให้คำแนะนำปรึกษา จากบุคคลในครอบครัว ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากร หมายถึง การที่มารดาได้รับความช่วยเหลือ ในด้านวัตถุ แรงงาน สิ่งของ เงินและเวลา จากบุคคลในครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ในการศึกษานี้วัดแรงสนับสนุนจากครอบครัว โดยใช้แบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งดัดแปลงจากแบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนจากสามีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของสรัญญา จิตรเจริญ (2537) ซึ่งสร้างโดยอาศัยกรอบแนวคิดเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของ House (1981)

ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายถึง ความรู้สึกวิตกกังวล ความไม่สบายใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ความลังเลไม่แน่ใจ ความรู้สึกโกรธ ของมารดา โดยมีสาเหตุจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา ที่แสดงออกทางร่างกาย หรือ จิตใจ หรือแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น รู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิดรำคาญใจ หรือรู้สึกโกรธ วัดโดยใช้แบบประเมินความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียด ที่ Seangon (2004) แปลและเรียบเรียงมาจากแบบประเมินความเครียด PSS 14 items ของ Cohen & Williamson (1988) สร้างโดยอาศัยแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของ Lazarus & Folkman (1981)

ครอบครัว หมายถึง ครอบครัวขยายที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และมีปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติพี่น้องของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรวมอยู่ด้วย

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หมายถึง ความรู้สึกของมารดาที่แสดงออกทางจิตใจ เป็นภาวะที่มารดามีจิตใจหม่นหมอง หดหู่ และเศร้าสร้อย ร่วมกับการมีความรู้สึกท้อแท้ หดหู่และมองโลกในแง่ร้าย เหนื่อยล้า โดยมีการแสดงออก เช่น รูปแบบการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป อาจเบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารมากขึ้น ขาดสมาธิ รู้สึกเศร้า เสียใจ นอนไม่หลับ ไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บางรายอาจไม่สามารถเลี้ยงลูกต่อไปได้ ประเมินการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยใช้แบบประเมินCES-D ซึ่ง Chayanin Boonpongmanee แปลและนำมาใช้ประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในมารดาวัยรุ่น และผู้วิจัยดัดแปลงข้อคำถามเพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและให้การพยาบาลครอบครัว ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. เป็นแนวทางส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ระยะเวลานาน 6 เดือนและป้องกันการเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

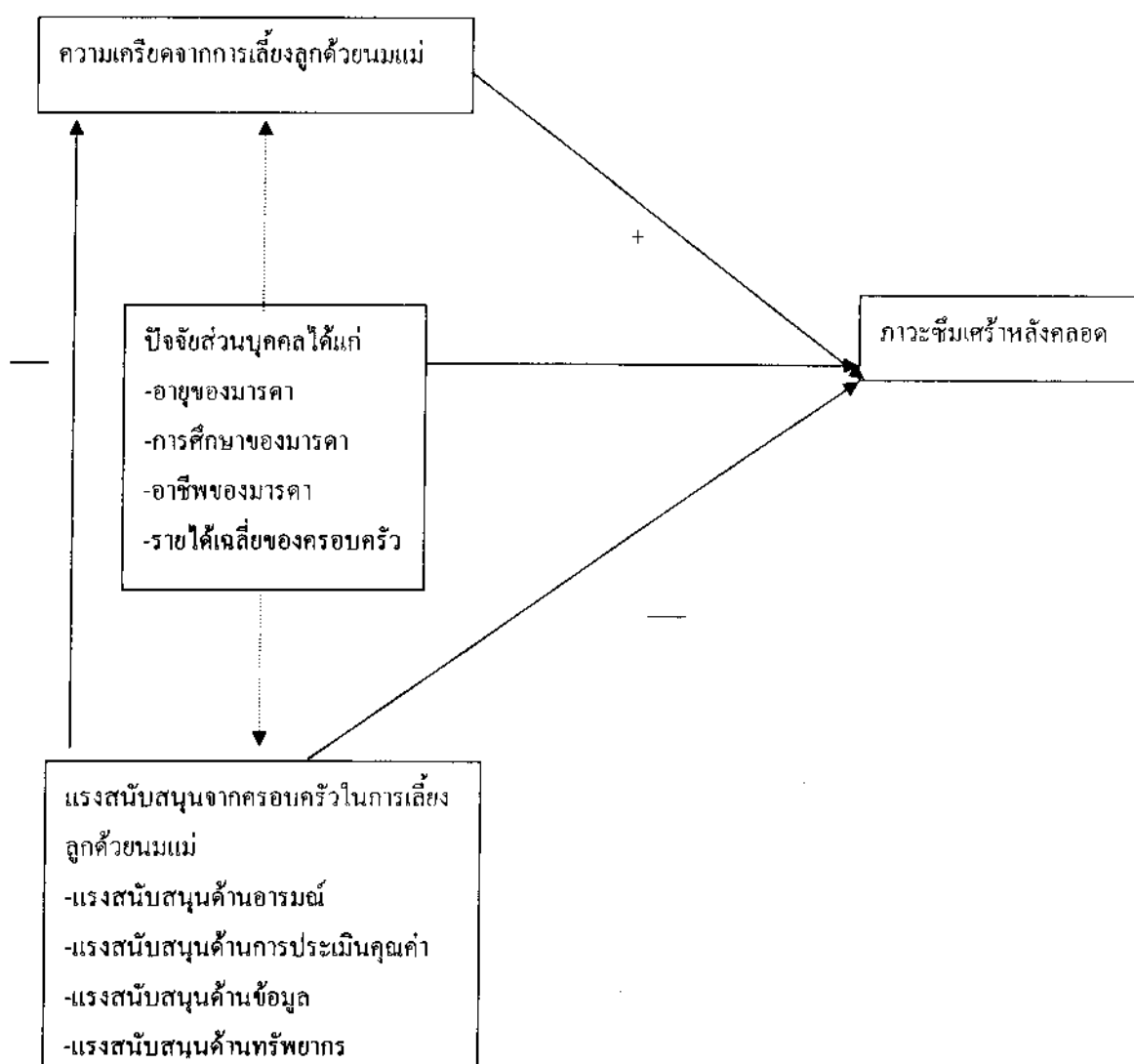
การวิจัยนี้ ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขององค์การอนามัยโลก แนวคิดเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคมของ House (1981) แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของ Lazarus และ Folkman (1984) การเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดตามแนวคิดทฤษฎีวิฤติ (crisis theory) ของ Caplan (1964) เป็นกรอบแนวคิดพื้นฐาน

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่าความเครียด เป็นความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อความไม่สมดุล ระหว่าง คน กับ สิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลได้รับการคุกคามอาจทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสิ่งคุกคามนั้นอาจส่งผลในด้านบวก หรือด้านลบ ทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป การให้กำเนิดสมาชิกใหม่ของครอบครัวอาจเป็นเหตุการณ์คุกคาม ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ เพราะเป็นเหตุการณ์ที่ผู้เป็นพ่อแม่ ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เพิ่มขึ้น (Carolyn, 1992) โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูกคนแรก เนื่องจากมารดาครั้งแรกที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยังไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูก ทำให้ต้องมีการปรับตัวมากกว่ามารดาครั้งแรกหลัง ซึ่งถ้ามารดาไม่อาจปรับสมดุลระหว่างมารดากับลูกได้ ก็อาจจะส่งผลให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งการเกิดความเครียดนี้มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต เพราะทำให้มารดาเกิดความไม่สบายใจ และอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาหลายประการ แต่ถ้ามารดามีการปรับสมดุลได้ ก็จะทำให้มารดาและครอบครัว ดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าภายหลังคลอด ตามแนวคิดทฤษฎี วิฤติ มองว่า การมีลูกเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตของพ่อแม่ และเป็นภาวะที่พ่อแม่จะต้องปรับแบบแผนพฤติกรรมของคนอย่างรวดเร็วยังภายหลังคลอด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้เกิดความเครียดได้ โดย Caplan (1964) เชื่อว่า การเกิดภาวะวิฤติ เป็นภาวะสูญเสียความสมดุลทางอารมณ์ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอันตราย ก่อให้เกิดปัญหาารุนแรงที่ไม่สามารถ

หลีกเลี่ยงหรือแก้ปัญหาได้ การเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เกิดจากแบบแผนพฤติกรรมเดิมที่ถูกทำให้ยุ่งเหยิงหรือสับสน เพราะมารดาต้องดูแลลูกที่มีความต้องการไม่เป็นเวลา พร้อมทั้งต้องรับผิดชอบงานอื่นๆ ของตนเองด้วย ซึ่งการเลี้ยงดูทารกทั้งการให้นมแม่ และการตอบสนองต่อพฤติกรรมของทารกมีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เนื่องจากรดาเกิดภาวะสูญเสียความสมดุลทางอารมณ์ เมื่อมารดาต้องเผชิญ กับเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดปัญหารุนแรง ที่มารดาไม่สามารถแก้ปัญหาจากวิถีทางหรือแหล่งช่วยเหลือต่างๆ ที่มีอยู่ มารดาจึงเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Mercer & Ferketich, 1988; Whiffen & Gottlib, 1989)

ปัญหาการขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวซึ่งเป็นแหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญในการช่วยส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของมารดา เนื่องจากแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความขัดแย้ง และมีผลต่อความเครียดที่มารดาหลังคลอดกำลังได้รับ (Cronenwett และ Kunst-Wilson, 1981) และ House (1981) กล่าวว่าแรงสนับสนุน เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวแบ่งเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วยแรงสนับสนุนด้านอารมณ์ แรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า แรงสนับสนุนด้านทรัพยากร แรงสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่มนุษย์ต้องการ เมื่อมารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้วได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่เพียงพอ จะทำให้มารดาเกิดอารมณ์ที่มั่นคง ตระหนักถึงควมมีคุณค่าในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ทำให้มารดาารู้สึกเครียดน้อยลง หรืออาจถูกกำจัดให้หมดไปได้ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด สามารถอธิบายได้ ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย