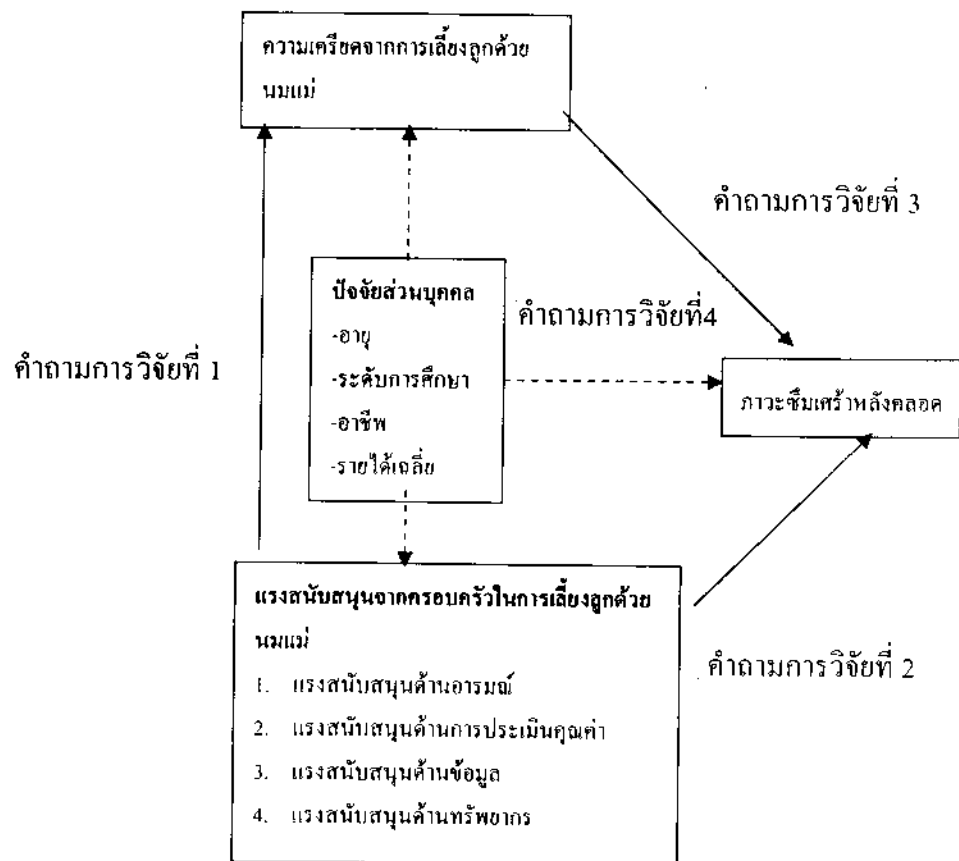


บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 แสดงคำถามการวิจัย

เมื่อได้ดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัย นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาทั้งหมด 110 ราย จำแนกตามลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

1.1.1 ข้อมูลทั่วไปของมารดา

มารดาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.3) มีอายุระหว่าง 22-24 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 22.8 ปี จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 39.1 รองลงมาคือระดับประถมศึกษา ร้อยละ 31.8 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง มารดาร้อยละ 65.5 ลาคลอดได้ 45-90 วันและร้อยละ 34.5 ไม่กลับไปทำงานหลังคลอด รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 16,048 บาท ทุกครอบครัวมีรายได้พอใช้ แต่ไม่เหลือเก็บ จำนวนสมาชิกในครอบครัวของมารดาเฉลี่ย 4.5 คน ผู้ที่ช่วยมารดาเลี้ยงลูกมากที่สุด คือ สามี และมารดาตนเอง ร้อยละ 65.4 รองลงมาคือ สามีและแม่สามี ร้อยละ 28.1 ที่เหลือคือบุคคลอื่นๆ เช่น พ่อตนเอง พ่อสามี ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดเฉลี่ย 3,043.2 กรัม มารดาส่วนใหญ่มีความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นาน 4 เดือน ร้อยละ 78.2 มารดา 1 รายมีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่ไม่ได้บีบน้ำนมเก็บไว้ก่อนกลับไปทำงานต่างจังหวัด และจะเริ่มให้นมผสมเมื่อลูกอายุ 6 สัปดาห์ ร่วมกับนมแม่ อาหารที่มารดาส่วนใหญ่ใช้เลี้ยงลูกในปัจจุบัน คือ นมแม่ ร่วมกับการให้น้ำภายหลังให้นมแม่ ร้อยละ 67.3 รองลงมาคือการให้นมแม่อย่างเดียว ร้อยละ 32.7 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดง จำนวน และ ร้อยละ ของมารดา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n = 110)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุของมารดา (ปี)		
20-24	85	77.30
25-29	19	17.20
30-34	6	5.40
อายุเฉลี่ย	22.8	
หลังคลอด (สัปดาห์)		
6	30	27.30
7	35	31.80
8	45	40.90
การศึกษา		
ประถมศึกษา	35	31.80
มัธยมศึกษาตอนต้น	43	39.10
มัธยมศึกษาตอนปลาย	25	22.70
ปริญญาตรี	7	6.40
อาชีพก่อนคลอด		
แม่บ้าน (ไม่ได้ทำงาน)	29	26.40
ทำงาน	81	73.60
อาหารที่ใช้เลี้ยงลูกในปัจจุบัน		
นมแม่อย่างเดียว	36	32.70
นมแม่+น้ำ	74	67.30

1.2 แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยรวมในระดับสูงโดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.61 เมื่อพิจารณาการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาพบว่ามีมารดาได้รับรู้ว่าตนเองได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้านทรัพยากรมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.77 แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่า และ ด้านอารมณ์ และด้านข้อมูลได้รับการสนับสนุน ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดา (n = 110)

แรงสนับสนุนจากครอบครัว	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์	4	3.56	0.38
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่า	4	3.58	0.32
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูล	4	3.57	0.35
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากร	4	3.77	0.22
คะแนนเฉลี่ย แรงสนับสนุนจากครอบครัวโดยรวม		3.61	

เมื่อพิจารณาแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นรายด้านและรายข้อ พบว่าแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นด้านที่มารดาารู้สึกว่าตนเองได้รับแรงสนับสนุนน้อยที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.56 แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ที่มารดาารู้สึกว่าได้รับน้อยที่สุดคือ คนในครอบครัวชมเชยว่าตนเองเป็นมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี คะแนนเฉลี่ย 2.91 ส่วนแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ที่มารดาู้สึกว่าได้รับมากที่สุดคือ เมื่อเกิดปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คนในครอบครัวจะไม่ทอดทิ้ง คะแนนเฉลี่ย 3.80 แสดงว่าถึงแม้มารดาจะไม่ได้รับคำชมเชย ว่าเป็นแม่ที่ดี แต่มารดาก็มีความมั่นใจว่า ถ้าเกิดปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก็จะได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ไม่ถูกทอดทิ้งให้ต้องเผชิญกับปัญหาเพียงลำพัง ดังตารางที่

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์
ในมารดา ($n = 110$)

แรงสนับสนุนจากครอบครัว	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์			
1.คนในครอบครัวช่วยท่านตัดสินใจในการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่	4	3.63	0.31
2.คนในครอบครัวแสดงความรักใคร่ ห่วงใยท่านและลูก ขณะให้นมลูกเสมอ	4	3.65	0.25
3.คนในครอบครัวได้ถามเมื่อท่านมีความไม่สบายใจ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	3.62	0.31
4.คนในครอบครัวชมเชยที่ท่านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้เป็นอย่างดี	4	2.91	0.40
5.คนในครอบครัวให้ความสนใจสุขภาพของท่าน ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	3.58	0.25
6.คนในครอบครัวยอมรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเป็นสุข สบายใจ	4	3.75	0.19
7.คนในครอบครัวทำให้ท่านมั่นใจว่าจะไม่ถูกทอดทิ้ง เมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	3.80	0.20
ค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์		3.56	

แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านที่ 2 คือแรงสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า มี
คะแนนเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 3.58 แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่าที่มารดา
รู้สึกได้รับการสนับสนุนน้อยที่สุดคือ คนในครอบครัวชมเชยว่าตนเองเป็นแม่ที่ดี คะแนนเฉลี่ย 3.12
รองลงมาคือ คนในครอบครัวให้คำแนะนำเมื่อตนเองมีพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่
เหมาะสม คะแนนเฉลี่ย 3.63 แรงสนับสนุนที่มารดา รู้สึกว่าได้รับมากที่สุดในด้านนี้คือ คนใน
ครอบครัวยอมรับบทบาทการเป็นแม่ของตนเอง คะแนนเฉลี่ย 3.84 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการ
ประเมินคุณค่า ในมารดา ($n = 110$)

แรงสนับสนุนจากครอบครัว	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่า			
8. คนในครอบครัวทำให้ท่านมั่นใจว่าท่านเป็นแม่ ที่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ถูกต้อง	4	3.65	0.50
9. คนในครอบครัวให้คำแนะนำเมื่อท่านมีพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เหมาะสม	4	3.63	0.60
10. คนในครอบครัวไว้วางใจว่าท่านสามารถเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ได้	4	3.66	0.47
11. คนในครอบครัวชมเชยว่าท่านเป็นแม่ที่ดี	4	3.12	0.50
12. คนในครอบครัวยอมรับบทบาทการเป็นแม่ของท่าน	4	3.84	0.37
ค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านการประเมินคุณค่า		3.58	

แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านที่ 3 คือ แรงสนับสนุนด้านข้อมูล มีคะแนนเฉลี่ยรายด้านเท่ากับ 3.57 โดยแรงสนับสนุนที่มารดาหลังคลอดรู้สึกว่าคุณเองได้รับน้อยที่สุดในด้านนี้คือ คนในครอบครัวช่วยหาหนังสือ/เอกสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาให้อ่าน คะแนนเฉลี่ย 3.04 ส่วนแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูลที่มารดาได้รับมากที่สุดคือ คนในครอบครัวให้คำแนะนำและช่วยจัดทำขณะอุ้มลูกดูนมแม่ คะแนนเฉลี่ย 3.85 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูล ใน
มารดา (n = 110)

แรงสนับสนุนจากครอบครัว	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
17.คนในครอบครัวช่วยหาหนังสือ/เอกสารเกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาให้ท่านอ่าน	4	3.04	0.42
18.คนในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีดูแล สุขภาพของท่านในระหว่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ท่านและลูกแข็งแรง	4	3.68	0.24
19.คนในครอบครัวให้คำแนะนำและช่วยท่าน จัดทำขณะอุ้มลูกคุณนมแม่	4	3.85	0.13
20.คนในครอบครัวแนะนำวิธีบีบน้ำนมจากเต้านม ของท่าน เมื่อท่านมีปัญหาเต้านมคัดคั่ง	4	3.45	0.34
ค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูล		3.57	

แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านสุดท้าย คือแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้าน
ทรัพยากร เป็นแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านที่มารดาได้รับการสนับสนุนมากที่สุด มีคะแนน
เฉลี่ยรายด้าน 3.77 โดยแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มารดาได้รับน้อยที่สุด ในด้านนี้คือ คนใน
ครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเงินภายหลังคลอด คะแนนเฉลี่ย 3.61 รองลงมาคือ คนใน
ครอบครัวช่วยในการจัดเตรียมของใช้ให้ลูก คะแนนเฉลี่ย 3.62 ส่วนแรงสนับสนุนด้านทรัพยากรที่
มารดาารู้สึกว่าได้รับมากที่สุดคือ คนในครอบครัวให้เวลาพูดคุยกับตนเองมากขึ้น คะแนนเฉลี่ย 3.88
รองลงมาคือ คนในครอบครัวช่วยเหลือลูกในเวลาที่ยังต้องการพักผ่อนคะแนนเฉลี่ย 3.87

ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากร
ในมารดา($n = 110$)

แรงสนับสนุนจากครอบครัว	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
แรงสนับสนุนมาจากครอบครัวด้านทรัพยากร			
21.คนในครอบครัวทำภารกิจแทนในช่วงที่ท่าน เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	3.81	0.17
22. คนในครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเงิน ภายหลังคลอดแก่ท่าน	4	3.61	0.31
23.คนในครอบครัวช่วยท่านจัดเตรียมของใช้ให้ลูก	4	3.62	0.29
24.คนในครอบครัวทำอาหารสำหรับครอบครัวในขณะที่ ที่ท่านต้องดูแลลูก	4	3.78	0.19
25. คนในครอบครัวช่วยดูแลลูกเมื่อท่านต้อง ออกไปทำธุระนอกบ้าน	4	3.77	0.20
26.คนในครอบครัวหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้ท่าน	4	3.80	0.16
27.คนในครอบครัวให้เวลาในการพูดคุยกับท่านมากขึ้น	4	3.88	0.11
28.คนในครอบครัวอำนวยความสะดวกให้ท่าน ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	3.84	0.16
29.คนในครอบครัวช่วยท่านเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เช่น หัวนมแตก เต้านมคัดตึง	4	3.74	0.23
30.คนในครอบครัวจะช่วยเหลือลูกในเวลาที่ท่าน ต้องการพักผ่อน	4	3.87	0.13
ค่าเฉลี่ยแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากร		3.77	

1.3 ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95.50) ไม่มี ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างรายใดที่มีความเครียดจากการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ ในระดับสูง (ตั้งแต่ 43 คะแนนขึ้นไป) ส่วนความเครียดในระดับกลางมีเพียง 1 ราย เท่านั้น ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงร้อยละ ของมารดาจำแนกตามระดับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (n=110)

ระดับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีความเครียด (0-14 คะแนน)	105	95.50
2. ความเครียดระดับต่ำ (15-28 คะแนน)	4	3.63
3. ความเครียดระดับปานกลาง (29-42 คะแนน)	1	0.91

เมื่อพิจารณาความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมมารายชื่อ พบว่ามารดามีคะแนน ความเครียดเฉลี่ย 0.35 สาเหตุที่ทำให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากที่สุดคือ มารดารู้สึกว่าไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามตารางเวลาที่กำหนด คะแนนเฉลี่ย 0.73 สาเหตุที่ ทำให้มารดารู้สึกเครียดน้อยที่สุดคือ รู้สึกไม่สบายใจ เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คะแนนเฉลี่ย 0.13 แสดงว่ามารดาส่วนใหญ่ เต็มใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่เนื่องจากการขาดประสบการณ์ ทำให้มารดา ยังไม่สามารถจัดสรรเวลาที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ จึงทำให้มารดารู้สึกว่า ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามตารางเวลาที่ตนเองต้องการ ทำให้มารดาเกิดความเครียดจาก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใน
มารดา(n = 110)

ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1.ท่านรู้สึกไม่สบายใจเพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	0.13	0.43
2.ท่านไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ได้	4	0.16	0.50
3.ท่านรู้สึกกระวนกระวายใจจากการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่	4	0.21	0.54
4.ท่านรู้สึกว่าคุณสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดจาก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแต่ละวันได้สำเร็จ	4	0.36	0.60
5.ท่านรู้สึกว่าคุณสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ	4	0.30	0.58
6.ท่านรู้สึกมั่นใจในความสามารถของท่านในการ แก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ	4	0.24	0.66
7.ท่านรู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นไปตามที่ ท่านต้องการ	4	0.20	0.57
8.ท่านพบว่าท่านไม่สามารถทำงานได้ทันเวลา เพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	0.57	0.89
9.ท่านรู้สึกว่าคุณสามารถกำจัดความไม่สบายใจ ที่เกิด จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้	4	0.66	0.95
10.ท่านรู้สึกว่าคุณสามารถเอาชนะปัญหา ที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4	0.31	0.62
11.ท่านรู้สึกโกรธที่ท่านไม่สามารถจัดการ กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้	4	0.38	0.68
12.ท่านหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่	4	0.29	0.70
13.ท่านสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตาม ตารางเวลาที่ท่านต้องการ	4	0.73	0.75

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในมารดา (ต่อ)

ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
14. ท่านรู้สึกมีเรื่องยุ่งยากเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มากจนเกินความสามารถของท่านที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้	4	0.45	0.60
คะแนนความเครียดเฉลี่ย		0.35	

1.4 ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จากข้อมูลภาวะซึมเศร้าหลังคลอด พบว่ามารดาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 98.18) ไม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในจำนวนนี้มีมารดาที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เท่ากับ 0 คะแนน จำนวน 46 ราย (ร้อยละ 41.8) และ มารดา 2 รายมีความเครียดในระดับปานกลาง ไม่มีมารดาที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในระดับสูงที่ต้องส่งพบแพทย์ เพื่อการวินิจฉัย ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงจำนวน และ ร้อยละ ระดับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดา (n=110)

ระดับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีภาวะซึมเศร้า (0 คะแนน)	46	41.80
2. มีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำ (1-15)	62	56.36
3. ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (16-22 คะแนน)	2	1.82

เมื่อพิจารณาคะแนนภาวะซึมเศร้ารายข้อพบว่ามารดาที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเฉลี่ย 0.21 อาการซึมเศร้าหลังคลอดที่มารดาแสดงออกมากที่สุดคือ อาการเบื่ออาหาร คะแนนเฉลี่ย 0.35 รองลงมาคือไม่สามารถนอนหลับพักผ่อนได้ คะแนนเฉลี่ย 0.33 และอาการซึมเศร้าหลังคลอดที่มารดาู้สึกน้อยที่สุดคือ รู้สึกว่าคนอื่นๆไม่เป็นมิตรกับตนเอง คะแนนเฉลี่ย 0.13 รองลงมาคือ รู้สึกเป็นทุกข์ ค่าคะแนนเฉลี่ย 0.14 แสดงว่าถึงแม้มารดาจะมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

เล็กน้อย แต่ไม่มีอาการที่แสดงถึงแนวโน้มของการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในระดับที่เป็นปัญหา ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด จำแนกรายข้อ
(n = 110)

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ท่านรู้สึกถูกรบกวน โดยบางสิ่งบางอย่าง (เช่น กลิ่นบูหรี่ กลิ่นอาหาร) ซึ่งโดยปกติแล้ว ไม่เคยรู้สึก	3	0.25	0.53
2. ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร	3	0.35	0.61
3. ท่านรู้สึกว่าไม่สามารถปลดปล่อยความโศกเศร้า ได้ถึงแม้จะได้รับความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว หรือเพื่อน	3	0.17	0.49
4. ท่านรู้สึกว่าท่านก็เป็นคนคิดเหมือนคนอื่นๆ	3	0.11	0.19
5. ท่านมีปัญหาในการทำให้ใจจดจ่อกับสิ่งที่ท่าน กำลังทำอยู่	3	0.21	0.56
6. ท่านรู้สึกจิตใจห่อเหี่ยว	3	0.15	0.38
7. ท่านรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านต้องใช้ ความพยายามอย่างมาก	3	0.24	0.56
8. ท่านรู้สึกมีความหวังกับอนาคต	3	0.31	0.48
9. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านล้มเหลวมาตลอด	3	0.20	0.42
10. ท่านรู้สึกหวาดกลัวการถูกทอดทิ้ง	3	0.15	0.45
11. ท่านไม่สามารถนอนหลับพักผ่อน	3	0.33	0.54
12. ท่านมีความสุข	3	0.24	0.74
13. ท่านพูดน้อยลงกว่าปกติ	3	0.15	0.54
14. ท่านรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว	3	0.31	0.48
15. ท่านรู้สึกว่าคนอื่นๆ ไม่เป็นมิตรกับท่าน	3	0.13	0.45
16. ท่านรู้สึกสนุกสนานกับกับชีวิต	3	0.15	0.58
17. มีบางเวลาที่ท่านร้องไห้ออกมา	3	0.25	0.51

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด จำแนกรายข้อ (ต่อ)

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
18. ท่านรู้สึกเป็นทุกข์	3	0.14	0.37
19. ท่านรู้สึกว่าคนอื่นๆ ไม่ชอบท่าน	3	0.16	0.37
20. ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถทำหน้าที่แม่ ต่อไปได้อีก	3	0.20	0.40
คะแนนอาการซึมเศร้าหลังคลอดเฉลี่ย		0.21	

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุของมารดา การศึกษาของมารดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยของครอบครัว กับ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยอายุของมารดาเป็นปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับทั้ง 3 ตัวแปร กล่าวคือ อายุของมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=.54$) ในขณะที่ตัวแปรอายุของมารดาก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=-.25$ และ $r=-.38$ ตามลำดับ) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=-.19$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แสดงว่า มารดาที่อยู่ในที่มีรายได้เฉลี่ยต่ำเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่า มารดาที่อยู่ในครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยสูงกว่า ครอบครัว

ส่วนปัจจัยด้านการศึกษา และอาชีพของมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทั้งแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด พบว่าแรงสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ($r=-.46$ และ $r=-.50$ ตามลำดับ) ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r=.649$) ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (n=110)

ปัจจัยส่วนบุคคล	แรงสนับสนุนฯ	ความเครียดฯ	ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
อายุของมารดา	.545*	-.251*	-.387*
การศึกษา	.030	-.044	-.012
อาชีพ	.088	.180	.014
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	.154	-.199*	-.143
ความเครียดฯ	-.465*	-	.649*
ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	-.509*	.649*	-

P < 0.05*

ความสัมพันธ์ระหว่าง แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยควบคุมปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว ด้วยวิธี Partial correlation พบว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์ทางลบ กับการเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = -.402$ และ $r = -.379$ ตามลำดับ) ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = .604$) โดยพบว่าความสัมพันธ์ลดลงเล็กน้อย ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยควบคุมปัจจัย
ส่วนบุคคลของมารดา (n=110)

	ความเครียด	ภาวะซึมเศร้า
แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	-.402*	-.379*
ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	-	.604*

p<0.05*

สรุปผลการศึกษาค้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในระดับต่ำ มารดากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับสูง แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

2. อภิปรายผล

ผลการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

2.1 ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากมารดาไม่มีปัญหาเจ็บหัวนม หรือหัวนมแตก ซึ่งปัญหาหัวนมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ส่วนสาเหตุอื่นๆที่ทำให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบมากที่สุดคือ มารดารู้สึกว่าไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามตารางเวลาที่กำหนด อาจจะเนื่องจากการขาดประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงทำให้ยังไม่สามารถจัดสรรเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ลง ส่วนความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบน้อยที่สุด คือ มารดารู้สึกไม่สบายใจเพราะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เต็มใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะมารดารับรู้ว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นพฤติกรรมการเลี้ยงทารกที่สังคมคาดหวัง และเป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับทารก มารดาจึงเต็มใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่

เนื่องจากการขาดประสบการณ์ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงทำให้ไม่สามารถจัดสรรเวลาในการทำงานอื่น ๆ ร่วมกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามที่ตนเองต้องการ และการไม่สามารถจัดสรรเวลาได้ตามที่ตนเองต้องการนี้ ทำให้มารดา รู้สึกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก ไม่พึงพอใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้มารดาเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ มีผลโดยตรงต่อกระบวนการสร้างและการหลั่งน้ำนมของมารดา ทำให้มารดา มีน้ำมน้อยลง จนไม่เพียงพอกับความต้องการของทารก ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้

การที่มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ ทำให้มารดา มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น เพราะมารดาจะรู้สึกว่าตนเองเป็นมารดาที่ไม่ดี ไม่สามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาได้สมบูรณ์ ดังนั้นการเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงกำจัดหรือป้องกันได้ด้วยการช่วยให้มารดาสามารถจัดสรรเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือ การช่วยแบ่งเบาภาระของมารดาโดยบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มารดา มีความพึงพอใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังรายงานการศึกษาของอนุดา สุขวดี (2545) ที่พบว่า ความเครียดของมารดาวัยรุ่นแรกหลังคลอดเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงบทบาทการเป็นมารดา การส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นแรกมีความมั่นใจในการแสดงบทบาท ช่วยให้มารดา มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกในระดับที่ลดลงเช่นเดียวกับการศึกษาของ อุษา สุชาพันธ์ (2544) ที่พบว่ามารดาที่มีบุตรคนแรกมีความเครียดต่อการแสดงบทบาทการเป็นมารดาก่อนข้างสูง การช่วยลดความเครียดของมารดาทำได้โดยการช่วยมารดาเลี้ยงดูทารก ช่วยลดภาระในการทำงานบ้าน การช่วยหุงหาอาหาร ช่วยดูแลลูกในขณะที่มารดาต้องการพักผ่อน เพื่อให้มารดาไม่รู้สึกเครียดในบทบาทการเป็นมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากเกินไป

2.2 แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มารดาได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในระดับสูง เพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาครรภ์แรก ซึ่งโดยทั่วไปของสังคมไทย จะให้ความสำคัญกับมารดาครรภ์แรกค่อนข้างมาก เนื่องจาก มารดาครรภ์แรกยังไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงได้รับความรัก ความสนใจ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือระดับประคอง เพื่อให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เมื่อพิจารณาแรงสนับสนุนจากครอบครัวพบว่า มารดาได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากรมากที่สุด แรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มารดาได้รับน้อยที่สุดคือ แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ โดยแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ที่มารดาได้รับน้อยที่สุดคือการได้รับคำชมเชยว่าเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี ส่วนแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านอารมณ์ที่มารดาได้รับมากที่สุดคือ คนในครอบครัวทำให้มารดานั่นใจว่าเมื่อเกิดปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คนในครอบครัวจะไม่ทอดทิ้ง เนื่องจากสังคมไทย ไม่ค่อยกล่าวคำ

ชมเชย หรือแสดงความห่วงใยด้วยคำพูด แต่จะแสดงออกด้วยการกระทำ เช่น การช่วยเหลือลูก ช่วยทำงานบ้าน แต่การกล่าวคำชม หรือการเอ่ยยกย่องก็เป็นพฤติกรรม ที่ทำให้มารดาเกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข และเต็มใจที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา (กาญจนา คำดี, 2537; เกสร ลักษิตานนท์, 2532; นงนุช ดันตะธา, 2543; นงนุช วิทย์โชคกิติคุณ, 2536; รัตนาวดี บุญญประภา, 2536) ดังนั้นการกล่าวคำชมเชย หรือการแสดงความห่วงใย เอาใจใส่ ด้วยคำพูดจากบุคคลในครอบครัว จึงเป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมในครอบครัวของมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้านการประเมินคุณค่า พบว่าแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มารดาได้รับน้อยที่สุดคือคนในครอบครัวชมเชยว่ามารดาเป็นแม่ที่ดี รองลงมาคือคนในครอบครัวให้คำแนะนำเมื่อมารดามีพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งคล้ายกับแรงสนับสนุนด้านอารมณ์ที่คนไทยไม่นิยมการกล่าวคำชมเชย และไม่ค่อยให้คำแนะนำ แต่จะตำหนิมากกว่า จึงควรสนับสนุนให้คนในครอบครัวของมารดามีความรู้ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อนำไปใช้สนับสนุนให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

แรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านข้อมูลที่มารดาได้รับน้อยที่สุด คือ คนในครอบครัวช่วยหาหนังสือ / เอกสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาให้อ่าน รองลงมาคือคนในครอบครัวให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมอีสาน ไม่นิยมอ่านหนังสือ การไม่อ่านหนังสือทำให้ไม่มีความมั่นใจ จึงไม่ค่อยกล้าที่จะให้ข้อมูลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สอดคล้องกับการศึกษาของแพรวพรรณ พลตรี (2541)

แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้านทรัพยากร ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่มารดาได้รับมากที่สุด เมื่อพิจารณาแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากรรายข้อพบว่ามารดาได้รับการสนับสนุนด้านเงินทองน้อยที่สุด รองลงมาคือ การช่วยจัดเตรียมของใช้ให้ลูก เนื่องจากมารดาในกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาในวัยผู้ใหญ่ มีงานทำ หรือมีรายได้เป็นของตนเอง ไม่ต้องพึ่งพิง หรือขอเงินจากพ่อ แม่ นอกจากนั้นมารดาในกลุ่มนี้มีประสบการณ์ ในการเลือกซื้อ สิ่งของ เครื่องใช้ได้ด้วยตนเอง จึงได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวน้อยกว่าเรื่องอื่นๆ ส่วนแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากรที่มารดาได้รับมากที่สุดคือคนในครอบครัวให้เวลา พุดคุยกับมารดามากขึ้น อย่างที่กล่าวมาแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาครั้งแรก จึงได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เป็นอย่างดี มีคนในครอบครัวคอยห่วงใย สอบถาม พุดคุยให้คำแนะนำ อยู่เสมอ การได้พุดคุย ทำให้มารดาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความไว้วางใจ เชื่อใจ มีที่ปรึกษาหรือระบายความรู้สึก ไม่สบายใจ ทำให้มารดาารู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้งให้ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตามลำพัง เกิดความมั่นใจ

พึงพอใจเต็มใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศิริภณท์ จันทรวัดนภณ์ (2544), รัชนิกร สันติธรรม (2545) และฟาฮิซะ หลีเส็น (2543)

แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยให้มารดาไม่รู้สึกลำบากหรือกระวนกระวายใจ ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ส่งผลให้มารดารู้สึกพึงพอใจ เชื้อมั่นในการปฏิบัติภารกิจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการปรับตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นแม่ได้ดี ซึ่งแรงสนับสนุนจากครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้มารดา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นเสมือนกันชนสำหรับป้องกันมารดาจากภาวะคุกคามต่างๆ ที่อาจทำให้มารดาเกิดการเสียสมดุล จนกลายเป็นความเครียด ซึ่งส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2.3 ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

มารดาในกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเนื่องจากได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระดับสูง ในทุกๆด้าน ทำให้มารดามีความพึงพอใจ นอกจากนั้นการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวยังช่วยให้มารดาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับหลายๆการศึกษาที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ช่วยให้มารดาไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสังคม (Cutona, 1984; Tiiden, 1983; O' Hara and Zekoski, 1988) อาการของภาวะซึมเศร้าที่มารดาแสดงออกมากที่สุด คือ การเบื่ออาหาร รongลงมา คือ การนอนไม่หลับ ซึ่งอาการทั้งสองอย่างนี้ เป็นอาการที่สามารถพบได้ในมารดาทั่วไป อย่างไรก็ตามมารดาที่มีอาการเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ตั้งแต่ 1 เดือนขึ้นไป ก็เป็นสัญญาณเตือนภัยของการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้เช่นกัน ดังรายงานการศึกษาของ Chaudron et al. (2001) ที่พบว่า มารดา 465 รายที่มีปัญหานอนไม่หลับติดต่อกันเป็นเวลานาน 1 เดือน จะเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ภายใน 4 เดือนหลังจากนั้น ส่วนอาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดที่มารดาแสดงออกน้อยที่สุด คือ รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตร รongลงมาคือ มารดารู้สึกเป็นทุกข์ ดังนั้นมารดาที่มีอาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดไม่ว่าจะในเรื่องใด ก็ควรได้รับการช่วยเหลือเพื่อไม่ให้อาการเหล่านั้นคงอยู่เป็นเวลานาน จนทำให้มารดาเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดตามมา

การเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดา มักจะมีสัญญาณเตือนล่วงหน้าอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างร่วมกันเสมอ เช่น การเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกหดหู่ การไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งการส่งสัญญาณเหล่านี้ของมารดา ถ้าหากได้รับการช่วยเหลือแก้ไขโดยเร็ว ไม่ปล่อยให้กลายเป็นภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ก็จะทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bick and colleagues (1998) ที่ศึกษาในมารดาหลังคลอด

ชาวอังกฤษ 906 รายงานว่า มารดาที่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มีสัญญาณเตือนล่วงหน้าเสมอ และการประเมินความเสี่ยงการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดจากสัญญาณเตือนล่วงหน้าเหล่านั้น จะช่วยลดการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ แต่ถ้าหากอาการต่างๆ เหล่านี้ถูกปล่อยไว้ เป็นเวลานาน จนทำให้มารดาเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ก็จะทำให้มารดาไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ ดังรายงานการศึกษาของ Misri et al. (2000) ที่ศึกษาในมารดาที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด 51 รายงานว่า ร้อยละ 83 เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในขณะที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ มีเพียงร้อยละ 17 เท่านั้นที่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หลังจากหยุดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จากผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเกิด ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด กล่าวคือมารดาที่ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว จะช่วยให้มารดามีกำลังใจในการเลี้ยงลูก นั่นก็คือแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการลดการเกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นอกจากนั้นแรงสนับสนุนจากครอบครัวยังช่วยให้มารดามีความพึงพอใจ อบอุ่น และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ว่าสามารถเป็นแม่ที่ดีได้ ทำให้มารดาเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความพร้อม และความตั้งใจในการเลี้ยงดูทารก ช่วยให้มารดามีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานขึ้นรวมทั้งช่วยป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด สอดคล้องกับการศึกษาของ Jones and Colleagues (2004) ที่ศึกษาพบว่ามารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดน้อยกว่ามารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมผสม เนื่องจากรดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รับรู้ว่าคุณเป็นมารดาที่ดี ปฏิบัติพัฒนางานได้ตามที่สังคมคาดหวัง ทำให้มารดาไม่เกิด ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มารดาที่มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แล้วได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ช่วยเหลือระดับประคอง ให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้ จะทำให้ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดา ลดลง และหายได้ในที่สุด แต่ถ้ามารดาที่มีความเครียด หรือเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด แล้วไม่ได้ รับการสนับสนุนจากครอบครัวมารดาก็จะไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้

มารดาที่มีภาวะซึมเศร้าแล้วไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้นี้ จะมีระยะเวลาในการรักษาภาวะซึมเศร้านานกว่ามารดาที่ได้รับการสนับสนุนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากการช่วยป้องกัน และลดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดแล้ว แรงสนับสนุนจากครอบครัวก็ยังมีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ของมารดาโดยพบว่า แม่ตนเอง สามี แม่ของสามี เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยมารดาให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึงเป็นบุคคลที่ควรได้รับทราบข้อมูลที่ต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพื่อนำไปช่วยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และ แก้ไขปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังรายงานการศึกษาของพินลวรรณ ตรียะโชติ (2546) ที่พบว่าแรงสนับสนุนจากสามีของมารดาครั้งแรก ช่วยให้มารดา มีระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้นานกว่ามารดาที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสามี สอดคล้องกับการศึกษาของ อาจารย์ สุริยจันทร์ (2548) ซึ่งศึกษาพบว่านอกจากการได้รับแรงสนับสนุนจากสามีแล้ว ผู้อาวุโสในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ก็มีอิทธิพลต่อระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่นเดียวกัน เนื่องจาก ในสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมอีสาน ยังเป็นสังคมที่เคารพ นบ้น้อม และเชื่อฟังผู้อาวุโส ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัว มีทัศนคติที่ดี มีความรู้ และช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อสนับสนุนให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานอย่างน้อย 6 เดือน

สรุปได้ว่าแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีความสำคัญในการช่วยให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ครอบครัวของมารดา โดยเฉพาะสามี แม่ตนเอง และแม่สามี ซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญในการช่วยเลี้ยงลูกได้เข้าร่วมรับฟังความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และนำมาใช้เป็นข้อมูลในการช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (อัจฉริย์ ทองสวรรค์, 2543; สุภกาญจน์ สิริภรณ์, 2542; ศรสมร ภูมณสกุล, 2542; สายลมเกิดประเสริฐ, 2541)

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

เมื่อพิจารณา ความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด พบว่า อายุของมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับทั้งภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อภิปรายได้ว่ามารดาในวัยผู้ใหญ่จะเป็นผู้ที่มีวุฒิ และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่สังคมคาดหวัง เมื่อเกิดปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาวัยผู้ใหญ่จะนำเอาประสบการณ์ การแก้ไขปัญหาที่ประสบผลสำเร็จ หรือการแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในอดีตมาใช้ ทำให้มารดาวัยผู้ใหญ่มีการเผชิญความเครียดจากการเลี้ยงลูกได้อย่างเหมาะสม เมื่อความเครียดได้รับการแก้ไข มารดาก็จะเกิดความพึงพอใจ และมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โดยทั่วไปมารดาครั้งแรกมักจะได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระดับสูงกว่ามารดาครั้งหลัง เพราะมารดาครั้งแรกยังไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูทารก ทำให้บุคคลใน

ครอบครัวต้องให้การช่วยเหลือระดับประคอง ให้การสนับสนุนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มารดาในวัยผู้ใหญ่ครั้งแรกจึงได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในระดับสูง เช่นเดียวกับมารดาวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของนางนุช ดันตะรา (2543) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมและการยอมรับของมารดาครั้งแรกหลังคลอดในการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาพบว่า อายุของมารดา และแรงสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลต่อความพร้อม และการยอมรับการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา ทำให้สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้นานอย่างที่ต้องการ และการศึกษาของ บุญตา สุขวดี (2545), ปิ่นแก้ว โชติอำนวย (2544), อุษา สุชาพันธ์ (2544) และ ศุภกาญจน์ สิริภรณ์ (2542) ที่ศึกษาพบว่ามารดาวัยรุ่น มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นแม่ได้ยากกว่ามารดาในวัยผู้ใหญ่ และ มารดาวัยรุ่นก็มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกมากกว่ามารดาในวัยผู้ใหญ่ มารดาวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ แต่เนื่องจากการเป็นมารดาหลังคลอดครั้งแรก ทำให้ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งในมารดาวัยรุ่น และมารดาผู้ใหญ่ ถ้ามารดาครั้งแรกได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในระดับที่ดี ก็จะทำให้มารดาสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างเหมาะสม ทำให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปได้โดยไม่เกิดความเครียดในระดับที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ในด้านรายได้เฉลี่ยของครอบครัว พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับข้อมูลแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งการได้รับแรงสนับสนุนด้านเงินทองเป็นแรงสนับสนุนจากครอบครัวด้านทรัพยากร จึงอภิปรายได้ว่า ครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยที่เพียงพอในการใช้จ่ายภายในครอบครัว จึงเป็นการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้มารดาสามารถจัดหา หรือจัดซื้อสิ่งของเครื่องใช้สำหรับทารก และใช้จ่ายอื่นๆ ได้ สะดวก และไม่วิตกกังวลกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว มารดาจึงสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างสบายใจ ไม่มีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในระดับต่ำ

ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้านการศึกษา และอาชีพ พบว่าทั้งสองปัจจัยไม่มีความสัมพันธ์กับทั้งแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จากการศึกษาครั้งนี้มารดาหลังคลอดครั้งแรก ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับสูง เนื่องจากมารดาทุกคนอยู่ในครอบครัวขยาย และเป็นมารดาครั้งแรก ซึ่งโดยทั่วไปมารดาครั้งแรกจะได้รับความช่วยเหลือ เอาใจใส่ จากสมาชิกในครอบครัว และได้รับการสนับสนุนให้มารดา เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามที่มารดาต้องการอยู่แล้ว กรณีนี้พบได้

เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ในระดับพอใช้ ไม่เดือดร้อน ช่วยให้การดาขอมรับ มีความตั้งใจ และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้ นอกจากนั้นแล้วการที่ปัญหาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้รับการแก้ไข ทำให้มารดามีความพึงพอใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับต่ำ ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ที่พบว่าอยู่ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ดังนั้นการสนับสนุนให้ครอบครัวของมารดา มีบทบาทในการตอบสนองความต้องการของมารดา ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้มารดามีความพึงพอใจ เชื่อมั่นในความสามารถในการเป็นมารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ทำให้มารดาไม่เกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด