

ผลงานประกอบการพิจารณาประเมินบุคคล  
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาชีพเฉพาะ

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. (ด้านการพยาบาล)

เรื่องที่เสนอให้ประเมิน

- ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา  
เรื่อง แผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม ของมารดาหลังคลอด  
โรงพยาบาลตากสิน
- ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น  
เรื่อง การออกกำลังกายแบบ โยคะมีผลต่อมารดาหลังคลอด

เสนอโดย

นางสาวประภาภรณ์ วงษ์แก้ว  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 6 ว (ด้านการพยาบาล)  
(ตำแหน่งเลขที่ รพต. 406)  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลตากสิน  
สำนักงานแพทย์

## ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน แผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม ของมารดาหลังคลอด  
โรงพยาบาลตากสิน

2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ 3 เดือน (ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2550 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2551)

3. ความรู้ทางวิชาการหรือแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

### 1. ความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับ

ความสำคัญและหลักการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำนมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมสำหรับลูกโดยเฉพาะใน 6 เดือนแรกนั้น และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของลูก จึงไม่ควรให้อาหารอื่นใดนอกจากนมแม่ สำหรับการกระตุ้นให้น้ำนมแม่หลังเร็วที่สุดและหลังได้มากที่สุด มีข้อเสนอแนะที่ง่าย ๆ สำหรับระยะนี้คือ จะต้องให้มี 3 จุด คือ จุดเร็ว จุดบ่อย และจุดถูกวิธี

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นำนมแม่มีสารอาหารครบถ้วน มีภูมิคุ้มกันโรค และทำให้ลูกเจริญเติบโตแข็งแรง นมแม่ย่อยง่าย ง่ายสะดวก ลดความเสี่ยงของมารดาตกเลือด หลังคลอด ช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และลดอัตราการเป็นมะเร็งที่เต้านมและรังไข่ (สุอารีย์ อ้นตระกูล, 2543)

### ปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแนวทางช่วยเหลือ

- นำนมไม่พอ มีน้อย แม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และดื่มน้ำมากๆ
- เต้านมคัดตึง ควรให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธี และดูดบ่อยๆดูดทุก 2 ชั่วโมง
- หัวนมแตกเป็นแผล หลังจากดูดนมเสร็จใช้น้ำมันที่หลังช่วงหลังทาบริเวณที่แตกหรือเป็นแผล จากนั้นปล่อยให้หัวนมแห้ง
- หัวนมสั้น แบน ก่อนให้ลูกดูดนมใช้นิ้วมือจับหัวนมดึงยืดออกและปล่อยให้ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง หัวนมจะยื่นออกมา
- หัวนมบอด บวม ให้แม่ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างวางชิดโคนหัวนม โดยนิ้วหัวแม่มืออยู่ตรงข้ามกันแล้วดึงหัวแม่มือออกพร้อมกัน ทำวันละประมาณ 3-5 นาที

### 2. แนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของ Good และ Klin และทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของ

Dr.D.J. Nicole

การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของพฤติกรรม อันเนื่องมาจากประสบการณ์ทั้งหมดหรืออาจเพียงบางส่วนของประสบการณ์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ที่ค่อนข้างถาวร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ไม่ได้มาจากวุฒิภาวะหรือสัญชาตญาณ กูด (Good, 1973) และเคล็น (Klein, 1991) และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นรูปแบบที่เน้นกลุ่ม หรือการมีส่วนร่วมระหว่างคณะและเพื่อน เน้นการมีส่วนร่วมที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทั้งในส่วนผู้เรียนและผู้สอนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคล ทั้งด้านความรู้ ทักษะและทักษะในที่สุด ดร. ดี เจ นิโคล (Dr. D.J. Nicole อ้างอิงใน รัชณี พจนนา, 2544)

#### 4. สรุปสาระสำคัญของเรื่องและขั้นตอนการดำเนินการ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้ร่างกายแม่จะสร้างฮอร์โมนแห่งรัก (oxytocin) สูงขึ้น ส่งผลให้แม่มีความรักความผูกพันต่อลูกมาก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องของกระบวนการส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะช่วยเหลือโอกาสให้ลูกกลายเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีความ ผู้มีจริยธรรม อดทน อดกลั้นและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น (สิราภรณ์ สวัสดิศิริณ, 2546) ในนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของลูก มีภูมิคุ้มกันโรค ลดความเสี่ยงของมารดาตกเลือดหลังคลอด ช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และลดอัตราการเป็นมะเร็งที่เต้านมและรังไข่

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดนโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ชัดเจน จัดให้มีการดำเนินงานโครงการโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก โดยยึดหลักบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (Ten Steps to Successful Breast Feeding) ตามนโยบายร่วมขององค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) และองค์การอนามัยโลก (WHO) กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เป้าหมายในแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544 ให้มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยอย่างน้อย 4 เดือน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 30 (กรมอนามัย 2540) สำหรับโรงพยาบาลตากสินได้นำนโยบายการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาใช้เมื่อปี พ.ศ. 2544 และเห็นความสำคัญในการที่จะเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จึงคิดกลยุทธ์ในการที่จะเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวให้สูงขึ้น โดยนำแผนการสอน เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมมาทำการสอนให้กับมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลตากสิน

การสอนสุขศึกษาเป็นบทบาทที่สำคัญอันหนึ่งของพยาบาล ในการส่งเสริมป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพ จะเห็นได้ว่าการให้ความรู้ด้านการสอนเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะให้ผู้เรียน

มีความรู้ และมีทักษะ พยาบาลเป็นบุคคลสำคัญในการสอนเพราะเป็นผู้ที่มีความรู้ และมีโอกาสดูแลผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง จึงมีโอกาที่จะสอนผู้ป่วยได้มากกว่าคนอื่นๆ ในทีมสุขภาพ

## การดำเนินการศึกษา

วิธีการดำเนินการในการใช้แผนการสอน

### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 นำแผนการสอนไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงในเนื้อหาวิชาการ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ สูติแพทย์ 1 ท่าน อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติ - นรีเวชศาสตร์ 1 ท่าน อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. คุณวุฒิพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาการพยาบาลเด็ก) ที่มีประสบการณ์ด้านนมแม่ 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพ 7วช. คุณวุฒิครุศาสตรมหาบัณฑิต(สุขศึกษา) ที่มีประสบการณ์ด้านสูติกรรม 1 ท่าน

1.2 นำแผนการสอนมาปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับระยะเวลา และเพิ่มเติมในส่วนสำคัญ

1.3 สร้างแบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ เพื่อใช้ในการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม ของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลตากสิน ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อคำถามถูกต้อง	มารดาหลังคลอดตอบ “ใช่”	จะได้ 1 คะแนน
ข้อคำถามถูกต้อง	มารดาหลังคลอดตอบ “ไม่ใช่”	จะได้ 0 คะแนน
ข้อคำถามไม่ถูกต้อง	มารดาหลังคลอดตอบ “ใช่”	จะได้ 0 คะแนน
ข้อคำถามไม่ถูกต้อง	มารดาหลังคลอดตอบ “ไม่ใช่”	จะได้ 1 คะแนน

### 2. ขั้นปฏิบัติจริง

2.1 คัดเลือกมารดาหลังคลอดทุกคนที่มาใช้บริการที่แผนกสูติกรรมหลังคลอดวันที่ 1 และวันที่ 2 โรงพยาบาลตากสิน จำนวน 20 คน โดยแบ่งสอนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10 คน ก่อนที่ทำการสอนให้มารดาหลังคลอดตอบแบบสอบถามในด้านความรู้และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2.2 ทำการสอนด้วยแผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลตากสิน ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

2.3 หลังทำการสอนเสร็จนำเสนอแบบสอบถามชุดเดิมมาให้มารดาหลังคลอดตอบแบบสอบถามหลังได้รับการสอนอีกครั้งใช้เวลาประมาณ 10 นาที

### 3. ขึ้นประเมินผล

การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของมารดา ในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และจากการประเมินโดยการตอบแบบสอบถามก่อนและหลังได้ความรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม

5. ผู้ร่วมดำเนินการ : ไม่มี

### 6. ส่วนของงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ

ผู้เสนอขอเป็นผู้ปฏิบัติทั้งหมดทุกขั้นตอน ร้อยละ 100

### 7. ผลสำเร็จของงาน

แผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลตากสิน ได้นำมาสอนให้กับมารดาหลังคลอดวันที่1และวันที่2 ของโรงพยาบาลตากสิน จำนวน 20 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ10 คน โดยทำการสอนจนถึงการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 2 ถึงวันที่ 20 มกราคม 2551 มารดาหลังคลอดที่เข้ารับฟังการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลตากสิน มีอายุอยู่ระหว่าง16–20 ปี และอายุระหว่าง21-25 ปี ร้อยละ 50 เท่ากัน ส่วนใหญ่ลูกมีอายุ 1วันร้อยละ 55 แม่มีสัญชาติไทยทั้งหมด ส่วนการศึกษาของแม่อยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 70 รายได้เฉลี่ยครอบครัวอยู่ที่ประมาณ 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 60 อาชีพส่วนใหญ่ของมารดาและบิดามีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 60 และ 95 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ตั้งครรภ์ที่ 1ร้อยละ70 ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลตากสิน ร้อยละ 55 และให้กลับไปเลี้ยงที่บ้านเกิดอยู่ต่างจังหวัดกับปู่ ย่า ตา ยาย น้ำ ร้อยละ 85

**ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม ก่อนและหลังได้รับการสอน (N=20)

ความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม	$\bar{X}$	SD.
ก่อนได้รับการสอน	4.3	2.45
หลังได้รับการสอน	18.99	1.36

จากตารางที่ 1 มารดาหลังคลอดมีคะแนนความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้( $\bar{X} = 18.99, SD = 1.36$ ) หลังได้รับการสอนสูงขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการสอน

**ตารางที่ 2** แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม ของมารดาที่เคยตั้งครรภ์กับมารดาที่ไม่เคยตั้งครรภ์ ก่อนและหลังได้รับการสอน (N=20)

ความรู้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม	คะแนนก่อนได้รับการสอน		คะแนนหลังได้รับการสอน	
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{X}$	SD.
กลุ่มที่เคยตั้งครรภ์(N=5)	6.15	2.43	19.54	1.47
กลุ่มที่ไม่เคยตั้งครรภ์(N=15)	3.25	3.58	18.30	1.58

จากตารางที่ 2 มารดาที่เคยตั้งครรภ์ก่อนสอน มีคะแนนความรู้เฉลี่ย( $\bar{X}=6.15, SD=2.43$ ) โดยมีค่าคะแนนความรู้เฉลี่ยเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่ามารดาที่ไม่เคยตั้งครรภ์ ( $\bar{X}=3.25, SD=3.58$ ) ทั้งกลุ่มมารดาที่เคยตั้งครรภ์ และกลุ่มมารดาที่ไม่เคยตั้งครรภ์ มีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นภายหลังได้รับการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วม( $\bar{X}=19.54, SD=1.47$ ) ( $\bar{X}=18.30, SD=1.58$ )

สรุปผลการดำเนินการภายหลังการสอน เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมของมารดาหลังคลอด วันที่1 และวันที่2 โรงพยาบาลตากสิน จำนวน 20 คน พบว่ามารดาทุกคนที่ได้รับการสอนมีคะแนนความรู้เพิ่มสูงขึ้น และกลุ่มมารดาที่มีเคยตั้งครรภ์ทั้งก่อนและหลังการสอนมีความรู้มากกว่ากลุ่มมารดาที่ไม่เคยตั้งครรภ์

## 8. การนำไปใช้ประโยชน์

- 1) ทำให้มารดาหลังคลอดตระหนักและเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันภายหลังออกจากโรงพยาบาลได้
- 2) ทำให้ลูกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือนตามวัตถุประสงค์
- 3) ปรับเปลี่ยนแนวการสอนของพยาบาลหลังคลอดจากการให้ความรู้อย่างเดียว เป็นการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม
- 4) เพิ่มศักยภาพของพยาบาลหลังคลอดตามแผนการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลของโรงพยาบาล
- 5) สามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมหรือเพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการศึกษาต่อไป

## 9. ความยุ่งยาก ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินการ

- 1) มารดาหลังคลอดยังคงมีอาการปวดแผลและมารดาหลังคลอดต้องนั่งเก้าอี้ทำให้ปวดแผลเพิ่มมากขึ้น ทำให้การรับรู้ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร
- 2) มารดาหลังคลอดการศึกษาผ่านแค่เกณฑ์ประถมศึกษาจึงยังไม่สามารถรับรู้หรือทำความเข้าใจได้ดีเท่าที่ควร
- 3) เวลาในการสอนค่อนข้างจำกัด การสื่อสารจึงค่อนข้างรวบรัด ทำให้มารดาหลังคลอดอาจเข้าใจคลาดเคลื่อนไปได้
- 4) ห้องทำการสอนค่อนข้างคับแคบเป็นห้องประชุมของหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด และเป็นไม่ห้องเฉพาะของในการสอนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 5) ขณะที่เข้าสอนมารดาหลังคลอดต้องนำลูกเข้าไปฝึกปฏิบัติด้วย และลูกร้องขณะฟังการสอน อาจทำให้มารดาเป็นห่วงลูกได้
- 6) การเชิญมารดาค่อนข้างยุ่งยากเนื่องจากมารดาต้องจัดการธุระตัวเองและลูกทำให้มารดาบางคนเข้าห้องสอนช้ากว่ามารดาคนอื่นๆ

## 10. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ต้องปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนจากที่ให้ความรู้อย่างเดียว เป็นการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้มารดาได้แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจ ทักยะ และมารดาสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
2. กำหนดให้เป็นนโยบายของหอสูติกรรมหลังคลอด จะต้องมีการเรียนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมในมารดาหลังคลอดทุกราย
3. เสนอแนะให้หอพิเศษสูติกรรม นำแผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบมีส่วนร่วมไปใช้
4. การสอนเพียงแค่นั่งครั้งมารดาอาจยังไม่เข้าใจ และปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง ควรแนะนำมารดาเป็นรายบุคคลและมีการประเมินซ้ำ
5. ควรจัดทำห้องที่ใช้ในการเรียนการสอนให้เป็นสัดส่วน เพื่อให้มารดาทำกิจกรรมได้อย่างมั่นใจ

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการและได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเป็นไปตามคำแนะนำของคณะกรรมการ

ลงชื่อ.....*ประภากรณ์ วงษ์แก้ว*.....

(นางสาวประภากรณ์ วงษ์แก้ว)

ผู้ขอรับการประเมิน

23, ๒๓.๑. 2551

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*นันทวัน จาตุรันต์วิชัย*.....

(นางนันทวัน จาตุรันต์วิชัย)

หัวหน้าพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล

โรงพยาบาลตากสิน

24, ๒๓.๑. 2551

ลงชื่อ.....*สมพงษ์ วงศ์ปัญญาถาวร*.....

(นายสมพงษ์ วงศ์ปัญญาถาวร)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลตากสิน

24, ๒๓.๑. 2551



### เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กองโภชนาการ. แผนและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ

สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8. กรุงเทพฯ กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

รัชนี พงา. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถของผู้ดูแลในการ

ดูแลผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล

ครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.

ศิริภรณ์ สวัสดิภรณ์. นมแม่แน่นกว่าใคร. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้-สู่ปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 1

สำนักพิมพ์: กรุงเทพเวชสาร. กรุงเทพฯ, 2546.

สุอารีย์ อ้นตระกูล. "การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่." ใน มานี ปิยะอนันต์, ชาญชัย วันทนาศิริ,

สิงห์ เพชร สุขสมปอง และมงคล เบญจาทิบาล, (บรรณาธิการ). สูติศาสตร์,

หน้า 547- 567, กรุงเทพฯ : พี เอ ลีฟวิ่ง, 2543.

Good VC. **Dictionary of education.** New York : McGraw Hill Book Company, 1973.

Klein SB. **Learning : principle and applications.** New York : McGraw Hill Book Company, 1991.

ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น  
ของ นางสาวประภาภรณ์ วงษ์แก้ว

เพื่อประกอบการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. ด้านการพยาบาล  
(ตำแหน่งเลขที่ รพต. 406) ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลตากสิน สำนักงานแพทย์  
เรื่อง การออกกำลังกายแบบโยคะมีผลต่อมารดาหลังคลอด

### หลักการและเหตุผล

การดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด เป็นบทบาทของพยาบาลที่สำคัญบทบาทหนึ่งที่จะช่วยนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะมารดาหลังคลอดถือว่าเป็นระยะที่มีความสำคัญมากอีกระยะหนึ่งที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพยาบาล เนื่องจากเพิ่งผ่านพ้นภาวะวิกฤติจากการคลอด จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย (เทียมสร ทองสวัสดิ์, 2546) โดยเฉพาะการตกเลือดและการติดเชื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของมารดาหลังคลอด ที่ผ่านมายังพบว่ามารดาหลังคลอดยังมีการปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความเชื่อ ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา ยึดถือและปฏิบัติสืบต่อกันมาผนวกกับความรู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของมารดาหลังคลอด ผลกระทบจากการปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอดที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความสูญเสียในด้านการดูแลรักษา ด้านเศรษฐกิจ ทั้งโดยส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคม

เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้ผ่านกระบวนการคลอดเข้าสู่ระยะหลังคลอด จะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบในร่างกาย รวมทั้งด้านจิตสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อระยะหลังคลอด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอดส่วนใหญ่ แม้ว่าจะเป็นการปรับตัวเพื่อกลับสู่สภาวะเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์แต่หญิงระยะหลังคลอดต้องใช้เวลาและความอดทน ตลอดจนมีความเพียรเพื่อที่จะฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ การทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกาย ให้กลับคืนสู่สภาวะเหมือนตอนไม่ตั้งครรภ์

การดูแลหญิงหลังระยะคลอดผ่าน โยคะซึ่งเป็นศาสตร์เก่าแก่ของอินเดีย มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหญิงระยะหลังคลอดสู่ภาวะสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ให้มารดาหลังคลอดมีชีวิตที่สุขด้วยธรรมชาติที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพหญิงระยะหลังคลอดเพราะการได้ฝึกโยคะในช่วงหลังคลอดจะช่วยให้มารดาหลังคลอดมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ อันอาจ

เกิดขึ้นอีกทั้งยังสามารถเผชิญกับความเครียด อันเนื่องมาจากความเหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอต้องตื่นมาดูแลลูกในตอนกลางคืน และฟื้นฟูสุขภาพได้เร็วขึ้นในระยะหลังคลอด

ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะนำเอาการออกกำลังกายแบบโยคะมาส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอด โดยแจกคู่มือการแนะนำการออกกำลังกายแบบฝึกโยคะให้กับมารดาหลังคลอดก่อนกลับบ้านและแบบบันทึกประจำวันการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยติดตามผลจากมารดาหลังคลอดมาพบแพทย์ในสัปดาห์ที่ 4 เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์และหรือเป้าหมาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบโยคะที่มีผลต่อการผ่อนคลายความเครียดของมารดาของมารดาหลังคลอด
2. เพื่อศึกษาความสนใจของมารดาหลังคลอดกับการออกกำลังกายแบบโยคะ
3. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายแบบโยคะที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของมารดาหลังคลอด

#### เป้าหมาย

1. มารดาหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลายลดความตึงเครียดหลังได้รับการออกกำลังกายแบบโยคะ
2. มารดาหลังคลอดมีความตระหนักและสนใจในการออกกำลังกายแบบโยคะ
3. มารดาหลังคลอดมีน้ำหนักตัวลดลงหลังการฝึกการออกกำลังกายแบบโยคะ

### กรอบการวิเคราะห์ แนวคิด ข้อเสนอ

มารดาหลังคลอดเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของมารดาเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง นอกเหนือจากลูกซึ่งเป็นศูนย์กลางความสนใจในขณะนี้ ยังมีสิ่งที่มารดาจะต้องใส่ใจนั่นก็คือการฟื้นฟูสุขภาพให้คืนกลับมาสู่ความสมบูรณ์แข็งแรง สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือการออกกำลังกาย แต่กลับพบว่าในประเทศไทยให้ความสนใจกับมารดาหลังคลอดต่อการออกกำลังกายน้อยมาก ส่งผลให้สุขภาพด้านร่างกายลดลงจากการศึกษาของ มาลัย สำราญจิต (2542) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด พบว่ามารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวลดลงหลังการออกกำลังกายเป็นเวลา 4 สัปดาห์

การออกกำลังกายมีอยู่หลายชนิด แต่สำหรับมารดาหลังคลอดแล้วการออกกำลังกายแบบ โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่มารดาหลังคลอดสามารถทำได้ง่าย ลักษณะการเคลื่อนไหวที่ช้าใช้ แรงกระแทกน้อย การฝึกโยคะยังสามารถช่วยให้มารดาหลังคลอดรฝีกกายและจิตใจเข้าด้วยกัน โดย อาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นสื่อ(สาลี สุภาภรณ์, 2544 : 23) ทำให้จิตสงบมีสมาธิ เนื่องจากขณะ ฝีกมารดาจะมีสมาธิอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นการฝีกควบคุมพลังจิตใจให้เกิดความ เข้มแข็งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การออกกำลังกายแบบโยคะช่วยมารดาหลังคลอดมีการไหลเวียน เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและช่วยให้มารดาหลังคลอดมีทรวงทรง (posture) ที่ดีขึ้น

จะเห็นได้ว่าการฝีกโยคะ ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกายของมารดาหลังคลอดมากมาย เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยบริหารกายและจิต ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ร่างกายของมารดาหลังคลอด ผู้ศึกษาเลือกทำโยคะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อขั้นต้นที่กล่าวมาแล้ว ในการฝีกโยคะครั้งนี้ประกอบด้วย 10 ท่า ได้แก่ ท่าสิทธะ ท่าบิดตัวท่าเหยียด ท่าศีรษะถึงเข่า ท่า โยคะมูทรา ท่ายืดอก ท่าไหว้กลับหลัง ท่าลูก ท่านกกระยาง ท่าวีระ ท่านั่งไหว้พระอาทิตย์ ผู้ศึกษา เป็นผู้นำในการฝีกการออกกำลังกายแบบโยคะและเป็นผู้วัดสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ โดยวัด ก่อนการฝีกและหลังการฝีก เมื่อครบ 4 สัปดาห์หลังคลอด โดยการวัดน้ำหนักตัว การวัดรอบเอวและ รอบสะโพก การหาดัชนีมวลกาย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เป็นแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของมารดาหลังคลอด เช่น ทำให้น้ำหนักตัวของมารดาหลังคลอดลดลง และช่วยผ่อนคลายความเครียด

### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 1) อัตราการออกกำลังกายแบบโยคะเมื่อครบ 4 สัปดาห์หลังคลอด
- 2) มารดาหลังคลอดที่ออกกำลังกายแบบโยคะ มีน้ำหนักลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม มารดาหลังคลอดที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบโยคะ

ลงชื่อ... ประภาภรณ์ วงษ์แก้ว .....

(นางสาวประภาภรณ์ วงษ์แก้ว)

ผู้ขอรับการประเมิน

23 มี.ย. 2551

...../...../.....

## เอกสารอ้างอิง

เทียมศร ทองสวัสดิ์. การพยาบาลในระยะหลังคลอด.(ฉบับปรับปรุง) เชียงใหม่: คณะ  
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

มาลัย สำราญจิต. ผลการออกกำลังกายแบบโยคะที่มีต่อสุขภาพของแม่หลังตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.

สาตี สุภาภรณ์. ตำราไอเย็นกะโยคะ. กรุงเทพมหานคร: เฟิงฟ้าพรินต์ติ้งจำกัด, 2544.