

## Continuous Quality Improvement 07 การดูแลตนเองของมารดาหลังคลอดปกติของผู้ป่วยสูติกรรม

นางสาวปาริสา เสาร์เหลี่ยม พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

นางสาวธวาทรา ดงเรืองรัต พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

หอผู้ป่วยสูติกรรม

ระยะหลังคลอดถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการเปลี่ยน ผ่านของชีวิต มารดาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิด ความขัดแย้งภายในจิตใจของมารดาหลังคลอดได้โดยเฉพาะ ในมารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่ไม่เคยมีประสบการณ์ ในการดูแลตนเอง และทารกมาก่อน การขาดความรู้ ความมั่นใจและประสบการณ์ในการดูแลตนเองและทารก ที่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลรวมถึงภาวะแทรกซ้อน ต่อสุขภาพของตนเองและทารกได้(นภาพร นพพัฒน์กุล, 2556; กมลวรรณ สีนะธรรม และธนิดา จุลย์วนิชพงษ์, 2557; Fahey & Shenassa, 2013) การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการที่มารดาหลังคลอดครรภ์แรกจะปฏิบัติตน ได้ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองและการดูแลทารกแรกเกิด ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมทั้งการดูแลตนเองหลังคลอดและ การปรับบทบาทการเป็นมารดาในการดูแลทารก ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (สุทธิ หนุงอาหลี, 2547; เทวีรัตน์ ฉวีวรรณ, จันทิมา ขนบดี, และปรานีป้อมเรือ, 2552; อาภัสรา เอี่ยมสำอางค์, 2555; Bryanton, Gagnon, Hatem, & Johnston, 2008; Leahy-Warren & McCarthy, 2011; Jamalivand, Mirghafourvand, & Mohammad-Alizadeh Charandabi, 2017) **วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอดปกติ โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูล 3 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไป, แบบวัดความรู้ของมารดาหลังคลอดและแบบสอบถามการดูแลตนเองมารดาหลังคลอดซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญและทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีอัลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.72 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามตัวอย่างระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม 2562 – 30 มิถุนายน 2562 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน **ผลการวิจัย** มีดังต่อไปนี้ กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.9 ระดับดีร้อยละ 45.7 การดูแลตนเองในระดับต่ำ มีเพียงร้อยละ 1.4 เท่านั้น

**สรุปและข้อเสนอแนะ** การดูแลตนเองของมารดาหลังคลอด ผลการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอด ร้อยละ 61.4 มีการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรรวรรณ มะโนธรรม (2557) ;วิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพภายหลังคลอดของสตรีลาว ในเขตชนบท และปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากการศึกษา พบว่าพฤติกรรมสุขภาพภายหลังคลอดของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.02$ , S.D. = 4.77) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก 1) กลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีหลังคลอดครรภ์หลัง (ร้อยละ 75.30) อธิบายได้ว่า จากประสบการณ์ของการตั้งครรภ์คลอด และหลังคลอดที่ผ่านมา อาจมีผลให้สตรีมีการดูแลสุขภาพตนเองภายหลังคลอดได้ดีเพราะเคยมีความรู้ และประสบการณ์มาก่อน ซึ่งสามารถช่วยให้สตรีหลังคลอดเกิดการเรียนรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น เมื่อพิจารณารายละเอียดของมารดาหลังคลอด มีความรู้เพียงพอที่จะปฏิบัติตัวหลังคลอดได้ดูแลตนเอง รู้สึกว่าตนเองสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โดยมี

สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี อธิบายได้ว่า หญิงหลังคลอดไม่ใช่ภาวะที่เกิดจากการเจ็บป่วย แต่เป็นเพียงการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังคลอดให้กลับมาสู่สภาพปกติเท่านั้น