

ความรู้และการปฏิบัติตนของหญิงระยะตั้งครรภ์ และระยะหลังคลอด จังหวัดตรัง

ราตรี ศิริพลบุญ
และคณะ

สำนักงานคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอห้วยยอด
จังหวัดตรัง

โครงการนี้ดำเนินงานโดยได้รับเงินสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
บทที่ 1 บทนำ	1
แนวความคิดและที่มาของโครงการ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวความคิดของการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 4 ผลการศึกษา	20
บทที่ 5 สรุปผลวิจัยและข้อเสนอแนะ	38
เอกสารอ้างอิง	39
ภาคผนวก	
แบบสัมภาษณ์	
แบบเรียนด้วยตนเอง เรื่องการดูแลคนท้อง	
แบบเรียนด้วยตนเอง เรื่องการดูแลหลังคลอด	

กิติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณบุคคลต่าง ๆ ที่มีบทบาท ในการให้คำแนะนำปรึกษาให้ การสนับสนุนและช่วยเหลือในด้านวิชาการและการจัดการ รวมทั้งมีบทบาทเข้ามามีส่วน ร่วมในการดำเนินงานในด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้การดำเนินงานศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์วิเชียร แก่นพลอย นายแพทย์ประวิทย์ เอี่ยมวิถินิช แพทย์หญิงรัตนา จิรกาลวิศิษฐ์ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานพ จิตต์ญา นางสาวศุภรัตน์ ฤทธิสมิตชัย นางสาวสุพร ณ. สงขลา และนายจำเริญ ชาญชัย เป็นที่ปรึกษาทางวิชาการและการจัดการของโครงการวิจัย

ขอขอบพระคุณ สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ นักวิชาการสาธารณสุขระดับอำเภอ และบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง ที่มีบทบาทเข้ามามีส่วนร่วมและช่วยเหลือให้การสนับสนุน เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยให้เจ้าหน้าที่ในพื้นที่ ที่ทำการศึกษาเข้ามามีบทบาทในการปฏิบัติงานภาคสนาม ของโครงการ

ถ้าหากผลการวิจัยครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนางานสาธารณสุข คณะผู้วิจัยขอให้เป็นเกียรติคุณของทุกท่านที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ถ้าหากผลงานวิจัยนี้ มีส่วนบกพร่อง คลาดเคลื่อน ฯลฯ ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา คณะผู้วิจัยขออภัยไว้

นางราตรี ศิริพลบุญ

ในนามของคณะกรรมการโครงการวิจัย ความรู้และการปฏิบัติตนของหญิงระยะตั้ง ครรภ์และระยะหลังคลอด จังหวัดตรัง

บทคัดย่อ

- วัตถุประสงค์ :** เพื่อศึกษาความรู้ และการปฏิบัติตน ในการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด
- แบบวิจัย :** เชิงพรรณนาแบบย้อนหลัง
- วัสดุและวิธีการ :** เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์หญิงระยะหลังคลอด ทุกคนที่คลอดใน ปี พ.ศ. 2537 ที่อาศัยอยู่ในตำบลที่สุ่มได้ของทุกอำเภอ (1 ตำบล ต่อ 1 อำเภอ) จำนวน 271 ราย ระหว่างเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2537 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2537
- ผลการศึกษา :** ร้อยละ 83 ของหญิงระยะตั้งครรภ์มีความรู้ และการปฏิบัติตาม ถูกต้อง ในระดับสูง ร้อยละ 13.3 ดูแลตนเองได้ถูกต้องในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 3.7 ดูแลตนเองได้ในระดับต่ำ ร้อยละ 42 ของหญิงระยะหลังคลอด มีความรู้และปฏิบัติถูกต้องในระดับสูง ร้อยละ 18.5 ดูแลตนเองได้ถูกต้องในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.5 ดูแลตนเองได้ถูกต้องในระดับต่ำ
- สรุป :** ความรู้และการปฏิบัติตนของหญิงระยะตั้งครรภ์ ของจังหวัดตรัง อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แต่ความรู้และการปฏิบัติตนของหญิง ระยะหลังคลอดอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ โดยเฉพาะด้าน โภชนาการ

บทที่ 1

บทนำ

แนวคิดและที่มาของโครงการ

แนวความคิดที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาการสาธารณสุขของไทย คือแนวคิดในการปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่ของประชาชน ให้รอดพ้นจากการสูญเสียสุขภาพและชีวิต โดยดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสภาพ ผู้เจ็บป่วยหรือพิการให้ได้อย่างทั่วถึงและเป็นธรรม แก่ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดจะสามารถอำนวยให้ประชาชนทุกคนอยู่ในวิสัยที่จะใช้ชีวิตของตนอย่างเป็นปกติสุข คำว่าสุขภาพดีถ้วนหน้า ซึ่งเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของแนวคิดนี้ (นพ. ดำรง บุญยสิน 2531: 20 การสาธารณสุขของไทยในอนาคต)

ความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นความสามารถที่ซับซ้อนของบุคคล ในการที่จะสนองความต้องการในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับการดำรงชีวิตหรือรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างการทำหน้าที่ของบุคคล (โอเรม 1985)

เมื่อเกิดภาวะการเจ็บป่วย ประชาชนจะต้องพยายามรักษาตนเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความเชื่อและความเข้าใจที่ถ่ายทอดสะสมกันมา และการดูแลสุขภาพของตนเองนั้นจะมีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณีของประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ

ภาวะการตั้งครรภ์ คลอด และระยะหลังคลอด ธรรมชาติมอบให้เป็นหน้าที่ของเพศหญิงเพื่อสืบพันธุ์มนุษย์ชาติ ผู้หญิงทุกคนที่ผ่านกระบวนการนี้ย่อมเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในภาวะนั้น ๆ และมีวิธีการปฏิบัติตนตามความเข้าใจที่ได้เรียนรู้มา จากแหล่งความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ

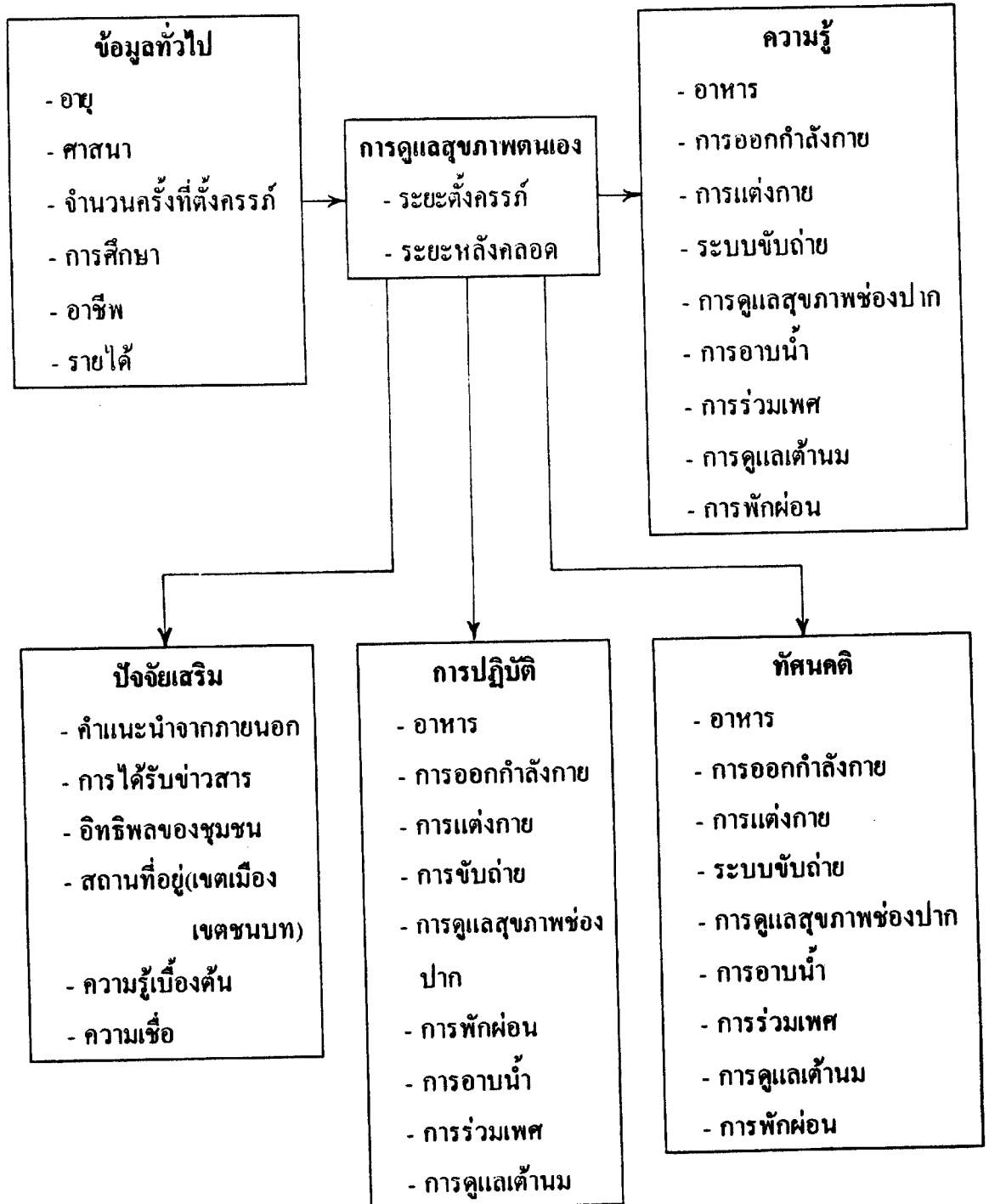
กระบวนการตั้งครรภ์นับแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งถึงระยะหลังคลอดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะระหว่างตั้งครรภ์เกิดอาการแพ้ท้อง บวม หรือน้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่าปกติหรือหรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ภาวะเลือดออกระหว่างตั้งครรภ์ ภาวะครรภ์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด และภาวะแทรกซ้อนระยะหลังคลอดที่อาจเกิดขึ้น เช่น น้ำหนักทารกแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์ ความผิดปกติของน้ำคาวปลา ติดเชื้อหลังคลอด เลือดออกที่บาดแผล ภาวะเหล่านี้พบบ่อยในกลุ่มหญิงดังกล่าว

การดูแลตนเองมีความสำคัญต่อสุขภาพตนเองอย่างยิ่ง การตั้งครรภ์เป็นระยะสำคัญต่อสุขภาพของสตรีและทารกในครรภ์ การดูแลตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้สุขภาพสตรีและทารกในครรภ์มีสุขภาพที่สมบูรณ์ , แข็งแรง และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และระยะหลังคลอดได้

ในจังหวัดตรังมีหญิงตั้งครรภ์ในปี พ.ศ. 2537 จำนวน 8,175 ราย มีการให้บริการก่อนคลอดโดยการรับฝากครรภ์อย่างน้อย 4 ครั้งต่อราย ครอบคลุมได้ร้อยละ 78 และมีการบริการเยี่ยมหลังคลอดอย่างน้อย 3 ครั้งต่อราย ครอบคลุมได้ร้อยละ 72 แต่ยังไม่มีการประเมินว่า หญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอดเหล่านั้นมีการดูแลตนเองถูกต้องหรือไม่อย่างไร

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้และการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง ของหญิงระยะตั้งครรภ์ และระยะหลังคลอด เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปปรับปรุงการบริการ และพัฒนาการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์เหล่านี้ให้ดียิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

กรอบแนวความคิดของการวิจัย



สมมติฐาน

1. หญิงตั้งครรภ์ 2 ครั้งขึ้นไป คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. หญิงตั้งครรภ์ที่นับถือศาสนาพุทธ คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่นับถือศาสนาอิสลาม
3. หญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาสูงกว่าประถมศึกษา คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา
4. หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้มากกว่า 2,800 บาท ต่อเดือน คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้ต่ำกว่า 2,800 บาท ต่อเดือน
5. หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาชีพแม่บ้าน เกษตรกร คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาชีพอื่น ๆ
6. หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในเขตเมือง คุณแลสุขภาพด้วยตนเองได้ถูกต้องแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในเขตชนบท

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถทราบรูปแบบ การดูแลสุขภาพด้วยตนเองของหญิงในภาวะการตั้งครรภ์ คลอด และระยะหลังคลอด ของจังหวัดตรัง
2. กำหนดแนวทางในการสนับสนุนระบบบริการสาธารณสุขที่จัดให้แก่แม่และเด็กที่เหมาะสมได้
3. รูปแบบการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของผู้หญิงในภาวะตั้งครรภ์ คลอด และระยะหลังคลอดในส่วนที่ยังไม่เหมาะสม นำส่วนนี้ไปพัฒนาให้สอดคล้องกับระบบการให้บริการสาธารณสุข ในงานอนามัยแม่และเด็ก

บทที่ 2

วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทนี้ เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองด้านอนามัยในระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด

การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

ชุมชนท้องถิ่นใดที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน ย่อมจะต้องผ่านประสบการณ์การต่อสู้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ของชีวิตเพื่อความอยู่รอด (ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, พ.ศ. 2533 : หน้า 39) สังคมที่มีวิวัฒนาการยาวนานก็จะมีการรักษาตัวเองที่ผูกพันผสมผสานกลมกลืนกับธรรมชาติมาก (สันทัต เสริมศรี, พ.ศ. 2534 : หน้า 24) ในภาคใต้ก็เช่นเดียวกัน ในปัจจุบันยังมีเรื่องราวของการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่ยึดมั่นอยู่กับหลักการศาสนา ความเชื่อถือดั้งเดิมของท้องถิ่นที่สืบทอดกันมา และมีอิทธิพลต่อชุมชนรุ่นหลังอยู่เช่นเดิมในหลาย ๆ เรื่อง เช่น เรื่องการโภชนาการ สุขปฏิบัติต่าง ๆ ในด้านการอนามัยมารดา เช่น กลุ่มมุสลิม กลุ่มชาไก จะมีแนวทางการปฏิบัติของตนเอง กลุ่มมุสลิมจะมีข้อบัญญัติทางศาสนาที่ทั้งช่วยให้การเว้นระยะการมีบุตร เช่น ให้บุตรมีนมมารดาเป็นเวลา 2 ปี และไม่ให้อำกัดจำนวนบุตร กลุ่มชาไกนิยมใช้ยาสมุนไพรที่เคยใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ชาไกได้ชื่อว่าเป็น เจ้าแห่งสมุนไพร มีความรู้ความชำนาญเป็นพิเศษในเรื่องยาสมุนไพร เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นรากไม้แห้ง ๆ ให้ผู้หญิงกินกับหมากหรือตะกั่วเจียว ๆ ก็ได้ คุมกำเนิดได้แน่นอนต้องการมีบุตรเมื่อใดก็หยุดกินเมื่อนั้น (สถาบันทักษิณคดีศึกษา, พ.ศ. 2529 : เล่ม 3 หน้า 93)

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการตัดสินใจในการดำเนินการด้วยตนเอง บนพื้นฐานของความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยโรค การรักษาตนเอง และการฟื้นฟูสภาพภายหลังการรักษาหรือหลังการรับบริการการรักษา การดูแลสุขภาพด้วยตนเองนั้นจะรวมถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และชุมชน (นิรัตน์ อิมามิ, พ.ศ. 2534 : หน้า 33) พฤติกรรมดังกล่าวอาจมีทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพเชิงพื้นบ้านด้านอนามัยแม่และเด็กภาคใต้ของประเทศไทย (นางพรรณ พิริยานุพงศ์และคณะ, พ.ศ. 2537 : หน้า 30) พิจารณาพฤติกรรมต่าง ๆ ตามแนวคิด ระดับ คือบุคคล ชุมชน ครอบครัว และพิจารณาโดยใช้เกณฑ์วัดจากผลที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของแม่และเด็กว่าจะเกิดผลดีผลเสียอย่างไร พบประเด็นดังต่อไปนี้

พฤติกรรมแบบพื้นบ้านที่เหมาะสม : ในส่วนของหญิงขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด

1. การออกกำลังกายโดยการทำงานปกติ
2. กินผักระหว่างตั้งครรภ์
3. การที่สามีได้เอาใจใส่ดูแลขณะคลอด
4. ผดุงครรภ์โบราณให้คำอธิบายถึงอาการระยะเวลาคคลอดแก่หญิงขณะเจ็บท้องรอคลอด
5. การให้แม่หลังคลอดได้พักผ่อน 44 วัน โดยการอยู่ไฟ
6. การให้ลูกดูดนมแม่หลังคลอด

พฤติกรรมแบบพื้นบ้านที่ไม่แน่ใจว่าเหมาะสมหรือไม่ : ในส่วนหญิงหลังคลอด

1. การใช้ก้อนเส้ากดลงรอบ ๆ มดลูก เป็นการประคบมดลูก
2. การที่ผดุงครรภ์โบราณเหยียบขาให้มารดาหลังคลอด คลายปวดเมื่อย
3. การอยู่ไฟโดยอังไฟให้ร้อนตลอดเวลา แม้ในหน้าร้อน

พฤติกรรมแบบพื้นบ้านที่ไม่เหมาะสม : ในส่วนของหญิงตั้งครรภ์, ขณะคลอด และหลังคลอด

1. การที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุข
2. การไปทำงานกรดยางขณะท้องแก่จนคลอด
3. ซื้อรถจักรยาน จนถึงครบกำหนดคลอด
4. การร่วมเพศตั้งแต่แรกตั้งครรภ์ จนถึงระยะ 1-2 เดือนก่อนคลอด
5. การที่หญิงมีครรภ์มีโอกาสรับประทานเนื้อเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
6. การที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ทราบถึงอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์

7. การที่ผดุงครรภ์ใช้นิ้วสอดเข้าสู่ช่องคลอดเพื่อตรวจภายในโดยไม่ใส่ถุงมือ
8. การไม่โกนขนบริเวณหัวเหน่าก่อนทำคลอด
9. การไม่ตัดและไม่ประคบประกองกล้ามเนื้อฝีเย็บขณะคลอด
10. การรอตัดสายสะดือเด็กภายหลังรกคลอดแล้ว
11. การอยู่ไฟโดยฝังไฟที่ก้นโดยใช้ไม้อ้อ
12. การมีลูกหลายคนทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอในการดูแล
13. การคลอด : ใช้บริการจากผดุงครรภ์โบราณ

ในชนบทอยู่ไฟไม่ใช่ทำเฉพาะแต่มารดาที่คลอดบุตรแบบพื้นบ้าน มารดาที่คลอดบุตรแบบสมัยใหม่ เมื่อกลับบ้านแล้วก็มักจะอยู่ไฟด้วยเช่นกัน มีความเชื่อว่าการอยู่ไฟ จะช่วยให้มารดาแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ขับเลือดเสียออกไป การอยู่ไฟไม่มีจำนวนวันที่แน่นอน เมื่อน้ำคาวปลาหมดก็หยุดได้ เตาไฟจะอยู่ข้างแคร่ที่นอนของมารดา ฟืนที่เป็นเชื้อเพลิงนิยมใช้ไม้ค้อนข้างสด เพราะการลุกไหม้ไม่รวดเร็วและรุนแรง ฟืนแห้ง ตัดภาระการเติมเชื้อเพลิง และการระมัดระวังเปลวไฟได้มาก ผดุงครรภ์โบราณจะดูแลมารดาและทารกติดต่อกัน 3 วัน จะดมน้ำสมุนไพรให้อาบ และดมน้ำสมุนไพรให้กิน บิบนวด คลึงหน้าท้องให้มดลูกหดตัว เอาก้อนหินเผาไฟแล้วห่อด้วยผ้าหนา ๆ เรียกว่า ก้อนเส้า นำมาประคบที่หน้าท้อง เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว อาหารของมารดาในระหว่างอยู่ไฟ ส่วนใหญ่รับประทานข้าวสวยกับปลาย่าง หรือ เนื้อย่างคลุกเกลือป่น และพริกไทยป่น (วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ, 2529 : หน้า 44)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงมีครรภ์และหญิงหลังคลอดในชุมชนชนบทอีสาน (วิทัศน์ จันทรโพธิ์ศรี และคณะ, 2533) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงมีครรภ์

การรับรู้ว่าตนเองตั้งครรภ์

หญิงมีครรภ์กลุ่มที่ทำการศึกษาทุกรายจะทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ เมื่อประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกันนานประมาณ 2 เดือน ในช่วงแรกที่ประจำเดือนขาดหายไปนั้น ยังไม่คิดว่าตนเองตั้งครรภ์ เพราะคิดว่ารอบเดือนอาจจะมาไม่สม่ำเสมอ สำหรับกลุ่มหญิงที่มีครรภ์ครั้งแรก เมื่อประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกัน 2 เดือน

จะตั้งข้อสังเกตว่าตนเองคงจะตั้งครรภ์ บางรายจะไปถามเพื่อนที่เคยมีสามีมาก่อน หรือ บางรายจะถามแม่และจะได้คำตอบเหมือนกันว่า ตนเองน่าจะตั้งครรภ์ เพราะมีสามีแล้ว ในบางรายจะไปตรวจที่สถานีนามัย จึงมั่นใจว่าตนเองตั้งครรภ์ แต่บางรายจะมีอาการ แพ้ท้อง เช่น คลื่นไส้ อาเจียร เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยร่างกาย จึงเกิดความมั่นใจว่าตนเองตั้งครรภ์ สำหรับกลุ่มที่เคยตั้งครรภ์มาแล้ว 2-3 ครั้ง เมื่อประจำเดือนขาดหายไปติดต่อกัน 2 เดือน มักจะทราบได้ว่าตนเองตั้งครรภ์ เพราะประสบการณ์การเรียนรู้จากการตั้งครรภ์ที่ผ่านมา

การฝากครรภ์

นิยมไปฝากครรภ์กับสถานบริการของรัฐใกล้บ้าน ทุกรายมีเหตุผลคล้ายกันว่า ถ้าหากไม่ไปฝากครรภ์ที่สถานีนามัยจะไม่สบายใจ เพราะกลัวลูกที่คลอดออกมาจะไม่ปกติ อีกทั้งทุกคนที่มีครรภ์ก็จะมาฝากครรภ์ที่สถานีนามัยทุกคน ลูกที่คลอดออกมาก็ปกติ และสมบูรณ์ทุกคน และพบว่ามีเพียง 40 % จะไปฝากครรภ์ตามกำหนดครบตามนัด อีก 60% ฝากครรภ์ไม่ครบกำหนดนัด เพราะไม่มีเวลาว่างและเห็นว่าตนเองและเด็กในครรภ์แข็งแรงดี

พฤติกรรมระหว่างตั้งครรภ์

เดือนที่ 1 จะมีอาการที่ปกติ ประจำเดือนไม่มา มีพฤติกรรมด้านสุขภาพตามปกติวิสัย รับประทานอาหารตามปกติ ทำงานตามปกติ

เดือนที่ 2-4 จะมีอาการแพ้ท้อง วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว อาเจียร อารมณ์หงุดหงิด เบื่ออาหาร ใต้ลิ้นอาหารก็จะอาเจียร รับประทานอาหารไม่อร่อย พฤติกรรมในระยนี้ คือ ไปตรวจครรภ์และฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล หรือสถานีนามัย ไม่ทำงานเหมือนเดิม มีการพักผ่อนมากขึ้น เพราะอ่อนเพลีย อาเจียร และเวียนศีรษะ ในบางรายจะเริ่มงดอาหารแสดงบางรายจะรับประทานอาหารตามปกติ และจะปฏิบัติตัวตามความเชื่อที่สละสลวยมาในอดีตจนถึงคลอด

เดือนที่ 5-7 อาการวิงเวียนศีรษะ อาเจียร อารมณ์หงุดหงิด เบื่ออาหารจะดีขึ้น เมื่อมีครรภ์ได้ 5-6 เดือน ในบางรายยังคงมีอยู่เพียงเล็กน้อย อาการอ่อนเพลียยังคงมีอยู่ เริ่มรับประทานอาหารได้มากขึ้น รับประทานอาหารอร่อย เด็กจะเริ่มดิ้น ปัสสาวะบ่อยขึ้น ยังคงไปตรวจครรภ์ตามหมอนัดและรับประทานอาหารตามหมอสั่ง

บางรายจะไม่ไปหาหมออีกเพราะไม่มีเวลาว่าง และเห็นว่าตนเองแข็งแรงดี ไม่ทำงานหนัก พักผ่อนมากขึ้น เพราะอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ในบางรายจะรับประทานอาหารตามปกติวิสัย แต่บางรายจะรับประทานอาหารจำพวกเนื้อวัว เนื้อปลา ไข่ ผัก และผลไม้ แต่ไม่สม่ำเสมอาน ๆ ครั้ง

เดือนที่ 8-จนถึงคลอด รับประทานอาหารอร่อยได้มากขึ้น การอ่อนเพลียยังคงมีอยู่เช่นเดิม มีอาการอึดอัด อึอ้าย น้ำหนักท้องจะถ่วงมากขึ้น บางโอกาสก็จะคัดท้อง ปวดหลัง ปวดเอวมากขึ้น ปัสสาวะบ่อยขึ้น เด็กตื่นบ่อยขึ้น และดูขามมากกว่าปกติ บางรายทำ แขน ขาจะบวม การตรวจครรภ์ที่โรงพยาบาลยังคงเป็นไปตามหมอนัด มีการพักผ่อนมากขึ้น ไม่ทำงานหนักเพราะอึอ้าย ระมัดระวังตัวไม่ให้หกล้ม ในรายที่ตัวบวม ทำแขนขาบวม จะไปหาหมอที่โรงพยาบาล รับประทานยาตามที่หมอสั่ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอ เช่นไม่กินของเค็มมาก เผ็ดมาก แต่ก็มีบางรายที่ปล่อยไว้เฉย ๆ เพราะคนเฒ่าคนแก่บอกว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา เมื่อคลอดแล้วอาการดังกล่าวจะหายเป็นปกติ

พฤติกรรมกรกินของหญิงมีครรภ์

อาหารแสง ได้รับคำบอกเล่าที่คล้ายคลึงกัน ในเรื่องข้อควรระวังและถือปฏิบัติในการรับประทานอาหารแสงของหญิงขณะตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันสุขภาพร่างกายที่อาจเกิดการเจ็บป่วยได้ตลอดทั้งเป็นการป้องกันการคลอดลูกยาก อาหารแสงที่หญิงตั้งครรภ์รับประทาน ได้แก่ ของหวานชนิดต่าง ๆ ของมีไขมันทุกชนิด ไข่ทุกชนิด ผักและมัน ข้าวจี ข้าวหลาม สัตว์ที่ตายในท้องเองโดยไม่ได้ฆ่า ผักที่เป็นเครือเป็นเถาทุกชนิด อาหารดังกล่าวนี้จะทำให้เด็กตัวโต หรือเด็กตายในท้องทำให้คลอดลูกยาก

สำหรับพฤติกรรมของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ทำการศึกษ พบว่าร้อยละ 68.75 ไม่มีการงดอาหารแสง มีที่คล้ายคลึงกันคือ หญิงมีครรภ์มีความเชื่อถือในบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งแนะนำให้บริโภคอาหารทุกอย่าง ประกอบกับประสบการณ์ที่ได้เห็นความสามารถของแพทย์แผนใหม่ ที่สามารถช่วยให้หญิงคลอดลูกง่าย จึงเป็นผลให้ความเชื่อถือการงดอาหารแสงที่ได้บอกเล่าสั่งสมกันมาในอดีตลดลง สำหรับหญิงมีครรภ์ ร้อยละ 31.25 จะมีการงดอาหารแสงในบางครั้ง

แต่บางครั้งก็ไม่มีการงดอาหารแสดงทั้งนี้ เนื่องจากหญิงมีครรภ์ในกลุ่มนี้ ได้รับอิทธิพลของแม่ ย่า หรือยาย คอยแนะนำให้งดอาหารแสดง

อาหารบำรุงของหญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์ทุกรายได้ศึกษาไม่พบว่า มีการรับประทานอาหารบำรุงครรภ์เป็นพิเศษ จะรับประทานตามปกติเหมือนกับขณะที่ยังไม่ตั้งครรภ์ และทุกรายทราบจากคำแนะนำของหมอให้รับประทานอาหารประเภท ไข่ เนื้อสัตว์ นมสด ผักและผลไม้ เพื่อบำรุงครรภ์เป็นพิเศษ ซึ่งทำให้เด็กในครรภ์มารดาแข็งแรง แต่ในทางปฏิบัติหญิงมีครรภ์จะไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากเหตุผล ดังนี้

- ไม่มีเงินพอที่จะซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู หรือนมสด ผลไม้ที่ไม่มีในท้องถิ่นมารับประทานได้เป็นประจำทุกวัน เพราะราคาแพง
- อาหารจำพวกเนื้อ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว หรือนมสด ไม่มีจำหน่ายในหมู่บ้านเมื่อโอกาสเข้าอำเภอจึงจะได้ซื้อมารับประทาน แต่ไม่บ่อยนัก ๗ จะซื้อมารับประทาน
- อาหารบำรุงบางชนิด เช่น นมสด ไม่ใช่นิสัยบริโภคของชาวบ้าน
- การรับประทานอาหารตามปกติวิสัยชาวบ้าน เชื่อว่าเพียงพอกับการบำรุงร่างกาย และบำรุงครรภ์ไม่มีความจำเป็นต้องหาอาหารบำรุงพิเศษมาบริโภค

ข้อห้ามในการปฏิบัติตนทั่วไป

ข้อปฏิบัติตัวตามความเชื่อที่เป็นข้อห้าม ซึ่งได้สั่งสมกันมาในอดีตได้แก่ ห้ามนั่งขวางประตูหรือบันได ห้ามอาบน้ำหลังพระอาทิตย์ตกดิน ห้ามเดินรับประทานอาหารตามถนนหนทาง ห้ามนั่งบนก้อนหิน และในขณะขึ้นหรือลงบันไคบ้าน เมื่อลิ้มของให้ขึ้นหรือลงบันไคบ้านรวดเดียว จึงค่อยกลับมาเอาของที่เหลือ ไม่ให้กลับตัวกลางบันไคบ้าน ห้ามไม่ให้ยัดหนุนใส่ฟูกหรือหมอน ห้ามห่อข้าวต้มมัดหรือขนม ห้ามรับประทานอิมที่หลังเพื่อน ห้ามนอนหงาย ห้ามทำงานหนัก และยกของหนัก

ข้อห้ามต่าง ๆ ที่ได้กำหนดมานั้น หญิงอาวโสที่เคยมีบุตรมาแล้วจะให้เหตุผลว่า ถ้าหากไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดที่บอกกล่าวกันมาแต่บรรพบุรุษแล้ว จะทำให้ปวดท้องนาน คลอดลูกยาก รกติดหลัง หรือทำให้แท้งลูกได้

ในการปฏิบัติตัวนั้นพบว่า หญิงมีครรภ์ร้อยละ 40.62 ที่เชื่อถือและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ร้อยละ 53.13 ปฏิบัติตามอย่างไม่เคร่งครัด และร้อยละ 6.25 ไม่มีความเชื่อและไม่ปฏิบัติตามอิทธิพลที่ทำให้หญิงมีครรภ์มีความเชื่อ และถือปฏิบัติตามนั้น ได้แก่ เครือญาติของหญิงมีครรภ์ ซึ่งจะเป็นแม่หรือยาย เป็นผู้มียุทธิพลมากที่สุด เพราะหญิงมีครรภ์ยอมรับว่าเป็นผู้มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งรูว่าสิ่งไหนดีมีประโยชน์ จึงได้แนะนำอีกประการหนึ่งได้แก่ สภาพทางด้านจิตใจ เมื่อหญิงมีครรภ์ได้ถูกแนะนำมาแล้ว ถ้าหากไม่ปฏิบัติตามจะทำให้เกิดความเป็นห่วงกังวลใจกับตนเองว่าจะคลอดลูกลำบาก

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพหลังคลอด การอยู่ไฟ

เป็นวิถีแห่งขนบธรรมเนียมประเพณีที่หญิงหลังคลอดทุกคนจะต้องถือปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ส่วนจำนวนวันที่หญิงหลังเข้าพิธีกรรม การอยู่ไฟ ประมาณ 9-11 วัน ซึ่งเหตุผลการอยู่ไฟเป็นเวลาดังกล่าวนั้น หญิงหลังคลอดทุกรายมักจะตอบเหมือนกันว่า เป็นเวลาที่เหมาะสมและเพียงพอที่จะให้ตนเองแข็งแรงดี และเชื่อว่าการอยู่ไฟจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ผลที่เกิดจากการคลอดลูกจะหายเร็ว ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ทำให้เลือดลมดี ไม่เวียนหน้ามืด ทำให้แข็งแรง ไม่ปวดหลัง ปวดเอว สามารถทำงานหนักได้ ทำให้ผิวพรรณดี ใบหน้าไม่ขึ้นฝ้า ผิวพรรณไม่เหี่ยวง่าย แม้อายุมาก จะทำให้ผิวพรรณเหมือนสาว ทำให้น้ำนมแม่ดี น้ำนมหวาน ไม่ขาดหาย ซึ่งทำให้ลูกสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนั้นยังทำให้สายตาดี ไม่มีตมัว ฝ้าฟาง

การอยู่ไฟนั้นหญิงหลังคลอดจะรับประทานข้าวจี แกลือและกระเทียมเผา หญิงกลุ่มนี้จะถือปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างเคร่งครัด การรับประทานไถ่อย่าง หรือหมูย่าง จะไม่รับประทานทันทีในขณะที่อยู่ไฟ จะต้องอยู่ไฟไปประมาณ 4-5 วัน จึงจะรับประทานได้

เมื่อพิจารณาถึงประเด็นที่หญิงหลังคลอดรับประทานไก่ย่างหรือหรือหมูย่างซึ่งเป็นการสวนทางกับความเชื่อในอดีตเชื่อว่ารับประทานอาหารจำพวกเนื้อ ซึ่งได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อวัว จะทำให้แผลที่คลอดหายช้า แต่หญิงหลังคลอดกลุ่มนี้ให้สัมภาษณ์ถึงเหตุผลของการรับประทานดังนี้

1. ได้รับการแนะนำจากแพทย์ ให้รับประทานไก่ย่าง หมูย่าง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และแผลจะเป็นปกติ ไม่หายช้า แต่จะต้องอยู่ไฟและรับประทานข้าวจีเกลือบ่น กระเทียมเผา ก่อน 4-5 วัน จึงจะรับประทาน ไก่ย่างหรือหมูย่างได้ ถ้าจะปฏิบัติตามหมอเลยที่เดียวจะเป็นการขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีที่เคยปฏิบัติกันมา ทำให้ไม่สบายใจ จึงดัดแปลงให้เกิดความเหมาะสม

2. จากประสบการณ์ที่เคยเห็นหญิงคลอด ที่เคยเข้าพิธีกรรม การอยู่ไฟ แล้วรับประทานหมูย่าง ไก่ย่าง ไม่เห็นแผลที่คลอดหายช้า และหายเป็นปกติในเวลาอันสมควร และร่างกายแข็งแรงดี จึงถือปฏิบัติตามเช่นนั้น

3. ตนเองมีความประสงค์ที่จะรับประทาน เพราะตลอดระยะเวลาการอยู่ไฟ จะรับประทานข้าวจี เกลือบ่นและกระเทียมเผา เพียงเท่านั้นไม่เพียงพอ

อาหารแสลง

หญิงหลังคลอด ถือว่าอาหารทุกชนิดเป็นอาหารแสลง ยกเว้นข้าวกระเทียม เกลือบ่น มะนาว ขิง และหมูย่าง ไก่ย่าง จะต้องรับประทานและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ในขณะที่เข้าพิธีกรรมการอยู่ไฟ ผู้ที่ผิดอาหารแสลงจะมีอาการแสดงออกหลายอย่าง เช่น เกิดตาแดงกำ ปวดหัวอย่างรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เป็นไข้ตัวร้อน และปวดเมื่อยตามตัว บางอาการจะมีลักษณะปวดนม ไม่มีน้ำนมให้ลูกดูด และบางอาการจะถ่ายมากผิดปกติ มีอาการเป็นไข้เข้าแทรกซ้อน

น้ำดื่ม

หญิงหลังคลอดเข้าพิธีกรรมการอยู่ไฟจะต้องดื่มน้ำร้อน ดื่มมากๆ และบ่อยที่สุด และพบว่าบางรายจะดื่มน้ำร้อน บางรายจะดื่มน้ำที่ต้มใส่สมุนไพร มีความเชื่อว่าจะทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่เวียนศีรษะ บำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมหวาน มีน้ำนมมากไม่ขาดหาย ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และช่วยขับน้ำคาวปลา

พฤติกรรมหลังพิธีกรรมการอยู่ไฟ

พบว่าจะลดความเคร่งครัดในพฤติกรรมการบริโภคและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวลงไปมาก เช่น อาหารที่รับประทาน จะเริ่มรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ หรือ เนื้อปลา แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีความระมัดระวังในเรื่องอาหารแสดง ในด้านอาหารบำรุงชาวบ้านมีความเชื่อว่า หญิงหลังคลอดรับประทานต้มเนื้อปลา หรือเนื้อไก่ใส่ปลีกล้วย จะบำรุงน้ำนมมารดา ทำให้เพิ่มน้ำนมมากขึ้น น้ำนมหวาน ลูกดูคนจะได้อิ่มสบายท้อง ส่วนอาหารอื่นๆ ที่บำรุงเป็นพิเศษไม่มี จะรับประทานปกติ

อาหารแสดง

เมื่อบุตรมีอายุได้ประมาณ 6 - 7 เดือน อีกทั้งเมื่อพิจารณาเห็นว่ามารดาแข็งแรงดี จึงจะให้เริ่มรับประทานอาหารที่คิดว่าเป็นอาหารแสดงได้

อาหารแสดงที่รับประทานอย่างเคร่งครัด ที่พบแบ่งได้ดังนี้คือ

1. อาหารจำพวกเนื้อ ได้แก่ เนื้อควายเผือก อีเห็น กระต่าย เป็ดเทศ ปลาช่อนคางลาย ปลาสวาย ปลานิล ปลาไน ปลาชะโด ปลาดูเพียน ปลาจีน ปลาไหล
2. ผัก ได้แก่ ผักชะอม ผักหอม หน่อไม้ไผ่บ้าน บวบ ผักบุรพา ผักอีตุ้ ผักแป้น ผักแว่น
3. ผลไม้ ได้แก่ ขนุน มะละกอ มะพร้าว
4. อื่นๆ หอยนา หอยทะเลทุกชนิด ปูนา ไก่ทุกชนิด

สรุปผล

หญิงมีครรภ์ทุกรายจะไปฝากครรภ์ที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ทั้งนี้เพื่อความมั่นใจว่าจะได้ตั้งครรภ์ไม่ผิดปกติ ในด้านการงดอาหารแสดง หญิงมีครรภ์เป็นจำนวนมาก จะไม่มีการงดอาหารแสดงใดๆ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้รับประทานอาหารบำรุง เพราะเชื่อว่าการรับประทานอาหารตามปกติวิสัย เป็นสิ่งเพียงพออยู่แล้ว อีกทั้งไม่มีอำนาจเงินเพียงพอที่จะไปซื้ออาหารบำรุงเป็นประจำ สำหรับการปฏิบัติตัวตามข้อห้ามที่เป็นความเชื่อที่ได้ส่งสอนกันมาในอดีต หญิงมีครรภ์เป็นจำนวนมากยังมีความเชื่อถือและปฏิบัติตาม เพราะได้รับอิทธิพลจากญาติอาวุโส เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย อีกทั้งการได้ถือปฏิบัติตามคำแนะนำที่บอกกล่าวส่งสอนกันมาในอดีตจะทำให้สบายใจ

หลังจากหญิงมีครรภ์คลอดแล้วจะเข้าพิธีกรรมการอยู่ไฟทุกราย เนื่องจากเป็นวิถีแห่งขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ถือปฏิบัติติดต่อกันมาแต่บรรพบุรุษ อาหารที่หญิงหลังคลอดรับประทานได้แก่ ข้าวจี๊ เกลือ และกระเทียม มีบางรายจะรับประทานหมูย่าง ไก่ย่าง ซึ่งได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางสาธารณสุข อาหารที่นอกเหนือจากนี้จะถือว่าเป็นอาหารแสลง หลังจากที่อยู่ไฟพิธีกรรมอยู่ไฟแล้ว ความเคร่งครัดในการงดอาหารแสลงจะเริ่มลดลงไป จะเริ่มรับประทานอาหารแสลงได้เมื่อพิจารณาว่าตนเองแข็งแรงดี

การศึกษาครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมของการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนชนบทที่ศึกษา มีลักษณะผสมผสานกันระหว่างวิธีดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์สมัยใหม่และแผนโบราณ รวมทั้งวิถีแห่งขนบธรรมเนียมประเพณีด้านสุขภาพ อิทธิพลของเครือญาติ สภาวะทางเศรษฐกิจของปัจเจกบุคคลและชุมชนรวมทั้งความต้องการทางด้านจิตใจ

ความรู้ความคิดเห็นและพฤติกรรมด้านการฝากครรภ์ของมารดา ในจังหวัดภาคใต้ (อนันต์ สุไลมาน และคณะ, 2535 : หน้า 61-70)

การฝากครรภ์โดยทั่วไปสตรีที่ตั้งครรภ์ในชุมชนนี้ทุกคนจะฝากครรภ์ทั้ง 2 แห่ง คือ ฝากครรภ์กับผดุงครรภ์โบราณซึ่งอยู่ในชุมชนนั้น พร้อมกันนั้นก็ฝากกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วย

เหตุผลที่ฝากครรภ์กับผดุงครรภ์โบราณ

ผู้ใหญ่ในบ้านซึ่งเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการฝากครรภ์ การคลอด รวมทั้งด้านอื่น ๆ ของบุคคลในครอบครัวต้องการให้ฝากครรภ์กับผดุงครรภ์โบราณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิบัติมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เมื่อมีการตั้งครรภ์ทุกคนจะต้องฝากครรภ์กับผดุงครรภ์โบราณ เพื่อเป็นสิ่งที่แสดงว่าต้องการคลอดกับผดุงครรภ์โบราณ ผดุงครรภ์โบราณจะได้ทราบและกระะยะการคลอดว่าเป็นช่วงไหน จะได้อยู่ในชุมชนไม่ไปอยู่ที่อื่นในระยะนั้น และเพื่อให้ผดุงครรภ์โบราณได้ทำพิธี นำนมด น้ำปูนเชื่อว่าจะทำให้คลอดง่าย พิธีกรรมที่ผดุงครรภ์โบราณทำให้ คือ พิธีกรรมเพื่อสะเดาะเคราะห์ให้คลอดง่ายและปลอดภัย และเสี่ยงทาย ซึ่งจะทำให้ในครรภ์แรกและอายุครรภ์ 7 เดือนเท่านั้น นอกจากนี้ในครรภ์อื่น ๆ ก็จะมีนมนมด น้ำมัน หรือปูน สำหรับรับประทานและทาบริเวณหน้าท้องเพื่อให้คลอดง่าย

เหตุผลที่ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้วย

เพราะเหตุว่าถ้าหากว่าได้ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ครบทั้ง 4 ครั้ง ตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขกำหนดแล้ว ถึงแม้จะคลอดกับผดุงครรภ์โบราณก็สามารถขอใบสูติบัตรง่ายกว่าไม่ฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่ และถ้าหากว่าตนเองคลอดยากหรือมีอาการผิดปกติ ซึ่งเกินความสามารถของผดุงครรภ์โบราณที่จะทำให้แล้ว ก็จะสามารถในการตามเจ้าหน้าที่หรือส่งต่อได้ง่าย รวมทั้งในระหว่างการตั้งครรภ์เจ้าหน้าที่จะนัดมาให้ และให้ยารับประทาน ซึ่งผดุงครรภ์โบราณทำไม่ได้

ความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้คืออะไร นอกจากคลื่นไส้ อาเจียร ซึ่งถ้าหากมีอาการมากก็จะไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บางคนเข้าใจว่าอาการบวมเป็นภาวะปกติของคนตั้งครรภ์ซึ่งเป็นกันทุกคน ยิ่งเวลาใกล้คลอดจะเป็นมากขึ้น ถ้ามีอาการบวมก็ไม่ได้ทำอะไร

การปฏิบัติตนหลังคลอด

หลังคลอดส่วนใหญ่จะอยู่ไฟ 15-45 วัน แต่ปัจจุบันไม่ค่อยอยู่ไฟ เพราะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาฉีดยาประมาณ 2-12 เข็ม ๆ ละ 30-60 บาท แล้วแต่ผู้คลอด ผู้คลอดมีเงินมากก็จะฉีดยาหลายเข็ม การอยู่ไฟก็น้อยลง ถ้ามีเงินน้อยก็ฉีดยาน้อย แต่จะอยู่ไฟ ถ้าไม่มีเงินไม่ได้ฉีดยา แต่อยู่ไฟถึง 45 วัน

การรับประทานอาหารสำหรับหญิงหลังคลอด

1-2 สัปดาห์แรกหลังคลอดจะงดของแสลง เช่น พริก ผัก ผลไม้ หน่อไม้ ขนุนจีน ฯลฯ ซึ่งถือว่าเป็นของเย็น ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวกับปลาแห้งย่างหรือปิ้ง ฯลฯ

สรุปผลการศึกษา ความรู้ความคิดเห็นและพฤติกรรมด้านการฝากครรภ์ของ มารดาในจังหวัดชายแดนภาคใต้

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางด้านการอนามัยแม่และเด็ก โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การฝากครรภ์ และการปฏิบัติตนหลังคลอดน้อยมาก จะเห็นได้ว่าการรับบริการในการฝากครรภ์ มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและทารกในครรภ์อย่างไรก็ไม่ทราบ การฉีดยา ฉีดเพื่ออะไร ป้องกันโรคอะไรก็ไม่ทราบ การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ตลอดจนหลังคลอด ก็ไม่มีความรู้รวมทั้งความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์หรือบางอย่างก็เข้าใจผิดคิดว่า อาการบวมเป็นอาการปกติของหญิงตั้งครรภ์ทุกคน ฉะนั้นเมื่อมีอาการบวมก็ไม่สนใจ เป็นต้น

ความคิดเห็น พบว่ายังมีทัศนคติทางด้านอนามัยแม่และเด็ก และการบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ไม่ถูกต้องอีกหลายประการ เช่น อาการบวม เป็นอาการปกติที่หญิงตั้งครรภ์เป็นกันทุกคน หลังคลอดต้องอยู่ไฟ 15-45 วัน ถ้าไม่ได้อยู่ไฟต้องฉีดยา เพราะจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยาบำรุงที่ให้ในขณะตั้งครรภ์จะทำให้แม่อ้วน และทารกในครรภ์ตัวโตทำให้คลอดยาก นอกจากนี้ก็ยังมีทัศนคติไม่ถูกต้องต่อการบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น บริการไม่ดี ไม่ค่อยดูแลปล่อยให้งบครรภ์อยู่คนเดียว สื่อสารกันไม่เข้าใจ ความคาดหวังของผู้ให้บริการ คือ คนไข้ควรปฏิบัติตาม สำหรับตัวคนไข้อยู่ในฐานะผู้ที่ด้อยกว่าทั้งความรู้และคุณวุฒิ ก็ต้องยอมรับสภาพที่เป็นอยู่นั้น แต่ผลที่เกิดขึ้นมาดังกล่าว คือ ประชาชนจะเลือกปฏิบัติตามคำแนะนำ เฉพาะเรื่องที่ไม่ขัดกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชน จะเห็นได้ว่าอิทธิพลของชุมชนยังมีเหนือกว่าอิทธิพลของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงไม่ได้ผล และประชาชนก็จะเลือกไปรับบริการตามสถานที่ที่ตนคิดว่าการให้บริการที่ดี มีความศรัทธาในตัวผู้ให้บริการนั้น และผู้บริการนั้นมีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งจะเห็นว่าประชาชนในชุมชนนี้ยังคงใช้บริการจากผดุงครรภ์โบราณอยู่ นอกจากนี้จะสังเกตเห็นว่าการติดต่อสื่อสารระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับประชาชน ส่วนใหญ่จะเป็นแบบทางเดียว โอกาสที่จะแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกันด้วยเหตุเหล่านี้เอง ทำให้ประชาชนมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ต่อความรู้ ความเข้าใจทางด้านการอนามัยแม่และเด็ก และความคิดเห็นต่อการบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ถูกต้อง แล้วยังนำมาซึ่งการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้อง

ดังเช่น ไม่ทานยาบำรุงเลือดในขณะตั้งครรภ์ แม้จะคลอดยากก็ไม่ยอมคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข นอกจากจะมีอาการแสบมากแล้วจึงยอมไปคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งเป็นเหตุให้ตายคลอดสูง

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่า ความรู้และการปฏิบัติตนของหญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด ของจังหวัดตรัง น่าจะมีความเหมือนและความแตกต่างไม่มากนัก เนื่องจากประชาชน จังหวัดตรัง มีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมเป็นของตนเองและยึดถือปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา เหมือนชุมชนจากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

วัสดุและวิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์หญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด จำนวน 271 ราย ทุกอำเภอ ตามสัดส่วนของประชากรกลุ่มเป้าหมายในจังหวัดตรัง โดยการสุ่มตัวอย่างตำบลที่ศึกษาของทุกอำเภอ รวม 30 ตำบล แล้วสัมภาษณ์หญิงหลังคลอดทุกคนในตำบลที่สุ่มได้ ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นและผ่านการทดลองใช้และแก้ไขแล้ว ผู้สัมภาษณ์เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของทุกตำบลแต่จะไม่เก็บข้อมูลในตำบลที่ตนรับผิดชอบอยู่ โดยอยู่ในความดูแลของนักวิชาการสาธารณสุขของอำเภอนั้น ๆ ข้อมูลบางส่วน เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการฝากครรภ์ เก็บจากทะเบียนการฝากครรภ์ ในกรณีการตั้งครรภ์ครั้งแรกกำหนดอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ สัมภาษณ์ 2 ระยะ คือ ระยะตั้งครรภ์ และระยะหลังคลอด ส่วนหญิงตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 ขึ้นไป สัมภาษณ์ 1 ครั้ง โดยใช้ข้อมูลรวมทั้ง 2 ระยะ เพราะเป็นผู้ผ่านการมีบุตรแล้ว เก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2537 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2537

แบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อมูล 5 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จะเป็นคำถามปลายเปิดและให้เลือกตอบ
- ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโรคที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด และการควบคุมป้องกันโรค
- ส่วนที่ 3 ความเชื่อถือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด คำถามจะเป็นลักษณะข้อความคิดเห็นให้เลือกตอบว่า เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย
- ส่วนที่ 4 การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด คำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความ
- ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริมในการดูแลตนเองระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด คำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ , ค่าเฉลี่ย , ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
การทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้ t-Test และ F-Test

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ในช่วงเวลาดังแต่ 1 มิถุนายน ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2537 มีหญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด ได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเองในภาวะดังกล่าว รวบรวมข้อมูลได้ทั้งสิ้น 271 ราย ข้อมูลพื้นฐานทางประชากร (ตารางที่ 1) กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากได้รับความรู้แนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองจาก พ่อ แม่ ญาติ พี่ น้องและ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตารางที่ 2) และพบว่าขาดความรู้เกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ของอายุครรภ์และระดับน้ำตาลในเลือด โรคประสาท โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน (ตารางที่ 3, 4) ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่สามารถปฏิบัติตนเองได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีความเข้าใจว่าทำไมต้องตรวจครรภ์ก่อนคลอด 4 ครั้ง และส่วนมากไม่มีความรู้ในเรื่องการทำงานตามภารกิจในชีวิตประจำวันในระยะใกล้คลอดและระยะหลังคลอด (ตารางที่ 5) และพบว่าความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารในระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอดส่วนใหญ่มีความรู้และเข้าใจ (ตารางที่ 6) แต่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในระยะหลังคลอด ส่วนมากไม่มีความรู้ (ตารางที่ 7) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่าบริการที่ได้รับจากการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คือ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก 2 เข็ม และได้รับยาบำรุงเลือดเท่านั้น (ตารางที่ 8) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่รับประทาน ประเภทเนื้อสัตว์ ในระยะตั้งครรภ์ และระยะหลังคลอด เชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้ว ทำให้คลอดยาก และควรงดรับประทานในระยะหลังคลอด เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารแสลง (ตารางที่ 9) และพบว่าตัวอย่างมีความเชื่อตามบรรพบุรุษในการปฏิบัติตนระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอดที่ถ่ายทอดสืบทอดกันมา เช่น ระยะตั้งครรภ์ห้ามนั่งตรงบันได ห้ามอาบน้ำช่วงเวลาเย็น หลังคลอดต้องมีการอยู่ไฟ ฯลฯ (ตารางที่ 10) การปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ พบว่ารับประทานอาหารประเภท ถั่ว น้ำตาล ไขมันจากสัตว์น้อยกว่าอาหารประเภทอื่น ๆ (ตารางที่ 11) และในระยะหลังคลอดพบว่า การรับประทานอาหารประเภทไขมันจากสัตว์ ถั่ว น้ำตาล ไข่ ผลไม้ ผักใบเขียว ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ เฉลี่ยต่ำกว่าร้อยละ 50 (ตารางที่ 11) การปฏิบัติตนด้านอื่น ๆ พบว่าการรักษาการรักษาความสะอาดของเต้านมและหัวนม การสวมใส่ยกทรงที่เหมาะสม การร่วมเพศ 1 เดือนหลังคลอด และ 6 สัปดาห์หลังคลอด การคุมกำเนิด และการตรวจรักษาฟัน ยังปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง (ตารางที่ 12)

และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาดูแลตนเองได้ถูกต้องกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่าประถมศึกษา กลุ่มที่มีอาชีพแม่บ้านดูแลตนเองได้ถูกต้องกว่าอาชีพอื่น ๆ กลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 2,800 บาท ดูแลตนเองได้ถูกต้องกว่ากลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่า (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(n=271)	ร้อยละ
ช่วงอายุ 15-20 ปี	35	12.9
21-30 ปี	173	64.6
31-45 ปี	61	22.5
การศึกษา		
ประถมศึกษา	208	76.8
มัธยมศึกษาตอนต้น	25	9.2
มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวะ	25	9.2
ปริญญา/เทียบเท่า	13	4.8
อาชีพ		
แม่บ้าน	103	38.0
เกษตรกร	191	33.6
ค้าขาย	20	7.4
รับราชการ	9	3.3
รับจ้าง	40	14.8
อื่น ๆ	8	3.0
จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์		
1 ครั้ง	94	34.7
2 ครั้งขึ้นไป	177	65.3

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละของตัวอย่างที่ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองระยะตั้งครรรภ์และระยะหลังคลอด

บุคคลที่ให้คำแนะนำ	ได้รับคำแนะนำ	
	จำนวน	ร้อยละ
พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง	239	88.2
เพื่อนบ้าน	191	70.5
อสม. ผดบ.	149	55.5
จนท.สาธารณสุข	233	86.0

ตารางที่ 3 แสดงร้อยละของตัวอย่างความรู้เกี่ยวกับโรคที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรรภ์

โรคที่อาจเกิดขึ้น	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
คลอดก่อนกำหนด	186	68.6
อายุครรภ์กับน้ำหนักไม่สัมพันธ์กัน	30	11.1*
โรคอ้วน	99	36.5*
โรคเบาหวาน	74	27.3*
โรคความดันโลหิตสูง	148	54.6
ตกเลือดก่อนคลอด	225	83.0
โรคหัวใจ	46	17.0*
รกค้าง	172	63.5
โรคประสาท	36	13.3*

* มีร้อยละที่ตอบถูกต้องมากจนน่าจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุข

ตารางที่ 4 แสดงร้อยละของตัวอย่างความรู้เกี่ยวกับโรคที่สามารถป้องกันได้

โรคที่สามารถป้องกันได้	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
หัดเยอรมัน	103	38.0*
โรคเอดส์	252	93.0*
กามโรค	188	69.4

* มีร้อยละที่ตอบต่ำมากจนน่าจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุข

ตารางที่ 5 แสดงร้อยละของตัวอย่าง ความรู้ การดูแลสุขภาพด้วยตนเองใน
ระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด

การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
ตรวจครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนคลอด 4 ครั้ง	34	19.3
ความจำเป็นที่ต้องไปคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	256	95.5
ทำงานน้อยลงและหยุดทำงานในระยะใกล้คลอดและ หลังคลอด	52	19.2
สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ขยายได้เพื่อให้เหมาะสมกับอวัยวะ ที่ขยายตัวขึ้น สวมรองเท้าส้นเตี้ย	241	88.9
รับประทานอาหารที่มีกากเพื่อช่วยในการขับถ่าย เช่น ผักสด ผลไม้ และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	175	64.6
แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ไปพบทันตแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เพื่อตรวจรักษาฟัน	162	59.8
การร่วมเพศควรปฏิบัติได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังในช่วง ตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก และ 1 เดือนก่อนคลอด	171	63.1
การดูแลเต้านมใส่ยกทรงช่วยยกเต้านมขึ้นให้สบาย ทำความสะอาดหัวนมและเต้านมด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ทุกวัน ถ้าหัวนมบอดให้ดึงหัวนมทุกวัน	143	52.8
การพักผ่อนโดยการนอนหลับอย่างน้อย วันละ 8-10 ชั่วโมงและกลางวันควรมีการพักผ่อนบ้าง วันละ 1-2 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สดชื่น	189	69.7
อาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด	164	60.5

ตารางที่ 6 แสดงร้อยละของตัวอย่าง ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ใน
ระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด

การรับประทานอาหาร	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานอาหารตามปกติ	16	5.9
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่	45	16.6
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่เพิ่มขึ้น	54	19.9
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในปริมาณ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะพวก นม เนื้อ ไข่ และหลีกเลี่ยง อาหารพวกหมักดอง ซา กาแฟ	201	74.2
รับประทานอาหารตามปกติในปริมาณเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงของหมักดอง	80	29.5

ตารางที่ 7 แสดงร้อยละของตัวอย่าง ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังคลอด

การปฏิบัติตนหลังคลอด	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
หลังคลอดอยู่ไฟตามปกติตามประเพณีชาวบ้าน	202	74.5
ไม่ถูกต้อง		
งดรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ถูกต้อง	199	73.4
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นม เนื้อ ไข่ ปลา ผัก	49	18.1
ถูกต้อง		
รับประทานยาตองเพื่อขับน้ำคาวปลา ไม่ถูกต้อง	224	82.7

ตารางที่ 8 แสดงร้อยละตัวอย่าง ความรู้เกี่ยวกับบริการที่ได้รับในการฝากครรภ์
กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

บริการที่ได้รับ	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก 2 เข็มและได้รับยาบำรุงเลือด	238	87.8
ตรวจครรภ์, ตรวจความเข้มข้นของเลือด	8	3.0
ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดส่วนสูง	8	3.0
ให้คำแนะนำการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์	17	6.3

ตารางที่ 9 แสดงร้อยละของผู้ที่มีความเชื่อที่เห็นด้วยต่อประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของหญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด

ความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลหญิงระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด	เห็นด้วยร้อยละ
1. ในระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ควรรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นเพราะจะทำให้อ้วน	70.5*
2. ขณะตั้งครรภ์เมื่อท่านพักผ่อนควรยกขาให้สูง เพราะจะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น	77.5*
3. ขณะตั้งครรภ์ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ จะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กเป็นไปตามระยะของการเจริญเติบโต	90.8
4. หญิงตั้งครรภ์หากกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จะทำให้คลอดยาก	86.3*
5. การพักผ่อน เช่น การนอนเล่น การนอนหลับตอนกลางวันเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ	90.4
6. ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรใส่ยกทรง เพราะจะทำให้หืออึด หายใจไม่ออก	75.3*
7. การอาบน้ำในระยะตั้งครรภ์มาก ๆ หรือวันละหลาย ๆ ครั้ง ทำให้น้ำออกมากในเวลาคลอด	69.7*
8. การแปรงฟันบ่อย ๆ ทำให้ฟันโยกได้ง่าย	86.7*
9. การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน จะทำให้คลอดง่าย	73.8
10. การทำงานหนักในระยะตั้งครรภ์ จะทำให้คลอดง่าย	50.9
11. การรับประทานอาหารดองหลังคลอด ทำให้ร่างกายแข็งแรง	74.9*
12. เมื่อคลอดแล้วสามารถปัสสาวะได้ตามปกติ	91.1
13. การร่วมเพศในระยะหลังคลอดจะทำให้มดลูกไหลออกมา	35.8
14. เมื่อคลอดบุตรแล้วควรรับประทานอาหารเผ็ดร้อน จะช่วยขับน้ำคาวปลา	78.6*
15. เมื่อคลอดบุตรแล้วจะอยู่ในระยะให้นมบุตร ท่านสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ	88.9
16. ในระยะหลังคลอด หากรับประทานอาหารผักใบเขียวจะทำให้มีน้ำนม	74.9*
17. ในระยะหลังคลอด งดรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เชื่อว่าเป็นอาหาร	72.3*
แสดง	

* มีร้อยละที่เห็นด้วยกับความเชื่อที่ผิด สูงมากจนน่าจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุข

ตารางที่ 10 แสดงร้อยละของผู้ที่มีความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดสะสมกันมา ในการปฏิบัติตนระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด

ความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดสะสมกันมา	เห็นด้วยร้อยละ
การสวมใส่เสื้อผ้าสีดำในระยะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ไม่ดี	36.5
ระยะตั้งครรภ์ห้ามนั่งตรงบันได	49.4
ระยะตั้งครรภ์ห้ามอาบน้ำตอนเย็น	23.6
หลังคลอดให้รับประทานอาหารประเภทเผ็ดร้อน	12.5
หลังคลอดต้องมีการอยู่ไฟ	32.5
หลังคลอดต้องมีการนวดร่างกาย	31.4
หลังคลอดไม่นอนหลับช่วงตะวันตกโพล้เพล้	31.0
หลังคลอดอาบน้ำด้วยน้ำต้มใบส้มต่าง ๆ	31.4

ตารางที่ 11 แสดงร้อยละตัวอย่าง การดูแลตนเองเกี่ยวกับประเภทของอาหารที่รับประทานระยะตั้งครรภ์

ประเภทของอาหาร	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์	220	81.1
ถั่ว	138	50.9*
ไข่	158	58.3
ข้าว แป้ง เผือก มัน	221	81.5
น้ำตาล	137	50.6*
ผักใบเขียว	232	85.6
ผักสีเหลือง	133	48.1*
ผลไม้	234	86.3
ไขมันจากพืช	230	84.9
ไขมันจากสัตว์	115	42.4*

* มีร้อยละที่ตอบถูกต้องมากจนน่าจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุข

ตารางที่ 12 แสดงร้อยละของตัวอย่างการดูแลตนเองระยะหลังคลอด

การปฏิบัติตน	ตอบถูกต้อง	
	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานอาหาร		
ไขมันจากสัตว์	81	29.9*
ถั่ว	80	29.5*
น้ำตาล	90	33.2*
ไข่	108	39.9*
ผลไม้	130	48.0*
ผักใบเขียว	136	50.2*
ข้าวแป้ง	132	48.7
เนื้อสัตว์	145	53.5
เหล้า		46.6
การปฏิบัติตนด้านอื่น ๆ		
ดื่มน้ำมาก ๆ	158	58.3
รับประทานอาหารที่มีกากมาก	149	55.0
สวมใส่ยกทรงเหมาะสม	68	25.1*
ทำความสะอาดเต้านมและหัวนมด้วยน้ำสะอาด	144	53.1
1 เดือนหลังคลอดควรงดการร่วมเพศ	123	45.4
6 เดือนหลังคลอดควรงดการร่วมเพศ	140	51.7
คุมกำเนิดหลังคลอด	138	50.9
ตรวจและรักษาฟัน	133	49.1*

* มีร้อยละที่ปฏิบัติได้ถูกต้องต่ำมากจนน่าจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุข

ตารางที่ 13 คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของ
แต่ละตัวแปร

ตัวแปร	N	X	SD
ศาสนา	270		
พุทธ	227	45.43	17.17
อิสลาม	43	57.30	13.86
ระดับการศึกษา	271		
ประถมศึกษา	208	48.49	16.80
สูงกว่าประถมศึกษา	63	43.30	18.04
รายได้	265		
ไม่เกิน 2,800 บาท	46	39.54	17.79
เกิน 2,800 บาท	219	49.23	16.22
อาชีพ	270		
แม่บ้าน	103	50.72	15.84
เกษตรกร	91	45.68	18.91
อื่น ๆ	76	44.62	16.26

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ และระยะหลังคลอด ได้รับ การถ่ายทอดมาจากพ่อ แม่ ญาติ พี่ น้อง มากกว่าได้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ กลุ่มบุคคลอื่น ๆ จึงทำให้หญิงเหล่านี้ขาดความรู้เรื่องอายุครรภ์กับการเจริญเติบโตของเด็ก ในครรภ์ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะตั้งครรภ์และโรคที่อาจจะเป็นอันตราย ต่าง ๆ

ปัญหาที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง พบว่าอาหารที่รับประทานในระยะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เป็นประเภท เนื้อสัตว์ ข้าวแป้ง เผือกมัน ผักใบเขียว ผลไม้ ไขมันจากพืช และระยะหลังคลอด อาหารที่รับประทาน ประเภทเนื้อสัตว์ ข้าวแป้ง ผักใบเขียว ผลไม้ ไขมันจากพืช แต่ปริมาณที่รับประทาน ก่อนข้างน้อยกว่าในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งมีความแตกต่างค่อนข้างมากที่เป็นเช่นนี้อาจเป็น เพราะว่าเป็นระยะหลังคลอดงดอาหารที่คิดว่าแสลง โดยเฉพาะประเภทเนื้อสัตว์ ถึงร้อยละ 72.3 นอกจากนี้การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองเกี่ยวกับอาหารในระยะตั้งครรภ์และระยะ หลังคลอด อยู่ในสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ เนื่องจากยังไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้งใน ระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด อาจส่งผลกระทบให้ทารกที่คลอดออกมา มีน้ำหนัก ต่ำกว่าเกณฑ์ และเป็นโรคขาดสารอาหาร ซึ่งน้ำหนักแม่ในระยะเริ่มต้นในการให้นมบุตรอาจ จะมีสารอาหารไม่ครบถ้วนและอาจส่งผลต่อการพัฒนาการของเด็กด้วย

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการพักผ่อนในระยะหลังคลอด ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกาย ต้องได้รับการฟื้นฟูสภาพ พบว่าร้อยละ 43.9 ได้พักผ่อนในเวลากลางวัน และร้อยละ 52.8 ได้พักผ่อนในเวลากลางคืนครบ 8 ชั่วโมง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าในเวลากลางวันต้อง มีภาระเลี้ยงดูลูก และภาระกิจประจำวันต้องช่วยเหลือครอบครัวเกี่ยวกับอาชีพและในเวลา กลางคืนนอนพักผ่อนไม่เต็มที่ เนื่องจากต้องมีภาระเลี้ยงดูลูกโดยเฉพาะการให้นมบุตร ด้วยนมแม่ ต้องตื่นทุกครั้งที่ให้นมบุตรหรือบุตรร้องกาน

บริการที่ได้รับจากการฝากครรภ์กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่าส่วนมากไม่ทราบว่าการบริการที่ได้รับ มีอะไรบ้าง และเพื่ออะไร ทราบเพียงว่าได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก และได้รับยาบำรุง เท่านั้น

การปฏิบัติตนด้วยตนเอง ในเรื่องสุขนิสัย เช่น การออกกำลังกาย ภาวะที่มีอาการท้องผูก การแปรงฟัน การพักผ่อน และประโยชน์ของอาหาร ในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด พบว่ากลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งขาดความรู้

ขนบธรรมเนียมประเพณี พบว่ากลุ่มตัวอย่างบางคนยังยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ เช่น งดรับประทานอาหารที่คิดว่าเป็นอาหารแสลง การอยู่ไฟหลังคลอด ห้ามอาบน้ำช่วงเวลาเย็น ฯลฯ ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่า อำนาจในการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้นำครอบครัวยังไม่ให้อิสระในการตัดสินใจโดยลำพังต่อบุตรหลานยังคงลักษณะ หรือแนบแน่นในเชิงอนุรักษ์ ขนบธรรมเนียมประเพณี

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลด้านระยะหลังคลอด ซึ่งปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุข เน้นการเลี้ยงดูทารกวัย 4 เดือนหลังคลอด พบว่าการสวมใส่ยกทรงเหมาะสมเพียงร้อยละ 25.1 และการทำความสะอาดเต้านม และหัวนมด้วยน้ำสะอาดร้อยละ 53.1 ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่าเต้านมในระยะหลังคลอดโตกว่าในภาวะปกติ อาจจะอึดอัด ในการสวมใส่ยกทรง และยุ่งยากในการให้นมบุตร การทำความสะอาดเต้านมและหัวนมก่อนให้นมบุตร อาจจะเป็นเพราะว่ามีภารกิจที่ต้องทำงานติดพันอยู่ถูกรบกวนมาก ๆ ให้อีกคุณแม่หนึ่ง อีกประเด็นหนึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าในเวลากลางวันร่างกายอยากจะนอนหลับพักผ่อน ถูกตื่นขึ้นมาทำให้คุณแม่หนึ่งที่ไม่ได้สนใจเกี่ยวกับความสะอาด อย่างไรก็ตามหากเต้านมไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้อง อาจส่งผลให้ท่อน้ำนมตีตัน หรือเกิดการอักเสบ ผลตามมาคือคุณแม่ไม่ได้เต็มที่ และตัวแม่เองอาจเกิดความเจ็บปวดและเจ็บป่วยได้

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการร่วมเพศระยะหลังคลอด ระยะหลังคลอดเป็นภาวะของร่างกายที่ยังไม่อยู่ในสภาวะปกติ โดยเฉพาะระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของหญิงได้รับการกระทบกระเทือนจากกระบวนการคลอดมาก โอกาสที่จะได้รับเชื้อโรคโดยเฉพาะจากการร่วมเพศที่ไม่ถูกต้อง และร้อยละ 50.9 กลุ่มกำเนิดก่อนมีเพศสัมพันธ์ ระยะหลังคลอดบางรายมีความพร้อมในการตั้งครรภ์ค่อนข้างเร็ว ทำให้การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ตามมา มีโอกาสการทำแท้งเกิดขึ้น การดูแลตนเองเกี่ยวกับการร่วมเพศอยู่ในสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะว่าน่าจะเกิดความไม่เข้าใจของสามีและภรรยาถึงผลเสียที่ตามมา

ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นสภาพการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองในระยะตั้งครรภ์ตลอดจนระยะหลังคลอด สภาพเช่นนี้แสดงให้เห็นข้อเท็จจริงหลายประการ เช่น การให้บริการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการให้ทางเดียว ขาดการรับรู้ถึงความสามารถของผู้รับ เช่น สื่อสุขภาพ หรือสื่อต่าง ๆ รูปแบบการให้บริการตั้งรับมากกว่าเชิงรุก การประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังขาดการส่งต่อรายละเอียดของข้อมูล

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการพัฒนารูปแบบ วิธีการ และเนื้อหาของสื่อให้สอดคล้องตามสภาพปัญหา การโน้มน้าวบุคคลให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ผิด ๆ และพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การไม่รับประทานผักใบเขียว มีข้อห้ามอะไร เลี่ยงไปใช้ผักใบเขียวอื่นแทน ฯลฯ
2. ปังจ๊ยะเสริม การได้รับการชี้แนะ และพัฒนาตามกระบวนการให้สุขศึกษา
3. ควรมีการส่งเสริมโดยเฉพาะสถาบันครอบครัว ให้เกิดความเข้าใจถึงภาวะการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่
4. หน่วยงานให้บริการ น่าจะมีงานสอนกลุ่มเป้าหมายตามสภาพปัญหา เช่น กลุ่มหญิงระยะหลังคลอด น่าจะมีแผนการสอนในโรงพยาบาลก่อนออกจากสถานให้บริการ ส่วนในชุมชนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขน่าจะประสานกับโรงพยาบาลโดยทำการประเมินผลการสอนดูการปฏิบัติตน ของกลุ่มเป้าหมายควรมีการศึกษาวิจัยในแง่มุมต่าง ๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมการดำรงชีวิตประจำวัน

5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและกลุ่มเป้าหมายควรมีสัมพันธ์ ดังนี้

ควรมีการแลกเปลี่ยนข่าวสาร ทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและประชาชนที่ตัดเทียมกัน คือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้าใจสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมของกลุ่มเป้าหมาย และกลุ่มเป้าหมายเองก็เข้าใจสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข น่าจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอนามัยของกลุ่มเป้าหมายได้มาก

เอกสารอ้างอิง

1. สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ “เนะยา-แจงโรค เล่ม 1 : 16 โรคกับการดูแลรักษาตนเอง” สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพฯ, 2536.
2. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล “คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด” 2537.
3. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. “ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลตนเอง” 2533.
4. สำนักงานคณะกรรมการ การสาธารณสุขมูลฐาน “รายงานประเมินผลโครงการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง” 2537.
5. สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ) “การแพทย์แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่ง
6. ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ “พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเชิงพื้นที่บ้านด้านอนามัยแม่และเด็กภาคใต้ของประเทศไทย” 2535.
7. ลีนา ตั้งกะระกัญ “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการทำคลอดแบบพื้นบ้านและแบบสมัยใหม่ของมารดาไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้” วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2535.
8. อนันต์ สุไลมาน “ความรู้ ความคิดเห็นและพฤติกรรมด้านการฝากครรภ์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับตำบล ผดุงครรภ์โบราณและมารดา ในจังหวัดชายแดนภาคใต้” สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 2535.

ภาคผนวก

ชื่อผู้สัมภาษณ์ ชื่อสกุล.....

วันที่เดือน พ.ศ.

เลขที่แบบสอบถาม 1

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

2. บ้านเลขที่หมู่ที่/ถนน..... บ้าน/ชุมชน.....

3. อายุ (ระบุอายุเต็มปี) ปี

4. ศาสนา 1. พุทธ
..... 2. คริสต์
..... 3. อิสลาม

5. การศึกษา1. ประถมศึกษา
.....2. มัธยมศึกษาตอนต้น
.....3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวะ
.....4.ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า หรือสูงกว่า

6. อาชีพ สามี
-1. เกษตรกร (ทำนา,ทำสวน)
 -2. กู้ขาย
 -3. รับราชการ
 -4. รับจ้าง (ช่างไม้,ช่างเฟอร์นิเจอร์,ขับรถ,รับจ้าง,
ทำงานบริษัท
 -5. อื่น ๆ ระบุ

7. อาชีพ ภรรยา
-1. แม่บ้าน
 -2. เกษตรกร (ทำนา,ทำสวน)
 -3. กู้ขาย
 -4. รับราชการ
 -5. รับจ้าง (ช่างเสริมสวย,ช่างเย็บผ้า,กรรมกร)
 -6. อื่น ๆ ระบุ

8. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย เดือนละ บาท

9. ประเภทของครอบครัว

-1. ครอบครัวเดี่ยว
-2. ครอบครัวขยาย

จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน

10. ตั้งครรภ์ครั้งที่

11. ทำนบกเขยผ่านการทดลองโดย

- 11.1 ครรภ์ที่ 1
-1. แพทย์
 -2. พยาบาล,จนท.สาธารณสุข
 -3. ผดุงครรภ์โบราณที่ผ่านการอบรม
 -4. อื่น ๆ ระบุ

- การคลอด
-1. ปกติ
 -2. ผิดปกติ ระบุ

- 11.2 ครรภ์ที่ 2
-1. แพทย์
 -2. พยาบาล,จนท.สาธารณสุข
 -3. ผดุงครรภ์โบราณที่ผ่านการอบรม
 -4. อื่น ๆ ระบุ

- การคลอด
-1. ปกติ
 -2. ผิดปกติ ระบุ

- 11.3 ครรภ์ที่ 3
-1. แพทย์
 -2. พยาบาล,จนท.สาธารณสุข
 -3. ผดุงครรภ์โบราณที่ผ่านการอบรม
 -4. อื่น ๆ ระบุ

- การคลอด
-1. ปกติ
 -2. ผิดปกติ ระบุ

- 11.4 กรรณที่ 41. แพทย์
.....2. พยาบาล,จนท.สาธารณสุข
.....3. ผดุงกรรณโบราณที่ผ่านการอบรม
.....4. อื่น ๆ ระบุ

- การทดสอบ1. ปกติ
.....2. ผิดปกติ ระบุ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด

1. หญิงตั้งครรภ์ควรไปฝากท้องกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยกี่ครั้งก่อนคลอด

- ☐ 1. 1-2 ครั้ง
- ☐ 2. 3 ครั้ง
- ☐ 3. 4 ครั้ง
- ☐ 4. มากกว่า 4 ครั้ง
- ☐ 5. ไม่แน่ใจ

2. หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการบริการฝากครรภ์อะไรบ้าง

- ☐ 1. ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก 2 เข็ม , ได้รับยาบำรุงเลือด
- ☐ 2. ตรวจครรภ์,ตรวจความเข้มข้นของเลือด
- ☐ 3. ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดส่วนสูง
- ☐ 4. อื่น ๆ ระบุ

3. ท่านคิดว่าจำเป็นหรือไม่ที่ต้องไปคลอดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- ☐ 1. จำเป็นเพราะ
- ☐ 2. ไม่จำเป็นเพราะ

4. หลังคลอดท่านจะปฏิบัติตัวอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)

- ☐ 1. อยู่ไฟตามประเพณีชาวบ้าน
- ☐ 2. งดอาหาร(ที่มีประโยชน์) เช่น ระบุ
- ☐ 3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม เนื้อ ไข่ ปลา ผัก
- ☐ 4. รับประทานยาคุม หล่ำ เพื่อขับน้ำคาวปลา
- ☐ 5. การปฏิบัติตัวอื่น ๆ ระบุ

5. ออกอรรถะตั้งกรรม คลอด และหลังคลอด ท่านคิดว่าควรรับประทานอาหารอย่างไร
จึงจะถูกต้อง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | 1. รับประทานอาหารตามปกติโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์และปริมาณ
- | | 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ใน ปริมาณเท่าเดิม
- | | 3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ใน ปริมาณเพิ่มขึ้น และหลีกเลี่ยงอาหารพวกของหมักดอง
- | | 4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ใน ปริมาณเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพวก นม เนื้อ ไข่ และหลีกเลี่ยง อาหารพวกหมักดอง ซา กาแฟ
- | | 5. รับประทานอาหารปกติเพิ่มปริมาณมากขึ้น หลีกเลี่ยงของหมักดอง

6. ะยะท่านตั้งกรรมและหลังคลอด ท่านคิดว่าควรออกกำลังกายอย่างไร

- | | 1. ทำงานตามปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของร่างกาย
- | | 2. ทำงานน้อยลงและหยุดทำงานในระยะใกล้คลอดและหลังคลอด
- | | 3. ทำงานตามปกติ หยุดทำงานระยะใกล้คลอดและหลังคลอด
- | | 4. ทำงานปกติ จนระยะใกล้คลอดและ หลังคลอดเปลี่ยนมาทำงานบ้านเท่านั้น
- | | 5. ทำงานตามปกติจนกระทั่งคลอด และระยะหลังคลอด

7. ขณะตั้งกรรมท่านคิดว่าควรสวมเสื้อผ้าอย่างไรจึงจะเหมาะสม

- | | 1. สวมเสื้อผ้าตามปกติโดยไม่คำนึงถึงขนาดของอวัยวะที่ขยายขึ้น และสวมรองเท้าส้นเตี้ย

☐ 2. สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ขยายได้ เพื่อให้เหมาะสมกับอวัยวะที่ขยายตัวขึ้น สวมรองเท้าส้นเตี้ย

☐ 3. สวมเสื้อผ้าหลวมระยะใกล้คลอดและสวมรองเท้าตามปกติ

8. ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด ถ้าท้องผูกท่านคิดว่าควรจะทำอย่างไร

☐ 1. รับประทานยาถ่ายเอง และดื่มน้ำมาก ๆ

☐ 2. รับประทานอาหารที่มีกากเพื่อช่วยในการขับถ่าย เช่น ผักสด ผลไม้

☐ 3. รับประทานอาหารที่มีกากเพื่อช่วยในการขับถ่าย เช่น ผักสด ผลไม้ และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

9. ระยะตั้งครรภ์ท่านคิดว่าการดูแลรักษาฟันของท่านควรจะทำอย่างไร

☐ 1. แปรงฟันวันละครั้ง ไม่จำเป็นต้องไปพบทันตแพทย์

☐ 2. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ไปพบทันตแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อตรวจรักษาฟัน

☐ 3. แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ไม่ต้องไปพบทันตแพทย์

10. ขณะตั้งครรภ์ท่านคิดว่าการร่วมเพศ ควรจะทำอย่างไร

☐ 1. ควรปฏิบัติได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังเรื่องอาการผิดปกติ ที่อาจเกิด เช่น การตกเลือด , แห้ง

☐ 2. ควรปฏิบัติได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังในช่วงเดือนแรก อาจเกิดอาการแห้งได้

☐ 3. ควรปฏิบัติได้ตามปกติ แต่ระมัดระวังในช่วง 3 เดือนแรก และ 1 เดือนก่อนคลอด

11. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านคิดว่าการดูแลรักษาเต้านม การจะดูแลอย่างไร

- ☐ 1. ใส่ยกทรงที่ดันเพื่อช่วยยกเต้านมที่ขยายโตขึ้น
- ☐ 2. ใส่ยกทรงขนาดพอดี เพื่อช่วยยกเต้านมที่ขยายโตขึ้น
- ☐ 3. การทำความสะอาดเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่ทุกวัน
ถ้าหัวนมบดให้ดึงหัวนมทุกวัน
- ☐ 4. ใส่ยกทรงช่วยยกเต้านมขึ้นให้สบาย ทำความสะอาดหัวนม
และเต้านมด้วยน้ำสะอาดและสบู่ทุกวัน ถ้าหัวนมบดให้ดึง
หัวนมทุกวัน

12. การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็น ท่านคิดว่าหญิงตั้งครรภ์ กอดอด และหลังคลอด ควรจะปฏิบัติได้อย่างไร จึงจะเหมาะสม

- ☐ 1. พักผ่อนให้มากที่สุด โดยการนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง
- ☐ 2. พยายามพักผ่อนให้มากที่สุด โดยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สดชื่น
- ☐ 3. พักผ่อนโดยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง และ
กลางวันควรมีเวลาพักผ่อนบ้างวันละ 1-2 ชั่วโมง ทำจิตใจ
ให้สดชื่น

13. ท่านคิดว่าขณะตั้งครรภ์ กอดอด และหลังคลอด ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะ

- ☐ 1. นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด สำหรับลูก
- ☐ 2. อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์และ
นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด ในระยะหลังคลอด
- ☐ 3. รับประทานอาหารตามปกติ ก็เพียงพอแล้วสำหรับระยะตั้งครรภ์
และหลังคลอด
- ☐ 4. อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในช่วงแรกเท่านั้น

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตนของหญิงระยะตั้งครรภ์ระยะคลอดและระยะหลังคลอด

หัวข้อ	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			ครั้งที่ 3		
	รับประทาน	ไม่รับประทาน	เพราะ	รับประทาน	ไม่รับประทาน	เพราะ	รับประทาน	ไม่รับประทาน	เพราะ
อาหาร 1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วงอก ถั่วงอกต่าง ๆ ไข่เป็ด ไข่ไก่ นม หรือผลิตภัณฑ์ 2. ข้าวแป้ง เค้กมัน น้ำตาลหรือผลิตภัณฑ์ 3. ผักในเขียว เช่น ผักบุ้ง, ผักตำลึง, ผักโขม ฯลฯ ผักสีเหลือง เช่น ผักทอง 4. ผลไม้ทุกชนิด เช่น ทุเรียน, ขนุน 5. ไขมันจากพืช ไขมันจากสัตว์	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)	
การพักผ่อน 1. นอนพักกลางวัน 2. นั่งพักผ่อนโดยยกขาสูง 3. นอนพักตอนกลางคืนอย่างน้อย 8 ชม.	พัก (1)	ไม่พัก (2)	เพราะ	พัก (1)	ไม่พัก (2)	เพราะ	พัก (1)	ไม่พัก (2)	เพราะ
การออกกำลังกาย 1. งานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ 2. ทำกายบริหาร ทำก่อนคลอด หลังคลอด 3. อื่น ๆ ระบุ	ทำ (1)	ไม่ทำ (2)	เพราะ	ทำ (1)	ไม่ทำ (2)	เพราะ	ทำ (1)	ไม่ทำ (2)	เพราะ

[illegible]

หัวข้อ	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2			ครั้งที่ 3		
	ทำ	ไม่ทำ	เพราะ	ทำ	ไม่ทำ	เพราะ	ทำ	ไม่ทำ	เพราะ
ห้องผูก 1. คีมน้ำมาก ๆ 2. รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก,ผลไม้ 3. ใช้ยาระบายอ่อน ๆ ตามแพทย์สั่ง 4. อื่น ๆ ระบุ	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)	
พิน 1. ตรวจพินและรักษาพิน 2. แปรงพิน บ้วนปากก่อนรับประทานอาหาร 3. แปรงพังก่อนนอนและตื่นนอน	(1)	(2)		(1)	(2)		(1)	(2)	
การแต่งกาย 1. สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ เนื้อเบาบาง 2. ใส่ยื่งที่เหมะกับลักษณะเด้านม 3. สวมรองเท้ากันเฉ็บ 4. อื่น ๆ ระบุ	ใช่ (1)	ไม่ใช่ (2)	เพราะ	ใช่ (1)	ไม่ใช่ (2)	เพราะ	ใช่ (1)	ไม่ใช่ (2)	เพราะ
การอาบน้ำ 1. ใช้ขันดักอาบนํ้าหรืออาบนํ้าจากฝักบัว 2. ลงอาบน้ำในแต่นํ้าสะอาดของ 3. ลงอาบน้ำในอ่างนํ้า 4. อื่น ๆ ระบุ	อาบ (1)	ไม่อาบ (2)	เพราะ	อาบ (1)	ไม่อาบ (2)	เพราะ	อาบ (1)	ไม่อาบ (2)	เพราะ

แบบสัมภาษณ์
ตอนที่ 4 ทักนลติ

ส่วนที่ 1. (ระยะตั้งครรภ์) ข้อใดที่ท่านคิดว่าถูก ให้ใส่เครื่องหมายถูก และข้อใดที่ท่าน
คิดว่าผิด ให้ใส่เครื่องหมายผิด

- 1. ในระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ควรรับประทานอาหารมาก ๆ เพราะจะทำให้เด็กอ้วน
- 2. ขณะตั้งครรภ์เมื่อท่านพักผ่อน ควรยกขาให้สูง เพราะจะทำให้ระบบไหล
เวียนของเลือด ในร่างกายดีขึ้น
- 3. ขณะตั้งครรภ์ใส่เสื้อผ้าหลวม จะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กเป็นไปตาม
ระยะของการเจริญเติบโต
- 4. หญิงตั้งครรภ์หากกินเนื้อวัว เนื้อควาย จะทำให้คลอดยาก
- 5. การพักผ่อน เช่น การนอนเล่น การนอนหลับในตอนกลางวัน เป็นสิ่งที่ควร
ปฏิบัติ สำหรับหญิงมีครรภ์
- 6. ขณะตั้งครรภ์ ไม่ควรใส่ยกดวง เพราะจะทำให้เลือด หายใจไม่ออก
- 7. การอาบน้ำในระยะตั้งครรภ์มาก ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง ทำให้น้ำออกมาก
เวลาคลอด
- 8. การแปรงฟันบ่อย ๆ จะทำให้ฟันโยกได้ง่าย
- 9. การรับประทานอาหารที่มีรส เผ็ด ร้อน จะทำให้การขับถ่ายดี
- 10. การทำงานหนักในระยะตั้งครรภ์ จะทำให้คลอดง่าย

แบบสัมภาษณ์
ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริม

1. ท่านเคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดและการดูแลหลังคลอดจากบุคคลใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)
 - ☐ 1. พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง
 - ☐ 2. เพื่อนบ้าน
 - ☐ 3. อาสาสมัครสาธารณสุข , ผดุงครรภ์โบราณ
 - ☐ 4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 - ☐ 5. ไม่เคยได้รับคำแนะนำ
2. ระยะเวลาที่ท่านกำลังตั้งครรภ์ , คลอด และระยะหลังคลอด ท่านเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลตนเองบ้างหรือไม่
 - ☐ 1. ได้รับ (ถ้าตอบว่าได้รับให้ตอบข้อ 3 ด้วย)
 - ☐ 2. ไม่เคยได้รับ เพราะ
3. ถ้าท่านเคยได้รับข่าวสาร ท่านได้รับข่าวสารจากแหล่งใด (ตอบได้หลายข้อ)
 - ☐ 1. วิทยุ
 - ☐ 2. โทรทัศน์
 - ☐ 3. หนังสือพิมพ์
 - ☐ 4. หอกระจายข่าวในหมู่บ้าน
 - ☐ 5. เอกสาร แผ่นพับ
4. ในหมู่บ้านของท่าน ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่จะไปฝากครรภ์กับแหล่งใด
 - ☐ 1. โรงพยาบาล
 - ☐ 2. สถานีอนามัย
 - ☐ 3. ผดุงครรภ์โบราณ
 - ☐ 4. ไม่ไปฝากครรภ์

5. ในระหว่างตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ท่านต้องงดอาหารแสลงหรือไม่

☐ ☐ 1. งด เพราะ (ระบุ)

☐ ☐ 2. ไม่งด เพราะ (ระบุ)

6. หลังคลอด ท่านต้องงดอาหารอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.งดเพราะ.....

2.งดเพราะ.....

3.งดเพราะ.....

4.งดเพราะ.....

5.งดเพราะ.....

7. ในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์และหลังคลอด ท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่

☐ ☐ 1. ได้ออกกำลังกาย เพราะ

☐ ☐ 2. ไม่ได้ออกกำลังกาย เพราะ

8. ขณะที่ท่านตั้งครรภ์ ท่านคิดว่าเกราะใส่เสื้อผ้าสีดำเป็นเรื่องไม่ดี ต้องงดใช้หรือไม่

☐ ☐ 1. ใช่ เพราะ

☐ ☐ 2. ไม่ใช่ เพราะ

9. ท่านเชื่อหรือไม่ว่า ขณะตั้งครรภ์ ห้ามนั่งตรงบันได

☐ ☐ 1. เชื่อ เพราะ

☐ ☐ 2. ไม่เชื่อ เพราะ

10. ขณะตั้งครรภ์ ท่านนอนได้ตอนเย็นหรือไม่

☐ 1. นอน เพราะ

☐ 2. ไม่นอน เพราะ

11. หลังคลอด ท่านต้องรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเผ็ดร้อนหรือไม่

☐ 1. รับประทาน เพราะ

☐ 2. ไม่รับประทาน เพราะ

12. หลังคลอดแล้ว ท่านอยู่ไฟหลังคลอดหรือไม่

☐ 1. อยู่ไฟ เพราะ

☐ 2. ไม่อยู่ไฟ เพราะ

13. หลังคลอด ท่านได้รับการนวดร่างกายจากหมอ้ายเย หรือหญิงครรภ์โบราณหรือไม่

☐ 1. นวด เพราะ

☐ 2. ไม่นวด เพราะ

14. หลังคลอด ท่านจรรวามเยนานเท่าไร

☐ 1. 1 เดือน เพราะ

☐ 2. 1 เดือนครึ่ง เพราะ

☐ 3. 2 เดือน เพราะ

☐ 4. มากกว่า 2 เดือน เพราะ

☐ 5. เกินกว่า 1 เดือน เพราะ

15. หลังคลอด ท่านได้เลี้ยงลูกนมหรือไม่ เพราะอะไร

☐ ☐ 1. ได้ เพราะ

☐ ☐ 2. ไม่ได้ เพราะ

16. หลังจากที่ทำคลอดบุตรแล้ว ท่านเคยได้รับคำแนะนำว่า อย่างนอนหลับตอนกลางวัน โดดเดี่ยว หรืออย่างนอนหันศีรษะไปทางทิศตะวันตกบ้างหรือไม่ เพราะอะไร

☐ ☐ 1. เคยได้รับการแนะนำ เหตุผล.....

☐ ☐ 2. ไม่เคยได้รับการแนะนำ เหตุผล.....

17. หลังจากที่ทำคลอดบุตรแล้ว ท่านเคยอาบน้ำด้วยใบส้มต่าง ๆ เช่น ใบส้มมะขามหรือไม่

☐ ☐ 1. เคยอาบ เพราะ

☐ ☐ 2. ไม่เคยอาบ เพราะ

18. ท่านทราบหรือไม่ว่า โรคที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ มีโรคอะไรบ้าง

☐ ☐ 1. หดตัวก่อนกำหนด

☐ ☐ 2. เบื้องหน้าครรภ์

☐ ☐ 3. โรคอ้วน

☐ ☐ 4. โรคเบาหวาน

☐ ☐ 5. โรคความดันโลหิตสูง

19. ท่านทราบหรือไม่ว่า โรคที่อาจเกิดขึ้นในระยะคลอด และระยะหลังคลอด มีโรคอะไรบ้าง

☐ ☐ 1. ตกเลือด

☐ ☐ 2. โรคหัวใจ

- ☐ 3. รกติด (รกต่ำ)
- ☐ 4. โรคประสาท
- ☐ 5. โรคความดันโลหิตสูง

20. ท่านทราบหรือไม่ การฉีดวัคซีนเมื่อท่านไปฝากครรภ์ เพื่อป้องกันโรคอะไร

- ☐ 1. ไข้หวัด
- ☐ 2. โรคเบาหวาน
- ☐ 3. โรคมาลาเรีย
- ☐ 4. โรคความดันโลหิตสูง
- ☐ 5. ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

21. โรคที่สามารถติดต่อจากแม่สู่ทารกในครรภ์ได้ มีโรคอะไรบ้าง ตอบได้หลายข้อ

- ☐ 1. โรคหัด
- ☐ 2. โรคเอดส์
- ☐ 3. โรคอีสุกอีใส
- ☐ 4. โรคมาลาเรีย
- ☐ 5. ภาวะโรคบางชนิด เช่น ซิฟิลิส

22. ถ้าท่านรู้ว่าทารกที่อยู่ในครรภ์ อยู่ในท่าที่ผิดปกติ ท่านควรจะทำอย่างไร

- ☐ 1. ไปถามแพทย์หญิงที่ท้อง
- ☐ 2. ไปพบแพทย์ตามกำหนดนัด และคลอดที่โรงพยาบาล
- ☐ 3. ทำวิธีทางไสยศาสตร์
- ☐ 4. ไม่ทำอะไรเลย เพราะเมื่อถึงเวลาคลอด เด็กจะกลับทำได้เอง

23. ท่านเคยได้รับการประกอบพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ เช่น การผูกขี้ผึ้ง , การเป่ากระหม่อม
ในระหว่างตั้งครรภ์ และระยะกำลังคลอด บ้างหรือไม่

- [] 1. เคยได้รับ เพราะ
- [] 2. ไม่เคยได้รับ เพราะ



แบบเรียนถ้อยตนเอง

การดูแลคนท้อง



สำหรับ

ผู้ดูแลสุขภาพของสมาชิกในครัวเรือน

ฝ่ายวิชาการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

เมษายน 2540

เรื่อง การดูแลคนท้อง

วัตถุประสงค์ : เมื่อเรียนเรื่องนี้จบแล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. บอกถึงอาการของคนท้องได้
2. บอกถึงความจำเป็นและประโยชน์ของการไปหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อฝากท้องและทำคลอด
3. แนะนำคนท้องให้กินอาหารที่มีประโยชน์ได้
4. แนะนำคนท้องถึงการปฏิบัติตนในขณะที่ตั้งครรภ์ได้
5. ให้คำแนะนำแก่คนท้องที่มีอาการผิดปกติอย่างรุนแรงไปรับการรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้ทันที
6. บอกถึงอาการผิดปกติอย่างรุนแรงของคนท้อง ที่ต้องไปรับการรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขได้

อาการคนท้อง



หมายถึง การที่คนท้องมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มักเป็นในตอนเช้า
เมื่ออาหาร ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อาการเหล่านี้ จะหายไปเมื่อท้องได้ 5 เดือน

อาการผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์มีหลายอย่าง เช่น

แพ้ท้องมาก เป็นอาการที่คนท้องมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนอย่างมากติดต่อกัน เป็นเวลานานหลายเดือน กินอะไรไม่ได้ ทำให้อ่อนเพลีย อาจเป็นสาเหตุให้ลูกในท้องตายได้

ตกเลือด เป็นอาการที่คนท้องมีเลือดออกทางช่องคลอดมากในระหว่างตั้งครรภ์ และถ้ามีอาการปวดท้องน้อยอย่างรุนแรงด้วยอาจทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้

อาการบวมตามแขนขาและชัก อาจพบได้ในหญิงที่ตั้งท้องตั้งแต่ 8 เดือนขึ้นไป ถ้ามีอาการบวมร่วมกับอาการปวดหัวมาก และตาพร่ามัว แสดงถึงอาการเป็นพิษจากการตั้งครรภ์ ซึ่งต่อมากายหลังอาจมีอาการชักเกิดขึ้นและอาจถึงตายได้

มีลูกในท้องที่สมบูรณ์และแข็งแรงได้ ฝากท้องกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตั้งแต่แรกที่เราว่าตนท้อง



เจ้าหน้าที่จะตรวจท้องตรวจร่างกาย และฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักให้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่เคยได้รับมาก่อน จำนวน 2 ครั้ง

ลูกในท้องเจริญเติบโตได้เพราะอาหารจากแม่ ดังนั้นถ้าแม่กินอาหารไม่เพียงพอ
นอกจากแม่จะไม่แข็งแรงแล้ว ก็จะทำให้ลูกในท้องไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร

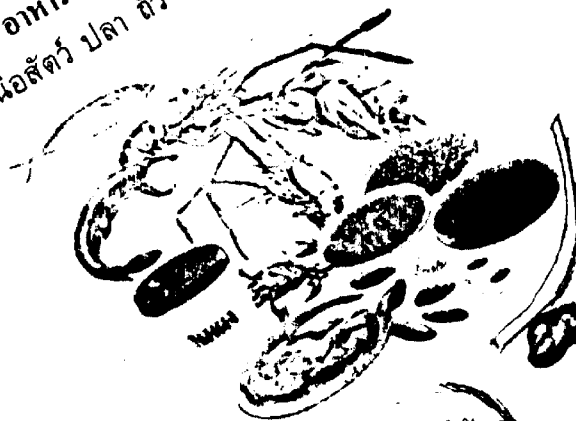
อาหารที่คนท้องควรกินเพิ่มขึ้น

เมื่อตั้งท้องได้ ๖ เดือนขึ้นไป

ควรกินอาหารหมู่ที่ 1 และหมู่ที่ 2 ให้มาก

เพื่อช่วยให้ลูกแข็งแรงและโตเร็ว

อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่
เนื้อสัตว์ ปลา ข้าว ไข่ และนม



อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่
ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือกมัน



อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่
ผักใบเขียวต่างๆ



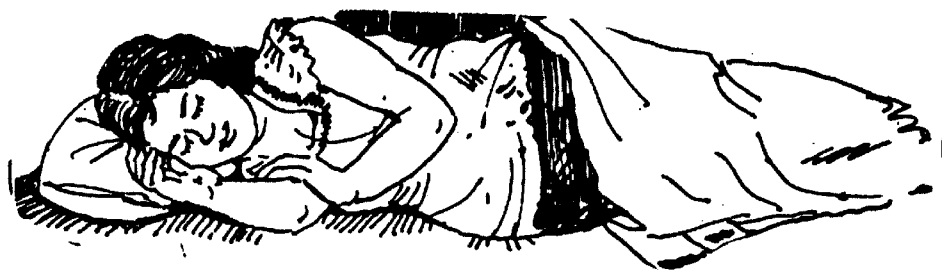
อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่
ผลไม้



ออกกำลังกายพอสมควรเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหวแข็งแรง คลอดง่าย
แต่ไม่ใช่ทำงานหนักจนเกินไป เช่น หาดิน ขุดดิน แบกหามของหนัก เพราะจะทำให้
แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้



พักผ่อนและนอนหลับในตอนกลางคืนให้เพียงพอ ควรนอนพักผ่อนอย่างน้อย
วันละ 8-10 ชั่วโมง ควรนอนพักผ่อนตอนกลางวัน อย่างน้อย ครึ่งหรือ 1 ชั่วโมง



กินผักและผลไม้ให้มาก ๆ ถ้าย
มีอาการให้เป็นเวลา ระวังไม่ให้ท้องผูก
เพราะอาจเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอาการ
เป็นไข้และปวดศีรษะ อันเป็นอันตราย
ต่อแม่ทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด

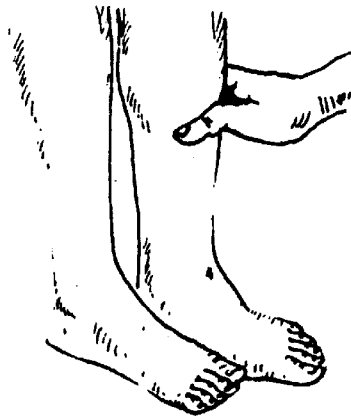


รักษาร่างกายให้สะอาด โดย
เฉพาะอย่างยิ่งในช่องปากและฟัน ถ้า
มีฟันผุควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
นอกจากนี้ทุกครั้งที่อาบน้ำควรทำความสะอาด
เต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
ถ้าหัวนมบอดหรือสั้น ควรดึงนมขึ้น
ทุกครั้งที่อาบน้ำ

มีอาการบวมที่ขา เพราะ

อาการเป็นพิษจากการตั้งครรภ์หรือไม่

สามารถตรวจอาการบวมที่ขาได้ ดังนี้คือ



1. ใช้นิ้วมือกดลงบนหน้าแข้งสักประเดี๋ยวนึง
2. ยกนิ้วมือ แล้วดูว่ามีรอยบุ๋มหรือไม่
3. ถ้ามีรอยบุ๋ม แสดงว่าขาบวม

แบบเรียนถ้อยตนเอง

การดูแลหญิงหลังคลอด



สำหรับ

ผู้ดูแลสุขภาพของสมาชิกในครัวเรือน

ฝ่ายวิชาการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

เมษายน 2540

เรื่อง การดูแลหญิงหลังคลอด

วัตถุประสงค์ : เมื่อเรียนเรื่องนี้จบแล้ว ผู้เรียนจะสามารถ

1. บอกถึงอาการตกเลือดหลังคลอดได้
2. บอกข้อปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอดได้
3. แนะนำประโยชน์ของการไปรับบริการตรวจหลังคลอดตามกำหนดระยะเวลาได้

ร่างกายของหญิงแม่อูก่อนมีความต้องการอาหารที่มีประโยชน์
เก็บมากขึ้น เช่นเดียวกับคนท้อง เพราะแม่ต้องให้อูกูคนมด้วย

แม่อูก่อนจำเป็นต้องกินอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม
ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก และมัน ให้มากขึ้น แม่จะได้มีแรงทำงานและ
มีน้ำนมเลี้ยงลูก

แม่อูก่อนจำเป็นต้องกินผักใบเขียวต่าง ๆ และผลไม้ เช่น กล้วย
ส้ม มะละกอ เพื่อช่วยไม่ให้ท้องผูก เพราะถ้าท้องผูกจะทำให้มดลูก
เข้าอุ้งเชิงกราน หรือเป็นไข้หลังคลอด

คนทั่วไปมักมีความเชื่อว่า หญิงหลังคลอดต้องงดของแสลงและ
ต้องอยู่ไฟ เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะการปฏิบัติเช่นนั้น ทำให้แม่
อ่อนเพลีย ชุ่มชื้น และมีน้ำนมไม่พอเลี้ยงลูก

หญิงหลังคลอดถูกแล้วประมาณ 2 เดือน จะต้องไปพบเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขที่สถานีอนามัย เพื่อให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบสุขภาพของแม่
และลูกที่เกิดใหม่

ในระยะ 6 อาทิตย์แรกหลังคลอด แม่ถนอมพักผ่อนให้เพียงพอ
ทำงานเบา ๆ ได้ เช่น กวาดบ้าน ดูบ้าน แต่อย่าทำงานหนักมากเกินไป เพราะ
อาจทำให้ตกเลือดได้



หญิงหลังคลอดควรให้ลูกดูดนมแม่เร็วที่สุด

หลังจากที่พักฟื้นหลังคลอด โดยเริ่มภายใน 2-3 ชั่วโมงหลังคลอด
หรืออย่างช้าไม่เกิน 12 ชั่วโมง แม่ไม่มีน้ำนมแก่เพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น
และ ถ้ารู้สึกนมคัดอย่าบีบ เพราะอาจเป็นฝีได้



ข้อปฏิบัติอีกข้อหนึ่งที่น่าสนใจหลังคลอดควรทำ คือ
การนอนคว่ำบ่อย ๆ ในระยะ 2 สัปดาห์แรก เพื่อให้หน้าลาวปลาไหล
สะดวกขึ้น



ตกเลือดหลังคลอด เป็นอาการที่หึงหลังคลอดถูกแล้ว มีเลือดออกทางช่องคลอดเป็น
ลิ่ม ๆ หน้าซีด อ่อนเพลีย ใจสั่น จะเป็นลม มือเท้าสั่น บางที
จะมีเหงื่อออก ตัวเย็น อยากคลื่น้ำ ถ้าเสียเลือดมาก อาจถึงตายได้

มีอาการตกเลือดหลังคลอด

ไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

แต่หึงหลังคลอดที่มีสุขภาพสมบูรณ์โดยทั่วไป

จะมีอาการอ่อนเพลียเท่านั้น

**การปฏิบัติตัวโดยถูกต้อง จะช่วยให้หึงหลังคลอดมีร่างกายที่แข็งแรง
คืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว ทำให้สามารถเลี้ยงลูกเองได้**

ในระยะ 24 ชั่วโมงหลังจากคลอดใหม่ ๆ

อย่า กลับปัสสาวะ

อย่า ใช้กระเป๋าน้ำร้อน หรือขวดน้ำร้อนวางที่ท้อง

เพราะ จะทำให้มดลูกไม่แข็งตัว และตกเลือดได้

ประวัติผู้ทำวิจัย

ชื่อ	นางราตรี สิริพลบุญ
วัน เดือน ปี เกิด	23 มกราคม 2496
ประวัติการศึกษา	- ประกาศนียบัตรพหุภควรรตังนามัย โรงเรียนพหุภควรรตังนามัยยะลา พ.ศ. 2520 - ปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมาธิราช พ.ศ. 2528
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	- นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ 6 สำนักงานสาธารณสุข อำเภอ ห้วยยอด อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง
งานพิเศษ	- อาจารย์พิเศษหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ต่อเนื่อง 2 ปี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์