

การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

เยาวเรศ สมทรัพย์ MNS*

โสเพ็ญ ชูหวล PhD*

ธารารัตน์ หาญประเสริฐพงษ์ MD**

ฝนทอง องค์กรพัฒน์, B.Sc***

บทคัดย่อ : การวิจัยเชิงปฏิบัติการระดับเทคนิคนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ศึกษาปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคในการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ 15 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กระบวนการวิจัยอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้วิจัย สตรีตั้งครรภ์ และครอบครัว เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ สรุปประเด็น และสร้างรูปแบบ ส่วนข้อมูลแบบสอบถามส่วนบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติแจกแจงความถี่ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลวิจัยพบว่ารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะประกอบด้วย 1) กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ 2) การส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ 3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ 4) ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ และ 5) ผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตั้งครรภ์มี 4 ระยะคือ “เปิดใจรับกับโยคะเพื่อชีวิตใหม่” “ค้นหาความลงตัวของโยคะกับชีวิตตน” “มั่นใจว่ามาถูกทาง” และ “ปฏิบัติต่อเนื่องจนคล่อง” การส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ คือ ให้ข้อมูล สอน สร้างแรงสนับสนุนทางสังคม

กลยุทธ์ที่ใช้ส่งเสริมความสามารถกลุ่มตัวอย่างคือ สร้างการยอมรับและความไว้วางใจ การมีส่วนร่วม การสร้างเสริมพลังอำนาจ ทำกลุ่มสะท้อนคิด เป็นเพื่อนรับฟัง ให้ถูกเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงทางใจ โดยมีปัจจัยสนับสนุนคือความปรารถนามีลูก แรงสนับสนุนจากครอบครัว การช่วยเหลือในกลุ่มที่ฝึกร่วมกัน การรับรู้ประโยชน์ ค่าชมเชย และผลตรวจจากแพทย์ อุปสรรคจากการใช้รูปแบบนี้คือ การสื่อสารสิ่งที่เป้าหมายธรรมะในองค์ความรู้ของโยคะ

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ คือ พยาบาลสามารถนำรูปแบบและนำแนวทางปฏิบัตินี้ไปประยุกต์ใช้ในหน่วยฝากครรภ์ หรือการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้สตรีตั้งครรภ์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแก่สตรีตั้งครรภ์

วารสารสภาการพยาบาล 2554; 26 (ฉบับพิเศษ) 95-111

คำสำคัญ: รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ สตรีตั้งครรภ์ โยคะ

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

***พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสงขลา

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นเสมือนการผจญภัยครั้งสำคัญในชีวิตสตรี¹ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งโครงสร้างร่างกาย สรีรวิทยา และจิตอารมณ์ ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย จิต อารมณ์ สังคม² และความหวั่นไหวทางจิตวิญญาณได้³ ปัจจุบันการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ในหน่วยงานของรัฐและเอกชนประกอบด้วย การประเมินสุขภาพ การตรวจครรภ์ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การวินิจฉัยภาวะครรภ์เสี่ยงสูง การให้คำแนะนำ การรักษา และประเมินผลการรักษา⁴ ควบคู่ไปกับการสอนสุขศึกษา อย่างไรก็ตาม แม่ตั้งครรภ์จะได้รับข้อมูล ความรู้ แรงสนับสนุน และการดูแลจากทีมสุขภาพ เพื่อนครอบครัว ฯลฯ แต่นั่นเป็นเพียงจากภายนอก เพราะการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์นั้น จำเป็นต้องอาศัยพลังอำนาจและความเชื่อมั่นศักยภาพแห่งตน อันเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญควบคู่ไปด้วย จึงจะช่วยนำพาสตรีตั้งครรภ์ดำรงสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ได้ การสนับสนุนสตรีตั้งครรภ์ให้มีอิสระกับการแสวงหาทางเลือกมาเสริมพลังอำนาจและความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรทำอย่างยิ่ง

โยคะเป็นหนึ่งในหลายทางเลือกที่ได้รับการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพในการบำบัดทางสติศาสตร์⁵ เป้าหมายของการฝึกโยคะในสตรีตั้งครรภ์ คือ เพื่อลดการใช้ยาเนื่องจากเกรงว่าจะมีผลต่อทารกในครรภ์⁶ เพื่อลดอาการเหนื่อยล้า ปวดหลัง บวมที่ข้อเท้า เส้นเลือดขอด ปวดศีรษะ รวมทั้งเพิ่มการรับรู้ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ต่อการคลอด⁷ โยคะช่วยบำบัดอาการปวดหลังส่วนล่างของสตรีตั้งครรภ์⁸ ลดความเครียดและลดการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ⁹ ลดความไม่สุขสบายในระยะ

ตั้งครรภ์¹⁰ โดยปริมาณการฝึกโยคะแปรผันตรงกับการลดความไม่สุขสบาย¹¹ สตรีตั้งครรภ์ที่ฝึกโยคะจะมีภาวะครรภ์เป็นพิษและมีภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึก คลอดทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดมากกว่า 2,500 กรัม และลดอัตราคลอดก่อนกำหนด¹² สำหรับสตรีตั้งครรภ์มีภาวะแทรกซ้อนและฝึกโยคะพบผลลัพธ์การคลอดที่ดี¹³ สอดคล้องกับข้อมูลซึ่งภาควิชาชีพสูติฯ-นรีเวชและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดอบรมโยคะเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ทุกปีมาตั้งแต่ พ.ศ.2547-พ.ศ.2552 พบว่าการปฏิบัติอาสนะ การฝึกควบคุมลมหายใจและการผ่อนคลายช่วยสตรีตั้งครรภ์ลดอาการปวดหลัง ร่างกายแข็งแรงขึ้น อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดง่าย ลดอาการภูมิแพ้ การหายใจดีขึ้น นอนหลับกลางคืนยาวกว่าเดิม และมีความพร้อมกับการคลอด เมื่อสตรีตั้งครรภ์ใช้การควบคุมลมหายใจและการผ่อนคลายขณะรอคลอดได้ช่วยให้พลังงานไว้ตอนแบ่งคลอด จึงมีประสบการณ์การคลอดทางบวก เพราะรับรู้ว่าตนเองคลอดง่าย¹⁴⁻¹⁵

การศึกษาที่ผ่านมาพบผลดีของโยคะต่อการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ตลอดจนบำบัดอาการต่าง ๆ ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้โยคะเป็นแนวปฏิบัติแก่สตรีตั้งครรภ์ เพราะการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาล้วนเป็นการศึกษาเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง⁶⁻¹³ ที่ออกแบบโปรแกรมการฝึกจากทีมวิจัยฝ่ายเดียว ยังไม่ปรากฏงานวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวเข้ามาร่วมคิด วางแผน ปฏิบัติ ปรับปรุงจนได้รูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะที่ตรงกับความต้องการของสตรีตั้งครรภ์อย่างแท้จริง และมีความปลอดภัย สอดคล้องกับศักยภาพสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน ดังนั้นการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะโดยใช้กระบวนการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการมาพัฒนาหารูปแบบ รวมทั้ง ศึกษาปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคของการใช้รูปแบบ นี้ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีตั้งครรภ์ ครอบครัว และทีมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ สตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ และศึกษาปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคในการใช้รูปแบบการสร้างเสริม สุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ สตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะครั้งนี้ อิงกรอบแนวคิดโยคะ โยคะสูตรของปัทมยัสี¹⁶ ซึ่งประกอบด้วย การปรับ ทัศนคติ การมีวินัยในตนเอง การบริหารกาย การ ฝึกควบคุมลมหายใจ และการพัฒนาจิตจากขั้นต้น ไปจนถึงสมาธิ และใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติ การที่มีความร่วมมือระดับเทคนิค¹⁷ มีเป้าหมายเพื่อ ทดสอบแนวคิดทฤษฎีเพื่อพิสูจน์ทราบว่าจะสามารถ นำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้มากน้อยเพียงใด สำหรับการศึกษาที่ต้องการทดสอบแนวคิดทฤษฎี โยคะว่าองค์ความรู้ของโยคะนั้นสามารถนำมา พัฒนาเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้ง ครรภ์ได้ โดยอาศัยความร่วมมือของทีมวิจัยกับสตรี ตั้งครรภ์ และครอบครัวเพื่อการเรียนรู้ พัฒนา ปรับปรุงและแก้ไขปัญหานั้นได้รูปแบบการสร้างเสริม สุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะที่ลงตัว

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและสถานที่ศึกษา

เป็นสตรีตั้งครรภ์ 15 คน อาศัยในจังหวัด สงขลา เลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติ คือ

อายุ 19 ปีขึ้นไป ตั้งครรภ์เดี่ยว อายุครรภ์ 10-13 สัปดาห์ ยอมรับการตั้งครรภ์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ใดๆ ระหว่างตั้งครรภ์ สื่อสารภาษาไทยได้ดี บอก ความรู้สึกและความต้องการได้ ผ่านการตรวจและ วินิจฉัยจากสูติแพทย์ว่าสุขภาพแข็งแรง ยินดีเข้าร่วม ในโครงการโดยสูติแพทย์อนุญาต การศึกษาใช้สถานที่ ศูนย์ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก คณะพยาบาลศาสตร์ และที่บ้านสตรีตั้งครรภ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้คือ ผู้วิจัย เครื่องบันทึกเสียง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์การรับรู้ ของสตรีตั้งครรภ์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วย โยคะเป็นคำถามปลายเปิด ตัวอย่างเช่น “ก่อนเข้า ร่วมโครงการวิจัยได้ดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ อย่างไร” “มีแรงบันดาลใจใดในการเลือกโยคะมา ดูแลสุขภาพ” “หลังจากเข้าโครงการแล้วใช้โยคะ ดูแลชีวิตขณะตั้งครรภ์อย่างไร รับรู้ประสบการณ์ที่ เกิดจากการฝึกโยคะอย่างไร” “รูปแบบการสร้างเสริม สุขภาพด้วยโยคะตามที่คิดร่วมกัน ทำได้หรือไม่” “เมื่อทำได้ตามรูปแบบนี้แล้ว พบการเปลี่ยนแปลง ใดบ้าง (ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความสงบในชีวิตหรือด้านอื่นๆ)” “แต่ละไตรมาส ยังทำกิจกรรมตามรูปแบบการฝึกได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ต้องการปรับเปลี่ยนอย่างไร” “มีสิ่งใดช่วยสนับสนุน การฝึกโยคะ?” “อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถนำโยคะ มาปฏิบัติคืออะไร? แก้ไขอุปสรรคนั้นอย่างไร” ซึ่ง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสัมภาษณ์ที่เป็น คำถามปลายเปิดได้รับการตรวจสอบความตรงทาง เนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ภายหลังการตรวจ สอบและแก้ไข นำไปทดลองกับสตรีตั้งครรภ์ 5 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นได้ปรับ แก้ก่อนนำไปใช้จริง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

หลังโครงการวิจัยได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เรียบร้อยแล้ว ทีมวิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้และเมื่อได้รับคำยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง จึงแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามเข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมให้ข้อมูลว่าสามารถยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ได้ตลอดเวลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

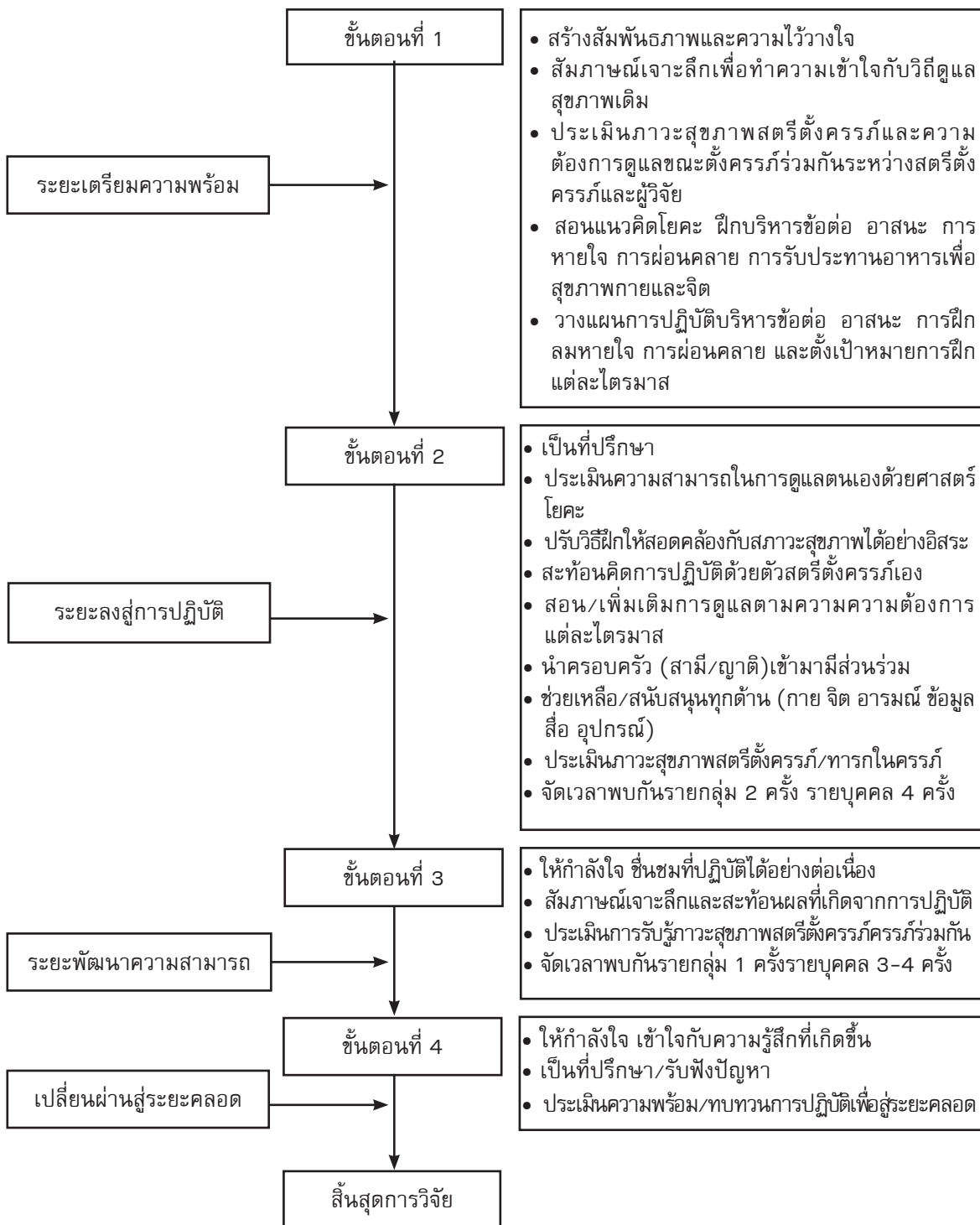
1. เริ่มจากประเมินสถานการณ์และปัญหา โดยจัดสัมภาษณ์กลุ่มและสัมภาษณ์เจาะลึกสตรีที่เคยผ่านประสบการณ์ฝึกโยคะขณะตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างและครอบครัว ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ และทีมวิจัย จากนั้นกำหนดเป้าหมาย กระบวนการ และแผนปฏิบัติการร่วมกัน วิเคราะห์รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะที่น่าจะเป็นไปได้

2. นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสนทนากลุ่มและสัมภาษณ์เจาะลึกในข้อ 1 มากำหนดรูปแบบชั่วคราวในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วย

โยคะ สร้างเครื่องมือและคู่มือ สื่อ และเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านเพื่อขอข้อเสนอแนะก่อนทดลองใช้กับสตรีตั้งครรภ์ 2 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในโครงการนำร่องเป็นเวลา 4 เดือน หลังทดลองใช้ ได้ปรับปรุงได้รูปแบบชั่วคราว ดังแสดงในแผนภาพ 1 ประกอบด้วยระยะเตรียมพร้อม ลงสู่การปฏิบัติ พัฒนาความสามารถ และเปลี่ยนผ่านสู่ระยะคลอด

3. วางแผนปฏิบัติ โดยพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ระบบครอบครัว และสัมพันธภาพในครอบครัว สิ่งแวดล้อม ภาวะสุขภาพ การดำเนินชีวิต ประสบการณ์เกี่ยวกับโยคะ แรงบันดาลใจในการเลือกโยคะมาดูแลสุขภาพ ทีมวิจัยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ประเมินสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ความต้องการดูแลขณะตั้งครรภ์ โดยจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวเป็นเวลา 2 วัน เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดโยคะ การปรับทัศนคติ การฝึกบริหารข้อต่อ อาสนะ การฝึกควบคุมลมหายใจ การผ่อนคลาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกายและจิต การแก้ไขอาการไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ตามแนวทางโยคะ และวางแผนปฏิบัติร่วมกับตั้งเป้าหมายของการฝึกแต่ละไตรมาส

แผนภาพที่ 1 รูปแบบชั่วคราวการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ



4. ลงมือปฏิบัติ การสังเกตและสะท้อนการปฏิบัติ และการปรับปรุงแผนปฏิบัติ โดยนำรูปแบบชั่วคราวที่ผ่านการปรับปรุงแล้วในแผนภาพ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองปฏิบัติระหว่างเดือนมีนาคม 2550-ธันวาคม 2551 รวมเวลา 21 เดือน ทีมวิจัยติดตามรวบรวมข้อมูลที่เกิดจากการปฏิบัติ โดยจัดประชุม พบปะเป็นรายกลุ่มรวม 3 ครั้งในไตรมาส 1-3 และติดตามเยี่ยมที่บ้านรายบุคคลทั้งหมด 15 คน เดือนละครั้ง การสนทนากลุ่ม 7-8 คน 3 ครั้ง ใช้เวลา 45-60 นาทีต่อครั้ง และสัมภาษณ์เจาะลึกรายบุคคล 6-7 ครั้ง 7-8 นาที ทุกครั้งจะขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อสะท้อนคิดกับผลที่เกิดขึ้นหลังได้ปฏิบัติตามรูปแบบ สอบถามปัญหาหรืออุปสรรค หากพบจะปรับปรุงแผนใหม่กระทั่งได้รูปแบบที่เหมาะสมและพอใจของสตรีตั้งครรภ์ ทีมวิจัยเป็นที่ปรึกษาควบคู่กับสอนเพิ่มในเรื่องต่างๆ ตามความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ นำครอบครัวเข้ามาสนับสนุนสตรีตั้งครรภ์ทุกด้าน (กาย จิต อารมณ์ ข้อมูล สื่อ อุปกรณ์) ประเมินภาวะสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ และไตรมาสที่สามจะทบทวนการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ระยะคลอด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ มีขั้นตอนคือ 1) นำข้อมูลที่ได้จากการถอดเสียงสัมภาษณ์ การบันทึกของทีมวิจัย การบันทึกภาคสนาม การสังเกตพฤติกรรม และการปฏิบัติตัวของสตรีตั้งครรภ์ มาแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ข้อมูล ทำดัชนีเชิงบรรยายและดัชนีตีความหลังเก็บข้อมูลทุกครั้ง 2) แปลความหมายข้อมูลโดยอาศัยกรอบแนวคิดโยคะและความเห็นของทีมวิจัย 3) ทำข้อสรุปชั่วคราวที่ลดทอนข้อมูลไม่เกี่ยวข้องออก ข้อสรุปที่ได้ถือเป็นองค์ประกอบย่อย เช่น การส่งเสริมความสามารถสตรี

ตั้งครรภ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ กลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมการพัฒนาแบบการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ปัญหา และอุปสรรค 4) นำองค์ประกอบย่อยมาสรุปเป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะโดยเชื่อมโยงแต่ละองค์ประกอบเป็นแผนผังสื่อให้เห็นภาพรวมความสัมพันธ์ของรูปแบบ ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบซึ่งกันและกัน (peer review) ระหว่างนักวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล และผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 รูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ และส่วนที่ 3 ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคต่อการนำโยคะไปใช้สร้างเสริมสุขภาพสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 18-36 ปี อายุเฉลี่ย 24.6 ปี (SD=4.49) อายุครรภ์เฉลี่ย 11.4 สัปดาห์ (SD=0.27) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 86.7) ทุกคนมีสถานภาพสมรสคู่ การศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด (ร้อยละ 60) ร้อยละ 33.3 อาชีพรับราชการ มีรายได้ครอบครัวระหว่าง 15,000-20,000 บาท (ร้อยละ 33.3) ซึ่งเพียงพอจ่ายและไม่มีหนี้สิน (ร้อยละ 46.7) ขณะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ (ร้อยละ 66.7) เมื่อตั้งครรภ์จะเพิ่มการดูแลตนเองเรื่องอาหาร (ร้อยละ 100) การออกกำลังกาย (ร้อยละ 26.7) การผ่อนคลาย (ร้อยละ 73.3) การหายใจ (ร้อยละ 13.3) การพักผ่อนนอนหลับ (ร้อยละ 86.7) และการพัฒนาจิต (ร้อยละ 26.7) กลุ่มที่ออกกำลังกายมีความถี่ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 86.7)

เวลาเฉลี่ยของออกกำลังกายแต่ละครั้ง 33.8 นาที (SD=7.67) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการเนื่องจากต้องการให้ทารกในครรภ์สุขภาพดี (ร้อยละ 100) ให้ตนเองสุขภาพดี (ร้อยละ 86.7) และไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ (ร้อยละ 33.3)

ส่วนที่ 2 รูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ แสดงดังแผนภาพ 2 เริ่มที่สตรีตั้งครรภ์เข้าโครงการ และทีมวิจัยส่งเสริมกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วย กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ การส่งเสริมความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ในการสร้างเสริมสุขภาพ และผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตั้งครรภ์มี 4 วงจร ได้แก่ 1) เปิดใจรับโยคะเพื่อชีวิตใหม่ 2) ค้นหาความลงตัวของโยคะกับชีวิตตน 3) มั่นใจว่ามาถูกทาง 4) ปฏิบัติต่อเนื่องจนคล่อง ดั่งรายละเอียด

วงจรที่ 1 “เปิดใจรับโยคะเพื่อชีวิตใหม่”
เริ่มต้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ทางครอบครัวจะมีความยินดีมาก และช่วยหากิจกรรมที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งโยคะถูกเลือกว่ามีข้อดีด้านการออกกำลังกายและจิตใจ โดยลูกเป็นแรงจูงใจสำคัญที่สุดในการนำกลุ่มตัวอย่างมาเรียนรู้โยคะ และทุกคนเปิดใจรับโยคะอย่างเต็มที่ เพราะศึกษาข้อมูลมาจนมั่นใจว่าการฝึกโยคะไม่เป็นอันตราย ช่วยลูกในครรภ์และตนเองแข็งแรง มีการปรึกษาสูติแพทย์ก่อนฝึก และแสวงหาแหล่งฝึกที่น่าเชื่อถือ ดังที่กลุ่มตัวอย่างสะท้อนไว้ดังนี้

“พอรู้จักเพื่อน รับผิดชอบรับคำมาเลย เพราะเคยอ่านหนังสือมาว่าดีมาก คนท้องที่ฝึกโยคะนี่เป็นอะไรที่ดีมากๆ เลยต้องรีบมาสัมผัสทันที ตัวเองเลยวางแผนไว้ก่อน ขอเข้ามาเข้าโครงการนี้เพื่อลูก อยากให้ลูกแข็งแรง กับโยคะนี่ลูกเป็นอะไรที่น่ามาเลยคะ เพราะอยากให้ลูกแข็งแรง เมื่อก่อนก็ไม่ได้สนใจจะฝึกอะไรแบบนี้หรอกคะ แต่พอท้องปุ๊บ ลาออกจากงาน กลับมาดูแลตัวเองเต็มที่ อยากทำอะไรดี ๆ เพื่อลูก ไม่มีสิ่งเล จะทำทันทีเลย แต่เราก็คึกคิดว่าไม่มีโทษนะ ถ้ามั่นใจด้วย ถ้ามั่นใจว่าที่ไหนน่าเชื่อถือ ถึงตัดสินใจ”

“ใครบอกว่าอะไรดี ก็ทำหมด มาลงตัวกับโยคะ ดูแล้วอ่อนโยนดี น่าจะเหมาะกับคนท้องอยากให้ลูกแข็งแรง สามวันน่าจะดีกับเรา เพราะเห็นเราเครียด พออยู่ว่าง ๆ ตอนท้องนี่ จิตฟุ้ง คิดมาก หงุดหงิด ก้าวร้าว เหนียว เหนียว คิดเยอะ ทำงานมากขึ้น เตรียมไว้เวลามีลูก ค่าใช้จ่ายมันมาก เขาหาข้อมูลเยอะเรื่องความปลอดภัยที่ฝึก และขอความเห็นจากหมอที่ฝากท้องด้วย หมอก็สนับสนุน”

“มันเป็นความรู้สึกที่อบอุ่นมาก เพราะเรารู้สึกว่าลูกเป็นชีวิตที่ประจักษ์ กว่าจะได้ลูกคนนี้นะมันผ่านอะไรมาเยอะ มาฝึกโยคะ เพราะอยากทำสิ่งดี ๆ เตรียมตัวเองให้ดีที่สุด พร้อมที่สุด ลูกต้องได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะทำได้ ความฝันได้ลูกเป็นจริงแล้ว เราไม่ยอมสูญเสียอีก ก็เปิดใจรับโยคะเต็มที่ เชื่อมั่นว่าเป็นทางที่เปิดให้เราทั้งคู่เลยคะ”

“แม่บอกว่า ท้องสาวคล่องไม่ย่ำนะ ต้องเตรียมตัวดี ๆ แกก็ให้ทำนั่น ทำนี่ ไปวัดนั่ง ทำบุญ ตักบาตรนี่ประจำเลย เราก็ทำตามแม่ พอแม่รู้ว่า มีอบรมโยคะสำหรับคนท้องก็จัดการสมัครให้ แล้วที่แม่ให้ทำก็ดี ๆ ทั้งนั้นเลย เราเลยไม่ขัดใจ เราก็อยากลองอยู่แล้ว งานนี้เต็มใจมาก”

ในวงจรที่ 1 นี้ทีมวิจัยได้ส่งเสริมความสามารถของสตรีตั้งครรภ์โดยจัดอบรมให้ 2 วัน ซึ่งสอนเนื้อหาโยคะภาคทฤษฎีควบคู่กับการปฏิบัติ ใช้กลยุทธ์การสร้างการยอมรับ ความไว้วางใจ และการให้ครอบครัวมีส่วนร่วม มีปัจจัยที่มาเกี่ยวข้อง คือ ความปรารถนาจะมีลูก และครอบครัวที่รับรู้และยินดีกับการตั้งครรภ์ ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ คือ การฝึกปฏิบัติอย่างมีความเข้าใจต่อเป้าหมายของศาสตร์โยคะ พบผลลัพธ์คือ สตรีตั้งครรภ์มีทัศนคติที่ดีต่อโยคะ และฝึกอย่างมีเป้าหมายตามศาสตร์โยคะ และการตั้งครรภ์ ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการให้กลุ่มตัวอย่างและครอบครัวเตรียมความพร้อมจัดการอบรมให้ข้อมูลเรื่องโยคะโดยให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม

วงจรที่ 2 “ค้นหาความลงตัวของโยคะกับชีวิตตน” หลังจากกลุ่มตัวอย่างผ่านการอบรมโยคะ 2 วัน จึงทดลองให้ปฏิบัติกิจกรรมตามรูปแบบชั่วคราวที่ตั้งไว้ในแผนภาพ พบว่า บางรายไม่ลงตัวที่จะปฏิบัติตามรูปแบบชั่วคราวคือ เริ่มฝึกบริหารข้อต่อ อาสนะ ตามด้วยการฝึกลมหายใจ และปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย จึงมีการปรับรูปแบบการฝึกใหม่ โดยบางรายเริ่มต้นเหมือนเดิม บางรายขอฝึกเฉพาะลมหายใจในไตรมาสแรก ไตรมาสต่อมาจึงเริ่มฝึกตามรูปแบบ ขณะที่ส่วนใหญ่เลือกเริ่มต้นด้วยการผ่อนคลาย รายที่พบความไม่ลงตัวเรื่องจัดเวลาฝึกอาสนะหรือฝึกหายใจ หรือทำอาสนะ จะใช้การสะท้อนคิดเพื่อหาทางออกร่วมกัน จนได้รูปแบบการฝึกที่มีความเฉพาะตัว สอดคล้องกับความพร้อมของร่างกาย กิจกรรมประจำวัน และงานในวิถีชีวิต ดังที่กลุ่มตัวอย่างสะท้อนไว้ว่า “ตอนท้อง กัดดันนะ ยิ่งเราทำงานด้วย ทั้งงาน ทั้งคน ทุกอย่างรอบตัวทำให้เครียด มันดึงทั้งกาย ทั้งใจ อารมณ์ไม่ค่อยดี

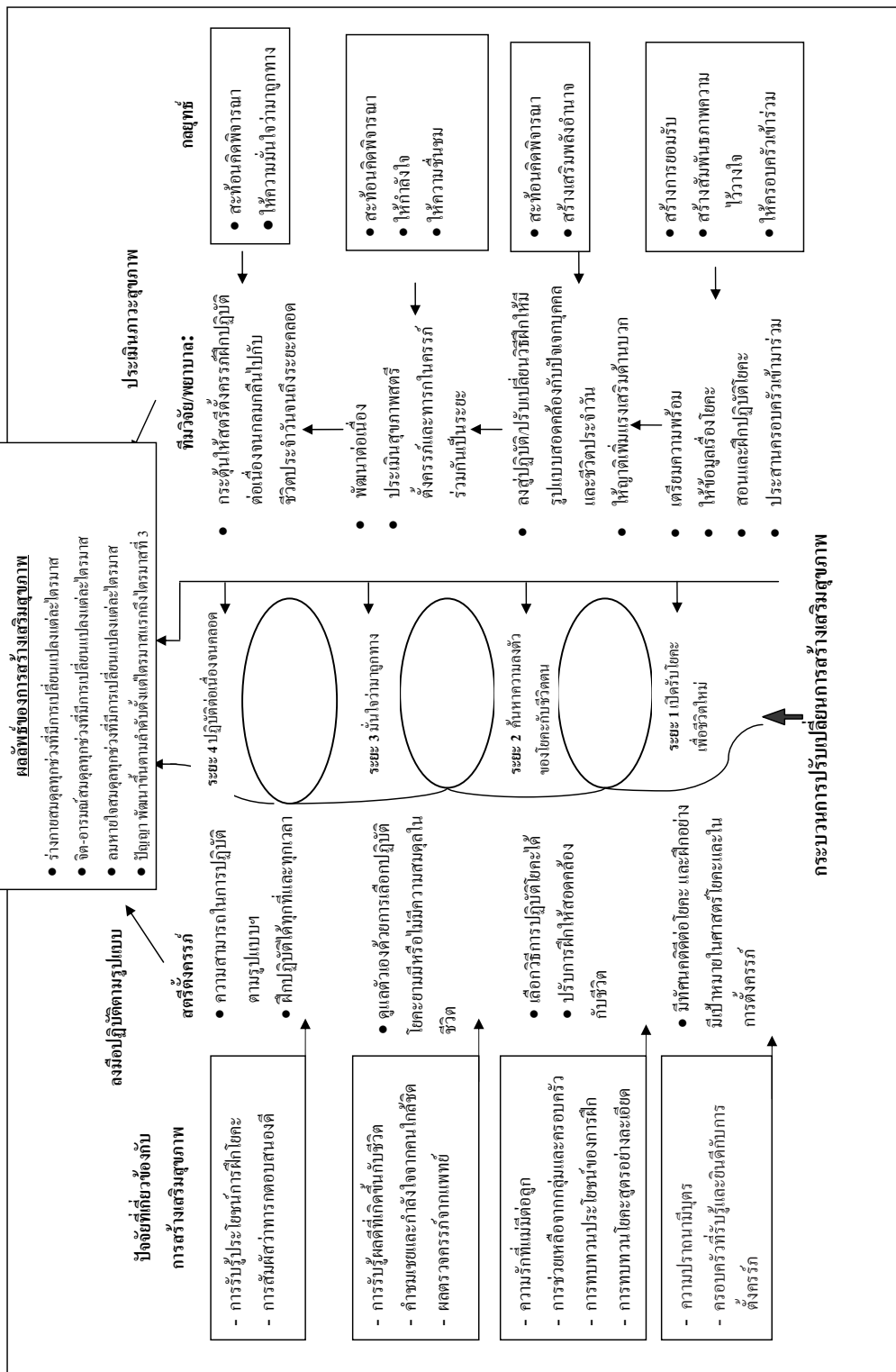
ถ้าฝึกโยคะอาสนะ ฝึกผ่อนคลาย ฝึกลมหายใจตลอดจะเป็นตัวช่วย แต่ต้องคิดว่าจะจัดเวลา จัดวิธีฝึกอย่างไร มันค่อยๆ รู้ไปเอง ของตัวเองจะจับเคล็ดว่าต้องมีสติ ฝึกได้ทุกเวลา ตอนทำงานก็ปรับทำให้ถูกต้องตามที่โยคะสอน มีสติก็รู้อยู่กับลม ดึงให้ยาวๆ ไร้ อะไรแบบนี้แหละ คิดดี พุทตฺตีกีก็เป็นการฝึกโยคะนะ แต่เมื่อก่อนเราก็ไม่รู้” อย่างไรก็ตามยังคงฝึกตามเนื้อหาของโยคะสูตร หากรายใดประสงค์จะเริ่มต้นด้วยอาสนะ ก็มีครูโยคะผู้มีคุณวุฒิและประสบการณ์ด้านโยคะในสตรีตั้งครรภ์มาสอนช่วงปลายไตรมาสที่ 1 และให้กลับไปฝึกต่อเนื่องที่บ้านตามสื่อวีดิทัศน์ที่ทำขึ้น พร้อมให้คำแนะนำวิธีฝึกเป็นครั้งคราว ตามที่พบกันในไตรมาสที่ 2 และ 3 ดังกลุ่มตัวอย่างรายหนึ่งเล่าว่า “ชอบฝึกอาสนะมาก ใจเรามันฟุ้งมากต้องใช้ท่ามาช่วยคุมใจ ตอนแรกๆ ก็คิดนะว่า ทำไมเราไม่เหมือนเพื่อน พอหนึ่งๆ เราไม่สงบเอาซะเลย แต่พอฝึกอาสนะ ไข่เลย ตรงกับที่เราอยากเป็น มันมีสติไปตามท่าทาง พอเสร็จแล้วใจมันโปร่งขึ้นก็เลยเริ่มจากฝึกอาสนะก่อน” หรือบางรายที่บอกว่า “ช่วงนี้ท้องเกือบ 7 เดือน มันไม่สุขสบายที่ท้องน้อยปวดถ่วงเวลายืน ไม่มีเวลาฝึกแบบต่อเนื่อง จะทำบางท่า ดัดแปลงบ้าง อย่างยกขาขึ้นพาดกับผนังห้องค่อยรู้สึกว่ายถ่วงท้องน้อย ท่าผีเสื้อก็ทำเวลานั่งดูทีวี ถ้ากังวลใจบางครั้งแบบไม่รู้สาเหตุจะใช้อธิในผ่อนคลายท่าศพ ก็หลับสบายไปเลย” นอกเหนือจากการฝึกอาสนะที่เป็นการ ฝึกทางร่างกายแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นตรงกันว่า ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ การฝึกผ่อนคลายจำเป็นที่สุด จึงใช้การผ่อนคลาย ต่อด้วยฝึกอาสนะ และฝึกควบคุมลมหายใจ โดยกลุ่มตัวอย่างบอกว่า “เลือกผ่อนคลายกับบริหารข้อต่อก่อน เพราะเราปวดหลัง เลยว่าต้องค่อยเป็นค่อยไป จัดการกับข้อต่อก่อนแล้วกัน”

เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างรายหนึ่งสะท้อนว่า“มันเพี้ยน ลำ บอกไม่ถูก วันๆ อยากจะนอน แต่ถ้าได้นั่ง ได้นอนผ่อนคลาย จะมีความสุขมาก ช่วงแรกที่ต้องใช้ผ่อนคลายดีที่สุด” สำหรับการฝึกทัศนคติ การฝึกจิต (การถอนตนเองจากประสาทสัมผัส การจดจ่อ การพัฒนาปัญญาให้เห็นตามจริง และสมาธิ) กลุ่มตัวอย่างเห็นว่ายังมีความจำเป็นต่อการตั้งครรภไตรมาสที่ 1 ถึง 3 ดังสะท้อนไว้ว่า “เรื่องของฝึกใจ ฝึกคิดดี พุทธดี ทำดี ฝึกอดทนมากๆ ตอนที่ท้อง ใครๆ เล่าว่าท้องแล้ว จะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ยังไม่มันก็ไม่เหมือนกับเจอเอง เจอแล้วบางทีมันจุก อัดอั้น เหนื่อย หายใจไม่อิ่ม อ่อนไหวง่าย คิดมากมาย ห้ามไม่ได้ พอคิดเรื่องหนึ่ง จะกระโดดไปอีกเรื่องหนึ่ง เหมือนหนังชุด พอมีโอกาสมาฝึกโยคะ เขาสอนเรื่องรักษาใจ มีสติ เป็นตัวหนึ่งที่จะช่วยกระตุกเราไว้ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน เหมือนมีเส้นเชือกรั้งๆ เอาไว้” และอีกหนึ่งการสะท้อนคือ “ตอนแรกมองโยคะว่าออกกำลังกาย แต่ไม่กล้าออกแรงมาก กลัวกระเทือนลูก คิดว่าการฝึกหายใจเป็นความต้องการตอนนี้ เราเองมีพื้นฐานฝึกสมาธิมาก่อน ก็ไปได้ดีกับฝึกลมหายใจ ส่วนเรื่องทัศนคติในยามะ นิยามะ คิดเองมีแนวคิดคล้ายกับเรื่องทัศนคติตามแนวทางของโยคะอยู่แล้ว” ในวงจรการค้นหาลงตัวของโยคะกับชีวิตตน ทำให้ได้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภด้วยโยคะเป็นกิจกรรมตามไตรมาส ดังตาราง 1

ทีมวิจัยส่งเสริมความสามารถของสตรีตั้งครรภ โดยให้กำลังใจและช่วยปลดปล่อยความ คับข้องใจ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติให้สอดคล้องกับความ เป็นปัจเจกและชีวิตประจำวัน แนะนำสามีหรือญาติ เข้ามามีส่วนร่วม และให้แรงเสริมทางบวก ใช้กลยุทธ์ การทำกลุ่มสะท้อนคิด และการสร้างเสริมพลังอำนาจ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ความรักที่แม่มีต่อลูก การช่วยเหลือจากกลุ่มหรือครอบครัว การทบทวนประโยชน์ ของการฝึกและโยคะสูตรอย่างละเอียด ความสามารถ ของสตรีตั้งครรภ คือ เลือกวิธีการปฏิบัติโยคะและ ปรับการฝึกให้สอดคล้องกับชีวิต พบผลลัพธ์ คือ สตรีตั้งครรภสามารถรักษาความสมดุลในชีวิตได้ แม้มีอาการไม่สุขสบายทุกๆ ด้าน

วงจรที่ 3 คือ “มั่นใจว่ามาถูกทาง” เป็นวงจร ที่กลุ่มตัวอย่างพบความชัดเจนในการใช้รูปแบบ สร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยน ทัศนคติ และมีการพัฒนาจิต จึงเกิดกำลังใจและ ความพึงพอใจ จึงฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องจนมีความ มั่นใจมากขึ้นตามลำดับ เพราะตระหนักถึงผลดีคือ ตนเองมีความสุขของร่างกาย จิตอารมณ์ และลม หายใจ ได้สัมผัสทารกในครรภ์ชัดเจน ประกอบกับ เมื่อพบปะ พูดคุยกับเพื่อนที่ฝึกโยคะด้วยกันได้ย้า ในสิ่งที่เกิดขึ้นคือ ทุกคนได้สัมผัสกับชีวิตที่เป็นสุข มั่นใจความสามารถของตนเอง ไม่กลัวที่จะเผชิญ การคลอด ร่างกายแข็งแรง จิตสงบ และยอมรับ

แผนภาพ 2 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ



ตารางที่ 1 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะเป็นกิจกรรมตามไตรมาส

กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ
ไตรมาสที่ 1 1. การผ่อนคลายกายและจิต 2. การพักผ่อน 3. การบริหารร่างกาย 4. การแก้ไขอาการไม่สุขสบาย 5. การฝึกลมหายใจ 6. การปรับทัศนคติต่อการตั้งครรภ์	1. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ใช้เทคนิคผ่อนคลาย การผ่อนคลายอย่างลึก การผ่อนคลายโดยใช้ลมหายใจ 2. ฝึกสตรีตั้งครรภ์รับพลังจากธรรมชาติ 3. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์บริหารข้อต่อ และฝึกอาสนะ ชุดท่าอาสนะหนึ่ง (ท่าสุชะสะนะ ท่าดอกบัวชั้นเดียว ท่าเพชร ท่าผีเสื้อ ท่านั่งพับก้น ท่านั่งย่อเข่า) ชุดท่าอาสนะยืน (ท่าภูเข่า ท่ากงล้อ) ชุดท่าอาสนะนอน (ท่าชาวสะนะหรือท่าศพ) 4. แนะนำวิธีแก้ไขอาการไม่สุขสบายตามแนวทางโยคะ 5. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกลมหายใจขั้นต้น 6. ฝึกสตรีตั้งครรภ์ปรับทัศนคติ (ยามะ และนียามะ) ด้วยการสะท้อนผ่านเรื่องเล่า
ไตรมาสที่ 2 1. การรับประทานอาหาร 2. การบริหารร่างกาย 3. การฝึกลมหายใจ 4. การผ่อนคลายกายและจิต 5. การพักผ่อน 6. การแก้ไขอาการไม่สุขสบาย 7. การฝึกทัศนคติทางบวกและฝึกจิต	1. แนะนำสตรีตั้งครรภ์ให้เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพกายและจิตตามแนวทางของโยคะ 2. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกอาสนะ การฝึกชุดท่าอาสนะหนึ่ง ทำท่าจากไตรมาสที่ 1 และเพิ่มท่าสุชะสะนะ ท่าดอกบัวชั้นเดียว ท่าเพชร ท่าเหยียดหลัง ท่าบิดตัว ท่าเขาควาย ท่าอุฐ การฝึกชุดท่าอาสนะยืนทำท่าจากไตรมาสที่ 1 และเพิ่มท่าต้นตาล ท่าสามเหลี่ยม ท่างูดัดแปลง การฝึกชุดท่าอาสนะนอน ทำท่าจากไตรมาสที่ 1 และเพิ่มท่าสะพาน ท่ายืดตัว 3. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกลมหายใจขั้นต้น ต่อด้วยอนุโลมา-วิโลมา และการควบคุมลมหายใจ

กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพ
ไตรมาสที่ 3 1. การบริหารร่างกาย 2. การฝึกลมหายใจ 3. การผ่อนคลายกายและจิต 4. การพักผ่อน 5. การแก้ไขอาการไม่สุขสบาย 6. การเตรียมพร้อมกับการคลอด	4. กระตุ้นสตรีตั้งครรภ์ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก 5. สอนสตรีตั้งครรภ์ฝึกการพักผ่อนกายและจิตในท่าโยคะนิทรา 6. กระตุ้นการฝึกยามะ และนียามะอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มการพัฒนาจิต (ปรัทยาหาระ ธารณะ ญาณะ และสมาธิ) 1. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกอาสนะฝึกอาสนะ การฝึกชุดท่าอาสนะหนึ่งในท่าที่ฝึกไตรมาสที่ 1-2 การฝึกชุดท่าอาสนะอื่นในท่าที่ฝึกไตรมาสที่ 1-2 การฝึกชุดท่าอาสนะนอนในท่าที่ฝึกไตรมาสที่ 1-2 2. ให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกลมหายใจขั้นต้น ต่อด้วย อนุโลมา-วิโลมา การควบคุมลมหายใจ 3. ให้สตรีตั้งครรภ์ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก และการผ่อนคลายโดยใช้ลมหายใจ 4. สอน/สาธิตและให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกจาแลันดาพันธะ 5. สอนใช้โยคะสูตรในการแก้ไขอาการไม่สุขสบาย 6. สอนการฝึกปรับทัศนคติเน้นเรื่องตบะ เพื่อเตรียมพร้อมกับการคลอด

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับร่างกาย ไม่รู้สึกอึดอัดที่ขนาดร่างกายโตขึ้น รวมทั้งใช้แนวทางของโยคะมาจัดการความไม่สุขสบายด้านร่างกาย จิต และอารมณ์ ปรากฏการณ์ในวงจรที่ 3 นี้เป็นวงจรนี้เป็นช่วงที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และทุกคนพึงพอใจกับผลที่เกิดขึ้น ดังที่กลุ่มตัวอย่างสะท้อนคือ

“เมื่อก่อนหงุดหงิดง่าย คิดว่าเราท้อง เหนื่อยจากงาน น่าจะมีคนช่วยงาน ให้เราพักผ่อนเต็มที่ อยู่เฉยๆ สงบๆ มันเหมือนเราเรียกร้อง

จากคนอื่น พอไม่ได้ตั้งใจ เราก็งุ่นง่าน แต่พอฝึกโยคะเรายอมรับมากขึ้น รู้ว่าหงุดหงิดเมื่อไหร่ ใช้วิธีดูแลหายใจ เข้า-ออก ไปเรื่อยๆ จะดีขึ้น บางทีก็ใช้การผ่อนคลาย ดีมากเหมือนกัน เลยมั่นใจว่าเรามาถูกทาง มั่นใจว่าฝึกโยคะนี้แหละ ช่วยเราได้”

“ตอนแรกกลัวว่าอารมณ์เราจะมีผลกับลูกเลยต้องปรับอารมณ์ ปรับความคิด โชคดีที่มาเรียนรู้ว่าโยคะมุ่งเป้าหมายไปที่จิต ฝึกจิตพอจิตดี อารมณ์เราดีตาม คิดว่าลูกคงอารมณ์ดี

ตามเรา พอฝึกเรื่อยๆ จะมั่นใจ ไม่มีใครบอก
เรารู้เองว่ามาถูกทาง”

“ร่างกายแข็งแรง เทียบกับเพื่อนที่ไม่ฝึกโยคะ
ช่วงนี้แหละที่ท้อง 8 เดือนกว่า เราจะบ่นมาก
เรื่องปวดหลัง ตะคริว ท้องผูก ของเราท้อง
เดือนพอๆ กัน แต่เราไม่เป็นนะ อารมณ์ดีตลอด
มีคนแซวว่าแข็งแรงกว่าพี่สาวอีก คือพี่สาวไม่ได้
ท้องนะ เลยว่าใช่แหละ ฝึกโยคะนี่ใช่เลย ไม่รู้
สึกอายนะ ตัวโต เพื่อนเขาอายนะ”

“รู้สึกนะ..เหมือนติดต่อกับลูกข้างใน
สัมผัสลูกชัดขึ้น ลูกก็ชอบนะ หลังจากฝึก
อาสนะเสร็จ มาฝึกผ่อนคลายอย่างลึก จะรู้สึก
ชัดมาก”

“พออยู่กลุ่มเพื่อนที่ท้อง รู้สึกว่าเราปกติ เพราะ
สิ่งที่เพื่อนสะท้อน ตรงกับของเรา เรื่องพวกนี้
คนท้องด้วยกันจะรู้ บางที่ไม่จำเป็นต้องพูด
แค่เห็นท่าที่เพื่อนทำ เราจะรู้ทันทีว่าสบาย
หรือเพื่อนบอกทำท่าอู้งาย ตอนออบรมครั้งแรก
ไม่ทำ ทำไม่ได้ แต่พอท้องได้ 8 เดือน รู้สึกว่า
ไม่ยาก ง่าย ทำแล้วโล่งสบายบอกไม่ถูก สบายเนื้อ
สบายตัว เหมือนเดิมพลัง ทุกคนบอกเหมือนกัน”

ในวงจรนี้ที่มิวจียได้ส่งเสริมความสามารถ
ของสตรีตั้งครรภ์โดยประเมินสภาวะสุขภาพสตรีตั้ง
ครรภ์และลูกเป็นระยะๆ และให้กำลังใจ ใช้กลยุทธ์
การทำกลุ่มสะท้อนคิด ร่วมกับการให้กำลังใจ มี
ปัจจัยที่มาเกี่ยวข้องคือ การที่สตรีตั้งครรภ์รับรู้ผลดี
ที่เกิดขึ้นกับชีวิตจากการเทียบเคียงสภาวะสุขภาพ
ของตนกับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ฝึกโยคะ รวมทั้งได้
รับคำชมเชยจากคนใกล้ชิด และผลตรวจจากแพทย์
ว่าแข็งแรงทั้งแม่และลูก ความสามารถของสตรี
ตั้งครรภ์ คือ เลือกวิธีในองค์ความรู้ของโยคะสูตร
มาดูแลตัวเองได้ ยามไม่สุขสบายทั้งกาย จิตอารมณ์

และลมหายใจ พบผลลัพธ์คือ สตรีตั้งครรภ์มีความ
พอใจกับการปฏิบัติโยคะ ไม่กลัวการคลอด รับรู้คุณค่า
และพลังอำนาจในตัวเอง

วงจรที่ 4 คือ “ปฏิบัติต่อเนื่องจนคลอด”
หลังจากกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าตนเองมาถูกทาง จึงฝึก
โยคะอย่างต่อเนื่องถึงช่วงท้ายของการตั้งครรภ์หรือ
ปลายไตรมาสที่ 3 โดยปราศจากความลังเลหรือ
สงสัย มีความชัดเจนกับการฝึกโยคะในรูปแบบที่
ลงตัวกับตนเอง ดังข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างสะท้อนไว้คือ

“โยคะเป็นอะไรที่ให้เราเรียนรู้ตัวเอง รู้ข้อ
จำกัด รู้จุดเด่น แล้วเราจะดูแลตัวเองได้ดี ไม่ต้อง
รอคนอื่นมาช่วย มั่นใจ ไม่กลัวการคลอด ตั้งใจ
ว่าฝึกทำต่อเนื่องอย่างน้อยๆ ก็ถึงคลอดละ”

“พอเข้าโครงการ จะฝึกตลอด เดือนตัวเองให้
คิดดีๆ มองโลกทางบวก มันพัฒนาขึ้นนะ ยิ่งทำ
เรากียิ่งสงบ ตัวสำคัญคือ สติ อย่าหลุดเซียว
ต้องฝึกร่างกายเรา ลมหายใจก็ต้องฝึก ฝึกต่อเนื่อง
ทุกวันจนคลอด ไม่หยุด มีเวลามาก ก็ทำมาก
มีเวลาน้อย ก็ทำน้อย สุขภาพเรากับลูกจะดีตาม”
“มีเพื่อนถามว่าไม่กลัวหรือที่มาฝึกโยคะ
เขามองว่าเป็นการออกกำลังกายที่จริงเราฝึก
เรื่องความคิด ฝึกวินัย ฝึกจิต ฝึกร่างกาย
ฝึกลมหายใจ ส่วนตัวคิดว่าท้องหรือไม่ท้อง
ทุกคนต้องทำ ชีวิตถึงจะดี แต่นั่นแหละ ถ้าอยู่
ตามปกติ ก็ไม่คิดจะฝึกหรอก พอท้องจะมี
แรงบันดาลใจเป็นพิเศษ เพื่อลูก คงทำไปเรื่อยๆ
ทุกวันหลักชัยถึงช่วงคลอดก่อน หลังจากนั้น
ว่ากันอีกที”

ในวงจรที่ 4 ที่มิวจียได้ส่งเสริมความสามารถ
ของสตรีตั้งครรภ์โดยสนับสนุนให้ฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง
จนกลมกลืนไปกับชีวิตประจำวันใช้กลยุทธ์เป็นเพื่อน
รับฟังการสะท้อนคิด มีปัจจัยที่มาเกี่ยวข้องคือ การ

ที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ผลดีจากการฝึกโยคะที่เกิดกับตัวเอง และลูก ความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ คือสามารถเลือกฝึกโยคะได้ในทุกที่ ทุกเวลา ผลลัพธ์คือ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยคะต่อเนื่องทุกวันจนถึงระยะท้ายของการตั้งครรภ์ ซึ่งทีมวิจัยได้สนับสนุนการฝึกต่อ เพื่อให้บรรลุภารกิจในการนำชีวิตใหม่ออกสู่โลก

ส่วนที่ 3 ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคต่อการนำโยคะไปใช้สร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

ปัจจัยสนับสนุนการฝึกโยคะเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ คือ 1) ภาวะสุขภาพของลูก 2) ครอบครัว 3) การช่วยเหลือจากกลุ่มที่ฝึกด้วยกัน 4) การทบทวนเป้าหมายการฝึก 5) การรับรู้ผลดีหรือการรับรู้ประโยชน์จากการฝึก 6) คำชมเชยจากครอบครัว 7) ผลตรวจจากแพทย์ และ 8) การมีวินัยในตนเอง และความตั้งใจจริง ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการนำโยคะไปใช้สร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์คือ การสื่อสารสิ่งที่เป็นนามธรรมในองค์ความรู้ของโยคะ

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลเริ่มจากรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ

รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะถือเป็นการพัฒนาเชิงกระบวนการจากการร่วมสะท้อนคิดของทีมวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และครอบครัวจนกระทั่งได้รูปแบบนี้มา ใช้การมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นจนจบ ทั้งร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมแก้ปัญหา

มีการให้อิสระ ไม่ควบคุม อันเป็นรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ผู้เกี่ยวข้องทุกคนเท่าเทียมกันในลักษณะหุ้นส่วน¹⁷ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ตัดสินใจเลือกรูปแบบปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์ด้วยตัวเอง เพราะการสร้างชีวิตใหม่เป็นความรับผิดชอบโดยตรงของแม่ ทีมวิจัยใช้บทบาทพยาบาลช่วยกลุ่มตัวอย่างสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ด้วยการปรับกระบวนการคิดแก่สตรีตั้งครรภ์ว่าการตั้งครรภ์เป็นกระบวนการที่ธรรมชาติมอบบทบาทนี้ไว้กับผู้หญิงให้ไว้ในสัญชาตญาณความเป็นแม่ที่มีในตัว และให้เชื่อมั่นว่าตนจะนำพาการตั้งครรภ์ครั้งนี้ให้ผ่านไปได้ด้วยการเรียนรู้ และพัฒนาชีวิตตามวิถีของศาสตร์โยคะ¹⁸ ทีมวิจัยเน้นกลยุทธ์การสร้างเสริมพลังอำนาจ เพราะช่วยส่งเสริมสตรีตั้งครรภ์รับรู้ความสามารถและรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น¹⁹ ในบริบทการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะจะมีการรวมกลุ่มฝึกที่ศูนย์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและภูมิปัญญาตะวันออก และการฝึกที่บ้าน ทีมวิจัยติดตามเยี่ยมบ้านซึ่งช่วยให้เข้าใจสถานการณ์และปัจจัยสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ทั้งยังได้แนวทางการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติแก่กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนที่สอดคล้องกับสภาพจริงในชีวิต เนื่องจากการใช้ศาสตร์โยคะเป็นศิลปะดำเนินชีวิตที่มุ่งบริหารกายและจิตให้ได้ผลดี ต้องเข้าใจความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนอย่างลึกซึ้ง²⁰ การติดตามเยี่ยมบ้านจึงช่วยส่งเสริมและสนับสนุนวิธีฝึกโยคะตามความต้องการและตามปัญหาของแต่ละรายได้เป็นอย่างดี ในรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะนี้ พบปรากฏการณ์เกิดกับกลุ่มตัวอย่างคล้ายคลึงกัน เรียกว่า กระบวนการปรับเปลี่ยนการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะมี

4 ระยะ แต่ละระยะใช้กลยุทธ์ทั้งที่เป็นกลยุทธ์เดียว ใช้ต่อเนื่องและกลยุทธ์ที่เฉพาะเจาะจงกับแต่ละระยะของการสร้างเสริมสุขภาพ โดย กลยุทธ์ที่นำมาใช้คือ การยอมรับ การสร้างเสริมพลังอำนาจ การชมเชย ให้กำลังใจ ให้ความชื่นชม และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมถือเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมที่กลุ่มตัวอย่างได้รับมีหลายรูปแบบและส่งผลดีกับการตั้งครรภ์ ตั้งการศึกษาพบแรงสนับสนุนทางวาจา เป็นการให้กำลังใจ ทำให้สตรีตั้งครรภ์ในระยะคลอดรู้สึกอบอุ่น และผ่อนคลาย²¹ ประกอบกับการสะท้อนคิดที่ทำทุกไตรมาส ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีโอกาสทบทวนผลจากการปฏิบัติ มีปัญหาเกิดขึ้นจากการปฏิบัติจริง และสัมผัสประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง ถือเป็นปัญหาระดับสูงที่ไม่ได้มาจากการอ่านหรือการจำ สตรีตั้งครรภ์จึงมั่นใจกับการใช้ปัญญาพิจารณาปรับใช้วิธีการของโยคะมาดูแลชีวิตช่วงตั้งครรภ์ได้ดี

ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคต่อการนำโยคะไปใช้สร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

ปัจจัยสนับสนุนต่อการนำโยคะไปใช้สร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์คือลูก เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทุกคนยอมรับและพร้อมตั้งครรภ์ ประกอบกับมีแรงสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว โดยเฉพาะจากสามีที่มีส่วนช่วยเหลือต่อการฝึกโยคะ การที่สามีและภรรยาทุกคู่อยู่ร่วมกันทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกสุขสบายทั้งทางกายและใจ ส่งผลให้ปรับตัวดีตลอดระยะตั้งครรภ์ นอกจากนั้นการรับข้อมูลจากกลุ่มที่ฝึกโยคะร่วมกันมีส่วนเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น ส่วนการรับรู้ผลดีหรือประโยชน์จากการฝึกพร้อมกับมีการทบทวนเป้าหมายเป็นระยะๆ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสร้างแรงจูงใจให้สตรีตั้งครรภ์มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วนวินัยในตนเอง ความตั้งใจจริง และความรับผิดชอบ

ที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อการฝึกโยคะถือเป็นคุณสมบัติสำคัญให้ได้รับผลดีจากการฝึกโยคะ²⁰ สำหรับคำชมเชยจากครอบครัว และผลตรวจจากแพทย์ว่ากลุ่มตัวอย่างและลูกในครรภ์แข็งแรง เป็นแรงเสริมความมั่นใจมากขึ้นว่าทำสิ่งที่ถูกต้องจึงปฏิบัติโยคะอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะคลอด

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ คือการสื่อสารสิ่งที่เป็นนามธรรมในองค์ความรู้ของโยคะสูตร โดยเฉพาะองค์ประกอบหลังที่มุ่งการพัฒนาจิต¹⁶ ทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนรู้สึกว่าเข้าใจยาก เพราะประสบการณ์พัฒนาจิตเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้ไม่ผ่านประสบการณ์จะมองว่าเป็นนามธรรม เพราะระดับจิตที่พัฒนาของแต่ละคนไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย มีดังนี้

1. ควรมีการศึกษาต่อโดยทดลองใช้รูปแบบนี้ในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ปกติ หรือมีภาวะแทรกซ้อนจำนวนมากขึ้น และติดตามวัดผลลัพธ์ด้านสุขภาพ
2. ควรขยายการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะลงสู่บริการพยาบาลในหน่วยฝากครรภ์ เพื่อให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกแก่สตรีตั้งครรภ์และครอบครัว หรืออาจนำกิจกรรมที่ได้จากการศึกษานี้ไปจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่สตรีตั้งครรภ์ในไตรมาสต่างๆ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้สนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณสตรีตั้งครรภ์ทุกท่าน และครอบครัวที่อุทิศตัวเป็นครู รวมทั้งผู้ช่วยนักวิจัยซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Yogendra HJ, Desai AN. **Pregnancy parenthood & yoga**. Numbai: The Yoga Institute, Santacruz; 1994.
2. Haligren A, Kihlgren M, Forslin L. Women's perceptions of childbirth and childbirth education before and after education and birth. **Midwifery** 1995; 11(3): 130-7.
3. Josefsson A, Berg G, Nordin C, Sydsjo G. Prevalence of depressive symptoms in late pregnancy and postpartum. **Acta Obstet Gynecol Scand** 2001; 80(3): 251-5.
4. ปรีชา วาณิชเศรษฐกุล. การดูแลการตั้งครรภ์ในอติวุฒิ กุมารศาสตร์ (บรรณาธิการ), **ตำรา สูติศาสตร์ ชุดการตั้งครรภ์และการคลอดปกติ** (หน้า 136-150). กรุงเทพฯ: บุ๊คเน็ต จำกัด; 2546.
5. Field T. Pregnancy and labor alternative therapy research. **J Altern Ther Health Med** 2008; 4(5): 28-34.
6. Beddoe AE, Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. **J Obstet Gynecol & Neonat Nurs** 2009; 38(3): 310-9.
7. Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. **Midwifery** 2009; 26(6): e31-6.
8. Wang SM, DeZinno P, Fermo L, William K, Caldwell-Andrews AA, Bravemen F, et al. Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: A cross-sectional survey. **Altern Ther Health Med** 2005; 11(3): 459-64.
9. Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, & Padmalatha V. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. **Int J Gynaecol Obstet** 2008; 104(3): 218-22.
10. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. **Complement Ther Clin Pract** 2008; 14(2): 105-15.
11. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit, U. Effect of a yoga programme on maternal comfort during pregnancy. **Songkla Med J** 2008; 26: 123-33.
12. Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela S, Nagendra, HR. Efficacy of yoga on pregnancy outcome. **J Altern Ther Health Med** 2005; 11(2): 237-44.
13. Narendran S, Nagarathna R, Gunasheela, S, Nagendra HR. Efficacy of yoga in pregnant women with abnormal Doppler study of umbilical and uterine arteries. **J Indian Med Assoc** 2005; 103(1): 12-4.
14. เยาวเรศ สมทรัพย์. ประสบการณ์สร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์: กรณีศึกษา. **การสร้างเสริมสุขภาพมารดาด้วยโยคะ**. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2549.
15. เยาวเรศ สมทรัพย์. **โยคะเพื่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์**. สงขลา: อัลล่ายด์เพรส จำกัด; 2553.
16. Sadhakas. **Patanjali Yoga Sutra**. 3rd ed. Bombay: The Yoga Institute; 1999.
17. Holter IM, Schwart-Barcott D. Action research: What is it? How has it been used and how can it be used in nursing. **J Adv Nurs** 1993; 18: 298-304.
18. Narendran S, Nagarathna R, Nagendra HR. **Yoga for pregnancy**. Bangalore: Rashtrotthana Mudranalaya; 2005.
19. จารุวรรณ รังสิยานนท์. ผลของการเตรียมสตรีตั้งครรภ์แรกเพื่อการคลอดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ในการเผชิญภาวะเจ็บครรภ์. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
20. Iyengar BKS. **Light on Yoga**. New Delhi: Harper Collins Publisher India; 2006.
21. ชญาณีน บุญพงษ์มณี โสเพ็ญ ชูฉนวน เยาวเรศ สมทรัพย์. ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจร่วมกับแรงสนับสนุนอย่างต่อเนื่องต่อภาวะจิตใจ พฤติกรรมเผชิญความเจ็บปวดและผลลัพธ์ของการคลอด. **สงขลานครินทร์เวชสาร** 2548; 23(1): 37-47.

Developing a Health Promotion Model for Pregnancy Women by Using Yoga

Yaowares Somsap, MNS*

Sopen Chunuan, PhD*

Tharangrat Hanprasertpong, MD**

Fonthong Ongplanupat, B.Sc***

Abstract : The main purposes of this technical action research were to develop health promotion model for pregnant women by using yoga and to examine contributing factors and obstacles in applying yoga to improve pregnant women's health. The sample subjects were 15 pregnant women selected by specific sampling. The research procedure involved cooperation between the researcher, pregnant women and their families. The data were collected through the qualitative methods of in-depth interview, participatory observation and field recording. The data were analyzed based on interpretation, drawn conclusion and pattern formation. The personally enquired data, on the other hand, were analyzed in terms of frequency distribution, including percentage, mean and standard deviation.

According to the research, it was found that yoga-based health promotion model for pregnant women included: 1) the process of health promotion model in pregnant women; 2) promotion of health improvement ability; 3) health promotion factors; 4) pregnant women's ability to improve their health; and 5) the outcome of health promotion. The process of health promotion in pregnant women involved 4 stages: 1) 'mind opening to accept yoga for a new life'; 2) 'finding balance between one's life and yoga'; 3) 'confidence in the selected course of action'; and 4) 'continuing practice until birth-giving'. Next, the promotion of health improvement ability involved information sharing, teaching and building social support. The strategies employed to enhance the sample subjects' ability were building recognition and trust, participation, empowerment, reflective groups, peer consultation and regarding children as a mental nourishment. The main supporting factors included the desire to have children, family's support, help from fellow training-group attendants, awareness of the benefits, compliments and the physician's examining results. The main obstacle of this methods was the communication of abstract concepts relating to yoga.

This research's main recommendation was that nurses should be able to apply the above stated patterns and guidelines to pregnancy care units or to stage training workshops for pregnant women for the purpose of improving pregnant women's health.

Thai Journal of Nursing Council 2011; 26 (special issue) 95-111

Key words: Patterns of health promotion, Pregnant women, Yoga

*Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

**Assistant Professor, Faculty of Medicines, Prince of Songkla University

***Registered nurse, Songkhla Hospital