

โยคะ: ศาสตร์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

Yoga: Alternative science for caring pregnancy women

เยาวเรศ สมทรัพย์ *

Yaowares

Somsap *

บทคัดย่อ

การดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์โดยพยาบาลผดุงครรภ์ มีเป้าหมายให้สตรีตั้งครรภ์มีสุขภาพะบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง โดยนำศาสตร์โยคะ มาประยุกต์ใช้ภายใต้แนวคิดโยคะสูตร ที่สอนการมีทัศนคติทางบวก บริหารร่างกายด้วยอาสนะ การควบคุมลมหายใจ และการผ่อนคลายกายและใจ ทำให้สตรีตั้งครรภ์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ได้อย่างมั่นใจ ดำรงความเป็นปกติของชีวิตไว้ได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

บทความนี้มีวัตถุประสงค์คือ นำเสนอความเป็นมาของโยคะ แนวคิดของโยคะสูตร แนวทางการนำโยคะมาใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ บทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ในการประยุกต์ใช้โยคะกับสตรีตั้งครรภ์ และปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการนำโยคะมาประยุกต์ใช้ในสตรีตั้งครรภ์

พยาบาลผดุงครรภ์ควรสนับสนุนสตรีตั้งครรภ์ฝึกโยคะ เนื่องจากการฝึกโยคะเป็นวิถีธรรมชาติ มีความปลอดภัยสูง ช่วยสตรีตั้งครรภ์บรรลุสุขภาพองค์รวม และการพัฒนาจิต

คำสำคัญ: โยคะ, ศาสตร์ทางเลือก, การดูแลสุขภาพ, สตรีตั้งครรภ์

Abstract

The caring pregnancy women by the midwife target on the holistic health of body, mind, emotion, social and spiritual and also make the baby healthy. By using Yoga techniques apply for the caring pregnancy women, under the Yoga formula teach the positive attitude, exercise the body with Asana, control the respiration and their mind. That can help pregnancy women facing the development during pregnancy confidently, maintain wellness and quality of life.

This article has the objective in introducing the background of Yoga and also the concept the principle “Yoga sutra”, the guidelines of caring pregnancy women, the useful for their health and babies, By using the role of the midwife apply the Yoga with the pregnancy women and concern the factors for using.

The midwife should support the pregnancy women practicing yoga because of this is the natural ways, high potency and help them in the holistic health.

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

* Associate Professor, McCormick Faculty of Nursing, Payap University, Chiang Mai, ysomsap@gmail.com
วันที่รับบทความ 18 ธันวาคม 2563 วันที่แก้ไขบทความ 1 มีนาคม 2564 วันที่รับบทความ 15 มีนาคม 2564

Keywords: *Yoga, Alternative science, Health care, Pregnancy women*

บทนำ

สตรีจำเป็นต้องได้รับการดูแลสุขภาพอย่างดีที่สุดเมื่อตั้งครรภ์ และให้กำเนิดชีวิตใหม่ เนื่องจากช่วงเวลานี้ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของสตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลง ที่ก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอย่างมาก (McKinney, Jame, Murray, Nelson, & Ashwill, 2018) ซึ่งการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนใหญ่เน้นการดูแลด้านร่างกายเป็นหลัก (Somsap, 2010) ทำให้พยาบาลผดุงครรภ์ต้องเข้ามามีบทบาทสำคัญ ในการช่วยเติมเต็มการดูแลสุขภาพ เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์บรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาวะองค์รวม โดยใช้ศาสตร์ทางเลือก ได้แก่ นวดโยคะ สุนทรียบำบัด ดนตรีบำบัด การใช้เทคนิคผ่อนคลาย และอื่นๆ (Hall & Jolly, 2014) ควบคู่ไปกับการดูแลตามมาตรฐานการพยาบาล แต่ศาสตร์ทางเลือกที่มีความโดดเด่นคือโยคะ เนื่องจากตามหลักฐานเชิงประจักษ์โยคะได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพสูง และมีการศึกษาวิจัยในทางสรีรศาสตร์มาก (Field, 2016) โดยงานวิจัยโยคะในสตรีตั้งครรภ์ปรากฏครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2005 (Narendran, Nagarathna, Narendran, Gunasheela, & Nagendra, 2005; Narendran, Nagarathna, Gunasheela, & Nagendra, 2005) และยังคงมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญจุดเด่นของการฝึกโยคะในการสร้างเสริมพลังอำนาจสตรีตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองหลังรับการสอน โดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์ใดเพิ่มเติม นอกจากใช้ร่างกายและลมหายใจตนเองเท่านั้น จึงประหยัดค่าใช้จ่าย มีความปลอดภัย ไม่ต้องการพื้นที่ในการฝึกมาก และมีประโยชน์ต่อสตรีตั้งครรภ์ทุกมิติสุขภาพที่รวมการพัฒนาจิต และช่วยทารกในครรภ์แข็งแรง (Somsap, Chunuan, Hanprasertpong, & Ongplanupat, 2011) ทั้งนี้โยคะเป็นศาสตร์ทางเลือก กลุ่มของการบำบัดแบบใจประสานกาย (mind-body intervention) ที่ระบุไว้ใน National center for complementary

and alternative medicine ปี ค.ศ. 2000 (Institute of U.S. medicine, 2005)

การฝึกโยคะช่วงตั้งครรภ์ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีเนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เปิดใจกับการเรียนรู้ใหม่ (Somsap et al. 2011) และมีความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง โดยทารกในครรภ์เป็นแรงบันดาลใจให้สตรีตั้งครรภ์ดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน (Atkinson, Shaw, & French, 2016) รวมทั้งมีการปฏิบัติทางจิตด้วยมีความเชื่อว่าจิตที่เป็นสุข ย่อมส่งผลดีต่อทารกในครรภ์ การฝึกโยคะมีส่วนช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ก้าวผ่านช่วงชีวิตขณะตั้งครรภ์ได้อย่างปกติสุข ดำรงคุณภาพชีวิตที่ดี และให้กำเนิดชีวิตใหม่ที่มีคุณภาพ ดังนั้นจึงมีสตรีตั้งครรภ์ทั่วโลกจำนวนมากที่ฝึกโยคะ (Babbar, Porter, Williams, 2017) ในการประยุกต์ใช้โยคะเพื่อดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ควรเรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง เกี่ยวกับความเป็นมาของโยคะ และโยคะสูตร เพื่อนำสู่การปฏิบัติจนเกิดประโยชน์สูงสุดตามเจตนารมณ์ของศาสตร์

ความเป็นมาของโยคะ

โยคะกำเนิดที่อินเดียเมื่อหลายพันปีมาแล้ว เป็นภูมิปัญญาที่รวมทั้งศาสตร์ ศิลป์ แนวคิดเชิงปรัชญา และวิถีปฏิบัติที่มีความเป็นสากล (Gharote, 2005) มาจากรากศัพท์ว่า *ยูก* หรือ *ยูก* (yuj) หมายถึง *การรวมกัน การผูกมัด การประกอบกันเป็นองค์รวม* หรือหมายถึง *การบรรลุในสิ่งที่ไม่สามารถบรรลุมาก่อน* (Desikachar, 2007) ต่อมาโยคะถูกเผยแพร่ไปทั่วโลก และนำไปใช้กับผู้คนทุกความเชื่อ ทุกวัฒนธรรม ทุกศาสนา และทุกภาวะสุขภาพ ทั้งยามปกติหรือเจ็บป่วย ทำให้โยคะมีการแตกแขนงออกเป็นสาขามากมาย ภายใต้ชื่อเรียกต่างกันไป แต่แก่นของโยคะมีเพียงหนึ่งเท่านั้น คือโยคะสูตร (Iyengar, 2006)

โยคะสูตร

โยคะสูตรเป็นหนังสือเล่มเล็ก ที่ถูกรวบรวมและเรียบเรียงไว้เมื่อปี พ.ศ. 200-300 โดยมหาฤๅษีปตัญชลี เนื้อหาประกอบด้วยประโยคสั้นๆ เพื่อให้จดจำง่าย เรียกว่า “โคลก” รวม 196 โคลก (Desikachar, 2007) ซึ่งบอกแนวทางการปฏิบัติไว้ 8 ประการ คือมรรค 8 (eight limbs of yoga) หรืออัสถาญคโยคะ (Astanga yoga) เพื่อนำผู้ปฏิบัติมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของโยคะ คือ *ดับการปรุงแต่งของจิต* (Iyengar, 2006) เนื้อหาของโยคะสูตร (Kasetsomboon & Somsap, 2004; Desikachar, 2007) สรุปได้ดังนี้

1. ยามะ (yama) หมายถึง ศีลของโยคะ ช่วยผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง มี 5 ข้อย่อย คือ *อหิงสา* (ahimsa) การไม่ทำร้าย หรือเบียดเบียนกัน *สัตยา* (satya) การพูดความจริงที่ก่อให้เกิดประโยชน์และความสุข *อัสเตยะ* (asteya) การไม่นำทรัพย์ หรือสมบัติของคนอื่นมาเป็นของตน *พรหมจริยา* (brahmacharya) การมีความประพฤติดีงามทั้งกาย วาจาใจ และ *อปริกรหะ* (aparigraha) คือ การดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ ใช้ชีวิตเหมาะสม

2. นียามะ (niyama) คือ วินัยในตนเองที่ควรปฏิบัติ หรือทัศนคติต่อตนเอง 5 ประการ มี 5 ข้อย่อย ได้แก่ *เศวจะ* (saucha) การรักษาความสะอาดของกาย วาจา และใจ *สันโดษ* (santosa) ความยินดีในสิ่งที่ตนเองมีหรือตนเองเป็นหรือตนเองได้รับ *ตปะ* (tapas) ความอดทนต่อความยากลำบาก *สวัสดิยาเย* (svadhyaya) ความขยันพากเพียรศึกษาหาความรู้ และ *อิศวรประนิธาน* (isvarapranidhana) การยอมรับ ความศรัทธา และการศิโรราบ

3. อาสนะ (asana) คือ ท่าทาง หรือการทรงตัวที่มีสติ รู้ตัว ใช้แรงแต่น้อย ไม่ฝืน และปฏิบัติตามความสามารถ อาสนะประกอบด้วย 2 คุณลักษณะ คือความนิ่ง และความสุขของกายและจิต

4. ปราณยามะ (pranayama) คือ การควบคุมลมหายใจ

5. ปรัตยาหาระ (pratyahara) คือ การถอนตน

เองจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทางประสาทสัมผัสทั้งหก คือ หู ตา จมูก ลิ้น การสัมผัส และจิต

6. ธารณะ (dharana) คือ จิตจดจ่อและแน่วแน่ เป็นสภาวะต่อเนื่องจากการฝึกปรัตยาหาระ

7. ญาณ หรือ ธยานะ (yana) เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ตามความเป็นจริง โดยไม่ใช่เหตุผล หรือความคิดใดๆ

8. สมาธิ (smadhi) หรือการประสานสอดคล้อง เป็นหนึ่งเดียวกัน กับสรรพสิ่งที่ชีวิตตนได้เข้าไปเกี่ยวข้อง บทความนี้ใช้โยคะสูตรตามตำราดั้งเดิม เป็นแนวทางดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่เนื่องจากปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมากเข้าใจว่าโยคะ คืออาสนะ เพราะมีหนังสือ สื่อวีดิทัศน์ แผ่นพับ และการศึกษาวิจัย ที่ให้ความสำคัญและเน้นอาสนะเป็นหลัก (Somsap, 2008) แต่สำหรับโยคะสูตรจะใช้แนวทางฝึก 8 ประการ โดยฝึก 4 ข้อแรกคือ ยามะ นียามะ อาสนะ และปรานยามะไปพร้อมๆ กัน เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเกิดผลใน 4 ข้อหลังของโยคะสูตรตามมา คือ ปรัตยาหาระ ธารณะ ญาณ จนถึงสมาธิ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตให้ยกระดับสูงขึ้น (Somsap, 2011)

แนวทางการนำโยคะมาใช้ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

การนำโยคะมาดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์มีขั้นตอนดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูล หรือประเมินสภาพสตรีตั้งครรภ์ ด้วยการสอบถามข้อมูลความรู้และความเข้าใจของสตรีตั้งครรภ์เกี่ยวกับโยคะ ประสพการณ์การสำรวจ และการทำความเข้าใจตนเอง การฝึกบริหารร่างกาย การฝึกหายใจ การพัฒนาจิต ประเมินลักษณะทางกายภาพ และจิตอารมณ์ของสตรีตั้งครรภ์ สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบโครงสร้างพื้นฐานทางร่างกายสตรีตั้งครรภ์ว่าแข็งแรง หรืออ่อนแอ มีข้อจำกัดใดบ้าง มีการวางท่าและอิริยาบถนั้นนอน ยืนถูกต้องหรือไม่ แบบแผนชีวิตในการทำงาน การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหาร และการขับถ่ายเป็นอย่างไร มีความเจ็บปวดตำแหน่งใด

โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำมาจัดรูปแบบการฝึกโยคะให้เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน

2. สอนความรู้ภาคทฤษฎี โดยให้ข้อมูลเรื่อง ความหมาย ความเป็นมา เป้าหมายของโยคะ และผลของโยคะต่อภาวะสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ เพื่อให้มีพื้นฐานความรู้ที่ถูกต้อง

3. สอนการฝึกโยคะตามแนวทางโยคะสูตร ประกอบด้วยการปรับทัศนคติทางบวกด้วย ยามะ นิยามะ ฝึกอาสนะเพื่อบริหารกายและจิต ฝึกปราณยามะ หรือการควบคุมลมหายใจเพื่อเพิ่มพลังชีวิต และสอนการผ่อนคลายกายและใจเพื่อรักษาสมดุลชีวิต (Kasetsomboon & Somsap, 2004; Somsap, 2008; Somsap, 2010; Iyengar, 2006) ดังนี้

3.1 การปรับทัศนคติทางบวกด้วยยามะและนิยามะ โดยแนะนำสตรีตั้งครรภ์ให้ทัศนคติหรือมุมมองในการลดความคิดและความรู้สึกด้านลบที่ทำให้สูญเสียพลังชีวิต และสร้างเสริมพลังอำนาจด้วยการคิดทางบวก ตัวอย่างคือ ฝึกสตรีตั้งครรภ์รับรู้ว่าการตั้งครรภ์คือความสุข ไม่ว่าจะเป็นตั้งครรภ์พึงประสงค์ หรือไม่พึงประสงค์ก็ตาม เพราะมารดาจะมีบุตรเป็นเพื่อนชีวิตเพิ่มอีกหนึ่งคน และหากตั้งใจมีบุตร ยิ่งเป็นเรื่องน่ายินดี ที่บุตรมาทำให้ชีวิตครอบครัวสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือคิดทางบวกกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายส่งผลเกิดความไม่สุขสบาย เป็นไปเพื่อรองรับทารกในครรภ์ได้เจริญเติบโตได้ดี ให้สตรีตั้งครรภ์บอกตัวเองว่าตนพร้อมสำหรับการเป็นมารดา ต้องเตรียมร่างกายให้แข็งแรง รักษาจิตใจให้ผ่องใส บริสุทธิ์ และสงบเพื่อกำเนิดชีวิตใหม่ ซึ่งสภาวะตั้งครรภ์เป็นบทพิสูจน์การมียามะและนิยามะ หลายข้อ โดยยามะ ได้แก่ *อหิงสา* ที่สอนให้ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนกัน ทั้งของมารดากับบุตร ของบิดากับมารดา และของบิดากับบุตร เริ่มจากไม่เบียดเบียนตนเองขณะฝึกอาสนะหรือปราณยามะ ที่ต้องมีสติ ไม่ฝืนปฏิบัติ จนเกินความพอดีของร่างกาย เพราะอาจบาดเจ็บได้ *สตัทยา* สตรีตั้งครรภ์ควรสำรวจรวมในการพูด พูดแต่ความจริงที่เป็นประโยชน์และก่อให้เกิดความสุขเท่านั้น *อัสเตยะ* การไม่ละเมิดทรัพย์สินทางวัตถุหรือทางปัญญา

ของผู้อื่น *พรหมจิริยา* ให้สตรีตั้งครมร์ประพฤติดีงาม ทั้งทางกาย วาจา และใจ *อปริคหะ* คือใช้ชีวิตเหมาะสมกับช่วงการตั้งครรภ์ สำหรับนิยามะ ได้แก่ *สันโดษ* จะช่วยสตรีตั้งครมร์พอใจและยอมรับกับรูปร่าง หน้าตา และสภาพลักษณะที่เปลี่ยนแปลง *ตบะ* มีความอดทนต่อความทุกข์ ยามเผชิญความไม่สุขสบายทั้งกายใจ หรือความปวด ได้แก่ ปวดไหล่ หลัง เอว ขาท้องน้อย และกระเบนเหน็บ จนถึงความปวดรุนแรงที่สุดจากการคลอดธรรมชาติ การพัฒนาตบะจะเข้มข้นมากขึ้นตามอายุครรภ์ *สวัสดิยาเย* คือ การชวนชวนแสวงหาข้อมูลความรู้จากแหล่งต่างๆ และนำข้อมูลมาใช้ดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ให้ดีที่สุดที่สำคัญอีกประการคือ ได้สืบค้นเข้าไปภายในตัวเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณ เพราะเมื่อใดก็ตามที่สตรีตั้งครมร์เกิดการตระหนักรู้ว่า สภาวะตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ชีวิต ไม่ได้ปล่อยชีวิตเลื่อนไหลไปตามความไม่สุขสบาย แต่เพียงพัฒนาความตั้งมั่นของจิตไม่ให้หวั่นไหวไปกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เผชิญ ถือเป็นการยอมศิโรราบอย่างสิ้นเชิง ซึ่งตรงกับข้ออิศวรประณิธาน ทำให้ความทุกข์ถูกปลดปล่อยรับรู้ความสุข และอิสรภาพตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งสตรีตั้งครมร์สามารถปฏิบัติยามะ หรือนิยามะได้ทุกเวลา

3.2 การฝึกอาสนะ ให้สตรีตั้งครมร์ฝึกชุดท่าอาสนะที่รวมท่านั่ง นอน และยืน ดังภาพ 1-16 ซึ่งอาสนะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า การฝึกเริ่มต้นจากการเข้าสู่ท่า ค้างไว้ในท่า และออกจากท่า ในลักษณะยืดเหยียดแบบช้าๆ กล้ามเนื้อจึงยืดและหดกลับ เลือดดำถูกดึงกลับไปฟอกที่ปอดและหัวใจมากขึ้น มีการบีบและคลายเส้นเลือด ส่งผลให้การไหลเวียนโลหิตดี การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ และมีสติตามรู้ตลอดเวลา ทำให้กรดแลคติกไม่คั่ง จึงไม่มีอาการเมื่อยล้าหลังฝึก (Kongkanoy & Sirikant, 2011) ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง ยืดหยุ่น เนื่องจากได้เคลื่อนไหว 4 ทิศทางคือ ก้มไปข้างหน้า แอ่นไปด้านหลัง เอียงไปด้านข้าง และบิดหมุน ซึ่งโยคะให้ความสำคัญกับกระดูกสันหลังว่าเป็นเหมือนเสาหลัก

ของบ้าน หากมีความแข็งแรงจะส่งผลให้โครงสร้าง และ
ทุกระบบของร่างกายทำงานสมดุล (Somsap et al.
2011) การฝึกอาสนะยังช่วยให้หลังตรง ไม่โค้งงอ
ลดอาการปวดที่เกิดจากการคดงอของกระดูกและเส้น
เอ็น เช่น ปวดหลังส่วนล่าง ปวดเอว เป็นต้น (Wadhwa,
Alghadir, & Iqbal, 2020)

อาสนะเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ใช้
ออกซิเจนเผาผลาญพลังงานด้วยความแรงปานกลาง
(Nayak & Shankar, 2004) ซึ่งสตรีตั้งครรภ์ควรใช้แรง
น้อยที่สุด มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
และมีสติ จดจ่อกับท่าและลมหายใจ จิตใจสบาย ซึ่ง
อาสนะแตกต่างจากการออกกำลังกาย (Yoga institution,

2019) และมีประสิทธิภาพสูงมากกว่าการเดิน หรือ
การบริหารร่างกายตามมาตรฐานสำหรับสตรีตั้งครรภ์
(Qinxian, Wu, Zhou, Dunlop, & Chen, 2015)
จุดเน้นของอาสนะคือ มีความนิ่งของกาย และมีความสุข
ของใจ สำหรับการฝึกชุดท่าอาสนะในระยะตั้งครรภ์
ให้ปฏิบัติครั้งละ 30-40 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
ติดต่อกัน 8-12 สัปดาห์ ตัวอย่างชุดท่าโยคะอาสนะ
สำหรับสตรีตั้งครรภ์ จากการทบทวนวรรณกรรมและ
งานวิจัย คือ (Somsap, 2008; Somsap, 2010; Nar-
endran et al., 2005; Nagarathna, Gunasheela, &
Nagendra, 2005;)



ภาพที่ 1

ท่าปัทมาสนะ (padmasana)
ท่าดอกบัว



ภาพที่ 2.1-2.2

ท่าพรหมมุทรา (bhramma mudra)
ท่าพรหม 4 หน้า



ภาพที่ 3

ท่าปวัตตะสนะ (parvatasana)
ท่าเหยียดหลัง



ภาพที่ 4

ท่าบาตราสนะ (bhadrasana)
ท่าผีเสื้อ



ภาพที่ 5

ท่าโกมุทราสนะ (gomukhasana)
ท่าเขาควาย



ภาพที่ 6

ท่านิสันดาบาวา (nispanadabhava)
ท่านั่งพับ



ภาพที่ 7.1-7.2

ท่ามรรชาสะนะ (marjaraasana)
ท่าแมว (มี 2 ท่า)

ภาพที่ 8

ท่าอุตกาสะนะ (utkasana) ท่าวัชราสะนะ (vajrasana)
ท่าเก้าวัว

ภาพที่ 9

ท่าเพชร



ภาพที่ 10

ท่าทาลาสะนะ (talasana)
ท่าภูเขา

ภาพที่ 11

ท่าจักราสะนะ (cakrasana)
ท่ากงล้อ

ภาพที่ 12

ท่าตรีโกณาสะนะ (trikonasana)
ท่าสามเหลี่ยม

ภาพที่ 13

ท่าวริกษาสะนะ (vrikshasana)
ท่าต้นไม้



ภาพที่ 14

ท่ายาสติกะสะนะ (yastikasana)
ท่ายัดตัว

ภาพที่ 15

ท่าชวาสะนะ (shavasana)
ท่าศพ

Source. From Yoga: The wellness for pregnant women by Somsap, Y. 2008, Allied press limited. (pp.50-60)

ชุดท่าอาสนะที่นำเสนอสำหรับสตรีตั้งครรภ์ปกติ แต่กรณีสตรีมีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ต้องปรับการฝึกโยคะอาสนะให้สอดคล้องกับสภาวะของโรค เช่น หากมีภาวะความดันโลหิตสูง ควรเลือกโยคะอาสนะท่าที่ศีรษะไม่ต่ำกว่าลำตัว หรือท่าที่ไม่กดเส้นเลือดใหญ่ รวมถึงการเข้าสู่ท่า คงอยู่ในท่า และเปลี่ยนท่าต้องทำช้าๆ มีสติตามรู้ตลอด หรือหากมีอาการปวดหลังส่วนล่าง ให้เพิ่มจำนวนครั้งของการทำท่าแมว หรือมีปัญหากระดูกสันหลังควรเลือกฝึกท่าที่ไม่กดหรือขยายกระดูกสันหลัง เป็นต้น (Somsap, 2008) ซึ่งการการออกแบบการฝึกโยคะและชุดท่าโยคะอาสนะ ต้องประเมินสภาพสตรีตั้งครรภ์อย่างละเอียด รอบคอบ และรัดกุมตามข้อ 1 เพื่อจัดแนวทางฝึกให้เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน เพราะผู้เขียนมีความเห็นว่าไม่มีโปรแกรมสำเร็จรูปที่ใช้ได้กับสตรีตั้งครรภ์ทุกคน

3.3 การฝึกปราณายามะ หรือการควบคุมลมหายใจ การฝึกปราณายามะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกระตุ้น มีผลให้คอร์ติซอลลดระดับลง (Babbar et al. 2016) ออกซิเจนไปเลี้ยงระบบต่างๆ ของร่างกายสตรีตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ได้เต็มที่ ซึ่งการควบคุมลมหายใจแบบโยคะ ช่วยให้เกิดคลื่นสมองแบบแกมมา เทียบเคียงได้กับการอยู่ในสภาวะสมาธิ (Vialatte, Bakardjian, Prasad, & Cichocki, 2009) และกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมกระบวนการรู้คิด อารมณ์ การรับรู้ พฤติกรรม และการแสดงออกทางร่างกาย

การฝึกปราณายามะ เริ่มจากท่านั่งที่ให้อุ้งขาและเชิงกรานมั่นคง คือ ท่าดอกบัว (ดังภาพ 1) ให้วางมือบนเข่า หรือหงายฝ่ามือวางบนตัก หลังตรง ยึดคอ ศีรษะตรง ไหล่ตั้งตรงและผ่อนคลาย เริ่มแผ่ลมออกจังหวะของลมหายใจตามธรรมชาติโดยไม่ควบคุม เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหายใจเข้าและออกแบบธรรมชาติได้แล้ว จึงเริ่มฝึกควบคุมลมหายใจด้วยการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อไหล่ เรียกว่าการหายใจแบบเต็ม หรือการหายใจแบบโยคี

จากนั้นจึงฝึกการควบคุมลมหายใจด้วยการควบคุมอัตราส่วนของลมหายใจ (Somsap, 2008) ซึ่งการฝึกควบคุมลมหายใจในระดับต้น สตรีตั้งครรภ์ควรผ่านการฝึกโยคะอาสนะมาก่อนเพื่อให้มีความพร้อมทางร่างกาย และอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากครูมีประสบการณ์ เนื่องจากการควบคุมลมหายใจ ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ หากฝึกไม่ถูกต้องอาจเกิดอันตรายได้ ดังนั้นต้องฝึกทีละขั้นด้วยความระมัดระวัง และต้องหยุดทันทีที่รู้สึกอึดอัดมาก ซึ่งการฝึกปราณายามะระบุในตำราว่า ฝึกไม่เกินวันละ 4 เวลา คือ เช้า เที่ยง เย็น และเที่ยงคืน (Gharote & Devnath, 2006)

3.4. การฝึกผ่อนคลายกายและจิตใจ สตรีตั้งครรภ์ควรเรียนรู้วิธีผ่อนคลายกายและจิตใจจนเป็นกิจวัตร เพื่อรักษาสมดุลและพลังปรมาณในร่างกาย เพราะพลังปรมาณหรือพลังชีวิตจะเลื่อนไหลดีเมื่อร่างกายจิตใจ และอารมณ์อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย โยคะให้คุณค่ากับการผ่อนคลายมาก จึงสอนวิธีฝึกไว้ในท่าอาสนะในอิริยาบถ ในการหายใจ และการฝึกจิตอย่างชัดเจน ซึ่งการมีทักษะผ่อนคลายช่วยเพิ่มพลังชีวิตให้สตรีตั้งครรภ์ ได้นำไปใช้ยามเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ โดยการผ่อนคลายกายและจิตตามแนวทางโยคะกระทำได้ทุกขณะ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว และการผ่อนคลายอย่างลึก มีรายละเอียดคือ (Somsap, 2010)

3.4.1 เทคนิคการผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว ด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (contract and relax technique) ใช้ท่านอนหงายในช่วงไตรมาส 1 หรือ 2 แต่หากอยู่ปลายไตรมาส 2 หรือไตรมาสที่ 3 ต้องพิจารณาปรับจากท่านอนเป็นท่านั่ง การเกร็งและคลายทำในกล้ามเนื้อสำคัญของร่างกาย 9 ส่วน คือ นิ้วเท้า น่อง เข่า สะโพก ข้อมือ ข้อ แขน ไหล่ คอ และใบหน้า โดยทำควบคู่ไปกับการหายใจคือ เมื่อเกร็งกล้ามเนื้อให้หายใจเข้า เมื่อคลายกล้ามเนื้อให้หายใจออก ลำดับการเกร็งและคลายเริ่มที่นิ้วเท้า แล้วไล่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกล้ามเนื้อใบหน้า เทคนิคนี้ให้เกร็งเฉพาะส่วน

กรณีสตรีตั้งครรภ์มีการหดตัวของมดลูก หรือเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ต้องเว้นการเกร็งและคลายที่บริเวณสะโพก และช่องท้อง แต่สตรีตั้งครรภ์ปกติขณะฝึกให้ติดตามสังเกตว่ามดลูกหดตัวหรือไม่ ถ้ามีต้องเว้นบริเวณสะโพกและช่องท้อง

3.4.2 เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก เป็นท่าผ่อนคลายร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ ปฏิบัติหลังสิ้นสุดการฝึกชุดท่าอาสนะทุกครั้ง ซึ่งการผ่อนคลายอย่างลึกลดการใช้ออกซิเจนและลดอัตราการหายใจได้มากกว่าการผ่อนคลายทั่วไป (Malathi & Damodaran, 1999) เทคนิคการผ่อนคลายอย่างลึก เริ่มจากให้สตรีตั้งครรภ์นอนในท่าศพหรือท่าชาวสเนหะ (ภาพ 16) แต่หากนอนหงายแล้วอึดอัด ซึ่งเกิดเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ให้ใช้หมอนหนุนที่คอ และบันเวยสตรีตั้งครรภ์ เพื่อเลี่ยงการกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ หลังนอนหงายให้แยกขาห่างจากลำตัวเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง วางแขนห่างลำตัวเล็กน้อย หลังขาทั้งสองข้าง เริ่มผ่อนคลายร่างกายทีละส่วนตั้งแต่ปลายนิ้วเท้าเคลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงศีรษะ ใช้จิตตามรู้กับกล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน (กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ไต เป็นต้น) และอวัยวะภายนอก (ปลายเท้า เท้า หน้าแข้ง น่อง เป็นต้น) (Somsap, 2008; Somsap et al., 2011; Somsap et al., 2016; Nuntakwang, Somsap, Intakaew, 2020)

4. การติดตามประเมินผลการฝึก และปรับเปลี่ยนการฝึกจนลงตัวกับสตรีตั้งครรภ์

ประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ และสุขภาพทารกในครรภ์

การฝึกโยคะโดยใช้โยคะสูตรเป็นแนวทาง จะฝึกทั้งการปรับทัศนคติทางบวก การบริหารร่างกาย ใช้ปราณยามะ และผ่อนคลายกายและใจ มีส่วนเกื้อหนุนกันในการเกิดกลไกต่อระบบประสาทอัตโนมัติ คลื่นสมอง ความแข็งแรงยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การไหลเวียนโลหิต การผ่อนคลายอย่างลึก จึงเพิ่มพลังชีวิต ทำให้จิตพบความสงบ จึงเกิดประโยชน์

ต่อสุขภาพของครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ และต่อสุขภาพทารกในครรภ์ ดังนี้

ประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายสตรีตั้งครรภ์

ลดความไม่สุขสบาย ความเหนื่อยล้าทางกาย (Chuntharapat, Petpichetchian, & Hatthakit, 2008A; Kusaka, Matsuzaki, Shiraishi, & Haruna, 2016) ลดอาการบวมที่ข้อเท้า เส้นเลือดขอด ปวดศีรษะ อาการปวดหลัง (Chuntharapat et al., 2008A; Sun, Hung, Chang, & Kuo, 2010) บำบัดอาการปวดหลังส่วนล่าง (Wang et al. 2005) คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น (Babbar et al. 2016) ลดภาวะความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด และมีแนวโน้มลดการผ่าตัด (Narendran et al. 2005) มีความสุขสบายในระยะตั้งครรภ์ ระยะรอคลอด และระยะ 2 ชั่วโมงหลังคลอด รับรู้ความปวดระหว่างรอคลอดน้อยกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่ฝึกโยคะ และลดเวลาในระยะที่ 1 ของการคลอด (Chuntharapat, Petpichetchian, & Hatthakit, 2008B) ลดอาการเจ็บครรภ์คลอดระยะเวลารอคอย และอัตราการผ่าตัดคลอด (Ostrovsky, 2018)

ประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพจิตของสตรีตั้งครรภ์

ช่วยลดความวิตกกังวลได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ฝึก (Ningrum, Budihastuti, & Prasetya, 2019) ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้าในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนและรักษาตัวในโรงพยาบาล (Gallagher, Kring, & Whitley, 2020) ลดความเครียดทั้งในสตรีตั้งครรภ์ปกติ (Satyapriya, Nagendra, Nagarathna, & Padmalatha, 2010; Kusaka, Matsuzaki, Shiraishi, & Haruna, 2016) ทำให้มีความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ลดความรู้สึกโกรธ ไม่เป็นมิตร ความเหนื่อยล้าทางใจ ความรู้สึกสับสน ป้องกันอาการซึมเศร้ากำเริบ และลดความกลัวการคลอด (Kusaka, Matsuzaki, Shiraishi, & Haruna, 2016)

ประโยชน์ของโยคะต่อด้านสังคมของสตรีตั้งครรภ์

ทำให้สตรีตั้งครรภ์มั่นใจในตนเอง แม้ว่ารูปร่างภาพลักษณ์เปลี่ยนแปลงไปมาก และผิวหนังที่เปลี่ยนจากผลของฮอร์โมน แต่สตรีตั้งครรภ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนเช่นปกติ ดังพบในสตรีตั้งครรภ์ชาวตะวันตกที่ฝึกโยคะ ที่นอกจากโยคะสร้างความแข็งแรงทางกาย ยังทำให้จิตใจเข้มแข็ง และมีสังคมที่ดี (Babbar, Parks-Savage, & Chauhan, 2012) อย่างไรก็ตามการศึกษาในมิติสังคมตามแนวทางโยคะสูตรยังมีน้อย

ประโยชน์ของโยคะต่อสุขภาพด้านจิตวิญญาณของสตรีตั้งครรภ์

การฝึกโยคะตามแนวทางโยคะสูตร 4 ข้อแรกส่งผลให้ความคิดสงบ จิตใจไม่ฟุ้งซ่านเพราะมีที่ยึดไว้กับร่างกายและลมหายใจ ซึ่งการผ่อนคลายจิตใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์ เหนี่ยวนำสู่ความสงบและสมาธิ เกิดปัญหาเข้าใจทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตรงตามความจริง อันเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งงานวิจัยโยคะด้านจิตวิญญาณของสตรีตั้งครรภ์แทบไม่ปรากฏ มีเพียงการศึกษาว่าการฝึกโยคะทำให้เกิดความผูกพันเชื่อมโยงกับทารกในครรภ์ และทารกแรกเกิด และมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของโยคะคือ การพัฒนาจิตในระดับที่สูงขึ้น (Raskin & Dale, 2004)

ประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพทารกในครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ที่ฝึกอาสนะ ปราณยามะ และสมาธิทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่อายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์ โดยปฏิบัติตั้งแต่เริ่มเข้าโครงการถึงระยะคลอด ผลพบว่าน้ำหนักตัวทารกแรกคลอดในสตรีกลุ่มที่ปฏิบัติโยคะสูงกว่าสตรีที่ออกกำลังโดยใช้การเดินอย่างมีนัยสำคัญ มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง น้ำหนักทารกต่ำกว่าอายุครรภ์ และการคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ฝึกโยคะเมื่อศึกษาเพื่อยืนยันซ้ำ ได้ผลไม่ต่างกันคือ สตรีตั้งครรภ์กลุ่มฝึกโยคะ คลอดทารกที่มีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 2,500 กรัม ($p < .01$) มีอัตราคลอด

ทารกก่อนกำหนดน้อยกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกโยคะ ($p < .001$) (Narendra et al. 2005)

บทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ในการประยุกต์ใช้โยคะกับสตรีตั้งครรภ์

พยาบาลผดุงครรภ์ที่นำโยคะมาดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ลำดับแรกต้องสำรวจเป้าหมายชีวิต พิจารณาความรู้สึก ความพึงพอใจ ความคิด และมีการวิเคราะห์หาเหตุผลในการกระทำของตนเอง จากความคิด คำพูดจนกระทั่งแรงจูงใจ เพื่อทำความเข้าใจจิตวิญญาณที่เป็นเบื้องลึกของชีวิตตน จากนั้นจึงทดลองฝึกโยคะเพื่อพิสูจน์ผลลัพธ์ เป็นการวิจัยชีวิต ซึ่งความรู้และความเข้าใจซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตเป็นอุปกรณ์การฝึกถือเป็นปัญญาระดับสูงเนื่องจากรู้ได้ด้วยตนเอง จึงง่ายต่อการนำไปประยุกต์ใช้กับสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นการขยายขอบเขตการทำหน้าที่ด้วยความเมตตา ที่อยากให้สตรีตั้งครรภ์ได้รับผลดีจากการฝึกเช่นตนเองได้รับมาก่อน เมื่อพยาบาลผดุงครรภ์นำโยคะ มาเป็นเครื่องมือดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ไปเรื่อยๆ เท่ากับได้การทำหน้าที่สืบทอดองค์ความรู้ด้านโยคะ สะท้อนคุณธรรมเรื่องความกตัญญูต่อกับต่อครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ (Kasetsomboon & Somsap, 2004)

นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญของพยาบาลผดุงครรภ์ ดังนี้

1. เป็นผู้ให้ความรู้ (educator) ด้านโยคะกับสตรีตั้งครรภ์ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งการให้ความรู้ มีขั้นตอนดังรายละเอียดหน้า 4-9 ภายใต้วรรณกรรมและความเชี่ยวชาญ รวมทั้งการประเมินอย่างรอบคอบ เพื่อออกแบบการฝึกให้เหมาะสม และปลอดภัยสูงสุดสำหรับสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน
2. เป็นผู้ให้บริการด้านสุขภาพ (Healthcare provider) โดยสอนการฝึกโยคะตามแนวทางโยคะสูตร ดังรายละเอียดที่กล่าวมา โดยรูปแบบการฝึกโยคะในสตรีตั้งครรภ์มี 4 ขั้นตอน ตามผลการ ศึกษาของ Somsap et al. (2011) คือ “ให้สตรีตั้งครรภ์เปิดใจรับกับโยคะเพื่อชีวิตใหม่” “ช่วยสตรีตั้งครรภ์ค้นหาความลง

ตัวของโยคะกับชีวิตตน” “สนับสนุนความมั่นใจสตรีตั้งครรรว่ามาถูกทาง” และ “ให้แรงสนับสนุนให้สตรีตั้งครรรปฏิบัติต่อเนื่องจนตลอด” โดยใช้กลยุทธ์สร้างการยอมรับ ความไว้วางใจ การมีส่วนร่วม การสร้างเสริมพลังอำนาจ การทำกลุ่มสะท้อนคิด เป็นเพื่อนรับฟัง และให้ลูกเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงหัวใจ

3. เป็นผู้ให้ความร่วมมือ (Collaborator) กับสตรีตั้งครรรตลอดการฝึกโยคะ เพื่อให้การฝึกโยคะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการนำโยคะมาประยุกต์ใช้ในสตรีตั้งครรร

มีปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง ในการนำโยคะมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรร และทารกในครรภ์ ดังนี้ (Somsap, 2010)

1. พยาบาลผดุงครรรผู้สอนสตรีตั้งครรรฝึกโยคะ ควรผ่านประสบการณ์ฝึกโยคะและการให้กำเนิดชีวิต เพื่อสั่งสมประสบการณ์ที่ชัดเจนมากพอ จนเข้าใจกระบวนการนี้ลึกซึ้ง เนื่องจากระหว่างฝึกโยคะ ขณะที่จิตมีความสงบ สตรีตั้งครรรบางรายอาจเผยความรู้สึกที่เก็บกดอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกออกมา เป็นอารมณ์ต่างๆ เช่น เศร้า เสียใจ และอื่นๆ เป็นต้น อาจควบคุมตัวเองไม่ได้ พยาบาลผดุงครรรจะได้ช่วยเหลือทันทั่วทั้งที่

2. โยคะไม่ใช่การออกกำลังกาย แต่เป็นวิถีปฏิบัติตามแนวคิดโยคะสูตร เพื่อฝึกฝนตนเองทั้งเรื่องทัศนคติ กาย จิตใจ และลมหายใจ สู่เป้าหมายคือการพัฒนาจิต จึงไม่อาจนำแนวคิดการออกกำลังกายมาใช้ และการฝึกเพื่อบรรลุตามเป้าหมายแท้จริงของโยคะต้องใช้เวลา

3. การสื่อสารสิ่งที่เป็นนามธรรมในโยคะสูตร รวมทั้งศัพท์ของโยคะมาจากภาษาสันสกฤต ทำให้เข้าใจยาก พยาบาลผดุงครรรต้องใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายในการอธิบาย

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

พยาบาลผดุงครรรควรนำแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยโยคะ ส่งเสริมให้สตรีตั้งครรรได้ฝึกตั้งแต่อายุในไตรมาสแรก เนื่องจากจะได้รับผลดีต่อการเกิดภาวะสุขภาพองค์รวม และให้ผลลัพธ์การคลอดที่ดี นอกจากนี้ อาจนำศาสตร์โยคะมาศึกษาผลต่อภาวะสุขภาพสตรีตั้งครรร ในมิติสังคมและจิตวิญญาณ

บทสรุป

การดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรรโดยใช้โยคะสูตรเป็นวิถีปฏิบัติ ทำให้สตรีตั้งครรรซึมซับความหมายของโยคะที่โยงใยกับชีวิต โดยโยคะส่งเสริมสุขภาพะทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ช่วยสตรีตั้งครรรยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดี ลดความไม่สุขสบาย ความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวการคลอด ป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรร ลดอัตราผ่าตัดคลอด สตรีตั้งครรรมีคุณภาพชีวิตดี มั่นใจในการเข้าสังคม สร้างความผูกพันระหว่างมารดากับบุตร รวมทั้งป้องกันและลดจำนวนทารกแรกคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย ซึ่งพยาบาลผดุงครรรผู้นำโยคะมาดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรรต้องผ่านการฝึกปฏิบัติโยคะจนมีความเชี่ยวชาญ เพื่อให้การดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรรได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์เต็มที่

เอกสารอ้างอิง

- Atkinson, L., Shaw, R. L., & French, D. P. (2016). Is pregnancy a teachable moment for diet and physical activity behaviour change? An interpretative phenomenological analysis of the experiences of women during their first pregnancy. *British Journal of Health and Psychology*, 21(4), 842–858.
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464.

- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P., & Maulik, D. (2016). Acute fetal behavioral response to prenatal yoga: A single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga). *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 214(3), 1-8.
- Babbar, S., Porter, B. W., & Williams, K. B. (2017). The impact of prenatal yoga on exercise attitudes and behavior: Teachable moments from a randomized controlled trial. *International Journal of Yoga Therapy*, 27(1), 37-48.
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008A). Effect of a yoga programme on maternal comfort during pregnancy. *Songklanagarind Medical Journal*, 26(2), 123-133.
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008B). Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(2), 105-115.
- Desikachar, T. K. V. (2007). *The Heart of Yoga: Developing a personal practice* (2nd ed.), Bangkok: Kledthai.
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapeutic Clinical Practice*, 24, 145-161.
- Gallagher, A., Kring, D., & Whitley, T. (2020). Effects of yoga on anxiety and depression for high risk mothers on hospital bedrest. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101079.
- Gharote, M. L. (2005). *Yogic techniques*. India: Lonavla yoga Institute.
- Gharote, M. L., & Devnath, P. (2006). *Hathapradipika of svatmarama (10 chapters)*. India: The Lonavla yoga Institue.
- Hall, H. R., & Jolly K. (2014). Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: A cross-sectional study. *Midwifery*, 30(5), 499-505.
- Institute of U.S. medicine. (2005). *Complementary and alternative medicine in the United State*. Wachington D.C: The National Academic Press.
- Iyengar, B. K. S. (2006). *Light on yoga*. New Delhi: Harper Collins Publisher.
- Kasetsomboon, P., & Somsap, Y. (2004). *Yoga for maternity*. Songkhla: Nursing Faculty, Prince of Songkla University. (In Thai)
- Kongkanoy, K. & Sirikant, S. (2011). Yoga for pregnant. In Thaneerat, T., (editor), *Yoga training during pregnancy*. Bangkok: End Design. (In Thai)
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test. *Women and Birth*, 29(5), 82-88.
- Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students: Role of yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 43(2), 218-224.
- McKinney, E. S., Jame, S. R., Murray, S.S., Nelson, K. A., & Ashwill, J. W. (2018). *Maternal-child nursing* (5th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.

- Narendran, S., Nagarathna, R., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of yoga in pregnant women with abnormal Doppler study of umbilical and uterine arteries. *Journal of the Indian Medical Association*, 103(1), 12-17.
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237-244.
- Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: A therapeutic approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 783-798.
- Ningrum, S. A., Budiastuti, U. R., Prasetya, H. (2019). Efficacy of yoga exercise to reduce anxiety in pregnancy: A meta-analysis using randomized controlled trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2), 118-125.
- Nuntakwang, C., Somsap, Y., & Intakaew, B. (2020). Effect of Asana yoga on back pain in postpartum mothers. *Nursing Journal*, 47(4), 181-192. (In Thai)
- Ostrovsky, D. A. (2018) Yoga in the third trimester may reduce labor pain, duration of labor, and risk of cesarean section. *Explore*, 14(2), 163-164.
- Qinxian, J., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Yoga is a more effective exercise than walking or standard prenatal exercises. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503-514.
- Raskin, A., & Dale, A. (2004). *The experience of yoga during the transition to motherhood*. Ohio: Union Institute and University.
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2010). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetric*, 104(3), 218-222.
- Somsap, Y. (2008). *Yoga: The wellness for pregnant women*. Songkhla: Allied Press limited. (In Thai)
- Somsap, Y. (2010). *Alternative science in nursing for pregnant women*. Songkhla: BSS Digital Offset. (In Thai)
- Somsap, Y., Chunuan, S., Hanprasertpong, T., & Ongplanupat, F. (2011). Developing a health promotion model for pregnancy women by using yoga. *Thai Journal of Nursing Council*, 26(special issue), 95-111. (In Thai)
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), 31-36.
- Vialatte, F., Bakardjian, H., Prasad, R., & Cichocki, A. (2009). EEG paroxysmal gamma waves during Bhramari Pranayama: A yoga breathing technique. *Consciousness Cognition*, 18(4), 977-988.
- Wadhwa, Y., Alghadir, A.H., & Iqbal, A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International of Environmental and Research Public Health*, 17(15), 5274.

- Wang, S. M., De Zinno, P., Fermo, L., William, K., Caldwell-Andrews, A. A., Bravemen, F., & et al. (2005). Low-back pain in pregnancy: A cross-sectional survey. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(3), 459-464.
- Yoga institution. (2019) *Asana is not an exercise*. Retrieved from <http://www.thaiyogainstitute.com/asana-not-workout/> [accessed March 14, 2021].