

การประเมินการดูแลสุขภาพตนเองของหญิง มีครรภ์ ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม

จินดา สุโกมล
เบญจมาศน์ โพธิ์น้อย
สทาวรัตน์ เทพรักษ์
ประดิษฐ์ สุโกมล
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี

ABSTRACT :

Sukomol C, Panoi B, Thepruk S, and Sukomol P. The Self Care of Pregnancy by Group Discussion. (Region 7 Medical Journal 1994 ; 1 : 29-32)

Health Promotion Center Region 4 Ratchaburi, Thailand

The aim of the study were to comparatively study the behavior and opinion about selfcare of 54 pregnant women at different age by group discussion and testing the different value of opinion. It was found that different age of pregnancy had the same knowledge and opinion about self-care, exception for sexual intercourse during pregnancy that the sample group did not understand properly.

บทคัดย่อ :

จินดา สุโกมล, เบญจมาศน์ โพธิ์น้อย, สกาวรัตน์ เทพรักษ์ และ ประดิษฐ์ สุโกมล การประเมินการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงมีครรภ์ ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (วารสารแพทย์เขต 7 2537 ; 1 : 29-32)

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี

ได้ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงมีครรภ์ จำนวน 54 คน ที่มีอายุแตกต่างกัน โดยใช้ผลจากการสนทนากลุ่มและทดสอบค่าความแตกต่าง (t-test) ของความคิดเห็นในการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่าหญิงมีครรภ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีความรู้และความคิดเห็นในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง คล้ายคลึงกัน ยกเว้น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ระหว่างตั้งครรภ์ ที่กลุ่มตัวอย่างยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง

บทนำ

งานอนามัยแม่และเด็ก เป็นรากฐานของการพัฒนาสาธารณสุขและการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพของคนหนุ่มสาวที่จะเป็นบิดามารดาต่อไปในอนาคต ให้มีความรู้และเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว และแนวทางการปฏิบัติตนในการเป็นบิดามารดา เพื่อให้บิดามารดาและบุตรมีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาว¹ อย่างไรก็ตาม งานอนามัยแม่และเด็กที่ผ่านมายังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากอัตราตายของแม่จากการตั้งครรภ์ และการคลอดยังสูง สาเหตุการตายของแม่ที่พบมากคือ การตกเลือด การติดเชื้อ ครรภ์เป็นพิษ² ดังนั้นการจัดให้มีบริการอนามัยแม่ขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของแม่ ให้มีสุขภาพอนามัยดีและมีคุณภาพ ปัญหาสำคัญของการให้บริการอนามัยแม่และเด็ก คือการที่หญิงมีครรภ์ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการฝากครรภ์ หรือไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกต้องในขณะตั้งครรภ์ การคลอดกับผู้ที่ไม่มีความรู้ ความชำนาญไม่ได้รับการดูแลหลังคลอด ภาวะทุพโภชนาการของแม่และเด็ก บริการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไม่ทั่วถึง และการดูแลทารกและเด็กยังไม่ถูกต้องเหมาะสม³ ด้วยเหตุนี้ผู้รายงานจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงมีครรภ์โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม ให้ความรู้แก่หญิงมีครรภ์ พร้อมทั้งให้คำปรึกษา และแจกคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองตั้งครรภ์ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 54 คน ที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลแม่และเด็ก และติดตามเยี่ยมหลังคลอดทุกราย ระยะเวลาทำการศึกษาดังแต่ ตุลาคม 2534 - กุมภาพันธ์ 2535

ผู้ปวยและวิธีการ

1. คัดเลือกหญิงมีครรภ์เป็นตัวอย่าง จำนวน 54 คน
2. สอบถามข้อมูลส่วนตัวพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือ
3. จัดกลุ่มสนทนา โดยผู้ร่วมงาน ดำเนินการสนทนา ในหัวข้อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ

ร่างกาย ขณะตั้งครรภ์ อาการผิดปกติ ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ แนวทางแก้ไขการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง พร้อมทั้งกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นทุกคน

4. ให้สมาชิกกลุ่มสรุปประสบการณ์ หรือปัญหาที่พบและแนวทางแก้ไขชี้แจงต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ทราบ
5. ผู้รายงานจะให้คำแนะนำที่ถูกต้องตามปัญหาต่าง ๆ ที่พบ พร้อมแจกคู่มือการดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ไปอ่านที่บ้าน
6. ติดตามประเมินผลการดูแลสุขภาพตนเองในระหว่างตั้งครรภ์ ของกลุ่มตัวอย่างโดยติดตามเยี่ยมบ้านหลังคลอด

ผลการศึกษา

หญิงมีครรภ์ที่ศึกษาทั้งหมด 54 ราย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มอายุน้อยกว่า 20 ปี จำนวน 22 คน อายุระหว่าง 20-35 ปี จำนวน 28 คน และกลุ่มอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน ส่วนใหญ่จะมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และมีอาชีพแม่บ้าน รับจ้าง และเกษตรกรรม ส่วนสามีของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและเกษตรกรรม สำหรับรายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่จะมีรายได้ครอบครัวน้อยกว่า 3,000 บาทต่อเดือน

จากการสนทนากลุ่ม เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ทราบว่า หญิงมีครรภ์ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจคล้ายคลึงกันในเรื่องอาการแสดงของการตั้งครรภ์ การรับประทานอาหารระหว่างตั้งครรภ์ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การแก้ปัญหาการขับถ่ายอุจจาระ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ การเตรียมตัวคลอด การปรึกษาความสะอาด ปาก ฟัน การป้องกันอุบัติเหตุ การรับวัคซีนป้องกันบาดทะยัก รวมทั้งการแสวงหาความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ยกเว้นการมีเพศสัมพันธ์ระหว่าง

ตั้งครรภ์ที่กลุ่มตัวอย่างยังไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง สำหรับความคิดเห็นในการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างทุกคนเห็นว่า ควรมีการดูแลตนเองในขณะที่ตั้งครรภ์เป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ลูกที่สมบูรณ์ แข็งแรง

จากการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังคลอด พบว่ากลุ่มตัวอย่างจะเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงเล็กน้อยที่เลี้ยงลูกด้วยนมมารดาสลับนมผสม เนื่องจากไปทำงานนอกบ้าน

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า การให้ความรู้ด้วยการ สอนทบทวนกลุ่ม ที่มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างหญิงมีครรภ์ด้วยกัน ร่วมกับการศึกษาจากคู่มือการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ช่วยให้ผู้มีครรภ์มีความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย และมีความ เห็นว่า ควรดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีอยู่เสมอด้วย

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่าหญิงมีครรภ์ส่วนใหญ่ จะได้รับความรู้เรื่องการดูแลตนเองในระหว่างตั้งครรภ์ จากญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้าน หรือบุคคลที่มีประสบการณ์ในการคลอด และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่สถานบริการ ซึ่งหญิงมีครรภ์มาฝากครรภ์ไว้ แต่ทุกคนยังมีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง เมื่อนำมาเข้ากลุ่มสนทนา ซึ่งเป็นการที่ บุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไป มาพูดคุยกันเพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ประสบการณ์ และข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและ กัน ทำให้เกิดการเรียนรู้จากกันและกัน ได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และเกิดความรู้สึกร่วมกันที่พบว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้เกิดกำลังใจ ในการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาต่อไปอย่างถูกต้อง และการให้ความรู้ โดยการสนทนากลุ่มยังทำให้หญิงมีครรภ์มีความพึงพอใจต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มากขึ้นด้วย⁵

สรุป

การสนทนากลุ่ม เป็นกลวิธีที่ควรจะนำไปใช้ในการ ให้ความรู้ และช่วยแก้ปัญหาแก่หญิงมีครรภ์ ที่มารับบริการ

ฝากครรภ์ทุกราย เพื่อเปิดโอกาสให้ได้พูดคุย แลกเปลี่ยน ประสบการณ์กัน โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเข้าร่วมฟัง ปัญหาต่าง ๆ และแนะนำวิธีแก้ปัญหอย่างเหมาะสม ซึ่ง จะช่วยให้หญิงมีครรภ์ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นอย่างดี และมารับบริการฝากครรภ์ตามเกณฑ์ที่เหมาะสม เพื่อให้ได้บุตรที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณสถาบันพัฒนาการสาธารณสุข อาเซียน ที่ได้สนับสนุนให้ทุนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อรพิน สิงหนเดช คณาจารย์ ของสถาบันฯ เจ้าหน้าที่ห้องฝากครรภ์โรงพยาบาลแม่และเด็ก เจ้าหน้าที่ฝ่ายแผนงาน ฝ่ายส่งเสริมอนามัยแม่และเด็ก ฝ่ายบริหารงานทั่วไป ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี ที่ได้กรุณาให้แนวคิด คำแนะนำปรึกษา และความช่วยเหลือ อย่างดียิ่ง

เอกสารอ้างอิง

1. พัฒน์ สุจำนงค์. อนามัยชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529 : 299-303.
2. กระทรวงสาธารณสุข และ มหาวิทยาลัยมหิดล. การ วิจัยบริการสาธารณสุขรายงานการประชุมปฏิบัติการ หนองประชุมจางจันต์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี 7-9 กันยายน, 2524 : 60-65.
3. กรมอนามัย. "การคัดเลือกแม่ตัวอย่าง" กรุงเทพฯ : กรองอนามัยครอบครัว, 2529 (เอกสารโรเนียว).
4. จินตนา ญานิพันธ์. "การสอนสุขภาพอนามัยเป็นกลุ่ม" ในเอกสารการสอนชุดวิชาการเรียนการสอนสุขภาพ อนามัย หน่วยที่ 8-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532 : 379-418.
5. กมลรัตน์ ศักดิ์สมบูรณ์. ผลของการให้ความรู้ โดย การอภิปรายกลุ่ม ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วย นมแม่ของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต, 2534.