

บทความวิจัย

การพัฒนาแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ*

กาญจนา คงชนะ** ประภาพร ชูกำเนิด*** วรางคณา ชัชเวช***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ พัฒนาแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกของ สภาทางการแพทย์และสุขภาพแห่งชาติ ประเทศออสเตรเลีย (National Health and Medical Research Council: NHMRC, 1998) แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ระยะพัฒนาแนวปฏิบัติ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน และระยะที่ 2 ระยะตรวจสอบคุณสมบัติแนวปฏิบัติ มี 2 ขั้นตอน ได้แก่ ความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และการประเมินประสิทธิภาพในการนำไปใช้ โดยพยาบาลวิชาชีพหน่วยฝากครรภ์ และพยาบาลที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลต่างๆ จำนวน 10 ท่าน

ผลการวิจัย พบว่า แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ประกอบด้วย 1) แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ปกติ ได้แก่ 1.1) การประเมินความพร้อมของสตรีตั้งครรภ์ 1.2) การแนะนำการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะในสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสหนึ่ง สตรีตั้งครรภ์ไตรมาสสอง และสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสสาม 2) แนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ สำหรับสตรีตั้งครรภ์เสี่ยงสูง ได้แก่ 2.1) การประเมินความพร้อมของสตรีตั้งครรภ์เสี่ยงสูง 2.2) แนะนำการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์เสี่ยงสูง (ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ และเบาหวานขณะตั้งครรภ์) ด้วยโยคะ ผลการตรวจสอบดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ (content validity index) เท่ากับ 0.82 ประสิทธิภาพการนำไปใช้ของแนวปฏิบัติ โดยเปรียบเทียบร้อยละของความสอดคล้องตรงกันของกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะที่ได้วางแผนและปฏิบัติแก่สตรีตั้งครรภ์ ได้ค่า ร้อยละ 100

* ได้รับเงินอุดหนุนการค้นคว้าวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

** นักศึกษาพยาบาลมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

*** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะได้ อย่างไรก็ตาม ควรศึกษาประสิทธิผลการนำไปใช้ของแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ปกติและเสี่ยงสูง

คำสำคัญ: การพัฒนาแนวปฏิบัติ; สตรีตั้งครรภ์; โยคะ

ความเป็นมาของปัญหา

ระยะตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่สตรีมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยผลกระทบต่อภาวะสุขภาพกาย เช่น ปวดหลัง คลื่นไส้ อาเจียน แสบร้อนยอดอก เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หายใจถี่ขึ้นและถี่ขึ้น มีภาวะซีด ท้องอืดง่าย ท้องผูก ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น (Callahan, Caughey, & Heffner, 2004) ทางด้านสุขภาพจิตอารมณ์ พบว่า สตรีตั้งครรภ์จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความรู้สึกไวต่อสิ่งรอบตัว (Perry, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson, 2010) ด้านสังคมพบว่า สตรีตั้งครรภ์บางคนไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงอาจทำให้เกิดทัศนคติต่อภาพลักษณ์ตนเองทางลบได้ ทำให้สูญเสียความมั่นใจจากสามี มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการยอมรับการตั้งครรภ์มากขึ้น เก็บตัวและลดเข้าร่วมกิจกรรมสังคมลง (Lowdermilk & Perry, 2004) ส่วนผลกระทบต่อภาวะสุขภาพด้านจิตวิญญาณนั้น ไม่มีกรกล่าวถึงมากนัก เนื่องจากหนังสือหรือตำราส่วนใหญ่ที่มีมาจากต่างประเทศ และมีฐานคิดแบบวิทยาศาสตร์ จึงมีมุมมองต่อการตั้งครรภ์และการคลอดเน้นที่ด้านสรีรวิทยาเป็นหลัก (เยาวเรศ, 2553)

จากผลกระทบของการตั้งครรภ์ที่มีต่อสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ดังกล่าวข้างต้น ทำให้มีสุขภาพที่ดูแลสตรีตั้งครรภ์ได้หาวิธีการส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ โดยวิธีการที่มักใช้กัน ได้แก่ การให้ข้อมูลหรือความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การตรวจ

ครรภ์ การตรวจร่างกาย การสอนออกกำลังกาย การสอนเทคนิคการผ่อนคลาย และอื่นๆ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ช่วยสตรีตั้งครรภ์มีภาวะสุขภาพดี แต่เมื่อพิจารณาแล้วจะเน้นการส่งเสริมสุขภาพกาย ส่วนการส่งเสริมสุขภาพจิตอารมณ์ และสังคมนั้นพบบ้างขณะที่สุขภาพจิตวิญญาณยังมีการส่งเสริมน้อย ดังนั้น หากต้องการให้สตรีตั้งครรภ์บรรลุสุขภาพองค์รวมแล้ว ควรมีการส่งเสริมสุขภาพจนครบทั้ง 4 ด้าน

โยคะ เป็นศาสตร์ที่ได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมให้กับทุกคนได้ โดยโยคะสอนให้สตรีตั้งครรภ์มีการฝึกปฏิบัติเพื่อบริหารทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ ลมหายใจ และจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโยคะจะช่วยส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ได้ แต่ทางปฏิบัติพบว่า การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพยังไม่สามารถทำได้ในสตรีตั้งครรภ์ทั่วไป เพราะมีการจัดฝึกหรือให้บริการเฉพาะบางกลุ่มเท่านั้น เช่น ในโรงพยาบาลเอกชน หรือสถานฝึกของเอกชน หรือบางสถาบันการศึกษา (เยาวเรศ, 2551) จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งในและต่างประเทศ ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ มีแต่ผลของการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะช่วยให้พยาบาลมีแนวปฏิบัติ และเพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ อีกทั้งทำให้สตรีตั้งครรภ์ได้บรรลุถึงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของภาวะสุขภาพ

Development of Practice Guideline using Yogic Health Promotion for Pregnant Women*

Kanjana Khongchana** Prapaporn Chukumnerd*** Warangkana Chatchawet***

Abstract

This developmental research aimed to develop the practice guideline using yogic health promotion for pregnant women. Researchers applied the concepts for developing clinical practice guidelines of the National Health and Medical Council Australia (National Health and Medical Research Council: NHMRC, 1998). This was divided into 2 phases. The first phase, development practice phase, consisted of 5 steps. The second phase, evaluation phase, consisted of 2 steps: content validity evaluation by 3 experts and effectiveness testing by 10 nurses in antenatal care unit, and nurses responsibilities of maternal and child of Health Promotion Hospital.

The results showed that the practice guideline using yogic health promotion for pregnant women composed of 1) practice guideline using yogic health promotion for normal pregnant women including 1.1) assessment of pregnant women and, 1.2) suggestion of using yogic health promotion for pregnant women in the first trimester, the second trimester, and the third trimester, 2) practice guideline using yogic health promotion for high risk pregnant women is divided into 2.1) assessment of high risk pregnant women and 2.2) suggestion of using yogic health promotion for high risk pregnant women (pregnancy induced hypertension and gestational diabetes mellitus). The detection of highly qualified content validity index from experts was 0.82. The effectiveness of this practice guideline was evaluated by comparison of the planning percentage health promotion activities with yoga to pregnant women and practicing to pregnant women at a high level (100 percent).

* This research was supported by Graduate School, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

** Master student (Nursing Science in Community Nurse Practitioner) Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Lecture, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

The results of this research showed that the developed practice guideline could be used to promote healthy pregnancy with yoga. However, the effectiveness of the practice guideline using yogic health promotion for pregnant women is recommended with to test normal and high-risk pregnant women.

Keywords: development of practice guideline; pregnant women; yoga