

4036556 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : พยาบาลสาธารณสุข ; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร)

คำสำคัญ : การเตรียมก่อนคลอด / การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ / ความเครียด / การเผชิญ
ความเจ็บปวด / หญิงตั้งครรภ์

สมศิริ นนทสวัสดิ์ศรี : ผลของการเตรียมก่อนคลอดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ต่อความเครียดและการเผชิญความเจ็บปวดในหญิงตั้งครรภ์ (THE EFFECTS OF CHILDBIRTH
PREPARATION, PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING TOWARDS
STRESS AND PAIN COPING IN PREGNANT WOMEN) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:
สมจิต ปทุมานนท์, วท.บ., ศศ.ม., M.P.H., ส.ค., จรรยา เสียงเสนาะ, วท.บ., M.P.H., เปรมวดี
กฤตเดช, คบ., กม., กศ.ค. 146 หน้า. ISBN 974-662-992-1

การตั้งครรภ์และคลอด เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย
และจิตใจ ส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวล กลัวและความรู้สึกเจ็บปวดในระยะคลอดเป็นอย่างมาก แนวทาง
ที่จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ลดความเครียด และสามารถเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอดได้ดี ก็คือการเตรียม
ก่อนคลอดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการเตรียมก่อนคลอดร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อต่อความเครียดและการเผชิญความเจ็บปวดในหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝาก
ครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลกลาง จำนวน 54 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 27 ราย
เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด กลุ่มทดลองได้รับการเตรียมก่อนคลอดร่วมกับการ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถาม
ตามความเครียด 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน และประเมินการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอดของหญิงตั้งครรภ์
โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอด การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ของกลุ่มได้รับการเตรียม
ก่อนคลอดร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดลง และกลุ่มได้รับการดูแลตามปกติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 0.018 และ 0.001 ตามลำดับ และระดับความเครียดของกลุ่มที่ได้รับการเตรียมก่อนคลอดร่วมกับการ
ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 คะแนน
พฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอดของกลุ่มที่ได้รับการเตรียมก่อนคลอดร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ผลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะให้พยาบาลหน่วยฝากครรภ์ได้มีการเตรียมก่อน
คลอดและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ให้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคนและให้คู่มือ
กลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ลดความเครียด และสามารถเผชิญความเจ็บปวด
ในระยะคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ