

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ตลอดจนการค้นพบความรู้และเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ช่วยให้การคลอด มีความปลอดภัยสูงขึ้น อย่างไรก็ตามการดูแลมารดาหลังคลอดก็มีความสำคัญมาก เนื่องจาก ระยะหลังคลอดเป็นภาวะวิกฤติที่มารดาหลังคลอดจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นอย่างมาก ที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน คือการเปลี่ยนแปลงของมดลูกจากเดิมในขณะตั้งครรภ์มดลูกจะมีขนาดใหญ่ หลังคลอดมดลูกจะมีขนาดเล็กลงทันที และจากการที่มดลูกมีขนาดเล็กลงอย่างรวดเร็ว นั้น มีผลทำให้ปริมาณเลือดที่คั่งอยู่ภายในหลอดเลือดต่างๆไหลกลับเข้าสู่หัวใจผ่านทางเส้นเลือดดำได้มากขึ้น จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ปริมาณเลือดที่ถูกสูบฉีดออกจากหัวใจในช่วงหลังคลอดใหม่มักมีปริมาณเพิ่มขึ้น ภาวะดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และ/หรือ อาจเกิดการอุดตันของหลอดเลือดบริเวณขาและปอดได้ และมารดาหลังคลอดยังมีโอกาสตกเลือดสูงมาก จากภาวะการหดตัวของมดลูกไม่ดี (สุจิต ผ่องสวัสดิ์ และคณะ. 2538 : 76) ซึ่งสาเหตุของการตกเลือดหลังคลอดที่เกิดจากการหดตัวของมดลูกไม่ดีนั้นพบได้ถึงร้อยละ 90 ของการตกเลือดหลังคลอด ทั้งหมด (ศรีนวล โอสเสถียร. 2542 : 26) จากข้อมูลสถานการณ์ภาวะสุขภาพของมารดาและทารกปริกำเนิด ปี 2546 มีจำนวนมารดาตาย 132 คน จากมารดาคลอดทั้งสิ้น 638,928 คน คิดเป็น อัตราส่วนมารดาตาย 20.63 ต่อการเกิดมีชีวิตแสนคน แต่เมื่อเทียบกับเป้าหมายงานอนามัยแม่และเด็กในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 9 ซึ่งตั้งเป้าหมายไว้ว่า อัตราส่วนการตายของมารดาไม่เกิน 18 ต่อการเกิดมีชีวิตแสนคน (กระทรวงสาธารณสุข. 2547 : 1) และข้อมูลจากงานอนามัยแม่และเด็กจังหวัดอุทัยธานี ในปีงบประมาณ 2545มีมารดาตาย 28.2 ต่อการเกิดมีชีวิตแสนคน ปีงบประมาณ 2546มีมารดาตาย 28.6 ต่อการเกิดมีชีวิตแสนคนและปีงบประมาณ 2547 มีมารดาตาย 28.3 ต่อการเกิดมีชีวิตแสนคน (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี. 2548 : 1)

นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ เช่น ด้านม อวัยวะสืบพันธุ์ ทางเดิน ปัสสาวะ เป็นต้น และยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ของมารดาหลังคลอด เช่น ความเครียด หดหู่ อารมณ์แปรปรวน สับสน ซึ่งจะพบได้ มากในมารดาตั้งครรภ์ที่มีสภาพจิตใจด้อย ไม่สดชื่นจากความรู้สึกก้าว และตระหนกตกใจจาก กระบวนการคลอด จากการศึกษาของ ชิคและเมเลียส (Chick and Meleis. 1986 : 237) พบว่าอาการ วิตกกังวลและซึมเศร้าหลังคลอดเป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพของมารดาหลังคลอดที่อยู่ในระหว่างการ ปรับเปลี่ยนจากการเป็นหญิงที่ไม่เคยมีบุตร มาเป็นมารดาที่มีบุตรอยู่ในความดูแล ซึ่งถือว่าเป็น ความเครียดได้

จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของมารดาในระยะนี้ ถ้ามารดาหลังคลอดมีการเตรียมความ พร้อมที่ดี ก็จะสามารถทำให้มารดาหลังคลอดผ่านพ้นช่วงภาวะวิกฤตินี้ไปได้ ถึงแม้ว่าการ เปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้นในมารดาหลังคลอดนี้ เป็นเหตุการณ์ปกติ ตามธรรมชาติ ของมารดาตั้งครรภ์ที่คลอดบุตร แต่ถ้ามารดาหลังคลอดไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตัว ที่ถูกต้อง ก็อาจมีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงได้ ซึ่ง บทบาทของพยาบาลในการดูแลมารดาในระยะนี้ก็คือ การดูแลอย่างต่อเนื่อง การให้ความรู้ คำแนะ นำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด เพื่อที่จะทำให้มารดาหลังคลอด มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติ ที่ดี ต่อการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี และมีความเชื่อมั่นที่จะสามารถนำไปปฏิบัติตัว และปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามารดาหลังคลอดยังมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างมาก เช่น สัมฤทธิ์ ขวัญโพธิ์ (2539) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดผลการวิจัยพบว่ามารดาหลังคลอดโดยทั่วไปอยู่ในระดับ ปฏิบัติมาก ได้แก่ การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศอย่างเพียงพอ การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการ ระบายที่เป็นปกติ การป้องกันอันตรายต่างๆ ในระยะหลังคลอดและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลางได้แก่ การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน การส่งเสริมหน้าที่และ พัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เสนอแนะให้มีการส่งเสริม การให้ความรู้ อย่างมีรูปแบบตั้งแต่มารดาฝากครรภ์โดยคำนึงถึงระยะของการตั้งครรภ์ และช่วงหลังคลอด ก่อน กลับบ้าน และควรส่งเสริมความรู้ให้แก่บุคคล ที่สามารถให้การสนับสนุนประคับประคองแก่ หญิงหลังคลอด ให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับการวิจัยของ ทัดทรง พญูญทลิ่ง และอรพินธ์ เจริญผล (2541) ซึ่งได้วิจัยเรื่อง ผลของระบบการพยาบาล สนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถ ในการดูแลตนเองและบุตร และความพึงพอใจ ในการพยาบาลที่ได้รับของมารดาครรภ์แรกหลังคลอด ผลการวิจัยพบว่ามารดาหลังคลอด

ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความต้องการที่จะได้รับการดูแลด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเป็นการดูแลด้านร่างกายร่วมกับจิตใจ และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการดูแลตนเองและบุตรและมีความพึงพอใจในการพยาบาลที่ได้รับมากกว่ากลุ่มควบคุม และฉุกเฉิน สำราญวงศ์ (2544) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปและพฤติกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการอยู่ในระดับดี พฤติกรรมในเรื่องการป้องกันอันตรายในระยะหลังคลอด การรักษาสมดุระหว่างการทำกิจกรรมและการพักผ่อน การรักษาสมดุระหว่างการใช้เวลาส่วนตัวกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพออยู่ในระดับดี เรื่องการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเรื่องการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุดอยู่ในระดับไม่ดี พฤติกรรมการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง การยอมรับบทบาท อยู่ในระดับดี ส่วนเรื่องการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองอยู่ในระดับปานกลางและให้ข้อเสนอแนะจากการวิจัยว่า ควรจัดรูปแบบการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดโดยรอบครัวและญาติพี่น้องมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมหาข้อสรุปในการปฏิบัติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรสอดแทรกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมประยุกต์ให้เข้ากับ ความเชื่อ ประเพณีเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมและส่งผลดีต่อหญิงหลังคลอดและบุตร จากความสำคัญของปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว

การใช้โปรแกรมสุขศึกษา เป็นกระบวนการให้ความรู้ทางสุขภาพ หรือสุขศึกษาเพื่อให้บุคคล โดยเฉพาะมารดาหลังคลอด มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ตลอดจนสามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ ถ้ามีการจัดลำดับเนื้อหา ของการให้ความรู้ทางสุขภาพ หรือสุขศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของมารดาหลังคลอดก็จะเป็นการส่งเสริมความรู้ให้แก่มารดาหลังคลอด และสามารถปฏิบัติตัว ให้มีสุขภาพแข็งแรงได้เร็วขึ้น ตลอดจนไม่มีภาวะแทรกซ้อนภายหลังคลอด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกวิธีการให้ความรู้ทางสุขภาพหรือสุขศึกษาในการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอดเป็นรายบุคคลเนื่องจากการให้สุขศึกษารายบุคคลเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้มารดาหลังคลอดมีความไว้วางใจและใกล้ชิดกับผู้ให้ความรู้ทางสุขภาพสามารถซักถามปัญหาและข้อข้องใจต่างๆได้เหมาะกับสภาพของงานห้องคลอดโรงพยาบาลสว่างอารมณ์จังหวัดอุทัยธานีที่มารดาหลังคลอดไม่ได้คลอดในเวลาเดียวกัน หรือมีน้อยมากที่คลอดในเวลาใกล้เคียงกัน อย่างไรก็ตาม การให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอด ในครั้งนี้อาศัยหลักการที่ว่าสุขภาพของมารดาหลังคลอดจะดีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและสามารถวางแผน ในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อการดูแลตนเองได้ (Orem. 1995 : 101)

การพยาบาลที่สำคัญในการดูแลมารดาในระยะหลังคลอด คือ การสอน และให้คำแนะนำ เพื่อให้มารดาหลังคลอดสามารถปรับตัวได้ดี และสามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจน การติดตาม เพื่อให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้ามารดาหลังคลอดสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ก็จะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพอนามัยทั้งต่อมารดาและทารกได้อีกด้วย

จากข้อมูลการตรวจสุขภาพและการสอบถามมารดาหลังคลอดในระยะ 7 – 14 วัน และ 4 – 6 สัปดาห์ที่มาคลอดปกติที่โรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี ระหว่างวันที่ 21 มิถุนายน 2548 ถึง วันที่ 20 กรกฎาคม 2548 พบว่า มารดาหลังคลอดยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการดูแลแผลฝีเย็บ ซึ่งพบว่าแผลฝีเย็บด้านนอกไม่ติดถึงร้อยละ 40.00 (โรงพยาบาลสว่างอารมณ์, 2543 : 191 – 192) และจากการสัมภาษณ์ มารดาหลังคลอดพบว่า ห้วนนมเป็นแผลถึงร้อยละ 33.00 และไม่แน่ใจว่าน้ำคาวปลาของตนมีความผิดปกติหรือไม่ ถึงร้อยละ 50.00 เป็นต้น และจากการรับปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ พบว่ามารดาหลังคลอด ที่ได้รับการสอน สุขศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวก่อนกลับบ้านไปแล้ว ยังโทรศัพท์สอบถามเจ้าหน้าที่ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหลังคลอดอยู่เป็นระยะ

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี มีวิสัยทัศน์ คือ เป็นสถานบริการสาธารณสุข ที่ผ่านมาตรฐาน ISO 9001 Version 2000 พ.ศ. 2548 / HA : HPH พ.ศ. 2552 ปฏิบัติตามนโยบาย โรงพยาบาลถูกเกิดโรคแม่ปลอดภัย มีการส่งเสริมการคลอดด้วยวิธีธรรมชาติผ่านทางช่องคลอด ซึ่งในปัจจุบันการดูแลมารดาหลังคลอดยังพบปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการให้ความรู้ของเจ้าหน้าที่พยาบาลยังไม่มีการจัดลำดับเนื้อหาที่แน่นอน และการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอดส่วนใหญ่ เป็นการให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดพร้อมๆกันหลายคน บางครั้งมารดาหลังคลอดได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอดเพียงเล็กน้อย ไม่ตรงตามสภาพปัญหาที่มารดาหลังคลอดกำลังเผชิญอยู่ ทำให้มารดาหลังคลอดยังขาดความรู้ในการดูแลตนเองหลังคลอดเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยในฐานะเป็นพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานอยู่ที่ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของมารดาในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด จึงเชื่อว่าการใช้โปรแกรมสุขศึกษาในการดูแลสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด อย่างมีรูปแบบตามสภาพความต้องการของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี จะทำให้มารดาหลังคลอดมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนหรือดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดได้อย่างถูกต้องต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดจุดมุ่งหมายของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอดของมารดาครรภ์แรก และ/หรือมีบุตรครั้งแรก ก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอดของมารดาครรภ์แรก และ/หรือมีบุตรครั้งแรก หลังการใช้โปรแกรมสุขภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง ของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัย ไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง ของมารดาหลังคลอด ที่มาคลอดปกติที่โรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด โดยใช้แผนการสอนสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มารดาที่มาฝากครรภ์และคลอดปกติที่โรงพยาบาลสว่างอารมณ์จังหวัดอุทัยธานี เป็นครรภ์แรก และ/หรือ มีบุตรครั้งแรก ไม่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะคลอดและหลังคลอด

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มารดาหลังคลอดที่มาคลอดปกติที่โรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี เป็นครรภ์แรก และ/หรือ มีบุตรครั้งแรก มีอายุครรภ์ 36 – 41 สัปดาห์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด สามารถอ่านหนังสือออก เขียนหนังสือได้ และเรียนรู้ได้ตามปกติ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมสุขภาพ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของมารดา

หลังคลอด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **มารดาหลังคลอด** หมายถึง มารดาตั้งครรภ์แรก และ / หรือ มีบุตรครั้งแรก มาคลอดปกติที่โรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี ไม่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะคลอดและหลังคลอด

2. **การดูแลสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด** หมายถึง การกระทำหรือคาดว่าจะกระทำกิจกรรมต่างๆในการดูแลตนเองในเรื่องดังนี้ การป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา การดูแลเต้านมและการให้นมบุตร การขับถ่าย การคุมกำเนิด การบริหารร่างกายหลังคลอด การตรวจสุขภาพหลังคลอดตามนัดและ การสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัด

3. **โปรแกรมสุขศึกษา** หมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ในเรื่องเกี่ยวกับ การป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา การดูแลเต้านมและการให้นมบุตร การขับถ่าย การคุมกำเนิด การบริหารร่างกายหลังคลอด การตรวจสุขภาพหลังคลอดตามนัดและการสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัดซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการบรรยาย

3.2 ขั้นตอนการสาธิต

3.3 ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ

3.4 ขั้นตอนการประเมินผล

4. **พฤติกรรมอนามัย** หมายถึง การปฏิบัติตัว หรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอด ให้แข็งแรง ปราศจากโรค และภาวะแทรกซ้อนที่สามารถป้องกันได้

5. **การให้สุขศึกษารายบุคคล** หมายถึง การให้ความรู้ทางสุขภาพหรือสุขศึกษาแก่มารดาหลังคลอดรายบุคคลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดบุตร ประกอบด้วย

ความรู้ในเนื้อหาเรื่อง การป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา การดูแลเต้านมและการให้นมบุตร การขับถ่าย การคุมกำเนิด การบริหารร่างกายหลังคลอด การตรวจสุขภาพหลังคลอดตามนัดและการสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัด

พฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอด ในเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา การดูแลเต้านมและการให้นมบุตร การขับถ่าย การคุมกำเนิด การบริหารร่างกายหลังคลอด การตรวจสุขภาพหลังคลอดตามนัดและการสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัด

6. **โรงพยาบาลสว่างอารมณ์** หมายถึง โรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง ตั้งอยู่เลขที่ 80 หมู่ 1 ตำบลสว่างอารมณ์ อำเภอสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี ที่เน้นในเรื่องการรักษา ส่งเสริมป้องกัน และฟื้นฟู ที่มีมาตรฐานให้ประชาชนพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของรัฐบาล สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

7. **แผนการสอนสุขศึกษา** หมายถึง เอกสารทางวิชาการที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เพื่อใช้ในการสอนสุขศึกษา แก่มารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ ในเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา การดูแลเต้านมและการให้นมบุตร การขับถ่าย การคุมกำเนิด การตรวจสุขภาพหลังคลอดตามแพทย์นัด การสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัด และการบริหารร่างกายหลังคลอด

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึง ความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด และสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่อไป
2. มารดาหลังคลอด มีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และมีพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง
3. ได้แนวทาง ในการพัฒนาวิธีการให้สุขศึกษา แก่มารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี และสามารถนำโปรแกรมสุขศึกษาที่มีประสิทธิภาพไปใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางสุขภาพ ในการให้สุขศึกษาแก่ผู้ป่วยโรคอื่นๆ
4. ได้แนวทางในการดูแลมารดาหลังคลอดให้มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่การควบคุมคุณภาพการให้การพยาบาลต่อไป