

ความเหนื่อยล้าเป็นอาการที่ส่งผลกระทบต่อสตรีมีครรภ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาระดับความเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์ในไตรมาสที่หนึ่ง สอง และสาม รวมทั้งหาความแตกต่างของคะแนนความเหนื่อยล้าในแต่ละไตรมาส และหาปัจจัยที่ทำให้ความเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้นและบรรเทาลง เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 210 ราย โดยแบ่งไตรมาสละ 70 ราย เป็นสตรีมีครรภ์ปกติที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โรงพยาบาลนครพิงค์ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ ระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเหนื่อยล้า และแบบสัมภาษณ์ปัจจัยที่ทำให้ความเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้นและบรรเทาลง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์ในไตรมาสที่ หนึ่ง และสอง อยู่ในระดับต่ำสำหรับไตรมาสที่สามอยู่ในระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหนื่อยล้าของสตรีมีครรภ์ในไตรมาสที่ สอง กับไตรมาสที่สาม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสตรีมีครรภ์ในไตรมาสที่สองมีคะแนนเฉลี่ยความเหนื่อยล้าต่ำกว่าสตรีมีครรภ์ในไตรมาสที่สาม ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหนื่อยล้าในไตรมาสที่หนึ่งกับไตรมาสที่สอง และไตรมาสที่หนึ่งกับไตรมาสที่สามไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับปัจจัยที่ทำให้ความเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้น คือ อาการจากการเปลี่ยนแปลงในขณะตั้งครรภ์ การนอนหลับและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ รูปแบบการทำงานหรือการทำงานบ้าน และการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมในเวลาทำกิจกรรมเช่น จากกลิ่นไม่พึงประสงค์ และเสียงดัง ส่วนปัจจัยที่ทำให้ความเหนื่อยล้าบรรเทาลง คือการได้รับกำลังใจและเอาใจใส่รวมทั้งความช่วยเหลือจากสามีหรือบุคคลใกล้ชิด การนอนหลับที่เพียงพอ การมีความรู้สึกที่ดีต่อบุตรในครรภ์ และการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในช่วงตั้งครรภ์

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการวางแผนการพยาบาลในสตรีมีครรภ์เพื่อป้องกันการเกิดความเหนื่อยล้าและเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ABSTRACT

180851

Fatigue can affect women's physical, psychological and emotional states throughout the entire pregnancy. The purpose of this descriptive study was threefold: to examine fatigue levels among pregnant women in the first, second, and third trimesters; to determine differences in fatigue score between the first, second, and third trimesters; and to identify factors that contribute and alleviate fatigue. Using purposive sampling, 210 pregnant women; 70 women in each trimester, were recruited from Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital, Nakornping Hospital and the Health Promotion Hospital, antenatal care unit during November 2005 to January 2006. Research instruments consisted of demographic data, the Modified Fatigue Symptom Checklist, and interview guidelines of contributing and alleviating fatigue factors. Data were analyzed using descriptive statistics. The results revealed that fatigue levels among pregnant women in the first and second trimester were mild, and in the third trimester were moderate. There was a statistically significant difference in mean score of fatigue among pregnant women between the second and third trimester ($p < .05$), and mean score of fatigue in the second trimester was lower than those of the third trimester. There was no significant difference in mean score of fatigue between the first and second trimester, and between first and third trimester. Factors contributing to fatigue in pregnant women included symptoms related to pregnancy changes, inadequate sleep and rest, feelings that occurred during pregnancy, work and household patterns, and activity interruption from environment, such as bad smells and noises. Alleviating fatigue factors included receiving care and support from husbands or significant persons, adequate sleep, positive thinking toward fetus, and positive thinking toward self during pregnancy.

Results of this study could be used as basic data for developing a nursing care plan to prevent fatigue in pregnant women and also providing baseline data for further research.