

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ในการนำเสนอแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นผลจากการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

คำถามการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 คำถาม คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี คืออะไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นขั้นตอนสำคัญในการให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร่วมกันพิจารณาแสวงหาแนวทางและกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ตามมาตรฐานการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่ได้ปรับไปตามปัญหาและความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ตามข้อค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 โดยกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นเช่นเดิมเหมือนกรอบการวิจัยในระยะที่ 1 ดังนี้

การดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ประกอบไปด้วย 4 ด้าน คือ

- 1.1 ด้านโภชนาการ
- 1.2 ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพของตนเอง
- 1.3 ด้านกิจวัตรประจำวัน
- 1.4 ด้านสุขภาพจิต

2. ประชากร

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย

2.1 ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ซึ่งได้แก่ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในระยะที่ 1 และสมัครใจเข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนานี้ จำนวน 12 คน อีก 18 คน ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอด

2.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 17 คน ซึ่งได้แก่

- 2.2.1 พยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยงานฝากครรภ์ จำนวน 2 คน
- 2.2.2 พยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยงานสูติกรรม จำนวน 14 คน
- 2.2.3 นักศึกษา จำนวน 1 คน
- 2.2.4 สูติแพทย์ จำนวน 1 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้เทคนิคและวิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยการสร้างโอกาส กระตุ้น สนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นซึ่งมีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทุกฝ่าย ได้มาระดมความคิดเพื่อแสวงหา

แนวทางและวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยการประชุมกลุ่มเฉพาะ (focus group discussion) ดังนี้

3.1 จัดประชุมกลุ่มครั้งที่ 1 เชิญหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเข้าร่วมประชุม เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2549 เวลา 09.00-11.00 น. ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยมีวัตถุประสงค์การประชุมกลุ่มเพื่อ

3.1.1 ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ทราบข้อมูลที่ได้ทำแบบสอบถาม ตรวจสอบ ปรับแก้และยืนยันข้อมูลที่เป็นสภาพพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่รับทราบและยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่เป็นข้อค้นพบ

3.1.2 ผู้วิจัยได้นำเสนอมาตรฐานการดูแลหญิงตั้งครรภ์ซึ่งได้แก่ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ภาวะโภชนาการ การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น และความรู้ความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้รับทราบและตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลตนเอง

3.2 จัดประชุมกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 18 คน เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2549 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม ดึกสุติกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการค้นพบ ศึกษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ซึ่งเป็นข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยใน ระยะที่ 1 เพื่อให้กลุ่มได้รับทราบ พร้อมตรวจสอบ ยืนยันและปรับแก้ข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ประชุมกลุ่มยอมรับและยืนยันข้อมูลตามที่ได้ให้ไว้และได้ให้แนวทางรวมทั้งวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3.3 เชิญผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและญาติ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าประชุมกลุ่มเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2549 เวลา 13.00 น. ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยผู้วิจัยได้นำเสนอข้อเสนอแนะที่ได้จากการประชุมกลุ่มเฉพาะผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาถึงแนวทางและวิธีการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ปัญหาและความต้องการการพัฒนาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ให้ที่ประชุมได้รับทราบและใช้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาตัดสินใจเลือกแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองตามสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพร้อมกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จนเป็นที่พอใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน โดยในการประชุมครั้งที่ 3 มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่มครั้งที่ 3

3.3.2 นำเสนอข้อมูลสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1

3.3.3 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพิ่มเติมที่ได้จากการประชุมกลุ่ม ครั้งที่ 1 และ 2

3.3.4 จัดลำดับประเด็นที่ต้องการพัฒนา

3.3.5 วิเคราะห์และอภิปรายถึงแนวทางหรือวิธีการที่จะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3.3.6 ร่วมกันพิจารณาแผนการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3.3.7 ร่วมกันกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนา

3.3.8 บันทึกผลการประชุม

แนวทางและวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

จากการประชุมกลุ่มเฉพาะหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและตัวแทนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่พยาบาลประจำแผนกฝากครรภ์และพยาบาลห้องคลอด รวม 3 ครั้ง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (รายละเอียดดังปรากฏในบทที่ 3) ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางมาตรฐานทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่า การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านโภชนาการนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต้องมีความรู้ ว่าอาหารชนิดใดเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและทารกในครรภ์ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ เพราะอาหารบางอย่างไม่มีความเหมาะสมกับการตั้งครรภ์หรือต้องรู้ว่าอาหารใดทดแทนกันได้ เพื่อจะได้เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์แต่ละคนต้องมีสติในการรับประทานอาหาร ให้ความสำคัญและใส่ใจในการรับประทานอาหาร ดังกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

"หนูกินนมไม่ได้ แล้วจะทำอย่างไร"

"หนูอยากกินมะม่วงดองมาก"

"อย่างนี้เราก็ต้องตั้งใจกิน ตั้งใจเลือกอาหารเพื่อลูกให้มากขึ้น"

ที่ประชุมจึงเสนอให้มีการจัดทำเอกสารด้านอาหารให้แก่หญิงตั้งครรภ์ สำหรับการจัดทำเอกสารความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์นั้น ที่ประชุมกลุ่มต้องการให้มีการจัดทำเอกสารให้ความรู้เพื่อนำกลับไปอ่านที่บ้าน โดยให้มีข้อมูลแบบละเอียดรวมทั้งมีการนำเสนออาหารที่ทดแทนได้ ในเรื่องของอาหารมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในระหว่างที่มาตรวจครรภ์สามารถสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ที่ตรวจครรภ์ได้ และในขณะเดียวกันเอกสารก็จะทำให้สามีหรือญาติที่ไม่เข้าใจในวิธีการเลือกรับประทานอาหารได้อ่านและมีความรู้ไปพร้อม ๆ กัน ถึงแม้ว่าไม่ได้มาตรวจครรภ์ด้วยกัน

2. การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพ

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางมาตรฐานการดูแลหญิงตั้งครรภ์เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แล้วมีความเห็นสอดคล้องตรงกันว่า การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้นมีความจำเป็นที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรู้และสามารถปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง เพราะการป้องกันรักษาสุขภาพในระหว่างการตั้งครรภ์จะทำให้การตั้งครรภ์สามารถดำเนินไปได้อย่างมีคุณภาพและปลอดภัย ไม่มีภาวะแทรกซ้อน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความตระหนักเพื่อที่จะดูแลตนเองได้มากขึ้น ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

"ยาบำรุงทำให้น้ำหนักขึ้นมากเกินไป คลอดแล้วเดี๋ยวลดยาก"

"หนูรู้ว่ายามีประโยชน์ ทำให้หนูกับลูกแข็งแรง"

"อยากให้มีคนช่วยกระตุ้น เช่นบอกย้ำบ่อยๆ จะได้ไม่ลืม"

ซึ่งแนวทาง และวิธีการการพัฒนาพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ประชุมเสนอให้มีการจัดทำอบรมเพื่อเป็นการสร้างความตระหนักให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นความสำคัญของการป้องกันรักษาสุขภาพในระหว่างการตั้งครรภ์ รวมทั้งพัฒนาสื่อเพื่อเป็นคู่มือในการปฏิบัติตัวและเป็นการให้คำแนะนำเพื่อกระตุ้นหญิงตั้งครรภ์ให้มีการพัฒนาการดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้สามีและญาติได้มีส่วนร่วมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3. การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านกิจวัตรประจำวัน

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านกิจวัตรประจำวันของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้ให้ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางมาตรฐานการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งมีความเห็นสอดคล้อง

ต้องกันว่า การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านกิจวัตรประจำวันของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้นควรเป็นการสร้างทัศนคติเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความตระหนักในการพัฒนาตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน เนื่องจากโดยพื้นฐานแล้วหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทราบว่ากิจวัตรประจำวันนั้นควรทำอะไร อย่างไร แต่ก็ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันได้ตามที่ตนเองรู้ ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มของผู้ร่วมประชุมที่ว่า

"หนูรู้ว่าต้องไปหาหมอฟันถ้าฟันผุ แต่ไม่เห็นจะเกี่ยวกับการท้องเลย"

"หนูนอนไม่หลับเลยลูกมาดูหนังตอนกลางคืน"

"ก็ยังขี่มอเตอร์ไซด์อยู่ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย"

ซึ่งแนวทาง และวิธีการการพัฒนาพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ประชุมเสนอให้มีการจัดทำเอกสารเพื่อเป็นคู่มือในการปฏิบัติตัวและเป็นการให้คำแนะนำเพื่อกระตุ้นหญิงตั้งครรภ์ได้มีการพัฒนาการดูแลตนเองด้านกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้สามีและญาติได้มีส่วนร่วมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

4. การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

จากการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางมาตรฐานการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณา แนวทางและวิธีการพัฒนาสุขภาพจิตพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตในขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่นพบนั้น มักเป็นช่วงระยะเวลาของการตั้งครรภ์โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 1 ปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยคือความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างตนเอง ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นขาดความมั่นใจในการตั้งครรภ์ หากสร้างความเชื่อมั่นต่อการดูแลตนเองให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้แล้ว ปัญหาสุขภาพจิตก็น่าที่จะเบาบางลง ในขณะเดียวกันปัญหาที่พบบ่อยคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมักต้องการกำลังใจจากครอบครัวโดยเฉพาะสามีหรือมารดา

ดังนั้นผู้ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์คือบุคคลในครอบครัวจึงเป็นหน้าที่ที่บุคคลในครอบครัวควรที่จะช่วยกันเสริมสร้างสุขภาพจิตให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสร้างบทบาทของการรับภาระการเป็นพ่อแม่ในอนาคต

จึงสามารถสรุปแนวทางที่กลุ่มเป้าหมายร่วมได้เสนอไว้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา ดังนี้

ตาราง 9 แนวทางการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ความสามารถในการดูแลตนเอง	แนวทางการพัฒนา
1. ด้านโภชนาการ	1. เสริมสร้างความรู้การดูแลตนเองรายด้านแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
2. ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง	2. ทำสื่อแผ่นพับให้ความรู้เผยแพร่ข้อมูลการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
3. ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	3. จัดอบรมให้ความรู้ พัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม
4. ด้านสุขภาพจิต	4. สร้างการมีส่วนร่วมของสามีและญาติในการเป็นผู้ช่วยเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์

จากตาราง 9 ผลสรุปที่ได้จากการประชุมกลุ่มเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นพบว่า การดูแลตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพ 3) ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและ 4) ด้านสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งที่สอดคล้องต่อเนื่องกัน ไม่สามารถแยกด้านใดด้านหนึ่งออกจากกันได้ หากแยกด้านใดด้านหนึ่งออกไปจะทำให้ผลลัพธ์ของการดูแลตนเองเพื่อการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นที่ประชุมจึงมีมติให้มีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไปทั้ง 4 ด้านร่วมกัน โดยแนวทางที่ใช้ในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้น ควรใช้กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นโดยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้แสดงความคิดเห็นต่อการดูแลตนเองในด้านต่างๆ ร่วมกับการใช้สื่อที่กระตุ้นความสนใจรวมทั้งการให้คำแนะนำที่เหมาะสม เช่น การจัดแผนการเรียนรู้ตามแนวทางของโรงเรียนพ่อแม่ การพัฒนาสื่อให้มีความเหมาะสมกับวัยรุ่น เป็นต้น เนื่องจากพบว่าสื่อที่ใช้ในปัจจุบันอาจไม่เหมาะสมกับวัยรุ่นหรือไม่สามารถกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความต้องการในการศึกษาและการจัดอบรมรายกลุ่มแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับหญิงตั้งครรภ์ที่เคยมีประสบการณ์ตั้งครรภ์หรือการคลอดมาแล้ว ดังนั้นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมได้เสนอทางเลือกวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2 วิธีคือ การพัฒนาแผนการเรียนรู้ควบคู่ไปกับการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและการพัฒนาสื่อที่มีความสอดคล้องกับแผนการเรียนรู้

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร่วมกันเสนอแนวทางและวิธีการอย่างเป็นรูปธรรมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไว้ในหลายลักษณะ เมื่อวิเคราะห์โดยใช้องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพจะพบว่า ยุทธศาสตร์ และวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นดังนี้

1. พัฒนาความรู้ในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้แก่ การจัดให้สูติศึกษา รายกลุ่มที่เน้นกระบวนการการมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น โดยการบรรยายของวิทยากรหรือผู้มีความรู้ผ่านสื่อที่น่าสนใจ เช่น ป้ายนิเทศ แผ่นพับ ภาพพลิก รวมทั้งสื่อบุคคลหรือสื่อมีชีวิตเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นจริงและสามารถนำไปปฏิบัติได้

2. เสริมสร้างเจตคติที่ดีในการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ได้แก่การกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการเป็นพ่อแม่ เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น การใช้กระบวนการกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ความรู้ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและสามีเข้าใจถึงการดำรงบทบาทของตนเองมากขึ้น

3. พัฒนาการมีส่วนร่วมของสามีและญาติในการเป็นผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้าน โดยจัดให้สามีและญาติเข้าร่วมกระบวนการทางสุศึกษาที่แผนกฝากครรภ์จัดขึ้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การให้สูติศึกษารายกลุ่มโดยเน้นการมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ สามีและ/หรือญาติ เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

เพื่อให้มั่นใจว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองได้จริง ผู้วิจัยจึงได้จัดประชุมกลุ่มเฉพาะหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ สูติแพทย์ พยาบาลวิชาชีพประจำแผนกฝากครรภ์ พยาบาลวิชาชีพประจำห้องคลอดและนักศึกษาร่วมกันกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผลที่ได้มีดังนี้

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้ร่วมกันพิจารณาโดยใช้แนวทางและวิธีการที่ได้จากการประชุมกลุ่มเฉพาะของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เสนอแนะไว้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาแล้ว มีความคิดเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองนั้น ไม่สามารถวัดเฉพาะรายด้านเพราะหากวัดเฉพาะรายด้าน จะไม่สามารถวัดผลลัพธ์ของการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ได้จริง หากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตามได้ตามคำแนะนำจริง การ

พัฒนาตนเองจะส่งผลต่อการทบทวนในครรภ์ด้วยที่ประชุมจึงขอให้มีการนำตัวชี้วัดที่เป็นการเก็บข้อมูลคุณภาพในแผนกสูติกรรมมาใช้ ได้แก่

1. การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง โดยกำหนดให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่แผนกฝากครรภ์จัดขึ้นตามแนวทางการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 2 ครั้งดังนี้

1.1 ครั้งที่ 1 อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ จัดกิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้และพัฒนาทักษะการดูแลตนเอง

1.2 ครั้งที่ 2 อายุครรภ์มากกว่า 34 สัปดาห์ เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อการคลอด

2. การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักมารดาในระหว่างการตั้งครรภ์ โดยกำหนดให้น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์รายปกติอยู่ระหว่าง 10 – 20 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 11 กิโลกรัม โดยไตรมาสที่หนึ่งของการตั้งครรภ์น้ำหนักอาจเพิ่มประมาณ 1 - 1.5 กิโลกรัม ไตรมาสที่สองขึ้นประมาณ 5-6 กิโลกรัมและไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์น้ำหนักเพิ่มประมาณ 4-5 กิโลกรัม

3. การประเมินผลจากแบบสอบถามวัดความสามารถในการดูแลตนเองโดยกำหนดให้มีการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามเมื่อมีการตั้งครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ โดยเกณฑ์การประเมินต้องมีคะแนนมากกว่า ร้อยละ 50 ของคะแนนทั้งหมด

4. น้ำหนักทารกแรกเกิดในรายที่คลอดครบกำหนดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม ที่ประชุมกลุ่มยอมรับข้อเสนอดังกล่าว



ภาพที่ 3 การประชุมกลุ่มเพื่อแสวงหาแนวทางในการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

ภาพจากการประชุมกลุ่มเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2549 เวลา 13.00 น. เจ้าหน้าที่และกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าประชุมพร้อมกัน บรรยากาศในการประชุมเป็นไปด้วยดี มีการเสนอความคิดเห็นจากกลุ่มเจ้าหน้าที่ในการหาแนวทางพัฒนารวมทั้งดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในระยะแรกกลุ่มหญิงตั้งครรภ์จะไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งหญิงตั้งครรภ์สามารถร่วมอภิปรายตามหัวข้อต่างๆ ได้เป็นอย่างดี