

บทที่ 6

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรีในครั้งนี้ ข้อเสนอการสรุปผล การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
 2. อภิปรายผลการวิจัย
 3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย
- ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรีใน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรีใน โดยเป็นกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทุกฝ่ายมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม และการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง ด้านกิจวัตรประจำวันและด้านสุขภาพจิต ตามกรอบการวิจัย ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ มีดังนี้

1. สภาพปัจจุบันของการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี สามารถสรุปผลการวิจัยในแต่ละด้านได้ดังนี้

1.1 ด้านโภชนาการ

พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีระดับความสามารถในการดูแลตนเองด้านโภชนาการระดับปานกลาง ส่วนใหญ่พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการรับประทานอาหารที่น้อยลง เนื่องจากกังวลว่าจะอ้วนและไม่สามารถลดน้ำหนักได้เมื่อหลังคลอด บางรายมีการแพ้ท้องมากจนรับประทานอาหารได้น้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานผลไม้ดอง หรือส้มตำปลาร้า เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้ในการเลือกชนิดของอาหาร การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ในบางครั้งอาจขาดความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารบางชนิด และยังมีความเข้าใจผิดในการเลือกรับประทานอาหารรวมทั้งปริมาณที่ควรรับประทาน ประเด็นที่สำคัญคือการที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมักมีความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมต่อการตั้งครรภ์ได้

1.2 การป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง

ผลจากการศึกษาพบว่า การดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้นมีระดับปานกลาง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นยังขาดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับปรุงให้ระดับการดูแลตนเองด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเองสูงขึ้น เนื่องจากความสามารถในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์มีความสำคัญในการป้องกันภาวะแทรกซ้อน เช่น การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ป้องกันภาวะทารกน้ำหนักตัวน้อยได้ เป็นต้น

1.3 ด้านกิจวัตรประจำวัน

พบว่าระดับความสามารถในการดูแลตนเองด้านกิจวัตรประจำวันของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนั้นอยู่ในระดับปานกลาง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทราบถึงวิธีการปฏิบัติตัวในการทำกิจวัตรประจำวันดีแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เนื่องจากเหตุผลของการใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในบางเรื่อง เช่น การทำความสะอาดเต้านมในระยะตั้งครรภ์มักทำได้แต่ไม่แน่ใจว่าทำได้ถูกต้องหรือไม่ การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ หรือการเดินทางโดยการใช้รถจักรยานยนต์เนื่องจากเป็นความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นอกจากนี้ยังพบว่าความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการตั้งครรภ์นั้นยังเป็นที่สับสน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบางรายให้ข้อมูลว่ายังมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ บางรายกล่าวว่าไม่ควร มีเพศสัมพันธ์เลยเนื่องจากบุตรจะได้รับอันตราย ในขณะที่บางรายอายุในรูปร่างของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นต้น

1.4 ด้านสุขภาพจิต

การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านสุขภาพจิตนั้นมีระดับความสามารถในระดับปานกลาง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นยังคงมีปัญหาโดยเฉพาะการปรับบทบาทของตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสู่บทบาทใหม่ ถ้าหากไม่มีผู้ให้ความช่วยเหลือเพื่อปรับบทบาทของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

อาจทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นดำเนินการตั้งครรภ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นยังคงวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์เนื่องจากส่วนใหญ่ยังไม่มีความพร้อม อีกทั้งไม่แน่ใจว่าตนเองจะสามารถดูแลทารกในครรภ์ได้หรือไม่

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี สามารถสรุปที่สำคัญได้ดังนี้

2.1 ปัญหาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่มั่นใจว่าตนเองมีความรู้สึกร้อยเปอร์เซ็นต์ต่อการตั้งครรภ์ ไม่แน่ใจและสับสนรวมทั้งมีความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบางรายมีประวัติการใช้ยาขับเลือด บางรายคิดที่จะทำแท้งแต่ไม่กล้า ขณะที่บางรายรับได้กับการตั้งครรภ์แต่ยังไม่มี ความมั่นใจว่าตนเองจะดูแลทารกในครรภ์อย่างไร ขณะที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่เมื่อมีปัญหาที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จะไม่ทราบถึงวิธีการดูแลตนเอง

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่มักใช้เพื่อนเป็นที่ปรึกษา บางรายที่ผู้ปกครองทราบ มักพบกับการดู ตำ วากล่าวและขาดการยอมรับจากครอบครัว หากบางรายที่ครอบครัวรับทราบ และจัดพิธีสมรสให้ก็จะมิใช่ใหญ่ในบ้านเป็นที่ให้คำปรึกษาได้

ปัญหาที่พบในขณะที่ตั้งครรภ์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีสาเหตุจากเมื่อตั้งครรภ์แล้วจะรับประทานอาหารน้อยเนื่องจากกังวลว่าจะอ้วนและไม่สามารถลดน้ำหนักลงได้ภายหลังเมื่อคลอดแล้ว บางรายที่มีอาการแพ้ท้องมากจนรับประทานอาหารได้น้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาส่วนใหญ่ที่พบคือการเลือกรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์ คือ เลือกชนิดไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานผลไม้ดอง หรือส้มตำปลาร้า เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต้องการที่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่พยาบาลในด้านการให้คำแนะนำ ต้องการให้เจ้าหน้าที่รับฟังปัญหาและช่วยแก้ไขปัญหาค้นเองได้เผชิญอยู่

2.2 สภาพปัญหาการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจากกลุ่มเป้าหมายร่วม

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ทางการพยาบาลที่ดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะทราบถึงแนวทางและวิธีการในการดูแลตนเองแล้วแต่ในด้านการปฏิบัติตัวนั้นบางครั้งพบว่าไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหาร ที่พบว่าบางครั้งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบางรายก็ยังรับประทานผลไม้ดอง ส้มตำปลาร้าหรือดื่มน้ำอัดลมอยู่เป็นประจำ ขณะที่ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเองตนเอง พบว่าการแต่งกายขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบางรายสวมกางเกงยีนส์มาตรวจครรภ์ บางรายก็พบว่ายังมีฟันผุและไม่เข้ารับการรักษา และยังพบอีกว่าการสังเกตอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่นนั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สามารถระบุอาการหรือสังเกตอาการผิดปกติได้อย่างชัดเจน เมื่อมีอาการผิดปกติในระดับรุนแรงจึงมาโรงพยาบาล เช่น การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด การมีเลือดออกทางช่องคลอด เป็นต้น เจ้าหน้าที่ทางการ

พยาบาลยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นว่าเมื่อมีการให้คำแนะนำเมื่อมาฝากครรภ์แล้ว หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมักมีท่าทีเบื่อหน่ายต่อการให้คำแนะนำ ไม่สนใจฟัง มีเพียงบางรายที่สนใจฟังและซักถามโดยเฉพาะในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และการกลับสู่สภาพร่างกายเดิมเมื่อตนเองคลอดแล้ว นอกจากนี้ยังพบว่า การเข้ารับการตรวจตามนัดมีผลต่อการดำเนินการตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก เพราะจะทำให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พยาบาล เฝ้าติดตามภาวะเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่องได้ แต่พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมักไม่เข้ารับการตรวจตามนัดเนื่องจากเหตุผลต่างๆ กันไป

2.3 ความต้องการการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ในส่วน of หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ให้เห็นคิดเห็นต่อความต้องการในการพัฒนาว่าตนเองต้องการที่จะดูแลตนเอง สังเกตความผิดปกติและทราบถึงความก้าวหน้าในการตั้งครรภ์ ต้องการความเห็นอกเห็นใจ เข้าอกเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเผชิญอยู่ ขณะเดียวกันก็มีความเบื่อหน่ายต่อการเข้าฟังการให้คำแนะนำ

ในส่วน of เจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้ความเห็นต่อการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นว่า ญาติควรเข้ามามีบทบาทต่อการดูแลหญิงตั้งครรภ์ เพราะเมื่ออยู่บ้านและเกิดมีอาการผิดปกติญาติจะมีส่วนช่วยได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันก็พบว่า การจัดรูปแบบการสอนและสื่อควรพัฒนาให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อมิให้เกิดความเบื่อหน่าย

3. แนวทางและวิธีการในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่ใช้ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา คือ “ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง” เป็นสำคัญ โดยเชื่อมั่นว่าเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากการเรียนรู้ร่วมกัน และเกิดความตระหนักในการดูแลตนเองแล้ว จะสามารถเข้าถึงแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองและเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้จำเป็นต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการการพัฒนา สภาพแวดล้อม และอุปนิสัยของผู้ป่วยแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความมีประสิทธิภาพ และความเป็นไปได้เป็นสำคัญ วิธีการที่ใช้ในการพัฒนามี 2 วิธีการ ดังนี้

3.1 พัฒนารูปแบบการให้ความรู้โดยเน้นการมีส่วนร่วมของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ร่วมกับการพัฒนากิจกรรมประกอบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแผนการเรียนรู้

3.2 พัฒนาสื่อที่ใช้ร่วมกับการเรียนรู้

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี คือ

4.1 การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

4.2 การเพิ่มขึ้นน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นระหว่างตั้งครรภ์อยู่ระหว่าง 10 – 20 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 11 กิโลกรัม โดยไตรมาสที่หนึ่งของการตั้งครรภ์น้ำหนักอาจเพิ่มประมาณ 1 – 1.5 กิโลกรัม ไตรมาสที่สองขึ้นประมาณ 5 – 6 กิโลกรัม และไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์น้ำหนักเพิ่มประมาณ 4 – 5 กิโลกรัม

4.3 ผลการประเมินความสามารถในการดูแลตนเองมีคะแนนมากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไป โดยกำหนดวัดระดับความสามารถในการดูแลตนเองหลังจากมีการตั้งครรภ์ครบ 37 สัปดาห์

4.4 น้ำหนักทารกแรกเกิดในรายที่คลอดครบกำหนดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม

5. ผลการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

จากวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งในส่วนของการจัดกิจกรรม การพัฒนารูปแบบและวิธีการให้ความรู้ และพัฒนาสื่อ มีผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นดังกล่าวจนเกิดผลของการพัฒนาดังนี้

5.1 ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแนวทางและวิธีการที่กำหนดไว้ โดยมีหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา

5.2 ระดับความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเมื่อผ่านการพัฒนาแล้วอยู่ในระดับสูง

5.3 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทั้ง 12 ราย จากน้ำหนักเดิม โดยร้อยละ 91.6 ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งหมด (11 ราย ใน 12 ราย) รายมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่กำหนด มีเพียง ร้อยละ 9.4 ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (1 รายใน 12 ราย) ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 10 กิโลกรัม

5.4 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถตั้งครรภ์และคลอดครบกำหนด ร้อยละ 91.6 ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งหมด (11 ราย ใน 12 ราย) มีทารกน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือมากกว่า 2,500 กรัม โดยมีทารกน้ำหนักตัวสูงสุดที่ 3,550 กรัม และร้อยละ 9.4 ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (1 ราย ใน 12 ราย) มีน้ำหนักทารกน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 2,400 กรัม

การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมทุกขั้นตอน ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง และสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข จากการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ส่วนใหญ่มีความสนใจ ใส่ใจตนเอง เกิดความตระหนัก พยายามปรับกิจกรรมการดูแลตนเอง

ต่าง ๆ ผสมผสานกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นเข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อมูล การให้ความรู้การดูแลตนเองที่เป็นความรู้ที่เฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจและสามารถเข้าถึงพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีความคิดริเริ่มที่จะปรับตนเองกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเองและมีการพัฒนาพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องแบบยั่งยืนต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายผลการวิจัยที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. จากการศึกษาสภาพการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในด้านโภชนาการด้านการป้องกันรักษาสุขภาพ ด้านกิจวัตรประจำวัน ด้านสุขภาพจิต ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีองค์ความรู้ ความเข้าใจและมีความเชื่อที่ไม่ถูกเหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลตนเองในขณะตั้งครรภ์ และนอกจากนี้ภาวะสุขภาพจิตในขณะที่ตั้งครรภ์และขาดการยอมรับจากครอบครัวก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นขาดความตระหนักและมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม สนับสนุนแนวคิดที่ว่าความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ บุคคลที่มีความรู้ด้านสุขภาพดีจะมีความสามารถในการกลั่นกรองข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ (กองสุศึกษา, 2541, หน้า 2)

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่สำคัญ คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่มีความรู้ในการดูแลตนเองอย่างแท้จริง การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้จากการให้สุศึกษาหรือการสอนของแพทย์ พยาบาล เป็นเพียงการดูแลตนเองเบื้องต้น ไม่ได้รับรู้ในรายละเอียดของคำแนะนำแต่ละด้าน ขาดการซักถามแบบสองทาง จึงทำให้ขาดความเข้าใจ ไม่เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองที่จะส่งผลในระยะยาว ซึ่งกระบวนการวิจัยและพัฒนานี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร่วมเรียนรู้ขั้นตอนการค้นหาปัญหาและความต้องการการพัฒนาที่ตรงกับสภาพที่แท้จริง เพื่อนำไปสู่การแสวงหาแนวทางการพัฒนาที่มีความเป็นไปได้และมีประสิทธิภาพสูง สามารถนำไปสู่การพัฒนาต่อไป

3. แนวทางการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี กำหนดเป็นยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น คือ “ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญของความสามารถในการดูแลตนเอง” เป็นสำคัญ โดยเชื่อมั่นว่าเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องจากการเรียนรู้ร่วมกัน จะสามารถเข้าถึงแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองและเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้ วิธีการที่ใช้ในการพัฒนามี 2 วิธีการ รายละเอียดดังนี้

3.1 พัฒนาแผนและรูปแบบการให้ความรู้โดยเน้นการมีส่วนร่วมของหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นร่วมกับการพัฒนากิจกรรมประกอบการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแผนการเรียนรู้โดยยึดแนวทางการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่เป็นสำคัญ

3.2 พัฒนาสื่อที่ใช้ร่วมกับการเรียนรู้

โดยแนวทางการพัฒนาทั้ง 2 วิธีนั้น ต้องสอดคล้องซึ่งกันและกัน รูปแบบการให้ความรู้หรือแผนการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจสร้างความตระหนักและความเชื่อที่ถูกต้อง โดยเน้นการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่าย เป็นการ "เรียนรู้" มากกว่า "การสอน" เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันและระหว่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกับวิทยากร เกิดการเรียนรู้ที่มีเหตุผล และมีความเข้าใจตามสภาพปัญหาและความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดการยอมรับและนำไปปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ในส่วนการจัดกิจกรรมนั้นจัดขึ้นเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้คิดทบทวนพฤติกรรมการดูแลตนเอง ได้รับรู้พฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์รายอื่นๆ ว่ามีปัญหาเช่นเดียวกับตน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมในระหว่างเพื่อนสมาชิก พร้อมให้แนวทาง ทางเลือกและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองให้ถูกต้อง เหมาะสม ดังการศึกษาของ ณัฐพร ประกอบ (2547, บทคัดย่อ) พบว่า แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมได้วิธีหนึ่ง คือ การให้สุขศึกษารายกลุ่ม เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ ได้ระบายนความรู้สึกลึกๆ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสวงหาข้อเท็จจริง ใช้ความคิดพิจารณา ไตร่ตรองอย่างรอบคอบทุกแง่มุม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันสื่อที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมหากไม่สอดคล้องกัน ก็จะไม่กระตุ้นให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ ทำให้กลุ่มเบื่อหน่ายและขาดความสนใจต่อการเรียนรู้ตามมา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 3 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะทั่วไป และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมทุกขั้นตอน ตั้งแต่การศึกษาลักษณะปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การระบุปัญหา และร่วมกันระดมความคิดเห็นในการแสวงหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาพฤติกรรม พร้อมกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมดูแล

ตนเองด้านที่เป็นปัญหา สามารถแสวงหาแนวทางและตัดสินใจเลือกวิธีการพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับศักยภาพข้อจำกัดของตนเอง ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นความสำคัญและได้เรียนรู้ว่า การดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์หรือการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองเป็นหน้าที่ของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคน ไม่ใช่หน้าที่ของแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีญาติ อาสาสมัครสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นเพียง "ผู้สนับสนุน" หญิงตั้งครรภ์จะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) คือ ตนเองเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีความสุขในการพัฒนาพฤติกรรมตามการตัดสินใจของตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย

ดังนั้น จึงสมควรนำกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาพฤติกรรมในทุกขั้นตอนนี้ไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มอื่นๆ เช่น หญิงตั้งครรภ์แรก หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนร่วมขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ต้องเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองที่เป็นปัญหาและสามารถพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองที่ไม่ถูกต้องได้ด้วยตนเอง ตามกระบวนการข้างต้น

1.2 การวิจัยและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ครั้งนี้ ความสำคัญอยู่ที่กระบวนการพัฒนา ซึ่งมีวิธีการพัฒนาที่หลากหลายวิธีการ เพื่อให้เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่สนใจจะนำกระบวนการนี้ไปใช้ ควรมีการติดตามประเมินผลเป็นระยะเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และติดตามประเมินจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นว่าวิธีการพัฒนาวิธีไหนมีความเหมาะสมมากกว่า เพราะเหตุใด ซึ่งจะทำให้ได้ข้อเสนอแนะสำหรับการนำวิธีการแต่ละวิธีไปใช้ได้เหมาะสม ถูกต้องต่อไป

1.3 การวิจัยและพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ครั้งนี้ ความสำคัญของผลสำเร็จจากการพัฒนาอยู่ที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเป็นทางเลือกที่มีความสุขอยู่บนความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ การวัดความสำเร็จบางอย่างในเรื่องของพฤติกรรมเป็นเรื่องยากไม่สามารถบอกปริมาณที่แน่นอนได้ แต่ให้ดูความสำเร็จที่ได้จากการพัฒนาแล้วเกิดการคลอດ ทำอย่างต่อเนื่องและตั้งใจจริงก็นับว่าประสบความสำเร็จแล้ว ไม่ควรดูค่าระดับความสามารถในการดูแลจากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ดังการศึกษาวิจัยของ ณัฐกร ประกอบ (2547, หน้า 128) พบว่าประชากรเป้าหมายมีความตระหนักถึงโรคความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้ประชากรที่เกิดโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนน้อยลง เฉพาะแต่ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงถึงแม้จะมีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารถูกต้อง ออกกำลังกายเหมาะสม แต่ในการทำให้ค่าระดับความดันโลหิตลดลงยังต้องการเวลาระยะหนึ่ง เช่น 3 - 4 ปี เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ครั้งนี้เป็นการศึกษาเพียงการพัฒนาความสามารถในการดูแลในด้านโภชนาการ ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง ด้านกิจวัตรประจำวันและด้านสุขภาพจิตเท่านั้น ซึ่งยังมีประเด็นอื่นๆ ที่มีส่วนสำคัญในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ เช่น การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ เป็นต้น การพัฒนาครั้งนี้เป็นเพียงการพัฒนาภายในโรงพยาบาลเท่านั้น และเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืนควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาเชิงรุก โดยการเยี่ยมบ้านของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหรือในส่วนของ การดูแลตนเองในระยะหลังคลอดนั้นควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและพัฒนาในการดูแลตนเองและทารกหลังคลอด เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายของการพัฒนาทรัพยากรด้านบุคคลของชาติต่อไป