

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะมีหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยระหว่าง 15-19 ปี เพิ่มขึ้น จากการศึกษาอัตราการเกิดมีชีพ จำแนกตามอายุของมารดาในประเทศไทย ซึ่งสำรวจโดยกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529-2533 พบว่าอัตราการเกิดมีชีพในทุกกลุ่มอายุ (ยกเว้นในกลุ่มมารดาวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-19 ปี) มีแนวโน้มคงตัว ขณะที่กลุ่มมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 13.0 ในปี พ.ศ. 2531 เป็นร้อยละ 13.3 ในปี พ.ศ. 2533 (กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2534) ซึ่งสภาพการณ์ดังกล่าวนี้มีความคล้ายคลึงกับอัตราการตั้งครรภ์ของหญิงมีครรภ์อายุระหว่าง 15-19 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งพบว่าการตั้งครรภ์ประมาณ 1 ล้านคน ในแต่ละปี (Neinstein, 1991)

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาการดำเนินงานด้านอนามัยแม่และเด็กได้ผลเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่งคือสามารถลดอัตราการตายของมารดาและทารกได้ ถึงแม้ว่าอัตราการตายของมารดาจะลดลงดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่ภาวะสุขภาพของมารดามีการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการในระยะต่างๆ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอดและให้นมบุตร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในระยะดังกล่าวนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อสภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจโดยตรง จึงถือเป็นภาวะวิกฤตของมารดาในขณะนั้น เนื่องจากมีอันตรายที่อาจเกิดขึ้นโดยตรงต่อสุขภาพของมารดาทั้งทางด้านกาย จิต อารมณ์ และสังคม ดังจะเห็นได้จากระยะหลังคลอดเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการกลับคืนสู่สภาพปกติ ก่อนการตั้งครรภ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอดทำให้หญิงหลังคลอดมีความกังวลในความไม่สบายของร่างกายและมีความเครียดเมื่อกลับไปอยู่บ้าน

จากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ สังคมที่เกิดขึ้นแก่หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปข้างต้น ถือว่าเป็นภาวะวิกฤตช่วงหนึ่งของสตรี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของสตรี และหากว่าภาวะวิกฤตดังกล่าวเกิดขึ้นในหญิงที่มีอายุระหว่าง 14-24 ปี อันเป็นระยะพัฒนาการการเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว การตั้งครรภ์และการคลอดในมารดาวัยรุ่นย่อมที่จะมีผลต่อสุขภาพทั้งของมารดาและทารก เนื่องจากร่างกายมารดาวัยรุ่นกำลังเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ระบบ

ฮอร์โมนและมดลูกยังทำงานหน้าที่ต่าง ๆ ไม่สมบูรณ์ ร่างกายขาดความสมบูรณ์ ขาดความพร้อมทางอารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ การตั้งครรรภ์และการเป็นมารดา เพราะขาดวุฒิภาวะ อาชีพที่มั่นคงเนื่องจากวัยดังกล่าวอยู่ในช่วงของการศึกษา หรือเริ่มมีงานทำ จึงถือเป็นภาวะวิกฤตซ้ำซ้อนกับภาวะวิกฤตอันเกิดจากพัฒนาการของวัยรุ่น ยิ่งมารดามีอายุน้อยเท่าใด ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น มีผู้ศึกษาพบว่ามารดาวัยรุ่นมักมีการดูแลตนเองไม่เหมาะสม เสี่ยงต่ออันตราย และภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ คลอดและหลังคลอดเพิ่มมากขึ้น เช่นมีภาวะโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง เจ็บครรภ์ คลอดนาน ตกเลือด ติดเชื้อ (Bobak and Jensen, 1991)

นอกเหนือจากการปรับตัวต่อพัฒนาการของวัยรุ่นแล้ว ในระยะหลังคลอดมารดาวัยรุ่นยังต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและปรับตัวต่อบทบาทในการเป็นมารดา ดังนั้นมารดาวัยรุ่นหลังคลอดจะต้องปรับเปลี่ยนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารและน้ำ การพักผ่อน การทำงาน การขับถ่าย การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ การมาตรวจตามนัด การเลี้ยงดูบุตรที่เหมาะสม สุธิดา ฉายาลักษณ์ (2531) พบว่ามารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร จึงทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุตร มีปัญหาความไม่ต้องการบุตร มีพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Mercer (1990) พบว่ามารดาวัยรุ่นมักทำทารุณกรรมแก่บุตรและเลี้ยงดูบุตรไม่เหมาะสม ส่วน Dormire Strauss และ Clark (1989) มีความเห็นว่ามารดาวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ชีวิต ทักษะในการแก้ปัญหา ความรู้ในการพัฒนาบุตร ทักษะการเลี้ยงบุตร มารดาวัยรุ่นจึงมีปัญหาการแสดงบทบาทการเป็นมารดา ภาวะนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าบทบาทมารดาเป็นงานที่มีความยากลำบาก มารดาที่มีบุตรคนแรกร้อยละ 83 ประสบกับภาวะวิกฤตอย่างรุนแรงในการปรับตัวต่อบุตรของตน การเกิดของบุตรคนแรกของมารดาวัยรุ่นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากบทบาทการเป็นภรรยาอย่างเดี่ยวไปเผชิญกับบทบาทการเป็นมารดาในสถานการณ์ที่เป็นจริง ในระยะหลังคลอดเมื่อเปรียบเทียบกับ การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์จะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ทำให้มารดาวัยรุ่นคาดการณ์ล่วงหน้าได้ และปรับตัวต่อบทบาทได้ดีกว่าในระยะหลังคลอดที่มารดาไม่รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน ทั้งในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด และการทำหน้าที่ของมารดา มารดาวัยรุ่นจึงมีความยากลำบากในการปรับบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอด กอปรกับการขาดวุฒิภาวะ ความรู้ และประสบการณ์การดูแลทารกในการทำหน้าที่เป็นมารดา จึงทำให้มีความขัดแย้งกันระหว่างการพัฒนาการของวัยรุ่น และบทบาทการเป็นมารดา Bobak Jensen และ Zalar (1991 อ้างถึงใน Scoloveno and Weingartm, 1991) สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากใน

การปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอดอย่างมาก มีมารดาวัยรุ่นจำนวนมากยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบในบทบาทใหม่นี้ ในขณะที่สังคมครอบครัวได้คาดหวังว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดสามารถปฏิบัติพัฒนาการให้สำเร็จลุล่วงได้ดี สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดในบทบาทจนแสดงพฤติกรรมทางลบ ได้แก่ การแสดงออกทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ท้องผูก ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลียไม่มีแรง ส่วนพฤติกรรมด้านสังคมแสดงออกมามีความมึนร้ายไม่เป็นมิตร อาจทำร้ายผู้อื่น กระวนกระวายขาดความสุข ขาดสมาธิ จิตใจฟุ้งซ่าน ขาดความประสมประสานในความคิด และการกระทำ เกิดความเบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจในการทำงาน เบื่องาน เบื่อคน เกิดความเศร้า บางรายอาจคิดทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย เพื่อหนีความล้มเหลว

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากความเครียด การขาดความสามารถในการปฏิบัติพัฒนาการ มีผลกระทบต่อความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ทำให้มารดาหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดกำลังใจ ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายในระยะหลังคลอด เช่น มีรอยแตกหน้าท้อง น่อง สะโพก มีฝ้าขึ้นบริเวณลานนมและหัวนมมีสีคล้ำขึ้น มีตุ่มขึ้นที่หน้าอก คอ รักแร้ อันเป็นผลมาจากการตั้งครรภ์ ทำให้ความสวยงามลดลง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยบางคนไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทใหม่และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ จึงมีผลให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้า สิ้นหวัง ไม่สนใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง หรือปฏิบัติพัฒนาการของมารดาในระยะหลังคลอดได้ เนื่องจากมีปัจจัยขัดขวางดังที่ได้กล่าวมา มารดาหลังคลอดที่มีอายุน้อย แต่ละคนมีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะมีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมการดูแลตนเองออกมา ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีความสำคัญคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของบุคคล (Orem, 1991) สอดคล้องกับการศึกษาของโสภิต สุวรรณเวลา (2537) พบว่ากลุ่มมารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดี และมีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ จะทำให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีด้วยส่งผลให้มีสุขภาพดี พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากมารดาหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทหรือปฏิบัติพัฒนาการของมารดาในระยะหลังคลอดได้ อันเนื่องมาจากปัจจัยความตึงเครียดทางอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลังคลอดเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดกำลังใจ เพราะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องรับผิดชอบในเวลาที่ยาวเกินไป ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นมากขึ้น และถูกแยกจากเพื่อนวัยเดียวกัน ทำให้เกิดวิตกกังวล กลัว มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองลดลง อาจมีผลทำให้พฤติกรรมการดูแลตนเอง

เองไม่เหมาะสม และมีปัญหาทางด้านสุขภาพเป็นพฤติกรรมทางลบในการปฏิบัติกิจกรรม การดูแลตนเองในระยะหลังคลอด จึงอาจอธิบายได้ว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่หลังคลอด พัฒนกิจในระยะหลังคลอด การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงในระยะพัฒนาการของวัยรุ่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยซึ่งขึ้นกับ พฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นไปในทิศทางบวกหรือลบ ซึ่งเกี่ยวเนื่องส่งผลไปถึงภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอีกด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุมีความสัมพันธ์กันหรือไม่

จังหวัดนครพนม เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีประชากรทั้งสิ้น 720,974 คน ชาย 359,193 คน หญิง 361,776 คน จากรายงานปิรามิดประชากรจังหวัดนครพนมปี 2539 พบว่าประชากรในช่วงอายุ 15-19 ปีเป็นช่วงอายุที่มากที่สุดถึง 10.62 คิดเป็นชายร้อยละ 5.38 หญิงร้อยละ 5.24 รองลงไปได้แก่ช่วงอายุ 20-24 ปี ร้อยละ 10.55 และช่วงอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 9.98 ที่มาทะเบียนราษฎร ณ 30 มิถุนายน 2539 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม, 2539) จากการศึกษาข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และศึกษาข้อมูลที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลนครพนม พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและหลังคลอดมีจำนวนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 30 ของหญิงตั้งครรภ์เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยอยู่ในช่วง 14-20 ปี ผลการศึกษานำร่องในกลุ่มมารดาอายุน้อยที่มีประสบการณ์การตั้งครรภ์ การคลอด การเลี้ยงดูบุตรในคลินิกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลนครพนม พบว่า ในระหว่างการตั้งครรภ์ หญิงที่มีอายุน้อยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีความวิตกกังวลสูง กลัวการคลอด กลัวการเลี้ยงดูบุตร ยอมรับว่ามีภาวะเครียด แม้ว่าภายหลังการคลอดบุตรแล้วหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องเผชิญปัญหาเรื่องการดูแลตนเอง การปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีการอยู่ไฟหลังคลอด การงดการบริโภคอาหารบางอย่าง ได้แก่ อาหารแสลง การต้องพึ่งพาบุคคลอื่นๆ ได้แก่ มารดา มารดาสามี และสามี ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหลังคลอด การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ มีความรู้สึกวิตกกังวลในการเลี้ยงดูบุตรและพัฒนากิจอื่นๆ หลังคลอด เป็นผลให้เกิดความรู้สึกเครียด ความมีคุณค่าในตนเองลดลง ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่เหมาะสมได้ มีหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนหนึ่งให้ข้อมูลว่า ได้รับการช่วยเหลือในเรื่องค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการคลอดบุตร คำแนะนำการปฏิบัติตัวระหว่างอยู่ไฟตามประเพณีนิยมพื้นบ้านจากมารดา มารดาสามี สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม นอกจากนี้มีผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองระยะหลังคลอด วิธีการเลี้ยง

ดูบุตร เป็นผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เคยเจ็บป่วยในระยะหลังคลอด และรู้สึกว่าตนเองมีผู้สนใจดูแลให้ความช่วยเหลือ มีคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ สำหรับกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยซึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังคลอด และรู้สึกว่าตนเองมีภาวะสุขภาพไม่แข็งแรง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ ปัญหาเต้านมอักเสบ คัดตึง เป็นฝี ปวดมดลูก แผลฝีเย็บอักเสบ การติดเชื้อที่ผิวหนัง เป็นต้น พบว่า ขาดการดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลระหว่างอยู่ไฟ มีความเครียด ความกลัว วิตกกังวลในการเลี้ยงดูบุตรไม่สามารถปรับตัวต่อพัฒนาภหลังคลอดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขาดคำแนะนำสนับสนุน ช่วยเหลือด้านต่างๆ ในรายชื่ออยู่โดยลำพังกับสามี มักพบปัญหาว่าไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดปัญหาข้างต้นเช่นกัน ทั้งนี้ เพราะภาวะในการเลี้ยงดูบุตรหลังคลอดต้องตกอยู่กับมารดาหลังคลอดที่มีอายุน้อย ถือว่าเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่งของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ในขณะที่อยู่ระหว่างพัฒนาการของการเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะของการปรับตัวอีกด้านหนึ่งจึงมีความซับซ้อนของภาวะวิกฤตในช่วงเวลาดังกล่าว เพราะต้องเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด

แต่อย่างไรก็ตามในภาพรวมหญิงหลังคลอดที่ผ่านประสบการณ์การตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงดูบุตร ส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติตัวกระทำกิจกรรมการดูแลตนเองในระยะหลังคลอดที่เหมาะสม เช่น การอยู่ไฟตามประเพณีนิยม การพักผ่อน การบริหารร่างกายหลังคลอด การงดอาหารแสลง มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งมารดาและบุตร สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสม อาจเนื่องมาจากการปรับตัวและการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมดูแลตนเองทางบวก จึงสามารถดำรงภาวะสุขภาพที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนตลอดจนสามารถปรับตัวต่อพัฒนาภหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตร ซึ่งถือเป็นภาวะวิกฤตช่วงหนึ่งของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ดังนั้นการดูแลตนเองในระยะหลังคลอดจึงมีความจำเป็น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมดูแลตนเองทางบวกเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นและสำคัญต่อการป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อน ทั้งต่อตัวมารดาและทารก โดยพฤติกรรมดูแลตนเองทางบวกนั้นจะต้องครอบคลุมทั้งพฤติกรรมดูแลตนเองโดยทั่วไป และตามระยะพัฒนาการซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันไป จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษานำร่อง จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ หากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีความรู้ มีคุณค่าในตนเอง มีการปรับตัวตอบสนองบทบาทใหม่ในการเป็นมารดาได้ สามารถปฏิบัติพัฒนาภในระยะหลังคลอดอย่างเหมาะสม ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสามี มารดา มารดาสามี

เครือข่าย เพื่อน เพื่อนบ้าน จะทำให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองทางบวก ทั้งการดูแลตนเองโดยทั่วไปและตามระยะพัฒนาการ เป็นผลให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสม และส่งผลให้มีภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นไปตามระยะพัฒนาการ มีความผาสุก ดังที่ Orem (1991) ได้กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเองอย่างตั้งใจ มีแบบแผนและลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อสนองตอบความต้องการการดูแลตนเอง ทั้งหมดของบุคคล 3 ด้านคือ การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการและการดูแลตนเองตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ครอบคลุมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการที่ปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม และสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์หรือไม่กับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ผลการศึกษาดังกล่าวจะเป็นข้อพิสูจน์ประการหนึ่งว่าการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปและตามระยะพัฒนาการที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองทางบวกนั้น สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนการเกิดปัญหาสุขภาพและอันตรายต่างๆ ในหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งข้อมูลการศึกษาดังวิจัยนี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาบริการพยาบาล การจัดการศึกษา และการวิจัยในประเด็นอื่นๆ ต่อไป

1.2 กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย โดยใช้กรอบแนวคิดการวิจัยตามทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (1991) และ แนวคิดของ Potter และ Perry (1989)

พฤติกรรมดูแลตนเอง (Self-Care) ซึ่งโอเร็ม ได้กล่าวถึงนั้น เป็นพฤติกรรม การกระทำอย่างจงใจ และมีเป้าหมาย การกระทำการดูแลตนเองนี้เพื่อตอบสนองความต้องการ การการดูแลตนเองทั้งหมดของบุคคล ในระยะเวลาและเหตุการณ์นั้นๆ ส่วนความต้องการ การดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic Self-Care Demand) โอเร็มกล่าวว่าเป็นกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมดที่บุคคล ควรกระทำในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งประกอบไปด้วย การดูแลตนเอง 3 ด้าน (Orem, 1991) คือ การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self Care Requisites) การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Development Self Care Requisites) และการดูแลตนเองที่จำเป็นตามภาวะเบี่ยงเบนสุขภาพ (Health Deviation Self Care Requisites) โดยมีจุดมุ่งหมาย รักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ การทำหน้าที่เป็นไปตามปกติ ส่งเสริมการเจริญเติบโต - พัฒนาการการบรรลุภาวะของบุคคลตามศักยภาพ

ป้องกันควบคุมรักษากระบวนการของโรค ป้องกันหรือลดเซาะภาวะไร้สมรรถภาพ ส่งเสริมสวัสดิภาพและความผาสุกของบุคคล (Orem, 1991 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล, 2536) พฤติกรรมการดูแลตนเองดังกล่าวส่งผลทางบวกต่อสุขภาพและชีวิตเรียกว่า Therapeutic Self Care สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งศึกษาในกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ระยะ 6-8 สัปดาห์ ซึ่งอยู่ในระยะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ถือเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่ศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น อีกทั้งระยะหลังคลอดเป็นระยะที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ อันตรายต่างๆ เช่น การตกเลือด การติดเชื้อ หลังคลอด เป็นต้น ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามแนวคิดของโอเร็มในการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ จึงได้นำแนวคิดความต้องการดูแลตนเองของโอเร็ม 2 ด้านคือ ความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (USCR) ที่สามารถอธิบายถึงกิจกรรมการดูแลตนเองทางด้านร่างกายและสังคม ส่วนอีกด้านเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการซึ่งครอบคลุมกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังรายละเอียด ดังนี้

1. ความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย และสังคมที่ต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการดูแลตนเองในด้านการได้รับ อากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ การขับถ่าย และการระบายให้เป็นปกติ การคงไว้ซึ่งการอยู่ลำพัง กับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ การส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการให้ถึงขีดสุด ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความต้องการการดูแลตนเองโดยทั่วไปเหมือนกับบุคคลอื่นๆ เช่นกัน

2. ความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองที่สัมพันธ์กับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ และเงื่อนไขหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินชีวิต หรือการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ถือว่าเป็นพัฒนาการในระยะหนึ่งของสตรี ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงมีความต้องการการดูแลตนเองในระยะพัฒนาการ ช่วงนี้ ให้เหมาะสม

ส่วนความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ (Health Deviation Self Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเจ็บป่วย ได้รับบาดเจ็บหรือเมื่อการทำหน้าที่ของร่างกายผิดปกติรวมถึงบุคคลที่อยู่ในระหว่างการวินิจฉัยโรคและการรักษาของแพทย์ (Orem, 1991) ผู้วิจัยมิได้นำมาเป็นกรอบในการศึกษา ทั้งนี้

เนื่องเพราะการคลอดถือเป็นพัฒนาการปกติของสตรี แม้ว่าเกิดขึ้นขณะที่มีอายุน้อยซึ่งอยู่ระหว่างกระบวนการพัฒนาการ และมีภาวะเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน ถ้าหากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองทั้ง 2 ด้าน ข้างต้นอย่างเหมาะสมจะส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี สามารถป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อน และอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอดได้ ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะศึกษาความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็น เมื่อมีภาวะเสี่ยงเบนทางสุขภาพ

ระยะหลังคลอดถือเป็นระยะพัฒนาการของสตรีช่วงระยะหนึ่งเป็นเวลา 6 - 8 สัปดาห์ ซึ่งในช่วงระยะดังกล่าวนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ไม่ถือเป็นภาวะเจ็บป่วยของร่างกายแต่ถือเป็นภาวะทางธรรมชาติของสตรีตามระยะพัฒนาการนอกจากนี้ยังต้องปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาที่เหมาะสม (Fuller, 1986) การเปลี่ยนแปลงข้างต้นทำให้มารดาที่มีอายุน้อยหลังคลอดต้องเผชิญความรู้สึกกลัว วิตกกังวล ถ้าการตั้งครรภ์ที่ผ่านมาไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัว ทำให้มารดาที่มีอายุน้อยหลังคลอดมีความวิตกกังวลมากขึ้นและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้ในระยะหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการ ซึ่งหญิงหลังคลอดจะต้องปฏิบัติพัฒนาการหลังคลอดถึง 2 ประการคือ พัฒนกิจของมารดาและวัยรุ่นควบคู่กันไป

ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจำเป็นต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ให้สมดุล และการที่จะปรับตัวได้ดีนั้น หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง รับรู้ และยอมรับความเป็นจริงต่อการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด การรับรู้ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงนี้ก็คือ การรู้จักตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) อัตมโนทัศน์ เป็นความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ และเป็นความสามารถที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจริงจัง ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลง หากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความคิด ความเชื่อ ทศนคติ การรับรู้ต่อบทบาทหน้าที่ของมารดา และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปรับตัวที่ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อสนองตอบความต้องการการดูแลตนเองในระยะพัฒนาการนี้ได้ จึงนำกรอบแนวคิดของ Petter และ Perry (1989) ที่อธิบายถึงอัตมโนทัศน์ว่า ประกอบไปด้วย ภาพลักษณ์ (Body Image) การมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) การยอมรับบทบาท (Role Identity) ความเป็นตนเอง (Self Identity) มาเป็นกรอบในการศึกษา เนื่องจากแนวคิดนี้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า ความเป็นตนเองในภาวะที่ต้องการพึ่งพาและการยอมรับในบทบาทต่างๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่บทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือความสมบูรณ์ เป็นภาวะที่ปราศจากโรคและความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งตามความหมายองค์การอนามัยโลกหมายถึงภาวะที่มีความผาสุก ทั้งกาย จิต และสังคม โดยไม่เพียงแต่จะปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สอดคล้องกับภาวะสุขภาพในความหมายของ Orem (1991) ได้อธิบายภาวะสุขภาพไว้ 2 ความหมายคือ ความหมายที่เป็นผลลัพธ์การดูแลตนเอง และในความหมายภาวะเบี่ยงเบนสุขภาพดังนี้

ภาวะสุขภาพเป็นผลลัพธ์จากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ของโครงสร้างและการทำหน้าที่ คนที่มีภาวะสุขภาพดี คือคนที่ไม่มีอาการของโรค สามารถทำหน้าที่ของตนได้ และดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้ตามศักยภาพของตน

ภาวะสุขภาพที่เกี่ยวกับภาวะเบี่ยงเบนสุขภาพ หมายถึง โครงสร้างและการทำหน้าที่ของร่างกาย การเจ็บป่วย การวินิจฉัยโรค ซึ่งภาวะสุขภาพในความหมายนี้จะถูกกำหนดไว้ในส่วนของปัจจัยพื้นฐาน (Basic Conditioning Factors) ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง และความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาภาวะสุขภาพในความหมายของผลลัพธ์การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ของโครงสร้าง และการทำหน้าที่สุขภาพ ประกอบด้วย สุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม โดยผู้วิจัยประเมินภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ครอบคลุมโครงสร้าง และหน้าที่ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเป็นระยะพัฒนาการในช่วงเวลาหนึ่งของสตรี นับจากการคลอดสิ้นสุดลง 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ โดยต้องรับรู้ต่อบทบาทการเป็นมารดา ขณะที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะรับผิดชอบการเป็นมารดาขณะที่มีการพัฒนาการตามวัยและต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่า ความเป็นตนเองในภาวะที่ต้องการพึ่งพา และการยอมรับในบทบาทต่างๆ ที่ปรับเปลี่ยนไปเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม ถ้าหากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการดังกล่าว อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสม จะเป็นผลให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ทางโครงสร้างและหน้าที่ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยจะทำให้ชะลอความเสื่อมของอวัยวะในระบบต่างๆ หลังคลอด ป้องกันภาวะแทรกซ้อน สามารถกระทำกิจกรรมดูแลตนเองหลังคลอดให้สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนสามารถ

ปฏิบัติการดูแลตนเองได้ในบทบาทของมารดาที่ต้องดูแลบุตรได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธ์ที่ดีกับสามี รวมทั้งมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม มีความรู้สึกมีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อม และสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ตามศักยภาพ

การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองครอบคลุมความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และความต้องการการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการดังที่กล่าวมาแล้วอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวันจนเป็นสุขนิสัย น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอด ดังแผนภูมิ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง	ภาวะสุขภาพ
การดูแลตนเองโดยทั่วไป การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองให้ได้รับอากาศ น้ำ อาหาร ที่เพียงพอ การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่าย การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการกระทำกิจกรรมและการพักผ่อน การปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ การปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเอง	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย - ภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกายภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หลังคลอด 6 - 8 สัปดาห์ - ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง - ความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตร ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ - ไม่มีปัญหาความซึมเศร้า หลังคลอด ภาวะสุขภาพด้านสังคม - สัมพันธภาพภายในครอบครัว - สัมพันธภาพกับเครือญาติ - สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน - การเป็นสมาชิกกลุ่มและกิจกรรมในสังคม

แผนภูมิ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

1.3 คำถามในการวิจัย

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยหรือไม่

1.4 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

1.5 สมมติฐานการวิจัย

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

1.6 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ Descriptive Research เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 14-24 ปี ที่มารับบริการตรวจหลังคลอดที่โรงพยาบาลนครพนม จังหวัดนครพนม รวบรวมโดยใช้แบบสัมภาษณ์

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาบริการพยาบาลแก่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
2. เป็นแนวทางการจัดการศึกษาวิชาการพยาบาลชุมชนในการให้บริการเยี่ยมบ้านแก่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในด้านการส่งเสริมสุขภาพ, การป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ในกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งดูแลสุขภาพตนเองตามวัฒนธรรมประเพณีของจังหวัดนครพนม และชุมชนท้องถิ่นที่มีบริบทคล้ายคลึงจังหวัดนครพนม
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยและแนวทางการค้นคว้าวิจัยประเด็นอื่นๆ เพื่อเป็นการพัฒนาภาวะสุขภาพของมารดาอายุน้อย

1.8 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย หมายถึง สตรีมีอายุ 14-24 ปี ที่อยู่ระหว่างหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ มีบุตรคนแรกอยู่กินกับสามี

2. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามการปฏิบัติจริงของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ครอบคลุมความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ

2.1 กิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป หมายถึง การกระทำของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการทางด้านร่างกายและสังคม ครอบคลุมกิจกรรม 6 ด้าน ได้แก่

2.1.1 การได้รับอาหาร น้ำ อากาศที่เพียงพอ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับการได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ให้โทษต่อร่างกาย การได้รับน้ำที่เพียงพอ และได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงการได้รับอากาศเสีย

2.1.2 การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การขับเหงื่อ การหลั่งน้ำนม การขับระบายน้ำคาวปลา โดยดูแลให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ขับระบายเหงื่อ การขับระบายน้ำนมและน้ำคาวปลาให้เป็นปกติ การรักษาความสะอาดของร่างกาย เต้านม และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกอย่างสม่ำเสมอทุกวันและทุกครั้งหลังการขับถ่าย

2.1.3 การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในการรักษาสัดส่วนที่พอเหมาะระหว่างกิจกรรมกับการพักผ่อน โดยการพักผ่อนกลางวันวันละ 1-2 ชั่วโมง นอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อร่างกาย เลือกรับทำกิจกรรมภายในบ้านได้เหมาะสม

2.1.4 การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย โดยการจัดให้มีเวลาส่วนตัว การใช้เวลาวางสำหรับตนเองเพื่อพบปะกระทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลอื่นในครอบครัว เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อน ชุมชนตามโอกาสเหมาะสม

2.1.5 การป้องกันอันตรายต่างๆ ในระยะหลังคลอด หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในเรื่องป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดจากการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังคลอด การอักเสบของเต้านม การอักเสบของฝีเย็บ และการป้องกันอันตรายจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น การอยู่ไฟ การใช้ยาบำรุงหลังคลอด การมีเพศสัมพันธ์

2.1.6 การส่งเสริมหน้าที่พัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย การอยู่ไฟ การดูแลให้มีการไหลของน้ำนม การดูแลสุขภาพหลังคลอด การไปรับการตรวจหลังคลอด ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้อวัยวะต่างๆ กลับคืนสู่ภาวะปกติ และทำหน้าที่ได้เป็นปกติตามพัฒนาการต่อไป

2.2 กิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ หมายถึง การกระทำที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ปฏิบัติตามความต้องการทางด้านอารมณ์และจิตใจเพื่อสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาการในระยะหลังคลอดและช่วงระยะวัยรุ่นของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยให้คงความสมดุล ครอบคลุมกิจกรรม 4 ด้าน คือ

2.2.1 การคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง หมายถึง การกระทำของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดเพื่อรักษาไว้ซึ่งรูปลักษณ์ภายนอกให้ดูดี ได้แก่ การดูแลด้านร่างกายให้สะอาดเป็นประจำ บริหารร่างกาย ควบคุมน้ำหนักตัว ดูแลการแต่งกายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงหลังคลอด รักษาความสวยงามของใบหน้า ทำกิจกรรมอย่างคล่องแคล่ว ไม่เฉื่อยชา

2.2.2 การคงไว้ซึ่งการเป็นตนเอง หมายถึง การกระทำของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่แสดงความเป็นตัวเองที่ชัดเจน ความเป็นเอกลักษณ์ มีความเชื่อมั่นในการกระทำ สามารถควบคุมอารมณ์และเผชิญปัญหาได้ ได้แก่ การกระทำเมื่อเผชิญปัญหา การตัดสินใจ การเลือกกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง

2.2.3 การคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง หมายถึง การกระทำของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่แสดงออกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถที่จะกระทำด้วยตนเอง เช่น การพยายามใช้ความสามารถของตนเองในการกระทำกิจวัตรประจำวัน การเลี้ยงดูบุตร ช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคมเมื่อมีโอกาส เป็นต้น

2.2.4 การคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท หมายถึง การกระทำของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่แสดงถึงการยอมรับบุตร การยอมรับบทบาทมารดาในการเลี้ยงดูบุตร เช่น การปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา การเลี้ยงดูบุตร การเรียนรู้การดูแลบุตร การปรับตัวในบทบาทภรรยา การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อสามี เป็นต้น

3. ภาวะสุขภาพ หมายถึง ผลลัพธ์จากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง เป็น ภาวะที่มีความสมบูรณ์ไม่บกพร่อง โดยมีโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม

3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย หมายถึง การที่มีหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ประเมินถึงภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกาย หลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมประจำวัน และการช่วยเหลือบุตรมีดังนี้คือ

3.1.1 ภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกายภายหลังปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หลัง คลอด 6-8 สัปดาห์ หมายถึง การรับรู้ของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับภาวะ สมบูรณ์ของร่างกายหลังคลอด เช่น การรับรู้เกี่ยวกับการหดตัวของมดลูกในภาวะปกติ เต้านมมีน้ำนมไหลเพียงพอปกติ การขับถ่ายปกติ แผลฝีเย็บปกติ รูปร่างและน้ำหนักตัว ร่างกายไม่ติดเชื้อ อันเป็นผลจากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองและการรับรู้ผลการ ตรวจร่างกายทางการแพทย์ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ โดยประเมินการรับรู้ดังกล่าว

3.1.2 ความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมประจำวันด้วยตนเอง หมายถึงการรับรู้ของหญิงหลังคลอดเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกายในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน, การจัดเวลานอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอในภาวะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ โดย การกระทำด้วยความสามารถตนเองหรือมีผู้ช่วยเหลือ ซึ่งบ่งบอกถึงภาวะสมบูรณ์ด้านร่าง กายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

3.1.3 ความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตร หมายถึง การรับรู้ของ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับความสามารถด้านร่างกายต่อการปฏิบัติกิจกรรมการ ช่วยเหลือบุตรในระยะหลังคลอด ได้แก่ การอุ้มบุตร การทำความสะอาด การอาบน้ำบุตร การตอบสนองบุตร การระวังอันตราย โดยความสามารถของตนเองหรือมีผู้ช่วยเหลือซึ่ง บ่งบอกถึงภาวะสมบูรณ์ด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง ความสมบูรณ์ของจิตใจในระยะหลัง คลอดที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่าง 6-8 สัปดาห์หลัง คลอด ได้แก่ ความรู้สึกต่อการทำหน้าที่แม่ ความรู้สึกต่อบุตร ต่อสภาพการเลี้ยงดูบุตร การ ตอบสนองบุตร สัมพันธภาพกับผู้อื่นของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ประเมินจากแบบ สัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจหลังคลอดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Neeson และ May (1986) โดยนำข้อมูลการศึกษานำร่องมาปรับเป็นเครื่องมือ

3.3 ภาวะสุขภาพด้านสังคม หมายถึง ความรู้สึกของหญิงหลังคลอดที่มีอายุ น้อยในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับสามี บุตร สมาชิกในครอบครัว เครือญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน ในการช่วยเหลือระยะหลังคลอด การมีกิจกรรมร่วมกัน ประเมินจากแบบ

สัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Brook และคณะ (1979) ประกอบกับข้อมูลจากการศึกษานำร่อง