

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดขอบเขตการศึกษาไว้เป็นลำดับ ดังนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเอง

2.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหลังคลอดที่มีอายุน้อย

2.3 ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหลังคลอดที่มีอายุน้อย

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอด

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเอง

พฤติกรรม การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่กระทำโดยบุคคลด้วยตนเอง และเพื่อตนเองในการส่งเสริมและป้องกัน ดูแลรักษาโรค ในระดับพื้นฐานบริการสาธารณสุข (Levin, 1981 อ้างถึงใน Hill and Smith, 1985) องค์การอนามัยโลกให้ความหมาย พฤติกรรม การดูแลตนเองว่า เป็นการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชน เกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องสุขภาพ การปฏิบัติตนทั้งภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ตลอดจนภาวะหลังการเจ็บป่วย (W.H.O. 1975 อ้างถึงใน อุทัย สุดสุข, 2535) มัลลิกา มัตติโก ได้กล่าวถึงพฤติกรรม การดูแลตนเองใน 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรม การดูแลตนเองในภาวะปกติเป็นพฤติกรรมส่งเสริมบำรุงสุขภาพ หลีกเลี่ยงอันตราย ดำเนินชีวิตไปอย่างปกติสุขและป้องกันสุขภาพ อีกลักษณะหนึ่งคือพฤติกรรม การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกขณะรับรู้ว่าจะเจ็บป่วย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมี 4 ระดับคือ ระดับบุคคลครอบครัว ชุมชน เครือข่ายในสังคม (มัลลิกา มัตติโก, 2534)

โอเร็มได้ให้ความหมายการดูแลตนเอง (Self-Care) ว่าเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นการปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตนเอง โดยที่การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งใจกระทำอย่างมีเป้าหมาย เมื่อกระทำอย่างมี

ประสิทธิภาพ ก็จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคล ดำเนินไปถึงขีดสูงสุด ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ เป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ ภายใต้ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของชนแต่ละกลุ่ม พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นระยะของการพิจารณา และตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำ ซึ่งบุคคลจะพิจารณาเหตุการณ์จากการรับรู้ ข้อมูล ความรู้พื้นฐาน และการมองความสัมพันธ์นำไปสู่การตัดสินใจว่าสิ่งนั้นเหมาะสม มีประโยชน์เกิดขึ้น ระยะที่สองเป็นระยะของการกระทำ เป็นการเลือกกระทำกิจกรรมอย่างมีเป้าหมายตามที่ได้พิจารณาตัดสินใจไว้ (Orem, 1991)

ตามแนวคิดของโอเร็ม พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self-Care) เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างจงใจ และมีเป้าหมายการกระทำนี้เพื่อตอบสนองความต้องการดูแลตนเองทั้งหมดของบุคคลในระยะเวลาและเหตุการณ์นั้นๆ โอเร็มได้กล่าวถึงความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic Self-Care Demand) ว่าประกอบด้วยกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมดที่บุคคลควรกระทำภายในระยะเวลาหนึ่ง มีกิจกรรมการดูแลตนเอง 3 ด้าน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้สามารถใช้อธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้เช่นกัน

จากการศึกษาแนวคิดการดูแลตนเอง (Self Care) ของโอเร็ม สามารถอธิบายการดูแลตนเอง ที่บุคคลจะต้องปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมดที่จำเป็น 3 ด้านได้ดังนี้

1. การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล มีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกวัย และจะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยความต้องการการดูแลตนเองในเรื่องของการได้รับอากาศ น้ำและอาหารให้เพียงพอ การคงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นปกติ การคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน การคงไว้ซึ่งการอยู่ลำพังและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม รวมถึงการป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความต้องการเช่นเดียวกับบุคคลอื่นๆ

2. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self-Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองที่สัมพันธ์กับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ และเงื่อนไขหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำนินชีวิต หรือเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการของบุคคล หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความต้องการการดูแลตนเอง ทั้งในระยะพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น และระยะพัฒนาการของสตรี ซึ่งถือว่าช่วงหลังคลอดเป็นพัฒนาการในระยะหนึ่งของสตรีที่ต้องการการดูแลตนเองที่เหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการได้

3. การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ (Health deviation Self-Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยหรือมีความพิการ มีโครงสร้างหรือหน้าที่ร่างกายผิดปกติ ในระยะหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเป็นพัฒนาการปกติ การคลอดและการเป็นมารดาที่มีอายุน้อยถือเป็นกระบวนการพัฒนาการอย่างหนึ่งที่ต้องมีการดูแลตนเองให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ

การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติการดูแลตนเองให้เป็นผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ (Hill and Smith, 1985)

1. มีความรู้ทักษะและความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเอง
2. มีแรงจูงใจเพียงพอ มีพลังที่จะเริ่มต้นการดูแลตนเองและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งประสบความสำเร็จ ตามที่ปรารถนา

3. ให้ค่านิยมต่อการมีสุขภาพดีในระดับสูง

4. มองเห็นพฤติกรรมในการดูแลตนเอง สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับภูมิหลังของบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ฐานะเศรษฐกิจ ภาวะทางสังคม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมนิยม ขั้นการพัฒนาและสิ่งแวดล้อม ส่วน Orem (1991) ได้กล่าวถึงปัจจัยพื้นฐาน (Basic Conditioning Factors) ว่าเป็นความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ อายุ เพศ ระยะพัฒนาการ ภาวะสุขภาพ สังคม ขนบธรรมเนียม ปัจจัยทางระบบ บริการสุขภาพ ระบบครอบครัว แบบแผนการดำเนินชีวิต ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แหล่งประโยชน์และความเพียงพอ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้สมบูรณ์แบบจึงอาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการดูแลตนเอง ส่วนพฤติกรรมในการดูแลตนเองของบุคคลนั้น บุคคลจะกระทำตามการรับรู้ ซึ่งพฤติกรรมในการดูแลตนเองของบุคคลบางอย่างอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพได้เรียกว่า Nontherapeutic Self-Care ส่วนพฤติกรรมในการดูแลตนเองในด้านบวกที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพและชีวิตเรียกว่า Therapeutic Self-Care ซึ่งจะต้องเกิดผลดังต่อไปนี้ (Orem, 1991 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล, 2536)

1. รักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และการทำหน้าที่เป็นไปตามปกติ
2. ส่งเสริมการเจริญเติบโต พัฒนาการและการบรรลุวุฒิภาวะของบุคคลตามศักยภาพ
3. ป้องกัน ควบคุม และรักษา กระบวนการของโรคและการบาดเจ็บ
4. ป้องกันหรือชดเชย ภาวะไร้สมรรถภาพ
5. ส่งเสริม สวัสดิภาพและความผาสุกของบุคคล

2.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม พบว่าหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาทหน้าที่ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายทันทีหลังคลอด การขยายใหญ่ของเต้านม การเปลี่ยนแปลงขนาดมดลูก การมีแผลฝีเย็บ การเจ็บปวดมดลูกและบาดแผล ความอ่อนเพลียจากการคลอดบุตรที่สูญเสียโลหิตและพลังงาน (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2534) เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ หลังคลอด ซึ่งพบว่าหญิงหลังคลอดมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum Depression) อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ พบถึงร้อยละ 20.0 ของหญิงหลังคลอด นอกจากนี้ อาการป่วยด้านจิตหลังคลอด (Postpartum Psychosis) มักพบ 2-3 สัปดาห์หลังคลอด และยาวนานถึง 6-12 เดือนก็พบได้

ผลการศึกษาบ่งชี้ว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาทหน้าที่เช่นเดียวกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมพบอาการป่วยทางจิตหลังคลอดเพียงร้อยละ 0.1 (Celeste R. phillips, 1996) และผลการศึกษาของ Novak และ Broom พบว่า ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและอาการทางจิตเกิดจากปัจจัยหลายอย่างเช่น พันธุกรรม การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และปัจจัยด้านจิตใจ ทำให้มีพฤติกรรมซึมเศร้ามีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย หรือมีการเจ็บป่วย รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (Novak and Broom, 1995) นอกจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจจากกระบวนการพัฒนาการ พร้อมทั้งการปรับบทบาทต่อการเป็นมารดาที่เหมาะสม (Fuller, 1986) ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงน่าที่จะมีความวิตกกังวลมากขึ้นขณะเดียวกันที่จะต้องรับภาระบทบาทหน้าที่ของภรรยา ตลอดจนจะต้องดูแลตนเองและบุตรขณะที่ร่างกายและจิตใจอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลง

การดูแลตนเองจะดีหรือไม่อย่างไรขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตามความต้องการในการดูแลตนเองที่จำเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป และหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มี 2 ด้านดังนี้

2.2.1 การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self Care Requisites)

เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลแต่ละจะต้องปรับให้เหมาะสมกับอายุ ระยะพัฒนาการ สิ่งแวดล้อมปัจจัยต่าง ๆ สำหรับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ควรมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปดังต่อไปนี้

ก. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองด้านการได้รับอาหาร น้ำและอากาศ ที่เพียงพอ

1. การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป เนื่องจากระยะหลังคลอดสูญเสียพลังงาน เสียโลหิตประมาณ 300 - 500 c.c. นอกจากนี้ยังมีการงดอาหารและน้ำระหว่างคลอด พร้อมทั้งยังอยู่ในระยะการเจริญเติบโตของร่างกายในช่วงพัฒนาการตามวัย ดังนั้นเพื่อเป็นการทดแทนการสูญเสียโลหิตขณะคลอด และซ่อมแซมการหายของแผล ทดแทนการสูญเสียพลังงาน ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูง และมีสารอาหารที่จำเป็นในระยะหลังคลอดและให้นมบุตรดังนี้คือ

1.1 สารอาหารโปรตีน ได้แก่อาหารพวกเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ ถั่ว นม ซึ่งหญิงหลังคลอดควรได้รับเพิ่มจากภาวะปกติ 40 กรัมต่อวัน สารอาหารกลุ่มนี้ช่วยสร้างโลหิตน้ำนม ให้พลังงานซ่อมแซมเนื้อเยื่อ (วลัย อินทร์มพรรย์, 2530)

1.2 สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ที่ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไปซึ่งหญิงหลังคลอด ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,500-3,000 แคลอรีต่อวัน (Pillitteri, 1992) ได้แก่ อาหารประเภท แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

1.3 สารอาหารไขมัน ทดแทนพลังงาน และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย สารอาหารประเภทนี้ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์

1.4 สารอาหาร วิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ อาหารประเภท ผัก ผลไม้ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม อาหารทะเลต่างๆ อาหารประเภทนี้ ช่วยเสริมสร้างคุณค่าสารอาหารในน้ำนมเลี้ยงทารก

การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายนั้น หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ควรรับประทานอาหารต่างๆ ในแต่ละวันดังนี้ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงอาหารที่หญิงหลังคลอดควรรับประทานในแต่ละวัน

ชนิดอาหาร และปริมาณอาหาร		คำแนะนำ
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	เครื่องในสัตว์	ควรรับประทานเครื่องในสัตว์สุก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งและ รับประทานปลา หรือสัตว์เล็ก ๆ ที่รับประทานทั้งกระดูกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
ปริมาณ 200-240 กรัม (2-3 ชต.)	เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์	
ไข่เป็ด	นมสด	หากไม่มีนมสด อาจดื่มเครื่องดื่ม ชนิดต่าง ๆ ได้ เช่น ไมโล โอวัลติน หรือนมปรุงแต่ง ได้ เช่นกัน
ไข่ไก่		
1-2 ฟอง	2-3 แก้ว	อาจรับประทานเต้าหู้ขาวหรือ เต้าหู้แข็งได้แทนอาหารประเภท ถั่ว ผักสด
ถั่วชนิดต่าง ๆ	ผักสีเขียว สีเหลือง	
1/2 ถ้วย	1 ถ้วยตวง	ผลไม้ควรรับประทานทุกวันช่วยใน การขับถ่าย และระบายอีกด้วย ข้าวควรนึ่งหรือหุงไม่เหนียว
ผลไม้ต่าง ๆ	ข้าวสุก	
5-6 ผลเล็ก(4-5 ชิ้น)	6-7 ถ้วย	ควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร
น้ำมันพืช สัตว์ กะทิ		
3 1/2 ชต.		

ที่มา : วลัย อินทรมพรรย์ (2530)

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในการเลี้ยงบริโภคนอาหาร โดยเฉพาะรายที่มีการอยู่ไฟร่วมด้วย โดยจะรับประทานอาหารประเภท ข้าวกับปลาแห้ง ข้าวจิ้มเกลือกับหัวข่าปิ้ง งดอาหารประเภทไข่ ปลา ผักผลไม้ เนื่องจากมีความเชื่อเรื่องการงดอาหารแสลงหลังคลอด พบว่าหญิงหลังคลอดมักงดอาหารแสลงเป็นเวลานานถึง 3 เดือน อาหารแสลงที่งดคือ เนื้อควายเผือก เนื้อวัวสีดำ เป็ดเทศ กบ ปลาสาวย ปลานิล ปลาไหล ปลาหลด ปลาชะโด อาหารทะเล ปลาจีน ปลาหมอง ผักชะอม หอม หน่อไม้ ผักแว่น ตำลึง (พิทักษ์ ศิริวัฒน์เมธานนท์ และคณะ, 2535) ซึ่งอาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการ

อาหารที่ควรงดในระยะหลังคลอดอย่างยิ่งคืออาหารรสจัด ของหมักดอง อาหารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะสามารถผ่านออกทางน้ำนมสู่ทารกได้ อาหารที่ไม่สุกโดยความร้อน และเครื่องดื่ม ประเภท น้ำชา กาแฟ (วิชัย ต้นไพจิตร, 2530 อ้างถึงใน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532)

สำหรับหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาנָרָอง พบว่ามีข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการงดอาหารแสลงเช่นเดียวกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ซึ่งตามความจำเป็นแล้ว หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรบริโภคเพิ่มมากขึ้น ให้ได้ทั้งคุณภาพและปริมาณที่เพียงพอ เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยกำลังมีพัฒนาการเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ยังมีการเจริญเติบโตในด้านร่างกายทั้งส่วนสูงและน้ำหนักตัว ในขณะเดียวกันในระยะหลังคลอดยังต้องการพลังงาน สารอาหารไปทดแทน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมสำหรับการให้นมบุตร ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรรับประทานอาหารเสริม ระหว่างมือเพิ่มทั้งนี้เพื่อป้องกันภาวะการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

2. การได้รับน้ำที่สะอาดเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ในระยะหลังคลอดร่างกายมีการสูญเสีย น้ำ สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการเสียโลหิตซึ่งมีน้ำเป็นองค์ประกอบ การสูญเสียพลังงานขณะคลอด ทำให้น้ำหนักตัวของหญิงหลังคลอดลดลงทันที 12 ปอนด์ นอกจากนี้ยังสูญเสียทางปัสสาวะ เหงื่อ การหายใจที่เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงระดับ ฮอร์โมน น้ำในเซลล์ถูกขับออกมาก 2,000 c.c./วัน หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะต้องได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 2,000-3,000 c.c./วัน (Burroughs, 1992) เพราะน้ำช่วยให้มีการหลั่งน้ำนมในระยะหลังคลอดได้ดีขึ้น

หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีความต้องการน้ำสะอาดเพื่อทดแทนการสูญเสียทางเหงื่อ ปัสสาวะ การหายใจ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน เนื่องจากพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งมักมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่รวดเร็วจึงทำให้วัยรุ่นนี้มีการใช้พลังงานมากกว่าวัยอื่น จากการสัมภาษณ์มารดาที่มีประสบการณ์คลอดและเลี้ยงดู

บุตร ในการศึกษาพบว่า กิจกรรมที่สูญเสียน้ำมากที่สุด ได้แก่ การอยู่ไฟหลังคลอด การทำกิจวัตรประจำวันเช่นงานบ้าน การเลี้ยงดูบุตร (ให้นมบุตร) ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องได้รับน้ำอย่างน้อยวันละ 3,000 cc. ซึ่งไม่แตกต่างจากหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป อย่างไรก็ตามไม่มีข้อจำกัดปริมาณน้ำที่ดื่มในแต่ละวัน เนื่องจากการรับประทานอาหารเสริมประเภทเครื่องดื่มในระยะนี้ให้ทั้งคุณค่าทางอาหารและน้ำ และจากการศึกษานำร่องพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะดื่มน้ำ 10-12 แก้วต่อวัน

3. การได้รับอากาศบริสุทธิ์ในปริมาณที่เพียงพอ

ในช่วงหลังคลอดหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ สถานที่มีคนอยู่แออัดหรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ตลาดนัด โรงภาพยนตร์ รถโดยสารประจำทาง เป็นเวลานานๆ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีฝุ่นละอองจึงควรจัดสถานที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการระบายของอากาศ

หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ที่ศึกษานำร่องมีความเห็นว่า ระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีควันเขม่า เพราะจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของมารดาและทารก ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรมีสถานที่ในการพักผ่อนและเลี้ยงดูบุตรในบริเวณที่โล่ง มีการระบายอากาศ ไม่อับทึบ และควรเดินสูดอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้า

ข. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่ายและการระบาย

1. การขับถ่ายปัสสาวะ

ระยะหลังคลอด 24 ชั่วโมงแรก กระเพาะปัสสาวะจะมีการยืดตัวมาก มีความตึงตัวของกระเพาะปัสสาวะไม่ดี ความจุของกระเพาะเพิ่มขึ้น แต่ความไวต่อแรงกดลดลง จึงทำให้หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปมีอาการปัสสาวะไม่ออก เนื่องมาจากการได้รับยาในระหว่างการคลอด และการบาดเจ็บจากการคลอด เป็นปัจจัยส่งเสริมอาการปัสสาวะไม่ออก หรือถ่ายปัสสาวะแล้วปวด จึงทำให้มีการคั่งของปัสสาวะได้ง่ายและนาน การที่ปัสสาวะคั่งค้างนานๆ ทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มและถูกกดดันสูงขึ้นไปขัดขวางการหดตัวของมดลูกอีกด้วย และเป็นสาเหตุของการตกเลือดหลังคลอด นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะได้ (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2534) จึงควรกระตุ้นให้ถ่ายปัสสาวะทุก 4-6 ชั่วโมงหลังคลอด (สุรีย์ สิมารักษ์ และธีระ ทองสง, 2535) ดังนั้นหญิงหลังคลอดไม่ควรกลั้นปัสสาวะ ควรสังเกตสีลักษณะจำนวนของปัสสาวะที่ถ่ายออกมาด้วย

การขับถ่ายปัสสาวะของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งเป็นวัยเจริญพันธุ์อยู่ระหว่างมีพัฒนาการการเจริญเติบโตทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะ

เพศ ไม่แตกต่างจากหญิงหลังคลอดทั่วไป ผลจากการคลอดบุตรทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือฉีกขาดในการคลอด มีบาดแผลบริเวณช่องคลอดและฝีเย็บจึงเป็นปัจจัยทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบาก จากการศึกษาสำรวจ พบว่า บางคนกลั้นปัสสาวะเนื่องจากการขับถ่ายลำบาก ทำให้มีการขยายตัวของกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนระยะหลังคลอดได้ ได้แก่ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ มดลูกไม่หดรัดตัว เป็นต้น จึงควรป้องกันภาวะดังกล่าวด้วยการไม่กลั้นปัสสาวะ

2. การขับถ่ายอุจจาระ

หญิงหลังคลอด โดยทั่วไปมักพบว่าปัญหาการขับถ่ายอุจจาระลำบาก ท้องผูกจะเกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์หลังคลอด (Strickland, 1983) เนื่องจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง มีการเปลี่ยนแปลงแรงดันในช่องท้องลดลง ประกอบกับกล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนตัว ทำให้แรงบีบตัวในการขับถ่ายอุจจาระลดลง ประกอบกับการสูญเสียน้ำจำนวนมาก ทำให้มีผลต่อความอ่อนตัวของอุจจาระ และในรายที่มีแผลฝีเย็บ ทำให้ไม่รู้สึกอยากเบ่งถ่ายอุจจาระ จึงทำให้เกิดภาวะท้องผูกได้ง่าย (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2534) บางคนอาจมีการอักเสบของริดสีดวงทวารยิ่งทำให้หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปไม่กล้าออกแรงเบ่ง จึงควรรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำมากๆ จะช่วยแก้ไขภาวะท้องผูกได้ ถ้าจะใช้ยาระบายควรปรึกษาแพทย์ก่อน (Burroughs, 1992) นอกจากนี้ควรกระตุ้นการทำงานของลำไส้โดยการเคลื่อนไหวและการบริหารร่างกาย

การขับถ่ายอุจจาระของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจากการศึกษานำร่อง พบว่า ขับถ่ายไม่ทุกวัน มีส่วนน้อยที่พบปัญหาอุจจาระร่วง ส่วนใหญ่ท้องผูก ทั้งนี้เกิดเนื่องจากการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารและลำไส้ลดลง เช่นเดียวกับกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป คือมีกล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนและขาดการบริหารร่างกาย จึงทำให้แรงบีบตัวลดลง การรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผลไม้ ผักต่างๆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายมีกากอาหาร ขับถ่ายสะดวกขึ้น ส่วนการบริหารร่างกาย ทำกิจวัตรประจำวันช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง มีแรงบีบรัดตัวในการขับถ่ายอุจจาระ การสร้างสุขนิสัยในการขับถ่ายอุจจาระช่วยลดปัญหาการท้องผูก

3. การขับน้ำออกทางผิวหนัง

ระยะหลังคลอดร่างกายของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะขับเหงื่อออกมาจำนวนมาก เหงื่อที่ออกมาทำให้ไม่สบาย จากการศึกษาพบว่าหญิงหลังคลอดที่อยู่ไฟจะมีเหงื่อออกตามตัวมากตลอดเวลา เนื่องจากได้รับความร้อนจากการอยู่ไฟ (พิทักษ์ศิริวัฒนเมธานนท์ และคณะ, 2535) จึงควรอาบน้ำอย่างน้อย 2 ครั้ง ควรใช้วิธีดื่มน้ำ

อาบหรืออาบน้ำจากฝักบัว ไม่ควรลงแช่ในอ่างน้ำ หรืออาบในแม่น้ำลำคลอง เพราะจะทำให้ น้ำสกปรกซึมเข้าไปในช่องคลอดทำให้ติดเชื้อได้ (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2534)

หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการขับเหงื่อออกทางผิวหนังจำนวนมาก ประกอบกับเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศ การอยู่ไฟที่ไม่แตกต่างจากหลังคลอดโดยทั่วไป จึงมีเหงื่อออกตลอดเวลา จากการศึกษาพบว่า มีการดื่มน้ำต้มสมุนไพร ในระหว่างอยู่ไฟในปริมาณมาก จึงช่วยทดแทนน้ำที่ถูกขับออกไป ส่วนการชำระร่างกายพบว่า อาบน้ำบ่อยถึง 2-3 ครั้ง/วัน ระยะ 6-8 สัปดาห์นี้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จะอาบน้ำอุ่นซึ่งเป็นน้ำต้มร่วมกับต้นชาสดใช้อาบในระยะอยู่ไฟ หลังจากนั้นเป็นน้ำอุ่นธรรมดา

4. การหลั่งของน้ำนม

ในระยะหลังคลอด หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน โดยต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน (Prolactin) ซึ่งจะไปกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนมประมาณวันที่ 2 หลังคลอดจะเริ่มมีน้ำนมเหลือง (Colostrum) ไหลออกมาจากหัวนม หลังจากนั้นจะเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำนมจริง (True milk) ในวันที่ 5 หลังคลอด น้ำนมจะเริ่มไหลออกมา (Reeder and Martin, 1992) จึงควรดูแลรักษาความสะอาดเต้านมในขณะอาบน้ำ ควรฟอกด้วยสบู่เช็ดทำความสะอาดด้วยผ้านุ่ม ฟองน้ำ เพื่อให้คราบน้ำนมเกาะหัวนม นอกจากนี้ควรทำความสะอาดก่อนและหลังให้เด็กดูดนมด้วย

การศึกษานำร่องพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ประสบปัญหา น้ำนมไหลช้า น้ำนมไม่เพียงพอเลี้ยงบุตร ทั้งนี้อาจเนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ยังมีเต้านมที่ยังไม่เจริญสมบูรณ์เต็มที่ เพราะเป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการเกี่ยวกับอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตทางเพศ การประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่น พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย กระทำมากเพื่อให้บรรเทาอาการปวดคัดตึง และทำให้น้ำนมไหลสะดวก

5. การขับระบายน้ำคาวปลา

น้ำคาวปลาเป็นสิ่งที่ขับออกมาจากโพรงมดลูกตำแหน่งที่รกเกาะ ปกติน้ำคาวปลาจะมีสีแดงสดเรียกว่า โลเกียรูบรา (Lochia rubra) ซึ่งจะออกอยู่ ประมาณ 1-3 วัน ลักษณะเป็นสีแดงเข้มคล้ายกับประจำเดือน ในระยะต่อมาสีแดงจางลงเรียกว่า โลเกียซีโรซา (Lochia serosa) พบระยะ 4-9 วันหลังคลอด แล้วจึงเปลี่ยนเป็นสีเหลืองจางๆ หรือสีขาวประมาณวันที่ 10-15 หลังคลอด และหมดภายใน 3 สัปดาห์หลังคลอด (Dickason and Schult, 1990 อ้างถึงใน Bobak and Jensen, 1991) หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป จึงควรทำความสะอาดบริเวณฝีเย็บและอวัยวะสืบพันธุ์ขณะอาบน้ำ หลังการขับถ่าย อุจจาระปัสสาวะ การล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำต้มสุกช่วยลดการติดเชื้อ ควรใส่ผ้าอนามัย

รองรับน้ำคาวปลา จนกว่าจะหมด โดยสังเกตสีลักษณะกลิ่น หากมีสีเขียว เหลือง มีกลิ่นเหม็นเน่า แสดงว่ามีการติดเชื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะต้องไปรับการตรวจรักษา

จากการศึกษานำร่องการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยพบว่า ระยะอยู่ไฟไม่นิยมใส่ผ้าอนามัยรองรับน้ำคาวปลา มีส่วนน้อยที่สังเกตสี ลักษณะจำนวน น้ำคาวปลา ซึ่งระยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีน้ำคาวปลาไม่แตกต่างจากหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ กระทำทุกครั้งที่ขับถ่ายและการอาบน้ำชำระร่างกาย ระยะนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรรักษาความสะอาดอยู่เสมอ การใส่ผ้าอนามัยรองรับช่วยให้การสังเกตสี ลักษณะ กลิ่นจำนวน น้ำคาวปลาได้ถูกต้อง

ค. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน

1. การพักผ่อน

ระยะหลังคลอดใหม่ๆ หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะมีความรู้สึกอ่อนเพลียมากต้องการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อชดเชยความอ่อนเพลียที่ได้รับจากการคลอดความไม่สุขสบายของร่างกายทำให้การนอนพักผ่อนไม่ได้เต็มที่ ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอนี้อาจเกิดขึ้นโดยมีสาเหตุจากความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูบุตร อาการปวดแผลฝีเย็บหลังคลอดบุตร อาการคัดตึงของเต้านม ภาวะไม่สุขสบายจากการอยู่ไฟ ตลอดจนการต้องปรับตัวในบทบาทใหม่ ก่อให้เกิดความเครียดมีผลกระทบต่อจิตใจมีอาการซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum Blues and Postpartum Depression) พบถึง 60% หลังคลอดในระยะ 10 วันหลังคลอด (Neeson and May, 1986) ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงควรพักผ่อนมากๆ ควรนอนพักตอนกลางวันประมาณ 1-2 ครั้ง ครั้งละ ½ - 1 ชั่วโมง อาจนอนตรงกับช่วงที่บุตรหลับ

หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความต้องการการพักผ่อนมาก จากการสัมภาษณ์ในการศึกษานำร่องพบว่า ตอนกลางคืนต้องเลี้ยงดูบุตร นอนไม่เต็มที่ หลับๆ ตื่นๆ เพื่อดูแลบุตร มีอาการอ่อนเพลียตอนกลางวัน ต้องการนอนพัก แต่ผู้สูงอายุและมารดาห้ามนอนตอนกลางวันในระยะ 1 เดือนหลังคลอด โดยเชื่อว่าการนอนตอนกลางวันทำให้ตัวเหลือง การรับบทบาทมารดาใหม่ในระยะพัฒนาการของวัยรุ่นนี้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องปรับตัวทั้งพัฒนาการเป็นวัยรุ่น มารดา และรับผิดชอบบทบาทใหม่ จึงทำให้เกิดภาวะเครียด (Jensen, 1985) จึงควรนอนพักผ่อนมากๆ ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ควรนอนตอนกลางวันเช่นเดียวกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปครั้งละ ½-1 ชั่วโมง วันละ 1-2 ครั้ง อาจมีผู้คอยช่วยดูแลบุตร หรือนอนช่วงที่บุตรหลับ

2. การมีกิจกรรม

ในระยะ 2 สัปดาห์แรกหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปไม่ควรขึ้นลงบันไดสูงๆ งดทำงานยกแบกของ ทำงานหนัก ทำงานบ้านเบาๆ ได้ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น การยกของหนักจะมีแรงดันในช่องท้อง กล้ามเนื้อต่างๆ ยังไม่แข็งแรง การออกแรงเบ่งเวลา ยกของหนัก อาจทำให้มดลูกเคลื่อนลงมา หลัง 2 สัปดาห์ไปแล้ว ค่อยๆ ทำงานเพิ่มขึ้นทีละน้อย ถ้าสภาพร่างกายของมารดาที่คลอดปกติ ไม่มีสภาวะแทรกซ้อนภายหลังคลอด จะมีความพร้อมและสามารถทำงานได้ตามปกติตั้งแต่ 4-5 สัปดาห์หลังคลอด (Olds, et al., 1984)

การปฏิบัติกิจกรรมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจากการศึกษานำร่อง พบว่า ในระยะ 1 เดือนแรกหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีบทบาทการเลี้ยงดูบุตรร่วมกับมารดาและได้รับการยกเว้นการทำงานบ้านในช่วงดังกล่าว เมื่อพ้นระยะอยู่ไฟกิจกรรมการเลี้ยงดูบุตรจะได้รับการสอนแนะนำจากมารดา หรือมารดาสามี สำหรับกรณีที่พักอยู่กับสามีตามลำพัง การศึกษานำร่องพบว่าต้องปฏิบัติหน้าที่ประจำวันเช่นเดิม หลังจากอยู่ไฟ 7-15 วัน หน้าที่ต่างๆ ได้แก่ การทำงานบ้าน การเตรียมอาหาร การซักผ้าอ้อม แต่บางคนจะได้รับการช่วยเหลือจากสามีในงานประจำต่างๆ การขึ้นลงบันไดสูงๆ บางรายมีข้อจำกัดที่บ้านมีได้ถุนสูง ขึ้นลงบันได 5-10 ชั้น ในระยะหลังการอยู่ไฟ การยกของหนักไม่พบว่ามี การปฏิบัติ ในระยะ 2 สัปดาห์แรก สภาพร่างกายยังไม่พร้อมทำงาน ซึ่งช่วงดังกล่าวตรงกับกิจกรรมการอยู่ไฟตามประเพณี วัฒนธรรม หลังจากนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสามารถมีกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ เช่นเดียวกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป

3. การออกกำลังกาย

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปควรออกกำลังกาย เพราะจะช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดี ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหารปกติ ป้องกันอาการท้องผูก ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ถูกขยายตัวในขณะตั้งครรภ์ และระหว่างคลอดให้แข็งแรง และกลับคืนสู่สภาพเดิมเหมือน ก่อนการตั้งครรภ์ให้มากที่สุด โดยในระยะแรกหลังคลอด มารดาควรลุกจากเตียงเมื่อได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว ครรภ์แรกควรลุกจากเตียงเมื่อครบ 24 ชั่วโมง มารดาควรนั่งข้างเตียงก่อนแล้วจึงค่อยลุกขึ้นยืนช้าๆ เมื่อไม่มีอาการเวียนศีรษะจึงลุกเดิน หลัง 24 ชั่วโมงแรกควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกายบริหารหลังคลอดโดยให้บุตรดูนมให้อิ่ม มารดาหลังคลอดควรถ่ายปัสสาวะก่อนสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่น กางเกงหลวมๆ ในการบริหารร่างกาย (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2534)

การออกกำลังกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษา นำร่องพบว่า การออกกำลังกายหรือการทำกายบริหารหลังคลอดมีส่วนน้อยที่ปฏิบัติ ส่วนใหญ่

ไม่มีเวลาปฏิบัติ และบางคนไม่ได้ปฏิบัติเลย ในระยะ 6-8 สัปดาห์หลังคลอด การทำกายบริหารหลังคลอดช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ เช่น หน้าท้อง สะโพก ต้นขา แขน เต้านม กระชับ และกลับสู่สภาพปกติ มีความจำเป็นที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรได้ออกกำลังกายเป็นการรักษาทรดทรง และวัยนี้เป็นช่วงพัฒนาการวัยรุ่น ซึ่งให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอยู่แล้ว

ง. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเอง ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ควรรู้จักจัดแบ่งเวลาให้กับตนเอง ตามความต้องการเพื่อจะได้มีโอกาสพูดคุยสนทนากับผู้อื่น เป็นการสร้างความเป็นมิตรและความรู้สึกผูกพันให้เกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้าง ช่วยให้มีแหล่งประโยชน์ในการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เมื่อมีความจำเป็น สอดคล้องกับการศึกษาของ Rubin ซึ่งศึกษาความต้องการด้านจิตสังคมพบว่า ในระยะฟังกา (Taking in Phase) หญิงหลังคลอดมีความต้องการการพึ่งพาจากบุคคลอื่น ต้องการกำลังใจ และต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงต้องการเพื่อนเพื่อพูดคุยในเหตุการณ์ ร่วมรับฟังและให้การช่วยเหลือ (Rubin, 1961 อ้างถึงใน Ladewing, London and Olds, 1990) แต่อย่างไรก็ตาม หญิงหลังคลอดมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองเพื่อการคิดและยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงต้อง การหาเวลาว่างให้กับตัวเอง (Moss, 1981)

การใช้เวลาเป็นส่วนตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษาหน้าร่องพบว่า การมีเวลาส่วนตัวน้อยในระยะหลังคลอด 2 สัปดาห์แรก หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะได้รับการเยี่ยมหลังคลอด จากบุคคลที่ตนพึ่งพา คือ มารดาและสามี ซึ่งการเยี่ยมนี้มีความสำคัญมากแสดงให้เห็นการยอมรับจากครอบครัว หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้สึกว่าการใช้เวลาส่วนตัวหลังจากพ้นระยะอยู่ไฟมีความเป็นอิสระมากขึ้น สามารถจัดเวลาในการฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ และไปสนทนากับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนบ้านได้ ซึ่งตามระยะพัฒนาการวัยนี้สนใจพบปะสังสรรค์บุคคลอื่น จึงควรให้อิสระในการมีปฏิสัมพันธ์

จ. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองด้านการป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป และหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องรับรู้และสนใจต่อการป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากในระยะหลังคลอด มีการเปลี่ยนแปลงสรีระวิทยา ซึ่งมีผลต่อการทำหน้าที่ และคงไว้ซึ่งโครงสร้างของร่างกาย ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่เป็นไปตามปกติ ก็จะก่อให้เกิดอันตราย มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดได้ ได้แก่ การตกเลือดหลังคลอด การอักเสบของเต้านม การติดเชื้อหลัง

คลอด การอักเสบของแผลฝีเย็บ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม จึงจะสามารถป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน กิจกรรมที่หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรปฏิบัติ มีดังนี้

1. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันการตกเลือดหลัง

คลอด

ในหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป อาการที่บ่งบอกถึงภาวะตกเลือดหลังคลอดก็คือ การตกเลือด มีปริมาณน้ำคาวปลาจำนวนมาก มดลูกมีลักษณะนิ่งไม่หดรัดตัว ซึ่งมักพบในระยะ 24 ชั่วโมงหลังคลอด และมีอันตรายถึงชีวิต ทั้งนี้เพราะทำให้สูญเสียโลหิตจำนวนมาก เนื่องจากมดลูกไม่หดรัดตัว ดังนั้นในการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด ควรคลึงมดลูกให้เกิดการหดรัดตัว มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ภายหลังการเพื่อกระตุ้นการหดรัดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และอุ้งเชิงกราน การตกเลือดหลังคลอดนี้พบว่าเป็นสาเหตุการตายของหญิงหลังคลอด ร้อยละ 50.0 มีสาเหตุมาจากการตกเลือดเนื่องจากรกค้างในโพรงมดลูก (กำแหง จาตุรจินดา และคณะ, 2534)

จากการศึกษานำร่องหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีประสบการณ์การคลอดบุตรและปฏิบัติตัวป้องกันการตกเลือดหลังคลอด ได้กระทำตามที่พยาบาลแนะนำ ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกดังนี้ ใช้มือคลึงมดลูก ไม่กลั้นปัสสาวะ ส่วนการสังเกตน้ำคาวปลา ระยะนี้อยู่โรงพยาบาล หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะใส่ผ้าอนามัยรองรับน้ำคาวปลา ขณะกลับไปบ้านระยะอยู่ไฟ จะปล่อยให้มีการไหลและระบายน้ำคาวปลาโดยไม่สวมใส่ผ้าอนามัย มีส่วนน้อยที่สังเกตปริมาณน้ำคาวปลาที่ไหลประอะเปื้อนผ้าถุง ส่วนการใช้มือคลำตรวจระดับมดลูกเพื่อประเมินการหดรัดตัวและการเข้าสู่อุ้งเชิงกรานนั้นไม่ค่อยมีการปฏิบัติ

2. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันอาการคัดตึงของเต้านมและการอักเสบของเต้านม

การดูแลเต้านมในหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป พบดังนี้

1. การคัดตึงของเต้านม เกิดได้ 2 ระยะ คือระยะแรกเป็นระยะที่มีน้ำนมเหลือ ยังไม่มีน้ำนมจริง จะมีเลือดและน้ำเหลืองคั่งที่เต้านมมาก ทำให้เต้านมขยายใหญ่ แข็ง ตึง ปวด มีไข้ต่ำๆ ได้ แก้ไขโดยประคบเต้านมด้วยความร้อนและความเย็นสลับกัน ถ้าปวดมากรับประทานยาบรรเทาปวดตามการรักษาของแพทย์ นอกจากนี้การให้บุตรดูดนมระยะนี้ก็จะบรรเทาอาการปวดได้ ควรสวมยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะพุงไว้ ระยะที่ 2 เป็นระยะที่ต่อมน้ำนมทำงานมาก จึงเกิดการคั่งของน้ำนม อาการคัดตึงไม่มากเท่าระยะแรก แก้ไขโดยให้บุตรดูดนม และบีบน้ำนมทิ้งให้หมดเต้า ภายหลังทารกดูดอิ่มแล้ว (วราวุธ สุมาวงศ์, 2530)

2. การอักเสบของเต้านม ในระยะหลังคลอด ร่างกายจะขับฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ท่อน้ำนมจะมีการขยายใหญ่ขึ้น เพื่อเก็บน้ำนมจึงทำให้มีการคั่งของน้ำนม และเกิดการคัดตึง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาความสะอาดหัวนม ซึ่งเป็นช่องเปิดสู่ต่อมและท่อน้ำนม จะก่อให้เกิดการอักเสบติดเชื้อ จำเป็นต้องดูแลรักษาความสะอาดของเต้านมทุกครั้งที่อาบน้ำ ก่อนและหลังบุตรดูดนมระวังไม่ให้หัวนมถลอกเป็นแผล กระตุ้นให้บุตรดูดนมบ่อยๆ ในหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป การดูดนมของบุตรอาจก่อให้เกิดการถลอกของหัวนมได้มาก จึงควรหมั่นสังเกตสิ่งผิดปกติ เช่น การบวมแดง ร้อนของเต้านม

การดูแลเต้านมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษา นำร่อง พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่น ในระยะที่มีอาการคัดตึง ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ อาการเลือดคั่งจะบรรเทา ส่วนการรักษาความสะอาดนั้น ใช้ผ้าเช็ดถูเบาๆ ขณะอาบน้ำ ปัญหาที่พบคือ การไหลของน้ำนมไม่เพียงพอ การดูดนมบ่อยๆ ของบุตรทำให้เกิดการถลอกของหัวนม หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรระมัดระวังเนื่องจากเต้านมยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ควรสังเกตอาการ บวม แดง ร้อนของเต้านม หรืออาการผิดปกติ เช่น เป็นฝี มีหนองไหล

3. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อหลังคลอด

ช่วงหลังคลอดร่างกายจะมีอาการอ่อนเพลีย มีภาวะอ่อนแอ และมีน้ำคาวปลาไหลออกโพรงมดลูก ที่ปากมดลูกยังปิดไม่สนิท ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อหลังคลอด รวมทั้งการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บด้วย หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจึงควรปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ได้แก่ การรักษาความสะอาดของแผลฝีเย็บ อวัยวะสืบพันธุ์อย่างสม่ำเสมอ เข้า-เย็น และหลังการขับถ่าย ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยซับน้ำคาวปลาทุก 3-4 ชั่วโมง หรือเมื่อชุ่มน้ำคาวปลา สังเกตสี กลิ่น น้ำคาวปลา อาการไข้ ซึ่งแสดงถึงการติดเชื้อ นอกจากนี้ควรสังเกตแผลฝีเย็บว่าบวม แดง หรือไม่ การอบด้วยหลอดไฟหรือการอยู่ไฟแบบพื้นบ้านหากบริเวณฝีเย็บได้รับความร้อน จะแห้งเร็วขึ้น ความร้อนจะกระตุ้นให้มีการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ช่วยให้แผลฝีเย็บหายเร็ว อย่างไรก็ตามควรระวังไม่อาบน้ำที่ต้องแช่ตัว เพราะจะนำเชื้อโรคเข้าสู่โพรงมดลูกได้ Ladewing และคณะ (1990) ได้ศึกษาพบว่า มีภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีการอักเสบของแผลฝีเย็บถึงร้อยละ 16.7 ดังนั้นการป้องกันการอักเสบหรือติดเชื้อของแผลฝีเย็บจะต้องรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกอยู่เสมอ (Ladewing, London and Olds, 1990) ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ แผลในโพรงมดลูกยังไม่หาย ฝีเย็บยังมีความไวต่อความเจ็บปวด ถ้ามีการร่วมเพศจะมีโอกาสติดเชื้อหลังคลอดมากขึ้น จึงควรงดร่วมเพศอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์หลังคลอด

หญิงหลังคลอดควรได้รับการประเมินสภาพการหายและการกลับสู่สภาพเดิมของอวัยวะในช่องคลอด (Potlitteri, 1992)

การป้องกันการติดเชื้อของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ผลจากการศึกษานำร่องพบว่า มีการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งที่ขับถ่าย แผลฝีเย็บได้รับการชำระล้าง สังเกตอาการบวมแดงของบาดแผล แต่ส่วนใหญ่พบว่าไม่สวมใส่ผ้าอนามัยเมื่อกลับไปอยู่บ้าน เนื่องจากเป็นข้อห้ามในการอยู่ไฟ และต้องการให้มีการไหลระบายของน้ำคาวปลา เชื่อว่าการใส่ผ้าอนามัยจะไปอุดตันการระบายของน้ำคาวปลา นอกจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดแล้ว การสังเกตอาการไข้ สังเกตสี ลักษณะกลิ่น ปริมาณ น้ำคาวปลามีความสำคัญเช่นเดียวกันกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ส่วนการงตร่วมเพศพบว่ามีอาการอย่างน้อย 2-3 เดือน (8-12 สัปดาห์) ตามประเพณี วัฒนธรรมของชุมชน เชื่อว่าเป็นระยะปลอดภัย หากมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างนี้จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยในหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

4. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการกระทำ หรือปฏิบัติตนหลังคลอดตามความเชื่อของสังคม วัฒนธรรม ประเพณี หลังคลอด

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปมีดังนี้

1. การปฏิบัติตนในการอยู่ไฟ การอยู่ไฟเป็นพิธีกรรมที่มีมานาน เป็นการสืบทอดด้วยความเชื่อและยึดถือปฏิบัติ โดยเฉพาะชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีความเชื่อว่าจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาแห้งเร็ว น่านมมาก ผิวพรรณดี ร่างกายแข็งแรงใบหน้าไม่เป็นฝ้า ซึ่งการอยู่ไฟจะอยู่นาน 3-7 วัน หรืออยู่มากกว่า 7 วัน (ประเสริฐ ถาวรดุยส์สติย และคณะ, 2537) ในการอยู่ไฟอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน และเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น การใช้ความร้อนสูงเกินไป ทำให้เกิดแผลไฟไหม้ โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง พบว่าผิวหนังเป็นผื่นแดงจากการอยู่ไฟ ร้อยละ 3.3 (ทัศนีย์ ดันติทวีโชค, 2536) นอกจากนี้เขม่าและควันไฟ เป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจ โดยเฉพาะบริเวณที่อยู่ไฟ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ส่วนความร้อน อบไฟ ทำให้อบอ้าว หงุดหงิดไม่สบาย จึงต้องระมัดระวังการเกิดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หลีกเลี่ยงการสูดดมควันเขม่าไฟ รักษาความสะอาดของร่างกายผิวหนังบริเวณอับชื้น หรือพบว่าเกิดเม็ดผดผื่นตุ่มหนองขึ้นได้ หากการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลระหว่างอยู่ไฟ

2. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการใช้ยาบำรุงโลหิตหลังคลอด และการบำรุงเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว การได้รับยาบำรุงที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในหญิงหลัง

คลอด อาจมีผลต่อสุขภาพ หญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ควรหลีกเลี่ยงควรปรึกษาขอคำแนะนำจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ ในชนบทนิยมให้ดื่มกินยาบำรุงโดยมีจุดมุ่งหมายให้สุขภาพแข็งแรง บำรุงโลหิต ขับน้ำคาวปลา มดลูกเข้าอู่เร็ว น้านมมาก ยาที่ใช้ได้แก่ สมุนไพรรยาแผนโบราณ เช่น ยาสตรีแก่นนคร ยาสตรีสิงเห ยาน้ำเต้าทอง ยาทองจีน (มณฑิรา เขียวยิ่ง และคณะ, 2534) หากจำเป็นต้องรับประทานยาเหล่านี้ ไม่ควรมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะมีผลต่อสุขภาพมารดา และแอลกอฮอล์ไปสู่ทารกทางน้านมได้ จึงมีผลต่อสุขภาพมารดาและทารก

การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการกระทำตามความเชื่อของสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ชุมชน ของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติระหว่างอยู่ไฟ ส่วนใหญ่อยู่ไฟนาน 5-15 วัน แต่ไม่มีข้อจำกัดว่าจำนวนกี่วัน การอยู่นานที่สุดถึง 1 เดือน ก็เป็นผลดีกับหญิงหลังคลอด เชื่อว่าทำให้มีร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่ มีน้านมเลี้ยงบุตรอย่างเพียงพอ การป้องกันอันตราย ระยะอยู่ไฟนี้ การจัดเตรียมสถานที่มีการใช้วัสดุกันไฟลุกไหม้ เช่น สังกะสีปูรองพื้น ดันกล้วยคั้นบริเวณพื้นที่ที่จะก่อไฟ ใช้ดินที่เปียกชื้น ปูรองบริเวณเตาไฟ ซึ่งมีระยะอยู่ห่างหญิงหลังคลอดพอสมควร สถานที่มักเป็นบริเวณชานบ้านที่โล่ง มีอากาศถ่ายเทสะดวก ระหว่างนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะต้องดื่มน้ำต้มสมุนไพร เชื่อว่าช่วยให้มีน้านมมาก ขณะเดียวกันเป็นการทดแทนน้ำที่สูญเสียไปในระหว่างการอยู่ไฟ ด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลพบว่า อาบน้ำชำระร่างกายด้วยน้ำต้มสมุนไพรวันละ 2-3 ครั้ง การระวังอันตรายจากไฟใช้วิธีสวมใส่เสื้อแขนยาว นุ่งผ้าถุง มีผู้ดูแลเติมฟืน ระวังไฟตลอดเวลา ในระหว่างอยู่ไฟนี้ นิยมรับประทานยาสตรีสิงเห ยาสมุนไพรต้มดื่ม เชื่อว่า บำรุงโลหิต ขับน้ำคาวปลา มดลูกเข้าอู่เร็ว น้านมมากเช่นเดียวกับหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป

จ. การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมหน้าที่และพัฒนากายให้ถึงขีดสูงสุด

การปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนากายของบุคคลนั้น ควรกระทำโดยคำนึงถึงข้อจำกัด และความต้องการทั่วไปของบุคคล หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปควรแสวงหาความรู้จากบุคลากรในด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ขอคำแนะนำการปฏิบัติตัว การดูแลตนเองหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตร การป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด การสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ดังต่อไปนี้ น้ำคาวปลาผิดปกติ หลังคลอด 2 สัปดาห์ ยังคงล้ากอนได้ทางหน้าท้อง เต้านมอักเสบ กดเจ็บ มีไข้ ถ่ายปัสสาวะบ่อย แสบขัด เป็นต้น (Burroughs, 1992) ทั้งนี้เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่เป็นไปตามปกติ หากเกิดภาวะแทรกซ้อนสามารถดูแลรักษาได้อย่างทันท่วงที ส่งเสริมการทำ

หน้าที่ของร่างกาย มีพัฒนาการที่เหมาะสม และสิ่งสำคัญคือ หญิงหลังคลอดควรได้มีการตรวจหลังคลอดเพื่อประเมินสภาพการกลับคืนภาวะปกติของร่างกาย

จากการศึกษานำร่อง พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสนใจในสุขภาพของตนเอง ไม่ซื้อยารับประทานเอง หมั่นสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอดตามที่ได้รับคำแนะนำ ได้แก่ สังเกตเต้านม น้ำคาวปลา แผลฝีเย็บ ในระยะหลังคลอดส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะมีผู้ดูแลช่วยเหลือแนะนำการปฏิบัติตัว การเลี้ยงดูบุตร ดังนั้นจึงได้รับความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิด การแสวงหาความรู้มีน้อย แต่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ส่วนการไปรับบริการตรวจหลังคลอดที่แผนกตรวจหลังคลอด มีความจำเป็นนอกจากจะได้รับการประเมินสภาพร่างกายหลังคลอดแล้ว จะได้รับคำแนะนำเรื่องวางแผนครอบครัว หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ควรเว้นระยะการมีบุตรเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติและมีการปรับตัวต่อพัฒนาการต่าง ๆ ในการเป็นมารดาและภรรยา

ในภาพรวมการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป และหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ด้านอาหาร น้ำ อากาศ อาจแตกต่างกันในเรื่องความต้องการซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความต้องการในการพัฒนาการเจริญเติบโตตามวัย ทดแทนส่วนที่สูญเสีย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างน้ำนม ดังนั้นจึงต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้รับน้ำที่เพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อม อากาศบริสุทธิ์ เป็นปริมาณที่มากกว่าหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสนใจแตกต่างจากหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป เนื่องจากวัยนี้เป็นระยะวัยรุ่นจึงต้องการอิสระในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งบุคคลใกล้ชิดควรเข้าใจส่วนด้านอื่น ๆ เช่น การขับถ่าย การรักษาสมดุลระหว่างการกระทำกิจกรรม และการพักผ่อน การรักษาความสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ การส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกันมากนัก แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษานำร่อง พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องพึ่งพิงมารดา มารดามี สามียู่ตลอดระยะเวลาอยู่ไฟถึง 4 สัปดาห์ กิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านจะได้รับการยกเว้น จึงทำให้ระยะนี้เป็นระยะที่หญิงหลังคลอดทั้งโดยทั่วไป หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและปัจจัยพื้นฐานของแต่ละบุคคล

2.2.2 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self-Care Requisites)

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองระยะนี้เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ในช่วงชีวิตต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การเจริญเติบโต เข้าสู่วัยต่างๆ และการปรับตัวต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่มีผลต่อพัฒนาการ (Orem, 1991) ในระยะหลังคลอดนี้ หญิงหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของร่างกาย และจิตใจ ยังต้องปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในการเลี้ยงดูบุตร จึงต้องมีความเข้าใจ รับรู้และยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ตามพัฒนาการการรับรู้ ยอมรับและเข้าใจ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่าการรู้จักตนเองหรืออัตมโนทัศน์ ในการศึกษาความต้องการ การดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการให้ครอบคลุมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่มีผลต่อจิตใจ และพัฒนาการในบทบาทหน้าที่ของมารดาหลังคลอดโดยทั่วไป และมารดา หลังคลอดที่มีอายุน้อย ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของ Potter and Perry (1989) มาเป็นแนวทางการศึกษา ประกอบด้วย

ก. ภาพลักษณ์ของตนเอง (Body Image) แนวคิดนี้เป็นการมองภาพ ลักษณะของตนเองเกี่ยวกับรูปร่าง หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ตนเองมีเอกลักษณ์ มีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ซึ่งเห็นได้จากภายนอก ได้แก่ คุณลักษณะของกายภาพ (Physical Characteristics) ความสามารถด้านกายภาพ (Physical Abilities)

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปมองภาพลักษณ์ของตนเองเกี่ยวกับลักษณะที่แตกต่างจากบุคคลอื่น ซึ่งจะเห็นได้จากภาพลักษณ์ภายนอก การมองภาพลักษณ์ของตนเอง นั้นมีอิทธิพลจากการมองด้านคุณลักษณะภายนอกทางกายภาพ และความสามารถทาง กายภาพ การตั้งครรภ์ การคลอดมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การมีน้ำคาวปลา ร่างกาย ไม่สะอาดมีเหื่อไคล มีน้ำนมไหล ทำให้รู้สึกว่าร่างกายสกปรก มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ดังนั้นหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปต้องยอมรับ รับรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองที่ เปลี่ยนแปลงไป สามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ที่ตนเองพอใจ ได้แก่ การรักษาความสะอาดร่างกาย การรักษาทรงผม การปฏิบัติหน้าที่อย่างกระฉับกระเฉง (สัมฤทธิ์ ขวัญโพน, 2539)

จากการศึกษานำร่องหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พบว่า ภายหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เหงื่อออกมาก มีน้ำคาวปลาไหล หน้าท้องยังคงหนาและอ่อน ตัวดูไม่สวยงาม ความไม่สุขสบายหลังคลอดทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการกลับสู่ภาวะปกติของร่างกาย ซึ่งเดิมเคยสวยงาม มีภาพลักษณ์ที่ดีในสายตาบุคคลอื่น จึงมีความต้องการกลับคืนสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงหลัง

คลอດที่มีอายุน้อยต้องมีการรับรู้และเข้าใจภาพลักษณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป ยอมรับที่จะปฏิบัติกิจกรรมการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ที่ตนเองพึงพอใจ ได้แก่ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การบริหารร่างกายหลังคลอດ การควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสม การดูแลจัดแต่งทรงผม เป็นต้น

ข. ความเป็นตนเอง (Self Identity) เป็นความรู้ที่แสดงความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นผลจากความสมดุลของปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับความหมายในตัวเอง ถ้าหากตัวบุคคลไม่สามารถคงความสมดุล เช่น ความไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังของสังคมกับความหมายในตัวเองของหญิงหลังคลอດ จะทำให้เกิดการแสดงบทบาทที่สับสน

หญิงหลังคลอດโดยทั่วไปมีความรู้สึกมีความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลและเป็นปัจจัยที่สำคัญ ระยะหลังคลอດจะมีการเหนื่อยเพลียมากไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เท่าที่ควร เป็นระยะที่ต้องพึ่งพา ต้องการความช่วยเหลือ ความคาดหวังของผู้ใกล้ชิดต่อบทบาทการเป็นมารดา การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง บทบาทภรรยา ถ้ามีมากกว่าความสามารถของหญิงหลังคลอດโดยทั่วไปจะทำให้เกิดภาวะเครียด รู้สึกต่อตนเองไม่ดี ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงควรมีการพูดคุยปรึกษา พูดคุยถึงปัญหาคักยภาพของตนเอง รับรู้ความคาดหวังบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง เพื่อปรับให้สมดุลและได้รับการยอมรับในที่สุด (สัมฤทธิ์ ขวัญโพน, 2539)

จากการศึกษานำร่องพบว่า หญิงหลังคลอດที่มีอายุน้อยส่วนมากจะนึกถึงความต้องการของตนเอง จึงมีแนวโน้มจะตอบสนองความต้องการของตัวเองก่อนจะตอบสนองความต้องการของบุตร ขณะที่สังคมคาดหวังบทบาทของหญิงหลังคลอດที่มีอายุน้อยในทางตรงกันข้ามทำให้เกิดอาการเครียด มีความรู้สึกต่อตนเองไม่ดี ไม่เป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นจึงควรต้องพูดคุย ปรึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกดังกล่าว และรับรู้ความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง เป็นการปรับสมดุลและได้รับการประคับประคอง เข้าใจและยอมรับสภาพที่มีลักษณะกึ่งพึ่งพาที่มีมากกว่าหญิงหลังคลอດโดยทั่วไป ซึ่งมีวุฒิภาวะสูงกว่า

ค. การยอมรับนับถือตนเอง (Self Esteem) การยอมรับนับถือตนเอง หรือความมีคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าของตนจากความสำเร็จ เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ซึ่งบุคคลจะกระทำและคงความรู้สึกนี้ไว้

หญิงหลังคลอດโดยทั่วไปมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองสูงจะมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในระยะหลังคลอດคือมีความพร้อม สนใจที่จะเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในระยะหลังคลอດอย่างตั้งใจ สิ่งที่ทำมีประโยชน์และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ (สัมฤทธิ์ ขวัญโพน, 2539)

จากการทบทวนวรรณกรรม โสภิต สุวรรณเวลา (2537) พบว่าหญิงหลังคลอดวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในระยะหลังคลอดอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Bock และ Robins (1993) พบว่า ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น สำหรับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในหญิงหลังคลอดวัยรุ่น Proctor (1986) พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากกว่าหญิงอายุน้อยที่ไม่ตั้งครรภ์ ในระยะหลังคลอด หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ จากกระบวนการพัฒนาการ พร้อมทั้งการปรับบทบาทต่อการเป็นมารดาที่เหมาะสม พบว่า มารดาที่มีอายุน้อยหลังคลอดจะรู้สึกกลัว วิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง (Fuller, 1986)

ง. การยอมรับบทบาท (Role Identity) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงในสังคม ซึ่งบุคคลอาจมีหลายบทบาท หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะมีการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และการแสดงบทบาท การเป็นมารดาที่เหมาะสม โดยการปรับตัวหลังคลอดนี้มีพัฒนาการ (Developmental Tasks) เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเป็นมารดา

มารดาทั่วๆ ไป (Bobak and Jensen, 1991) มารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่เก่าก่อน หรือมีการเพิ่มพฤติกรรมใหม่ในระยะหลังคลอด ดังนี้

1. การยอมรับบุตรของตนเอง โดยการปรับความคิดเกี่ยวกับบุตรตามความนึกฝันของตนเองไปสู่ความจริง ถ้าบุตรที่เกิดมาแตกต่างจากที่นึกฝันไว้ มารดาอาจไม่ยอมรับบุตร โดยแสดงพฤติกรรม ไม่สนใจบุตร โศกเศร้า แสดงความผิดหวังในเพศของบุตร ปฏิเสธการอุ้ม ในทางตรงกันข้ามหากมารดาที่มีอายุน้อยยอมรับบุตรได้ จะสังเกตเห็นว่าให้ความเอาใจใส่ในการดูแลบุตรเป็นสุข เมื่อสัมผัสบุตร และเลี้ยงดูบุตรด้วยนมตนเอง

2. การยอมรับว่าบุตรของตนเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งแยกจากตนเอง และเป็นบุคคลที่ต้องการการพึ่งพาและดูแลอย่างมาก

3. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลบุตรที่เหมาะสมได้แก่

- 3.1 การให้อาหารบุตร อาหารของทารก คือ นมมารดา ให้นมตามเวลาหรือตามที่เด็กหิว ซึ่งมารดาควรกำหนดตารางการให้นมบุตร หลังให้นมบุตรทุกครั้งควรทำให้บุตรเรอป้องกันภาวะท้องอืด

- 3.2 การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การอาบน้ำให้วันละ 2 ครั้ง มีการสระผม ถูสบู่ เช็ดตา ทำความสะอาดสะดือด้วยแอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์

3.3 การทำความสะอาดเสื้อผ้าบุตร ชักล้างด้วยน้ำยาซักผ้าที่ใช้สำหรับทารก หรือสบู่ ล้างด้วยน้ำสะอาด นำไปตากแดดให้แห้งสนิท ไม่ควรตากในร่มจะทำให้ยับขึ้น

3.4 การขับถ่าย ภายหลังการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดให้แห้ง เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง โดยให้สัมผัสที่นุ่มนวล

3.5 การนอนของบุตร ในช่วง 2-3 วันแรก บุตรจะนอนตลอดเวลา ระยะแรกเกิดถึง 1 เดือน จะนอนวันละ 12-16 ชั่วโมง (Olds, et al., 1984) จัดทำให้บุตรนอนตะแคง หรือนอนคว่ำ

นอกจากนี้ ควรตอบสนองความต้องการของบุตรที่เหมาะสมตามภาวะของบุตร เช่น การร้องไห้ เป็นการติดต่อสื่อสารอย่างเดียวของบุตร ซึ่งแสดงออกถึง ความหิว ความกลัว ความเจ็บปวด ความต้องการการโอบอุ้มสัมผัส (Maslow and Reeding, 1988) ซึ่งหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะต้องตอบสนองตามความเหมาะสม นอกจากนี้จะต้องระวังความปลอดภัย อุบัติเหตุ สังเกตอาการผิดปกติ นำบุตรไปรับวัคซีนป้องกันโรคตามนัด

4. การสร้างเกณฑ์ประเมินที่จะใช้ประเมินความสำเร็จ หรือล้มเหลวในการดูแลบุตร ได้แก่

4.1 การตอบสนองบุตร มารดาจะต้องแปลการตอบสนองบุตรที่มีต่อตนเองว่าเป็นสิ่งที่แสดงถึงคุณภาพในการเลี้ยงดูบุตรของตน

4.2 ความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร ความเชื่อมั่นในตนเองจะช่วยพัฒนาความสามารถในการดูแลบุตร มารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยนมตนเองจะมีความรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือให้ความสุขแก่บุตรของตนเองอย่างมาก

4.3 ความเห็นของของบุคคลใกล้ชิด มารดาต้องพิจารณาความจริง หรือจินตนาการในความสามารถของตนเองในการดูแลด้านร่างกาย การให้อาหาร หรือการกระตุ้นพัฒนาการทางสังคมให้แก่บุตร โดยการนำเอาความคิดเห็นหรือคำแนะนำจากสามี จากมารดาของตนเอง มารดาของสามี บุคลากรทางการพยาบาลมาร่วมในการประเมินความสามารถของตนด้วย ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยชี้ว่าตนเองปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้เหมาะสมหรือไม่

5. มารดาต้องกำหนดตำแหน่ง หรือฐานะให้บุตรของตนในการเป็นสมาชิกของครอบครัว มีการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ทุกคนปรับตัวบทบาทของตน เพื่อให้เข้ากับการมีสมาชิกใหม่ ขณะเดียวกันบุตรคนก่อนก็ต้องการการประคับประคองจากบิดามารดาเช่นเดียวกัน

6. มารดาต้องสร้างความสัมพันธ์กับสามี เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งการเป็นครอบครัว ทั้งนี้เพราะการให้กำเนิดบุตรนั้นทำให้สามีและภรรยาเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่หลายบทบาท ได้แก่ บทบาททางเพศ บทบาทการเลี้ยงดูบุตร บทบาทในการทำงาน และ บทบาททางสังคม ซึ่งการทำหน้าที่ดังกล่าวต้องใช้เวลาและพลังงานอย่างมาก

จากการศึกษานำร่อง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาที่มีอายุน้อยด้วยความยากลำบากในระยะแรก แต่มีผู้คอยช่วยเหลือ ประคับประคอง สอนแนะนำการแสดงบทบาทการปฏิบัติพัฒนาการเป็นมารดา ได้แก่ มารดา มารดาสามี ญาติพี่น้อง การยอมรับบทบาทไม่แตกต่างจากมารดาโดยทั่วไป แต่เนื่องจากมารดาที่มีอายุน้อยอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงรู้สึกหงุดหงิดง่าย บางครั้งมีอาการเกรี้ยว เมื่อไม่สามารถตอบสนองความต้องการของบุตรได้ในการดูแลเลี้ยงดูบุตร ส่วนใหญ่ตอบว่ามีอารมณ์เครียด หงุดหงิด ไม่พอใจง่ายกว่าเดิม ทั้งนี้เนื่องจากภาระในบทบาทมารดาและการปรับตัวต่อบทบาทภรรยาในระยะเลี้ยงดูบุตร การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ค่านิยมและบทบาทต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งต่อการเป็นมารดา และการเป็นวัยรุ่นในเวลาเดียวกัน มีอุปสรรคความยุ่งยากต่อการปฏิบัติบทบาทมารดาในระยะหลังคลอด อันเนื่องมาจากเป็นช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีอาการเปลี่ยนแปลงและขุนมัวง่าย ยึดตัวเองเป็นใหญ่ มีข้อจำกัดในความต้องการของตัวเองที่จะเลี้ยงดูบุตร มีความขัดแย้งกันระหว่างการพัฒนาการของวัยรุ่นกับบทบาทการเป็นมารดา แต่ถ้ามารดาที่มีอายุน้อยเหล่านี้พัฒนางานของตนให้สอดคล้องควบคู่ไปกับการสร้างสัมพันธ์ภาพและการยอมรับบุตรของตนแล้ว จะส่งผลให้มีการยอมรับบทบาท มีความพึงพอใจในบุตร จะมีความรักความผูกพันอย่างแนบแน่นซึ่งกันและกัน

ในภาพรวมของการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปมีการปฏิบัติและดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการไม่แตกต่างจากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย หากแต่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีวุฒิภาว่น้อยกว่าอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต การควบคุมอารมณ์และปรับตัวของหญิงหลังคลอดวัยรุ่นนี้ มีความยากลำบาก ต้องการการประคับประคองจากบุคคลใกล้ชิด เช่น มารดา มารดาสามี สามี ญาติพี่น้อง มากกว่า ทั้งนี้ควรได้รับการแนะนำการปฏิบัติตัวและการเลี้ยงดูบุตรจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในข้อจำกัดต่างๆ ส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีทัศนคติทางบวก รู้จักตัวเอง รับรู้การเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ในที่สุด สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้

2.3 ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

แนวคิดของโอเร็ม ภาวะสุขภาพมีความหมายใน 2 ลักษณะ (Orem, 1991) ดังนี้

ภาวะสุขภาพเป็นผลลัพธ์จากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ของโครงสร้างและการทำหน้าที่ คนที่มีภาวะสุขภาพดีคือคนที่ไม่มีอาการของการเป็นโรค สามารถทำหน้าที่ของตนได้ และดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้ตามศักยภาพของตน

ภาวะสุขภาพที่เกี่ยวกับภาวะเบี่ยงเบนสุขภาพ หมายถึง โครงสร้าง และการทำหน้าที่ของร่างกาย การเจ็บป่วย การวินิจฉัยโรค ซึ่งภาวะสุขภาพในความหมายนี้ถูกกำหนดไว้ในส่วนของปัจจัยพื้นฐาน (Basic Conditioning Factors)

หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จำเป็นต้องคำนึงถึงภาวะสุขภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย สุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านสังคม ซึ่งแยกจากกันไม่ได้ สำหรับหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย อยู่ในช่วงของระยะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นไว้คร่าวๆ ก่อนกล่าวถึงภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไว้ดังนี้

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการต่างๆ ของวัยรุ่น เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ดีขึ้น พัฒนาการของวัยรุ่น (ศรัณย์ ดำริสุข, 2525) มีดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญที่จะแสดงว่าระยะวัยรุ่นได้เริ่มขึ้นแล้ว รูปร่างจะเข้าสัดส่วนของผู้ใหญ่ โดยฮอร์โมนจากต่อมเพศจะกระตุ้นให้อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มมีวุฒิภาวะ ทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการสืบพันธุ์อย่างสมบูรณ์

2. ทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง จึงเชื่อได้ว่าเป็นวัยของพายุและความกดดัน (Storm and Stress) ชอบแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย

3. ทางสังคม นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงตนเองเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในครอบครัวด้วย ต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก

4. ทางสติปัญญา ความสามารถทางสติปัญญาของวัยรุ่น จะพัฒนาขึ้น รู้จักใช้ความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้สังคมยอมรับ ชอบทำสิ่งใหม่ๆ แปลกๆ

นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ (Bobak, et al., 1995) ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงบุคลิกลักษณะ
2. การเข้ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน แสดงความเป็นตัวของตัวเอง
3. การควบคุมพฤติกรรมตนเอง รู้จักอดกลั้น
4. ดิ้นรนอยากเป็นอิสระ
5. สนใจเพศตรงกันข้าม
6. การเริ่มหาประสบการณ์ใหม่
7. เริ่มสนใจตนเองอย่างจริงจังโดยเฉพาะรูปร่างของตน

2.3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ภาวะสุขภาพด้านร่างกายหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการช่วงหนึ่งของสตรี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายคือ ระยะหลังคลอด นับจากการคลอดสิ้นสุดลง 6-8 สัปดาห์ หลังคลอดระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงและการปรับสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่างๆ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อนการตั้งครรภ์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของขนาดมดลูกที่จะมีขนาดเล็กลงทุกๆ วัน วันละ $\frac{1}{2}$ -1 นิ้ว มีน้ำคาวปลาไหลตลอดเวลาประมาณ 2-6 สัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ย 21 วัน หลังคลอด น้ำคาวปลาก็จะหมดไป ซึ่งการหยุดไหลของน้ำคาวปลาจะบอกถึงประสิทธิภาพการทำงานของมดลูก และการหายของแผลในโพรงมดลูก นอกจากนี้ยังมีการขยายใหญ่ของเต้านมเพื่อเลี้ยงดูบุตร การมีแผลฝีเย็บจากการคลอด การมีน้ำหนักตัวลดลง ความไม่สบายของร่างกายจากการเจ็บปวดแผลฝีเย็บ เจ็บปวดมดลูก และความไม่สบายจากภาวะเหนื่อยอ่อนเพลีย (เทียมศรทองสวัสดิ์, 2534) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ มีความเครียด มีความกังวลในเรื่องน้ำหนักตัว เรื่องการกลับคืนสภาพปกติของร่างกาย เรื่องการพักผ่อนและการมีเวลาเป็นส่วนตัว นอกจากนี้หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปต้องพบกับสภาพการเปลี่ยนแปลงหลังคลอด รูปร่างที่เปลี่ยนไป ทำให้อับอาย รูปร่างของตนเอง นอกจากนี้ในการตั้งครรภ์ที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง การเพิ่มของสารเมลานินในร่างกาย ทำให้มีฝ้าขึ้นที่โหนกแก้ม มีตุ่มดำๆ ขึ้นตามคอ หน้าอก รักแร้ บริเวณหน้าท้อง เส้นกลาง

ท้องมีสีดำ มีรอยแตกสีแดง บริเวณหน้าท้องส่วนล่าง บริเวณลานนมและหัวนมมีสีคล้ำขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความสวยงามลดลง หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจึงวิตกกังวลในเรื่องนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย นอกจากจะเป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อบทบาทในการเลี้ยงดูบุตร ถ้าหากหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายได้ จะส่งผลต่อการทำหน้าที่ของร่างกาย การเลี้ยงดูบุตร เป็นเหตุให้มีปัญหาสุขภาพหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดได้ ดังนั้นการประเมินสภาวะสุขภาพและความผาสุกของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป จึงต้องประเมินความสามารถด้านร่างกายในการดำรงชีวิตระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ดังนี้ (รัชนิวรรณ ชูสถาน และวิไลลักษณ์ วงศ์อาษา, 2537)

1. ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หลังคลอด 6-8 สัปดาห์ มีความสามารถปฏิบัติกิจกรรมดูแลตนเองในเรื่องการปฏิบัติตนหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ ได้แก่ การดูแลบรรเทาอาการเจ็บปวดมดลูก การดูแลเต้านม, แผลฝีเย็บ การขับถ่าย การป้องกันการติดเชื้อ การบริหารร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์

2. ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของหญิงหลังคลอดได้แก่ การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแต่งกาย การปรุงอาหาร การทำงานบ้าน และการพักผ่อน

3. ความสามารถในการดูแลเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ การตอบสนองความต้องการของบุตร การให้อาหารบุตร การป้องกันอันตราย การแสดงความรัก เอาใจใส่ การดูแลรักษาความสะอาด สระผม อาบน้ำ แต่งตัวให้บุตร การอุ้มชูกอดรัดให้ความอบอุ่น

การประเมินสภาวะสุขภาพอนามัยในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ เมื่อมารดาตรวจหลังคลอดตามนัด ควรมีการประเมินในเรื่องสภาวะการเปลี่ยนแปลงหลังคลอดที่เกิดขึ้น (เทียมศร ทองสวัสดิ์, 2537) ดังต่อไปนี้

1. สัญญาณชีพ ได้แก่

- 1.1 อุณหภูมิ ถ้ามีอาการขาดน้ำ, คัดตึงเต้านมมากๆ อุณหภูมิอาจสูงขึ้น ประมาณ $2-3^{\circ}\text{C}$

- 1.2 ชีพจร รายที่มีอัตราการเต้นของชีพจรเกินกว่า 100 ครั้ง/นาที อาจเป็นข้อบ่งชี้ของการติดเชื้อ หรือตกเลือดหลังคลอด

- 1.3 ความดันโลหิต ถ้าความดันเลือด Systolic เพิ่มขึ้นมากกว่า 30 มิลลิเมตรปรอท diastolic เพิ่มขึ้นมากกว่า 15 มิลลิเมตรปรอท เป็นภาวะผิดปกติต้องหาสาเหตุ

2. การตรวจบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก และทวารหนัก ได้แก่ จำนวน ลักษณะของน้ำคาวปลา ซึ่งตามปกติ น้ำคาวปลาจะค่อยๆ น้อยลง และในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด น้ำคาวปลาจะหมดไป

แผลฝีเย็บ ถ้าแผลฝีเย็บแดง กดเจ็บ หรือแผลฝีเย็บไม่ติด อาจเกิดจากการติดเชื้อ

ถ้ากล้ามเนื้อบริเวณพื้นเชิงกรานหย่อนตัวมาก จะทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำลงได้ 6 สัปดาห์หลังคลอดความตึงตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น แผลฝีเย็บจะหายสนิท อาจเริ่มมีเพศสัมพันธ์ ควรสังเกตความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกที่อาจพบเช่น หลอดเลือดพองขด การฉีกขาดด้วย

3. การตรวจภายใน ตรวจขนาด ตำแหน่งของมดลูกและปากมดลูก 6 สัปดาห์หลังคลอด มดลูกจะอยู่ในตำแหน่งปกติ คือคว่ำหน้า ขนาดของมดลูกใหญ่กว่าก่อนตั้งครรภ์เล็กน้อย

4. การตรวจเต้านม 6 สัปดาห์เต้านมอ่อนนุ่ม กดไม่เจ็บ มีขนาดเท่ากับก่อนตั้งครรภ์

5. การตรวจสภาพร่างกายและการกลับคืนสู่สภาพเดิม ดังนี้

การพักผ่อน การทำงาน การทำกิจกรรมต่างๆ การออกกำลังกาย การนอนหลับ ความไม่สุขสบายทางด้านร่างกาย การรับประทานอาหาร การลดของน้ำหนัก การมีประจำเดือน ฯลฯ

ภาวะสุขภาพด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ในระยะหลังคลอดเป็นระยะพัฒนาการของหญิงหลังคลอดช่วงหนึ่งของสตรี ขณะเดียวกันอยู่ในช่วงพัฒนาการของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยด้วย คือ พัฒนาการวัยรุ่น จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายใน 2 ระยะพัฒนาการ คือ ระยะคลอดและระยะวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงร่างกายหลังคลอดของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาพบว่า มีอาการปัสสาวะลำบากระยะหลังคลอดระยะแรก น้ำคาวปลาไหลตลอดเวลาประมาณ 2-4 สัปดาห์ ปวดแผลฝีเย็บทำให้มีการเคลื่อนไหวลำบาก น้ำหนักตัวหลังคลอดยังคงมีน้ำหนักเกินกว่าก่อนตั้งครรภ์ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน การเลี้ยงดูบุตรยังไม่สามารถทำได้สะดวกในระยะ 2-4 สัปดาห์ ต้องพึ่งพาบุคคลใกล้ชิดได้แก่ มารดา มารดาสามี สามี และญาติพี่น้อง ระยะหลังคลอดระยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุจะเรียนรู้และฝึกหัดการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง พัฒนาทักษะการเลี้ยงดูบุตร จากข้อมูลการสัมภาษณ์หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ซึ่งเกิดจากความไม่สุขสบาย ความเจ็บปวดแผลฝีเย็บ เจ็บปวดมดลูก ความเครียด

จากภาวะเหนื่อยเพลีย ความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Hiser (1987) พบว่ามีความกังวลในเรื่องน้ำหนักตัว เรื่องการกลับคืนสภาพปกติของร่างกาย เรื่องการพักผ่อนและการมีเวลาเป็นส่วนตัว และช่วงดังกล่าวเป็นช่วงพัฒนาการสู่การเป็นวัยรุ่นถูกขัดขวาง รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วัยรุ่นอับอายรูปร่างตนเอง การเปลี่ยนแปลงผิวหนัง การเพิ่มสารเมลานินในร่างกาย ทำให้มีฝ้าขึ้น มีตุ่มดำขึ้นตามคอ หน้าอก รักแร้ บริเวณหน้าท้อง เส้นกลางท้องมีสีดำ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่แตกต่างจากหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป

การศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดวัยรุ่น ยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย หลังคลอด 6-8 สัปดาห์ดังกล่าว ทั้งนี้แนวคิดดังกล่าวไปสร้างกรอบของเครื่องมือ โดยดัดแปลงจากการศึกษานำร่องและข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ได้จากการพูดคุยสัมภาษณ์

2.3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปภายหลังจากการคลอดผ่านพ้นไป หญิงหลังคลอดจะเข้าสู่ระยะของการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการทางด้านจิตใจหลายอย่าง Rubin (อ้างถึงใน Jensen, 1985) ได้ศึกษาอย่างละเอียดพบว่ามียุกัน 3 ระยะคือ

ระยะที่ 1 Taking in Phase การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ระยะนี้จะเกิดขึ้นในช่วง 2-3 วันแรก หญิงหลังคลอดจะมีพฤติกรรมพึ่งพา (Dependent Behavior) เนื่องจากระยะนี้มารดาได้รับความเหนื่อยจากการคลอด มีความไม่สุขสบาย เช่น เจ็บปวดฝีเย็บมดลูก คัดตึงเต้านม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก จึงต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นอย่างมาก ความสนใจของหญิงหลังคลอดในช่วงนี้จึงมุ่งอยู่ที่ตนเองในด้านความสบาย การพักผ่อน พุดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์คลอดของตนเอง

ระยะที่ 2 Taking-hold Phase การเปลี่ยนแปลงจิตใจ ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 10 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่ หลังคลอดเป็นระยะที่หญิงหลังคลอดมีพฤติกรรมพึ่งพาและช่วยเหลือตัวเองได้ (Dependent Independent Behavior) หญิงหลังคลอดในระยะนี้จะเริ่มควบคุมความสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกายได้ หลังจากได้รับการตอบสนองความต้องการระยะที่ 1 ครบถ้วน หญิงหลังคลอดจะเริ่มปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ เริ่มสนใจวิธี

เลี้ยงดูบุตร แต่มักสับสนและขาดความเชื่อมั่น หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะรู้สึกว่าเป็นมารดา ล้มเหลวและไม่มีคุณค่าเพียงพอในการเป็นมารดา

ระยะที่ 3 Letting-go Phase การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในระยะนี้เป็นระยะที่ต่อเนื่องกับระยะที่ 2 โดยเริ่มต้นหลังคลอดไปแล้ว 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะที่หญิงหลังคลอดกลับบ้านแล้ว ระยะนี้จะมีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างระบบครอบครัว (Interdependent Behavior) หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะต้องปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับสามีและบุตรคนก่อน รวมทั้งปรับตัวสู่บทบาทมารดา

ในระยะหลังคลอดนี้ อารมณ์ของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไป จะมีการเปลี่ยนแปลง มีความซึมเศร้าชั่วคราวที่เรียกว่า Postpartum Blues มีอาการไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ครอบครัว เหยยเมยต่อบุตรมีความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตัวเอง ร้องไห้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ (Beck, 1992 อ้างถึงใน Gorrie, 1994) สาเหตุที่แน่ชัดไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไร แต่เชื่อว่ามีปัจจัย 3 ประการที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้าหลังคลอด (Boland, 1992 อ้างถึงใน Gorrie, 1994) ได้แก่

ปัจจัยด้านชีววิทยา (Biological Factors) เชื่อว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนระยะหลังคลอด เช่น Estrogen, Progesterone และการทำงานของต่อมไทรอยด์

ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Factors) เคยมีประวัติซึมเศร้า อาการป่วยด้านจิตใจ แอลกอฮอล์ลิซึมในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบบุคลิกภาพเช่นนี้ในครอบครัวที่มีอาการซึมเศร้าหลังคลอด โดยเฉพาะผู้ที่มีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ (Low-Self-Esteem) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม (Environmental and Cultural Factors) ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยาที่ไม่ราบรื่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับการยอมรับ ปัญหาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา ขาดผู้ประคับประคอง รับฟังความรู้สึก เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าหลังคลอด

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลต่อการปรับตัวในบทบาทมารดามีอายุน้อย การตัดสินใจช่วยเหลือหรือตอบสนองบุตร ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเปลี่ยนแปลงง่าย รู้สึกว่าตนเองหงุดหงิด โกรธง่าย มีความอดทนน้อย ภาระกิจการเลี้ยงดูบุตรเป็นงานหลักที่รับผิดชอบ การที่มีประสบการณ์น้อยไม่เคยเลี้ยงดูบุตร ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้สึกที่ตนเองขาดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงดูบุตร ขณะเดียวกันก็ยอมรับว่ามีความรู้สึกภาคภูมิใจที่เป็นแม่ การที่มีบุตรทำให้มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยวิตกกังวล แต่บางคนได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัวบิดามารดาทางด้านเศรษฐกิจ จึงมีความวิตกกังวลน้อย ในราย

ที่มีความวิตกกังวลมาก ยอมรับว่ามีความรู้สึกเศร้าหมอง ไม่รื่นเริง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ง่าย ไม่แตกต่างไปจากระยะหลังคลอดของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

การเปลี่ยนแปลงระยะหลังคลอดด้านร่างกายที่มีภาพลักษณ์ไม่เป็นที่พึงพอใจ มีข้อจำกัดในความต้องการของตัวเองที่จะเลี้ยงดูบุตร มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงซุ่มมั่วง่าย มีลักษณะยึดตัวเองเป็นใหญ่ และทักษะประสบการณ์ทางสังคมจำกัด หญิงวัยรุ่นที่ทำหน้าที่มารดาจึงต้องมีการปรับตัวตามพัฒนาการและปรับบทบาทเพื่อเป็นมารดา โดยมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ค่านิยม และบทบาทต่างๆ อย่างมากมาย นับเป็นการปรับตัวต่อภาวะวิกฤตตามวุฒิภาวะทั้งต่อการเป็นมารดาและการเป็นวัยรุ่นในเวลาเดียวกัน ในช่วงระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์นี้ เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทได้ ซึ่งการขัดแย้งในบทบาททำให้เกิดความสับสนและความคับข้องใจแก่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เกิดภาวะเครียดมากขึ้น (Becker, 1987)

ความขัดแย้งกันระหว่างพัฒนาการของวัยรุ่นกับบทบาทการเป็นมารดาของวัยรุ่น การสวมบทบาทการเป็นมารดาวัยรุ่น ทำให้ต้องชะงักการศึกษา ด้วยโอกาสในการเลือกอาชีพการงาน สัมพันธภาพกับเพื่อนและเพศตรงข้ามเปลี่ยนไป การค้นหาตัวเองหรือจินตนาการช่วงสุดท้ายสูญเสียไป ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรู้สึกเสียใจและทุกข์โศกในส่วนลึกของจิตใจ (Olds, et al., 1984) ที่ไม่สามารถดำเนินชีวิตในอนาคตตามเป้าหมายที่นึกฝันไว้ ซึ่งเป็นความต้องการปกติของวัยนี้ที่จะพัฒนางานของวัยรุ่นให้สมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องพัฒนางานการเป็นมารดาในการสร้างสัมพันธภาพและยอมรับบุตรควบคู่ไปด้วย

การประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด สามารถประเมินได้จากอาการแสดงเหล่านี้คือ (Neeson and May, 1986) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด อารมณ์เปลี่ยนแปลง ขาดการควบคุมอารมณ์ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล มีอาการเหนื่อยหน่าย ซึมเศร้า อารมณ์ซึมเศร้า มีภาพลักษณ์ตนเองลดลง เทียมสร (2537) กล่าวถึงการประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจให้สังเกตการปรับตัวของมารดา ถ้าปรับตัวไม่ได้อาจมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในระยะ 10 วันหลังคลอด ส่วนมากจะเกิดในช่วง 3-4 วันหลังคลอด มารดาอาจมีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ร้องไห้ไม่มีสาเหตุ อ่อนเพลีย สอดคล้องกับแนวคิด Neeson เนื่องจากยังไม่มีผู้ใดศึกษาและสร้างเครื่องมือประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดข้างต้นนี้มาเป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือ โดยนำข้อมูลจากการศึกษานำร่อง ประสิทธิภาพตรงในระยะหลังคลอดของผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชมาสร้างเครื่องมือประเมินภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

2.3.3 ภาวะสุขภาพด้านสังคมของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ภาวะสุขภาพด้านสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การไปเยี่ยมเพื่อน รวมถึงกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เช่น การเป็นสมาชิกของกลุ่มชมรมต่างๆ มีองค์ประกอบปฏิสัมพันธ์ของบุคคล 4 ด้านคือ 1) ครอบครัวและบ้าน 2) เพื่อนบ้าน 3) การร่วมกิจกรรมในชุมชน และ 4) การทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทหลัก (Brook, et al., 1979)

สำหรับความผูกพันระหว่างบุคคลสองคนที่เกิดขึ้นตลอดไป เริ่มตั้งแต่มนุษย์อยู่ในวัยทารกที่จะต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นเพื่อให้ได้การปกป้องดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการสร้างความพึงพอใจซึ่งกันและกัน เรียกสิ่งนี้ว่าสัมพันธภาพ (Klaus and Kennell, 1975)

ภาวะสุขภาพด้านสังคมของหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปในระยะหลังคลอด หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปจะต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งการปรับตัวต่อการเป็นมารดาด้วย ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น มีบทบาทเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะบทบาทการเป็นมารดาทำให้ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัว รู้สึกว่าการมีครอบครัวเป็นภาระที่หนัก ไม่มีเวลาประกอบกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพทางสังคมลดลง ทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความหมาย ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม ทั้งนี้เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ครอบครัวที่มีทารกเกิดใหม่ ก็จะมีบิดามารดาเกิดขึ้นอีกคู่ สัมพันธภาพภายในครอบครัวแสดงถึงภาวะสุขภาพด้านสังคมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย นอกจากนี้ยังต้องปรับตัวต่อความคาดหวัง สังคมที่มีต่อตัวหญิงหลังคลอด โดยจะต้องรักษาสัมพันธภาพในระยะหลังคลอด พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกในระยะแรก 45 นาทีหลังคลอด ทำให้เกิดความผูกพัน ถ้าได้รับการส่งเสริมที่ดี ซึ่งในระยะหลังคลอดเป็นช่วงของการเยี่ยมหลังคลอดที่เปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัว เพื่อน, เพื่อนบ้าน ได้มีโอกาสให้การสนับสนุน เกื้อกูล ช่วยเหลือ ทั้งปัจจัยสิ่งของ กำลังใจ คำแนะนำ รับฟังประสบการณ์การคลอด ทำให้หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ยอมรับในบทบาทใหม่ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะสัมพันธภาพที่ดีระหว่างหญิงหลังคลอดต่อสามีและครอบครัว ญาติพี่น้อง

ภาวะสุขภาพด้านสังคมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษา นำร่องพบว่า ในระยะหลังคลอดจะได้รับการเยี่ยมจากเพื่อน ญาติพี่น้อง เครือญาติ เพื่อนบ้าน ตลอดระยะเวลาการอยู่ไฟ เป็นการเยี่ยมแสดงความยินดี และมีการเลี้ยงฉลองกันในหมู่เครือ

ญาติ การเยี่ยมนี้มีการให้การช่วยเหลือสนับสนุนกันตามวัฒนธรรมชุมชน เช่น การผูกขวัญ ด้วยสิ่งของ เงิน ของใช้ การให้พรจากผู้สูงอายุ เครื่องญาติ การช่วยเหลือ นอกจากเป็นวัตถุประสงค์ของแล้ว เป็นการพูดคุยสนทนา ให้ความสำคัญต่อหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ภาวะสุขภาพด้านสังคม ทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ต่อบุตร สามี เพื่อนบ้าน การทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นในครอบครัว การปรับทุกข์ปรึกษาปัญหา

Brook และคณะ (1979) ได้ให้ความหมายเชิงปฏิบัติการภาวะสุขภาพด้านสังคม ในความหมายปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การไปเยี่ยมเพื่อน รวมถึงกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เช่น การเป็นสมาชิกของกลุ่ม ชมรมต่างๆ ซึ่ง Brook และคณะ (1979) ได้พิจารณาปฏิสัมพันธ์ของบุคคลต้ององค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านครอบครัวและบ้าน 2) เพื่อนบ้าน 3) การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน 4) การทำงานหรือปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทหลักเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพในสังคมและวัฒนธรรมไทย ผู้วิจัยจึงได้ใช้แนวคิดของ Brook และคณะ (1979) มาเป็นกรอบในการสร้างเครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพ ทางด้านสังคมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย โดยพิจารณาสัมพันธ์ภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต่อ 1) ครอบครัว 2) เครื่องญาติ 3) เพื่อนบ้าน ได้แก่ การมาเยี่ยม, การช่วยเหลือ, การรับประทานอาหารร่วมกัน, การปรับทุกข์ ฯลฯ ซึ่งนำเอาข้อมูลจากการศึกษานำร่องมาเป็นข้อคำถามในเครื่องมือ ทั้งนี้พิจารณาจากสภาพการณ์หลังคลอดในการอยู่ร่วมกับครอบครัว, เครื่องญาติ, เพื่อนบ้าน ซึ่งได้จากการศึกษาดังกล่าวซึ่งผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าน่าจะเป็นตัวแปรที่บอกถึงความเป็นอยู่ทางสังคม วัฒนธรรมของกลุ่มที่ศึกษา

2.4 ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองกับภาวะสุขภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานำร่องชี้ให้เห็นว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความเครียด วิตกกังวล เกิดความขัดแย้งคับข้องใจจนเกิดความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด เบื่อหน่าย เคร้าซึม รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง ภาวะเหล่านี้ไปขัดขวางการปรับตัว ทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง ทั้งนี้โดยเฉพาะในหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เพราะช่วงระยะหลังคลอดนี้มีความซับซ้อนของการพัฒนางานใน 2 ภาวะคือ ภาวะพัฒนาการของวัยรุ่น และพัฒนาการเป็นมารดา หากว่าระยะดังกล่าวนี้หญิงหลังคลอดได้รับการพัฒนาศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ยอมรับและปฏิบัติตามการรับรู้และความเข้าใจในการดูแลตนเองโดยทั่วไป การดูแลตนเองในระยะพัฒนาการแล้วน่าจะส่งผลให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยดำรงชีวิตเป็นปกติและมีภาวะสุขภาพดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนหลังคลอดได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้านงานวิจัยในต่างประเทศที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองกับภาวะสุขภาพมีดังนี้

Reed (1983) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพด้านร่างกายในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 17-64 ปี โดยติดตามการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 18 เดือน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย แบบแผนการนอนหลับ การสูบบุหรี่ การควบคุมน้ำหนัก มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ

Denyes (1988) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของแนวคิดต่างๆ ในทฤษฎีการดูแลตนเองและความพร้อมในการดูแลตนเองของโอเร็ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 369 คน พบว่าการดูแลตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองสามารถทำนายภาวะสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Frey and Denyes (1989) ได้ทำการศึกษาเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของแนวคิดต่างๆ ในทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน จำนวน 37 คน ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .71, P < .001$)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในกลุ่มมารดาวัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและกลุ่มอื่นๆ จากงานวิจัยในประเทศไทยซึ่งมีบริบทของสังคมวัฒนธรรมประเพณีคล้ายคลึงกัน มีดังนี้

บรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2531) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรงของประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง งดสิ่งเสพติด มีการออกกำลังกาย ขยับถ่ายปัสสาวะทุกวัน พักผ่อนเพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

นฤมล เอนกวิทย์ (2534) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ และการปรับตัวต่อการเป็นมารดาของวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกในระยะหลังคลอด พบว่า มารดาวัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับปานกลาง, การปรับตัวต่อการเป็นมารดาอยู่ในระดับกลาง และอัตมโนทัศน์ของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกในระยะหลังคลอดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดาวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = 0.437$)

ศุภาวดี วายุเหือด (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงมีครรภ์วัยรุ่น โดยศึกษาในหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 200 ราย พบว่า อัตมโนทัศน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P\text{-value} < 0.01$ ($r = 0.3270$) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P\text{-value} < 0.01$ ($r = 0.2985$)

โสภิต สุวรรณเวลา (2537) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .2151, P < .05$), ($r = .4475, P < .001$) ตามลำดับ

สัมฤทธิ์ ขวัญโพน (2539) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ซึ่งพบว่า หญิงหลังคลอดมีการดูแลตนเองโดยทั่วไป อยู่ในระดับปฏิบัติมากและการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการอยู่ในระดับปฏิบัติมาก

จากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ภาวะสุขภาพและการศึกษานำร่อง พบว่า การเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในระยะหลังคลอด ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งอยู่ในช่วงระยะพัฒนาการของวัยรุ่น มีการหยุดชะงักของพัฒนาการ เกิดภาวะเครียด อันเนื่องจากการมีพัฒนาการการเป็นมารดา ทำให้มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ขาดสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุตรและสามี การดูแลตนเองลดลง เป็นผลจากการขาดความสามารถอันเนื่องจากสภาพการเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าในระยะหลังคลอดคือ ช่วงระยะ Taking In Phase และ Taking Hold Phase หญิงหลังคลอดโดยทั่วไปและหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้รับความรู้ คำแนะนำ การประคับประคองจากพยาบาล สามี มารดา มารดาสามี เพื่อน จะช่วยให้สามารถพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเอง ปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้ มีผลให้มีสภาวะสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ตามความต้องการการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และระยะพัฒนาการน่าจะมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย