

น้อยไม่ได้นอนตอนกลางวัน เมื่อพิจารณากิจกรรมการหุงข้าว ทำอาหาร การทำความสะอาดบ้าน ยกสิ่งของที่ไม่นหนัก ซักเสื้อผ้า ทำได้เองปานกลางถึงเล็กน้อย ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องมีคนคอยช่วยเหลือ พบร้อยละ 17.4, ร้อยละ 9.9, ร้อยละ 5.8 และร้อยละ 4.1 ตามลำดับ กิจกรรมเหล่านี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะได้รับการแบ่งเบาภาระจากสามีมารดา ญาติพี่น้อง เนื่องจากอยู่ในระหว่างพักฟื้นและมีภาระเลี้ยงดูบุตรจึงเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินการรับรู้ ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ด้านการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	เพิ่มการนอนพักตอนกลางวันทุกวัน	เข้านอนตามปกติตื่นได้ปกติสม่ำเสมอ	เข้านอนและตื่นนอนไม่เป็นเวลา	ไม่ได้นอนกลางวันนอนพักเฉพาะกลางคืน	นอนไม่หลับ	$\bar{X}$	S.D.
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		
การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย							
1) การพักผ่อนนอนหลับ	49.6	8.3	9.9	32.2	0.0	3.75	1.35
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	ทำได้เองทั้งหมด	ทำได้เองส่วนใหญ่	ทำได้เองปานกลาง	ทำได้เองเล็กน้อย	ไม่สามารถทำได้	$\bar{X}$	S.D.
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		
การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย							
2) การหุงข้าว ทำอาหาร	68.6	3.3	15.7	1.7	10.7	4.17	1.36
3) ซักเสื้อผ้า	89.3	0.0	4.1	0.0	6.6	4.65	1.05
4) การช่วยเหลือตนเองในการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย	98.3	1.7	0.0	0.0	0.0	4.98	0.12
5) ยกสิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่นหนัก	89.3	1.7	4.1	1.7	3.3	4.71	0.88
6) ทำความสะอาดบ้าน	87.6	0.0	9.1	0.8	2.5	4.69	0.86

3. ด้านการรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรซึ่งอยู่ในความดูแล จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตร ส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับทำได้ด้วยตัวเองทั้งหมด ($\bar{X} = 4.94$, S.D. = 0.21) ดังกิจกรรมซึ่งเรียงลำดับได้ดังนี้ อัมบุตรดูตนเองได้ด้วยตนเอง, ตอบสนองบุตรเมื่อร้องไห้ได้, ระมัดระวังอันตราย เช่น ตกจากที่สูงแต่ตัวให้บุตรได้, อาบน้ำให้บุตรได้, ทำความสะอาดหลังบุตรขับถ่าย มีหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเพียงบางคนเท่านั้นที่ต้องให้บุคคลอื่นช่วยเหลือทั้งหมด เช่น การอาบน้ำบุตร มีร้อยละ 1.0 ที่ไม่สามารถทำเองได้ และทำได้เองปานกลางมีคนช่วยเหลือบ้างในกิจกรรมการทำความสะอาดเมื่อบุตรขับถ่าย ร้อยละ 4.1 การอาบน้ำบุตร แต่งตัวให้บุตร ตอบสนองเมื่อบุตรร้องไห้ ร้อยละ 1.7 เท่ากัน ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดสามารถปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือบุตรได้เองทั้งหมด มีส่วนน้อยมากที่ต้องมีคนคอยช่วยเหลือ จะเห็นได้ว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ถึงความสามารถในการช่วยเหลือบุตรเป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องจากมีความสนใจบุตรคนแรก ยอมรับในบทบาทมารดาและต้องการเรียนรู้การดูแลบุตรด้วยตนเอง จึงพยายามตอบสนองความต้องการของบุตร ทำให้มีความสามารถในการดูแลบุตร ส่วนน้อยที่ต้องมีผู้ช่วยเหลือซึ่งถือว่าอยู่ในระหว่างการเรียนรู้

รายละเอียดแสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรซึ่งอยู่ในความดูแล จำแนกเป็นรายชื่อ

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	ทำได้ เองทั้ง หมด	ทำได้ เองส่วน ใหญ่	ทำได้ เองปาน กลาง	ทำได้ เองเล็ก น้อย	ไม่ สามารถ ทำได้	$\bar{X}$	S.D.
	5	4	3	2	1		
การรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรซึ่งอยู่ในความดูแล							
1) อัมบุตรดูตนเองได้ด้วยตนเอง	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	0.0
2) ทำความสะอาดหลังบุตรขับถ่าย	94.2	1.7	4.1	0.0	0.0	4.90	0.41
3) อาบน้ำให้บุตรได้	94.2	3.3	1.7	0.0	1.0	4.90	1.47
4) แต่งตัวให้บุตรได้	95.0	3.3	1.7	0.0	0.0	4.93	0.30
5) ตอบสนองบุตรเมื่อร้องไห้ได้	98.3	0.0	1.7	0.0	0.0	4.96	0.30
6) ระมัดระวังอันตราย เช่น ตก- จากที่สูง	98.3	1.7	0.0	0.0	0.0	4.98	0.12

4.1.3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

จากการศึกษา การประเมินสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ ของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความรู้สึกอยู่ในระดับคะแนนมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.23$, S.D.= 0.65) คือมีภาวะสุขภาพจิตดี โดยเรียงลำดับดังนี้ ข้อความทางบวก รู้สึกว่ามีความสำเร็จในชีวิตที่ได้ทำหน้าที่แม่ ร้อยละ 90.1 รู้สึกว่ามีความสุขในชีวิตเมื่อมีบุตร ร้อยละ 90.1 เมื่อพิจารณาข้อความทางลบ ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยประเมินข้อความทางลบในระดับรู้สึกน้อยหรือน้อยที่สุด คือ เกิดความรู้สึกเช่นนั้นน้อย แสดงว่ามีภาวะสุขภาพจิตดีสมบูรณ์ ได้แก่ รู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 89.3 รู้สึกว่าครอบครัวสามีไม่ดูแลร้อยละ 87.6 รู้สึกจิตใจหดหู่และเศร้าหมองอันเนื่องจากไม่สมปรารถนาเรื่องเพศของบุตร ร้อยละ 81.8 รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการเลี้ยงบุตร ร้อยละ 80.2 รู้สึกว่าสามีไม่ได้เอาใจใส่ช่วยเหลือบุตร ร้อยละ 78.5 รู้สึกว่าหลับยากในตอนกลางคืน ร้อยละ 75.2 รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีที่ดูแลบุตรไม่ได้ ร้อยละ 76.0 รู้สึกผิดเกี่ยวกับการมีบุตรขณะที่เป็นแม่อายุน้อย และรู้สึกอยากร้องให้กับภาวะการเลี้ยงดูบุตร พบร้อยละ 74.4 เท่ากัน รู้สึกว่ารูปร่างเปลี่ยนไปน้ำหนักมากขึ้น ร้อยละ 67.8 รู้สึกว่ามีบุตรต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 66.1 รู้สึกยังอยากออกไปสังสรรค์กับบุคคลอื่น ร้อยละ 52.9 กังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของบุตรกับการให้อาหารบุตร ร้อยละ 51.3 จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีภาวะสุขภาพจิตดี สมบูรณ์ มีบางส่วนที่ภาวะสุขภาพจิตที่ไม่สมบูรณ์ อาจเกิดภาวะเครียด ปัญหาซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งพบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยประเมินข้อความทางลบในระดับคะแนนมากหรือมากที่สุด ได้แก่ กังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของบุตรกับการให้อาหารบุตร ร้อยละ 28.9 รูปร่างเปลี่ยนไปน้ำหนักมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์หงุดหงิดและโกรธง่ายกว่าปกติ ร้อยละ 19.0 เท่ากัน ยังอยากออกไปสังสรรค์กับบุคคลอื่น ร้อยละ 18.2 กังวลใจการเลี้ยงดูบุตรเช่น อัมบุตรอาบน้ำ การตอบสนองบุตร รู้สึกว่ามีบุตรต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น พบร้อยละ 17.3 เท่ากัน รู้สึกผิดเกี่ยวกับการมีบุตรขณะที่เป็นแม่อายุน้อยร้อยละ 13.2 รู้สึกเหนื่อยง่ายต่อการเลี้ยงบุตร รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีที่ดูแลลูกไม่ได้ หลับยากในตอนกลางคืน พบร้อยละ 11.5 เท่ากัน อยากร้องให้กับภาวะการดูแลบุตร ร้อยละ 10.7 สามีไม่ได้เอาใจใส่ช่วยเหลือบุตร ร้อยละ 10.0 ครอบครัวสามีไม่ดูแลร้อยละ 6.6 และรู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 4.2 ซึ่งจะเห็นว่าผลการประเมินพบว่ามีความรู้สึกต่อข้อความทางลบในระดับคะแนนมากหรือมากที่สุดเกือบทุกข้อ แม้เป็นส่วนน้อย แต่อาจทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีภาวะตึงเครียดหลังคลอด เป็นเหตุนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้

รายละเอียดที่ดังแสดงในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินภาวะ
ด้านจิตใจหลังคลอด จากความรู้สึก อารมณ์ช่วงหลังคลอด จำแนกเป็นราย
ข้อ

ความรู้สึกหลังคลอด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
1. รู้สึกว่ามีความสำเร็จในชีวิตที่ได้ทำ หน้าที่แม่	81.0	9.1	9.9	0.0	0.0	4.71	0.63
2. รู้สึกผิดเกี่ยวกับการมีบุตรขณะที่ เป็นแม่อายุน้อย	9.9	3.3	12.4	2.5	71.9	4.23	1.23
3. รู้สึกว่ามีความสุขในชีวิตเมื่อมีบุตร	87.6	2.5	9.9	0.0	0.0	4.77	0.61
4. รู้สึกจิตใจหดหู่และเศร้าหมองอัน เนื่องจากไม่สมปรารถนาเรื่องเพศ บุตร	4.1	4.1	9.9	4.1	77.7	4.47	1.09
5. รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีที่ดูแลลูก ไม่ได้	4.1	7.4	12.4	9.1	66.9	4.27	1.18
6. รู้สึกอยากร้องไห้กับภาระการดูแล บุตร	6.6	4.1	14.9	6.6	67.8	4.24	1.24
7. รู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์หงุดหงิดและ โกรธง่ายกว่าปกติ	8.3	10.7	26.4	8.3	46.3	3.73	1.35
8. รู้สึกว่าหลับยากในตอนกลางคืน	0.8	10.7	13.2	5.0	70.2	4.33	1.11
9. รู้สึกว่ารูปร่างเปลี่ยนไป น้ำหนักมาก ขึ้น	6.6	12.4	13.2	5.8	62.0	4.04	1.36
10. รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการเลี้ยงบุตร	7.4	4.1	8.3	8.3	71.9	4.33	1.24
11. กังวลในการเลี้ยงดูบุตร เช่น อุ้ม บุตร อาบน้ำ การตอบสนองบุตร	7.4	9.9	14.9	5.8	62.0	4.05	1.35
12. กังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของ บุตรกับการให้อาหารบุตร	12.4	16.5	19.8	5.8	45.5	3.55	1.50
13. รู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือจาก บุคคลในครอบครัว	2.5	1.7	6.6	9.1	80.2	4.62	0.87
14. รู้สึกว่าสามีไม่ได้เอาใจใส่ช่วยเหลือ บุตร	8.3	1.7	11.6	3.3	75.2	4.35	1.25
15. รู้สึกว่าครอบครัวสามีไม่ดูแล	3.3	3.3	5.8	5.0	82.6	4.60	0.97
16. รู้สึกว่ามีบุตรต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย เพิ่มขึ้น	7.4	9.9	16.5	9.1	57.0	3.98	1.34
17. รู้สึกยังอยากออกไปสร้างสังสรรค์ กับบุคคลอื่น	2.5	15.7	28.9	12.4	40.5	3.72	1.21

4.1.3.3 ภาวะสุขภาพด้านสังคม

จากการศึกษาภาวะสุขภาพด้านสังคม พบว่า ค่าเฉลี่ยการประเมิน ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับเป็นความจริงมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.41) โดย หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยประเมินข้อความเหตุการณ์และความรู้สึกทางบวกในระดับ คะแนนเป็นจริงมากหรือมากที่สุด คือ มีภาวะสุขภาพด้านสังคมสมบูรณ์ เรียงลำดับดังนี้ ได้รับกำลังใจและความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรจากคนในครอบครัว ร้อยละ 97.5 สร้างสัมพันธภาพกับสามีได้ดีกับญาติสามีได้ดี ร้อยละ 91.7 เท่ากับ กับสมาชิกในครอบครัวมี โอกาสรับประทานอาหารร่วมกัน สนทนาพบปะกันเสมอๆ ร้อยละ 86.8 ช่วยเหลืองานใน ครอบครัวดั้งเดิมเมื่อพ้นระยะอยู่ไฟ ร้อยละ 82.7 หลังคลอดเพื่อนของท่านยังมาเยี่ยมและ พบปะท่านอยู่เสมอ ร้อยละ 81.0 มีโอกาสสนทนากับเพื่อนๆ ร้อยละ 79.4 มีเพื่อนหรือผู้ที่ นำไว้วางใจคอยปรึกษา ร้อยละ 77.7 ได้รับการสนับสนุนการช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน ร้อยละ 65.3 มีข้อสังเกตว่า การออกไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนนอกบ้านเป็นบางครั้ง เช่น ไป รับประทานอาหาร ดูหนัง มีเพียงร้อยละ 16.5 ซึ่งอาจเป็นเพราะระยะหลังคลอดหญิง หลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องปฏิบัติตามประเพณีวัฒนธรรมการอยู่ไฟ ซึ่งจากการศึกษา นำร่องพบว่า ห้ามหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยออกไปนอกบ้านในระยะ 4-6 สัปดาห์ ดังนั้น ยังพบว่าการออกไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนนอกบ้านเป็นครั้งคราว เช่น ไปรับประทานอาหาร ดูหนัง นั้นได้รับการประเมินว่า เหตุการณ์นี้เป็นความจริงเล็กน้อยหรือไม่เป็นจริงเลยถึง ร้อยละ 71.0 สำหรับการประเมินข้อความเหตุการณ์และความรู้สึกทางบวก ได้รับการ ประเมินว่าเป็นจริงเล็กน้อยหรือไม่เป็นจริงเลย ซึ่งแสดงถึงภาวะสุขภาพด้านสังคม ไม่สมบูรณ์ หรือมีข้อจำกัดอันจะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมนั้น พบส่วนน้อยมีดังนี้ มีเพื่อนหรือผู้นำไว้วางใจคอยปรึกษา ร้อยละ 9.9 ได้รับการสนับสนุนการช่วยเหลือจาก เพื่อนบ้านกับสมาชิกในครอบครัวมีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกันสนทนาพบปะกัน เสมอๆ ร้อยละ 9.1 เท่ากัน หลังคลอดเพื่อนของท่านยังมาเยี่ยมและพบปะกับท่านอยู่เสมอ มีโอกาสสนทนากับเพื่อนๆ ร้อยละ 7.5 เท่ากัน ช่วยเหลืองานในครอบครัวดั้งเดิมเมื่อพ้น ระยะอยู่ไฟ ร้อยละ 5.8 สร้างสัมพันธภาพกับญาติสามีได้ดี ร้อยละ 4.1 สร้างสัมพันธภาพ กับสามีได้ดี ร้อยละ 2.5 เมื่อพิจารณาข้อความเหตุการณ์และความรู้สึกทางลบ ซึ่งประเมิน ค่าคะแนนในระดับเป็นจริงเล็กน้อยหรือไม่เป็นจริงเลย คือมีภาวะสุขภาพด้านสังคมสมบูรณ์ มีดังนี้ ขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน ร้อยละ 95.8 สามีมักแสดงให้เห็นว่าห่างเหินจากท่าน ร้อยละ 90.1 ขัดแย้งกับสามีอยู่เสมอ ร้อยละ 86.8 สามีมักจะแสดงกริยาที่ทำให้ท่านรู้สึกหมด กำลังใจ ร้อยละ 85.1 ญาติมักแสดงให้เห็นว่าทำอะไรไม่ค่อยถูกและดักเตือนอยู่เสมอ มีเพียงร้อยละ 25.6 จะเห็นว่าส่วนใหญ่ข้อความทางลบจะได้รับการประเมินในระดับเป็น

จริงเล็กน้อยหรือไม่เป็นจริง แต่ในข้อความญาติมักแสดงให้เห็นว่าทำอะไรไม่ค่อยถูกและ
 ตกเตื่อนอยู่เสมอ ได้รับการประเมินว่าเป็นจริงมากหรือมากที่สุดนั้นถึงร้อยละ 61.1 อาจ
 เป็นเพราะวัฒนธรรมครอบครัวที่ญาติพี่น้องมักจะถ่ายทอดประสบการณ์ สอน แนะนำแก้
 ไขหลังคลอด้วยความปรารถนาดี เนื่องจากเห็นว่ามีประสบการณ์น้อย จากการสัมภาษณ์
 ญาติหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่รู้สึกว่าการทำหัตถ์หรือเป็นความผิดพลาดแต่อย่างใด ในส่วน
 ของสัมพันธ์กับสามีที่เกิดเหตุการณ์ทางลบ ได้แก่ สามีมักจะแสดงกริยาให้ท่านรู้สึกหมด
 กำลังใจ ร้อยละ 9.1 สามีห่างเหิน ร้อยละ 5.8 ขัดแย้งกับสามีร้อยละ 7.5 ความสัมพันธ์
 ลักษณะนี้อาจทำให้เกิดภาวะเครียดแก่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย โดยเฉพาะในรายที่พัก
 อยู่กับสามีตามลำพังไม่มีมารดา ญาติพี่น้องช่วยประคับประคองความรู้สึก รายละเอียดดัง
 แสดงในตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินภาวะด้าน
 สังคม จากเหตุการณ์และความรู้สึก จำแนกเป็นรายข้อ

เหตุการณ์และความรู้สึก	ไม่เป็น จริงเลย	เป็น จริงเล็ก น้อย	เป็น จริงปาน กลาง	เป็น จริงมาก	เป็น จริงมาก ที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
1. หลังคลอดเพื่อนของท่านยังมา เยี่ยมและพบปะกับท่านอยู่เสมอ	2.5	5.0	11.6	2.5	78.5	4.49	1.04
2. มีโอกาสสนทนากับเพื่อนๆ	2.5	2.5	15.7	2.5	76.9	4.48	1.00
3. ออกไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน นอกบ้านเป็นบางครั้ง เช่น ไปรับ ประทานอาหาร ดูหนัง	63.6	7.4	12.4	0.8	15.7	1.97	1.49
4. ช่วยเหลืองานในครอบครัวดั้งเดิม เมื่อพ้นระยะอยู่ไฟ	5.0	0.8	11.6	8.3	74.4	4.46	1.06
5. กับสมาชิกในครอบครัวมีโอกาส รับประทานอาหารร่วมกัน สนทนาพบปะกันเสมอๆ	5.8	3.3	4.1	9.1	77.7	4.49	1.11
6. สร้างสัมพันธ์ภาพกับสามีได้ดี	0.0	2.5	5.8	9.1	82.6	4.71	0.68
7. สร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติสามี ได้ดี	0.0	4.1	4.1	7.4	84.3	4.71	0.73
8. ญาติมักแสดงให้เห็นว่าทำอะไร ไม่ค่อยถูกและตกเตื่อนอยู่เสมอ	21.5	4.1	13.2	10.7	50.4	3.64	1.62
9. สามีมักจะแสดงกริยาที่ทำให้ท่าน รู้สึกหมดกำลังใจ	74.4	10.7	5.8	7.4	1.7	4.48	1.00

ตารางที่ 22 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินภาวะด้าน
สังคม จากเหตุการณ์และความรู้สึก จำแนกเป็นรายชื่อ (ต่อ)

เหตุการณ์และความรู้สึก	ไม่เป็น จริงเลย	เป็น ความ จริงเล็กน้อย	เป็น ความ จริงปาน กลาง	เป็น ความ จริงมาก	เป็น ความ จริงมากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.
10. สามีมักแสดงให้เห็นว่าห่วงใย							
จากท่าน	85.1	5.0	4.1	3.3	2.5	4.66	0.89
11. ขัดแย้งกับสามีอยู่เสมอ	73.6	13.2	5.8	5.0	2.5	4.50	0.98
12. มีเพื่อนหรือผู้ที่น่าไว้วางใจคอย							
ปรับทุกข์	9.1	0.8	12.4	13.2	64.5	4.23	1.25
13. ได้รับการสนับสนุนการช่วยเหลือ							
จากเพื่อนบ้าน	6.6	2.5	25.6	13.2	52.1	4.01	1.21
14. ขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน	94.1	1.7	1.7	1.7	0.8	4.86	0.59
15. ได้รับกำลังใจและความช่วยเหลือ							
ในการเลี้ยงดูบุตรจากคนใน	0.0	0.8	1.7	4.1	93.4	4.90	0.41
ครอบครัว							

4.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพ ของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .653, P < .001$) กล่าวคือ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมาก จะมีภาวะสุขภาพที่ดีด้วย และเมื่อพิจารณาภาวะสุขภาพเป็นรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จากการศึกษพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .513, P < .001$)

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพด้านจิตใจ จากการศึกษพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพด้านจิตใจของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .448, P < .001$)

ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพด้านสังคมของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .563$, $P < .001$) ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
ภาวะสุขภาพ	.653**
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	.513**
ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	.448**
ภาวะสุขภาพด้านสังคม	.563**

** $P < .001$

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปแยกเป็นรายด้านกับภาวะสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์มากที่สุด รองลงมาคือด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด, ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ, ด้านการรักษาสมดุลระหว่างกิจกรรมและการพักผ่อน, ด้านการขับถ่าย ($r = .422$, $.384$, $.329$, $.300$, $.227$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ แยกเป็นรายด้านกับภาวะสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พบว่า ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเองมีความสัมพันธ์มากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ($r = .474$, $.444$, $.369$, $.314$) ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 24

จากการพิจารณาความสัมพันธ์ข้างต้นพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการได้รับอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เมื่อพิจารณาการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเป็นรายด้าน

ตัวแปร	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป	.535**
ด้านการขับถ่าย	.227*
ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการทำกิจกรรมและการพักผ่อน	.300**
ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.422**
ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ	.329**
ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด	.384**
การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ	.583**
ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง	.314**
ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง	.369**
ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง	.444**
ด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเอง	.474**

*P < .05

**P < .001

4.2 การอภิปรายผล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ

- 4.2.1 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
- 4.2.2 ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย
- 4.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

4.2.1 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

จากผลการวิจัย พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ซึ่งน่าจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนมากพักอยู่กับมารดาช่วงระยะหลังคลอด ทำให้ได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์การดูแลตนเองหลังคลอด คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอดจากมารดาในระยะหลังคลอด จากประวัติการฝากครรภ์ของหญิงหลังคลอดทำให้ทราบว่า หญิงหลังคลอดฝากครรภ์มากกว่า 4 ครั้ง แสดงถึงความสนใจและเตรียมความพร้อมก่อนคลอด มีการแสวงหาความรู้ และมีโอกาสได้พบปะกับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล ทั้งระหว่างการฝากครรภ์ การคลอดที่โรงพยาบาลซึ่งพบว่ามาคลอดที่โรงพยาบาลทุกคน จึงเป็นผลให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทศนี ดันติทวีโชค (2536) ที่พบว่า การให้คำแนะนำและความรู้ต่าง ๆ เพื่อการเตรียมตัวก่อนคลอด มีผลทำให้หญิงหลังคลอดมีความรู้และการปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอด อยู่ในระดับสูง นอกจากนี้การตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้มีแรงจูงใจที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะปฏิบัติตัวเพื่อตนเองและบุตร ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลจำแนกตามการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.2.1.1 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป

พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะให้ความสำคัญกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่ายมากที่สุด รองลงไปคือ การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ ซึ่งแตกต่างกันเล็กน้อย พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เอาใจใส่ต่อการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ถึงร้อยละ 100 รองลงมาคือการอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายในระหว่างอยู่ไฟ สัมพันธ์กับการป้องกันอันตรายต่อ

ชีวิตหน้าที่และสวัสดิภาพ ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ เช่น ระวังไฟลุก การขาดน้ำ การงดมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายหลังคลอด สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑา จงกล่อม (2537) ศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดต้องการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติหลังคลอด

โดยสรุปแล้วจะเห็นว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่าย โดยเฉพาะการรักษาความสะอาดหลังขับถ่ายทุกครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีแผลที่ฝีเย็บ ซึ่งเห็นว่าการรักษาความสะอาดบริเวณนี้สำคัญมากที่สุด ประกอบกับการให้ความสำคัญกับการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ จึงให้การดูแลตนเองในเรื่องดังกล่าวเป็นกรณีพิเศษ ซึ่งวัยนี้เป็นวัยที่สนใจตนเองในการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามระยะพัฒนาการ ส่วนการดูแลตนเองให้ได้รับอากาศ น้ำ อาหารที่เพียงพอ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยให้ความสำคัญรองลงมา ใกล้เคียงกับการรักษาสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งให้เห็นว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีความเข้าใจ มีความรู้ในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหารถูกต้องมากยิ่งขึ้น พบว่า ร้อยละ 100 มีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ละมื้อมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์, ผัก เป็นส่วนมาก ผลการศึกษาพบว่า อาหารที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่รับประทานหรือรับประทานน้อยคือ ไข่ และผลไม้ ทั้งนี้เนื่องจากมีความเชื่อว่าเป็นอาหารแสลงในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ สอดคล้องกับการศึกษานำร่องที่พบว่าการงดอาหารแสลง ได้แก่ ไข่ ผัก ที่มีกลิ่นรุนแรง ผลไม้ ในระยะ 4-6 สัปดาห์ แม้ว่าสภาพการณ์ปัจจุบันหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้รับความรู้ คำแนะนำ ทั้งจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ พยาบาล ในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์แล้วก็ตาม แต่คำแนะนำความเชื่อของมารดาหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับอาหารแสลงหลังคลอดได้ถูกถ่ายทอดให้กับหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จึงมีการงดอาหารเหล่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ยิ่งยง เทาประเสริฐ (2529) พบว่า สาเหตุและปัจจัยหลักที่ส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้สูงอายุในการปฏิบัติหลังคลอดหรือผ่าฝืนนั้น เนื่องจากไม่มีประสบการณ์การคลอดมาก่อน จึงมีการปฏิบัติตามถึงร้อยละ 72.0 ส่วนพฤติกรรมการงดอาหารแสลงนั้นพบว่าการงดอาหารแสลงถึงร้อยละ 40.0 แสดงว่าหญิงหลังคลอดยังมีความเชื่อในเรื่องการงดอาหารแสลง

เมื่อพิจารณาการรักษาสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสนใจที่จะสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัวในระดับปฏิบัติมาก และให้ความสำคัญต่อสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้าน เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้อาจเนื่องเพราะในระยะหลังคลอดหญิงหลังคลอดที่มีอายุ

น้อยเป็นบุคคลสำคัญของครอบครัว เป็นจุดสนใจของสมาชิกครอบครัว สังคมให้การยอมรับว่าหญิงหลังคลอดต้องการความช่วยเหลือ เอาใจใส่จึงทำให้สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้านให้การช่วยเหลือภาระเลี้ยงดูบุตร งานบ้าน พุดคุย ร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร ดูโทรทัศน์ร่วมกัน ทำให้หญิงหลังคลอดมีเวลาเป็นของตนเองมากขึ้น จากการได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว (ประเสริฐ ถาวรดุลย์สถิตย์ และคณะ, 2537)

นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า ชนิดของครอบครัวของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เป็นครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 81.8 มีสมาชิกมากกว่า 5 คนขึ้นไป ดังนั้นการมีสมาชิกในครอบครัวมาก จะทำให้ได้รับการช่วยเหลือและเป็นเพื่อนคุยในเรื่องต่างๆ ได้ดีกว่ากลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยซึ่งอาศัยอยู่ตามลำพังกับสามี ดังนั้นกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่พักอยู่กับสามีโดยลำพัง ควรจัดเวลาการพบปะพุดคุยกับเครือญาติ เพื่อนบ้านให้มากขึ้น หรือเปิดโอกาสให้เครือญาติได้ให้ความช่วยเหลือ เยี่ยมเยียน และให้คำแนะนำในระยะหลังคลอดเพื่อช่วยให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่อยู่อย่างสันโดษ ขาดปฏิสัมพันธ์กับสังคม

สำหรับกิจกรรมที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติในระดับปานกลางหรือมาก ได้แก่ การดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการกระทำกิจกรรมและการพักผ่อน การส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด ตามลำดับ พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ปฏิบัติกิจกรรมหลังคลอดคือทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน หุงข้าว ถูบ้าน ซักผ้า ร้อยละ 71.9 การนอนพักผ่อนตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ 57.0 นอนพักผ่อนตอนกลางวัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 53.7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 18.7 จะเห็นได้ว่าความสนใจตนเองเกี่ยวกับการพักผ่อน หญิงหลังคลอดให้ความสำคัญน้อย โดยเฉพาะการนอนตอนกลางวัน มีเพียงร้อยละ 53.7 ซึ่งในสภาพการณ์ที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องรับภาระเลี้ยงดูบุตร การให้นมบุตร ควรได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ การนอนตอนกลางวันเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญเพราะการพักผ่อนทำให้มารดาไม่เครียด มีผลต่อการหลั่งน้ำนม และภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จากการศึกษาพบว่า การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่พักผ่อนหรือนอนกลางวันเป็นเพราะความเชื่อของผู้สูงอายุแนะนำว่าไม่ควรนอนกลางวันจะทำให้ตัวเหลือง ในช่วงกลางคืนได้รับการพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติทุกวันเพียงร้อยละ 57.0 อาจเป็นเพราะต้องตื่นมาให้นมบุตร เปลี่ยนผ้าอ้อม หรือบุตรร้องกวนตอนกลางคืน กลางวันต้องทำงานบ้าน หุงข้าว ประกอบอาหาร ซักผ้า เป็นเหตุให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอ่อนเพลีย อาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอด จึงควรได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เพราะถือว่าหญิงหลังคลอดเป็นบุคคลอ่อนแอทำงานหนักไม่ได้ (ประเสริฐ

ถาวรดุลย์สถิตย์ และคณะ, 2537) การพักผ่อนในระหว่างหลังคลอด การนอนตอนกลางวันจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรปฏิบัติในระดับมากหรือปฏิบัติมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของจิตติมา ภาวะกุล (2537) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดชาวเขาจะใช้เวลาพักผ่อนร่างกายไม่ทำงานนาน 50-60 วัน ส่วนการส่งเสริมพัฒนาการให้ถึงขีดสุด หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยให้ความสนใจปฏิบัติระดับปานกลาง อาจเนื่องจากให้ความสำคัญกับบุตรซึ่งอยู่ในระยะที่ต้องพึ่งพามารดา จึงให้ความสำคัญกับการดูแลเต้านม การอยู่ไฟมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ เมื่อพิจารณาการปฏิบัติกิจกรรมที่อาจเป็นปัจจัยให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด อันเนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปไม่เหมาะสม คือไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยในกิจกรรมต่างๆ ปฏิบัติกิจกรรมที่ควรงดเว้น โดยสรุปดังนี้

ด้านการได้รับอาหาร น้ำ อากาศที่เพียงพอ ที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ รับประทานอาหารหมักดอง ร้อยละ 19.6 ไม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรือรับประทานน้อย เช่น ผลไม้ร้อยละ 59.6 ไข่ร้อยละ 49.6 อาหารเสริมต่างๆ ร้อยละ 28.9 ผักร้อยละ 9.1 เนื้อสัตว์ ร้อยละ 8.2 ซึ่งจะทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยขาดสารอาหารหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในระหว่างหลังคลอด ต้องการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีพลังงานพอเพียงในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงโลหิตตลอดจนสร้างน้ำนมให้บุตร อาจเป็นเพราะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการงดอาหารแสลง ความเคยชินในการบริโภค และมีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี ซึ่งพบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่ อยู่ในครอบครัวที่รายได้น้อย มีรายได้ระหว่าง 1,000-2,400 บาท/เดือน ถึงร้อยละ 60.3

ด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม คือไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ ไม่ใส่ผ้าอนามัยรองรับน้ำคาวปลา ร้อยละ 46.2 ไม่สังเกตสี ลักษณะ จำนวน กลิ่น น้ำคาวปลา ร้อยละ 24.0 ไม่ถ่ายอุจจาระให้เป็นสุขนิสสัยร้อยละ 7.5 ปลอຍให้เต้านมคัดตึง ร้อยละ 3.3 กลิ่นปัสสาวะร้อยละ 3.4 ขาดการรักษาความสะอาดร่างกายที่เหมาะสม หรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 1.7 ซึ่งส่วนนี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อ ท้องผูก เต้านมอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบติดเชื้อได้ การปฏิบัติไม่เหมาะสม อาจเนื่องมาจากช่วงอยู่ไฟเชื่อว่าผ้าอนามัยไปอุดท่อน้ำคาวปลา จึงไม่นิยมใช้ผ้าอนามัย ส่วนการขับถ่ายอาจเกิดอาการปวดแผลฝีเย็บจึงกลั้นปัสสาวะ อุจจาระ การปฏิบัติไม่เหมาะสมอื่นๆ อาจเกิดเนื่องจากมีประสบการณ์น้อย และขาดความรู้ความเข้าใจ

ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม ที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 62.0 ไม่นอนพักตอนกลางวัน ร้อยละ 30.6 ไม่ทำงานบ้าน ร้อยละ 18.2 นอนพักตอนกลางคืนไม่เพียงพอ ร้อยละ 14.8 ส่วน กิจกรรมที่ควรงดหรือเว้นจากการกระทำคือ การยกของหนัก เช่น ถังน้ำ มีการปฏิบัติหรือ มากที่สุด ร้อยละ 24.8 ซึ่งการปฏิบัติไม่เหมาะสมนี้มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ ของหญิง หลังคลอดที่มีอายุน้อย หากพักผ่อนไม่เพียงพอ ปรับตัวต่อภาระเลี้ยงดูบุตร กิจกรรมต่าง ๆ ไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดภาวะเครียด ขาดความสุข ซึ่งจะมีผลต่อการหลั่งน้ำนม อารมณ์ และพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เหตุที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม อาจเกิดจากขาดการจัด แบ่งเวลา วิตกกังวล ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง ขาดผู้คอยช่วยเหลือสนับสนุน อย่างไรก็ตามพบว่าการทำงานบ้าน ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่ได้ปฏิบัติ นั้น เนื่องจากมีสามี ช่วยเหลือ ส่วนการยกของหนักอาจเป็นเพราะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องทำงานบ้าน ขณะสามีไปทำงานนอกบ้าน ขาดคนช่วยเหลือหรือเห็นว่าเป็นงานที่พอจะทำได้

ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาสต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 14.9 เข้าร่วมกิจกรรมของ สมาชิกในครอบครัวและเครือญาติ ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 14.0 จัดหาเวลาว่าง ในแต่ละวันให้ตนเองในการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 10.8 สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัว ปฏิบัติน้อย ร้อยละ 2.5 ส่วนการใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลบุตรจนไม่มีเวลาพบปะสนทนากับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นข้อ ความทางลบ พบว่า มีการปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ร้อยละ 29.8 ซึ่งจากการทบทวน วรรณกรรม Rubin (1961) พบว่า ในระยะฟังกา (Taking in Phase) หญิงหลังคลอดมี ความต้องการการฟังจากบุคคลอื่น ต้องการกำลังใจ ต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จึงต้องการเพื่อนเพื่อพูดคุยในเหตุการณ์ ร่วมรับฟังและให้การช่วยเหลือ (Rubin, 1961 อ้างถึงใน Ladewing, London and Olds, 1990) จะเห็นว่าหญิงหลังคลอด ที่มีอายุน้อยยังปฏิบัติไม่เหมาะสม อาจเนื่องจากต้องปรับตัวต่อบทบาทมารดา จัดแบ่งเวลา ไม่ได้ขาดใจเอาใจใส่

ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ ที่ปฏิบัติไม่ เหมาะสม ได้แก่ การตรวจดูขนาดของมดลูก โดยใช้มือคลำหน้าท้องว่ามีขนาดเล็กลงไม่ ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 38.0 ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ เช่น ระวังไฟลวก การขาดน้ำไม่ ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 14.0 รับประทานยาที่ได้รับจากโรงพยาบาลเท่านั้น ไม่ ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 8.2 เอาใจใส่ในสุขภาพตนเอง เมื่อไม่สบายไปพบแพทย์

หรือพักผ่อน สังเกตลักษณะอาการผิดปกติของร่างกายหลังคลอด เช่น มีไข้ แผลฝีเย็บ บวมแดง เต้านมบวมแดง ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 1.6 เท่ากัน ส่วนกิจกรรมที่ควรละเว้นการปฏิบัติคือขึ้นลงบันไดที่สูงๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียหรือยกของหนัก พบว่าปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ร้อยละ 21.5 ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมไม่เหมาะสมนี้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ ตกเลือดหลังคลอด การอักเสบของเต้านม การติดเชื้อหลังคลอดได้ จึงควรปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้ให้เหมาะสม

ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสุด ที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม ได้แก่ ใช้ผ้ารัดหน้าท้อง และ/หรือใส่ยกทรงไว้ตลอด ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 80.2 อบตัวด้วยสมุนไพรไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 75.2 บริหารร่างกายหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 66.1 ประคบเต้านมด้วยความร้อนและเย็นเมื่อเต้านมคัดตึง ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 34.8 แสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 28.9 อยู่ไฟหลังคลอด ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 14.9 การปฏิบัติไม่เหมาะสมนี้ อาจทำให้อวัยวะต่างๆ เช่น มดลูก เต้านม กล้ามเนื้อต่างๆ กลับสู่สภาพปกติได้ช้า หรือมีอาการแทรกซ้อนได้ โดยเฉพาะการแสวงหาความรู้ ไม่ปฏิบัติร้อยละ 28.9 อาจทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยขาดความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันภาวะแทรกซ้อน อันอาจเกิดจากการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ ทำให้พัฒนาการหยุดชะงักลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้นได้

4.2.1.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ

จากการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติมาก โดยหญิงหลังคลอดให้ความสำคัญกับตนเองมีการคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเองมากที่สุด ระดับใกล้เคียงกับการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเอง เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ตัวอย่างที่ศึกษามีช่วงอายุระหว่าง 21-24 ปี ถึงร้อยละ 48.8 ซึ่งมากกว่าช่วงอื่น ซึ่งเป็นช่วงระยะวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น จึงมีวุฒิภาวะยอมรับและเข้าใจบทบาทการเป็นมารดาของตนเองพบว่า การยอมรับนับถือตนเองอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด โดยเฉพาะการเลือกตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น การเลือกเสื้อผ้า การเลี้ยงดูบุตร การเลือกอาหารรับประทาน หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีอิสระที่จะตัดสินใจกระทำด้วยตนเอง เนื่องจากต้องพึ่งตนเองในการพัฒนาบทบาทการเป็นมารดา มองเห็นและแสดงความสามารถในการกระทำกิจกรรมเพื่อคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโสภิต สุวรรณ

เวลา (2537) ที่พบว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งมารดาวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นระยะต่อกับวัยผู้ใหญ่ ทำให้มีพัฒนาการคล้ายกับวัยผู้ใหญ่มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ทำให้หญิงหลังคลอดมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีด้วย การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยทั้ง 2 ด้านนี้ มีความเป็นไปได้ตามแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (1991) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสามารถในการดูแลตนเอง ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยังคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง

ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ที่ศึกษามีการปฏิบัติในระดับปฏิบัติมาก แสดงออกถึงการเผชิญปัญหา มีการปรึกษาขอคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ไม่หนีปัญหา ยอมรับฟังเหตุผลมากกว่าการหนีปัญหาเมื่อมีความขัดแย้ง เมื่อเผชิญปัญหาไม่แสดงออกถึงการร้องไห้โยกย้าย มีส่วนน้อยที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ ต้องระบายโดยการร้องไห้หรือหนีปัญหา แสดงให้เห็นว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีวุฒิภาวะ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองซึ่งควบคุมตนเองได้ อาจเนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีระบบเครือข่ายคอยสนับสนุนช่วยเหลือ และมีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ให้ความสำคัญในลำดับสุดท้าย อาจเนื่องมาจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีภาระการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นบุตรคนแรก ไม่เคยมีประสบการณ์การเลี้ยงดูบุตร จึงให้ความสำคัญต่อการดูแลบุตรมากกว่าตนเอง ดังนั้นความสนใจต่อภาพลักษณ์ตนเองจึงลดลง อย่างไรก็ตามพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลางหรือมาก ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเลือกขนาดของเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป สวมใส่สบายเหมาะสมกับร่างกาย ส่วนการทาครีมน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้อง สะโพกที่แตกลาย หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่ปฏิบัติถึงร้อยละ 73.6 สอดคล้องกับผลการศึกษาของสัมฤทธิ์ขวัญโพน (2539) พบว่า ร้อยละ 67.7 ของหญิงหลังคลอดไม่ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้องหรือผิวที่แตก ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหลังคลอดมีการขับถ่ายน้ำออกทางเหงื่อเป็นจำนวนมาก ทำให้มีความชุ่มชื้นของผิวหนังเกือบตลอดเวลา (รัชนิวรรณ ชูสถาน และวิไลลักษณ์ วงษ์อาษา, 2537) เหตุผลสำคัญประการหนึ่งซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยให้ความสำคัญต่อการควบคุมน้ำหนักตัว การระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณแดดนานๆ ทาครีมกันแดดน้อย ทั้งนี้เนื่องจากมีภาระกิจใน

การเลี้ยงบุตร และเป็นระยะให้บุตรอยู่ที่บ้านไม่ได้ออกไปนอกบ้าน จึงดูแลตนเองน้อย ต่างจากการสนใจดูแลความสะอาดของเส้นผมตกแต่งและจัดทรง หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย สนใจในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด เนื่องจากระยะหลังคลอดร่างกายมีการขับน้ำออกทางเหงื่อมากนั่นเอง จึงต้องดูแลรักษาความสะอาดและคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ในความสวยงามของใบหน้า ซึ่งพบว่ามีทาแป้ง, แต่งหน้า ระดับปฏิบัติปานกลางหรือมาก

เมื่อพิจารณากิจกรรมที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม พบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ขาดความสนใจ เอาใจใส่ในกิจกรรมที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ มีดังนี้

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองปฏิบัติไม่เหมาะสม คือ ไม่ปฏิบัติกิจกรรมหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ การทาครีม น้ำมันทาผิว บริเวณหน้าท้อง สะโพกที่แตกลาย ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 73.6 การขัดส่วนเกินของร่างกายด้วยการบริหารส่วนนั้นๆ ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 68.6 ระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณแดดนานๆ ทาครีมกันแดดไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 62 แต่งหน้า ทาแป้ง เป็นปกติ เช่น ก่อนคลอดไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 28.9 สนใจดูแลความสะอาดของเส้นผม ตัดตกแต่งและจัดทรงไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 10.8 สวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป สวมใส่สบายขนาดพอเหมาะกับร่างกาย ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ร้อยละ 3.4 ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความสวยงาม รูปร่าง ผิวพรรณนี้อาจเกิดจากข้อจำกัดของเวลาและภาระกิจในการดูแลเลี้ยงบุตร ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อบทบาท มารดา และภรรยา มากกว่าการให้ความสนใจการดูแลตนเองในการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองอาจทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีน้ำหนักมากขึ้น ผิวพรรณไม่เปล่งปลั่งสวยงามดังเดิม ขาดความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ก่อให้เกิดภาวะเครียด ความวิตกกังวลได้ภายหลัง และมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมการรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง ซึ่งเป็นข้อความเหตุการณ์หรือความรู้สึกทางลบ ได้แก่ จะร้องไห้โวยวายทุกครั้งที่เผชิญปัญหา ร้อยละ 24 ไม่ยอมรับฟังเหตุผลและหนีปัญหาเมื่อมีความขัดแย้ง ร้อยละ 19 ซึ่งอาจเกิดจากวัยนี้เป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการด้านอารมณ์ ยังขาดวุฒิภาวะ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ชอบแสดงความรู้สึกเปิดเผย ตรงไปตรงมา ประกอบกับภาระการเลี้ยงดูบุตรเป็นบทบาทใหม่ที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยพบว่า หญิงหลังคลอดที่

มีอายุน้อยประเมินภาวะด้านจิตใจหลังคลอดเกี่ยวกับความรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์หงุดหงิด และโกรธง่ายกว่าปกติ ถึงร้อยละ 19.0 แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติพัฒนกิจในบทบาทมารดา ก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อสุขภาพจิตใจ หากปฏิบัติกิจกรรมไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการ รักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง ปฏิบัติ ไม่เหมาะสม คือ ไม่ปฏิบัติกิจกรรมหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับอาหารที่รับประทาน ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 12.4 การช่วยเหลือเพื่อนบ้านหรือผู้อื่นเสมอเมื่อมีโอกาส ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 5.0 เลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ดูแลบุตรเมื่อขับถ่าย หิว พักผ่อน ทำความสะอาดร่างกายได้ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 1.6 เป็นคนเลือกเสื้อผ้าด้วยตนเองไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 0.8 จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเองไม่เหมาะสมนี้มีส่วนน้อย อาจเกิดเนื่องจาก ช่วงนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย อยู่ในระยะการพึ่งพิงบุคคลอื่น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอาจได้รับการช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด ซึ่งไม่แสดงให้เห็นว่าจะมี ผลกระทบต่อพัฒนาการ แต่หากว่าปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานานอาจทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท ปฏิบัติไม่เหมาะสมคือ ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ได้แก่ การปฏิบัติหน้าที่ภรรยา ดูแลอาหาร ความสะอาดที่อยู่อาศัยและเอาใจใส่ต่อสามี ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 21.5 จัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ร่วมกับสามี ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 19.8 กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลบุตร ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 13.2 สนใจศึกษาดำรงการเลี้ยงดูบุตร ปรึกษาพูดคุยกับสามี มารดา ญาติ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 8.3 ส่งเสริมให้สามีมีส่วนร่วมเลี้ยงดูบุตร ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อยร้อยละ 5.3 การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติกิจกรรมไม่เหมาะสม อาจเป็นเพราะอยู่ในระยะพึ่งพาบุคคลใกล้ชิด การแสดงบทบาทที่เหมาะสม ยังไม่สามารถปรับตัวได้ อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่า การคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท หากปฏิบัติไม่เหมาะสมจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร สัมพันธภาพกับสามีได้ โดยเฉพาะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยซึ่งพักอาศัยอยู่กับสามี โดยลำพังจะขาดบุคคลใกล้ชิด เช่น มารดา ญาติพี่น้อง ช่วยประคับประคองสัมพันธภาพ หรือช่วยเหลือให้แสดงบทบาทที่เหมาะสม

4.2.2 ภาวะสุขภาพ

4.2.2.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย อยู่ในระดับปกติหรือมีความสมบูรณ์ อาจเนื่องเพราะหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันต่างๆ การเลี้ยงดูบุตรได้เป็นอย่างดี หญิงหลังคลอดไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดจึงประเมินภาวะสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับปกติคือมีภาวะสมบูรณ์ นอกจากนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่ได้รับการศึกษา มีส่วนน้อยที่ไม่ได้รับการศึกษา ร้อยละ 3.3 เท่านั้น ประกอบกับการมาคลอดที่โรงพยาบาล พบและได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ หลังคลอดจึงมีประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับอาการและอาการแสดงภาวะสุขภาพที่ปกติและผิดปกติ อีกทั้งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมหลังคลอดได้อย่างถูกต้องไม่มีอาการผิดปกติ จึงประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกายว่าอยู่ในระดับปกติหรือมีภาวะสมบูรณ์

การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายที่มีความผิดปกติมีดังนี้

ด้านการรับรู้ถึงความสมบูรณ์ด้านร่างกาย เมื่อพิจารณาผลการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะด้านร่างกายผิดปกติเล็กน้อยถึงปานกลาง ได้แก่ มีอาการผิดปกติเล็กน้อย เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อน ร้อยละ 21.5 ถ่ายอุจจาระไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 20.7 ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเพลีย ร้อยละ 16.5 รูปร่างและน้ำหนักมากขึ้นหรือลดลงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 14.0 ปวดมดลูกบ้าง ร้อยละ 9.1 เต้านมคัดตึงปวดเล็กน้อย ร้อยละ 8.3 ส่วนผิดปกติปานกลาง พบเพียงร้อยละ 0.8 ดังนี้ การไหลของน้ำนมไม่เพียงพอ การออกกกำลังกายทำบางวันทำแล้วเหนื่อย น้ำคาวปลา มีกลิ่นเล็กน้อย รูปร่าง น้ำหนักตัวมากกว่าหลังคลอดระยะแรก น้ำหนักหรือต่ำกว่าหลังคลอด อวัยวะเพศยังไม่กลับสู่สภาพปกติ และพบว่า มีร้อยละ 2.5 ที่เต้านมคัดตึง น้ำนมไม่ไหลปวด และเมื่อพิจารณาจากผลการตรวจ ร่างกายพบว่า มีอาการผิดปกติที่ใกล้เคียงกันเป็นส่วนน้อย ดังนี้ เต้านมคัดตึง ร้อยละ 5.8 ความดันโลหิตผิดปกติเล็กน้อย ร้อยละ 2.5 แผลฝีเย็บมีความผิดปกติปานกลางคือแผลแดง ร้อยละ 0.8 ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง แม้ว่าจะเป็นส่วนน้อย แต่เป็นข้อพิจารณาให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อง อาการต่างๆ เหล่านี้อาจเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไป และการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ

ด้านการรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง เมื่อพิจารณาผลการวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม

ในชีวิตประจำวัน ที่เป็นปัญหาคือ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่สามารถทำได้หรือทำได้เองเล็กน้อย ได้แก่ กิจกรรมหุงข้าว ทำอาหาร ทำความสะอาดบ้าน ยกของที่ไม่หนัก ชักเสื้อผ้า มีเป็นส่วนน้อยเท่านั้น อาจเนื่องจากยังคงมีหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ได้รับการช่วยเหลือกิจกรรมทั้งหมดในชีวิตประจำวันอยู่ ส่วนการนอนหลับ การพักผ่อน พบว่ายังมีการเข้านอน การตื่นนอนไม่เป็นเวลา ไม่ได้นอนตอนกลางวันถึงร้อยละ 42.1 ซึ่งอาจทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ อีกทั้งภาระเลี้ยงดูบุตรเป็นงานในบทบาทใหม่ที่ต้องใช้เวลา การปรับตัวต่อบทบาท การช่วยเหลือระดับประคองจากบุคคลใกล้ชิด การได้รับการพักผ่อนน้อยไม่เพียงพอนี้ อาจเกิดจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องเลี้ยงดูบุตรโดยลำพัง ขาดผู้ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ หากปรับตัวต่อบทบาทและจัดเวลาให้ตนเองในการพักผ่อนนอนหลับไม่ได้ จะก่อให้เกิดความเครียด มีผลต่อการหลั่งน้ำนม น้ำนมไม่พอเลี้ยงบุตร สุขภาพทรุดโทรม และเกิดผลกระทบด้านอื่น ๆ ตามมาได้

ด้านการรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตร ซึ่งอยู่ในความดูแลไม่พบว่าเป็นปัญหา เนื่องจากส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยให้ความสำคัญกับการดูแลช่วยเหลือบุตร และพยายามแสดงบทบาทมารดาโดยการตอบสนองการดูแลบุตรมากที่สุด ผลการศึกษาจึงไม่พบว่า การตอบสนองบุตรไม่มีข้อใดที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่สามารถทำได้ ซึ่งความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรมีการปฏิบัติได้ดีสมบูรณ์ อาจได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ แนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล มารดาของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยตั้งแต่แรกคลอด

4.2.2.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

ผลการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดที่อายุน้อย มีภาวะสุขภาพจิตดี ไม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของโสภิต สุวรรณเวลา (2537) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด กล่าวคือ มารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดี และมีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอ จะทำให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีด้วย การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากสามี มารดา ญาติ มีผลต่อความสมบูรณ์ของภาวะสุขภาพด้านจิตใจ โดยเฉพาะการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระการเลี้ยงดูบุตร งานบ้าน ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรู้สึกได้ว่า ได้รับความช่วยเหลือ มีเวลาพักผ่อน ไม่เครียด มีความมั่นคง มีอารมณ์แจ่มใส สามารถแสดงบทบาทการเป็นมารดาได้สมบูรณ์ และมีความสุข

เมื่อพิจารณาผลการศึกษาการประเมินภาวะสุขภาพจิต ผลที่แสดงให้เห็นว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตได้ คือ การประเมินข้อความทางลบในระดับคะแนนมากหรือมากที่สุด ได้แก่ กังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของบุตรกับการให้อาหารบุตร ร้อยละ 28.9 รูปร่างเปลี่ยนไปน้ำหนักมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์หงุดหงิด และโกรธง่ายกว่าปกติ ร้อยละ 19.0 เท่ากัน ยังอยากออกไปสังสรรค์กับบุคคลอื่น ร้อยละ 18.2 กังวลในการเลี้ยงดูบุตร เช่น อัมบุตร อาบน้ำ การตอบสนองบุตร รู้สึกว่ามีบุตรต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น พบร้อยละ 17.3 เท่ากัน รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการเลี้ยงบุตร รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีที่ดูแลลูกไม่ได้ หลับยากในตอนกลางคืน พบร้อยละ 11.5 เท่ากัน อยากร้องไห้กับภาระการดูแลบุตร ร้อยละ 10.7 สามิไม่ได้เอาใจใส่ช่วยเลี้ยงบุตร ร้อยละ 10.0 ครอบครัวสามิไม่ดูแลร้อยละ 6.6 และรู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 4.2 การประเมินดังกล่าวนี้อาจเกิดเนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยขาดบุคคลใกล้ชิดคอยช่วยเหลือ แนะนำ ปรึกษา ประคับประคอง โดยเฉพาะการช่วยเหลือเกี่ยวกับบุตร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า หลังคลอดบุตรหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยพักอยู่กับสามิตามลำพังถึงร้อยละ 17.4 ซึ่งน่าจะพบปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลต่อการเลี้ยงบุตรเนื่องจากเป็นบุตรคนแรก และไม่เคยมีประสบการณ์การเลี้ยงบุตรมาก่อน ก็เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มารดาอายุน้อยมีความเครียด กังวลใจ พักผ่อนได้น้อย อาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตได้ แม้ว่าจะมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง การให้การสนับสนุน ประคับประคองจิตใจจากบุคคลใกล้ชิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ

4.2.2.3 ภาวะสุขภาพด้านสังคม

จากการศึกษาหญิงหลังคลอดที่มีอายุพบว่า ค่าเฉลี่ย ภาวะสุขภาพด้านสังคมอยู่ในระดับดี โดยหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีส่วนใหญ่มิเพื่อนมาเยี่ยมหลังคลอด ได้มีโอกาสพบปะสนทนากับเพื่อน มีสัมพันธภาพกับสามิและญาติสามิ มีความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองได้แก่ ญาติ สามิ บุคคลในครอบครัวให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร การให้คำแนะนำ เนื่องจากส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดที่มีอายุมีลักษณะครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวเดี่ยว ส่งผลให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีภาวะสุขภาพด้านสังคมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Brown (1986) ที่กล่าวว่าครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ใกล้ชิดและมีความสำคัญกับบุคคลมากที่สุด ผลการศึกษาจึงสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะวัฒนธรรมและสังคมไทยที่มีลักษณะสังคมที่มีความผูกพันในเครือญาติค่อนข้างแน่นอ ระบบเครือญาติเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อภาวะสุขภาพด้านสังคม ขณะเดียวกันถ้า

หญิงหลังคลอดที่มีอายุมีภาวะสุขภาพด้านสังคมดี การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองจะมีทิศทางบวก ส่งผลให้มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ผลการศึกษาพบว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุประเภ็นข้อความ เหตุการณ์ และความรู้สึกทางบวก ได้รับการประเมินว่าเป็นจริงเล็กน้อยหรือไม่เป็นจริงเลย ซึ่งแสดงถึงภาวะสุขภาพด้านสังคมที่ไม่สมบูรณ์ หรือมีข้อจำกัดพบเป็นส่วนน้อยมีดังนี้ มีเพื่อนหรือผู้นำไว้วางใจคอยปรึกษา ร้อยละ 9.9 ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน กับสมาชิกในครอบครัวมีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกัน สนทนาพบปะกันเสมอ ๆ ร้อยละ 9.1 เท่ากัน หลังคลอดเพื่อนของท่านยังมาเยี่ยม และพบปะกับท่านอยู่เสมอ มีโอกาสสนทนากับเพื่อน ๆ ร้อยละ 7.5 เท่ากัน ช่วยเหลืองานในครอบครัวคงเดิมเมื่อพ้นระยะอยู่ไฟ ร้อยละ 5.8 สร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติสามีได้ดี ร้อยละ 4.1 สร้างสัมพันธ์ภาพกับสามีได้ดี ร้อยละ 2.5 เมื่อพิจารณาข้อความเหตุการณ์และความรู้สึกทางลบ หญิงหลังคลอดที่มีอายุประเมินว่าเป็นจริงมากหรือเป็นจริงมากที่สุด ได้แก่ สามีมักจะแสดงกริยาให้ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ ร้อยละ 9.1 สามีห่างเหิน ร้อยละ 5.8 ขัดแย้งกับสามี ร้อยละ 7.5 จะเห็นว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย เป็นส่วนน้อยที่มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับสามี อาจเนื่องมาจากภาวะความเครียดจากการปรับตัวในบทบาทมารดา บทบาทภรรยา ตลอดจนโอกาสที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุและสามีจะอยู่เป็นส่วนตัวน้อยลงไป เนื่องจากการเลี้ยงดูบุตร ส่วนสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน เพื่อนบ้าน ญาติสามี ก็พบว่า การเกิดปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพเป็นส่วนน้อยอาจเกิดจากระยะหลังคลอดเป็นช่วงที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุพักฟื้น กิจกรรมกับบุคคลอื่นจึงขาดความต่อเนื่อง หรือเปลี่ยนแปลงไปด้วย

4.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .653$, $P < .001$) จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองครอบคลุมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ทำให้มีภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดีด้วย ดังคำกล่าวของ Orem (1991) ที่กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการที่จะดูแลตนเองตลอดเวลา เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกาย และเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถอยู่ในตัวที่จะกระทำการดูแลตนเองเพื่อเลือกหาสิ่งจำเป็นต่อชีวิตให้สอดคล้องกับความต้องการการดูแลตนเอง ด้วยเหตุนี้หญิงหลังคลอดที่มี

อายุน้อยจึงมีภาวะสุขภาพดี เนื่องจากภาวะสุขภาพเป็นผลของการตอบสนองความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมดของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ได้รับการพัฒนาซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอกตนเองเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในการดูแลตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ โสภิต สุวรรณเวลา (2537) ที่พบว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดีและมีการสนับสนุนทางสังคมที่เพียงพอจะทำให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดีด้วยผลการศึกษาของ Frey และ Denyes (1989) สนับสนุนแนวคิดในทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม ซึ่งศึกษาพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ โดยจำแนกการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเป็นรายด้าน ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองให้ได้รับอากาศ น้ำ อาหาร ที่เพียงพอ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยวิเคราะห์การปฏิบัติกิจกรรมพบว่ามีการปฏิบัติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ในระดับคะแนนเฉลี่ยระดับมากหรือมากที่สุด ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.33) คือปฏิบัติทุกวันเป็นกิจวัตร สามารถอธิบายได้ดังนี้ เนื่องจากอากาศ อาหาร น้ำ เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ เหตุที่การศึกษาครั้งนี้ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญเพราะช่วงระยะ 6-8 สัปดาห์หลังคลอดเป็นระยะที่ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ, ทดแทนส่วนขาด ส่วนพร่องจากการใช้พลังงานในการคลอด ในระยะหลังคลอดมีการสูญเสียโลหิต น้ำ มีแผลที่ฝีเย็บ มีการขับระบายน้ำนม น้ำคาวปลา มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ อาหารและน้ำเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ โดยเฉพาะอากาศหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ปฏิบัติตนให้รับอากาศบริสุทธิ์โดยเดินรับอากาศในช่วงเช้า ส่วนน้ำมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เพราะเป็นส่วนประกอบของร่างกายประมาณ 2 ใน 3 ของน้ำหนักตัว และเป็นสิ่งสำคัญในการขับถ่ายระบายของเสีย เป็นส่วนประกอบของน้ำนม อาหารที่ถูกหลักโภชนาการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายหญิงหลังคลอด ทำให้แผลฝีเย็บหายเร็ว สร้างน้ำนม และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้หญิงหลังคลอดแข็งแรงสมบูรณ์ Reed (1983) วิจัยพบว่าพฤติกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย แสดงว่าอาหาร น้ำ มีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพ ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมเป็นกิจวัตรทุกวัน เกี่ยวกับอาหาร น้ำ และอากาศ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้วยการขับถ่ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .227$, $P < .05$) เนื่องจากในระยะหลังคลอด หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการขับระบายน้ำคาว

ปลา การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ซึ่งต้องดูแลเป็นพิเศษเนื่องจากปากมดลูกยังปิดไม่สนิท มีแผลที่ฝีเย็บ ดังนั้นการดูแลตนเองในระยะหลังคลอดเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดการดูแลให้มีการขับระบายน้ำคาวปลา สังเกตลักษณะสี จำนวน จึงช่วยให้หญิงหลังคลอดปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อน การดูแลรักษาความสะอาดเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะช่วงหลังคลอด ร่างกายมีการขับระบายเหงื่อออกมามาก การดูแลเต้านมให้มีการขับระบายออกมามีคัตติงช่วยลดอาการเจ็บปวดคัดตึงหรือการอักเสบของเต้านม สิ่งเหล่านี้หากหญิงหลังคลอดปฏิบัติตามการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพดีไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังคลอด

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการกระทำกิจกรรมและการพักผ่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .300, P < .001$) ทั้งนี้เนื่องจากระยะหลังคลอดเป็นระยะพักฟื้นเนื่องจากการคลอดทำให้สูญเสียโลหิต น้ำ พลังงาน มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ หญิงหลังที่มีอายุน้อยต้องมีการเลี้ยงดูบุตร ขณะที่ต้องช่วยเหลือกิจกรรมอื่นๆ ของครอบครัว เช่น งานบ้าน หากว่าระยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการกระทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น งานบ้านเล็กน้อย มีผู้คอยให้ความช่วยเหลือบ้างในระยะแรก จัดเวลาให้ได้รับการพักผ่อนเพียงพอคือได้นอนพักตอนกลางวันทุกวันจะช่วยให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ไม่มีอารมณ์ตึงเครียดซึ่งอาจเกิดจากการพักผ่อนไม่พอและการเลี้ยงดูบุตร การดูแลตนเองเพื่อรักษาสมดุลระหว่างการทำกิจกรรมและการพักผ่อนของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพสมบูรณ์

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อรักษาความสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .422, P < .001$) ทั้งนี้เพราะลักษณะครอบครัวหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีลักษณะครอบครัวขยาย โอกาสพบปะพูดคุยสนทนามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะสังคมชนบทอีสานที่ให้การยอมรับว่าหญิงหลังคลอด ผู้ที่มีบุตรคนแรกต้องพึ่งพามีคนคอยช่วยเหลือดูแลลักษณะตัวอย่างส่วนใหญ่จึงอาศัยอยู่กับมารดาในช่วงหลังคลอด อานนท์ อาภาภิรม (2525) กล่าวว่า ญาติพี่น้องจะมีการติดต่อเยี่ยมเยียนกันอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เป็นมารดาจะมีความผูกพันกับบุตรมากกว่าญาติพี่น้องคนอื่นๆ การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้มีสุขภาพด้านจิตและสังคมดี หลังคลอดระยะเลี้ยงดูบุตร หากมารดามีสุขภาพจิตดีส่งผลให้มี

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพสมบูรณ์ไม่มีอาการแทรกซ้อน

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .329, P < .001$) เนื่องจากระยะหลังคลอดเป็นระยะที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องระมัดระวังภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด โดยได้รับคำแนะนำจากมารดาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองระยะอยู่ไฟหลังคลอด การงดมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดซึ่งหญิงหลังคลอดทุกคนปฏิบัติในช่วงหลังคลอด มีความสอดคล้องกับการศึกษาของมณฑิรา เขียวยิ่งและคณะ (2534) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดยังมีความเชื่อและการปฏิบัติในเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอด โดยมีแบบแผนแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ท้องถิ่นซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ส่วนการร่วมเพศพบว่ามีเชื่อว่ามีมดลูกยังไม่เข้าอู่หญิงหลังคลอดจึงต้องงดร่วมเพศหลังคลอด 2-3 เดือน การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายหลังคลอด เช่น มีไข้ แผลฝีเย็บบวมแดง เต้านมบวมแดง การรับประทานยาที่ได้รับจากโรงพยาบาลเท่านั้น งดขึ้นลงบันไดในระยะหลังคลอด มีการปฏิบัติมากหรือมากที่สุดอาจเนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้รับคำแนะนำจากพยาบาล แพทย์ ขณะที่อยู่โรงพยาบาลหลังคลอด ประกอบกับหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มองเห็นประโยชน์และมีความรู้ความเข้าใจ มีผู้คอยดูแลช่วยเหลือหลังคลอด ทำให้มีพฤติกรรมหรือมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการแทรกซ้อน

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสุดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .384, P < .001$) อาจเป็นเพราะการที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องอยู่ไฟตามประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อของครอบครัว ขณะอยู่ไฟต้องดื่มน้ำร้อนมากเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมมีเพียงพอ เมื่อคัดตึงให้บุตรดูดนมทุกครั้ง การปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวในช่วงระยะอยู่ไฟซึ่งส่วนใหญ่อยู่ไฟ 7-15 วัน ทำให้หญิงหลังคลอดได้รับการพักผ่อนโดยไม่ต้องทำกิจกรรมอื่น มีหน้าที่เลี้ยงดูบุตรให้นมบุตร ระยะนี้หญิงหลังคลอดจะได้รับการเอาใจใส่อย่างยิ่ง นอกจากนี้หญิงหลังคลอดยังแสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ตัวอย่างจึงได้รับการสนับสนุนคำแนะนำ แนวทางปฏิบัติตัว การแก้ปัญหาจากทีมสุขภาพ ประกอบกับส่วนใหญ่หญิงหลังคลอด พักอยู่กับมารดาจึงได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวอย่างใกล้ชิดจากมารดาที่มีประสบการณ์ เป็นผลให้เกิดการดูแลตนเองด้านส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึง

ขีดสุด สอดคล้องกับ Burroughs (1992) กล่าวว่า หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรแสวงหาความรู้จากบุคลากรในด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ ขอคำแนะนำการปฏิบัติตัว การดูแลตนเองหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตร การป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด สังเกตอาการผิดปกติ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยต่างๆ ทำหน้าที่เป็นไปตามปกติ

การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .314$, $P < .001$) ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการดูแลตนเองเกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ส่วนใหญ่ยอมรับว่าการแต่งกาย การดูแลรักษาความสะอาดเส้นผม จัดแต่งทรงให้มีความเหมาะสม เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นสุขนิสัยประจำวันสอดคล้องกับ Yuric และคณะ (1984) กล่าวว่า การที่บุคคลปฏิบัติสุขนิสัยประจำวันในเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้ลดการติดเชื้อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแก่ร่างกายได้ หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยควรได้มีการส่งเสริมการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองในด้านการระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณแดดนานๆ ทาครีมกันแดด การบริหารร่างกาย ขจัดส่วนเกิน ทั้งนี้เนื่องเพราะวัยของกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น โดยส่วนใหญ่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนระยะหลังคลอดจึงควรมีการดูแลระวังแดด ทาครีมช่วยป้องกันฝ้าจากแสงแดด ดังนั้นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ใส่ใจในภาพลักษณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะส่งผลให้มีสุขภาพดี

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองคงไว้ซึ่งความเป็นตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .369$, $P < .001$) ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีวิธีเผชิญปัญหา ภาวะเครียดอย่างเหมาะสมคือมีการยอมรับฟังเหตุผลเมื่อมีความขัดแย้งปรึกษาขอคำแนะนำความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง มีอิสระที่จะทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่ถูกบังคับ ส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีและทำให้มีภาวะกดดัน ความเครียดน้อย เนื่องจากมีระบบเครือข่าย สามีมารดาให้การช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มนต์ภรณ์ วงหนองหัว (2537) ที่พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับภาวะเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้านการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .444$, $P < .001$) เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ได้แสดงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่า

ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า พึ่งตนเองได้ แม้ว่าบางครั้งอาจต้องพึ่งพาบุคคลอื่นบ้าง สอดคล้องกับการศึกษาของ โสภิต สุวรรณเวลา (2537) ที่พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีด้วย ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพดีดังที่ Orem (1991) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสามารถในการดูแลตนเองอันส่งผลให้เกิดการมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ได้

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .474, P < .001$) เนื่องจากระยะหลังคลอดหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องมีการเลี้ยงดูบุตร การแสดงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท จึงมุ่งเน้นไปที่การสนใจเอาใจใส่ต่อบุตร การเลี้ยงดู การให้นมบุตร หรือดูแลอาบน้ำ ดูแลของใช้สำหรับบุตร ต้องปรับตัวบทบาทการเป็นมารดา ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย จึงมีความมั่นใจเกี่ยวกับการปฏิบัติบทบาทของการเป็นมารดา สามารถดูแลเลี้ยงดูบุตรได้ จะเห็นว่าตัวอย่างให้ความสำคัญต่อการฝากครรภ์มากกว่า 4 ครั้งขึ้นไป แสดงให้เห็นว่ามารดาสนใจต่อบุตรตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ สอดคล้องกับพรรณพิมล หล่อตระกูล (2537) ที่กล่าวว่า ค่านิยมทางสังคมที่มองว่าผู้หญิงจะต้องมีบทบาทของมารดาและรับผิดชอบดูแลบุตร และในด้านอารมณ์จะมีความรู้สึกผูกพันกับบุตรตั้งแต่ออยู่ในท้อง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อหญิงหลังคลอดให้มีการแสดงบทบาทมารดาในการดูแลบุตรได้ หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ให้ความสนใจปฏิบัติหน้าที่บทบาทภรรยาในการดูแลสามีเช่นปกติ แต่มีบางส่วนที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามี โดยเฉพาะกลุ่มที่พักอยู่กับสามีตามลำพัง การที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยปฏิบัติบทบาทมารดาได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเรียนรู้บทบาทมารดาและยอมรับบทบาทเป็นผลให้หญิงหลังคลอดได้มีโอกาสใกล้ชิดบุตร ตอบสนองความต้องการของบุตรได้เหมาะสม สม่่าเสมอ จึงเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างมารดาและบุตร แม้ว่าจะยังมีการอ่อนเพลียและเป็นภาระที่ต้องปรับตัวอย่างมากก็ตาม การปฏิบัติกิจกรรมที่คงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาทของตนเองจึงส่งผลให้มีภาวะสุขภาพดี เพราะมีความสุขกับการเลี้ยงดูบุตร ยอมรับบทบาทตนเอง การอยู่ในครอบครัวขยายและมีบุคคลที่ช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิด เช่น สามี บิดา มารดา ทำให้หญิงหลังคลอดมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย รู้สึกว่ามีคนรักเอาใจใส่ มีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะดูแลบุตร รู้สึกว่า

ตนเองมีคุณค่า มีอรรถโนทัศน์พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น (นฤมล, 2534) ดังนั้นการคงไว้ซึ่ง
การยอมรับบทบาทของตนเองจึงมีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพกาย จิต และสังคม