

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จังหวัดนครพนม

กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครพนม ซึ่งศึกษาจากการเลือกแบบเจาะจง มีคุณสมบัติตรงตามคุณลักษณะ เป็นหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอยู่ระหว่าง 14-24 ปี อยู่ในระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ มีบุตรคนแรก (อยู่กินกับสามี) ไม่มีภาวะเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีจำนวนทั้งหมด 121 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปและลักษณะของประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษานำร่องและศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผ่านการตรวจสอบตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .87

ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะสุขภาพประกอบด้วย

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกาย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพปรับให้สอดคล้องกับผลการศึกษานำร่อง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านจิตใจ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาทฤษฎีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดปรับให้สอดคล้องกับผลการศึกษานำร่อง ประสิทธิภาพของผู้วิจัยผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .77

แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านสังคม เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Brook และคณะ (1979) ปรับให้สอดคล้องกับการศึกษานำร่องผ่านการตรวจสอบ

ความตรงตามเนื้อหา เสนอแนะและแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน และได้รับการตรวจสอบสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ระหว่างเดือนเมษายน 2541 ถึงเดือนมิถุนายน 2541 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้านข้อมูลทั่วไปและลักษณะปัจจัยพื้นฐาน พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-24 ปี รองลงไปอายุ 18-20 ปี การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา มีกว่าครึ่งเล็กน้อยจดทะเบียนสมรส ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับมารดาและสามีในระยะหลังคลอด ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวเดี่ยว ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด รายได้อยู่ระหว่าง 1,000-2,400 บาทต่อเดือนเป็นส่วนใหญ่ ประวัติการฝากครรภ์มากกว่า 4 ครั้งขึ้นไป โดยฝากที่สถานีนานามัยมากที่สุด ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำหลังคลอดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง การเลี้ยงดูบุตรจากมารดา

5.1.2 การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด ทั้งการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปและการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม อยู่ในระดับปกติ มีภาวะสุขภาพดี

5.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ ($r = .653, P < .001$)

5.2 ข้อเสนอแนะของการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก เมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละด้านแล้วพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองบางข้อควรมีการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

5.2.1 จากผลการศึกษา การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด โดยพบว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือการดูแลตนเองให้ได้รับน้ำ อากาศ และอาหารที่เพียงพอ แต่มีบางข้อที่หญิงหลังคลอดดปฏิบัติหรือปฏิบัติน้อย ระยะหลังคลอด 6-8 สัปดาห์คือ การรับประทานไข่ และผลไม้ พบว่ารับประทานน้อยไม่ทุกวัน จากการสัมภาษณ์พบว่ามีความเชื่อว่าเป็นอาหารแสลงที่ควรหลีกเลี่ยง ซึ่งทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอาจได้รับสารอาหารประเภท โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน ไม่ครบถ้วนแม้ว่าส่วนใหญ่จะได้รับจากการบริโภคอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ผัก แล้วก็ตาม ควรแนะนำหรือส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเกี่ยวกับคุณค่าอาหาร น้ำที่มีความจำเป็นต่อร่างกายในระยะหลังคลอดและให้นมบุตร ซึ่งมารดาอายุน้อยควรบริโภคเพิ่มกว่าหญิงหลังคลอดโดยทั่วไปทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหาร เพราะต้องให้นมบุตร เสริมสร้างร่างกาย ส่วนข้อห้ามต่างๆ เช่น ของหมักดอง ชา กาแฟ สุรายาสูบ การสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องคือหลีกเลี่ยงหรือไม่ปฏิบัติ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านการขับถ่าย พบว่าการใช้ผ้าอนามัยรองรับขับน้ำคาวปลา มีค่อนข้างน้อย เนื่องจากหลังคลอดได้รับคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ว่าควรปล่อยให้ระบายโดยไม่ต้องใส่ผ้าอนามัย เชื่อว่าการใส่ผ้าอนามัยไปอุดทางระบายของน้ำคาวปลา จึงควรแนะนำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้รู้จักสังเกตน้ำคาวปลาที่ไหลเประอะเปื้อนผ้าถุงทั้งลักษณะจำนวน กลิ่นของน้ำคาวปลา และเน้นให้มีการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรแนะนำให้มีการบริโภคผลไม้ เช่น มะละกอ กล้วยน้ำว้า ส้ม ฯลฯ หรือผลไม้ที่มีกาก ร่วมกับการฝึกการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ทั้งนี้เนื่องจากภาวะท้องผูกหลังคลอดอาจก่อให้เกิดปัญหาการเบ่งถ่ายอุจจาระขณะที่แผลฝีเย็บยังไม่สนิท อาจเกิดการฉีกขาดแผลฝีเย็บได้

ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรมการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสุด พบว่ามีคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางหรือมาก มีการปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่เป็นกิจวัตร จึงควรเน้นให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้มีการจัดเวลาพักผ่อนในตอนกลางวันทุกวัน ส่วนใหญ่พบว่าไม่นอนตอนกลางวัน เนื่องจากมีความเชื่อว่าการนอนกลางวันทำให้หญิงหลังคลอดตัวเหลือง การให้คำแนะนำแก่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยโดยตรงอาจให้ผลน้อยต่อการรับรู้ เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความรู้สึกผูกพันกับมารดา ฟังพามาตามาก จึงควรให้คำแนะนำ หรืออธิบายประโยชน์ของการนอนกลางวันให้กลุ่มมารดาของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับฟังจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวได้มากขึ้น ด้านการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายหลังคลอดซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ต้นขา ฝีเย็บมีความกระชับมากขึ้น พบว่ามีการปฏิบัติน้อย

จึงควรมีการจัดการฝึกอบรมร่างกายหลังคลอดเป็นกลุ่ม โดยมีสื่อประกอบ เช่น มีภาพให้ดูว่าบริหารแต่ละท่าอย่างไรให้ประโยชน์อย่างไร การทำทุกวันระหว่างอยู่โรงพยาบาลที่แผนกหลังคลอดก่อนที่หญิงหลังคลอดจะกลับบ้านจะช่วยทำให้รู้สึกว่าการบริหารร่างกายมีประโยชน์เป็นเรื่องง่าย และสามารถปฏิบัติได้ นอกจากนี้การให้เอกสารคำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอดแก่หญิงหลังคลอดมีค่าอธิบาย จะให้ผลดีต่อภาวะสุขภาพ เนื่องจากส่วนใหญ่ตัวอย่างมีการแสวงหาความรู้จากการอ่านคู่มือ สื่อการให้ความรู้ สนใจต่อภาวะสุขภาพของตนเอง และมีความต้องการความรู้ คำแนะนำ ระยะหลังคลอดเกี่ยวกับการดูแลตนเองและบุตรมาก

ด้านการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากหรือมากที่สุด มีการปฏิบัติได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การตรวจขนาดของมดลูกโดยใช้มือคลำว่ามีขนาดเล็กลงเรื่อย มีผู้ไม่ปฏิบัติส่วนน้อยเช่นเดียวกับยังมีการขึ้นลงบันได การยกของหนักอยู่โดยเฉพาะกลุ่มที่พักอาศัยอยู่กับสามี ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยพึ่งพา ควรได้อธิบายและแนะนำการจัดเตรียมที่พักสำหรับหญิงคลอดที่มีอายุน้อยที่บ้านในสภาพที่เหมาะสม ให้การดูแลเอาใจใส่แบ่งเบาภาระการทำงานในครอบครัว โดยเฉพาะการยกสิ่งของที่หนัก ซึ่งไม่ควรกระทำเพราะอาจทำให้มดลูกหย่อนได้

5.2.2 จากผลการศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอยู่ในระดับปฏิบัติมากหรือมากที่สุด โดยพบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองให้ความสำคัญลำดับสุดท้าย ระดับปฏิบัติปานกลางหรือมากคือกระทำกิจกรรมเป็นบางครั้ง (3-4 วันใน 1 สัปดาห์) จากการสัมภาษณ์ สังเกต พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสนใจต่อการรักษาความสะอาดของร่างกาย ใบน้ำมีการทาแป้ง สระผม จัดทรงเป็นธรรมดาปกติ ซึ่งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยยอมรับว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้ต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ส่วนการระวังเรื่องน้ำหนักตัว การควบคุม น้ำหนัก หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเห็นว่าไม่ต้องระวังเนื่องจากอยู่ในระยะให้นมบุตรจึงรับประทานอาหารมาก ประกอบกับมีสามีแล้วไม่จำเป็นต้องรักษารูปร่าง แต่อย่างไรก็ตามควร ส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ระมัดระวังการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง น้ำหนักตัวมากขึ้น โดยการบริหารร่างกายที่เหมาะสม มีโภชนาการที่ถูกส่วน หลีกเลี่ยงอาหารที่เสริมสร้างไขมัน เพราะระยะนี้หญิงหลังคลอดจะมีภาวะเสี่ยงบุตร อยู่ในระยะการพักผ่อน น้ำหนักจึงอาจเกินระดับมาตรฐานส่งผลให้เกิดโรคอ้วน สูญเสียภาพลักษณ์ที่ดีอาจก่อให้เกิดภาวะเครียดขึ้นได้ เพราะช่วงวัยนี้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ยังคงมีการเจริญเติบโตอยู่ทั้งส่วนสูงและน้ำหนักตัว จึงควรส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่ปฏิบัติไม่เหมาะสมได้หันมาเอาใจใส่ต่อการปรับปรุงดูแลผิวพรรณ

รูปร่างหน้าตา ทรงผม ตลอดจนการสวมใส่เสื้อผ้า การแต่งกายที่เหมาะสม คงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองในขณะที่มีการรับผิดชอบในบทบาทมารดาได้ตามปกติ โดยอาจจัดแบ่งเวลาในการดูแลตนเองให้เป็นกิจวัตรในทุกวัน

5.2.3 จากผลการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอยู่ในระดับปกติหรือสมบูรณ์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สุขภาพ ควรกระตุ้นให้หญิงหลังคลอดเห็นถึงผลดีของการมีสุขภาพดี ให้คงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองไว้อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จะทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีภาวะสุขภาพที่ปราศจากภาวะแทรกซ้อน

5.2.4 จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจึงควรมีการวางแผนการส่งเสริมเป็นระยะและมีการติดตามการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างสม่ำเสมอ พยาบาลควรจัดโปรแกรมให้ความรู้คำแนะนำไว้ให้สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของหญิงหลังคลอด กล่าวคือ จัดโปรแกรมการให้ความรู้ขณะอยู่โรงพยาบาลระยะหลังคลอด โดยมีการฝึกหัดในโปรแกรมการให้ความรู้ การดูแลตนเอง ติดตามเยี่ยมหลังคลอด ซึ่งมุ่งเน้นการฝึกเกี่ยวกับภาระกิจการเลี้ยงดูบุตร อย่างไรก็ตามพยาบาลต้องมีความเชื่อในความสามารถดูแลสุขภาพตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ซึ่งมีศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม ของชุมชน โดยได้รับการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ตรงจากมารดาของตนเอง สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่พยาบาลควรเพิ่มบทบาทในการสอน แนะนำวิธีการประเมินภาวะสุขภาพหลังคลอด การระวังอันตราย ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยได้ตระหนัก ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลตนเองระยะหลังคลอดของหญิงหลังคลอดที่มีอายุมีผลต่อภาวะสุขภาพทั้งที่เป็นผลดีและไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

5.2.5 จากผลการวิจัย พบว่า มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด ร่างกายไม่สมบูรณ์ เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ เนื่องจากหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยไม่ปฏิบัติกิจกรรมหรือปฏิบัติน้อย ประกอบกับภาระการเลี้ยงดูบุตรเป็นบทบาทใหม่ที่หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต้องปรับตัวต่อบทบาทนี้อย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิต สังคม นอกจากบุคลการด้านสุขภาพจะให้คำแนะนำ ความรู้ การปฏิบัติตัวด้านต่างๆ ในระยะหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตรแล้ว ควรมีการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยอย่างรีบด่วน และมีความต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาลอนามัยชุมชนที่รับผิดชอบดูแลสุขภาพชุมชน จะต้องศึกษาถึงการปฏิบัติกิจกรรม

การดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในบริบท วัฒนธรรม ประเพณีของท้องถิ่น ประเมินภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ศึกษาปัญหา ความต้องการ โดยประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ครอบครัว และชุมชน และนำองค์ความรู้ทางการพยาบาลมาให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้คำปรึกษา จะช่วยให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เป็นสุขนิสัย เป็นผลดีต่อภาวะสุขภาพทั้งหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย บุตร บุคคลใกล้ชิดในครอบครัว

5.2.6 ผลการวิจัยนี้นอกจากนำไปประยุกต์ใช้ในการบริการพยาบาลแล้ว สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาพยาบาลในการจัดการศึกษาพยาบาล วิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน ทั้งในภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามวัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น จังหวัดนครพนม และชุมชนที่มีบริบทคล้ายคลึงกับจังหวัดนครพนม เช่น จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดสกลนคร หรือสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งมีสภาพความเป็นอยู่ สังคมและวัฒนธรรมคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะแนวคิดในการดูแลตนเองนี้ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมาย หมายถึงหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีความสามารถในการดูแลตนเอง ตอบสนองความต้องการการดูแลตนเองได้ทั้งหมด เป็นผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรได้มีการจัดการศึกษาในลักษณะการศึกษา วิธีชีวิตการดูแลตนเองหลังคลอดในชุมชน จากสภาพการณ์จริงทำให้นักศึกษาเรียนรู้จากตัวอย่างและครุต้นแบบ โดยประยุกต์ทฤษฎีการพยาบาล ทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (1991) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา จึงเป็นการเรียนรู้อย่างบูรณาการ

5.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้คือ

5.3.1 ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพหรือศึกษาเจาะลึกเกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณีการปฏิบัติกิจกรรมหลังคลอดของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเป็นอย่างไร

5.3.2 ศึกษาปัจจัยที่ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองไม่เหมาะสมหรือปฏิบัติในระดับน้อย เพื่อจะได้วางแผนและให้การพยาบาลที่เหมาะสมต่อไป

5.3.3 ศึกษารูปแบบการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ดูแลหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในระบบเครือข่าย สังกัด เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการ การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยต่อไป