

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ กี่สวัสดิ์คอน
อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาต่างประเทศ
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉันทนา กล่อมจิต
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วิฑูรย์ ประเสริฐเจริญสุข
อาจารย์ประจำภาควิชาสูติเวชกรรม
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. นางมาลี ไพบูลย์
หัวหน้าตึกผู้ป่วยนอก 2 โรงพยาบาลศรีนครินทร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร.2584

ที่ ทม. 0510/ว3634 (1)

วันที่ ๒๗ ตุลาคม 2538

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวเพียงจิตต์ ธารไพโรสธนา นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชา การแนะแนว และให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษาก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่า นางจันทนา กล่อมจิตต์ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้
รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กช ๑ -

(นายนิพนธ์ จันทร์โพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร.2584

ที่ ทม. 0510/ว 5634 (1)

วันที่ 27 ตุลาคม 2538

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วย นางสาวเพียงจิตต์ ธารไพโรธานนท์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชา การแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์จังหวัดขอนแก่น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษาก่อนที่จะนำไปใช้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่า

1. นายแพทย์วิฑูรย์ ประเสริฐเจริญสุข ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
2. นางมาลีณี ไพบุญ ตำแหน่ง หัวหน้าคึกคักป่วยนอก 2

เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งบุคคลดังกล่าวเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้
รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๓๐ ๑๐ -

(นายนิพนธ์ จันทร์โพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร.2584

ที่ ทบ. 0510/ 3634 (๑)

วันที่ ๕ ตุลาคม 2538

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองและเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีนครินทร์

ด้วย นางสาวเพ็ญจิตต์ ธารไพโรสาณท์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชา การแนะแนว และให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์อายุครรภ์ 28 - 40 สัปดาห์ โดยจะทำการทดลองและเก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 6 พฤศจิกายน ถึงวันที่ 29 ธันวาคม 2538 เพื่อให้การทำศึกษานี้ลุล่วงไปด้วยดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวเพ็ญจิตต์ ธารไพโรสาณท์ ดำเนินการทดลองและการเก็บข้อมูลตามประสงค์ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๓๐ ๑๐ -

(นำนันทน์ จันทร์โพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ก่อนการเข้ากลุ่ม
2. แบบวัดระดับความวิตกกังวล
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แบบสัมภาษณ์ก่อนการเข้ากลุ่ม

วันที่สัมภาษณ์

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ชื่อ - สกุล อายุ ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ หมู่ที่ บ้าน ถนน

ตำบล อำเภอ จังหวัด โทรศัพท์

อาชีพ รายได้ของครอบครัว บาท/เดือน

กรรมสิทธิ์ ไร่ จำนวนบุตรที่มีอยู่

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

2. ความคิด หรือ รู้สึกเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ (ครั้งนี้) : เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับทารก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการคลอด

.....

3. วิธีการเตรียมตัวก่อนคลอด

.....

4. ความเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนคลอด

.....

5. ความเห็นเกี่ยวกับการจัดกลุ่มเพื่อบริการการเตรียมตัวก่อนคลอด

.....

6. ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต : บุคลิกลักษณะทั่วไป

.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์

แบบวัดระดับภาวะความวิตกกังวล

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ต้องการทราบระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของท่านในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความให้ท่านอ่านเพื่อพิจารณาว่า ท่านมีความรู้สึกตรงกับข้อความในแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด คำตอบที่ได้จะถือเป็นความลับและสรุปออกมาเป็นส่วนรวม จึงไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อผู้ตอบแต่อย่างใด คำตอบที่ได้จะนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมการพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์ให้มีประสิทธิภาพให้ดียิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือครั้งนี้

นางสาว เพ็ญจิตต์ ธารไพโรธ

นักศึกษาระดับปริญญาโท

สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา

แบบวัดระดับภาวะความวิตกกังวล

ชื่อ-สกุล วันที่.....

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ และกาเครื่องหมาย X ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยให้ท่านทบทวนข้อความดังกล่าวว่า ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างไร เมื่อท่านนึกถึงการคลอด เนื่องจากแบบวัดนี้ไม่ใช่ข้อสอบ ดังนั้นคำตอบจึงไม่มีข้อถูก/ผิด ในแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบทุกข้อ อย่าใช้เวลาในการตอบมากนัก เพราะคำตอบด้วยความจริงใจเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ไม่มีเลย หมายถึง ท่านไม่เคยมีความรู้สึกตรงตามข้อความนั้นเลย

มีบ้าง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกตรงตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง

ค่อนข้างมาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกตรงตามข้อความนั้นเป็นส่วนมาก

มากที่สุด หมายถึง ท่านมักมีความรู้สึกตรงตามข้อความนั้นเกือบทั้งหมด

เมื่อนึกถึงการคลอด	ไม่มีเลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ฉันรู้สึกสงบ				
2. ฉันรู้สึกปลอดภัย				
3. ฉันรู้สึกเครียด				
4. ฉันรู้สึกเสียใจ				
5. ฉันรู้สึกสบายใจ				
6. ฉันรู้สึกหงุดหงิด				
7. ฉันรู้สึกกังวลเรื่องเคราะห์ร้ายที่อาจจะเกิดขึ้น				
8. ฉันรู้สึกไม่พึงพอใจ				
9. ฉันรู้สึกวิตกกังวล				
10. ฉันรู้สึกสะดวกสบาย				
11. ฉันรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง				
12. ฉันรู้สึกตื่นเต้นง่าย				
13. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย				
14. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ				
15. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				
16. ฉันรู้สึกพึงพอใจ				
17. ฉันคิดแต่เรื่องที่ไร้สาระ				
18. ฉันรู้สึกตื่นตระหนก				
19. ฉันรู้สึกไร้แรงเบิกบาน				
20. ฉันรู้สึกแจ่มใส				

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ครั้งที่ 1

เนื้อหา

1. ปฐมนิเทศ
2. เปิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เรื่องที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกหนักใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบเรื่อง 'กติกาในการเข้ากลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษา'
2. ใบงานที่ 1 สำรวจความรู้สึกหนักใจเกี่ยวกับการคลอด
3. ปากกา 6 ด้าม
4. แบบบันทึกพฤติกรรม
5. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมม้วนเทปเปล่า

สถานที่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษานั่งเป็นรูปวงกลม ผู้สังเกตการณ์นั่งอยู่นอกวงกลมดังภาพ
- | | | |
|---|---|----------------------------|
| | @ | 0 ผู้รับคำปรึกษาจำนวน 6 คน |
| 0 | 0 | @ ผู้ให้คำปรึกษา |
| 0 | 0 | # ผู้สังเกตการณ์ |
| # | 0 | 0 |

2. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง แนะนำผู้สังเกตการณ์ และผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ เพ็ญจิตต์ ธารไพโรธสาธิต เป็นพยาบาลประจำห้องคลอดที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ขณะนี้เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งการเข้ากลุ่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ จึงขออนุญาตบันทึกเสียงและถ่ายภาพ เพื่อประกอบการศึกษา”

“การพบกันนี้ เป็นการเข้ากลุ่มเพื่อช่วยเตรียมตัวก่อนคลอด โดยดิฉันเป็นผู้ให้คำปรึกษา และคุณ_____ เป็นผู้สังเกตการณ์ ต่อจากนี้ดิฉันอยากทำความรู้จักกับคุณแม่บ้าง ขอให้แนะนำตัวด้วยค่ะ”

ผู้รับคำปรึกษา (1 - 6) : แนะนำตัวเอง

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้สละเวลาในการเข้ากลุ่ม ดิฉันขอกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มของพวกเราคือ เพื่อช่วยในการเตรียมคุณแม่ก่อนคลอด โดยให้รู้จักวิธีการปฏิบัติตัวในระยะต่าง ๆ ของการคลอดได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนวิธีการต่อสู้กับความเจ็บปวดในระยะคลอดและควบคุมตัวเองได้ ทำให้การคลอดดำเนินไปได้ด้วยดี สร้างทัศนคติที่ดีต่อการคลอด เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร และยังช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลต่อการคลอดอีกด้วย”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

“ก่อนที่จะเราจะพูดคุยกันต่อไป ... ดิฉันขอใช้เวลาสักครู่แนะนำการเข้ากลุ่ม ... เมื่อได้รับเอกสารแล้วขอให้คุณแม่ศึกษารายละเอียดต่าง ๆ คือ... เราจะเข้ากลุ่มทุกวันจันทร์ที่คุณแม่จะต้องมารับบริการฝากครรภ์ ตามที่ทางโรงพยาบาลนัดไว้ช่วงเวลา 8.30 - 10.00 น. ... ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง รวมครั้งนี้เป็น 5 ครั้ง โดยจะไม่ทำให้ได้รับการตรวจซ้ำแต่อย่างใด”

“ดิฉันอยากจะทำให้ทุกท่านเห็นว่า ช่วงเวลาในการเข้ากลุ่มนี้มีความหมายพิเศษ แตกต่างจากกลุ่มทั่วไป เพราะเป็นกลุ่มที่เราจะได้พูดคุยเพื่อหาทางช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการคลอดกัน”

“คุณแม่บางท่านอาจไม่แน่ใจว่า เราสามารถทำอะไรได้ในกลุ่ม หรือไม่แน่ใจว่าจะพูดอะไร คิดว่าควรพูดหรือไม่หรืออาจอยากนั่งดูเฉย ๆ ก่อน ดิฉันเข้าใจความรู้สึกนี้ ... แต่อยากจะเรียนว่าในที่นี้จะเป็นที่ ๆ เราสามารถพูดเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่”

“ในกลุ่มของเรามีกติกา 3 ข้อ ขอให้ทุกท่านปฏิบัติตามคือ ข้อแรกเราทุกคนต้องเก็บเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้พูดคุยกันในกลุ่มเป็นความลับ ไม่นำเรื่องราวของผู้อื่นที่เราได้ทราบจากกลุ่มไปเปิดเผยให้บุคคลภายนอกรู้ กติกาข้อนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะเมื่อเราได้เปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาย่อมมีความเชื่อว่าคุณแม่ท่านอื่น ๆ ในกลุ่มเป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือไว้วางใจได้ แต่หากมีการนำเรื่องราวของคนอื่นไปพูด โดยที่เจ้าตัวเขาไม่ยินยอมยอมเป็นการทำลายความไว้วางใจซึ่งกันและกัน”

“ข้อสอง ... คือ หลีกเลี่ยงการพูดคุยซุบซิบกันเพียงสองคนหรือเป็นกลุ่มย่อย ๆ เพราะเป็นการทำลายบรรยากาศของการเข้ากลุ่ม ... หากคุณแม่ต้องการพูดก็ขอให้พูดกับกลุ่มทั้งหมด และหากคนไม่ได้เป็นผู้พูดก็ขอให้เป็นผู้ฟังด้วยความตั้งใจ และข้อสุดท้ายคือ จะไม่มีการบังคับให้ใครพูดเมื่อไม่พร้อมหรือไม่ต้องการพูด”

4. ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ผู้ให้คำปรึกษา : “ให้คุณแม่ทบทวน สำนวนความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ว่าเมื่อนึกถึงการคลอดแล้วคุณแม่แต่ละท่านรู้สึกนึกใจเรื่องอะไรบ้าง และเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาทีค่ะ”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกใบงานและปากกาแก่ผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา (1 - 6) : ปฏิบัติ

ผู้ให้คำปรึกษา : เก็บใบงาน

ผู้ให้คำปรึกษา : “เรามาช่วยกันดูว่าความนึกใจของแต่ละท่านมีอะไรบ้าง คุณ _____ บอกว่ารู้สึกนึกใจว่า _____ คุณแม่ช่วยกันคิดว่าเราจะทำอย่างไรกับเรื่องนี้ดี”

ผู้รับคำปรึกษา (1 - 6) : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

5. ผู้ให้คำปรึกษา สรุปกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “การคลอดเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ถ้าคุณแม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด สามารถปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ จะทำให้คุณแม่ผ่านการคลอดไปได้ด้วยดี ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการคลอดและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร”

6. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ในครั้งนี้นอกจากคุณแม่ได้ทราบกติกาในการเข้ากลุ่มแล้วยังทราบว่าวิธีการบรรเทาความเจ็บปวดในการคลอดว่ามีอะไรบ้าง หลังจากที่เราได้ทำความรู้จักกันแล้ว คิดว่าคุณ

แม้ความรู้สึกมีความคุ้นเคยกันขึ้น จะช่วยให้เรากล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ในการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไปจะพูดถึงอาการเตือนก่อนคลอดและกระบวนการคลอด เราจะพบกันวันที่ _____ เวลา _____ ที่ห้องนี้ค่ะ ขอให้ทุกท่านมาตามนัดและตรงเวลา เพื่อจะได้ประโยชน์จาก กลุ่มอย่างเต็มที่ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจในการเข้ากลุ่มค่ะ”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษายกความสำคัญและประโยชน์ของการเข้ากลุ่มได้

หมายเหตุ บันทึกการให้คำปรึกษาด้วยเครื่องบันทึกเสียง ตั้งแต่เริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ครั้งที่ 2

เนื้อหา

1. อาการเตือนก่อนคลอด
2. อาการที่ต้องมาโรงพยาบาล
3. กระบวนการคลอด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบอาการเตือนก่อนคลอด และอาการที่ต้องมาโรงพยาบาล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจธรรมชาติของการตั้งครรภ์และการคลอด
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบกระบวนการคลอด และวิธีการปฏิบัติตนในระยะต่าง ๆ ของการคลอด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

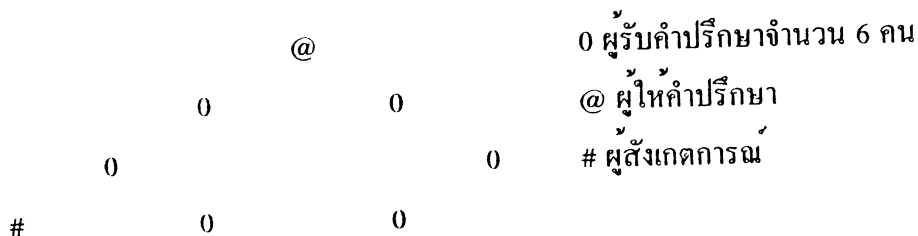
1. เอกสารประกอบเรื่อง 'อาการเตือนก่อนคลอด และอาการที่ต้องมาโรงพยาบาล'
2. แบบบันทึกพฤติกรรม
3. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมม้วนเทปเปล่า

สถานที่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษานั่งเป็นรูปวงกลม ผู้สังเกตการณ์นั่งอยู่นอกวงกลม

ดังภาพ



2. ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าทักทาย และนำอภิปรายเกี่ยวกับอาการเตือนก่อนคลอด

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะคุณแม่ทุกท่าน ครั้งที่แล้วเราได้มาเข้ากลุ่มและอภิปรายเกี่ยวกับการคลอดแล้ว การเตรียมตัวก่อนคลอดที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการที่คุณแม่ได้รู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคลอด จะช่วยให้เรามีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ในที่นี้มีคุณแม่ที่มีประสบการณ์การคลอด ช่วยเล่าว่าอาการเตือนให้รู้ว่าใกล้คลอดมีอะไรบ้าง”

ผู้รับคำปรึกษา : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา (สรุป) : “เมื่อตั้งครรภ์ใกล้ครบกำหนดคลอดประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะมีอาการเตือนก่อนคลอด ... โดยจะมีความรู้สึกวาระดึ้มบลูกต่ำลงหรือที่เรามักจะได้ยินคำว่า ‘ท้องลด’ เป็นอาการที่บอกว่าเด็กเริ่มเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ... ทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย ๆ เพราะกระเพาะปัสสาวะจุน้ำได้น้อยลง ... อาจมีอาการเจ็บครรภ์หรือมีอาการเกร็งของมดลูกที่เราเรียกว่า ‘ท้องป็น’ ซึ่งคุณแม่จะมีความรู้สึกวาท้องแข็งเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นการเจ็บเตือนคุณแม่ไม่ต้องรีบมาโรงพยาบาล เพราะเมื่อมาโรงพยาบาลแล้วก็ยังไม่คลอด ต้องกลับบ้านทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น”

“คุณแม่จะแยกอาการเจ็บเตือนและเจ็บจริงได้คือ ... อาการเจ็บเตือนมักมีการเจ็บไม่สม่ำเสมอหลังจากนอนพัก อาการจะดีขึ้น แต่การเจ็บจริงนั้นอาการจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ แม่ได้นอนพักแล้วก็ตาม”

“ช่วงนี้ ... อาจมีมูกหรือมูกปนเลือด มีลักษณะเหมือนตกขาว อาจมีเลือดปนแต่ไม่ใช่มีลักษณะเป็นเลือดสด ๆ เป็นสิ่งที่อาจบอกได้ว่าปากมดลูกเริ่มเปิด เนื่องจากบริเวณปากมดลูกมีเส้นเลือดไปเลี้ยงมาก มูกปนเลือดนี้อาจออกมาได้ หากคุณแม่ได้รับการตรวจภายในไปแล้ว ถือว่าเป็นอาการปกติ”

3. ผู้ให้คำปรึกษานำอภิปรายเกี่ยวกับอาการที่ต้องมาโรงพยาบาล

ผู้ให้คำปรึกษา : “หลังจากที่พูดเกี่ยวกับอาการที่ไม่จำเป็นต้องรีบมาโรงพยาบาลแล้ว คุณแม่พอจะบอกได้ไหมว่าอาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันทีมีอะไรบ้าง”

ผู้รับคำปรึกษา : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา (สรุป) : “จากการที่เราได้อภิปรายแล้ว สรุปได้ว่าอาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันทีคือ

1) มีอาการที่แสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอด คือ

- อาการเจ็บครรภ์จริง
- มีน้ำเดิน ซึ่งมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนน้ำปัสสาวะออกทางช่องคลอด
- 2) มีอาการผิดปกติซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และทารก คือ
- มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด
- อาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น ลูกไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อยลง ซึ่งทราบได้จากการนับจำนวนเด็กดิ้น และบวม

คุณแม่ควรให้ความสนใจเมื่อมีอาการดังกล่าว ซึ่งได้สรุปไว้ในเอกสารที่แจกให้”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกเอกสารเรื่อง อาการเตือนก่อนคลอด และอาการที่ต้องมาโรงพยาบาล

4. ผู้ให้คำปรึกษาสาธิตขั้นตอนต่าง ๆ เมื่อมาถึงห้องคลอด

ผู้ให้คำปรึกษา : “คุณแม่คงสงสัยว่าเมื่อมาถึงห้องคลอด คุณแม่จะต้องทำอะไรบ้าง ขออาสาสมัคร 3 คนเป็นผู้สาธิต โดยให้เป็นผู้มาคลอด 1 คน และเป็นญาติ 2 คน ดิฉันจะทำหน้าที่พยาบาลประจำห้องคลอด สมมุติว่าคุณแม่มาถึงห้องคลอดแล้ว ญาติที่มาด้วยหรือตัวคุณแม่กดออกที่หน้าห้องคลอด 1 ครั้ง จากนั้นให้นั่งรอเจ้าหน้าที่มาเปิดประตูให้”

ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นอาสาสมัคร : ปฏิบัติ

ผู้ให้คำปรึกษา : (พร้อมกับการสาธิต) : “เมื่อเจ้าหน้าที่มาถึงจะชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ถ้าคุณแม่ไม่เจ็บมากนัก เจ้าหน้าที่จะให้คุณแม่นั่งรอก่อนและให้เขียนชื่อ - นามสกุล ชักประวัติซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์คือ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ การมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้คำนวณกำหนดคลอด และซักเกี่ยวกับความผิดปกติต่าง ๆ ระหว่างตั้งครรภ์ ประวัติการเจ็บป่วย เวลาเริ่มเจ็บครรภ์มากหรือมีท้องป็นถี่ น้ำที่ออกทางช่องคลอด ประวัติเกี่ยวกับสถานภาพของคุณแม่อื่น ๆ คือ อายุ อาชีพ ชื่อ - นามสกุลของสามี ที่อยู่ที่ต้องการให้ลูกเข้าทะเบียนบ้าน จากนั้นก็จะตรวจร่างกายประกอบด้วย ตรวจวัดอุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจของทารก ตรวจภายใน และตรวจปัสสาวะ คุณแม่อาจได้รับการสวนอุจจาระ ในกรณีที่ไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ จากนั้นเจ้าหน้าที่ก็จะบอกข้อมูลที่ตรวจให้ญาติทราบ ถ้ายังไม่ถึงเวลาที่จะคลอด เจ้าหน้าที่จะแนะนำให้ญาติกลับบ้านก่อน เนื่องจากทางโรงพยาบาลไม่ได้จัดที่พักสำหรับญาติ”

5. ผู้ให้คำปรึกษานำอภิปรายกระบวนการคลอด

ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอให้คุณแม่ที่มีบุตรแล้วเล่าประสบการณ์ในการคลอดว่า เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บจริงจนกระทั่งคลอดนั้น คุณแม่ได้ปฏิบัติตัวอย่างไบบ้าง”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา (สรุป) : “การคลอดปกติ ... เป็นการคลอดทางช่องคลอดในครรภ์ครบกำหนด โดยทารกเอาศีรษะลงมาในอุ้งเชิงกราน เป็นการคลอดธรรมชาติโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือใด ๆ ภายใน 24 ชั่วโมง การคลอดปกติเป็นการคลอดที่ดีและปลอดภัยที่สุดต่อคุณแม่และทารก เพราะจะทำให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็วและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย”

“เมื่อคุณแม่เริ่มเจ็บจริง ศีรษะทารกจะเคลื่อนสู่อุ้งเชิงกรานทำให้ปากมดลูกเปิด ในระยะนี้คุณแม่จะรู้สึกเจ็บถี่ขึ้นเรื่อย ๆ หน้าท้องแข็งตัว และอาจมีน้ำเดินหรือมูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอด อาจเกิดความรู้สึกคล้ายอยากถ่ายอุจจาระและอยากเบ่ง”

“เมื่อปากมดลูกเปิดหมดคือ 10 เซนติเมตร คุณแม่จะเจ็บครรภ์ถี่ขึ้น มีความรู้สึกอยากเบ่งคล้ายปวดถ่ายอุจจาระ เพราะศีรษะของทารกไปกดบริเวณทวารหนัก เจ้าหน้าที่จะตรวจวัดขนาดปากมดลูกและบอกให้คุณแม่เบ่งจนทารกคลอด จากนั้นผู้ทำคลอดจะช่วยคลอดรก โดยคลึงบริเวณมดลูกที่มีขนาดเล็กลงและดันมดลูกเพื่อไ้รกกออกมา โดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที”

“เมื่อคลอดแล้วเป็นระยะพักฟื้น คุณแม่จะต้องอยู่ในห้องพักฟื้นของห้องคลอดอีกประมาณ 2 ชั่วโมง ในช่วงนี้คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลียจึงควรนอนพักผ่อน เจ้าหน้าที่ห้องคลอดจะนำทารกมาให้และช่วยกระตุ้นให้คุณนม ซึ่งจะให้น้ำนมมาเร็วและทารกสามารถเรียนรู้การดูดนมได้ดี”

6. ผู้รับคำปรึกษาซักถาม

ผู้ให้คำปรึกษา : “อยากทราบว่าคุณแม่ท่านใดมีข้อสงสัยที่จะซักถามเกี่ยวกับ อาการเตือนก่อนคลอดและกระบวนการคลอดบ้าง”

ผู้รับคำปรึกษา : ซักถาม

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอบข้อซักถาม

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

7. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ในครั้งนี้อาจารย์ได้พูดคุยกันในเรื่อง อาการเตือนก่อนคลอด อาการที่ต้องมา

โรงพยาบาลและกระบวนการคลอดไปแล้ว คราวหน้าเราจะพบกันอีกในวันที่ _____

เวลา _____ ที่ห้องนี้ เราจะได้เรียนรู้วิธีการลดความเจ็บปวดจากการคลอด ด้วย

การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ท่านอนที่ผ่อนคลายและวิธีการนวดตัวเอง ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสนใจค่ะ”

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการซักถามและการอธิบายของผู้รับคำปรึกษา

หมายเหตุ บันทึกการให้คำปรึกษาคด้วยเครื่องบันทึกเสียง ตั้งแต่เริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ครั้งที่ 3

เนื้อหา

1. การบริหารร่างกาย
2. การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
3. ท่านอนที่ผ่อนคลาย
4. การนวดตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการต่อสู้กับความเจ็บปวดในระยะคลอด และสามารถควบคุมตัวเองได้
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด
4. ผู้รับคำปรึกษาฝึกการเตรียมคลอด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

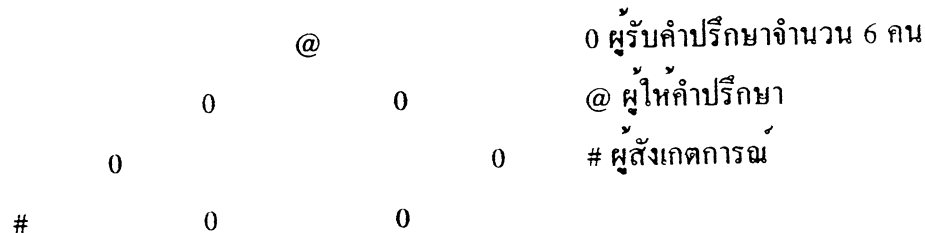
1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาเรื่อง 'การเตรียมตัวก่อนคลอด' จำนวน 6 ชุด
หัวข้อ
 - 1.1 การบริหารร่างกาย
 - 1.2 การผ่อนคลายร่างกาย
 - 1.3 ท่านอนที่ผ่อนคลาย
 - 1.4 การนวดตัวเอง
2. ชุดเสื้อ - กางเกงผู้ป่วย 6 ชุด
3. แบบบันทึกพฤติกรรม
4. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมม้วนเทปเปล่า

สถานที่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษานั่งเป็นรูปวงกลม ผู้สังเกตการณ์นั่งอยู่นอกวงกลมดัง

ภาพ



2. ผู้รับคำปรึกษากล่าวทักทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมตัวก่อนการฝึกบริหารร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ พบกันครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 ... ยินดีที่ได้พบกับคุณแม่ทุกท่าน ในครั้งนี้เราจะได้รู้จักการเตรียมคลอดโดยการการบริหารร่างกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ... ขอให้คุณแม่ได้เปลี่ยนเสื้อผ้าใส่ชุดที่จัดเตรียมไว้ให้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าค่ะ”

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญของการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ให้คำปรึกษา : “การบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายเป็นการฝึกการควบคุมกล้ามเนื้อ มีประโยชน์ในระยะคลอด คือเมื่อมีท้องป็น จะมีความตึงเครียดเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คุณแม่ที่รู้จักวิธีการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลาย ... จะสามารถใช้พลังงานได้อย่างถูกต้องต่อไปนี้ฉันจะสาธิตวิธีการบริหารร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อขอให้คุณแม่ปฏิบัติตามไปพร้อม ๆ กัน”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

4. ผู้ให้คำปรึกษาสาธิตวิธีการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และผู้รับคำปรึกษาฝึกปฏิบัติหลังจากจบการสาธิตแต่ละเรื่องพร้อมกัน โดยแบ่งเป็นเรื่องต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้

4.1 การบริหารร่างกาย

- 1) การฝึกกลืนลมหายใจ
- 2) การขมิบช่องคลอด
- 3) การบริหารกล้ามเนื้อเชิงกราน
- 4) การบริหารข้อเท้า
- 5) การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน
- 6) การหมุนแขน

7) การบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้าง

8) การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

4.2 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติเป็นกลุ่ม หลังการสาธิตแต่ละเรื่อง โดยผู้ให้คำปรึกษาดูตรวจสอบความถูกต้องในการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “คุณแม่ได้ฝึกการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกันไปแล้ว ดิฉันมีเอกสารสรุปวิธีการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรามาศึกษาเอกสารและลองทบทวนวิธีการที่คุณแม่ได้ฝึกปฏิบัติไปแล้ว”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาเรื่อง "การเตรียมตัวก่อนคลอด"

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติเป็นกลุ่ม โดยศึกษาจากเอกสารประกอบ มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องในการบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

5. อภิปรายเรื่องท่านอนที่ผ่อนคลาย

ผู้ให้คำปรึกษา : “เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นมักทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด นอนท่าไหนก็ไม่สบาย อยากทราบว่าคุณแม่ทำอย่างไรจึงรู้สึกดีขึ้น”

ผู้รับคำปรึกษา : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา (สรุป): “ท่านอนที่ผ่อนคลายในท่านอนหงายคือ นอนหงายศีรษะหนุนหมอนวางแขนข้างลำตัว ใช้หมอนรองใต้ขาให้เข่างอเล็กน้อย หลังคา สูดหายใจเข้า ผ่อนลมหายใจออกเบา ๆ และในท่านอนตะแคงคือ นอนตะแคงซ้ายหรือขวา ใช้หมอนรองศีรษะงอขาเล็กน้อย วางแขนข้างหนึ่งไว้บนสะโพก และอีกข้างหนึ่งงอไว้ใกล้หมอน ใช้หมอนหรือผ้าห่มวางระหว่างขาและหน้าท้อง สูดหายใจเข้าออกเบา ๆ”

6. ผู้ให้คำปรึกษานำอภิปรายเรื่องการนวดตัวเอง

ผู้ให้คำปรึกษา : “คุณแม่เคยรู้สึกรู้ว่ามีอาการปวดหลังหรือ ปวดเอวบ้างไหม และเมื่อเกิดอาการนี้คุณแม่ทำอย่างไร”

ผู้รับคำปรึกษา : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา (สรุป): “การนวดตัวเองเป็นวิธีการที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอวลงได้ โดยนอนตะแคงซ้ายแล้วไข้หลังมือข้างขวากดลงบริเวณหลัง กดนิ้วหัวแม่มือลงที่ส่วนล่างของกระดูกสันหลัง และนอนไว้ที่เหลื่อกค้ำน้ำหนักและถูไปตามขวางลำตัว”

7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และกำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ในครั้งนี้อาจได้รู้จักการบริหารร่างกาย การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ท่านอนที่ผ่อนคลายและการนวดตัวเองแล้ว ดิฉันได้เตรียมเอกสารแสดงวิธีการต่าง ๆ ที่เราได้ฝึกไปแล้ว เพื่อให้คุณแม่ไข้ทบทวนฝึกปฏิบัติหลังจากกลับบ้านแล้ว เพื่อบรรเทาอาการเจ็บครรภ์จะได้ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ การเข้ากลุ่มครั้งต่อไปจะพูดเรื่องปัญหาในการฝึก และเรื่องการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ การเบ่งคลอดอย่างถูกวิธี การลูบหน้าท้อง และการเพ่งจุดสนใจ ซึ่งเป็นวิธีการลดความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์อีกวิธีหนึ่ง เราจะพบกันอีกครั้งวันที่ _____ เวลา _____ ที่ห้องนี้ค่ะ ขอขอบคุณคุณแม่ทุกท่านที่ให้ความสนใจเป็นอย่างดี”

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือ การซักถามและการอภิปรายของผู้รับคำปรึกษา

หมายเหตุ บันทึกการให้คำปรึกษาค้วยเครื่องบันทึกเสียง ตั้งแต่เริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ครั้งที่ 4

เนื้อหา

1. การหายใจในระยะเจ็บครรภ์
2. การเบ่งคลอด
3. การดูหน้าท้อง
4. การเพ่งจุดสนใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ และการเบ่งคลอดที่ถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการต่อสู้กับความเจ็บปวดในระยะคลอด
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคลอด
4. ผู้รับคำปรึกษาฝึกการเตรียมคลอด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาเรื่อง ‘การเตรียมตัวก่อนคลอด’ จำนวน 6 ชุด
 - หัวข้อ 1.1 การหายใจในระยะเจ็บครรภ์
 - 1.2 การเบ่งคลอด
 - 1.3 การดูหน้าท้อง
 - 1.4 การเพ่งจุดสนใจ
2. ชุดเสื้อ - กางเกงผู้ป่วย 6 ชุด
3. แบบบันทึกพฤติกรรม
4. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมม้วนเทปเปล่า

สถานที่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษานั่งเป็นรูปวงกลม ผู้สังเกตการณ์นั่งอยู่นอกวงกลม
คังภาพ

	@	0 ผู้รับคำปรึกษาจำนวน 6 คน
	0	@ ผู้ให้คำปรึกษา
0		# ผู้สังเกตการณ์
#	0	0

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ทบทวนและให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามปัญหาเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลาย

ผู้ให้คำปรึกษา : “สวัสดีค่ะ การเข้ากลุ่มครั้งนี้เราจะได้ทบทวนเกี่ยวกับการผ่อนคลายที่คุณแม่ได้ฝึกไปในครั้งที่แล้ว อยากทราบว่าเมื่อได้ฝึกแล้วท่านใดมีปัญหาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติบ้าง”

ผู้รับคำปรึกษา : อภิปราย

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาบอกความสำคัญของการฝึกหายใจในระยะเจ็บครรภ์ และให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมตัวก่อนฝึกหายใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : “สำหรับวันนี้จะเป็นการฝึกหายใจในระยะเจ็บครรภ์ ซึ่งมีประโยชน์ในระยะคลอดคือ เมื่อมีการหดตัวของมดลูก ปริมาณอากาศที่เข้าไปสู่ทารกจะลดลงอาจทำให้ทารกในครรภ์ขาดอากาศเข้าไปสู่ร่างกาย เป็นอันตรายต่อทารกซึ่งคุณแม่สามารถช่วยเพิ่มปริมาณอากาศที่จะเข้าไปสู่ทารกได้โดยการหายใจ ฉะนั้นจะสาธิตวิธีการหายใจในระยะเจ็บครรภ์อย่างถูกต้องวิธี ที่นอกจากจะช่วยเพิ่มอากาศสู่ทารกแล้ว ยังเป็นการบรรเทาความเจ็บปวดในระหว่างเจ็บครรภ์ด้วย ขอให้คุณแม่ได้เปลี่ยนเสื้อผ้าใส่ชุดที่จัดเตรียมไว้ให้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าค่ะ”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

4. ผู้ให้คำปรึกษาสาธิตวิธีการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ และผู้รับคำปรึกษาฝึกปฏิบัติหลังจากจบการสาธิตแต่ละเรื่องพร้อมกัน โดยแบ่งเป็นเรื่องต่าง ๆ ตามลำดับ ดังนี้

4.1 การถอนหายใจ

4.2 การหายใจในระยะต้น

4.3 การหายใจระยะปากมดลูกเปิด 3 - 10 เซนติเมตร

4.4 การหายใจแบบหอบสลับเป่า

4.5 การเป่าปาก

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติเป็นกลุ่ม หลังการสาธิตแต่ละเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาดูตรวจสอบความถูกต้องในการฝึกหายใจในระยะเจ็บครรภ์

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “คุณแม่ได้ฝึกการหายใจในระยะเจ็บครรภ์แล้ว ค่อยไป เราศึกษาจากเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาและลองทบทวนวิธีการที่คุณแม่ได้ฝึกปฏิบัติไปแล้ว”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาเรื่อง ‘การเตรียมตัวก่อนคลอด’ ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้เตรียมเอกสารมา

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติเป็นกลุ่ม โดยศึกษาจากเอกสารประกอบ ให้คำปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องในการฝึกการหายใจในระยะเจ็บครรภ์

5. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการเบ่งคลอด

ผู้ให้คำปรึกษา : “ต่อไปจะเป็นการฝึกเบ่งคลอด ในการฝึกนี้คุณแม่ไม่ต้องเบ่งจริง เพียงแค่ฝึกท่าในการเตรียมเบ่งเท่านั้น โดยนอนหงายตั้งเข่าขึ้น แยกขาออก ทำนี้เป็นท่าสำหรับการคลอด เอามือทั้งสองข้างจับข้อเท้า ขาพับหรือข้างเดียว ให้ส้นเท้าจิกกับพื้น เมื่อท้องป็น ถอนหายใจ 2 ครั้ง แล้วสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกเต็มปอด กลั้นลมหายใจ เข้มปากแน่น ยกศีรษะก้มหน้าค้างจิด ออกดิ่งข้อเท้าขึ้น และเบ่งดันลงเหมือนเบ่งถ่ายอุจจาระนับ 1 - 10 ในใจ เมื่อนับถึง 10 จะหมดลมที่กลั้นไว้ ผ่อนลมที่เหลือออกทางปาก ถ้าหมดลูกยังไม่คลอดตัวให้ทำซ้ำอีก คุณแม่ควรเบ่งให้ได้ 3 ครั้งต่อการเจ็บครรภ์ 1 ครั้ง เมื่อหมดลูกคลอดตัวหรือเจ็บครรภ์ลดลงให้หายใจเข้าออกลึก ๆ ขาว ๆ 1 ครั้ง”

“หลังจากศีรษะทารกคลอดแล้วจะต้องหยุดเบ่ง ควรหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ และ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ หากมีการหดตัวของมดลูกให้หายใจตื้น ๆ ทางปากแล้วหายใจแบบเป่า 1 ครั้ง ถอนหายใจ 1 ครั้ง จนกว่ามดลูกจะคลอดตัว”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

6. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการลูบหน้าท้อง

ผู้ให้คำปรึกษา : “การลูบหน้าท้องเป็นวิธีการบรรเทาความเจ็บปวดได้วิธีหนึ่ง โดยทำให้สัมพันธ์กับการหายใจ โดยหายใจออกพร้อมกับวางอุ้งมือทั้งสองข้างบนหน้าท้อง ลูบหรือนวดเบา ๆ เริ่ม

จากบริเวณหัวหน้าขึ้นมาทางยอดมดลูก และหายใจออกพร้อมกับลูบมือลงผ่านหน้าท้องลงไป
หัวหน้า เป็นการลูบหน้าท้องครบ 1 รอบ ควรลูบให้สัมผัสกับผิวหนัง”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

7. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการเพ่งจุดสนใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : “การเพ่งจุดสนใจเป็นการเบนจุดสนใจไปยังเรื่องอื่น ที่ไม่ใช่การเจ็บครรภ์หรือ
ความไม่สบายที่เกิดขึ้นในขณะคลอด จะทำให้ความรู้สึกเจ็บครรภ์ลดลง โดยลืมตาเพ่งมองไป
ยังจุดใดจุดหนึ่งที่ไม่เคลื่อนไหว และจับจ้องอยู่ที่จุดนั้นตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่มดลูกหดตัวจน
กระทั่งคลายตัว”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

8. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “วันนี้เราได้การฝึกหายใจในระยะเจ็บครรภ์ การเบ่งคลอด การลูบหน้าท้อง และรู้
จักการเพ่งจุดสนใจไปแล้ว คุณแม่ท่านใดมีข้อสงสัยที่จะซักถามขอเชิญค่ะ”

ผู้รับคำปรึกษา : ซักถาม

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอบข้อซักถาม

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

9. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษา : “ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป เป็นการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายซึ่งเป็นการชมห้องคลอด
โรงพยาบาลศรีนครินทร์ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเมื่อมาโรงพยาบาล ขอให้ทุกท่านมาพบกันที่หน้า
ห้องคลอดในวันที่ _____ เวลา _____ ขอขอบคุณคุณแม่ทุกท่าน
ที่ให้ความสนใจเป็นอย่างดี”

ผู้ให้คำปรึกษา : เก็บเอกสารประกอบการให้คำปรึกษากลับ

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถามและการอธิบายของผู้รับคำปรึกษา

หมายเหตุ บันทึกการให้คำปรึกษาด้วยเครื่องบันทึกเสียง ตั้งแต่เริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
เรื่อง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ครั้งที่ 5

เนื้อหา

1. แนะนำและนำชมห้องคลอด โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. สิ่งที่ต้องเตรียมเมื่อมาโรงพยาบาล
3. ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคุ้นเคยกับสถานที่คลอด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ ของโรงพยาบาล
3. เพื่อเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการคลอด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขาวขนาด A4 จำนวน 6 แผ่น
2. ปากกา 6 ด้าม
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาเรื่อง ‘การเตรียมตัวก่อนคลอด’ จำนวน 1 ชุด
หัวข้อ สิ่งที่จะต้องเตรียมมาโรงพยาบาล
4. แบบบันทึกพฤติกรรม
5. เครื่องบันทึกเสียง พร้อมม้วนเทปเปล่า

สถานที่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษา : “ทางโรงพยาบาลได้เตรียมสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้เมื่อคุณแม่มาถึงโรงพยาบาล แล้วส่วนสิ่งที่ต้องเตรียมมาเองคือเครื่องใช้ส่วนตัวของคุณแม่ ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ แป้ง ยาสีฟัน แปรงสีฟัน และผ้าอนามัยแบบมีห่วง ซึ่งซื้อได้ที่ห้องคลอด และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมอย่างยิ่งคือ ใบฝากครรภ์ คุณแม่อาจจัดเตรียมสิ่งที่จำเป็นต้องใช้ตามรายการในเอกสารที่ได้แจกให้แล้ว”

ผู้ให้คำปรึกษา : ยกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา และชี้หัวข้อ สิ่งที่ต้องเตรียมมาโรงพยาบาล ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนความรู้เกี่ยวกับการคลอดและความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม สรุป

สาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา : “การพบกันครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย ดิฉันอยากให้คุณแม่ทบทวนความรู้สึกที่เรา มีต่อเพื่อน ๆ และให้กำลังใจในการคลอด โดยการทำกิจกรรม ‘ส่งกำลังใจ’ โดยคุณแม่ทุกท่านจะได้รับกระดาษเปล่าคนละแผ่น”

ผู้ให้คำปรึกษา : แจกกระดาษเปล่าพร้อมปากกาให้ผู้รับคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา : “ขอให้ทุกคนเขียนชื่อของตัวเองที่มุมบนขวา แล้วส่งกระดาษนั้นไปให้ผู้ที่อยู่ขวามือของตัวเอง เมื่อคุณแม่ได้รับกระดาษของคนอื่นแล้ว ให้เขียนข้อความที่เป็นกำลังใจในการคลอดแก่คุณแม่ท่านอื่น ๆ พร้อมทั้งเขียนชื่อตัวเองกำกับไว้ เมื่อเขียนเสร็จแล้วส่งกระดาษต่อไปยังคนที่อยู่ทางขวามือ จนกระดาษที่มีชื่อของคุณแม่เองวนมาถึง”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้ให้คำปรึกษา : “ทุกท่านได้รับกระดาษของตัวเองคืนแล้ว ขอให้แต่ละคนอ่านข้อความให้กลุ่มฟัง ส่วนคุณแม่ท่านใดที่เขียนข้อความให้เพื่อนแล้ว และอยากพูดอะไรเพิ่มเติม ขอเชิญค่ะ”

ผู้รับคำปรึกษา : ปฏิบัติ

ผู้สังเกตการณ์ : บันทึกพฤติกรรม

6. ยุติการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา : “ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณแม่ทุกท่านคงได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มของเรา ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มเป็นอย่างดี และขอให้ทุกท่านผ่านการคลอดอย่างราบรื่นค่ะ”

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถามและการอธิบายของผู้รับคำปรึกษา

หมายเหตุ บันทึกการให้คำปรึกษาด้วยเครื่องบันทึกเสียง ช่วงที่เข้ากลุ่มในห้องประชุมภายหลังจาก
นำชมห้องคลอด

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1 - 5

แบบบันทึกพฤติกรรม

1. ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (พฤติกรรม / คำถาม / ข้อเสนอแนะ)

cl1

.....

.....

cl2

.....

.....

cl3

.....

.....

cl4

.....

.....

cl5

.....

.....

cl6

.....

.....

2. จำนวนครั้งของการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

ลักษณะปฏิสัมพันธ์	cl1	cl2	cl3	cl4	cl5	cl6
การซักถาม						
การเสนอความคิดเห็น						
การอภิปราย						

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1

เรื่อง กติกา และโปรแกรมในการเข้ากลุ่ม

กติกาให้การเข้ากลุ่ม

1. รักษาความลับ
2. ไม่พูดคุยซุบซิบกันเพียงสองคนหรือเป็นกลุ่มย่อย
3. ไม่บังคับให้ผู้อื่นพูดโดยที่ไม่เต็มใจ

โปรแกรมการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อในการให้คำปรึกษา	วัน/เวลา
1	1. ปฐมนิเทศ 2. เริ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 3. เรื่องที่ทำให้คุณแม่หนักใจ	
2	1. อาการเตือนก่อนคลอด 2. อาการที่ต้องมาโรงพยาบาล 3. กระบวนการคลอด	
3	1. ฝึกการบริหารร่างกาย 2. ฝึกการผ่อนคลาย 3. ทานอนที่ผ่อนคลาย 4. การนวดตัวเอง	
4	1. ฝึกการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ 2. ฝึกการเบ่งคลอด 3. การดูหน้าท้อง 4. การเพ่งจุดสนใจ	
5	1. แนะนำและนำชมห้องคลอด โรงพยาบาลศรีนครินทร์ 2. สิ่งที่ต้องเตรียมมาโรงพยาบาล 3. ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1

ใบงาน

ชื่อ - นามสกุล วันที่

เมื่อนึกถึงการคลอດ ฉันนึกใจว่า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 2 - 5

เรื่อง การเตรียมตัวก่อนคลอด

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

เรื่อง

การเตรียมตัวก่อนคลอด



คำนำ

การคลอดเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ การเตรียมตัวก่อนคลอดโดยให้รู้จักวิธีการปฏิบัติตัวในระยะต่าง ๆ ของการคลอดได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนวิธีการต่อสู้กับความเจ็บปวดในระยะคลอด สามารถควบคุมตัวเองได้ จะช่วยลดความกลัวความวิตกกังวลต่อการคลอด ถ้าคุณแม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด สามารถปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ จะทำให้คุณแม่ผ่านการคลอดไปได้ด้วยดี ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการคลอดและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร ซึ่งเอกสารนี้จะช่วยให้คุณแม่ได้ทราบวิธีการเตรียมตัวก่อนคลอดอย่างถูกต้องต่อไป

ขอขอบพระคุณอาจารย์ สุรัสวดี มรรควัลย์ อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้ใช้คู่มือเตรียมคุณแม่ก่อนคลอด เพื่อใช้ประกอบการจัดทำเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

ด้วยความปรารถนาดี
เพียงจิตต์ ธารไพโรสาณท์

2539

อาการเตือนก่อนคลอด

อาการเจ็บจริง

รู้สึกเจ็บถี่ขึ้นเรื่อย ๆ หน้าท้องแข็งตัว แม้ได้นอนพักแล้วก็ตาม
อาจมีน้ำเดินหรือมูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอด

อาการเจ็บเตือน

มักมีการเจ็บไม่สม่ำเสมอหลังจากนอนพักอาการจะดีขึ้น ไม่จำ
เป็นต้องมาโรงพยาบาล

อาการที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที

มีอาการที่แสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอด คือ

- อาการเจ็บครรภ์จริง
 - มีน้ำเดิน ซึ่งมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนน้ำปัสสาวะออกทางช่องคลอด
 - มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
- มีอาการผิดปกติซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และทารก คือ
- มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด
 - อาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น ลูกไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อยลง ซึ่งทราบได้จากการนับจำนวนเด็กดิ้น
 - บวม ปวดศีรษะมาก ตามัว คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บไต ลึ้นปี ไข่นาวสัน

กระบวนการคลอดปกติ

1. ทารกเอาศีรษะลงมาในอุ้งเชิงกราน
2. มีอาการเจ็บจริง ศีรษะทารกจะเคลื่อนสู่อุ้งเชิงกรานทำให้ปากมดลูกเปิด
3. ปากมดลูกเปิดหมดคือ 10 เซนติเมตร
4. คุณแม่เบ่งจนทารกคลอด
5. คลอดรกใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที
6. ระยะเวลาพักฟื้น ในห้องคลอดประมาณ 2 ชั่วโมง

การบริหารร่างกาย

ท่าที่ 1 การฝึกกลืนลมหายใจ

กลืนให้ได้มากที่สุด เริ่มจากครั้งละ 30 วินาที จนได้ครั้งละ 1

นาที

ท่าที่ 2 การขมิบช่องคลอด เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่องคลอด

ขมิบช่องคลอด โดยเกร็งครั้งละ 5 วินาที เริ่มวันแรก 10 ครั้ง จากนั้นเพิ่มวันละ 10 ครั้งจนเป็นวันละ 100 ครั้ง

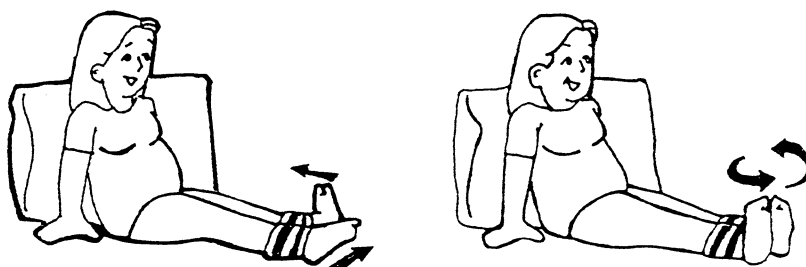
ท่าที่ 3 การบริหารกล้ามเนื้อเชิงกราน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และลดอาการปวดหลัง

- นอนราบ ชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง
- ยกสะโพกขึ้นค้างไว้ นับ 1 - 5 วางลง ทำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 4 การบริหารข้อเท้า เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดกลับหัวใจ และลดอาการเท้าบวม

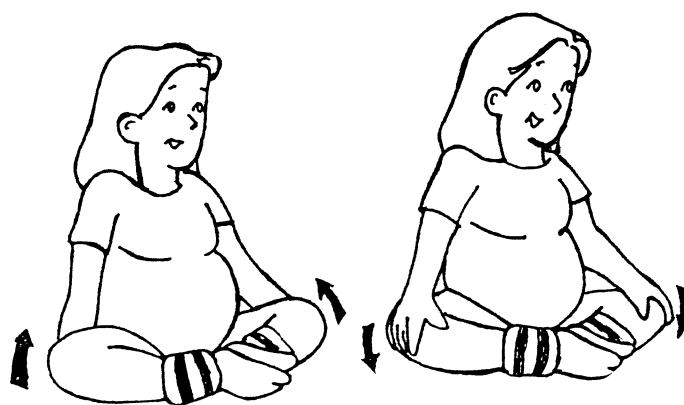
- นอนหงายราบเหยียดขา หรือนั่งพิงพนักเหยียดขา
- กระจกข้อเท้าขึ้นลงสลับกัน ทำ 10 ครั้ง
- หมุนปลายเท้าและข้อเท้าเข้าหาตัวเองให้ครบรอบ หมุนปลายเท้าและข้อเท้าออกจากตัวเองให้ครบรอบ ทำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 5 การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน เพื่อยืดกล้ามเนื้อต้นขาให้พร้อมสำหรับการขึ้นขาหยั่งในขณะคลอด

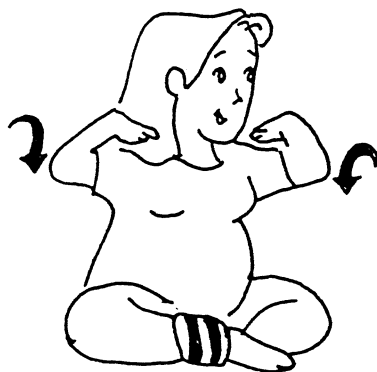
- นั่งท่าคล้ายขัดสมาธิ
- เอามือจับข้อเท้าทั้งสองข้าง ลากข้อเท้าเข้าหาตัวให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน

- สอดมือทั้งสองข้างเข้าใต้เข่า ดันเข่าขึ้น นับ 1-10 แล้วปล่อย
- วางมือบนหัวเข่าทั้งสองข้าง กดเข่าทั้งสองข้างลง นับ 1 - 10 แล้วปล่อย ทำซ้ำ 10 ครั้ง



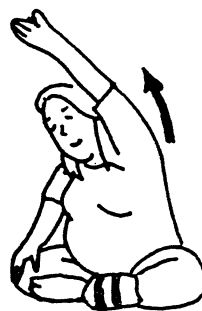
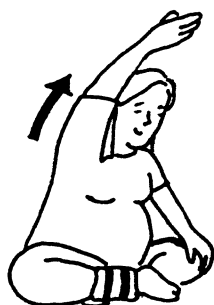
ท่าที่ 6 การหมุนแขน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่

- นั่งพิงพนัก วางมือที่ไหล่ทั้งสองข้าง
- หมุนแขนเข้า - ออกเป็นวงกลม ทำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 7 การบริหารกล้ามเนื้อสีข้าง เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อสีข้าง และหายใจได้สะดวก

- นั่งขัดสมาธิ ชูมือขวาขึ้นเหนือศรีษะ
- เอียงตัวมาทางซ้ายให้มากที่สุด กลับมานั่งตัวตรง
- สลับข้างมาเป็นมือข้างขวา ทำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 8 การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง และลดอาการปวดหลัง

- อยู่ในท่าคดลาย วางมือกับพื้น แขนตั้ง
- หายใจเข้าท้องพอง พร้อมกับยกศีรษะขึ้น
- หายใจออกแอ่นหลัง พร้อมกับยกศีรษะขึ้น



การผ่อนคลายร่างกาย

นอนในท่าที่รู้สึกสบาย เหยียดขาออก มีอวางแนบลำตัว ทำจิตใจให้สบายด้วยการนึกถึงเรื่องที่ทำให้รู้สึกสบายใจ

ชายชาย

- เกร็งนิ้วเท้าให้งอเข้าแล้วค่อย ๆ เหยียดออก
- งอปลายเท้าลงแล้วคลาย
- เหยียดขาแล้วคลาย
- ขมิบก้นแล้วคลาย

ชายขา เหมือนชายชาย

แขนชาย

- เหยียดนิ้วมือแล้วคลาย
- งอศอกเล็กน้อยและเกร็งแขนแล้วคลาย
- เหยียดแขนและเกร็งแขนแล้วคลาย
- เกร็งหัวไหล่แล้วคลาย

แขนขา เหมือนแขนชาย

หลับสบายต่อไป 30 - 40 นาที * เวลาที่ดีที่สุดคือหลังอาหารกลางวัน

ท่านอนที่ผ่อนคลาย

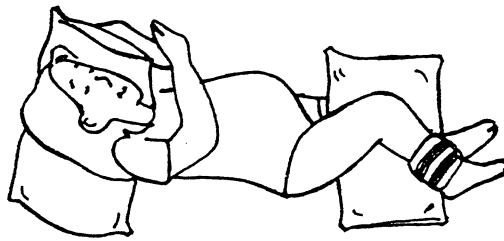
ท่านอนหงาย

นอนหงายศีรษะหนุนหมอนวางแขนข้างลำตัว ใช้หมอนรองใต้ขาให้เข่างอเล็กน้อย หลับตา สูดหายใจเข้า ผ่อนลมหายใจออกเบา ๆ



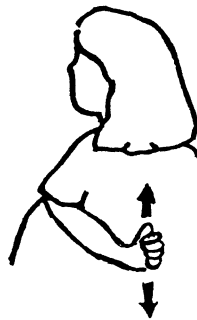
ท่านอนตะแคง

นอนตะแคงซ้ายหรือขวา ใช้หมอนรองศีรษะรองขาเล็กน้อย วางแขนข้างหนึ่งไว้บนสะโพก และอีกข้างหนึ่งงอไว้ใกล้หมอน ใช้หมอนหรือผ้าห่มวางระหว่างขาและหน้าท้อง สูดหายใจเข้าออกเบา ๆ



การนวดตัวเอง

นอนตะแคงซ้าย ใช้หลังมือข้างขวากดลงบริเวณหลัง กดนิ้วหัวแม่มือลงที่ส่วนล่างของกระดูกสันหลัง และงอนิ้วที่เหลือกดน้ำหนักและถูไปตามขวางลำตัว



การหายใจในระยะเจ็บครรภ์

การถอนหายใจ

หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 - 5 ให้ท้องป่องขึ้นมา หายใจออกโดยเป่าลมออกทางปาก นับ 1 - 5

การหายใจในระยะต้น (ปากมดลูกเปิด 0 - 3 เซนติเมตร)

1) หายใจธรรมชาติ

2) หายใจแบบซาลิก เมื่อเริ่มรู้สึกอึดอัด ถอนหายใจ สุดลมหายใจ เข้าทางจมูก ลึกเบา ๆ นับ 1 - 2 - 3 ผ่อนหายใจออกจากปากโดยเปิดปาก ออกเล็กน้อย นับ 1 - 2 - 3 ทำ 5 - 10 ครั้ง หรือประมาณ 1 นาที ถอนหายใจ

ปากมดลูกเปิด 3 - 10 เซนติเมตร

1) หายใจแบบซาลิก

2) หายใจแบบเร็วตื้น เมื่อเจ็บครรภ์มากขึ้น ถอนหายใจ สุดลมหายใจเข้าทางปากนับ 1 - 2 หายใจออกจากปาก นับ 1 - 2 ถอนหายใจทำ 5 - 10 ครั้ง หรือประมาณ 30 - 60 วินาที

เมื่อเจ็บครรภ์มากยิ่งขึ้น

หายใจแบบหอบสลับเป่า

1) ถอนหายใจ หายใจตื้น 6 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง หายใจตื้น 6 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง สลับกันจนหายเจ็บ ถอนหายใจ

2) ถอนหายใจ หายใจตื้น 4 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง หายใจตื้น 4 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง สลับกันจนหายเจ็บ ถอนหายใจ

3) ถอนหายใจ หายใจตื้น 2 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง หายใจตื้น 2 ครั้ง เป่าแรง 1 ครั้ง สลับกันจนหายเจ็บ ถอนหายใจ

เป่าปาก

เมื่อรู้สึกอยากเบ่งแต่ปากมดลูกเปิดไม่ถึง 10 เซนติเมตร ห่อปาก เป่าลมออกจากปากยาว ๆ 1 ครั้ง

ถ้ารู้สึกคล้ายหน้ามืด เอามือป้องปาก หายใจลึก ๆ ในอุ้งมือ

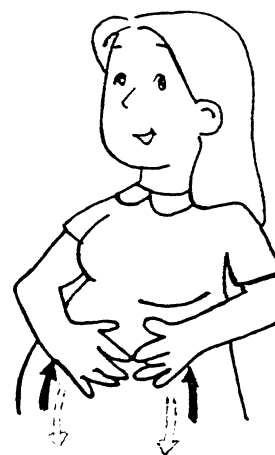
การเบ่งคลอด

นอนหงายตั้งเข่าขึ้นแยกขาออก เอามือทั้งสองข้างจับข้อเท้า ขาพับหรือข้างเดียวให้ส้นเท้าชิดกับพื้น ถอนลมหายใจ 2 ครั้ง สุดลมหายใจ เข้าทางจมูกลึก

กลืนลมหายใจ เข็มปากแน่น ยกศีรษะก้มหน้าค้างชิดอก ค้างข้อเท้า หรือขาพับขึ้น เบ่งเหมือนเบ่งถ่ายอุจจาระนับ 1 - 10 เป็นจังหวะในใจ ผ่อนลมที่เหลือออกทางปาก เบ่งให้ได้ 3 ครั้งต่อการเจ็บครรภ์ 1 ครั้ง ถอนหายใจ

การลูบหน้าท้อง

หายใจออกพร้อมกับวางอุ้งมือทั้งสองข้างบนหน้าท้อง ลูบหรือนวดเบา ๆ เริ่มจากบริเวณหัวเหน่าขึ้นมาทางยอดมดลูก และหายใจออกพร้อมกับลูบมือลงผ่านหน้าท้องลงไปที่หัวเหน่า เป็นการลูบหน้าท้องครบ 1 รอบ ควรลูบสัมผัสกับผิวโดยตรง



สิ่งที่จะต้องเตรียมมาโรงพยาบาล

1. ใบฝากครรภ์
2. ผ้าเช็ดตัว
3. สบู่
4. ยาสีฟัน แปรงสีฟัน
5. ผ้าอนามัยแบบมีห่วง (หรือเตรียมเงิน 35 บาทสำหรับซื้อผ้าอนามัย)

ไม่ควรนำสิ่งของมีค่าติดตัวมาโรงพยาบาล

หนังสืออ้างอิง

ขอนแก่น, มหาวิทยาลัย. คู่มือ เตรียมคุณแม่ก่อนคลอด.

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์: ขอนแก่น,
มปท., มปป. (อค์สำเนา)

ชวนพิศ ลายประดิษฐ์กร. “การลดความเจ็บปวดในการคลอดตามวิธีการ
ของดิก - ริด.” วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น ปีที่ 7 (เมษายน - มิถุนายน 2531): 41 - 49.

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชา เทคนิค
การให้คำปรึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.

อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์, บรรณาธิกร. คุณแม่คุณภาพ. บริษัท พิมพ์ดี
จำกัด: กรุงเทพฯ, มปป.

Read, Grantly, Dick. Childbirth without Fear. Newyork:
Harper & Row Publisher, 1959.

ภาคผนวก ค
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเที่ยงของแบบวัดระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด โดยใช้วิธี Cronbach's Coefficient Alpha ของ ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

โดย α = ค่าความเที่ยงโดยใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach
 k = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของแบบสอบถาม
 $\sum S_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบสอบถามแต่ละข้อ
 S_t^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนจากแบบสอบถามทั้งฉบับ

2. ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

โดย $\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ = ผลรวมอายุของสตรีตั้งครรภ์
 N = จำนวนคนทั้งหมด

3. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N} \right)^2}$$

โดย SD = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X$ = ผลรวมอายุของสตรีตั้งครรภ์
 $\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองอายุของสตรีตั้งครรภ์
 N = จำนวนคนทั้งหมด

4. การวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนระดับภาวะความวิตกกังวลหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann - Whitney U Test ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$U_1 = n_1 n_2 + \left[\frac{n_1(n_1+1)}{2} \right] - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \left[\frac{n_2(n_2+1)}{2} \right] - R_2$$

โดย n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 U = ค่าจากการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Mann - Whitney U Test
 R_1 = ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากข้อมูลกลุ่มควบคุม
 R_2 = ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากข้อมูลกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

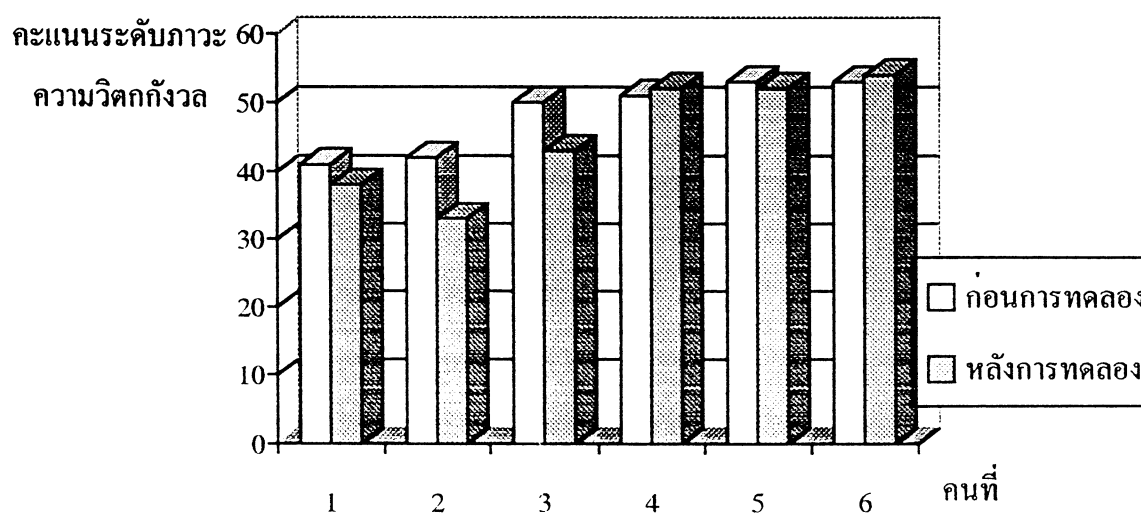
ภาคผนวก ง

คะแนนระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

คะแนนระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด

ตารางที่ 4 ระดับคะแนนภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มทดลอง

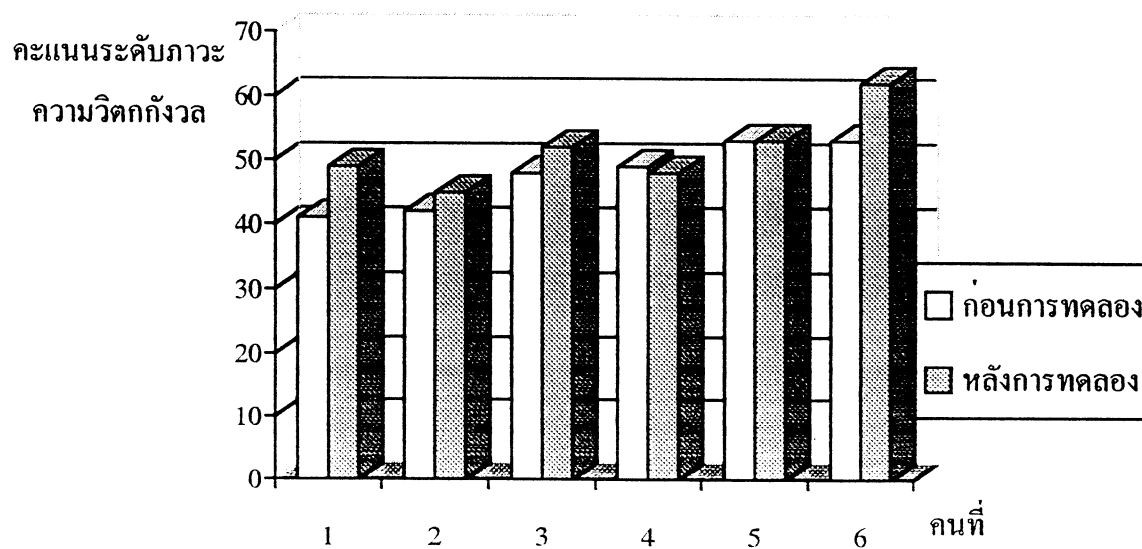
คนที่	กลุ่มทดลอง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	41	38
2	42	33
3	50	43
4	51	52
5	53	52
6	53	54
ค่าเฉลี่ย	48.33	45.33
SD	5.43	8.66



ภาพที่ 4 คะแนนระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มทดลอง

ตารางที่ 5 ระดับคะแนนภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	41	49
2	42	45
3	48	52
4	49	48
5	53	53
6	53	62
ค่าเฉลี่ย	47.67	51.50
SD	5.20	5.89



ภาพที่ 5 คะแนนระดับภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดของสตรีตั้งครรภ์กลุ่มควบคุม