

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุตั้งแต่ 15-44 ปี คลอดปกติที่มารับบริการตรวจหลังคลอดที่โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 โรงพยาบาลขอนแก่น และโรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โดยทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 130 คน ผลการวิจัยได้นำเสนอโดยเรียงตามลำดับดังนี้

1. ลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง
2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมและในแต่ละด้าน

4.1 ผลการวิจัย

4.1.1 ลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 59.2 อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี จำนวนรองลงมา ร้อยละ 35.4 มีอายุอยู่ในช่วง 25-34 ปี ในด้านสถานภาพสมรส ร้อยละ 99.2 มีสถานภาพสมรสคู่ และร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธ

ด้านการศึกษาทุกคนได้รับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 70.0 อยู่ในระดับประถมศึกษา และร้อยละ 19.2 อยู่ในระดับมัธยมศึกษา ส่วนอาชีพพบว่าอาชีพที่มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 43.9 เป็นอาชีพเกษตรกร รองลงมา ร้อยละ 33.1 เป็นอาชีพแม่บ้าน ในด้านรายได้เป็นรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน พบว่าจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 36.2 มีรายได้อยู่ระหว่าง 2,001-4,000 บาท รองลงมา ร้อยละ 32.3 มีรายได้อยู่ในช่วง 6,000 บาทขึ้นไป

ด้านการตั้งครรภ์กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 58.5 เป็นครรภ์แรกและรองลงมา ร้อยละ 35.4 เป็นครรภ์ที่ 2 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100 ได้รับการฝากครรภ์ที่สถานบริการทางสุขภาพ และส่วนใหญ่ร้อยละ 67.7 ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล รองลงมา ร้อยละ 26.1

ผากระรอกที่สถานีนอนมัย และพบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุดร้อยละ 78.5 ไม่มีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ จะมีก็จำนวนน้อยเพียงร้อยละ 21.5 ที่มีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาการที่พบคือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลียมีอาการอยู่ระหว่าง 2-4 เดือน ส่วนเรื่องการได้รับคำแนะนำในขณะผากระรอก ร้อยละ 94.6 ได้รับคำแนะนำเรื่อง การรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์ การงดทำงานหนัก การมีเพศสัมพันธ์ การออกกำลังกาย และการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดา มีเพียงจำนวนน้อยร้อยละ 5.4 ที่ไม่ได้รับคำแนะนำ เนื่องจากรีบกลับบ้าน หรือมีฐานะจึงไม่ได้รับฟังคำแนะนำร่วมกับกลุ่ม และในช่วงหลังคลอดบุคคลที่ให้การช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรมากที่สุดร้อยละ 53.8 คือมารดาของหญิงหลังคลอดและรองลงมาร้อยละ 31.5 คือสามี รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=130)	ร้อยละ
อายุ		
15-24 ปี	77	59.2
25-34 ปี	46	35.4
35-44 ปี	7	5.4
สถานภาพสมรส		
คู่	12.9	99.2
หม้าย	0	0
หย่า/แยก	1	0.8
ศาสนา		
พุทธ	130	100.0
คริสต์	0	0
อิสลาม	0	0
อื่น ๆ	0	0

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=130)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	0	0
ได้เรียน	130	100.0
- ระดับประถมศึกษา	91	70.0
- ระดับมัธยมศึกษา	25	19.2
- ระดับอนุปริญญา/ปริญญา	6	4.6
- อื่น ๆ (ปวช./ปวส.)	8	6.2
อาชีพ		
แม่บ้าน	43	33.1
เกษตรกรรวม	57	43.9
ค้าขาย	6	4.6
รับจ้าง	18	13.8
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	4.6
รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน		
< 2,000 บาท	32	24.6
2,001-4,000 บาท	47	36.2
4,001-6,000 บาท	9	6.9
> 6,000 บาท	42	32.3
ลำดับการตั้งครรภ์		
ครรภ์แรก	76	58.5
ครรภ์ที่ 2	46	35.4
ครรภ์ที่ 3	6	4.6
ครรภ์ที่ 4 ขึ้นไป	2	1.5

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=130)	ร้อยละ
การฝากครรภ์		
ฝากครรภ์	130	100.0
ไม่ได้ฝากครรภ์	0	0
สถานที่ฝากครรภ์		
โรงพยาบาล	88	67.7
คลินิก	8	6.2
สถานเฝ้าแม่	34	26.1
อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์		
มี	28	21.5
ไม่มี	102	78.5
การได้รับคำแนะนำเมื่อมาฝากครรภ์		
ได้รับ	123	94.6
ไม่ได้รับ	7	5.4
การได้รับคำแนะนำหลังคลอด		
ได้รับ	118	90.8
ไม่ได้รับ	12	9.2
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
3 - 4 คน	54	41.5
5 - 6 คน	52	40.0
7 - 8 คน	15	11.5
8 - 9 คน	6	4.6
10 คนขึ้นไป	3	2.4

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากรและสังคม(ต่อ)

ลักษณะทางประชากรและสังคม	จำนวน (N=130)	ร้อยละ
บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรมากที่สุด		
มารดา	70	53.8
สามี	41	31.5
ญาติพี่น้อง	18	13.9
บุคคลอื่น ๆ (ระบุ) ผากเลี้ยงกับเพื่อนบ้าน	1	.8

4.1.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด

4.1.2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด เมื่อพิจารณาโดยรวมพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.05$, S.D.=.33) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน จะพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในแต่ละด้านอยู่ระดับปฏิบัติมากเกือบทุกด้าน มีเพียงด้านการรักษาสัมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด อยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= .53 ; $\bar{X} = 3.17$, S.D. = .71 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	$\bar{X}$	S.D.
พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม	4.05	.33
1. ด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศ		
ที่เพียงพอ	4.05	.55

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม
ในแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	$\bar{X}$	S.D.
2. ด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการ ระบายที่เป็นปกติ	4.47	.46
3. ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม และการพักผ่อน	3.49	.53
4. ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลา เป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	4.20	.66
5. ด้านการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะ หลังคลอด	3.93	.56
6. ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ ถึงขีดสูงสุด	3.17	.71
7. ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง	3.82	.57
8. ด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง	4.53	.48
9. ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง	4.31	.71
10. ด้านการยอมรับบทบาท	4.57	.43

4.1.2.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด โดยพิจารณารายละเอียดของแต่ละด้าน ซึ่งมีทั้งหมด 10 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ จากการ
ศึกษาพบว่า การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก
($\bar{X} = 4.05$, S.D. = .55) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ในอันดับแรกคือ การ
รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 83.8 รองลงมาคือ การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10
แก้ว ร้อยละ 74.6 การรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู ร้อยละ 56.2 ส่วน

การรับประทานอาหารประเภทผักต่างๆ ร้อยละ 55.4 ผักที่รับประทานได้แก่ ผักกาดขาว คะน้า ผักตำลึง ถั่ว โดยจะทำให้สุกก่อนรับประทานด้วยวิธี ลวก ต้ม ผัด การรับประทานผลไม้ต่าง ๆ ร้อยละ 26.2 ผลไม้ที่รับประทาน ได้แก่ มะละกอสุก ส้ม มะม่วง กัลยและเงาะ ส่วนการรับประทานพริกโช้ มีการรับประทานทุกวัน ร้อยละ 25.4 และการดื่มนม โอวัลติน น้ำเต้าหู้ทุกวัน ร้อยละ 24.6 ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมและหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติเลยคือเรื่องการดื่มชา กาแฟและการสูบบุหรี่ ร้อยละที่เท่ากันคือ 100.0 และการรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดองไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 77.6 การรับประทานอาหารที่มีรสจัดไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 58.5 ส่วนการงดอาหารแสลงเฉพาะอย่างพบว่า ไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 41.5 แต่มีการงดอาหารแสลงโดยปฏิบัติทุกวัน ร้อยละ 40.0 อาหารแสลงทั้งคือ ปลาสุตร ปลากรด ปลานิล ไข่ ผักชะอม เนื้อควายเผือก อาหารที่รับประทานเฉพาะเพื่อบำรุงร่างกาย เช่น แกงเลียง ต้มหัวปลี ไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 53.8 และมีการปฏิบัติทุกวันเพียงร้อยละ 7.7 นอกจากนี้ยังพบว่า หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ร้อยละ 60.8 อยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และมีเพียงร้อยละ 10.0 ที่ได้รับควันบุหรี่จากผู้อยู่ใกล้ชิดทุกวัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ					
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	83.8	10.0	3.1	3.1	0
2. ท่านรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู	56.2	27.4	13.3	3.1	0
3. ท่านรับประทานอาหารพวกไข่	25.4	22.3	26.2	21.5	4.6
4. ท่านรับประทานอาหารพวกหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง	0.8	0.8	6.2	14.6	77.6
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด	3.8	3.1	11.5	23.1	58.5
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผักต่างๆ	55.4	20.0	17.7	3.8	3.1
7. ท่านรับประทานผลไม้ต่าง ๆ	26.2	16.9	26.2	26.9	3.8
8. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะอย่างเพื่อ บำรุงร่างกายหลังคลอด เช่น แกงเลียง ต้มหัวปลี	7.7	10.8	10.0	17.7	53.8
9. ท่านงดอาหารแสลงเฉพาะอย่าง เช่น ไข่ ผักชะอม ปลาบางชนิด	40.0	10.8	3.1	4.6	41.5
10. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	74.6	15.4	6.9	0.8	2.3
11. ท่านดื่มชา กาแฟ	0	0	0	0	100
12. ท่านดื่มนม โอวัลติน น้ำเต้าหู้	24.6	16.2	23.1	16.9	19.2
13. ท่านดื่มเบียร์ เหล้า ยาแดงเหล้า	0	0	0	2.3	97.7
14. ท่านสูบบุหรี่	0	0	0	0	100

ตารางที่ 3 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
15. ท่านได้รับวันหยุดจากผู้ใกล้ชิด	10.0	8.5	18.5	13.8	49.2
16. ท่านอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	60.8	23.1	11.5	1.5	3.1
17. ท่านหลีกเลี่ยงการสูดดมควันเข้ามาใน ที่แออัดที่มีคนมาก ๆ	52.3	20.8	9.2	7.7	10.0

2. ด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่เป็นปกติ

จากการศึกษาพบว่า การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่เป็นปกติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = .46) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน อันดับแรกคือ การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ร้อยละ 86.2 รองลงมาคือ การถ่ายบัสสาวะทุกครั้งเมื่อมีอาการปวดบัสสาวะ และไม่กลั้นบัสสาวะ ร้อยละ 77.7 การล้างทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังการขับถ่ายอุจจาระ/บัสสาวะ ร้อยละ 76.9 และการใช้ผ้าหรือผ้าอนามัยรองซับน้ำคาวปลาไม่ให้ไหลเปื้อน ร้อยละ 51.5 นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงหลังคลอดบางรายมีการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังการขับถ่ายอุจจาระ/บัสสาวะเป็นบางครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 5.4 และร้อยละ 0.8 ตามลำดับ และไม่มีการใช้ผ้า/ผ้าอนามัยรองซับน้ำคาวปลาไม่ให้ไหลเปื้อน ร้อยละ 23.1 ส่วนในเรื่องการใช้อาหารระบายหรือยาสมุนไพรเพื่อให้ถ่ายอุจจาระสะดวก พบว่า ไม่ได้ปฏิบัติ ร้อยละ 87.7 มีเพียงส่วนน้อยที่ปฏิบัติทุกวัน ร้อยละ 4.6 ยาที่ใช้เป็นยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล ลักษณะเม็ดสีเหลืองขนาดเล็ก (Dulcolax) จะรับประทานในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่าย และการระบายที่เป็นปกติ

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการ ระบายที่เป็นปกติ					
1. ทำน้ถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ	65.4	16.2	13.8	3.8	0.8
2. ทำน้ถ่ายบัสสาวะทุกครั้งเมื่อมีอาการ ปวดบัสสาวะ และไม่กลั้นบัสสาวะ (4-6 ชั่วโมง/ครั้ง)	77.7	13.8	4.6	3.1	0.8
3. ทำน้ใช้ยาระบายหรือยาสมุนไพรเพื่อ ให้ถ่ายอุจจาระได้สะดวก	4.6	3.1	2.3	2.3	87.7
4. ทำน้ล้างทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทุกครั้งหลังการขับถ่าย อุจจาระ/บัสสาวะ	76.9	14.6	5.4	2.3	0.8
5. ทำน้ใช้ผ้าหรือผ้าอนามัยรองซับน้ำควา ปลาไม่ให้ไหลเปื้อน	51.5	12.3	5.4	7.7	23.1
6. ทำน้อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	86.2	11.5	1.5	0.8	0

3. ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมี

กิจกรรมจากการศึกษาพบว่า การรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม มีค่า
คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = .53) โดยหญิงหลังคลอดมีการ
ปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ในอันดับแรกคือ การทำงานบ้านเบา ๆ เช่น กวาดบ้าน/ถูบ้าน ประกอบ
อาหาร ซักเสื้อผ้า ร้อยละ 66.2 รองลงมาคือ การนอนหลับในช่วงกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8

ชั่วโมง ร้อยละ 46.9 การนอนหลับในช่วงกลางวัน วันละ $1/2-1$ ชั่วโมง ร้อยละ 40.8 ในเรื่องการนอนหลับในช่วงกลางวัน พบว่ามีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 13.1 และร้อยละ 16.9 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่ได้ปฏิบัติเลย เป็นอันดับแรกคือ การใช้ยานอนหลับเป็นประจำ ร้อยละ 94.6 รองลงมาคือ การทำงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ เช่น ยก หรือแบกหามของหนัก ร้อยละ 73.8 ซึ่งในเรื่องการใช้ยานอนหลับเป็นประจำนั้นพบว่ามีเพียงส่วนน้อยที่มีการปฏิบัติทุกวัน ร้อยละ 3.1 และในเรื่องที่ต้องทำงานใช้แรงมาก ๆ มีการปฏิบัติทุกวันเพียงร้อยละ 3.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม

พฤติกรรมดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม					
1. ทำนอนหลับในช่วงกลางคืน อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	46.9	25.4	19.2	6.2	2.3
2. ทำนอนหลับในช่วงกลางวัน อย่างน้อยวันละ $1/2-1$ ชั่วโมง	40.8	12.3	16.9	13.1	16.9
3. ทำนได้พักผ่อนเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย	44.6	22.3	13.1	8.5	11.5
4. ทำนใช้ยานอนหลับเป็นประจำ	3.1	0.8	0.8	0.8	94.6
5. ทำนจัดสถานที่เพื่อการนอนหลับโดยให้เงียบสงบไม่ร้อนอบอ้าว	43.8	35.4	12.3	6.2	2.3
6. ทำนทำงานเบา ๆ เช่น กวาดบ้าน/ถูบ้าน ประกอบอาหาร ซักเสื้อผ้า	66.2	17.7	13.1	2.3	0.8

ตารางที่ 5 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
7. ท่านต้องทำงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ					
เช่น ยก หรือแบกหามของหนัก	3.8	2.3	6.9	13.1	73.8

4. ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษาพบว่า การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.20$, $S.D. = .66$) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน เป็นอันดับแรกในเรื่อง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 60.8 รองลงมาคือ การพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาสต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน การเยี่ยมเยียน ร้อยละ 50.0 การร่วมทำงานบ้านกับสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 48.5 และการจัดหาเวลาว่างในแต่ละวันสำหรับตัวเอง เพื่ออ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 46.2 และพบว่าในเรื่องการจัดหาเวลาว่างในแต่ละวันสำหรับตัวเอง มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 5.4 และร้อยละ 3.8 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาสมมูลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการรักษาสมมูลระหว่างการใช้เวลา					
เป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น					
1. ทำน้จ้ดหาเวลาว่างในแต่ละวันสำหรับ ตัวเองเพื่่ออ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์	46.2	23.8	20.8	5.4	3.8
2. ทำน้พูดคุยกัับสมาชิกในครอบครัวอย่าง สม่ำเสมอ	60.8	25.4	13.0	0.8	0
3. ทำน้พบปะพูดคุยกัับเพื่อนบ้านในโอกาส ต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารร่วม กัน การเยี่ยมเยียน	50.0	19.2	23.1	4.6	3.1
4. ทำน้ร่วมทำงานบ้านกับสมาชิกใน ครอบครัว	48.5	30.0	16.9	4.6	0

5. ด้านการป้องกันอันตรายต่างๆ ในระยะหลังคลอด จากการ
ศึกษาพบว่า การป้องกันอันตรายต่างๆ ในระยะหลังคลอด มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก
($\bar{X} = 3.93$, S.D. = .56) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน เป็นอันดับแรกใน
เรื่องการรับประทานยาบำรุงที่ได้รับจากโรงพยาบาล ร้อยละ 71.5 นอกจากยาที่ได้รับจาก
โรงพยาบาลแล้ว หญิงหลังคลอดยังมีการรับประทานยาอื่นๆ โดยจัดซื้อเองตามท้องตลาด ยาที่ใช้
ได้แก่ ยาสตรีนัสสิงเห ยาสตรีแก่นนคร ยาหม่บีน ยาผง (ชุด) ยารากไม้ (แผนผสมน้ำ หรือต้ม)
โดยมีเหตุผลว่าเพื่อให้ม้ดลูกแห้งเร็วและบำรุงน้ำนม ระยะเวลาที่รับประทานจะอยู่ในช่วง 7 วัน

- 1 เดือน การสังเกตลักษณะผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น มีไข้ บวคท้อง น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น แผลฝีเย็บบวมแดง น้ำเหลืองซึม เต้านมบวมตึงมีแผลถลอก ร้อยละ 60.8 การหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่สูง ๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียหรือการยกของหนัก และการตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดยการคลำทางหน้าท้อง ร้อยละ 33.1 และร้อยละ 28.5 ตามลำดับ ถึงแม้จะมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน แต่การตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดยการคลำทางหน้าท้อง ไม่ได้มีการปฏิบัติถึงร้อยละ 32.3 และการหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่สูง ๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลีย หรือการยกของหนัก ร้อยละ 27.7 ส่วนพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสมและหญิงหลังคลอดมีไม่ได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ คือ การร่วมเพศในระยะหลังคลอด ร้อยละ 77.7 และการอยู่ไฟหรืออาบน้ำร้อนที่ร้อนจัด ร้อยละ 35.4 แต่ก็ยังพบว่าในพฤติกรรมการดูแลตนเองเรื่องการอยู่ไฟหรืออาบน้ำร้อนที่ร้อนจัดมีการปฏิบัติทุกวัน และปฏิบัติเกือบทุกวัน ร้อยละ 8.5 และร้อยละ 6.9 ตามลำดับ โดยมีระยะเวลาของการอยู่ไฟประมาณ 3 วัน - 15 วัน และในระหว่างอยู่ไฟจะมีการอาบน้ำร้อนที่สัมผัสกับสมุนไพรบางชนิดที่ใช้กันมากคือ ใบมะขามอ่อน ใบหนาด ใบเป้งา แก่นมะขาม ตะไคร้ ใบมะกรูด ส่วนการร่วมเพศในระยะหลังคลอดพบว่ายังมีการปฏิบัติเป็นบางครั้งและนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 4.6 และร้อยละ 16.9 ตามลำดับ ซึ่งในการร่วมเพศหลังคลอดนี้จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่ในสัปดาห์ที่ 4 ขึ้นไป และในการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละเอ็ดตังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันอันตรายในระยะ
หลังคลอด**

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
1. ท่านสังเกตลักษณะผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มีไข้ ปวดท้อง น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น แผลฝีเย็บ บวมแดง น้ำเหลืองซึม เต้านม ปวดตึง มีแผลถลอก	60.8	21.5	9.2	3.1	5.4
2. ท่านตรวจดูการลดขนาดของมดลูก โดยการคลำทางหน้าท้องว่ามีขนาด เล็กลงเรื่อย ๆ	28.5	16.2	14.6	8.5	32.3
3. ท่านรับประทานยาที่ได้รับจาก โรงพยาบาล	71.5	13.1	10.0	3.8	1.5
4. ท่านอยู่ไฟหรืออาบน้ำที่ร้อนจัด	8.5	6.9	15.4	33.8	35.4
5. ท่านร่วมเพศในระยะหลังคลอด	0	0.8	4.6	16.9	77.7
6. ท่านหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่ สูง ๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลีย หรือการยกของหนัก	33.1	20.0	13.1	6.2	27.7

6. ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด จากการศึกษาพบว่า การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$, S.D. = .71) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวันเป็นอันดับแรกในเรื่อง การทำหน้าที่ดูแลสามีและบุตรคนก่อนในเรื่องอาหาร เสื้อผ้า และการสนใจสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและเลี้ยงดูบุตร ร้อยละ 42.3 และร้อยละ 42.3 ตามลำดับ รองลงมาคือเรื่องการบริหารร่างกายหลังคลอด ตามที่ได้รับคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 16.9 ส่วนการทำกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงกลับสู่สภาพเดิม เช่น อบอุ่น นวดตัว อยู่ไฟ ปฏิบัติเพียงร้อยละ 6.9 ซึ่งพบว่ากิจกรรมการบริหารร่างกายหลังคลอด มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง จนถึงไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 15.4 และร้อยละ 35.4 ตามลำดับ และการทำกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและกลับสู่สภาพเดิม มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้งจนถึงไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 20.0 และร้อยละ 42.3 ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด					
1. ท่านบริหารร่างกายหลังคลอดตามที่ ได้รับคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ	16.9	8.5	23.8	15.4	35.4
2. ท่านทำกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรงและกลับสู่สภาพเดิม เช่น อบอุ่น นวดตัว อยู่ไฟ	6.9	12.3	18.5	20.0	42.3
3. ท่านทำหน้าที่ดูแลสามี และบุตรคนก่อน ในเรื่องอาหาร เสื้อผ้า อื่น ๆ	42.3	19.2	25.4	7.7	5.4

ตารางที่ 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนา
การให้ถึงขีดสูงสุด (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
4. ท่านสนใจสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตัวและเลี้ยงดูบุตร	42.3	30.8	19.2	3.1	4.6

7. ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง จากการศึกษาพบว่า การคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D.=.57) โดย หญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ในอันดับแรกคือ การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ใบหน้าและผมอยู่เสมอ ร้อยละ 73.8 รองลงมาคือ การสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป สวมใส่สบาย ร้อยละ 70.0 การสวมใส่เสื้อชั้นในที่ขนาดพอเหมาะเพื่อพยุงเต้านม ร้อยละ 52.8 การมีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉงไม่เฉื่อยชา ร้อยละ 50.0 ที่ปฏิบัติน้อยก็คือ การทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้องหรือผิวที่แตก ร้อยละ 13.8 ซึ่งในทางปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ พบว่า การทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้องหรือผิวที่แตก/ ลาย ไม่ได้ปฏิบัติเลยถึงร้อยละ 67.7 และไม่ได้สวมใส่เสื้อชั้นในที่ขนาดพอเหมาะเพื่อพยุงเต้านม ถึงร้อยละ 16.2 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง					
1. ท่านดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ใบหน้า และผมอยู่เสมอ	73.8	20.8	4.6	0.8	0
2. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป	70.0	21.5	4.6	1.5	2.3
3. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าชั้นในที่มีขนาดพอ เหมาะเพื่อพยุงเต้านม	52.8	16.9	9.2	3.4	16.2
4. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกระฉับ กระเจิงไม่เฉื่อยชา	50.0	26.9	16.9	2.3	3.8
5. ท่านทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้อง หรือผิวที่แตก/ลาย	13.8	4.6	4.6	9.2	67.7

8. ด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาพบว่า การคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเองมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X}=4.53$, S.D.= .48) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ในอันดับแรกคือ สามารถให้นมมารดาแก่บุตรได้ทุกครั้ง เมื่อบุตรต้องการ ร้อยละ 81.5 รองลงมาคือ สามารถดูแลบุตรในเรื่องต่าง ๆ เช่น การพักผ่อน เปลี่ยนผ้าอ้อม ซักเสื้อผ้าอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 76.9 การทำกิจกรรมประจำวัน เช่น แต่งตัว ล้างหน้า แปรงฟัน ซักเสื้อผ้าด้วยตัวเอง ร้อยละ 75.4 การได้รับการช่วยเหลือจาก

สมาชิกในครอบครัวทุกครั้งเมื่อท่านต้องการอย่างเต็มที่ใจ และการเป็นที่ปรึกษามีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัวอยู่เสมอ ร้อยละ 57.7 และร้อยละ 49.2 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง					
1. ท่านทำกิจกรรมประจำวัน เช่น แต่งตัว ล้างหน้า แปรงฟัน ซักเสื้อผ้าด้วยตัวท่านเอง	75.4	20.0	3.1	1.5	0
2. ท่านสามารถให้คำแนะนำแก่บุตรได้ทุกครั้งที่เมื่อบุตรต้องการ	81.5	14.7	1.5	0.8	1.5
3. ท่านสามารถดูแลบุตรในเรื่องต่าง ๆ เช่น การพักผ่อน เปลี่ยนผ้าอ้อม ซักเสื้อผ้า อย่างสม่ำเสมอ	76.9	16.1	6.2	0.8	0
4. ท่านได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวทุกครั้งเมื่อท่านต้องการอย่างเต็มที่ใจ	57.7	26.9	10.8	3.8	0.8
5. ท่านเป็นที่ปรึกษาและมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัวอยู่เสมอ	49.2	26.2	19.2	4.6	0.8

9. ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง จากการศึกษาพบว่า การคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = .71) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมในทุกวัน ในอันดับแรกคือ การมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง เช่น การแต่งกาย กิจวัตรประจำวัน ร้อยละ 70.0 ส่วนพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมแต่หญิงหลังคลอดสามารถควบคุมตัวเองได้ โดยไม่ได้ปฏิบัติเลย คือ การร้องไห้หรือไวยวายทุกครั้งเมื่อมีปัญหาหรือความขัดแย้งถึงร้อยละ 50.0 และพฤติกรรม การรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธเมื่อมีคนมาพูดคุยหรือเย้ยมเยียน ไม่ได้ปฏิบัติเลย ร้อยละ 70.0 และมีเพียงส่วนน้อยที่มีการปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 12.3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง					
1. ท่านมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง เช่น การแต่งกาย กิจวัตรประจำวัน	70.0	19.2	10.0	0.8	0
2. ท่านจะร้องไห้หรือไวยวายทุกครั้งเมื่อมีปัญหาหรือความขัดแย้ง	4.6	13.8	13.1	18.5	50.0
3. ท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธ เมื่อมีคนมาพูดคุยหรือเย้ยมเยียน	3.1	4.6	12.3	10.0	70.0

10. ด้านการยอมรับบทบาท จากการศึกษาพบว่า การยอมรับบทบาทของหญิงหลังคลอด มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 43) โดยหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน ในอันดับแรกคือ การดูแลให้บุตรทุกครั้งเมื่อบุตรต้องการ ร้อยละ 86.2 รองลงมาคือ การดูแลให้บุตรได้นอนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง ร้อยละ 83.8 การสื่อสารกับบุตรอย่างสม่ำเสมอด้วยการพูดคุย การสัมผัสที่อ่อนโยน การจ้องมอง ร้อยละ 80.0 และการดูแลความสะอาดของร่างกายบุตรด้วยตนเอง ร้อยละ 79.2 ส่วนการสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับบุตร เช่น ผดผื่นคัน ท้องอืด ท้องเสีย มีไข้ ลื่นเป็นผ้า ขี้ม และการสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมของบุตรเช่น ร้องเมื่อหิว เจ็บปวด ง่วงนอน ร้อยละ 73.1 และร้อยละ 72.3 ตามลำดับ พฤติกรรมการดูแลตนเองที่ควรปฏิบัติแต่พบว่ามีการปฏิบัติกันน้อย คือ การกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตรปฏิบัติทุกวัน ร้อยละ 39.2 และปฏิบัติเกือบทุกวัน ร้อยละ 31.5 และการที่หญิงหลังคลอดและสามีปรึกษาพูดคุยในเรื่องเกี่ยวกับบุตร ปฏิบัติทุกวัน ร้อยละ 52.3 และปฏิบัติเกือบทุกวัน ร้อยละ 23.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท

พฤติกรรมดูแลตนเอง	ปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติมาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติน้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ปฏิบัติ (ร้อยละ)
-------------------	------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------------

ด้านการยอมรับบทบาท

1. ท่านดูแลให้บุตรทุกครั้งเมื่อบุตรต้องการ	86.2	8.5	2.3	1.5	1.5
2. ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายบุตรด้วยตนเอง	79.2	16.9	2.3	1.5	0
3. ท่านทำความสะอาดเครื่องใช้ของบุตรด้วยตนเอง	73.8	20.0	5.4	0.8	0

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งการยอมรับ
บทบาท (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มากที่สุด (ร้อยละ)	ปฏิบัติ มาก (ร้อยละ)	ปฏิบัติ ปานกลาง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ น้อย (ร้อยละ)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (ร้อยละ)
4. ท่านดูแลให้บุตรได้นอนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง	83.8	13.1	2.3	0.8	0
5. ท่านสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรม ของบุตร เช่น ร้องเมื่อหิว เจ็บปวด ง่วงนอน	72.3	20.0	4.6	3.1	0
6. ท่านสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่ อาจเกิดขึ้นกับบุตร เช่น ผดผื่นคัน ท้องอืด ท้องเสีย มีไข้ ลื่นเป็นผ้า ขี้ม	73.1	21.5	4.6	0.8	0
7. ท่านสื่อสารกับบุตรอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการพูดคุย การสัมผัสที่อ่อนโยน การจ้องมอง	80.0	12.3	6.9	0.8	0
8. ท่านกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมใน การเลี้ยงดูบุตร	39.2	31.5	23.9	3.9	1.5
9. ท่านและสามีปรึกษาพูดคุยในเรื่อง ต่าง ๆ เกี่ยวกับบุตร	52.3	23.8	14.6	5.4	3.8

4.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ที่มีอายุระหว่าง 15-44 ปี คลอดปกติ และมารับบริการตรวจหลังคลอดว่ามีพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังคลอดเป็นอย่างไร ซึ่งจากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

4.2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดโดยรวม พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 4.05 ทั้งนี้จะเป็นผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 100 มีการฝากครรภ์ที่สถานบริการของรัฐ ซึ่งการไปฝากครรภ์นั้นจะได้รับบริการให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวทั้งขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด ดังจะเห็นได้จากหญิงหลังคลอด ร้อยละ 90.8 ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอด การรับรู้ข้อมูลเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นนำไปสู่การพิจารณาและตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อการดูแลตนเองได้อย่างมีเป้าหมาย (Orem, 1991) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทศน์ ตันติวิโชค (2536) ที่พบว่า การให้คำแนะนำและความรู้ต่าง ๆ เพื่อการเตรียมตัวก่อนคลอด มีผลทำให้หญิงหลังคลอดมีความรู้และการปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอดอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้การที่หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.5 เป็นการตั้งครรภ์แรก ซึ่งทำให้มีความตื่นเต้น หึงพ้อใจ และสนใจที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับบุตรและตนเองให้เพียงพอกับความต้องการ ดังผลการศึกษาของ ยุพิน เพียรมงคล (2537) ที่พบว่าหญิงตั้งครรภ์แรกมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพอยู่ในระดับสูง ซึ่งการตั้งครรภ์แรกเปรียบเสมือนเป็นแรงจูงใจของมารดาที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อบุตรตนเอง ดังที่แนวคิดของ Orem กล่าวถึงแรงจูงใจว่าเป็นพลังความสามารถในตัวบุคคล ซึ่งจะเชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์ให้มีการกระทำที่พึงใจเพื่อการดูแลตนเองได้ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี

แม้ว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดโดยรวมจะอยู่ในระดับปฏิบัติมากจนทำให้คิดว่าหญิงหลังคลอดมีการดูแลตนเองดีอยู่แล้วทุกด้าน ดังนั้นการให้บริการหญิงหลังคลอดจึงไม่น่าสนใจ หรือวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของประชากรกลุ่มนี้มากนัก แต่จากการศึกษาพบว่า มีบางประเด็นของพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่ควรให้ความสนใจ เพราะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจมีผลทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ถ้ายังปฏิบัติอยู่ เช่น การได้รับควั่นหูจากผู้ใกล้ชิดทุกวัน ร้อยละ 10.0 และได้รับเป็นบางครั้ง ร้อยละ 18.5 การใช้ผ้า/ผ้าอนามัยรองซับน้ำคาวปลาไม่ให้ไหลเประเปื้อน ร้อยละ 23.1 การร่วมเพศในระยะหลังคลอดมีการปฏิบัติเป็น

บางครั้งและปฏิบัติเกือบทุกวัน ร้อยละ 4.6 และ 0.8 ตามลำดับ การบริหารร่างกายหลังคลอด มีการปฏิบัติทุกวันเพียงร้อยละ 16.9 และไม่ได้ปฏิบัติเลยร้อยละ 35.4 ดังนั้นจะเห็นว่ายังคงมี พฤติกรรมการดูแลตนเองบางส่วนที่ต้องให้ความสนใจและศึกษาอภิปรายถึงประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะทำให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

4.2.2 ด้านการได้รับอาหาร น้ำและอากาศที่เพียงพอ พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน ระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 4.05 ซึ่งในการรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์จะรับประทานทุกวัน ร้อยละ 56.2 และรับประทานเนื้อสัตว์เกือบทุกวัน ร้อยละ 27.4 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการ รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ซึ่งการศึกษาของ วิทัศน์ จันทรไพธศรี และคณะ (2533) และพิทักษ์ ศิริวิเศษเมธานนท์ และคณะ (2535) พบว่าหญิงหลัง คลอดมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่จำกัด โดยเฉพาะในช่วงระยะอยู่ไฟอาหารที่รับประทาน คือ ข้าวจิ้มเกลือ ข้าวกับหมูปิ้ง และจะระมัดระวังเรื่องการงดอาหารแสลงมากเป็นเวลานานถึง 3 เดือน จากนั้นจะทดลองรับประทานอาหาร ไปทีละอย่างจนแน่ใจว่า ไม่มีปัญหา ทั้งนี้อาจเป็น ผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารตั้งแต่ในระยะ ตั้งครรภ์ไปจนถึงระยะหลังคลอด และในสภาพปัจจุบันมีความเจริญทางด้านคมนาคม การ ติดต่อสื่อสารทำให้ความสะดวกในการจัดหาหรือซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ มารับประทานได้มากขึ้น ประกอบกับความเจริญด้านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ แผ่นโฆษณา หนังสือ ทำให้หญิงหลังคลอดมี แหล่งความรู้และได้รับความรู้ที่ถูกต้องมากขึ้นจึงทำให้มีการปฏิบัติตัวในด้านการรับประทาน อาหาร ได้ถูกต้องมากขึ้น และนอกจากนี้อาจเป็นผลจากภาวะเศรษฐกิจของกลุ่มหญิงหลังคลอดที่มีรายได้ โดยเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในระดับดี คือร้อยละ 36.2 รายได้ในช่วง 2,001 - 4,000 บาท และ ร้อยละ 32.3 มีรายได้ในช่วง 6,000 บาทขึ้นไป ส่วนการรับประทานผลไม้พบว่ามี การรับประทานไม่มาก มีเพียงร้อยละ 26.2 ที่รับประทานผลไม้ทุกวัน ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับ รับประทานบางครั้ง ไปจนถึงรับประทานน้อย คือร้อยละ 26.2 และร้อยละ 26.9 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติมา ภาวะกุล (2537) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดรับประทาน อาหารพวก ผัก ผลไม้ ไข่ ร้อยละ 80.3 ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อที่ได้รับจากการแนะนำ ของญาติผู้สูงอายุในเรื่องการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะในกรณีหญิงหลังคลอดที่ไม่มีประสบการณ์มาก่อน จึงจำเป็นต้องเชื่อฟังเพื่อที่จะ ไม่ให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามคำบอกเล่า ดังที่ยังยง เทาประเสริฐ (2529) พบว่า สาเหตุและปัจจัยหลักที่ส่งเสริมให้แม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้สูงอายุในการ ปฏิบัติหลังคลอดหรือผ่าฝืนนั้น เนื่องจาก ไม่มีประสบการณ์การคลอดมาก่อน จึงมีการปฏิบัติตามถึง

ร้อยละ 72.0 ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหารแสดงนั้นพบว่าการรับประทานอาหารแสดงถึงร้อยละ 40.0 แสดงว่าหญิงหลังคลอดยังมีความเชื่อในเรื่องการรับประทานอาหาร แสดงและถือปฏิบัติ ซึ่งจากการศึกษาของเบญจา ยอดคำเนิน (2529) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดมีข้อจำกัดในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเฉพาะข้าวต้มเกลือ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในระยะเวลาที่ผ่านมา ยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของหญิงหลังคลอด ซึ่งถ้าพิจารณาชนิดของอาหารแล้วพบว่า อาหารแสดงทั้งหมดนั้นสามารถทดแทนด้วยอาหารชนิดอื่นได้ และเมื่อพิจารณาด้านจิตใจร่วมด้วยพบว่าหญิงหลังคลอดจะมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ถ้าได้ปฏิบัติในเรื่องการรับประทานอาหาร ดังนั้นในด้านการให้คำแนะนำเรื่องอาหารก็จะไม่ห้ามเรื่องอาหารแสดง แต่จะเน้นให้มีการรับประทานอาหารประเภทอื่นในปริมาณที่มากขึ้นทดแทน

โดยสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ นั้น ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องเกือบทุกเรื่อง เช่น มีการรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์เกือบทุกวัน และมีเพียงจำนวนเล็กน้อยที่ยังมีความเชื่อเรื่องการรับประทานเนื้อสัตว์ ส่วนเรื่องการรับประทานผักผลไม้ นั้นยังมีจำนวนไม่มากที่รับประทานผลไม้ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน ซึ่งในส่วนนี้ควรให้คำแนะนำแก่หญิงหลังคลอดให้รับประทานผลไม้ชนิดต่างๆ เพื่อช่วยในการซ่อมแซมร่างกายและการขับถ่ายอุจจาระ โดยพิจารณาถึงชนิดของผลไม้ตามฤดูกาล ซึ่งสามารถจัดซื้อหาได้ง่ายในชุมชนที่อยู่ และเรื่องของการได้รับวันบรีจากผู้ใกล้ชิดนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโทษของบรีและกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยง ไม่ให้ควันบรีรบกวนสมาชิกในครอบครัวและหญิงหลังคลอด

4.2.3 ด้านการรักษา ไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่เป็นปกติพบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 4.47 ซึ่งหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ร้อยละ 65.4 มีการขับถ่ายอุจจาระทุกวันและร้อยละ 77.7 มีการขับถ่ายบัสสาวะเป็นปกติทุกวัน จากผลการศึกษาแสดงว่าหญิงหลังคลอดไม่มีปัญหาการขับถ่ายอุจจาระ/บัสสาวะ ถึงแม้ว่าจะมีบางส่วน ร้อยละ 4.6 มีการใช้ยาระบายทุกวัน โดยเป็นยาที่ได้รับจากโรงพยาบาล เป็นยาเม็ดสีเหลืองขนาดเล็ก (Dulcolax) แต่ก็ได้รับในระยะสั้นคือช่วงสัปดาห์แรกของหลังคลอด ซึ่งในสัปดาห์แรกหลังคลอดนั้นหญิงหลังคลอดจะประสบปัญหาการเจ็บปวดแผลฝีเย็บ ทำให้ไม่สบายเบ่งถ่ายอุจจาระ ประกอบกับในช่วงนี้มีการสูญเสียน้ำจากร่างกายมาก จึงอาจเป็นผลให้เกิดภาวะของการถ่ายอุจจาระลำบาก จึงต้องใช้ยาระบายช่วยในช่วงแรกเท่านั้น ซึ่งในระยะต่อมาจะไม่มีปัญหาเรื่องการถ่ายอุจจาระ ทิ้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 74.6 ได้รับน้ำเพียงพออย่าง

น้อยวันละ 8-10 แก้ว และร้อยละ 55.4 มีการรับประทานอาหารพวกผัก ซึ่งจะเป็นกากอาหารได้ เป็นผลให้ระบบขับถ่ายปกติ ส่วนในเรื่องการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังการขับถ่ายพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 76.9 ปฏิบัติทุกวันซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรา วินิจจัย (2535) ที่พบว่าหลังการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดขณะอยู่ไฟร้อยละ 71.7 มีการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์หลังการขับถ่ายทุกครั้ง ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยหนุ่มสาวที่มีความสนใจการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง รักสวยรักงามตามพัฒนาการ ประกอบกับโครงสร้างของร่างกายมีความแข็งแรง คล่องตัว ทำให้สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการดูแลตนเองได้ดี ส่วนในเรื่องของการใช้ผ้าอนามัยรองซับน้ำคาวปลา มีการปฏิบัติทุกวันร้อยละ 51.5 และพบว่าหญิงหลังคลอดร้อยละ 23.1 ไม่ได้ปฏิบัติเลย ทั้งนี้เนื่องจากกลัวน้ำคาวปลาไหลไม่สะดวกตามคำบอกเล่าของมารดา ย่า ยาย ซึ่งการที่ปล่อยให้ น้ำคาวปลาไหลเประอบื้อนั้นในขณะที่ปากมดลูกยังปิดไม่สนิทจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูกได้ง่าย และการที่มีน้ำคาวปลาไหลเประอบื้อนั้นเสื้อผ้าจะทำให้ภาพลักษณ์ของหญิงหลังคลอดดูไม่สวยงาม ดังนั้นเพื่อป้องกันการติดเชื้อและการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ การดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและการใช้ผ้าหรือผ้าอนามัยรองซับน้ำคาวปลาจึงเป็นสิ่งจำเป็น (สุรีย์ สิมารักษ์และธีระ ทองสง, 2535)

โดยสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่เป็นปกติส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอย่างถูกต้องและปฏิบัติทุกวัน แต่ในบางเรื่องจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมเพื่อเป็นผลดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น เช่น การขับถ่ายอุจจาระในระยะแรกหลังคลอด การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกโดยการทำความสะอาดสม่ำเสมอ และไม่ให้น้ำคาวปลาไหลเประอบื้อ ดังนั้นจึงควรให้ความรู้และกระตุ้นให้หญิงหลังคลอดมีการดูแลตนเองให้เหมาะสมตั้งแต่ในช่วงพักฟื้นในโรงพยาบาลและต่อเนื่องจนกระทั่งกลับบ้าน

4.2.4 ด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง คือเท่ากับ 3.49 ซึ่งการนอนพักผ่อนในช่วงกลางคืนนั้นหญิงหลังคลอดไม่มีปัญหาเรื่องการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่ในการนอนหลับในช่วงพักผ่อนกลางวันอย่างน้อยวันละ 1/2-1 ชั่วโมง พบว่าร้อยละ 40.8 ปฏิบัติได้ทุกวัน และนอกนั้นจะปฏิบัติได้เป็นบางครั้งหรือไม่ได้ปฏิบัติเลย ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงกลางวันหญิงหลังคลอดต้องทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ บางรายต้องทำงานหลักอยู่ที่บ้าน เช่น ชายของชำ ช่างเสริมสวย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม

หญิงหลังคลอดก็ไม่มีเวลาทำบ้านนอนหลับบ่อยๆ ซึ่งร้อยละ 3.1 มีการใช้ยาทุกวันนี้ มีจำนวนน้อย และใช้ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด ทั้งนี้เพราะความไม่สบายในร่างกายนอนไม่หลับ ในการปฏิบัติกิจกรรมงานบ้านเบา ๆ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ประกอบอาหาร ซักเสื้อผ้า จึงไม่ทำให้มีภาวะเหนื่อยอ่อนเพลียมากนัก และนอกจากนี้หญิงหลังคลอดจะได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เพราะถือว่าหญิงหลังคลอดเป็นบุคคลอ่อนแอ ทำงานหนักไม่ได้ (ประเสริฐ ถาวรกุลย์สถิตย์ และคณะ, 2537) และสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติมา ภาวะกุล (2537) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดชาวเขาจะใช้เวลาพักผ่อนร่างกายไม่ทำนาน 50-60 วัน

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติได้ถูกต้อง ถึงแม้ว่าในเรื่องการนอนหลับในช่วงกลางวันจะปฏิบัติกันน้อยก็ตาม ดังนั้นเพื่อให้หญิงหลังคลอดได้รับการพักผ่อนให้เพียงพอ จะต้องให้ความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการพักผ่อน และสนับสนุนการเตรียมผู้ช่วยซึ่งอาจจะเป็นสมาชิกในครอบครัวที่จะแบ่งเบาภาระในงานต่าง ๆ ของหญิงหลังคลอด ทำให้หญิงหลังคลอดพักผ่อนได้มากขึ้น

4.2.5 ด้านการรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 4.20 ในเรื่องการจัดหาเวลาว่างให้แก่ตัวเองนั้น หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 46.2 มีการปฏิบัติทุกวัน ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะทางสังคมที่ให้การยอมรับว่าหญิงหลังคลอดนั้นเมื่ออาการอ่อนเพลีย และอ่อนแอจึงควรรักษาพักผ่อนไม่ให้ทำงานหนัก ดังนั้นกิจกรรมส่วนหนึ่งจึงได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว ทำให้หญิงหลังคลอดมีเวลาเป็นของตัวเองมากขึ้น (ประเสริฐ ถาวรกุลย์สถิตย์ และคณะ, 2537) และถึงแม้จะมีการะในการเลี้ยงดูบุตร แต่ก็ได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกผู้ใกล้ชิด ดังจะเห็นได้จากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.8 จะได้รับการช่วยเหลือจากมารดาในการเลี้ยงดูบุตร จึงทำให้หญิงหลังคลอดมีเวลาเป็นส่วนตัวได้มากขึ้น นอกจากนี้จากผลการศึกษาพบว่า ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่มีสมาชิกอยู่ในระหว่าง 5-6 คน ดังนั้นการที่มีสมาชิกในครอบครัวมาก จะทำให้ได้รับการช่วยเหลือและเป็นเพื่อนพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มของมารดาหลังคลอดที่อยู่กับสามีโดยลำพัง ซึ่งก็จะก่อประโยชน์ให้แก่หญิงหลังคลอดเรื่องการมีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น และยังได้มีเพื่อนพูดคุยและเป็นที่พักพิงได้

โดยสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในกลุ่มหญิงหลังคลอดที่ศึกษานั้นมีการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม สามารถ

มีเวลาเป็นส่วนตัวและมีการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะของครอบครัวในสังคมไทยที่ยังเป็นครอบครัวในระบบเครือญาติ มีการตั้งบ้านเรือนอยู่ในละแวกเดียวกัน หรืออยู่รวมกันเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ จึงทำให้มีความผูกพันและให้การช่วยเหลือกันได้

4.2.6 ด้านการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอด พบว่ามีคำแนะนำเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากคือเท่ากับ 3.93 โดยที่หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่มีการสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายสม่ำเสมอ และรับประทานยาบำรุงจากโรงพยาบาลทุกวัน ซึ่งอธิบายได้ว่าอาจเป็นผลเนื่องจากส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำในขณะที่ไปฝากครรภ์และหลังคลอด จึงได้รับคำแนะนำอย่างต่อเนื่อง ทำให้หญิงหลังคลอดมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มองเห็นประโยชน์ของการรับประทานยาบำรุงที่ได้รับจากโรงพยาบาล จึงทำให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และนอกจากนี้อาจเป็นผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดมีความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และภาวะผิดปกติของร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้น (Hiser, 1987) จึงทำให้หญิงหลังคลอดสนใจและสังเกตสิ่งต่าง ๆ ซึ่งการสังเกตสิ่งต่าง ๆ นี้หญิงหลังคลอดต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมณฑา จงกล่อม (2537) พบว่าหญิงหลังคลอดต้องการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาการผิดปกติหลังคลอด และสอดคล้องกับการศึกษาของ Bull and Lawrence (1985) พบว่าในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอดมากกว่าร้อยละ 70 ของมารดาหลังคลอดรายงานว่า ข้อมูลที่มีประโยชน์เรื่องการดูแลตนเอง เช่น เรื่องการแช่กัน การดูแลเกี่ยวกับภาวะ after pain นอกจากการสังเกตอาการผิดปกติแล้วหญิงหลังคลอดยังรับประทานยาบำรุงจากโรงพยาบาลอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากยาบำรุงของโรงพยาบาลแล้วพบว่าการซื้อยาตามท้องตลาดมารับประทาน ได้แก่ ยาสตรีแก่นนคร ยาสตรีนิลึงเห ฯลฯ โดยมีความเชื่อว่ายาเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง บำรุงน้ำนม ขับน้ำคาวปลา มดลูกแห้งเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิทัศน์ จันทรไพฑ์ศรี และคณะ (2533) และมณฑิรา เขียวยิ่ง และคณะ (2534) พบว่า หญิงหลังคลอดมีการใช้ยาบำรุงหลังคลอด ซึ่งได้แก่ ยาสตรีนิลึงเห ยาสตรีแก่นนคร ยาทองจีน ยาน้ำเต้าทอง ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดยการคลำทางหน้าท้อง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากหญิงหลังคลอดไม่ได้รับการแนะนำให้มีการปฏิบัติจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่ในบางรายที่มีการตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดยการคลำนี้เกิดจากมีประสบการณ์การคลอดมาก่อน และหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่กล้าที่จะคลำหน้าท้องและคลำมดลูก ส่วนเรื่องของการปฏิบัติกิจกรรมการอยู่ไฟ หรืออาบน้ำร้อนจัด มีการปฏิบัติกันน้อยเพียงร้อยละ 8.5 ที่

เป็นดังนี้อาจเนื่องมาจากหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่ร้อยละ 90.8 ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวจากสถานบริการทางสุขภาพเมื่อไปฝากครรภ์และคลอดทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ประกอบกับการอยู่ไฟนั้นมีขั้นตอนการปฏิบัติยุ่งยาก ซึ่งในรายที่อยู่ไฟนั้น จะอยู่กันแบบย่าง วิธีการคือ การนอนบนแคร่แล้วก่อกองไฟร้อน ๆ ไว้ใต้แคร่ และขณะอยู่ไฟนั้นจะต้องอาบน้ำร้อนซึ่งน้ำร้อนที่ใช้จะต้มผสมกับสมุนไพรบางชนิดและที่ใช้กันมากคือ ใบมะขามอ่อน ใบหนาด ใบเป้งา แก่นมะขาม ตะไคร้ ใบมะกรูด โดยน้ำร้อนจะถูกผสมหรือรอให้อุ่นพออาบได้จะอาบมากกว่าวันละ 2-3 ครั้ง ในบางรายมีการอบตัวโดยใช้ไอน้ำจากการต้มน้ำผสมกับสมุนไพร ในเรื่องการอบตัว อาบน้ำร้อน และอยู่ไฟถือเป็นประเพณีปฏิบัติสืบทอดกันมาตามความเชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธษั ศิริวัฒน์เมธานนท์ และคณะ (2535), มณฑิรา เขียวยิ่งและคณะ, (2534) และประเสริฐถาวรดุยส์สถิตย์และคณะ (2537) ที่พบว่าหญิงหลังคลอดยังมีความเชื่อและมีการปฏิบัติในเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอด โดยมีแบบแผนแตกต่างกันออกไปแล้วแต่ละท้องถิ่นซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว แต่ความเคร่งครัดในการอยู่ไฟจะลดลงปฏิบัติตามความสะดวกเนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป

การร่วมเพศในระยะหลังคลอดมีการปฏิบัติกันน้อย พบว่ามีเพียงร้อยละ 4.6 ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และมีการปฏิบัติในช่วงระหว่าง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด โดยจะมีพฤติกรรมเพียง 1-2 ครั้ง และการร่วมเพศนั้นไม่ใช่ถูกยงอนามัย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล (2531) ที่พบว่าการร่วมเพศกันระหว่างหลังคลอดร้อยละ 23.0 และเร็วที่สุดคือ 10 วันหลังคลอด นอกจากนี้ในการศึกษาของมณฑิรา เขียวยิ่ง และคณะ (2536) พบว่าหญิงหลังคลอดเริ่มมีเพศสัมพันธ์ในสัปดาห์ที่ 2 แต่ส่วนใหญ่จะมีเพศสัมพันธ์กันมากในสัปดาห์ที่ 4 หลังคลอด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Fishman and Others (1986) พบว่าหญิงหลังคลอดมีการร่วมเพศในระยะหลังคลอดโดยเฉลี่ยในสัปดาห์ที่ 5 มีถึงร้อยละ 43.0 ของหญิงหลังคลอดที่มีการร่วมเพศก่อน 6 สัปดาห์หลังคลอด จะเห็นได้ว่าในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีพฤติกรรมด้านนี้น้อยกว่าในต่างประเทศ ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากความเชื่อที่ว่ามดลูกยังไม่เข้าอู่ และในรายที่อยู่ไฟจะถูกห้ามร่วมเพศไปโดยปริยาย อย่างไรก็ตามก็เป็นที่น่าวิตกกังวลที่ยังพบว่ามีหญิงหลังคลอดจำนวนหนึ่งที่มีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอดก่อน 6 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นระยะที่ปากมดลูกยังไม่สนิท แผลภายในโพรงมดลูกยังไม่หายดี อาจมีผลทำให้เกิดเชื้อภายในโพรงมดลูกได้ และนอกจากนี้อาจมีผลกระทบทางด้านจิตใจของหญิงหลังคลอด ทั้งนี้จากการศึกษาของมณฑิรา เขียวยิ่ง และคณะ (2536) พบว่า หญิงหลังคลอดมีความกลัวในเรื่องความเจ็บปวดถึงร้อยละ 49.2 และจากการ

ศึกษาของ Fishman and others พบว่าการมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอดในกลุ่มมารดาหลังคลอด 4 เดือน มีความไม่สุขสบายของร่างกายในการร่วมเพศ ร้อยละ 62.0 ส่วนในเรื่องความพึงพอใจนั้นพบว่า ในกลุ่มมารดาหลังคลอด 4 เดือนมีความไม่พึงพอใจไปจนถึง ไม่พึงพอใจมากถึงร้อยละ 34.0 และพบว่าความไม่สุขสบายของร่างกายมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$) ดังนั้นจึงควร เน้นให้หญิงหลังคลอดคงมีเพศสัมพันธ์ในระหว่าง 6-8 สัปดาห์หลังคลอด และควรได้ให้คำแนะนำและชี้แจงให้สามีของหญิงหลังคลอดเข้าใจ และยอมรับในการปฏิบัติ

โดยสรุป พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอดนั้น ในเรื่องการสังเกตลักษณะผิดปกติของร่างกาย และการรับประทานยาปฏิบัติได้ดี แต่ในเรื่องของการร่วมเพศในระยะหลังคลอด และการอยู่ไฟหรืออาบน้ำร้อนจัดนั้น ยังคงมีการปฏิบัติกันแต่น้อย แต่ควรที่จะได้รับความสนใจและหาวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม

4.2.7 ด้านส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติปานกลาง คือเท่ากับ 3.17 แสดงว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านนี้ของหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติดีพอควรในเรื่องของการดูแลสามีและบุตรคนก่อน และการสนใจสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวและการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหญิงหลังคลอดถือว่าเป็นภาระหน้าที่โดยตรงของตนเองตามบทบาทหน้าที่ของภรรยาและมารดา ดังนั้นจึงมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมในบทบาทได้ดี ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวกับตัวเองในเรื่องการบริหารร่างกายหลังคลอด หรือการทำกิจกรรมเฉพาะอย่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และกลับสู่สภาพเดิมมีการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากหญิงหลังคลอดมีความอ่อนเพลียจากการคลอด และมีความไม่สุขสบายเจ็บปวดแผลฝีเย็บ บวมแดงจึงทำให้การบริหารร่างกายหลังคลอดที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากนั้นกระทำได้ไม่ดี ประกอบกับภาระหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร การให้นมบุตรที่ต้องให้นมบ่อย ทำให้หญิงหลังคลอดมีการบริหารร่างกายลดลง และนอกจากนี้หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาถึงร้อยละ 70.0 อาจมีผลต่อการรับรู้ในเรื่องความสำคัญของการบริหารร่างกายหลังคลอดน้อย ดังนั้นเพื่อการฟื้นฟูภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดจำเป็นต้องเน้นและสอนในเรื่องการบริหารร่างกายหลังคลอด ก่อนหญิงหลังคลอดกลับบ้าน ซึ่งในการสอนนี้ควรเน้นให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการบริหารร่างกาย ถ้าไม่ทำอย่างต่อเนื่อง จะมีผลต่อการคืนตัวของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและกล้ามเนื้อหน้าท้อง และช่วยป้องกันการหย่อนตัวของมดลูก ซึ่งการสอนนั้นควรเน้นการสาธิตเป็นกลุ่มย่อย และให้มีการแสดงสาธิตย้อนกลับเพื่อจะได้จดจำทำ

ได้ดีขึ้น นอกจากการสอนสาธิตแล้ว การใช้สื่อวีดิทัศน์ประกอบการสอนจะทำให้เกิดความเข้าใจ และสนใจในกิจกรรมได้อีกรูปแบบหนึ่ง

4.2.8 ด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 3.82 ซึ่งในเรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกายใบหน้าและผม และการสวมใส่เสื้อผ้าในที่ที่มีขนาดพอเหมาะเพื่อพรางตัวนั้นพบว่าร้อยละ 16.2 ไม่ได้ปฏิบัติเลย เนื่องจากเหตุผลที่ว่าหญิงหลังคลอดไม่สะดวกเวลาให้บุตร และรู้สึกอึดอัดไม่สบายเมื่อมีอาการคัดตึงเต้านม ส่วนในเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา นั้นมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติมากทุกวัน ร้อยละ 50.0 จากพฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่าหญิงหลังคลอดมีการดูแลและคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 15-24 ปี ซึ่งเป็นวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงที่มีการรับรู้ด้านเพศสัมพันธ์ จึงทำให้หญิงสาวให้ความสนใจและให้ความสำคัญเรื่องความสวยงามโดยเน้นไปที่รูปร่างภายนอก การทำงานของร่างกายที่บ่งบอกหน้าที่ (สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, 2537) ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงมีการปฏิบัติตัวในด้านนี้ได้ดี ส่วนพฤติกรรมการทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้าท้องหรือผิวที่แตกนั้น ส่วนใหญ่ร้อยละ 67.7 ไม่ได้ปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หลังคลอดร่างกายมีการขับน้ำออกทางเหงื่อเป็นจำนวนมาก ทำให้มีความชุ่มชื้นของผิวหนังเกือบตลอดเวลา (รัชนิวรรณ ชูสถาน และวิไลลักษณ์ วงษ์อาษา, 2537) และยังพบว่าจากการศึกษาของมณฑิรา เขียวยิ่ง, สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล และประไพพรรณ สุนทรไชยา (2534) และประเสริฐ ถาวรดุยสถิตย์ (2537) พบว่าหญิงหลังคลอดที่มีการอยู่ไฟ จะมีการอาบน้ำร้อนเกือบตลอดเวลา และส่วนใหญ่ที่ใช้อาบจะต้มผสมกับสมุนไพรต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความชื้นและช่วยให้เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัวทำให้โลหิตเลี้ยงผิวหนังดีขึ้น กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียด ดังนั้นการดูแลผิวหนังให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอจึงมีความสำคัญน้อยลง พร้อมทั้งหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีภาระกิจในการเลี้ยงบุตร ดังนั้นการทำพฤติกรรมนี้จึงทำได้น้อยลง และผลเสียที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง จึงทำให้พฤติกรรมนี้ทำได้ไม่มากนัก

โดยสรุปการดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเองนี้ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องให้มากขึ้นในเรื่อง การดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า รวมไปถึงการดูแลไม่ให้หน้าคาวปลาไหลเประอะเปื้อนเสื้อผ้า การสวมใส่เสื้อผ้าในที่ที่มีขนาดพอเหมาะอย่างสม่ำเสมอเพื่อพรางตัว และช่วยป้องกันการอักเสบของเต้านมได้ ส่วนในเรื่องของการดูแลผิวหนังในกรณีถ้ามีผิวแห้ง ควรแนะนำให้ใช้ครีม

ทาผิวหรือน้ำมันมะนาวทาผิวบาง ๆ เพื่อไม่ให้ผิวแห้งแตก

4.2.9 ด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก เท่ากับ 4.53 ซึ่งในเรื่องการกระทำกิจกรรมประจำวันของตนเอง การทำหน้าที่ดูแลบุตรในเรื่องต่างๆ มีการปฏิบัติโดยสม่ำเสมอทุกวัน ร้อยละ 75.4 และร้อยละ 76.9 ตามลำดับ ซึ่งสามารถอธิบายได้จากกลุ่มหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 59.2 และรองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 25-34 ปี ร้อยละ 35.4 ซึ่งเป็นช่วงวัยหนุ่มสาวต่อระยะวัยผู้ใหญ่ พัฒนาการของช่วงวัยจึงเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีความสุขุมเยือกเย็น มีวิธีแก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีพัฒนาการความรู้ความสามารถเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ประกอบกับมีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเอง หลังจากที่อยู่ในระยะแรกของหลังคลอดต้องพึ่งพาผู้อื่นมาก (Rubin, 1961 quoted in Ladewig, London and Olds, 1990) โดยเฉพาะในหญิงหลังคลอดครั้งแรก ที่จะมีผู้ช่วยเหลือเนื่องจากขาดประสบการณ์ ดังจะเห็นได้จากกลุ่มหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่เป็นครั้งแรก ร้อยละ 58.5 และมีมารดาช่วยเหลือ ร้อยละ 53.8 ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงพยายามที่จะแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมเพื่อให้คงคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ไสภิต สุวรรณเวลา (2537) ที่พบว่ามารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งมารดาวัยรุ่นอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเป็นระยะต่อกับวัยผู้ใหญ่ ทำให้มีพัฒนาการคล้ายกับวัยผู้ใหญ่มากขึ้น และ ไสภิต สุวรรณเวลา ยังพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ทำให้หญิงหลังคลอดมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีด้วย ซึ่งจะเห็นได้จากผลการศึกษาครั้งนี้ พฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติมาก เป็นไปตามแนวคิดของทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (1991) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสามารถในการดูแลตนเอง

โดยสรุป พฤติกรรมดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเองของหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติมาก แต่ก็ควรมีการส่งเสริมหรือกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น โดยมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตร และพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวร่วมกัน ให้โอกาสแก่หญิงหลังคลอดแสดงความสามารถและให้กำลังใจในการกระทำต่าง ๆ

4.2.10 ด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมาก คือเท่ากับ 4.31 ซึ่งในเรื่องของการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ พบว่าหญิงหลังคลอดมีการควบคุมตนเองได้ดี ดังจะเห็นได้จากพฤติกรรมการร้องไห้หรือไว้วางใจ เมื่อมีปัญหาก็จะหงุดหงิด เมื่อมีคนมาพูดคุยเย้ยเยาะ ร้อยละ 50.0 และร้อยละ 70.0

ตามลำดับ ไม่ได้ปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากกลุ่มหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุของวัยผู้ใหญ่จึงมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่สุขุม เยือกเย็น ควบคุมตนเองได้ และคุณลักษณะของผู้หญิงไทยจะเป็นคนที่ไม่แสดงออก อวดทุน เก็บความรู้สึกจึงทำให้เห็นว่ามีมารดาที่ร้องไห้ไว้อย่างน้อย นอกจากลักษณะทางสังคมที่พบว่าเป็นครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกอยู่ระหว่าง 3-6 คน ลักษณะของระบบเครือญาติที่ให้การช่วยเหลือกันทำให้หญิงหลังคลอดมีความเครียดไม่มากนัก โดยมีการลดความเครียดจากการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน และสมาชิกภายในบ้านได้ โดยสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการคงไว้ซึ่งความเป็นตนเองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี แต่ก็ควรคำนึงถึงว่าในสภาพสังคมไทยที่สตรีจะต้องเป็นคนเรียบร้อย อวดทุน อาจทำให้หญิงหลังคลอดไม่กล้าแสดงออก ถึงแม้ว่าจะมีความรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว การส่งเสริมให้หญิงหลังคลอดได้มีบทบาทที่ถูกต้องจะทำให้หญิงหลังคลอดมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

4.2.11 ด้านการยอมรับบทบาท พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติมากคือเท่ากับ 4.57 โดยจะพบว่าพฤติกรรมในการดูแลบุตรในเรื่องต่าง ๆ ของหญิงหลังคลอดส่วนใหญ่จะปฏิบัติได้ดี ปฏิบัติเกือบทุกวัน ได้แก่ การดูแลให้บุตรทุกครั้งเมื่อบุตรต้องการ ร้อยละ 86.2 การดูแลให้บุตรได้นอนอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง ร้อยละ 83.8 การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายของบุตร ร้อยละ 79.2 การสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับบุตร ร้อยละ 73.1 การสื่อสารและพูดคุยกับบุตรอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 80.0 จากการปฏิบัติเหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาของณมล เอนกวิทย์ (2534) ที่พบว่าการปรับตัวตอบบทบาทของมารดาวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในวัยรุ่นนี้มีข้อจำกัดในเรื่องวุฒิภาวะ ทำให้มีการปรับตัวในระดับปานกลาง แต่กลุ่มหญิงหลังคลอดที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยผู้ใหญ่แล้ว จึงทำให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติบทบาทในการเป็นมารดาได้ดีกว่า และอาจเนื่องจากความผูกพันระหว่างมารดากับบุตร โดยที่ตัวของบุตรเองที่มีลักษณะบางประการที่จะกำหนดพฤติกรรมตอบสนองจากผู้ใหญ่คือ มีลักษณะของการพึ่งพาจากผู้ดูแลอยู่เสมอ โดยความผูกพันนี้เกิดขึ้นได้จากหลายองค์ประกอบ เช่น องค์ประกอบทางสังคม องค์ประกอบทางอารมณ์ (พรมพิมล หล่อตระกูล, 2537) จากค่านิยมทางสังคมที่มองว่าผู้หญิงจะต้องมีบทบาทของมารดาและรับผิดชอบดูแลบุตร และในด้านอารมณ์นั้นจะมีความรู้สึกผูกพันกับบุตรตั้งแต่วัยในท้อง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อหญิงหลังคลอดให้มีการแสดงบทบาทของมารดาในการดูแลบุตรได้ นอกจากเกิดจากความผูกพันแล้ว โดยลักษณะทางครอบครัวและสังคมที่มองว่าหญิงหลังคลอดมีความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง จึงไม่ได้ทำงานหนัก ดังนั้นหญิงหลังคลอดจึงมีเวลาว่างมากขึ้น และสามารถที่จะดูแลบุตรด้วยตนเองได้

มากขึ้น อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ ร้อยละ 80 หญิงหลังคลอดมีการสื่อสารพูดคุยกับบุตรทุกวัน ทำให้มีพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างหญิงหลังคลอดกับบุตรได้อย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและเต็มใจที่จะให้การดูแลบุตรต่อไปได้

โดยสรุปพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการยอมรับบทบาทที่ปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยที่ในบทบาทของมารดาจะต้องมีการทำกิจกรรมตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการให้มารดาได้ใกล้ชิดกับบุตรโดยเร็วหลังคลอดนั้นก็เป็นที่พยาบาลควรกระทำเพื่อกระตุ้นให้มารดามีสัมพันธภาพกับบุตรได้เร็ว และเรียนรู้บทบาทของมารดาในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล แต่อย่างไรก็ตามควรคำนึงถึงความต้องการของหญิงหลังคลอดว่ามีความต้องการในบทบาทนี้ และมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด