

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ จะช่วยส่งเสริมให้ทั้งตนเองและทารกมีคุณภาพชีวิตที่ดี การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นภาวะวิกฤตตามวุฒิภาวะ (Maturation Crisis) ของชีวิตสตรี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จิตใจ และสังคมเกิดขึ้น ถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้มีการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้กลไกต่าง ๆ ของร่างกายสามารถปรับตัวและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และผ่านภาวะนี้ไปได้อย่างราบรื่น หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและสนใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องของโภชนาการ การพักผ่อน และการฝากครรภ์ตามกำหนด แต่ไม่ค่อยเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในทางตรงข้ามกลับกลัวที่จะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ มีการลดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องออกแรงกำลังลง ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อ อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดให้หยุดงานที่เคยทำประจำมาพักผ่อนอยู่กับบ้าน

วงการแพทย์จึงได้ให้ความสำคัญและตระหนักถึงหญิงตั้งครรภ์ว่า ควรจะมีการออกกำลังกาย จึงได้มีการจัดเผยแพร่ความรู้และประโยชน์ของการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ มีการจัดโปรแกรมเตรียมร่างกายเพื่อคลอด ซึ่งได้รับความสนใจกันค่อนข้างมาก แต่มีการนำไปปฏิบัติค่อนข้างน้อย การศึกษาของ อุ่นจิตต์ บุญสม (2540) เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ พบว่ามีการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำและร้อยละ 15.9 ไม่มีการออกกำลังกาย โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลา ต้องทำงาน และกลัวอันตรายต่อการตั้งครรภ์ การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องมีการปัจจัยสนับสนุน เช่น ความรู้ ทักษะ ทศนคติ ความเชื่อ และแรงจูงใจมาเป็นสิ่งกระตุ้น การที่หญิงตั้งครรภ์มีการออกกำลังกายในเกณฑ์ต่ำดังกล่าวข้างต้น อาจเนื่องมาจากยังมีความเชื่อซึ่งเป็นแรงจูงใจให้กระทำค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเองให้กระทำที่เรียกว่า ความเชื่ออำนาจแห่งตน

การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เมื่อสตรีเข้าสู่ระยะตั้งครรภ์โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคทางสูติศาสตร์หรืออายุรศาสตร์ ก็สามารถออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมได้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ และการคลอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบรรเทาอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ เช่น ปวดหลัง ตะคริว เป็นต้น เพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้องและทรวงอก ทำให้มีกำลังเบ่งคลอดได้ดี รวมทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานของช่องคลอดและฝีเย็บทำให้ยืดขยายได้ดี (Maternity Center Association, 1971, pp.3-4) ซึ่งจะช่วยให้การคลอดดำเนินไปได้อย่างปกติและรวดเร็ว มีรายงานจากการศึกษาพบว่า นักกีฬาหญิง จะมีปัญหาการตั้งครรภ์และการคลอดน้อยกว่าหญิงทั่วไป โดยมีการเปรียบเทียบระหว่างหญิงตั้งครรภ์ที่ฝึกและเล่นกีฬากับหญิงทั่วไปเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ระยะเวลาที่ต้องใช้เบ่งคลอด การคลอดโดยการผ่าตัด การฉีกขาดของเนื้อเยื่อขณะคลอดและการแท้ง พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่เล่นกีฬาจะมีโอกาสเกิดน้อยกว่า และสามารถฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็วกว่า (พิชิต ภูติจันทร์, 2535, หน้า 209) และจากการศึกษาของ Pivarnik JM และคนอื่น ๆ (1990) เกี่ยวกับการตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือด ต่อการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ พบว่า มีการตอบสนองของ Stroke Volume และ Cardiac Output ในลักษณะที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และยังพบว่า มีความเข้มข้นของเม็ดเลือดฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้นมากกว่าที่พบในการออกกำลังกายในช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์

จากสถิติการคลอดของหญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพปกติ ไม่มีโรคแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ และอายุรศาสตร์ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ปี พ.ศ.2536 พบว่า มีการคลอดที่ผิดปกติโดยใช้เครื่องมือสูติศาสตร์หัตถการช่วยคลอด เนื่องจากมีช่วงเวลาก่อนคลอดนานกว่าปกติ จากการที่หญิงตั้งครรภ์มีแรงเบ่งน้อย (ไม่รวมกรณีที่ทำเนื่องจากการได้ยาระงับความรู้สึกทางไขสันหลัง) ร้อยละ 57.35 ในปี พ.ศ.2537 มีร้อยละ 57.7 และในปี พ.ศ.2538 มีร้อยละ 68.95 ของการคลอดโดยใช้เครื่องมือสูติศาสตร์หัตถการทั้งหมด (หน่วยเวชศาสตร์มารดาและทารก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ 2536-2538, หน้า 40) แสดงถึงการคลอดผิดปกติที่อาจมีสาเหตุมาจากความไม่พร้อมของร่างกายมีค่อนข้างมาก และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น

การคลอดที่ผิดปกติจะส่งผลกระทบต่อทั้งมารดาและทารก ในส่วนของมารดาทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียมากกว่าปกติ มีอาการแทรกซ้อนของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ และหนทางคลอดยืดหย่อนและชอกช้ำมากกว่าปกติ ภาวะจิตใจเครียดจากความเจ็บป่วยเกิด

ประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อการคลอด ส่งผลไปขัดขวางสัมพันธภาพของมารดาและทารก จากการศึกษเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายในขณะตั้งครรภ์เพื่อคลอดของ รสสุคนธ์ ลิ้มทะวงศ์ (2530) เรื่อง ผลของการเตรียมคลอดด้วยวิธีตามาซตอพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของมารดาในระยะคลอด และสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารก โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการเตรียมคลอดด้วยวิธีตามาซตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการเตรียมคลอด มีคะแนนในการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอด และคะแนนสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารก สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับการศึกษาของ อุษา เชื้อหอม (2534) ได้ศึกษาถึงผลการเตรียมตัวคลอดต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด ระยะเวลาคลอด และการรับรู้ประสบการณ์คลอด กลุ่มที่ได้รับการเตรียมตัวคลอด มีคะแนนการรับรู้ประสบการณ์คลอด สูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีการเตรียมตัวคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวล คะแนนความเจ็บปวด ระยะเวลาคลอดระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จะเห็นว่า การเตรียมตัวคลอดเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในการเผชิญกับภาวะความเจ็บครรภ์ และมีการรับรู้ประสบการณ์คลอดในทางที่ดี

ส่วนผลกระทบของการคลอดผิดปกติที่มีต่อทารกนั้น อาจทำให้ทารกเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือได้รับบาดเจ็บจากการคลอดโดยใช้เครื่องมือสูติศาสตร์หัตถการช่วยคลอด ทำให้มีความพิการของสมองและร่างกาย หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ (เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการพยาบาลทารกแรกเกิดในภาวะที่มีความเสี่ยงสูง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2530, หน้า 425) ชูศรี ภูษัณสิทธิ์ (2527) ได้ศึกษาถึงแนวโน้มและสาเหตุของการตายปริกำเนิดของทารกในครรภ์เดี่ยวในโรงพยาบาลรามธิบดี ปี 2523-2526 พบว่า ภาวะแทรกซ้อนขณะคลอด ทำหรือส่วนนำของทารกในการคลอด การใช้เครื่องมือสูติศาสตร์หัตถการ มีความสัมพันธ์กับการตายปริกำเนิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

American College of Obstetricians and Gynecologists (1992) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์หรืออายุรศาสตร์ไว้ว่า ในขณะตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางของการออกกำลังกายตามปกติ และควรออกสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่ออาทิตย์ เมื่ออายุครรภ์มากกว่า 3 เดือนขึ้นไป ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงาย เพราะจะทำให้ Cardiac Output ลดลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง ในการออกกำลังกายแบบ Aerobic ควรระวังเรื่องการใช้ออกซิเจน

อาจไม่เพียงพอ ถ้ารู้สึกเหนื่อยควรหยุดทันที ส่วนการออกกำลังกายแบบ Non-Weight Bearing เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น จะลดความเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายและสามารถทำได้ตลอดการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในท่าที่เสี่ยงต่อการที่จะเกิดอันตรายต่อหน้าท้อง ในด้านของสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นบริเวณที่อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนอบอ้าว เครื่องแต่งกายควรระบายความร้อนได้ดี ไม่รัดแน่นเกินไป และควรคำนึงถึงการทดแทนสารน้ำและพลังงานที่สูญเสียไปให้เพียงพอ

ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลที่พบว่า การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในระดับที่พอเหมาะขณะตั้งครรภ์ จะมีผลเสียต่อทารกในครรภ์ แต่พบว่า อาจมีภาวะเจริญเติบโตช้าในครรภ์ เนื่องจากการที่มารดาออกกำลังกายอย่างหนักตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งยังไม่มีข้อมูลยืนยันแน่ชัด ดังนั้นการปรับแผนการของกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในขณะตั้งครรภ์ นับได้ว่าเป็นการเตรียมมารดาให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจในช่วงของการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถผ่านภาวะวิกฤตของชีวิตไปได้ อย่างราบรื่น มีทัศนคติที่ดีต่อการตั้งครรภ์และการมีบุตร ส่งผลต่อสัมพันธภาพของมารดาและทารก และการสร้างสถาบันครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคงต่อไป

การที่หญิงตั้งครรภ์จะมีพฤติกรรมทางกายในลักษณะที่ส่งเสริมสุขภาพหรือไม่นั้น เกิดจากการได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยหลายประการได้แก่ ความรู้ ทักษะ สถิติปัญญา และที่มีอิทธิพลค่อนข้างมากก็คือ ความเชื่อ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างใด ความเชื่อนั้นก็จะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเชื่อ ทั้ง ๆ ที่บางครั้งความเชื่อนั้นอาจไม่อยู่บนพื้นฐานของความจริงก็ตาม (Rokeach, 1970, p.214) การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปก็เนื่องมาจาก ความคิด ประสบการณ์ที่สั่งสมมาตั้งแต่อดีตและอาจมีการเปลี่ยนแปลงมาเรื่อย ๆ ตามความก้าวหน้าทางวิทยาการต่าง ๆ และความเชื่อของแต่ละบุคคลก็จะมีอำนาจในการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติในลักษณะที่ต่างกันออกไป ความเชื่อนี้เรียกว่าความเชื่ออำนาจแห่งตน (Locus of Control) (Rotter, 1966, p.1) แบ่งออกได้ 2 ลักษณะคือ ความเชื่อในอำนาจภายในตน จะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับนั้นเกิดจากการกระทำของตนเอง อีกลักษณะหนึ่งคือความเชื่อในอำนาจภายนอกตน มีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้รับเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น โชตชะตา ความบังเอิญ หรือจากบุคคลอื่น

ความเชื่ออำนาจแห่งตนด้านสุขภาพ สามารถใช้ทำนายและอธิบายพฤติกรรมอนามัย ภาวะปกติและเมื่อเกิดความเจ็บป่วยได้ พฤติกรรมดังกล่าวได้แก่ การแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพ

การใช้ยา การปฏิบัติตามแผนการรักษา การควบคุมอาหาร การเลิกสูบบุหรี่ การรักษาความปลอดภัย การควบคุมน้ำหนัก (Moore, 1987, p.112 อ้างใน จอนพะจง เพ็งจาด, 2533, หน้า 22) นอกจากนี้บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนสูงจะมีความสนใจต่อภาวะสุขภาพ จะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอและรักษาสุขภาพ อีกทั้งยังมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน (Arakelian, 1980, p.30) ดังนั้นถือได้ว่า ความเชื่ออำนาจแห่งตนด้านสุขภาพอนามัย เป็นแรงจูงใจภายในตัวบุคคลที่กระตุ้นให้บุคคลมีการกระทำพฤติกรรมสุขภาพ (Wallston and Wallston, 1981, p.191 อ้างใน จอนพะจง เพ็งจาด 2533 หน้า 24) นอกจากความเชื่อดังกล่าวแล้วยังมีปัจจัยพื้นฐานบางประการที่อาจจะส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ได้ ซึ่งได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ อายุครรภ์ อาการแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ การวางแผนครอบครัว ลักษณะของครอบครัว และลำดับที่ของการตั้งครรภ์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความเชื่ออำนาจแห่งตนและกิจกรรมทางกายในแง่ของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน และการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ โดยศึกษาจากหญิงตั้งครรภ์ที่มาใช้บริการฝากครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์ของโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จากการศึกษาคาดว่าจะได้ข้อมูลพื้นฐานมาใช้ในการประเมินและวางแผนในการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตนที่เพิ่มขึ้นและถูกต้อง และใช้พื้นฐานความเชื่ออำนาจแห่งตนเป็นแรงสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
2. เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
3. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง เมษายน พ.ศ. 2542

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงความเชื่ออำนาจแห่งตนในด้านความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ และกิจกรรมทางกายในแง่ของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การทำงาน และการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเชื่ออำนาจแห่งตน (Locus of Control) คือ ความคิด ความคาดหวัง ที่จะได้รับผลตอบแทนจากการกระทำของบุคคล ประกอบด้วย ด้านความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ

ความเชื่อในอำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) คือ ความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ต่อความสามารถของตนเอง เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีผลจากทักษะหรือความสามารถของตนเอง

ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น (Powerful Others Locus of Control) คือ ความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับเป็นผลมาจากการกระทำของผู้อื่น ในงานวิจัยนี้หมายถึง แพทย์ พยาบาล ญาติที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดคือ สามี และมารดาของหญิงตั้งครรภ์

ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ (Supernatural Locus of Control) คือ ความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ถึงสิ่งที่ได้รับนั้นเกิดจากโชคละตา สิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็น สิ่งทีนอกเหนือธรรมชาติ หรือเหตุบังเอิญ

หญิงตั้งครรภ์ คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะสุขภาพปกติ ไม่มีอาการแทรกซ้อนของโรคทางสูติศาสตร์หรืออายุรศาสตร์

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การกระทำที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยมีการใช้พลังงานที่พอเพียง ในการที่จะส่งผลให้ระบบกลไกของร่างกายมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ในการศึกษาครั้งนี้จะหมายถึง การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงานปกติ และการออกกำลังกาย

กิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเปลี่ยนอริยาบทต่าง ๆ การยกหยิบ-จับสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น

การทำงาน ได้แก่ อาชีพการทำงานที่ใช้เวลาทำเป็นประจำหรือทำเป็นส่วนใหญ่ในขณะตั้งครรภ์ แบ่งเป็นการทำงานในบ้านหมายถึง เป็นแม่บ้านหรือประกอบอาชีพที่อยู่ในบ้าน เช่น ค้าขาย เสริมสวย หรือตัดเย็บเสื้อผ้า เป็นต้น ส่วนทำงานนอกร้านหมายถึง การทำงานที่ต้อง

ออกไปปฏิบัตินอกบ้าน เช่น ทำนา ทำสวน ลูกจ้างโรงงานหรือบริษัท ข้าราชการ หรือ รัฐวิสาหกิจ เป็นต้น

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายแบบ Aerobic และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องทานน้ำหนัก (Non-Weight Bearing) ได้แก่ การบริหารร่างกาย การเดินเล่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
2. ทำให้ทราบลักษณะของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์
3. ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการให้สุศึกษาที่มีประสิทธิภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ เป็นการเสริมสร้างการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและยั่งยืน
4. เป็นแนวทางในการวางแผนที่จะส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม โดยเฉพาะการออกกำลังกาย
5. เป็นแนวทางในการวิจัยต่อไป