



ผลการบำบัดเกลือต่อการลดขนาดของรอบเอว รอบสะโพกและน้ำหนักในหญิงหลังคลอด

ไกรศรี ศรีทัพไทย^{1*}, สุวรรณ มูลเหลา², กุลนิตย์ สาตือ²

บทคัดย่อ

ผลการบำบัดเกลือต่อการลดขนาดของรอบเอว รอบสะโพกและน้ำหนักในหญิงหลังคลอด

ไกรศรี ศรีทัพไทย^{1*}, สุวรรณ มูลเหลา², กุลนิตย์ สาตือ²

ว. เกษตรศาสตร์อีสาน, มีนาคม 2558; 11(ฉบับพิเศษ) : 203-205

บทนำ: จากสถิติการคลอดที่เพิ่มขึ้น และหญิงหลังคลอดนั้น ไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองหลังการคลอดบุตร จึงส่งผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพตามมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ถึงผลของการบำบัดเกลือต่อการลดขนาดของ รอบเอว รอบสะโพก น้ำหนักในหญิงหลังคลอด **วิธีการดำเนินการวิจัย:** หญิงหลังคลอดที่คลอดปกติทางช่องคลอด หญิงหลังคลอดทุกรายที่คลอดปกติทางช่องคลอด จำนวน 40 ราย โดย การคัดเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็น กลุ่ม กลุ่มทดลองจำนวน 220 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 20 คนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้าคัดออก และแจกแบบสอบถาม โดยการวัดรอบเอวรอบสะโพกและน้ำหนักในหญิงหลังคลอด กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Independent t – test กลุ่มทดลองเปรียบเทียบก่อนและหลังการบำบัดเกลือโดยใช้สถิติ Paired – test **ผลการศึกษาวิจัย:** ผลการศึกษา กลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับการบำบัดเกลือ ขนาดของรอบเอว รอบสะโพกและน้ำหนักไม่มีการเปลี่ยนแปลงกลุ่มทดลองที่ได้รับการบำบัดเกลือติดต่อกัน 5 วัน รอบเอว ก่อน เกลือ ร้อยละ 85.10 รอบเอว หลัง เกลือ ร้อยละ 77.95 รอบสะโพกก่อนเกลือ ร้อยละ 98.85 รอบสะโพกหลังเกลือ ร้อยละ 90.75 น้ำหนักก่อนเกลือ ร้อยละ 58.30 น้ำหนักหลังเกลือ ร้อยละ 54.45 ผลการทดลองระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) กลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนทำการบำบัดเกลือและหลังทำการบำบัดเกลือ เมื่อทดสอบค่าทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) **สรุปผลการวิจัย:** ซึ่งผลการศึกษาวิจัยพบว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ และมีผลสอดคล้องกับผลการบำบัดเกลือต่อระดับมดลูกของหญิงหลังคลอดเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างพบว่าหลังการบำบัดเกลือระดับมดลูกมีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยุราห์ทิพย์ วงษ์ตา (2554) ได้ทำการศึกษาหญิงหลังคลอดได้รับการดูแลหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการด้วยการแพทย์แผนไทยร่วมกับการอยู่ไฟแบบเดิมผลการศึกษาพบว่า การดูแลหลังคลอดแบบบูรณาการด้วยการแพทย์แผนไทยร่วมกับการอยู่ไฟแบบดั้งเดิม สามารถลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นหลังคลอดได้

คำสำคัญ: หญิงหลังคลอด, การบำบัดเกลือ, รอบเอว, รอบสะโพก, น้ำหนัก

Abstract

Effect of Salt over pot (Tub Mor Gleur) on reducing hip and waist circumference and body weight in postpartum women

Kraisri Srithupthai^{1*}, Suwan Moonlao², Kunlanit Satue²

IJPS, March 2015; 11(Supplement) : 203-205

Introduction: Thai medical science for taking care of the postpartum women is one of the Thai knowledge which has been accepted and passed on from generation to generation. Start from conceiving to delivering a child, women will have some changes physically and mentally even after giving the birth, the bodies will be back to normal. Therefore, taking care the health of the postpartum women by Tub Mor Gleur method is the process to make them better and decrease the waist size and weight. This method helps the mothers to get back to normal faster. **Research process:** The 40 postpartum woman who gave birth naturally by purposive sampling are divided into 20 sample persons, and 20 comparative persons



who have proper qualifications. They are in and out selection, giving out questionnaires, waist and weight measurement for postpartum women. Sample and comparative groups using independent t - test statistics and sample and compargroups using Tub Mor gleur method before and after giving the birth by using paired - test statistics. **Research results:** The comparative groups, who didn't have the Tub Mor Gleur method ,the waist size and the weight did' t change. However, the sample groups, who had the Tub Mor Gleur for 5 days consecutively, the average waist size before 85.10 % , after was 77.95 %. The average hip size before was 98.85 % , after was 90.75 %. The average weight before was 58.30 % , after was 54.45 %. The results between has critical difference statistically. The sampling comparative before and after the Tub Mor Gleur when tested statically at the level of p (0.05)

Keywords: Mother after childbirth, Tub Mor Gleur, waist circumference, hip circumference, weight

¹ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร.

² โรงพยาบาลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

* **Corresponding author:** Faculty Natural Resources Rajamangala University of Technology Isan Thailand 47160 Tel/Fax 042-771460
e-mail: kraisi03@gmail.com

บทนำ

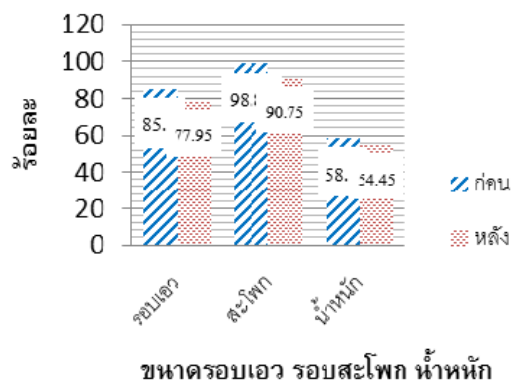
ศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด นับเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาไทย ที่ได้รับการยอมรับและถ่ายทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง จากอดีตจนถึงปัจจุบัน เริ่มจากการดูแลสุขภาพตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด ผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แม้ว่าหลังคลอดแล้วร่างกายจะมีการปรับตัวให้เข้าสู่สภาพปกติได้เองก็ตาม ดังนั้นการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด โดยการทบทวนเกลือ จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีผลช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่ดีขึ้น ช่วยลดขนาดของรอบเอว รอบสะโพก และน้ำหนัก หลังจากการคลอดบุตร ทำให้สภาพร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

หญิงหลังคลอดที่คลอดปกติทางช่องคลอด หญิงหลังคลอดทุกรายที่คลอดปกติทางช่องคลอด จำนวน 40 ราย โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 20 คนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก และแจกแบบสอบถาม และ โดยการวัดรอบเอวรอบสะโพกและน้ำหนักในหญิงหลังคลอด กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Independent t – test กลุ่มทดลองเปรียบเทียบก่อนและหลังการทบทวนเกลือโดยใช้สถิติ Paired – test

ผลการศึกษาวิจัย

ผลการศึกษา กลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับการทบทวนเกลือ ขนาดของรอบเอว รอบสะโพกและน้ำหนักไม่มีการเปลี่ยนแปลงกลุ่มทดลองที่ได้รับการทบทวนเกลือติดต่อกัน 5 วัน รอบเอวก่อนเฉลี่ย ร้อยละ 85.10 รอบเอวหลังเฉลี่ย ร้อยละ 77.95 รอบสะโพกก่อนเฉลี่ย ร้อยละ 98.85 รอบสะโพกหลังเฉลี่ย ร้อยละ 90.75 น้ำหนักก่อนเฉลี่ย ร้อยละ 58.30 น้ำหนักหลังเฉลี่ย ร้อยละ 54.45 ผลการทดลองระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนทำการทบทวนเกลือและหลังทำการทบทวนเกลือ เมื่อทดสอบค่าทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$)





กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณโรงพยาบาลบ้านไผ่ อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น
ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล และขอขอบคุณทุน
สนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
ตลอดจนผู้ร่วมวิจัยทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

ยุราห์ทิพย์ วงษ์ตา. "การดูแลหลังคลอดแบบบูรณาการด้วย
แพทย์แผนไทยร่วมกับการอยู่ไฟแบบดั้งเดิม,"
รายงานการวิจัย. โรงพยาบาลกุดชุม จังหัดยโสธร.
2554.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. "การดูแลหญิงหลังคลอดด้วย
การแพทย์แผนไทย," ในหนังสือสมุนไพรใน
ครัวเรือน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กิจการ โรง
พิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2542.