การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ปี 2555

Promoting Self-care Behaviors for First Time Teenage Pregnancy Under the Service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai 2555

สุจิรัตน์ สมณาศักดิ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 14-28 สัปดาห์ ที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยคือ กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 5 กิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านรูปแบบการมีส่วนร่วม การดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก 6 ด้าน มีพฤติกรรมดังนี้

1.1 ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ ให้ความสนใจในการร่วมรับฟังการดูแลตนเอง

1.2 ด้านโภชนาการ ร่วมให้ความความคิดเห็น สรุปปัญหา ที่เกิดขึ้นในเรื่องโภชนาการ

1.3 ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีการร่วมกันฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง

1.4 ด้านการจัดการกับความเครียด ร่วมพูดคุยหาสาเหตุและหาทางแก้ไข วิธีการคลายความเครียดของตนเอง

1.5 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด

1.6 ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์

**** เปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ตามคำสั่งกรมอนามัยที่ สธ 0926.02/ว628 ลงวันที่ 8 ธันวาคม 2558**

2. ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้น

Abstract

The research aimed to study the promoting self-care behaviors for first time teenage pregnancy under the service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai. The sampling group used in this research was 30 persons of the first time teenage pregnancy from 14-28 weeks, who using the service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai. The tools used to carry out the research was the participated activities of five events.

The results showed that

1. The model of participation: The six behaviors of the self-care behaviors of the first time teenage pregnancy was as follows:

1.1 The responsibility for health: An interest in a joint hearing of self-care behavior.

1.2 The nutrition: A joint contributes to the review, conclusion of the problems occurred in nutrition.

1.3 The activity and exercise: A joint training for correct exercises during pregnancy.

1.4 The stress management: Discuss the causes and solutions of how to relieve their stress.

1.5 The interpersonal: A good relationship with family and intimate persons.

1.6 The spiritual development: The acceptance and the physical, psychological, social changes that occur during pregnancy.

2. Self - Care Behaviors after the joint activities, which have improved the self-care behaviors.

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและสื่อในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทำให้เกิดปัญหาสำคัญคือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ปัจจุบันสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นประเด็นปัญหาที่ทุกประเทศทั่วโลกให้ความสนใจ เนื่องจากสถิติอัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในหลายประเทศ พบสูงมากกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด โดยองค์การอนามัยโลกกำหนดให้อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นต้องไม่เกินร้อยละ 10 อัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี เฉลี่ยทั่วโลกประมาณ 65 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย สูงสุดในกลุ่มประเทศแถบแอฟริกาใต้ บางประเทศในเอเชียใต้ และลาตินอเมริกา รองลงมาคือ ตะวันออกกลาง, แอฟริกาเหนือ, สหรัฐอเมริกา และยุโรปตะวันออก ส่วนประเทศที่มีอัตราคลอดในสตรีวัยรุ่นต่ำสุดคือ ประเทศแถบสแกนดิเนเวีย, สวิตเซอร์แลนด์, ญี่ปุ่น, เกาหลี และจีน โดยใน ปี 2010 สหรัฐอเมริกามีอัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี คิดเป็น 34.3 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย ซึ่งมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ[1] ซึ่งในประเทศไทย กรมอนามัยได้ติดตามอัตราการคลอดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นโดยใช้ข้อมูลการแจ้งเกิดตามทะเบียนราษฎร์ของกระทรวงมหาดไทยคำนวณอัตราการคลอดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเทียบกับการคลอดทั้งหมด ในระหว่าง พ.ศ. 2547 - 2551 อัตราการคลอดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 18.33 ใน พ.ศ. 2547 เป็น ร้อยละ 20.33 ใน พ.ศ. 2551[2] แสดงว่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุขของประเทศไทย ทางด้านจิตใจวัยรุ่นตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ คือ มีอารมณ์ที่อ่อนไหว หงุดหงิด สับสนและแปรปรวนง่าย[3][4] ดังมีการศึกษาในต่างประเทศพบภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตั้งครรภ์สูงถึงร้อยละ 16 – 44[5] สำหรับประเทศไทยมีการศึกษาภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นตั้งครรภ์ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล พบอัตราการเกิด

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตั้งครรภ์สูงถึง ร้อยละ 47.01[6]

จากการศึกษาที่ผ่านมาถึงผลกระทบของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตั้งครรภ์ พบมีผลกระทบทั้งต่อมารดาและทารกโดยพบมารดาที่มีภาวะซึมเศร้าในช่วงตั้งครรภ์ส่งผลให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองลดลง มีคุณภาพชีวิตต่ำและมีผลกระทบต่อการทำบทบาทหน้าที่ของมารดาหลังคลอด[7] เนื่องจากหญิงที่มีอาการดังกล่าวจะขาดความใส่ใจดูแลตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลแก้ไขอาจจะมีผลกระทบต่อมารดาทำให้เสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหาร มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดและอาจกลายเป็นคนติดเหล้า ติดบุหรี่ และฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ดังมีการศึกษาพบวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่มีภาวะซึมเศร้ามีความคิดฆ่าตัวตายสูงถึงร้อยละ 11[5] ส่วนผลกระทบต่อทารก เช่น ทารกในครรภ์ตัวเล็กกว่าอายุครรภ์จริง[8] ปัญหาการคลอดก่อนกำหนด โดยพบ สูงถึงร้อยละ 93 ทั้งนี้เนื่องจากการที่มารดามีภาวะเครียด หรือมีภาวะซึมเศร้าจะส่งผลต่อการเกร็งตัว การหดตัว ของมดลูกถี่และบ่อยขึ้นทำให้เสี่ยงต่อภาวะคลอดก่อนกำหนด ได้ค่าคะแนน apgar score แรกคลอดลดลง เส้นรอบศีรษะมีขนาดเล็ก[8] ทารกคลอดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ พบสูงถึงร้อยละ 13[5] และปัญหาทารกมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ดังมีการศึกษาระยะยาวพบภาวะซึมเศร้าของมารดา ในช่วงตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรงของเด็ก[9] ทารกมีพฤติกรรมง่วงซึม ดูดนมได้ไม่ดี มีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย และมีปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับมารดา[10]

ปัจจุบันรัฐบาลได้มีนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2553 - 2557 สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์จึงได้สนับสนุนให้จังหวัดที่มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชนแบบบูรณาการมีการดำเนินงาน “โครงการส่งเสริมการจัดบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์สำหรับวัยรุ่น” กิจกรรมหลัก คือ การพัฒนาศักยภาพผู้ให้บริการ จากโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่งให้มีการจัดบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services(YFHS)) โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปีงบประมาณ 2552 เป็นต้นมา มีโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขของ 21 จังหวัดทั่วประเทศเข้าร่วมโครงการ สำหรับปีงบประมาณ 2554 สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้กำหนดเป้าหมายให้มีจังหวัดเข้าร่วมโครงการฯ รวม 36 จังหวัด

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ เป็นโรงพยาบาลหลักในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในภาคเหนือตอนบน ดำเนินการตามนโยบาย และยุทธศาสตร์พัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2553-2557 โดยมีการจัดบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services(YFHS)) จากการดำเนินการดูแลแม่และเด็กที่มารับบริการคลอดในปีงบประมาณ 2554 พบว่ามีผู้มารับบริการคลอดทั้งหมด 1,338 ราย เป็นผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 85 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.36 โดยภาวะแทรกซ้อนที่พบ คือ ภาวะตกเลือดหลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 2.35 และภาวะครรภ์เป็นพิษ คิดเป็นร้อยละ 4.70 ทางด้านทารกที่คลอดจากมารดาวัยรุ่น พบทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม คิดเป็นร้อยละ 6.99 (สถิติห้องคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่, 2554) และมีการจัดตั้งคลินิกวัยรุ่นขึ้น มีรูปแบบการให้บริการแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในคลินิกเป็นการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ การคลอดและการดูแลหลังคลอด

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจและตระหนักถึงปัญหาในประเด็นของหญิงวัยรุ่น ตั้งครรภ์โดยทำการศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองจะสามารถสร้างความ

ตระหนักของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ในการเพิ่มสมรรถนะในการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ที่ดีอันเป็นรากฐานสำคัญในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 14-28 สัปดาห์ ที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

โดยผู้วิจัยได้กำหนดแผนการดำเนินการและวิธีวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 14 – 28 สัปดาห์ ที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว ลักษณะครอบครัว ความต้องการในการมีบุตร และภูมิหลังความสัมพันธ์ของบิดามารดา

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โภชนาการ การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยคำถามในด้านพฤติกรรมเชิงบวกและเชิงลบ แบบประเมินค่า (Licert Scale) มีระดับปฏิบัติ 5 ระดับ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

การให้คะแนน	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
ปฏิบัติประจำ	5 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	4 คะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	3 คะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1 คะแนน	5 คะแนน

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การเตรียม

โภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ การดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์

2. คู่มือเรื่อง การปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านโภชนาการ ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ การดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์ และคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำไปแก้ไข หลังจากนั้นจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความเหมาะสมของสื่อที่ใช้ ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหาและความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม หลังจากผ่านการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

จากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือมาพิจารณาแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ ตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด โดยทดลองสอนหญิงตั้งครรภ์เป็นรายกลุ่ม จำนวน 15 คน เพื่อประเมินแผนการสอนและอุปกรณ์ต่างๆ ไปใช้และนำผลที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินด้านพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็กเล็ก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้มารับบริการที่คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 30 คน (Purposive Sampling)

3. ดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

4. รายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมเพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สามารถวิเคราะห์ ความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์ที่จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติงานเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้นำกลุ่มในการสนทนากลุ่มร่วมกัน การสร้างสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เพื่อเป็นการระดมความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ สรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัย โดยให้กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์วิเคราะห์ถึงความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์ที่จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมผู้วิจัย ได้แจกคู่มือ เรื่อง การปฏิบัติตนสำหรับหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ให้หญิงตั้งครรภ์ได้ศึกษาต่อ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองด้านโภชนาการของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โดยหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ และตระหนักเห็นคุณค่าของโภชนาการที่ส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง โดยผู้วิจัยจัดให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกได้สังเกตตัวแบบผ่านภาพพลิกเพื่อใช้ประกอบการสอนเรื่องการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจัดให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกได้สังเกตวิธีการจัดเตรียมอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านภาพพลิกและตัวอย่างอาหารจริงที่จัดให้ดู มีการเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ร่วมกันอภิปรายถึงโภชนาการที่ส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้นำกลุ่มในการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ร่วมกัน

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ และสิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โดยการสนทนากลุ่มในประเด็นการดูแลตนเอง

กิจกรรมที่ 5 การประเมินผล

กิจกรรมครั้งนี้เป็นการทบทวน เกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 4 ครั้ง โดยให้กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และแนวทางการดูแลตนเอง ทั้งหมดตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้พูดคุยถึงวิธีการแนวทางในการดูแลตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีอุปสรรคและปัญหาหรือไม่อย่างไร หลังจากนั้นให้กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันแก้ไข สรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัย และตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในแบบสอบถามความรู้ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ด้วยการพรรณนา ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

1. แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป โดยการแจกแจงความถี่ และคิดเป็นอัตราร้อยละ

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและประยุกต์ ซึ่งผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำแนกตาม อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน การวางแผนการตั้งครรภ์ครั้งนี้ และอายุครรภ์ในปัจจุบัน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
อายุ		
16 ปี	3	6.7

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
17 ปี	5	16.7
18 ปี	13	43.3
19 ปี	10	33.3
การศึกษา		
ไม่ได้เรียน	1	3.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	13	43.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย	16	53.3
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	11	36.7
นักศึกษา	7	23.3
ทำงานเอกสาร/บริษัท	2	6.7
แม่บ้าน	2	6.7
ยังไม่มีอาชีพ	8	26.7
รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน		
6,000 – 7,999 บาท	10	33.3
8,000 บาทขึ้นไป	20	66.7
การวางแผนในการครั้งครรภ์ครั้งนี้		
ได้วางแผน (ตั้งใจ)	2	6.7
ไม่ได้วางแผน (ไม่ได้ตั้งใจ)	28	93.3
อายุครรภ์ปัจจุบัน		
12 สัปดาห์ – 24 สัปดาห์	15	50
25 สัปดาห์ – 28 สัปดาห์	15	50

จากตาราง 1 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่อายุ 18 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาคือ อายุ 19 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และอายุ 17 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ นักศึกษา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 8,000 บาทขึ้นไป จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 6,000 - 7,999 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 การวางแผนในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ส่วนใหญ่ ไม่ได้วางแผน (ไม่ได้ตั้งใจ) จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และอายุครรภ์ปัจจุบัน 12 สัปดาห์ – 24 สัปดาห์และ 25 สัปดาห์ – 28 สัปดาห์ จำนวนเท่ากัน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพของ Pender มาใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก เพื่อให้เกิดการสร้างความเข้าใจ ความตระหนักและทักษะในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า ในขั้นของการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนร่วมดูวีดีโอการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ด้วยความตั้งใจ เมื่อดูวีดีโอจบผู้นำกลุ่มได้ซักถามถึงการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ของแต่ละคน ส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่าง เช่น น.ส. เอ ได้เล่าว่า “เราท้องได้ 6 สัปดาห์ แต่เราไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเลย มีแค่เจ็บหน้าอกอย่างเดียว ไม่คลื่นไส้ หรือมีอาการแพ้ท้องเลย ร่างกายปกติมาก” แต่บางคนที่ก็มีอาการ

ผิดปกติ ยกตัวอย่าง เช่น น.ส. บี ได้เล่าว่า “หนูรู้สึกว่าร่างกายมันเปลี่ยนมาก แพ้ท้องมาก แล้วก็เวลาเดินเราต้องจับท้องเหมือนพยุงไว้ เพราะมันรู้สึกถ่วงและเสียดเวลาเดินไม่สบายตัวมาก ๆ หนูเป็นคนตัวเล็กด้วย” ซึ่งผู้นำกลุ่มก็ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในร่างกายว่า “ไม่ต้องกังวลไปค่ะคุณแม่ บางคนก็มีอาการ บางคนก็ไม่มีอาการแพ้นะคะ”

จากการสังเกตการณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พบว่า หญิงวัยรุ่นครรภ์แรกมีความสนใจที่จะร่วมแลกเปลี่ยน บอกเล่าเรื่องราวของตนเองในการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และรับฟังอย่างตั้งใจ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า หญิงวัยรุ่นครรภ์แรกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องโภชนาการ เช่น “หนูกินนมวันละกล่อง” “หนูชอบกินมะม่วงดองมาก” “หนูไม่ชอบกินผักจะให้ทำยังไง?”

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจัดให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกได้สังเกตตัวแบบผ่านภาพพลิก เพื่อใช้ประกอบการสอนเรื่องการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจัดให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกได้สังเกตวิธีการจัดเตรียมอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านภาพพลิกและตัวอย่างอาหารที่จัดให้ดู มีการเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ร่วมกันอภิปรายถึงโภชนาการที่ส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

จากการสังเกตการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้พบว่า หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจ มีหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกรายหนึ่งได้กล่าวว่า “อย่างนี้เราก็ต้องตั้งใจกิน ตั้งใจเลือกอาหารเพื่อลูกให้มากขึ้น”

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า หลังจากที่ผู้นำกลุ่มฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ร่วมกันให้ตอบคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายคืออะไร ทำไมต้องออกกำลังกาย ให้ภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัด ยกตัวอย่างเช่น นส.เอ ได้กล่าวแสดงความคิดเห็นว่า “เดิน กับว่ายน้ำค่ะ ว่ายน้ำขอเป็นกายบริหารก็พอค่ะ เพราะเวลาได้ลงน้ำจะรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวมากค่ะ”

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า หลังจากที่กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้รับฟังการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ และได้ร่วมกันคิดหาแนวทางการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ภายในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปวิธีการ แนวทางในการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งแต่ละคนก็ได้แสดงความคิดรวบยอดต่าง ๆ กัน เช่น นส. เอ ได้กล่าวว่า “ต้องดูแลตัวเองทุกอย่างนะคะ ใส่รองเท้าที่กระชับ เช่น คัทชูที่นุ่มสบาย ห้ามใส่ส้นสูง ที่สำคัญรองเท้าต้องมีดอกยางมาก ๆ เพื่อกันลื่นค่ะ ไปตรวจครรภ์เป็นประจำค่ะ เพื่อจะได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก ปลา นม ผลไม้ (เน้นๆ ไปเลยค่ะ) แต่อย่าทานของมันและของดองนะคะ ไม่จำเป็นต้องทานเยอะ ๆ เกินความจำเป็นนะคะ ให้ทานปกติค่ะ แต่เน้นปลาและนมเยอะๆ เพราะมีประโยชน์ต่อลูกในครรภ์ค่ะ งดชา กาแฟ น้ำอัดลมค่ะ”

ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปวิธีการแนวทางในการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

1. หมั่นออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ การออกกำลังกายเบาๆ และสม่ำเสมอและออกกำลังกายแค่พอเหนื่อยอย่าหักโหมเกินไป

2. ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากๆ ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน ไขมันมากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารดิบๆ สุกๆ ของหมักดอง ผงชูรส ชา กาแฟ เหล้า และบุหรี่

3. การพักผ่อน ควรนอนหลับให้เต็มอิ่มประมาณ 8 - 10 ชั่วโมง และควรหาเวลานอนพักในตอนบ่ายอีกอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

4. การรักษาความสะอาดร่างกาย ควรอาบน้ำให้ร่างกายสะอาดสดชื่น วันละ 2 ครั้ง แต่ถ้าอากาศเย็น ควรอาบน้ำอุ่น และให้ความอบอุ่นกับร่างกาย ถ้าผิวแห้งตึงให้ใช้โลชั่นทาหลังอาบน้ำ

5. การดูแลปากและฟัน ควรแปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากด้วยน้ำสะอาด หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

6. การมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ท่าที่ปลอดภัย ไม่ใช้แรงกระแทกมากเกินท่าที่แนะนำ คือ ให้ใช้การนอนตะแคงข้างเท่านั้น เพราะว่าจะไม่กระทบกับท้อง

7. น้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไม่เกิน 10 กิโลกรัมตลอดการตั้งครรภ์

8. การผ่อนคลายความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ หาวิธีการผ่อนคลายที่ตัวเองชอบ เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ พักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมการประเมินผล

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และแนวทางการดูแลตนเอง ทั้งหมดตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้พูดคุยถึงวิธีการ แนวทางในการดูแลตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีอุปสรรคและปัญหาหรือไม่อย่างไร หลังจากนั้นให้กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันแก้ไข สรุปกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่ม และตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อน - หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

ตาราง 2 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านโภชนาการจำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านโภชนาการ				
1. ท่านรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง	3.57	0.73	4.63	0.49
2. ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว/กล่อง	3.9	0.76	4.67	0.48
3. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันๆ เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอดต่าง ๆ	3.27	0.98	4.43	0.63
4. ท่านรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กตามแพทย์สั่งทุกวัน	4.13	0.81	4.23	0.93
5. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว	4.1	0.8	4.83	0.46
6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทชากาแฟและเครื่องดื่มประเภทชูกำลังขณะตั้งครรภ์	3.4	1.38	4.6	0.72
ค่าเฉลี่ยรวม	3.73	0.56	4.57	0.19

จากตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านโภชนาการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านโภชนาการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 3 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกรายข้อคำถาม

	รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
7.	ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	4.27	0.83	4.17	0.46
8.	ท่านไปตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน หรืออุดฟันเมื่อพบว่ามีฟันผุ	2.93	0.87	3.7	0.95
9.	ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้บุคคลที่เป็น โรคที่ติดต่อได้ เช่น หัด เยอรมัน หวัด	3.13	1.22	4.67	0.48
10.	ท่านสวมเสื้อผ้าที่สบายและสะอาด ไม่รัดแน่นเกินไป	3.83	1.05	4.73	0.45
11.	ท่านเดินขึ้นบันไดหรือเดินบนพื้นที่เสี่ยงต่อการลื่นล้ม	3.07	0.87	3.23	1.1
12.	เมื่อเจ็บป่วยท่านซื้อยามารับประทานเอง	2.6	1.16	1.57	0.97
13.	ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	2.23	1.16	1.23	0.82
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.15	0.49	3.33	0.38

จากตาราง 3 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 4 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย จำแนกรายข้อคำถาม

	รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านการทำกิจกรรมและการออกกกำลังกาย					
14.	ท่านบริหารกล้ามเนื้อ 14 ส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่า ง่ายๆ ประมาณวันละ 20 นาที	2.83	0.79	3.37	1.19
15.	ท่านออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ โดยการเดินเล่นหรือ ทำงานบ้านเบาๆ	3.83	0.99	4.43	0.68
16.	ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ช่วยในการคลอด ให้แข็งแรง เช่น ขมิบช่องคลอดเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง	3.2	1.09	3.47	0.63
17.	ภายหลังการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ใช้แรงท่าน จะพักจนหายเหนื่อยก่อนทุกครั้ง	3.83	1.23	4.5	0.51
18.	ท่านนอนหลับพักผ่อนติดต่อกันอย่างน้อย 8 ชั่วโมง	3.83	0.7	4.17	0.46
	ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.78	3.99	0.34

จากตาราง 4 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 5 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
19. ท่านสามารถปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับบุคคลใกล้ชิดได้	3.6	0.85	4.47	0.51
20. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวละบุคคลอื่นๆ	3.5	0.73	4.57	0.5
21. ท่านขอและได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง	3.7	0.7	4.53	0.51
22. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยขณะตั้งครรภ์ สามีและคนในบ้านจะพามาพบแพทย์ทุกครั้ง	4.1	0.99	4.57	0.5
23. สามีและคนในบ้านกระตุ้นให้ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตัวท่านและทารก	4.43	0.73	4.2	0.41
ค่าเฉลี่ยรวม	3.87	0.6	4.47	0.41

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 6 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านการจัดการความเครียด				
24. เมื่อท่านเกิดความเครียดจะหา สาเหตุของความเครียดและหาทางแก้ไข	3.13	1.01	4.57	0.56
25. ท่านหลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะทำให้เกิดความเครียด	3.33	0.76	4.63	0.56
26. ท่านพยายามทำให้จิตใจแจ่มใส เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพจิตดี	4.17	0.91	4.63	0.49
27. ท่านมักจะหาวิธีคลายเครียด เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือหรือหางานอดิเรกทำ	3.9	0.76	4.77	0.43
24. เมื่อท่านเกิดความเครียดจะหา สาเหตุของความเครียดและหาทางแก้ไข	3.63	0.63	4.65	0.4
ค่าเฉลี่ยรวม	3.13	1.01	4.57	0.56

จากตาราง 6 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการจัดการความเครียด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการจัดการกับความเครียดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตาราง 7 แสดงจำนวน ค่าร้อยละพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD	หลังร่วมกิจกรรม $\overline{X}$	SD
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
28. ท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป	3.1	0.99	3.03	0.93
29. ขณะตั้งครรภ์ท่านรู้สึกว้าเหว่ กังวลต่อการถูกทอดทิ้ง	2.63	1.24	2.37	0.72
30. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้	4.03	0.89	4.7	0.47
31. ท่านพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง	4.27	0.87	4.67	0.48
ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.51	3.69	0.44

จากตาราง 7 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านโภชนาการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลการวิจัย

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

ด้านโภชนาการ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านโภชนาการเท่ากับ 3.72 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.56

ผลของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการ พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจ รวมทั้งในกลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันสรุปปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ เท่ากับ 3.15 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อ

สุขภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพเท่ากับ 3.32

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจที่จะร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยน บอกเล่าประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และรับฟังอย่างตั้งใจ

ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.50 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.98

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจรับฟังซักถามเกี่ยวกับวิธีการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ และร่วมกันฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งภายในกลุ่มได้ร่วมกันพูดคุย เสนอแนะวิธีการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 3.86 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 4.46

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลอื่นๆได้ดีขึ้น สามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ กับบุคคลใกล้ชิดได้มากขึ้น

ด้านการจัดการกับความเครียด

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 3.86 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 4.46

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการ

จัดการกับความเครียด พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างเมื่อเกิดความเครียดจะหาสาเหตุของความเครียดและหาทางแก้ไข โดยมีวิธีการพักผ่อนหย่อนใจที่ตนเองชอบเพื่อคลายความเครียดของตนเอง

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 3.56 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 4.11

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างมีการยอมรับการตั้งครรภ์ ยอมรับทารกในครรภ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ มีความพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งมีทั้งการให้ความรู้ การสอนสาธิตและฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ซึ่งเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านต่างๆ ข้างต้น พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกด้าน[11] เรื่องการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่รับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง ด้านกิจวัตรประจำวัน และด้านสุขภาพจิต พบว่าผลการพัฒนาทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติที่ดี สามารถนำความรู้กลับไปใช้ได้จริง และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวมากกว่า 2,500 กรัม ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของมารกาและทารกหลังคลอดมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

ด้านโภชนาการ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก พบว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านโภชนาการ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.72 หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ได้ศึกษาผลของการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการต่อพฤติกรรมส่งเสริมโภชนาการและภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอี พบว่าหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอี กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มที่รับการพยาบาลตามปกติ และหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอี กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการมีการบริโภคอาหารเหมาะสมกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ [12]

ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.15 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย พบว่า การให้คำปรึกษาทางสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมียด้วยการให้ความรู้และการดูแลตนเองที่จำเป็นจะสามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเองแก่หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมียได้เป็นอย่างดี[13]

ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของแรงงานหญิงตั้งครรภ์ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายและการเตรียมตัวเพื่อการคลอดได้อย่างถูกต้อง มีจำนวนร้อยละ 98.88 เห็นได้ว่าส่วนใหญ่ได้ฝึกท่าการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง[14]

ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ได้ศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสามารถพัฒนาศักยภาพด้านความคิด และการปรับตัวได้ดีขึ้น[15]

ด้านการจัดการความเครียด

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ได้ศึกษาผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายสามารถลดระดับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้[16]

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 สอดคล้องกับ อรทัย ทรงผาสุข (2551) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์ และแรงสนับสนุนจากคู่สมรสต่อพัฒนกิจของการตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ตอนปลายมีการปฏิบัติพัฒนกิจของการตั้งครรภ์ได้ดี โดยกลุ่มตัวอย่างมีการยอมรักการตั้งครรภ์ สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทารกในครรภ์ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง มีการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและการเป็นมารดา และสามารถยอมรับบทบาทการเป็นมารดาได้ดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบถึงผลของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

2. ควรมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาเชิงรุกโดยมีการเยี่ยมบ้านของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

3. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและพัฒนาในการดูแลตนเองในระยะหลังคลอด

4. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม

เอกสารอ้างอิง

1. Carmen Solomon-Fears.Teenage Pregnancy Prevention: Statistic and Programs.Congressional Research Service, April, 1-3. 2012.
2. คณะกรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา. (2554). รายงานการพิจารณาศึกษา เรื่อง ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. (เอกสารอัดสำเนา)
3. เกสร เหล่าอรรคะและคณะ. การคุมกำเนิดของ วัยรุ่นที่มารับบริการที่หน่วยวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลศรีนครินทร์. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2554; 34(3): 40-7.
4. พูลสุข ศิริพูล, พิมภา สุตรา, ดารุณี จงอุดมการณ์ และสุพัฒนา ศักดิษฐานนท์. การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่นในครอบครัวอีสาน. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2553; 33(4): 50-60.
5. Hodgkinson SC, Colantuoni E, Roberts D, Berg-Cross L, Horolyn ME. (2010). Depressive symptoms and birth outcomes among pregnancy teenagers. J Pediatr Adolesc Gynecol, 23(1): 16-22.
6. Nirattcharadorn M, Germaro S, Vorapongsathora, T, Sitthimongkol, Y. (2005) .Self-esteem, Social support, and Depression in Thai adolescent mother.Thai J Nurs Res , 9(1): 63-75. Retrived December 26, 2551, from http://www.backtohome.org/autopagev4/show page.php?topic_id
7. Setse R, Grogan R, Pham L, et al. Longitudinal study of depressive symptoms and health-related quality of life (HRQoL) in pregnancy. MCN, 2009; 13(5): 577-87.
8. Mercus SM. Depression during pregnancy: Rate, risks and consequence. Can J Clin Pharmacot, 2009; 16(1): e15-e22.
9. Nanert R. Expression in pregnancy may affect child's behavior. Teen society for research in child development. 2010.
10. Solchany J. Prevention perinatal depression. Northwest Bulletin: Fam nd Child health, 2007; 21(2): 1- 15.
11. จิราพร คำรอด. การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี [วิทยานิพนธ์ ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี. 2549.
12. สุทน เพ็ชรรัตน์. ผลของการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการต่อพฤติกรรมส่งเสริมโภชนาการและภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอี

[วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาตรมหาบัณฑิต]. สาขาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด มหาวิทยาลัยมหิดล. 2551.

13. มณีรัตน์ ศรีมาน้อย. ผลของการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย[วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาตรมหาบัณฑิต]. สาขาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552.
14. บุษบา อนุศักดิ์. ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของแรงงานหญิงตั้งครรภ์ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ[วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2545.
15. ช่อผกา จั่นประดับ. ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น[วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยคริสเตียน. 2554.
16. กาญจนา ศรีสวัสดิ์. ผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น[วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สาขาการผดุงครรภ์ขั้นสูง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2554.