



บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีมีครรภ์ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไปที่มาฝากครรภ์ที่แผนกสูติกรรมและมารดาหลังคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลราชวิถี ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของรัฐที่มีจำนวนเตียงรับสตรีหลังคลอดตั้งแต่ 100 เตียงขึ้นไปที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 575 คน แยกเป็นสตรีมีครรภ์ 340 คน มารดาหลังคลอด 235 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากรตามสูตรยามานะ (Yamane) ที่ 95 % (กลุ่มประชากรขนาดใหญ่) กำหนดค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Specific Random Sampling) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อถามความต้องการการออกกำลังกายสำหรับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดอย่างละ 1 ชุด ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ คือ ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย ด้านการฝึกกล้ามเนื้อสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย และความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales)

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไปส่ง และเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง ซึ่งได้รับแบบสอบถามสำหรับสตรีมีครรภ์กลับคืนมา 276 ชุด คิดเป็นร้อยละ 81.18 และได้รับกลับคืนจากมารดาหลังคลอด 223 ชุด คิดเป็นร้อยละ 94.89 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้

มาวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus : SPSS/PC⁺) มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-25 ปี ร้อยละ 35.30 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.90 และครอบครัวของสตรีมีครรภ์ประกอบด้วย สตรีมีครรภ์ สามี บุตร ร้อยละ 42.40 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 89.10 และมีวุฒิการศึกษา สูงสุดระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่า ร้อยละ 38.80 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 39.10 และมีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณอยู่ระหว่าง 2,000-6,000 บาท ร้อยละ 55.80 สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ตั้งครรถ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ร้อยละ 93.00 อายุครรภ์ในขณะนี้อยู่ระหว่าง 6 เดือนขึ้นไป ร้อยละ 50.00 และพบว่าไม่มีโรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์ ร้อยละ 88.40 นอกจากนี้มีสตรีมีครรภ์ ร้อยละ 66.50 ออกกำลังกาย ในระยะก่อนมีครรภ์ โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 32.20 ออกกำลังกาย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ในระหว่างมีครรภ์ มีสตรีมีครรภ์ร้อยละ 73.40 ต้องการออกกำลังกาย เพราะต้องการให้ร่างกายของมารดาและทารก ในครรภ์แข็งแรง ส่วนที่ไม่ต้องการออกกำลังกาย ร้อยละ 26.60 เพราะกลัวแท้ง โดยสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 38.70 ต้องการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ และต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละประมาณ 10 นาที ร้อยละ 63.90 และหลังจากคลอดแล้ว สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 77.70 ต้องการที่จะออกกำลังกายเพราะต้องการให้มีรูปร่างดี มดลูกเข้าอู่เร็ว และร่างกายแข็งแรง ส่วนสตรีมีครรภ์ ร้อยละ 22.00 ไม่ต้องการออกกำลังกาย เพราะว่าต้องเลี้ยงลูกจึงไม่มีเวลาที่จะออกกำลังกาย

มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 20-25 ปี ร้อยละ 36.30 นับถือ ศาสนาพุทธ ร้อยละ 93.70 ครอบครัวประกอบด้วยมารดาหลังคลอด สามีและบุตร ร้อยละ 44.80 และพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 90.10 มีวุฒิการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับ ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 55.40 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43.90 และมีรายได้ ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,000-6,000 บาท ร้อยละ 56.50 ส่วนใหญ่มีบุตร 1 คน ร้อยละ 58.30 และมีลักษณะการคลอดโดยธรรมชาติ ร้อยละ 66.40

นอกจากนี้ยังมีมารดาหลังคลอดที่ออกกกำลังกาย ในระยะก่อนมีครรภ์ ร้อยละ 57.70 โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 27.50 ออกกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 70.00 ต้องการออกกกำลังกายระหว่างมีครรภ์ เพราะต้องการให้ร่างกายของมารดาและทารกในครรภ์ แข็งแรง ส่วนมารดาหลังคลอด ร้อยละ 28.60 ไม่ต้องการออกกกำลังกายระหว่างมีครรภ์ เพราะกลัวแท้ง กลัวคลอดก่อนกำหนด และบางส่วนตอบว่าไม่มีเวลาที่จะออกกกำลังกาย โดย มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.30 ต้องการออกกกำลังกายระหว่างมีครรภ์ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ และต้องการออกกออกกำลังกายครั้งละ ประมาณ 10 นาที ร้อยละ 68.50 หลังคลอดแล้ว มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.00 ต้องการออกกกำลังกาย เพราะต้องการมีร่างกาย แข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว และช่วยให้มีรูปร่างดี ส่วนมารดาหลังคลอด ร้อยละ 17.60 ไม่ต้องการออกกกำลังกาย เพราะต้องเลี้ยงลูก โดยมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.00 ต้องการออกกกำลังกายหลังคลอด 1-2 วันต่อสัปดาห์ และต้องการออกกออกกำลังกายครั้งละ ประมาณ 10 นาที ร้อยละ 65.30 นอกจากนี้แพทย์หรือพยาบาลได้แนะนำให้มารดาหลังคลอดออก กกำลังกายขณะอยู่ในโรงพยาบาล ร้อยละ 62.70 และแนะนำให้ออกกกำลังกายโดยเดินออก กกำลังกายครึ่งชั่วโมง ร้อยละ 54.00

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และ มารดาหลังคลอดต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ นอกนั้น ต้องการในระดับน้อย ส่วนด้านช่วงเวลา ต้องการออกกออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าในระดับ มากในวันธรรมดา วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความ

ต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อยกเว้นความต้องการ ในช่วงเวลากลางคืน

2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด พบว่า สตรีมีครรภ์ต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเดินออกกำลังกาย สำหรับความต้องการในระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การบริหารร่างกาย การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ประเภทแอโรบิคได้นซ์) เบา ๆ และมีความต้องการในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ รามวยจีน และโยคะ

ส่วนมารดาหลังคลอดมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การเดิน ออกกำลังกายและการบริหารร่างกาย นอกนั้นมีความต้องการในระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเข้าจังหวะ (ประเภทแอโรบิคได้นซ์) เบา ๆ และถีบจักรยานอยู่กับที่ และมีความต้องการในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ โยคะและรามวยจีน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย รามวยจีนและถีบจักรยานอยู่กับที่

2.3 ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด สตรีมีครรภ์มีความต้องการอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย และการฝึกบริหารกล้ามเนื้อของขาและเท้า ส่วนรายการที่ต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนและแขน และการฝึกบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

ส่วนมารดาหลังคลอดมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย การฝึกหายใจ และการฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ส่วนรายการที่มารดาหลังคลอดต้องการอยู่ในระดับน้อย คือ การฝึกกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อระหว่างสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และการบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ โดยแยกค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์อยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ และให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ

ส่วนค่าเฉลี่ยความต้องการของมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ บุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นในหัวข้อ ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาล โดยเฉพาะ

2.5 ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ โดยแยกค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย และให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

ส่วนค่าเฉลี่ยความต้องการของมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ ความปลอดภัยและความรู้เกี่ยวกับการรักษา รุปร่างท่าทางที่ถูกต้องในการทำกิจกรรมประจำวันระหว่างมีครรภ์

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด เกี่ยวกับความต้องการด้านวิชาการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นในหัวข้อ ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำเอกสารและแผ่นพับการออกกำลังกาย ด้วยวิธีต่าง ๆ

2.6 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สตรีมีครรภ์มีความต้องการในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น และมีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายภายในสถานบริหารร่างกาย ให้มีบริการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและเครื่องใช้ เช่น ฝ่าเช็ดตัว

ส่วนมารดาหลังคลอดต้องการในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย นอกจากนี้มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล และให้มีบริการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและเครื่องใช้ เช่น ฝ่าเช็ดตัว

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล และสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ

อภิปรายผล

ความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดใน
โรงพยาบาลของรัฐ

1. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และ
มารดาหลังคลอดต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการอยู่ในระดับมาก
ส่วนในวันธรรมดาต้องการอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากสถานภาพของสตรีมีครรภ์และมารดา
หลังคลอดส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างและรายได้น้อย ดังนั้นในวันธรรมดาจึงต้องทำงาน หรือต้อง
เลี้ยงลูกเอง จึงไม่มีเวลาออกกำลังกาย

สำหรับช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาเช้าทั้งในวันธรรมดา วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ
อยู่ในระดับมาก นอกนั้นต้องการในระดับน้อย อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงว่างจากการประกอบ
ภารกิจประจำวัน ประกอบกับช่วงเวลาเช้าเป็นช่วงที่มีอากาศบริสุทธิ์ อุณหภูมิต่ำและร่างกาย
สดชื่น จึงเหมาะกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของมณีรัตน์ สุกโชติรัตน์
(2534) กล่าวว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเดินเล่น คือ เวลาเช้า ๆ ในที่มีอากาศบริสุทธิ์

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดพบว่า
ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นความต้องการ
ออกกำลังกายช่วงเวลากลางคืน สตรีมีครรภ์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลากลางคืนมากกว่า
มารดาหลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมารดาหลังคลอด
ในการวิจัยครั้งนี้เป็นมารดาหลังคลอด 2-7 วัน ร่างกายอาจจะอ่อนเพลียจากการคลอดบุตรหรือ
ยังเจ็บแผล และในช่วงเวลากลางคืนมารดาหลังคลอดต้องคอยดูแลบุตรเมื่อบุตรร้อง ดังนั้น
มารดาหลังคลอดจึงให้น้ำหนักความสำคัญของการออกกำลังกายในช่วงเวลากลางคืนน้อยกว่า
สตรีมีครรภ์

2. ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดา
หลังคลอด สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต้องการเดินออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก นอกนั้น
ต้องการอยู่ในระดับน้อย ผู้วิจัยคิดว่าการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีความ
ปลอดภัยสูงทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สอางค์ มะสิกุล (2530) และ
มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2534) กล่าวว่า การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากหากไม่นานเกินไป

และมารดาหลังคลอดยังต้องการบริหารร่างกายอยู่ในระดับมากด้วย เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า มารดาหลังคลอดต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและมดลูกเข้าอู่เร็ว ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ นิชรีดา สันะขุนางกูร (2532) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอดคือ ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น ทำให้ร่างกายได้สัดส่วน ช่วยทำให้กล้ามเนื้อเย็บและมดลูกแข็งแรงขึ้น มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวก นอกจากนี้สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต้องการอยู่ในระดับน้อย โดยเฉพาะรำมวยจีน และโยคะ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด ผู้วิจัยคิดว่า กิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมมีประโยชน์ต่อสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด แต่เนื่องจากสภาพของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างและการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จึงเป็นข้อจำกัด ทำให้สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต้องการออกกำลังกายเฉพาะกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลา และไม่ต้องใช้ความรู้ และทักษะสำหรับปฏิบัติกิจกรรมนั้น

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย รำมวยจีน และถีบจักรยานอยู่กับที่ เนื่องจากสภาพร่างกายของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดไม่เอื้ออำนวยให้สามารถออกกำลังกายเหมือนสภาพร่างกายตอนปกติได้ กิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดจึงเป็นกิจกรรมที่ไม่ควรออกแรงมาก ไม่มีการแข่งขัน และหลังจากออกกำลังกายแล้วต้องไม่เหนื่อยเกินไป ดังคำกล่าวของ สะอาด มะลิกุล (2530) กล่าวว่า กีฬาที่สตรีมีครรภ์เล่นได้อย่างไม่มีอันตรายได้แก่ ว่ายน้ำ ซึ่งสามารถว่ายน้ำได้ตามที่อยากจะว่าย แต่ต้องไม่มากเกินไป และไม่แข่งขันท่ากบเหมาะสมที่สุด การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากหากไม่หนักเกินไป ขี่จักรยานดีสำหรับการหมุนเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย แต่ต้องระวังอย่าให้เหนื่อยเกินไป และไม่ควรขึ้นเมือง ยิมนาสติกส์เล่นได้ตามต้องการแต่อย่าเล่นมากอย่างที่เคยเล่นก่อนมีครรภ์ ควรเล่นท่าเบา ๆ และควรจะมีครูคอยดูแล ปรับปรุงท่าที่เหมาะสมให้ โยคะดีสำหรับการหายใจ และทำให้คลายเครียด จ็อกกิ้ง ทำได้แต่ต้องไม่มากและไม่ฝืนใจตัวเอง สตรีมีครรภ์ที่จะจ็อกกิ้ง ควรจะเคยทำมาก่อนเป็นประจํานานแล้ว ส่วนกีฬาที่ไม่ควรออกกำลังกายได้แก่ ยูโด ขี่ม้า เทนนิส แชนด์บอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑา และคาน้ำ เพราะกิจกรรมเหล่านี้ต้องออกแรงมากและเสี่ยงที่จะพลัดตกหกล้มตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับสภาพของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด เกี่ยวกับความต้องการในระหว่าง

มีครรภ์ สำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายให้เหตุผลว่า เพื่อให้ร่างกายของมารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการออกกำลังกายให้เหตุผลว่า กลัวแท้ง และหลังคลอดแล้ว ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายให้เหตุผลว่า เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงรูปร่างดี และมดลูกเข้าอู่เร็ว ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลาต้องเลี้ยงดูบุตร

3. ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

สตรีมีครรภ์ต้องการฝึกกล้ามเนื้อในระดับมาก ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย และการฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้า เนื่องจากการฝึกหายใจมีความจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการคลอด สตรีมีครรภ์จึงให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก ดังคำกล่าวของสมทรง เพ็งสุวรรณ (2532) กล่าวว่า สตรีมีครรภ์ควรจะได้เรียนรู้วิธีการตอบสนองที่ถูกต้องในขณะที่มดลูกหดตัวในระหว่างเจ็บครรภ์ ด้วยการนำวิธีการหายใจมาใช้ในการตอบสนองต่อการหดตัวของมดลูก และเริ่มมีการฝึกตั้งแต่อยู่ในระหว่างมีครรภ์ เมื่อเข้าสู่ระยะคลอด สตรีมีครรภ์ก็จะสามารถควบคุมและปรับวิธีการหายใจ ซึ่งจะช่วยให้ตอบสนองในการคลอดเกิดความสมดุล และเหมาะสมยิ่งขึ้น สำหรับความต้องการฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายสตรีมีครรภ์ต้องการรองลงมา เพราะว่า ในระหว่างมีครรภ์ร่างกายของสตรีมีครรภ์เกิดการเปลี่ยนแปลงและอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ดังนี้ คือ เลือดออกขณะท้องอ่อนอาการแพ้ท้องตอนเช้า การเปลี่ยนแปลงด้านเจริญอาหาร อารมณ์แปรวนแปร หน้ามืด-เป็นลม บัสสาวะบ่อย ท้องผูก ตกขาว แสบร้อนในเยื่อคอก เหนื่อยง่าย-หายใจถี่ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ริดสีดวงทวาร ลูกคื่น ตะคริว บวดร้าวตามข้อ เส้นเลือดขอด เท้าบวม สตรีมีครรภ์จึงต้องกำจัดหรือลดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ มณีรัตน์ สุทธิศิริรัตน์ (2534) กล่าวว่า การบริหารร่างกายระหว่างมีครรภ์เพื่อพัฒนาลักษณะท่าทางที่ดี ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความไม่สบายของร่างกาย รวมทั้งอาการปวดหลัง ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียด อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ฯลฯ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เช่น ช่วยในการขับแก๊สและมักทำให้ไม่ประสบปัญหาท้องผูก ลดจำนวนแคลอรีทำให้น้ำหนักไม่มากเกินไป ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อยืดหยุ่น สุขภาพแข็งแรง ทำให้คลอดบุตรได้ง่ายขึ้น และสตรีมีครรภ์ ยังต้องการฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้ามากอีกด้วย เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ดังนั้นสตรีมีครรภ์จำเป็นต้องนั่งและยืน

เป็นเวลานาน ๆ ในขณะที่ทำงาน และในขณะที่มีครรภ์น้ำหนักของสตรีมีครรภ์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงทำให้ขาและเท้าต้องรับน้ำหนักมาก ทำให้เป็นตะคริวที่ขา บวมที่ขาและเท้า เส้นเลือดขอด การฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้าทำให้ปัญหาดังกล่าวลดลงหรือหมดไป

ส่วนมารดาหลังคลอดต้องการฝึกกล้ามเนื้อในระดับมาก ได้แก่ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย การฝึกหายใจ และการฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง คงเนื่องจากมารดาหลังคลอดต้องการให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว จึงต้องการฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ปิยนุช บุญเพิ่ม (2526) พบว่า วิจัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์ได้ให้ความสำคัญอันดับแรกของความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ต้องการให้รูปร่างเหมือนเดิมภายหลังคลอด มารดาหลังคลอดต้องการฝึกการหายใจรองลงมา เนื่องจากการฝึกหายใจในระหว่างมีครรภ์มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในกระบวนการคลอด แต่การฝึกหายใจหลังคลอดบุตรมีวัตถุประสงค์เพื่อคลายความเครียด และฝึกเพื่อบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และเป็นการฝึกของมารดาหลังคลอดบุตรโดยวิธีผ่าท้อง ส่วนความต้องการฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องเนื่องจาก ขณะมีครรภ์มดลูกขยายใหญ่ขึ้น ภายหลังการคลอดบุตรมดลูกจะกลับคืนสู่สภาพเดิมจากขนาดที่ขยายใหญ่ประมาณ 1 กิโลกรัม ลงสู่ขนาดเดิมคือต่ำกว่า 120 กรัม ระยะเวลาของการหดตัวของมดลูกประมาณ 6 สัปดาห์ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้มดลูกหดตัวได้เร็วขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และการบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง ผู้วิจัยคิดว่าการที่มารดาหลังคลอด ต้องการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องมากกว่าสตรีมีครรภ์ เนื่องจากระหว่างมีครรภ์มดลูกขยายใหญ่ขึ้น มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลง เพื่อทำหน้าที่สำคัญ ภายหลังการคลอดบุตรหน้าที่อันสำคัญที่สิ้นสุดลง มดลูกจะกลับคืนสู่ขนาดเดิม ระยะเวลาของการหดตัวของมดลูกประมาณ 6 สัปดาห์ การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องจะช่วยให้มดลูกกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น สำหรับสตรีมีครรภ์ต้องการการบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลังมากกว่ามารดาหลังคลอด เพราะระหว่างมีครรภ์ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตัวมากขึ้น เป็นเหตุให้กระดูกสันหลังแอ่น จึงทำให้ปวดหลัง การบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลังในระหว่างมีครรภ์จะทำให้อาการปวดหลังหายไป

4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากระหว่างมีครรภ์ สตรีมีครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจมีอารมณ์ไม่แน่นอน ผู้ที่มาให้บริการด้านการออกกำลังกายควรมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงนี้ มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2534) กล่าวว่า บุคคลแวดล้อมรวมทั้งสามีควรรู้ให้กำลังใจ เนื่องจากสตรีมีครรภ์อาจมีความกังวลใจสูง โดยเฉพาะการมีบุตรคนแรก ความไม่สบายใจอาจเกิดจากความสับสนไม่แน่ใจในเรื่องต่อไปนี้ คือ ความปกติหรืออาการครบ 32 ของลูก ความเจ็บปวดในการคลอดบุตร ความสัมพันธ์กับสามี ความพร้อมของการเป็นมารดา ฯลฯ หลังจากคลอดบุตรแล้วมารดาหลังคลอดก็มีความกังวลใจเช่นเดียวกัน มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2534) กล่าวว่า ภายหลังจากการคลอดบุตร มารดาหลังคลอดอาจเกิดการหดหู่ใจ ราคาคาญใจ และถ้ามีอะไรมากระทบกระเทือนใจ ก็จะเสียใจร้องไห้ง่าย ๆ ตามปกติอาการเช่นนี้จะเป็นเพียงชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งประมาณ 1 สัปดาห์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากสาเหตุหลาย ๆ ประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน ประสบการณ์การคลอดบุตร บทบาทการเป็นมารดา การอดหลับอดนอน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ ส่วนความต้องการในลำดับรองลงมา สตรีมีครรภ์ต้องการให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดโดยเฉพาะผู้วิจัยคิดว่า สตรีมีครรภ์จำเป็นต้องมาตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัดจนกว่าจะคลอด การออกกำลังกายในโรงพยาบาลหากเกิดอันตรายก็สามารถได้รับการช่วยเหลือทันที และในปัจจุบันการบริหารกายของสตรีมีครรภ์จะเป็นหน้าที่ของฝ่ายสูติกรรม ซึ่งบุคลากรก็มีไม่เพียงพอและสถานที่ก็คับแคบเกินไป ส่วนมารดาหลังคลอดต้องการให้มีบุคลากรคอยดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน อาจเนื่องจากมารดาหลังคลอดมีความต้องการเกี่ยวกับความปลอดภัย ในการมาใช้บริการและทรัพย์สินของตนเองด้วย

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นในหัวข้อ ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดโดยเฉพาะ ซึ่งสตรีมีครรภ์มีความต้องการมากกว่ามารดาหลังคลอด เพราะสตรีมีครรภ์ต้องการความแน่ใจในกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับตนเองและทารกในครรภ์ด้วย

5. ความต้องการด้านวิชาการ สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการด้าน วิชาการอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยมีความต้องการ 3 อันดับแรก ได้แก่ ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย เนื่องจากสถานภาพของสตรีมีครรภ์และ มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับประถมศึกษา จึงยังขาดความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร อาจจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์อย่าง คร่าว ๆ ว่า ออกกำลังกายแล้วมีประโยชน์แต่ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดปลีกย่อย ความต้องการ ในระดับรองลงมา สตรีมีครรภ์ต้องการให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด เนื่องจากสตรีมีครรภ์ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย บางคนอาจได้รับการฝึกฝน หรือบางคนอ่านจากหนังสือหรือเอกสารต่าง ๆ จึงอาจจะปฏิบัติไม่ได้เพราะยังขาดความชำนาญ และขณะออกกำลังกายอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ส่วนมารดาหลังคลอดต้องการความรู้เกี่ยวกับการรักษารูปร่างท่าทางที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ประจำวันระหว่างมีครรภ์ เนื่องจากมารดาหลังคลอดผ่านการมีครรภ์และการคลอดมาแล้ว จึงรู้ว่าระหว่างมีครรภ์สตรีมีครรภ์วางท่าทางไม่ถูกต้องก็จะเกิดปัญหา เช่น ปวดหลัง ปวดขา และเท้า เป็นตะคริว เป็นต้น

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสถานภาพของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดพบว่า ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร ดังนั้นจึงต้องการความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อนำไปใช้ในการออกกำลังกายได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง

6. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ สถานที่ ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเสื้อผ้าและทำความสะอาด ร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ เนื่องจากระหว่างมีครรภ์สตรีมีครรภ์มีความกลัวที่จะ เกิดอันตราย เมื่อต้องเดินทางบ่อย ๆ และไกล ๆ จึงต้องการออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน เช่นเดียวกับมารดาหลังคลอดจะต้องคอยดูแลบุตรของตน การจะนวดบุตรที่ยังเล็กอยู่

ไปออกกำลังกายที่อื่นเป็นการลำบากและเสี่ยงต่ออันตราย สตรีมีครรภ์ต้องรักษาความสะอาดของร่างกายบ่อย ๆ เนื่องจากสตรีมีครรภ์มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ และมารดาหลังคลอดก็เช่นเดียวกัน สตรีมีครรภ์ต้องการให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น เพราะสตรีมีครรภ์ต้องการทราบความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อยู่เสมอ มารดาหลังคลอดต้องการให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย เพราะหลังจากออกกำลังกายจะหิวและกระหายน้ำ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยคิดว่า อาจเนื่องมาจากโรงพยาบาลจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายยังไม่เพียงพอกับความต้องการของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด จะเห็นได้จากการวิจัยครั้งนี้ ทั้งสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เกือบทุกข้อ ดังนั้นทางโรงพยาบาลจึงควรที่จะจัดหา ปรับปรุง และเพิ่มบุคลากรที่จะให้คำแนะนำและบริการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดที่ถูกต้อง และเหมาะสม อย่างพอเพียง

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. โรงพยาบาลของรัฐ เอกชน หรือศูนย์สุขภาพ ควรจัดให้มีหน่วยงานรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาล หรือศูนย์สุขภาพขึ้น เพื่อหน่วยงานนี้จะได้จัดกิจกรรมในการออกกำลังกาย ได้แก่ การเดิน การบริหารร่างกาย การฝึกกล้ามเนื้อ และการฝึกหายใจ ในช่วงเช้าทั้งวันธรรมดา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ
2. โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ควรร่วมมือกันเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร โดยตรง หรือ ผ่านทางสื่อมวลชนต่าง ๆ

3. สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ยังขาดความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมและวิธีการออกกำลังกาย ทั้งที่กิจกรรมนั้น ๆ มีประโยชน์อย่างมาก สถาบันผลิตครูพลศึกษา ควรเสริมความรู้ และประสบการณ์ ในการจัดกิจกรรม และโปรแกรมการออกกำลังกายได้พอสมควร

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลของรัฐและเอกชน ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
2. ควรศึกษาปัญหาการจัดและการดำเนินงานโครงการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลของรัฐต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย