



บทที่ 2

## วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในประเทศไทย การวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด ยังไม่มีผู้ใดศึกษา จะมีก็เพียงแต่การศึกษาเกี่ยวกับการบริหารกายเพื่อช่วยในการคลอดและหลังคลอดเท่านั้น อย่างไรก็ตามวรรณกรรมและรายงานการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องพอรวบรวมได้ดังนี้

### วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดี และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายนั้น ควรยึดหลัก สิบปฏิบัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2531) คือ การประมาัดตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวก็อาจมีช่วงเวลาที่หนึ่งกับอีกช่วงเวลาที่หนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง นอกจากนี้สภาพของกระเพาะอาหาร ควรคำนึงถึงคือ ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่นวิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใดอาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อย ๆ เจริญปริมาณออกไป ตลอดจนความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

หากมีอาการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป และความสม่ำเสมอ ซึ่งผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ สำหรับการพักผ่อนนั้น หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยใช้วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่า ในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

นอกจากนี้ สอวศ มະสิกุล (2530) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ที่มีความจำเป็นสำหรับสตรีมีครรภ์และทารกในครรภ์มาก เพราะการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาที่หนักทำให้สตรีมีครรภ์เจริญอาหาร และมีความร่าเริงแจ่มใส การออกกำลังกายสามารถไปกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ไม่พอมหรืออ้วนเกินไป รวมทั้งไม่ทำให้ปวดหลัง สำหรับสตรีมีครรภ์ที่จะออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬานั้น ควรเป็นผู้ที่เคยเล่นกีฬาประเภทนั้น ๆ มาก่อนแล้ว และในขณะที่เล่นกีฬาแต่ละประเภทจะต้องไม่มีการแข่งขันเกิดขึ้น ซึ่งกีฬาที่พอเหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ควรจะเล่นออกกำลังกายโดยไม่ทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย และทารกในครรภ์มารดา ได้แก่

ว่ายน้ำ สามารถว่ายน้ำได้ตามที่อยากจะว่ายแต่ต้องไม่มากเกินไปและไม่แข่งขัน ทำว่ายน้ำท่าวิควา (Free Style) ไม่เหมาะสม จะทำให้หลังและคอหรือไหล่โค้งมากขึ้น ดังนั้นท่ากบหรือการว่ายน้ำแบบอื่นเดียนจะเป็นทำว่ายน้ำที่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์กว่าทำว่ายน้ำอื่น ๆ การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก หากไม่นานเกินไปเพราะเสี่ยงต่อการปวดหลังหรือหายใจลำบาก

การขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับการหมุนเวียนของโลหิต และกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย แต่ต้องระวังอย่าให้เหนื่อยเกินไปและไม่ควรขี่ในเมือง เพราะจะต้องเสี่ยงต่อการล้ม

ยิมนาสติกส์ ก็สามารถจะเล่นได้ตามต้องการ แต่อย่าเล่นมากอย่างที่เคยเล่นก่อนตั้งครรรภ์ ควรจะเล่นท่าเบา ๆ และควรจะมีครูที่ฉลาดและมีสมรรถภาพ ในด้านนี้คอยดูแล

และปรับปรุงท่าที่เหมาะสมให้

โยคะ เหมาะสำหรับการหายใจ ทำให้คลายเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเพื่อเตรียมตัวตลอด  
จ็อกกิ้ง ทำได้แต่ต้องไม่มาก และไม่ฝืนใจตัวเอง สตรีมีครรภ์ที่ควรจะทำจ็อกกิ้ง  
ควรจะทำมาก่อนเป็นประจำนานแล้ว

สำหรับสตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้กีฬาเป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย เนื่องจากจะเป็น  
อันตรายต่อทารกในครรภ์ และรวมไปถึงอุบัติเหตุอื่น ๆ ที่จะตามมา ได้แก่กีฬาประเภทต่าง ๆ  
ดังนี้

ยูโด ทำเพียงเพื่อให้เหงื่อออกก็พอ แต่ไม่ควรต่อสู้เป็นอันตราย เพราะหากต่อสู้  
จะล้มตลอดเวลา และเสี่ยงที่จะถูกตีที่ท้อง

ขี่ม้า ยกเว้นสำหรับผู้ที่ไม่เคยขี่มามาก่อน แม้แต่นักขี่ม้าที่เก่งและรอบคอบก็ยังมีเสี่ยง  
ที่จะตกได้เสมอ

เทนนิส เป็นการออกกำลังกายที่รุนแรงเกินไปสำหรับสตรีมีครรภ์ ค่อนข้างรุนแรง  
และต้องเคลื่อนไหวมาก เพราะฉะนั้นผู้เล่นเสี่ยงที่จะใช้พลังกำลังจนล้าจนกว่า คนไม่ได้อยู่ใน  
สภาพปกติ

แฮนด์บอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่อันตรายมาก ลูกบอลอาจจะมา  
ถูกท้องได้ และกีฬาเหล่านี้ทำให้เหนื่อยเกินไป

กรีฑา เป็นกีฬาที่อันตรายมาก เพราะจะต้องออกแรงมาก

คาน้ำ ไม่ควรคาน้ำเป็นอันตรายเพราะเป็นอันตรายมากเช่นกัน

สำหรับการฝึกซ้อมกีฬาอย่างหนักของนักกีฬาหญิง ในระหว่างมีครรภ์ควรงดเว้น  
เพราะการออกกำลังกายหนัก ทำให้การทำงานของหัวใจข้างขวาต้องทำงานเพิ่มขึ้น 3 เท่า  
ข้างซ้ายเพิ่มขึ้น 2 เท่าของปกติ เมื่อ มีครรภ์การทำงานของหัวใจทำงานทวีคูณเพราะต้องส่ง  
โลหิตไปยังทารกในครรภ์อีกด้วย และนอกจากนี้การทำงานของไตและตับขณะมีครรภ์ต้องทำงาน  
เต็มที่อยู่แล้ว

ส่วนผลของการออกกำลังกายหนักต่อการคลอดบุตร ปรากฏว่ามารดาที่เป็นนักกีฬาตลอด  
ได้ง่ายสะดวกเป็นปกติประมาณ 87.2 เปอร์เซ็นต์ ของนักกีฬาคลอดบุตรได้เร็วสะดวกกว่า  
มารดาทั่วไป เมื่อคลอดบุตรแล้ว ควรเล่นกีฬาหรือไม่ เมื่อสำรวจนักกีฬาหญิงระดับเยี่ยม 15  
คน ในประเทศเยอรมันนี้ ผลปรากฏว่า 5 คนเลิกแข่งขัน เนื่องจากต้องรับผิดชอบในการ

เลี้ยงดูทารก ที่ยังเล่นต่ออีก 10 คน 2 คน ยังรักษาสถิติในการเล่น อีก 8 คนเล่นได้ดีขึ้น ทุกคนให้เหตุผลว่าหลังจากคลอดบุตรทำให้รู้สึกแข็งแรง อึดทนขึ้น เนื่องจากเมื่อระยะเวลา 9 เดือน ในการตั้งครรภ์ระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะระบบไหลเวียนและการสร้างพลังงานของเซลล์ต่าง ๆ ต้องทำงานเพิ่มขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์, 2525)

ในการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องเลือกสถานที่และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม กับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ดังที่ สมทรง เฟ่งสุวรรณ (2532) ได้แนะนำการ เตรียมตัว และข้อระวังในการออกกำลังกาย และฝึกการบริหารกล้ามเนื้อไว้ดังนี้ คือ

1. สถานที่ ควรเป็นบริเวณที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเทได้ดี
2. ช่วงของเวลา ควรเป็นเวลาเดียวกัน วันละ 2 ครั้ง โดยฝึกการบริหารท่าละ 5 ครั้ง และค่อยเพิ่มเป็นท่าละ 10 ครั้ง ไม่ควรบริหารร่างกายตอนจะเข้านอนเพราะจะกระตุ้นให้นอนไม่หลับ และไม่ควรบริหารร่างกายภายหลังรับประทานอาหาร
3. การแต่งกาย ควรใช้เสื้อผ้าหลวม ๆ สีสบาย เนื้อผ้านุ่ม จะหนาหรือบางแล้วแต่อากาศ
4. ทำด้วยความนุ่มนวล
5. ระหว่างฝึกการบริหาร หากเกิดอาการดังต่อไปนี้ ให้หยุดออกกำลังกายทันที
6. มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือเคยมีเลือดออกทางช่องคลอด
7. รู้สึกเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย
8. มีไข้ หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น ทารกในครรภ์คืบน้อยลง

มณีรัตน์ สุโขศิริรัตน์ (2534) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับทุกคนและทุกวัย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์และหญิงหลังคลอดควรออกกำลังกายด้วยการเดินเล่น ช่วงเวลาที่เหมาะในการเดินเล่น คือ เวลาเช้า ๆ และควรเดินในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ใช้เวลาเดินประมาณวันละ 20-30 นาที อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้นไม่ได้เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย จึงควรออกกำลังกายประเภทกายบริหารด้วย และบริหารหลาย ๆ ท่า รวมทั้งคำนึงถึงการวางท่าทางต่าง ๆ ให้ถูกต้องซึ่งมีส่วนช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้นด้วย ควรเฝ้าดูบุตรระสังคของการบริหารร่างกายก่อนมีครรภ์และหลังคลอดบุตรดังนี้คือ เพื่อให้มีการพัฒนาลักษณะท่าทางที่ดี ผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้า ผ่อนคลายอารมณ์ ระบบขับถ่าย

ทำงานได้ดีขึ้น และเพื่อลดจำนวนแคลลอรี่ทำให้น้ำหนักไม่มากเกินไป ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานที่ได้อีกขึ้น

สำหรับข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย มณีรัตน์ สุภโชคศิริรัตน์ (2534) ได้กล่าวไว้ว่า

1. ควรขอความเห็นชอบจากแพทย์ก่อนการฝึกบริหารท่าต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นโรคหัวใจและโรคเรื้อรังต่าง ๆ
2. ควรบริหารร่างกายในที่ ๆ มีอากาศบริสุทธิ์และอากาศถ่ายเทได้ดี
3. ไม่ควรบริหารร่างกายภายหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรบริหารร่างกายหลังการรับประทาน อาหาร ประมาณ 1-2 ชั่วโมง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่รับประทาน
4. ควรเริ่มต้นบริหารอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม
5. หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือท่าบริหารใด ๆ ที่ใช้กำลัง เช่น การยกหรือ ผลักดันของหนัก ๆ ที่ทำให้กล้ามเนื้อปวดร้าว การบริหารท่าถึงจกัรยาน หรือการบริหารท่าเกร็งตัว
6. ควรเปลี่ยนท่าบริหารไปเรื่อย ๆ ไม่ควรบริหารซ้ำท่าหลาย ๆ ครั้ง เพราะทำให้เหนื่อยและเมื่อย
7. ถ้ารู้สึกหายใจไม่ออก เวียนศีรษะ เพลีย หรือเหนื่อย ให้หยุดบริหาร แล้วพักผ่อน และเมื่อจะลุกจากท่านอน ควรนั่งยืดตัวให้ตรงสักพักหนึ่งจึงลุกขึ้นยืน แล้วหายใจเข้าออกลึก ๆ 1-2 ครั้ง
8. ระหว่างการบริหารควรพักผ่อนบ้าง และหยุดบริหารก่อนที่จะเหนื่อยเกินไป อาจสังเกตได้จากการที่กล้ามเนื้อ เริ่มสั่นหรือรู้สึกผิดปกติในการบังคับการเคลื่อนไหว

นอกจากนี้สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดบุตร ต้องคำนึงถึงปริมาณการบริหารร่างกาย และการเริ่มบริหารร่างกายควรจะเริ่มเมื่อใดอีกด้วย ซึ่งมณีรัตน์ สุภโชคศิริรัตน์ (2534) ชี้ให้เห็นว่า การบริหารร่างกายในระยะต้น ให้ค่อย ๆ ที่ละน้อยท่าและท่าละน้อยครั้ง โดยเริ่มฝึก 2-3 ท่า ท่าละ 2 ครั้ง แล้วเพิ่มจำนวนท่ามากขึ้นตามกำลังจนครบทุกท่า ท่าละ 3-4 ครั้ง ก่อนการบริหารร่างกาย และระหว่างการบริหารร่างกายแต่ละท่าให้พักเล็กน้อย และหายใจเข้าออกลึก ๆ 1-2 ครั้ง เมื่อร่างกายปรับตัวได้ดีแล้วควรบริหารวันละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ

20-30 นาที ส่วนการบริหารร่างกายควรเริ่มต้นตั้งแต่ก่อนมีครรภ์ เมื่อเริ่มมีครรภ์แล้ว ควรเว้นการบริหารสักระยะหนึ่ง และเริ่มใหม่เมื่ออาการแพ้สิ้นสุดลงแล้วหรือเริ่มออกกำลังกาย เมื่ออายุครรภ์ได้ 6 เดือน (ถ้าเริ่มช้าเกินระยะนี้ไปครรภ์จะใหญ่มาก และจะบริหารด้วยความลำบาก) และควรบริหารไปจนถึงระยะคลอดบุตร การบริหารร่างกายหลังคลอดบุตรควรเริ่มทันที ตั้งแต่วันคลอดถ้าร่างกายไม่อ่อนเพลียนัก เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น ถ้าได้บริหารร่างกายอย่างถูกวิธีจะไม่ทำให้เกิดอันตรายใด ๆ

#### การวิจัยในประเทศ

ปิยนุช บุญเพิ่ม (2526) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์" ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความสำคัญอันดับแรกของความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ต้องการให้รูปร่างเหมือนเดิมภายหลังคลอด ด้านจิตใจ อารมณ์ คือ ต้องการให้บิดา มารดา ญาติพี่น้อง พุศุคยเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ด้วยความปิติยินดี ด้านสังคม คือ ต้องการทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวภายหลังคลอดบุตรแล้ว

วรรณดา มลิวรรณ (2524) ได้ศึกษาผลการออกกำลังกายและการฝึกผ่อนคลายก่อนคลอด ต่อระยะเวลาในการคลอดและปฏิกิริยาของร่างกายระหว่างคลอด โดยศึกษา กลุ่มมารดาที่มาฝากครรภ์จำนวน 44 คู่ ให้ฝึกกายบริหารก่อนคลอด และได้รับคำแนะนำ การเตรียมตัวเพื่อคลอด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มมารดาที่ได้รับการฝึกกายบริหารและได้รับคำแนะนำก่อนคลอดมีทัศนคติในระยะก่อนสอนและหลังสอนแตกต่างกัน ส่วนระยะเวลาในการคลอดนั้นพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระยะเวลาในการคลอดของระยะที่ 1 ของการคลอดแตกต่างกัน ส่วนอัตราการใช้สูติศาสตร์หัตถการโดยการใช้น้ำระงับความเจ็บปวดระหว่างคลอด และความเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและชีพจรขณะคลอดของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

### การวิจัยต่างประเทศ

ค.ศ. 1951 นิกสัน (Nixon, quoted in Chertok, 1959) ได้รายงานผลการศึกษาจากมารดา 600 คน ที่คลอดตามวิธีของแกรีนลี ดิค รีด (Grantly Dick Read) เมื่อเปรียบเทียบกับมารดาในกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน พบว่า ระยะเวลาในการคลอดและการเจ็บปวดของผีเย็บในมารดาในกลุ่มทดลองน้อยกว่ามารดาในกลุ่มควบคุมเล็กน้อย แต่สิ่งที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจนนก็คือ มารดาในกลุ่มทดลองมีความถนัดต่อการคลอดและมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมมาก นิกสันได้เสนอว่า การฝึกกายบริหารก่อนคลอด จะช่วยให้โครงสร้างของร่างกายแข็งแรง มารดามีสุขภาพสมบูรณ์ และการให้คำแนะนำในระหว่างมีครรภ์เป็นส่วนสำคัญในการเตรียมจิตใจมารดาเพื่อการคลอดบุตร

เบอร์เนตต์ (Burnett, quoted in Chertok, 1959) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกกายบริหารในระยะก่อนคลอดจากผู้ป่วย 287 คน โดยให้ฝึกกายบริหารได้การควบคุมของนักกายภาพบำบัดและผดุงครรภ์ ตามวิธีของ ฮาร์ดแมน (Hardman) และ แกรีนลี ดิค รีด ขณะเดียวกันก็ให้คำแนะนำเพื่อเตรียมจิตใจสำหรับผู้คลอด โดยมุ่งหวังที่จะลดความหวาดกลัวและเพิ่มความมั่นใจให้แก่มารดา เกณฑ์ที่ใช้ในการวัดของเบอร์เนตต์ก็คือ ระยะเวลาในการคลอดและจำนวนการเกิดภาวะแทรกซ้อน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การให้คำแนะนำก่อนคลอดและการบริหารร่างกายในระยะก่อนคลอดไม่มีผลต่อระยะเวลาในการคลอด (Length of labor) และลักษณะของการเจ็บครรภ์ (Character of labor) อย่างไรก็ตามผลที่ได้รับจะไปเกิดขึ้นในระยะหลังคลอด เช่น การหลั่งน้ำนมของมารดา และความสามารถที่จะปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ตามปกติเมื่อกลับจากโรงพยาบาลแล้ว การให้คำแนะนำและการฝึกกายบริหารมีผลดีในการเตรียมจิตใจ สิ่งสำคัญที่เบอร์เนตต์ได้ให้ข้อเสนอแนะก็คือ ความร่วมมือระหว่างผู้ที่จะเป็นมารดากับผดุงครรภ์ผู้ให้การดูแลแก่ผู้ป่วย เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การคลอดเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย

ยาเฮีย และ อูลิน (Yahia and Ulin, 1974) รายงานผลการศึกษาการเตรียมตัวเพื่อคลอดโดยวิธีของลามาช (Lamaze) จากสตรีตั้งครรภ์ 169 คน เป็นสตรีครรภ์แรก 105 คน และครรภ์หลัง 64 คน พบว่าร้อยละ 73 ของสตรีครรภ์แรกประสบผลสำเร็จในการฝึกเตรียมตัว

เพื่อคลออด ในครรภ์หลังประสพผลสำเร็จร้อยละ 92.2 ยาเฮียสสรุปว่าการเตรียมตัวเพื่อคลออด ด้วยวิธีลามามาช่วยทำให้ผู้คลออดสามารถควบคุมความเจ็บปวดได้ด้วยวิธีการผ่อนคลายและการควบคุม การหายใจได้อย่างดี และทารกแรกคลอดมีสภาพแข็งแรงสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ

ไลเฟอร์ ( Leifer, 1977 อ้างถึงใน มณีรัตน์ สุภชิตร์รัตน์) ได้ศึกษาวิจัยกลุ่ม มารดา 27 คน เริ่มตั้งแต่มีอายุครรภ์แรก จนถึง 2 เดือนหลังคลอด หญิงทุกคนมีอาการเพิ่มขึ้น ๗ ลง ๗ ผู้ที่มีบุคลิกภาพไม่หวั่นไหวง่ายก่อนมีครรภ์จะมีอาการน้อยกว่า มีความกังวลใจเกี่ยวกับ ตนเองและทารกที่กำลังเจริญเติบโตในครรภ์น้อยกว่า และเมื่อครรภ์ยิ่งแก่ลงยิ่งมีความเข้าใจ สูงขึ้นในด้านความปลอดภัยในระยะมีครรภ์ ส่วนผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ไม่ได้วางแผนการมีบุตร ผู้ที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ในระยะมีครรภ์ไตรมาสแรก ความกลัวมักจะมีมุ่งไปยังทารกในครรภ์ เช่น ทารกจะมีชีวิตอยู่ หรือไม่ จะแท้งบุตรหรือไม่ ระยะไตรมาสที่สองส่วนใหญ่มีความสบายใจขึ้น เนื่องจากมีความรู้สึกว่าการคลอดในครรภ์คืน จึงมีความหวังขึ้นว่า ความเจริญเติบโตของทารกจะมีพัฒนาการ เป็นไปตามปกติ และระยะไตรมาสที่ 3 ส่วนใหญ่จะมีความห่อเหี่ยวใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ของรูปร่างของตนเองและลูกมากขึ้น บางคนกลัวว่าสามีจะตีจาก กลัวตาย หรือกังวลว่า บุตรที่คลอดออกมาจะพิการ ฯลฯ

มิลเลอร์ (Miller, 1986) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การออกกกำลังกายกับจิตวิทยาสังคมและประชากรศาสตร์ในระหว่างมีครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กับจิตวิทยาสังคม และ ประชากรศาสตร์ ด้วยวิธีการของแอสแจนและฟิชเชิน (Azjen and Fishbein's model) ตัวอย่างประชากรเป็นสตรีมีครรภ์ที่สมัครใจเข้ารับการฝึก ในโปรแกรมการออกกกำลังกายของ สตรีมีครรภ์และฝากครรภ์ที่องค์การรักษาสภาพแห่งรัฐนิวเจอร์ซีย์ (New Jersey Health Maintenance Organization) โดยส่งแบบสอบถามเกี่ยวกับการเพิ่มน้ำหนักตัวในระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ และรายงานผลเกี่ยวกับการเพิ่มน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ไปให้กับ สตรีมีครรภ์ในระยะที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า การออกกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสำคัญของการออกกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาความสมบูรณ์ ของครรภ์ และเพื่อหลีกเลี่ยงบุตรง่าย การออกกออกกำลังกายก่อนมีครรภ์เกี่ยวข้องกับสภาพความ



เป็นอยู่และการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่าการปรับปรุง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนในระหว่างมีครรภ์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้และควบคุมน้ำหนักตัวก่อน มีครรภ์

เบอร์เจอร์ (Burger, 1988) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกกำลังกาย แบบแอโรบิคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ เพื่อศึกษาผลของการออกกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อ ระยะเวลาการตั้งครรภ์ ชนิดของการคลอด น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ในระหว่างตั้งครรภ์ น้ำหนักตัวเด็กแรกเกิด ความยาวของเด็กแรกเกิด เส้นรอบศีรษะของ เด็กแรกเกิด และการเจริญเติบโตของทารก โดยทำการศึกษาแบบย้อนหลัง (Retrospective) กับมารดาที่มีภาวะเสี่ยงในการคลอดต่ำจำนวน 43 คน เป็นมารดาที่เคยออกกกำลังกายแบบ แอโรบิคในระหว่างตั้งครรภ์จำนวน 23 คน และมารดาที่ไม่ได้ออกกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในระหว่างตั้งครรภ์จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า ผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ของมารดา ทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการออกกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่มีผลกระทบต่อตัวมารดาและทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้กล่าวว่าการศึกษานี้ เป็นการศึกษาคู่ที่จำกัดเฉพาะมารดาที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการคลอดต่ำเท่านั้น มิได้ศึกษากับมารดา โดยทั่ว ๆ ไป

จากงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าการออกกกำลังกายในขณะที่ มีครรภ์และหลังคลอดบุตรแล้ว จะทำให้หญิงมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คลอดบุตรง่าย และร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้นหลังคลอด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย