



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกาย และจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งถ้าเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะเกิดความบั่นป่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมทราม บุคลิกลักษณะเปลี่ยนแปลง ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2520) กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้นความต้องการการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียว ถ้าเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้ออกกำลังกาย จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีการเมื่อยขบ และอาการเช่นนี้คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมา ทำให้ตายได้เหมือนกัน

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ อติเรก จิระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลและแนะนำจากแพทย์

หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

สนอง อุนากุล (2517) ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า ประเทศต่าง ๆ ต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับประชากรขาดความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ดังนั้นรัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากรออกกำลังกายกันมากขึ้นสหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลกก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรงสะดวกสบาย ประชาชนจึงได้หันมาให้ความเอาใจใส่ในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ บริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่ายเพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน ทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารร่างกาย" ขึ้นมาให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดเปลี่ยนกันไปพักผ่อนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4-6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่ คอยควบคุมดูแลและฝึกสอนวิธีเล่นเกมส์ต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่ง และว่ายน้ำที่ถูกรีวิธี พร้อมกับจัดให้มีการบรรยายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและอนามัยด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่ ครูเทพได้สรุปผลของการออกกำลังกายต่อจิตใจผู้เล่นไว้อย่างชัดเจนในเพลงกราวกีฬาของท่านว่า กีฬาเป็นยาวิเศษแก้กองกิเลส ท้าคนให้เป็นคน ทางด้านร่างกายอาจกล่าวได้ว่า "กีฬาเป็นอาหารทิพย์" มีคุณสำหรับทุก ๆ คน ท้าคนอ้วนให้ผอม ท้าคนผอมให้อ้วน ท้าให้ทุก ๆ คนมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ในปัจจุบันนี้แพทย์ได้ใช้การออกกำลังกายในการป้องกันรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพหลังจากเป็นโรคได้ผลดีมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้วร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง ทำให้มีอายุยืนยาว ไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2523)

สตรีมีครรภ์นั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างมาก เพราะประชากรในชาติเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยสร้างสรรคความเจริญให้กับประเทศ การที่จะพัฒนาประชากร

าให้มีคุณภาพจะต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เนื่องจากชีวิตเด็กที่เกิดมาในประเทศจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพของสตรีระยะตั้งครรภ์เป็นสำคัญ เลมกา (Lemka อ้างถึงใน ผน แสงสิงแก้ว, 2521) กล่าวว่าสุขภาพของสตรีมีครรภ์มีอิทธิพลมากต่อชีวิตเด็กในอนาคต ดังนั้นสตรีในระหว่างมีครรภ์จึงเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะสุขภาพของสตรีในระหว่างมีครรภ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อคุณภาพของประชากรที่เกิดมาในประเทศ

ร่างกายของสตรีมีครรภ์เกิดการเปลี่ยนแปลงและเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ในขณะที่ตั้งครรภ์ เช่น เลือดออกขณะท้องอ่อน อาการแพ้ท้องตอนเช้า การเปลี่ยนแปลงด้านการเจริญอาหาร อารมณ์แปรวนแปร หน้ามืด-เป็นลม บัสสาวะบ่อย ท้องผูก ตกขาว แสบร้อนในยอดอก เหนื่อยง่าย-หายใจถี่ นอนไม่หลับ บวคืดรชะ ริคสีดวงทวาร ลูกคื่น ตะคริว บวคร้าวตามข้อ เส้นเลือดขอด เท้าบวม เป็นต้น (นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, 2531) การมีครรภ์จะทำให้มารดาในระหว่างมีครรภ์และทารกในครรภ์เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการตายได้สูง (High Risk Pregnancy) ถ้าการมีครรภ์มีโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เกิดขึ้นร่วมด้วย หรือถ้ามารดาในระหว่างมีครรภ์นั้นมีภาวะสุขภาพไม่แข็งแรง (Gilbert and Harmon, 1986; Auman and Baird, 1986)

การออกกำลังกายในขณะที่ครรภ์นั้นมีประโยชน์มาก เพราะการออกกำลังกายจะทำให้สตรีมีครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ แล้วยังสามารถลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสตรีมีครรภ์ดังที่กล่าวมาแล้วได้เป็นอย่างดี ระหว่างมีครรภ์เป็นช่วงที่ผู้หญิงไม่ได้มีสภาพร่างกายอ่อนแอ หรือต้องคอยทะนุถนอมจนเกินกว่าเหตุ ดังที่เคยคิดกันมาแต่อย่างใด สตรีมีครรภ์ก็ยังคงสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันต่าง ๆ หรือออกกำลังกายได้ตามปกติ ที่จริงการตั้งครรภ์เป็นภาวะที่ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่ใช่เป็นภาวะที่ร่างกายอ่อนแอหรือเปราะบางอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ ทุกวันนี้จึงเห็นคุณแม่สมัยใหม่จะยังคงทำงานประจำวัน เล่นกีฬาและปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติระหว่างมีครรภ์ และยังเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปด้วยว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สตรีมีครรภ์มีสุขภาพดี ถ้าหากไม่มีคำสั่งห้ามจากแพทย์เกี่ยวกับอาการของโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคอื่น ๆ ที่ต้อง

ระมัดระวังเป็นพิเศษ สตรีมีครรภ์ก็สามารถทำอะไรทุกอย่างได้เหมือนเดิม ไม่ว่าจะเหยียดขา บิดแขน อาบน้ำ ขี่จักรยาน นอนคว่ำ และปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดังเดิม การออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์นับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เพราะจะช่วยให้สตรีมีครรภ์มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกกระฉับกระเฉงและยังช่วยให้มีลมแบ่งตอนคลอดง่ายขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เป็นแม่ได้สำรวจและทำความเข้าใจกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของตัวเองได้เป็นอย่างดี (ลีลานุช ทิมมัสกุล, 2531)

เนื่องจากสตรีมีครรภ์จะมีน้ำหนักตัวระหว่างมีครรภ์จะเพิ่มมากขึ้น ๆ เป็นลำดับ การออกกำลังกายที่ถูกต้องและการรู้จักใช้ท่าทางที่ถูกต้อง เมื่อจะเดิน นั่ง หรือนอน เป็นสิ่งจำเป็น เพราะการบริหารร่างกายและการวางท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยในการปรับตัวของร่างกายดังนี้ (มณีรัตน์ สุภชิตรัตน์, 2534)

1. เพื่อให้มีการพัฒนาลักษณะท่าทางที่ดี
2. ช่วยให้เกิดการติดต่อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวเข่า ข้อเท้า คลายความเครียด ความเมื่อยขบ และไม่เสียพลังงานไปด้วยการใช้กล้ามเนื้อบางส่วนโดยไม่จำเป็น
3. ช่วยให้เกิดความไม่สบายของร่างกาย และคลายอาการปวดหลัง และความเหน็ดเหนื่อยอันเนื่องมาจากการจัดทำทางไม่ถูกต้องในการใช้ชีวิตประจำวัน
4. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เช่น ช่วยในการขับแก๊ส และช่วยไม่ให้ประสบกับปัญหาท้องผูก
5. ช่วยให้มีกำลังใจและกำลังใจ เพราะผู้ออกกำลังกายรู้สึกว่าได้เตรียมตัวพร้อมที่จะคลอด เนื่องจากการบริหารร่างกายทำให้มีสุขภาพดี กล้ามเนื้อยืดหยุ่น และทำหน้าที่ได้สมบูรณ์กว่าผู้ที่ไม่ได้ทำการบริหารร่างกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นระหว่างมีครรภ์ เพราะทำให้มารดาอ่อนล้า ร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ระบบการย่อยอาหารได้เคลื่อนไหว ช่วยแก้ท้องผูก โดยปกติแล้วสตรีมีครรภ์สามารถทำงานบ้านได้ทั่วไป แม้แต่การขับรถ เล่นเกมส์กีฬาบางอย่าง

ชนิดที่ไม่มีอันตราย ยกเว้นในระยะที่มีกรณีจะเกิดการแท้ง จนกระทั่งเมื่อครรภ์แก่เดือน การออกกำลังกายคงจำกัดอยู่เพียงงานบ้านเท่านั้น การฝึกออกกำลังกายที่เน้นหนักไปในทาง ใช้กล้ามเนื้อเพื่อช่วยเหลือในการคลอดเป็นการออกกำลังกายหนึ่ง (จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และ อุคม คมพยัคฆ์, 2525)

สำหรับการออกกำลังกายหลังคลอดมีจุดมุ่งหมายหลัก เพื่อช่วยยักกล้ามเนื้อบริเวณ อุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระบังลมหดตัวเข้าสู่สภาพเดิม ช่วยทำให้แผลบริเวณ ฝีเย็บหายเร็วขึ้น ทำให้การไหลเวียนของเลือดคล่องตัว และช่วยยักมดลูกหดตัวเข้าอยู่เร็ว และดีขึ้น การออกกำลังกายหลังคลอดเพื่อช่วยให้ร่างกายปรับสภาพเข้าสู่สภาวะปกติเร็วที่สุด ให้เริ่มหลังจากคลอดบุตรได้ 1 วัน และเริ่มจากน้อยไปหามาก (นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, 2531) กล่าวว่าการบริหารร่างกายหลังคลอดควรเริ่มต้นที่ตั้งแต่วันคลอด ถ้าร่างกาย ไม่อ่อนเพลียนัก เพื่อให้สภาพของกล้ามเนื้อกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น การบริหารที่ถูกวิธี ไม่ทำให้เกิดอันตรายใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคลอดบุตรโดยวิธีธรรมชาติ หรือการคลอดบุตร โดยผ่าท้อง การที่สตรีเสียชีวิตหรือสูญหายไปภายหลังคลอดก็เช่นกัน มีสาเหตุมาจากการขาดการ เตรียมตัวเป็นมารดาตนเอง สตรีที่เคยบริหารร่างกายมาอย่างสม่ำเสมอเป็นปกติ ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยรุ่นวัยสาว หรือได้เล่นกีฬาบางอย่าง เช่น วัยน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส กอล์ฟจักรยาน เคน เมื่อมีครรภ์รู้สึกว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด มีน้อยมาก หรือไม่มีเลย เพราะร่างกายได้เตรียมตัวมาแล้วอย่างเพียงพอ และเมื่อภายหลังคลอดสตรีนั้นก็ยังคงรูปทรง ความงามไว้เช่นเดิม จะเห็นว่าการเป็นมารดาที่ดีนั้น เป็นประสบการณ์ที่สามารถเตรียมตัวล่วงหน้าได้ อาจเป็นขณะก่อนมีครรภ์หรือระหว่างที่มีครรภ์ก็ได้

สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกาย ดังเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดบางคนอาจจะยังเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระหว่างมีครรภ์ว่า เมื่อมีครรภ์แล้วก็ควรหยุดออกกำลังกายเพราะกลัวว่าจะเกิดอันตรายกับทารกในครรภ์ได้ หรือบางคนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายแต่ไม่มีสถานที่ที่จะออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดโดยเฉพาะ ซึ่งถ้าไปออกกำลังกาย

ร่วมกับคนปกติทั่วไปก็อาจเกิดอันตรายขึ้นได้โดยง่าย และอาจจะเกิดความไม่สบายใจเมื่อมีคนจ้องมองขณะออกกกำลังกาย หรือบางคนก็ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกกำลังกายที่เหมาะสมของสตรีมีครรภ์ เมื่อสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกกำลังกายแล้วก็จะส่งเสริมให้บุตรของตนออกกกำลังกาย พ่อแม่จะเป็นตัวอย่างที่ดีที่จะลอกเลียนแบบหรือเอาอย่าง การออกกกำลังกายที่พ่อแม่ได้กระทำเป็นประจำอาจช่วยสร้างความสนใจในการออกกกำลังกายให้ แก่ลูกตั้งแต่ยังเล็กได้ ซึ่งถ้าเด็กได้รับการออกกกำลังกายมาตั้งแต่ยังเล็กอยู่ก็อาจจะสนใจและ รักรการออกกกำลังกายเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ทำได้ (ยูวดี ลักษณะพิสูทธิ์, 2527)

ปัจจุบันมีเพียงหน่วยงานของโรงพยาบาลบางแห่งเท่านั้น ที่จัดบริการด้านการ ออกกกำลังกายให้แก่ สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด เป็นเพียงการบริหารร่างกายเพื่อ การคลอด และการบริหารร่างกายหลังคลอด ซึ่งเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการออกกกำลังกาย เท่านั้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะโรงพยาบาลมีบริเวณจำกัดไม่เพียงพอกับจำนวนของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด และจำนวนบุคลากรซึ่งส่วนมากแล้วจะเป็นพยาบาลก็มีจำนวนไม่เพียงพอ ถ้าองค์กรของรัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกออกกำลังกายเห็นความสำคัญ ของการออก กกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด และจัดบริการการออกกกำลังกายให้แก่สตรี มีครรภ์และมารดาหลังคลอดแล้ว สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อการ ออกกกำลังกาย และจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรของตน และจะสอนให้บุตรของตนออกกกำลังกาย และจะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญรุ่งเรืองได้

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาความต้องการ ในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด เพื่อเป็นแนวทางเสนอแนะให้ องค์กรของรัฐและภาคเอกชน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกกำลังกายได้จัดบริการด้าน การออกกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดา

หลังคลอด

### สมมติฐานของการวิจัย

1. สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในการออกกกำลังกาย  
อยู่ในระดับใดระดับหนึ่ง
2. สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในการออกกออกกำลังกายที่  
ไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะความต้องการในการออกกกำลังกาย  
ของสตรีมีครรภ์ ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไป และมารดาหลังคลอดที่มาฝากครรภ์ในแผนกสูติกรรม  
และมาคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลราชวิถี ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของรัฐ  
ในกรุงเทพมหานครเท่านั้น
2. การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาความต้องการในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และ  
มารดาหลังคลอด 6 ด้าน คือ
  - 2.1 ความต้องการด้านชั้ววันและเวลาในการออกกกำลังกาย
  - 2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกกำลังกาย
  - 2.3 ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
  - 2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
  - 2.5 ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกกำลังกาย
  - 2.6 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

## ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถามตอบแบบสอบถามตามความต้องการที่เป็นจริงของตนเอง

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สตรีมีครรภ์ หมายถึง สตรีที่มีครรภ์ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไป และมาฝากครรภ์ที่แผนกสูติกรรมของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลราชวิถี

มารดาหลังคลอด หมายถึง สตรีที่คลอดบุตรแล้วและพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลราชวิถี เป็นเวลา 2-7 วัน เป็นมารดาหลังคลอดบุตรโดยวิธีธรรมชาติและมารดาหลังการผ่าท้องคลอดบุตร

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ในแบบสอบถาม

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง และการเล่นกีฬา

อายุครรภ์ หมายถึง ระยะเวลาที่สตรีมีทารกอยู่ในครรภ์ นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงกำหนดคลอดเป็นเวลา 280 วัน หรือ 40 สัปดาห์ หรือ 9 เดือนปฏิทิน ในการวิจัยนี้แบ่งอายุครรภ์ออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 หมายถึง ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึง 3 เดือน

ระยะที่ 2 หมายถึง ตั้งแต่ 3 เดือน จนถึง 6 เดือน

ระยะที่ 3 หมายถึง ตั้งแต่ 6 เดือน จนถึงกำหนดคลอด

โรงพยาบาลของรัฐในกรุงเทพมหานคร หมายถึง โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลราชวิถี



**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด
2. เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการแก้ปัญหาและจัดดำเนินการได้ตรงกับความต้องการของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดยิ่งขึ้น
3. เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นให้สตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทารกในครรภ์ และบุตร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย