



รายการอ้างอิง

1. จินตนา บ้านแก่ง. การพยาบาลในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 ของการคลอด. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.
2. Mittel R. A., Wiswell R. A., and Drinkwater B. L. Exercise in pregnancy. 2nd ed. Baltimore : Williams & Willkins, 1991.
3. ประทักษ์ ไอบประเสริฐสวัสดิ์, วินิต พัวประดิษฐ์ และสุรศักดิ์ สุวานิชสกุล. สูติศาสตร์ รามาธิบดี 1. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2537.
4. Calgunery M., Bird H.A., and Wright V. Changes in joint laxity occurring during pregnancy. Annual of the Rheumatic Disease 41 (1982) : 126 –128.
5. Fast A., et al. Low back pain in pregnancy. Spine 12 (1987) : 368-371.
6. Ostgaard H.C., Anderson G.B.J., and Wennergren M. The impact of low back and pelvic pain in pregnancy on the pregnancy outcome. Acta Obstet Gynecol Scand 70 (1991) : 21-24.
7. Ostgaard H.C., et al. Reduction of back and posterior and pelvic pain in pregnancy. Spine 19 (November 1994) : 984 – 900.
8. Neilson C. A., Sigsgaard I., Olsen M., Tolstrup M., Danneskiold-Samsøe B., and Bock E. Trainability of the Pelvic Floor. Acta Obstet Gynecol Scand 67 (1988) : 437 – 440.
9. Beckmann C. R. B. and Beckmann C. A. Effect of a structured antepartum exercise program on pregnancy and labor outcome in primiparas. The Journal of Reproductive Medicine 35 (1990) : 437 – 440.
10. ธีระพร วุฒยวนิช, ธีระ ทองสง และจตุพล ศรีสมบุญ. สูติศาสตร์. เชียงใหม่ : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.
11. สุวีร์ สิมารักษ์ และธีระ ทองสง. การตั้งครรภ์และการคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บี พี ฟลอเรนซ์บุ๊กสเซนเตอร์, 2535.
12. วราวุธ สุมาวงศ์. คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2533.
13. เพ็ญพิมล ธัมมรัคคิต. สรีรวิทยาของระบบกล้ามเนื้อ. ขอนแก่น : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2532.

14. Klein M. C., Janssen P. A., William L. M., Kaczorowski J., and Johnson B.
Determinants of vaginal perineal integrity and pelvic floor functioning in childbirth. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 176 (1997) : 403 – 410.
15. Sampsel C.M., et al. Effect of pelvic muscle exercise on transient incontinence during pregnancy and after birth. *Obstetrics and Gynecology* 19 (March 1998) : 406 –412.
16. เกสรา ศรีพิชญากร. ผลของวิธีเบ่งและท่าคลอดต่อการคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
17. Parnell C., Langhoff-Ross J., Iverson R., and Damgaard P. Pushing method in the
expulsive phase of labor. A randomized trial. *Acta Obstet Gynecol Scand*
72, (January 1993) : 31-35.
18. Sampsel C.M., and Hines S. Spontaneous pushing during birth. Relationship to
perineal outcomes. *J Nurse Midwifery* 44, (January 1999) : 36-39.
19. เฉลิมชาติ สุจริตรักษ์. สูติศาสตร์หัตถการ. เชียงใหม่ : ภาควิชาสูติศาสตร์ และ
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.
20. Santiesteban A.J. Electromyographic and dynamometric characteristics of female
pelvic- floor musculature. *Physical Therapy* 68 (March 1988) : 344-349.
21. Dougherty M.C., Bishop K., Abrams R.M., Batich C.D., and Gimotty P.A. The effect
of exercise on the circumvaginal muscles in postpartum women. *Journal of
Nurse –Midwifery* 34 (January/February 1989) : 8-14.
22. Morkved S., and Bo K. The effect of post-natal exercise to strengthen the pelvic
floor muscles. *Acta Obstet Gynecol Scand* 75 (1996) : 382-385.
23. อนามัย, กรม. เกณฑ์การประเมินภาวะเสี่ยงของหญิงมีครรภ์. (ม.ป.ท., ม.ป.ป.).
24. ดำรง กิจกุล. ปวดหลัง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2528.
25. Strahal M.J. Therapeutic exercise in obstetrics. In Hall C.M., and Brody L.T. (eds.)
Therapeutic exercise. Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins, 1998.
26. Moffett J.K., et al. Randomized controlled trial of exercise for low back pain : clinical
outcomes, costs and preferences. *BMJ* 319 (July 1999) : 278-283.
27. สุรศักดิ์ ศรีสุข. ปวดหลัง. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์, 2530.

28. สุธี สุทัศน์ ณ อยุธยา, เทอดชัย ชีวะเกตุ, วัชร ฤจิเวชพงศธร และอภิชนา ไชยวาทะ.
กายวิภาคศาสตร์ระบบการเคลื่อนไหว. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
เมติคัลมีเดีย, 2533.
29. อำนวย อุณนะนันท์ (บรรณาธิการ). เรื่องของกระดูกสันหลังที่ควรรู้. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2542.
30. ธีระ ทองสง. นรีเวชวิทยา (ฉบับสอบบอร์ด). เชียงใหม่ : ภาควิชาสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.
31. สมหมาย ถุงสุวรรณ (บรรณาธิการ). นรีเวชวิทยา. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2523.
32. วิไลวรรณ อุณนาภิรักษ์, จันทนา รณฤทธิชัย, วิไลวรรณ ทองเจริญ, วินัส ลิฬกุล และ
พัสดมภ์ คุ่มทวีพร. พยาธิสรีรวิทยาทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล,
2538.
33. ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของมนุษย์ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พรประเสริฐ พรินติ้ง, 2536.
34. Shelly B. The pelvic floor. In Hall C.M., and Brody L.T.(eds.). Therapeutic exercise.
Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins, 1998.
35. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise during
pregnancy and the postpartum period. (ACOG Technical Bulletin No 189).
International Journal of Gynecology and Obstetrics 45 (1994) : 65-70.
36. McArdle W.D., Katch W.D. F.I., and Katch V.L. Exercise Physiology. 4th
Philadelphia : Wiliam and Wilkins, 1996.
37. ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ กัญญา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์
ครั้งที่4. กรุงเทพฯ : ธรรมการพิมพ์, 2536.
38. เยี่ยมมโนภพ บุนนาค. การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษา. ใน เสก
อักษรานุเคราะห์ (บรรณาธิการ) . ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู. พิมพ์ครั้งที่3. เล่มที่1.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทคนิค, 2539.
39. นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. การทดสอบกำลังกล้ามเนื้อด้วยมือ. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ :
ลิฟวิง ทรานส์ มีเดีย, 2541.
40. อารีรัตน์ อนันต์นนท์ศักดิ์. คู่มือการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. ส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริม
สุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

41. Fridman R. *Fitness for Life : fitness, health and nutrition*. Vol.19 Alexandria : Time – Life Books, 1989.
42. แอนเดอร์สัน บ็อบ. *กายบริหาร*. แปลโดย กรรวิ บุญชัย และสุดจิต เขียวอุไร. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2540.
43. อารีย์รัตน์ อนันต์นนท์ศักดิ์. *คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด*. ส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543.
44. สุวรรณีย์ จรุงจิตตราวี. *กายภาพบำบัดในระบบทางเดินหายใจและโรคหัวใจ*. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : ลิฟวิ่ง ทรานส์ มีเดีย , 2531.
45. Knuath D.G., and Haloburdo E.P. Effect of pushing techniques in birthing chair on length of second stage of labor. *Nursing Research* 35 (January / February 1986) : 49-51.
46. Snook S. J., Swash M., Mathers S. E., and Hennery M. M. Effect of vaginal delivery on the pelvic floor : A 5–year follow up. *British Journal of Surgery* 77 (1970) : 1358 – 1360.
47. Andrews C. M., and O’Neill L. M. Use of pelvic tilt exercise for ligament pain relief. *Journal of Nurse – Midwifery* 39 (1994) : 370 – 374.
48. สุลี ร้อยคนหา. *การเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตนในระยะคลอดระหว่างมารดาที่ได้รับคำแนะนำก่อนคลอดกับมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2511.
49. วรณดา มลิวรรณ. *ผลของการฝึกบริหารร่างกายและฝึกการผ่อนคลายต่อระยะเวลาการคลอดและปฏิกิริยาของร่างกายระหว่างคลอด*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์) คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.
50. ภิรมย์ กมลรัตน์กุล, มนต์ชัย ชาลาประวรรณ และทวีสิน ต้นประยูร. *หลักการทำให้สำเร็จ*. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : เท็กซ์ แอน เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2543.
51. ทัสสนี นุชประยูร และ เต็มศรี ชำนิจารกิจ. *การวิจัยชุมชนทางการแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
52. McGuire D.B. The management of clinical pain. *Nursing Research* 33 (May / June 1983) : 152-156.

53. Wewers D.B., and Lowe K.K. A critical review of visual analogue scale in the measurment of clinical phenomina. *Research in Nursing and Health* 13 (1990) : 227-236.
54. อูษา เชื้อหอม. ผลของการเตรียมตัวคลอดต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด ระยะเวลาคลอด และการรับรู้ประสบการณ์คลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
55. รสสุคนธ์ ลิ้มทะวงศ์. ผลของการเตรียมคลอดด้วยวิธีลามาสต่อพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของมารดาในระยะคลอด และสัมพันธ์ภาวะระหว่างมารดาและทารก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
56. Bump R.C., Hurt W.G., Fantl J.A., and Wyman J.F. Assesment of Kegel pelvic muscle exercise performance after brief verbal instruction. *Am J Obstet Gynecol* 165 (August 1991) : 322-329.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายละเอียดโครงการและคำยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ชื่อโครงการ	ผลของการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และฝึกหายใจ ในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ของมารดาครรภ์แรก
ชื่อผู้ทำวิจัย	นางเพ็ญนิดา ไชยสายัณห์ นิสิตหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.01-8023940
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงอารีรัตน์ สุพุทธิธาดา อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.01-4888549
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ธีระ วัชรปรีชานนท์ อาจารย์ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.01-8131051

1. เหตุผลและความสำคัญของโครงการ

การคลอดเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยแรงหดตัวของมดลูก และแรงเบ่งของมารดา ช่วยผลักดันให้ทารกคลอดออกมา แรงเบ่งเป็นแรงหลักในการคลอด โดยอาศัยการหดตัวของ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหายใจ และการยึดหดตัวที่ดีของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน นอกจากนี้ มารดาต้องรู้จักวิธีการเบ่งคลอดที่ถูกต้อง เพื่อให้การคลอดเป็นไปได้อย่างราบรื่นปราศจากภาวะแทรกซ้อน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และ ฝึกหายใจต่อวิธีคลอด ระยะเวลาคลอด และอาการปวดหลังปวดเอว ของมารดาครรภ์แรก เพื่อนำรูปแบบมาใช้ให้บริการที่หน่วยฝากครรภ์ในการเตรียมมารดาให้พร้อมในการคลอด

2. วิธีดำเนินการ

- 2.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มที่หน่วยฝากครรภ์ตามเกณฑ์คัดเลือก ชี้แจงโครงการเพื่อขอความร่วมมือ
- 2.2 กลุ่มตัวอย่างรับบริการตามปกติของหน่วยฝากครรภ์ และจัดให้กลุ่มทดลองได้ รับการฝึกเพิ่มเติมจากบริการตามปกติตามโปรแกรม 1 และโปรแกรม 2

2.3 การฝึกเริ่มสัปดาห์ที่ 26 - 30 โดยฝึกพร้อมกับผู้วิจัยทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ อย่างน้อย 5 ครั้ง และฝึกที่บ้านทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง จนกว่าจะคลอด

2.4 กลุ่มตัวอย่างที่มาคลอดจะได้รับการดูแลระยะคลอดโดยแพทย์ประจำบ้านหรือ สูติ - นรีแพทย์ และพยาบาลประจำห้องคลอด เพื่อประเมินวิธีคลอดและระยะเวลาคลอด

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 3.1 ได้ออกกำลังกายและฝึกหายใจ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมในการคลอด
- 3.2 ส่งเสริมให้คลอดได้เองโดยวิธีธรรมชาติ
- 3.3 ลดความเสี่ยงต่ออันตรายของมารดาและทารก จากการใช้เครื่องมือช่วยคลอด เนื่องจากการดำเนินการคลอดผิดปกติ
- 3.4 ลดอาปวดหลังปวดเอว อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้
- 3.5 มีส่วนร่วมในการศึกษารูปแบบการเตรียมมารดาให้พร้อมก่อนคลอด

4. คำรับรองของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้ชี้แจงรายละเอียดโครงการแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจนเป็นที่เข้าใจถูกต้องแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นางเพ็ญนิดา ไชยสายัณห์)

...../...../.....

5. คำยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดของโครงการวิจัย พร้อมทำความเข้าใจและได้รับการอธิบาย ข้อสงสัยต่างๆ จนเป็นที่พอใจแล้ว ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการนี้ และยินดีปฏิบัติตาม คำแนะนำและข้อตกลงในการปฏิบัติตัวระหว่างการศึกษาวิจัยนี้

อนึ่ง ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อถ้าไม่ต้องการเข้าร่วมโครงการ โดยจะแจ้งให้ ผู้วิจัยทราบก่อน

ลงชื่อ.....ผู้ร่วมโครงการ

(.....)

...../...../.....

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

...../...../.....

ภาคผนวก ข.

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

โครงการศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และ
ฝึกหายใจในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ของมารดาครรภ์แรก

1. ฝึกหายใจ 2. ยกเชิงกราน - ฝึกหายใจ 3. ไม่ได้ฝึก เลขที่.....

ชื่อ - สกุล

ที่อยู่

อายุ.....ปี อายุครรภ์..... สัปดาห์ สูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก. (ก่อนตั้งครรภ์)
คลอดวันที่ น้ำหนักก่อนคลอด.....กก. (เพิ่ม.....กก.)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ศาสนา
 1. พุทธ
 2. คริสต์
 3. อิสลาม
 4. อื่น ๆ ระบุ.....
2. อายุ
 1. 20 ปี 1 วัน - 24 ปี
 2. 25 ปี 1 วัน - 29 ปี
 3. 30 ปี 1 วัน - 35 ปี
3. การศึกษา
 1. ประถมศึกษา
 2. มัธยมศึกษา
 3. ปวช./ปวส.
 - 4.ปริญญาตรีขึ้นไป
4. ลักษณะการทำงานอาชีพ
 1. นั่งเป็นส่วนใหญ่
 2. ยืนเป็นส่วนใหญ่
 3. เดินเป็นส่วนใหญ่
5. การใช้แรงงานในอาชีพ
 1. ไม่ใช้แรงงาน
 2. ใช้แรงงาน
6. ลักษณะการทำงานบ้าน
 1. ไม่ต้องทำเอง/มีผู้ช่วย
 2. ทำเองเป็นประจำ
 - 2.1 ใช้เครื่องอำนวยความสะดวก
 - 2.2 ไม่ได้ใช้เครื่องอำนวยความสะดวก
7. รายได้ต่อเดือน
 1. น้อยกว่า 10,000 บาท
 2. ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป
8. อายุครรภ์เมื่อคลอด
 1. 37 ถึง 37 สัปดาห์ 6 วัน
 2. 38 ถึง 38 สัปดาห์ 6 วัน
 3. 39 ถึง 39 สัปดาห์ 6 วัน
 4. 40 ถึง 40 สัปดาห์ 6 วัน
 5. 41 ถึง 41 สัปดาห์ 6 วัน

ตอนที่ 2 บันทึกเกี่ยวกับการคลอด

เลขที่.....

9. การแตกของถุงน้ำ
1. spontaneous
2. Artificial
10. การเร่งคลอดด้วยยา
1. ไม่ได้รับ
2. ได้รับยา.....ปริมาณ..... ข้อบ่งชี้.....
11. การได้รับยาระงับปวด / ยาแก้ปวดประสาทร
1. ไม่ได้รับ
2. ได้รับ Sosegon ปริมาณ, Phenergan ปริมาณ.....
3. ได้รับ Pethedine ปริมาณ, Phenergan ปริมาณ.....
4. อื่น ๆ ระบุ.....ปริมาณ
12. ระยะเวลาคลอด เริ่มจากเจ็บครรภ์จริง เวลา.....น.(วันที่.....)
- ระยะที่ 1 ปากมดลูกเปิด 10 ซม. เวลา.....น. ใช้ระยะเวลา.....ชม.....นาที
- ระยะที่ 2 ทารกคลอด เวลา.....น. ใช้ระยะเวลา.....ชม.....นาที
- ระยะที่ 3 รกคลอด เวลา.....น. ใช้ระยะเวลา.....นาที
- รวมระยะเวลาคลอด.....ชม.....นาที
13. วิธีคลอด
1. คลอดปกติ
2. ใช้คีมช่วยคลอด เนื่องจาก.....
3. ใช้เครื่องดูดสุญญากาศช่วยคลอด เนื่องจาก
4. ผ่าตัดหน้าท้อง เนื่องจาก.....
14. น้ำหนักทารก.....กรัม น้ำหนักรก.....กรัม เพศ.....
15. Apgar Score 1 นาที =.....คะแนน 5 นาที =.....คะแนน
16. ภาวะแทรกซ้อนของมารดาหลังคลอด ระยะพักฟื้นภายใน 1-2 ชั่วโมง
1. ไม่มี
2. มี 2.1 ตกเลือด
- 2.2 หนาวสั่น
- 2.3 อื่น ๆ ระบุ.....
17. ความดันโลหิตและชีพจรหลังคลอด
- B.P.=mmHg Pulse=.....ครั้ง/นาที

ตอนที่ 3 ข้อมูลหลังฝึก-หลังคลอด

เลขที่.....

18. อาการปวดหลัง- ปวดเอว ระหว่างตั้งครรภ์ ก่อนฝึกตามโปรแกรม
1. ไม่มี (ข้ามไปข้อ 20)
2. มี 2.1 นาน ๆ ครั้ง (< 1 ครั้ง / สัปดาห์)
- 2.2 บ่อย ๆ (1 - 2 ครั้ง / สัปดาห์)
- 2.3 บ่อยมาก (≥ 3 ครั้ง / สัปดาห์)
19. ตำแหน่งที่ปวด
1. หลังส่วนบน 2. บั้นเอว-หลังส่วนล่าง 3. ตะโพก-ก้นกบ-ต้นขา
20. อาการปวดหลัง -ปวดเอว ระหว่างตั้งครรภ์ หลังจากฝึกตามโปรแกรม (8 สัปดาห์)
1. ไม่มี 2. อาการคงเดิม
3. อาการดีขึ้น 4. อาการแย่ลง
21. คะแนนความปวดหลัง - ปวดเอวคะแนน (ปวดมาก = 10 คะแนน)
22. อาการปัสสาวะเล็ด ขณะไอ - จาม - ออกแรง ระหว่างตั้งครรภ์ ก่อนฝึกตามโปรแกรม
1. ไม่มี 2. มี
23. อาการปัสสาวะเล็ด ขณะไอ - จาม - ออกแรง หลังจากฝึกตามโปรแกรม (8 สัปดาห์)
1. ไม่มี 2. อาการคงเดิม
3. อาการดีขึ้น 4. อาการแย่ลง
24. ความเจ็บปวดในขณะรอคลอด.....คะแนน (เจ็บมาก=10 คะแนน)
25. ความเจ็บปวดขณะเบ่งคลอด.....คะแนน (เจ็บมาก=10 คะแนน)
26. ท่านพอใจการคลอดบุตรครั้งนี้ในระดับ.....คะแนน (พอใจมาก=10 คะแนน)
27. ความคิดเห็นต่อการฝึกตามโปรแกรมเพื่อเตรียมคลอด
1. ไม่จำเป็นต้องฝึก เพราะ.....
2. ควรฝึก เพราะ.....
28. ความคิดเห็นต่อวิธีการฝึก
1. เหมาะสมแล้ว
2. ควรปรับปรุงแก้ไข คือ.....
-

แบบวัดระดับความรู้สึกเจ็บปวด, ความพอใจ (visual analogue scale)

ไม่เจ็บปวดเลย	เจ็บปวดมากที่สุด
0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10	
ไม่พอใจเลย	พอใจมากที่สุด
0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10	

ภาคผนวก ค

คู่มือออกกำลังกาย
ขณะตั้งครรภ์และเตรียมคลอด



จัดทำโดย

- ◆ เพ็ญนิดา ไชยสายัณห์
พยาบาล – นักเวชศาสตร์การกีฬา
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 01 - 8023940

การฝึกยกเชิงกรานขณะตั้งครรภ์ และเตรียมคลอด

หมายถึงการเตรียมร่างกายและจิตใจของแม่ตั้งครรภ์ให้มีความพร้อมในการคลอด โดยการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการคลอด คือ กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพื่อเสริมแรงเบ่งให้แม่ตั้งครรภ์ สามารถคลอดปกติได้

คลอดปกติ

หมายถึง การคลอดทารกตามกระบวนการธรรมชาติ โดยผ่านออกมาทางช่องคลอด อาศัยแรงหดตัวของมดลูก และแรงเบ่งของแม่เป็นแรงหลักในการคลอด

อาการแสดงเมื่อใกล้คลอด

จะมีอาการแสดงเมื่อประมาณ 2-3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนคลอด ดังนี้

- ♥ ท้องลด จากยอดมดลูกลดต่ำลง
- ♥ ถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น
- ♥ ปวดหลังมากขึ้น
- ♥ เจ็บครรภ์เตื่อน ในระยะสั้นๆ ไม่สม่ำเสมอ และหายได้เองเมื่อนอนพัก

อาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอด

- ♥ เจ็บครรภ์จริง มดลูกหดรัดตัวสม่ำเสมอ ถี่ขึ้น แรงขึ้นเรื่อยๆ
- ♥ ปวดหลังมากขึ้น ร้าวมาที่หน้าขา
- ♥ มีมูกปนเลือด ออกทางช่องคลอด
- ♥ ถุงน้ำคร่ำแตก มีน้ำสีขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น ไหลออกมาทางช่องคลอด

ยกเชิงกราน

ประโยชน์ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดเอว

ทำเตรียม นั่งบนพื้น พับขาไปข้างใดข้างหนึ่ง เท้าแขน 2 ข้างไว้ด้านหลัง เพื่อช่วยประคองตัวไว้

ทำเตรียม



ทำปฏิบัติ



คุณแม่ที่รักทุกท่าน.....

ท่านควรสังเกตตนเองถึงอาการแสดงเมื่อใกล้คลอดและอาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอดว่าเกิดอาการใดเมื่อเวลาใด

เมื่อเข้าสู่ระยะคลอด ขอให้ท่านเตรียมตัวไปโรงพยาบาล เราขอเป็นกำลังใจในการคลอด และขอแสดงความยินดีกับคุณแม่คนใหม่พร้อมลูกน้อยที่น่ารัก

ด้วยความปรารถนาดี

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- ◆ ผศ.พญ. อาริรัตน์ สุพุทธธาดา
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ◆ ผศ.นพ. ธีระ วัชรปรีชานนท์
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

คู่มือออกกำลังกาย
ขณะตั้งครรภ์และเตรียมคลอด



จัดทำโดย

- ◆ เพ็ญนิดา ไชยสายัณห์
พยาบาล - นักเวชศาสตร์การกีฬา
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 01 - 8023940

การฝึกหายใจขณะตั้งครรภ์ และเตรียมคลอด

หมายถึง การเตรียมร่างกายและจิตใจของแม่ตั้งครรภ์ให้มีความพร้อมในการคลอด โดยการฝึกหายใจในระยะเจ็บครรภ์ และระยะเบ่งคลอด เพื่อให้แม่ตั้งครรภ์เบ่งคลอดได้ถูกวิธี มีประสิทธิภาพ และสามารถคลอดปกติได้

คลอดปกติ

หมายถึง การคลอดทารกตามกระบวนการธรรมชาติ โดยผ่านออกมาทางช่องคลอด อาศัยแรงหดตัวของมดลูก และแรงเบ่งของแม่เป็นแรงหลักในการคลอด

อาการแสดงเมื่อใกล้คลอด

จะมีอาการแสดงเมื่อประมาณ 2-3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนคลอด ดังนี้

- ♥ ท้องลด จากยอดมดลูกลดต่ำลง
- ♥ ถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น
- ♥ ปวดหลังมากขึ้น
- ♥ เจ็บครรภ์เตือน ในระยะสั้นๆ ไม่สม่ำเสมอ และหายได้เองเมื่อนอนพัก

อาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอด

- ♥ เจ็บครรภ์จริง มดลูกหดรัดตัวสม่ำเสมอ ถี่ขึ้น แรงขึ้นเรื่อยๆ
- ♥ ปวดหลังมากขึ้น ร้าวมาที่หน้าขา
- ♥ มีมูกปนเลือด ออกจากช่องคลอด
- ♥ ถุงน้ำคร่ำแตก มีน้ำสีขาวขุ่น ไม่มีกลิ่น ไหลออกมาทางช่องคลอด

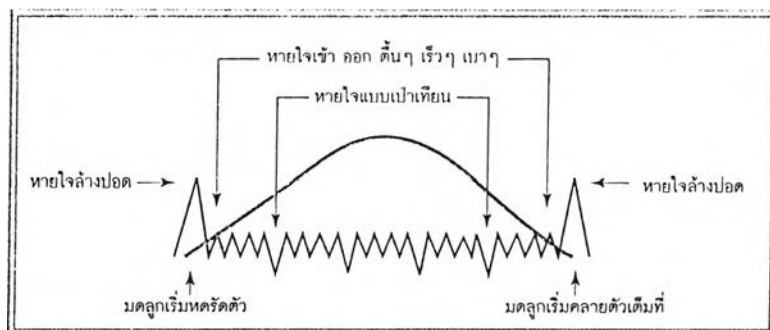
หายใจระยะเจ็บครรภ์

ประโยชน์ ลดอาการเจ็บครรภ์ ขณะรอคลอด

- วิธีปฏิบัติ
1. เมื่อมดลูกเริ่มหดตัวให้หายใจเข้าออกลึกๆ 1 ครั้ง (หายใจล้างปอด)
 2. ต่อมาหายใจเร็วขึ้นด้วยทรวงอกส่วนบนติดต่อกัน 3-4 ครั้ง แล้วเป่าลมออกทางปาก 1 ครั้ง เหมือนเป่าเทียน ทำเช่นนี้ตลอดการหดตัวของมดลูก
 3. เมื่อมดลูกคลายตัว ให้หายใจเข้า-ออก ลึกๆ 1 ครั้ง (หายใจล้างปอด) จากนั้นหายใจตามปกติ

เวลาปฏิบัติ ฝึกทุกวัน เข้า-เย็น จนกว่าจะคลอด

รูปแบบการหายใจ



หายใจระยะเบ่งคลอด

ประโยชน์ ช่วยให้สามารถเบ่งคลอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

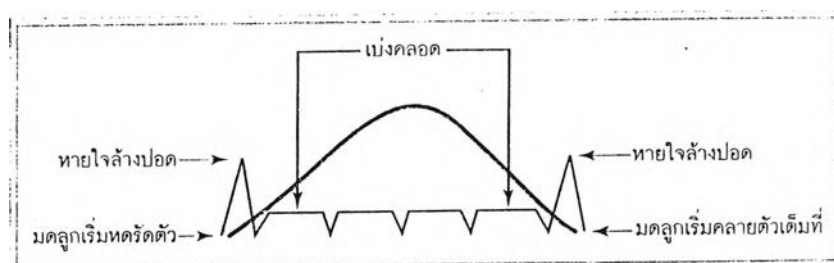
- วิธีปฏิบัติ**
1. เมื่อมดลูกเริ่มหดตัวให้หายใจเข้าออกลึกๆ 1 ครั้ง (หายใจล้างปอด)
 2. หายใจเข้าลึกๆ แล้วเบ่งแรงๆ ไปที่ช่องคลอด นับ 1-8 ในใจ พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกช้าๆ รับผิดชอบต่อหายใจเข้า และเบ่งซ้ำอีก 3-4 ครั้งติดกัน ตลอดการหดตัวของมดลูก
 3. เมื่อมดลูกคลายตัว ให้หายใจเข้า-ออก ลึกๆ 1 ครั้ง (หายใจล้างปอด) จากนั้นหายใจตามปกติ

เวลาปฏิบัติ ฝึกทุกวัน เข้า-เย็น จนกว่าจะคลอด

⇒ ขณะฝึกห้ามเบ่งแรง ขณะเบ่งจริง ออกแรงเบ่งเต็มที่และห้ามขมิบก้น

⇒ เมื่อศีรษะเด็กโผล่ เจ้าหน้าที่จะบอกให้หยุดเบ่ง ช่วงนี้ให้หายใจทางปาก

รูปแบบการหายใจ



คุณแม่ที่รักทุกท่าน.....

ท่านควรสังเกตตนเองถึงอาการแสดงเมื่อใกล้คลอดและอาการแสดงว่าเข้าสู่ระยะคลอดว่าเกิดอาการใดเมื่อเวลาใด

เมื่อเข้าสู่ระยะคลอด ขอให้ท่านเตรียมตัวไปโรงพยาบาล เราขอเป็นกำลังใจในการคลอด และขอแสดงความยินดีกับคุณแม่คนใหม่พร้อมลูกน้อยที่น่ารัก

ด้วยความปรารถนาดี

ผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- ◆ ผศ.พญ. อารีรัตน์ สุพุทธธาดา
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ◆ ผศ.นพ. ธีระ วัชรปรีชานนท์
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

เลขที่

แบบบันทึกการฝึกด้วยตนเอง

โครงการศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน
และฝึกหายใจในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ของมารดาครรภ์แรก

ชื่อ-สกุล

เริ่มฝึกเมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

ถึง สัปดาห์

กำหนดคลอดวันที่

**อย่าลืม! นำติดตัวมาด้วย
ทุกครั้งที่มาฝากครรภ์**

ถ้ามีปัญหาหรือต้องการคำปรึกษาแนะนำ โปรดติดต่อ คุณเพ็ญนิดา ไชยสายัณห์ โทร. 01-8023940

แบบบันทึกการฝึกด้วยตนเอง

ประจำเดือน ถึงสัปดาห์ที่

คำชี้แจง เขียนตัวเลขบอกจำนวนครั้งที่ฝึก ให้ตรงกับช่องวันที่และช่วงเวลาฝึกทุกวัน
และทุกครั้งฝึกจริง เพื่อทราบความก้าวหน้าของการฝึกเพื่อเตรียมคลอด

วัน	จันทร์		อังคาร		พุธ		พฤหัสบดี		ศุกร์		เสาร์		อาทิตย์		รวมฝึก
วิธี / วันที่															วัน / ครั้ง
สัปดาห์ที่...	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	
ฝึกหายใจ															
ยกเชิงกราน															
วิธี / วันที่															วัน / ครั้ง
สัปดาห์ที่...	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	
ฝึกหายใจ															
ยกเชิงกราน															
วิธี / วันที่															วัน / ครั้ง
สัปดาห์ที่...	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	
ฝึกหายใจ															
ยกเชิงกราน															
วิธี / วันที่															วัน / ครั้ง
สัปดาห์ที่...	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	
ฝึกหายใจ															
ยกเชิงกราน															
วิธี / วันที่															วัน / ครั้ง
สัปดาห์ที่...	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	เข้า	เย็น	
ฝึกหายใจ															
ยกเชิงกราน															

ขอรับรองว่าข้าพเจ้าบันทึกตรงตามความเป็นจริง

ลงชื่อ ผู้บันทึก



ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

นางเพ็ญนิดา ไชยสายัณห์ เกิดวันที่ 9 เมษายน พ.ศ.2504 ที่อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรและผดุงครรภ์ชั้นสูงเทียบเท่าปริญญาตรี จากวิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา ในปีการศึกษา 2525 และเข้าศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2541 เริ่มรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 3 ที่ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 4 ขอนแก่น หรือ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น กรมอนามัย ในปัจจุบัน มีประสบการณ์ปฏิบัติงานตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 3 ปี จากนั้นปฏิบัติงานตำแหน่งนักวิชาการในฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายอบรมและเผยแพร่ ฝ่ายอนามัยโรงเรียน และกลุ่มงานพัฒนาวิชาการตามลำดับ ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข 7ว. มีหน้าที่รับผิดชอบในการนิเทศงาน ติดตามงานส่งเสริมสุขภาพ และงานออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่กรมอนามัยให้การสนับสนุน ในเขตรับผิดชอบ 7 จังหวัดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน นอกจากนี้ยังให้การสนับสนุนทางด้านวิชาการแก่บุคลากรสาธารณสุขของจังหวัดในเขตรับผิดชอบ โดยเป็นวิทยากรหรือจัดการ อบรม / ประชุม / สัมมนา จัดทำหลักสูตร / เนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งร่วมกับนักวิชาการจากสหสาขาวิชาของศูนย์ฯ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทำการศึกษาวิจัย เพื่อหารูปแบบในการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพประชากรทุกกลุ่มอายุ และขยายผลสู่จังหวัดที่รับผิดชอบเพื่อให้มีการปฏิบัติในสถานบริการสาธารณสุขต่อไป

ผลงานทางวิชาการได้แก่

1. การประเมินผลโครงการอบรมฟื้นฟูความรู้ผดุงครรภ์ประจำการ พ.ศ. 2531 (หลัก)
2. ผลของการประเมินงานอนามัยเด็กวัยเรียน 10 จังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พ.ศ.2537 (หลัก)
3. การประเมินสมุดบันทึกสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู พ.ศ.2541 (หลัก)
4. การศึกษาประสิทธิผลโครงการพัฒนาสุขภาพบุคลากรศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น พ.ศ.2540 – 2542 (ร่วม)
5. การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของคลินิกโภชนาการเกินและไขมันในเลือดสูงกับวิธีการให้บริการรูปแบบเดิม พ.ศ.2540 – 2542 (ร่วม)