

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



ภาคผนวก ข

สูตรและวิธีการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

## สูตรและวิธีการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

สูตร : การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ

(Sample Size Determination Using Power Analysis)

สำหรับการทดสอบค่าเฉลี่ยโดยใช้ t-test (t-Test for Means)

ในกรณีแบบแผนการวิจัยเป็นแบบ 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน (Independent Samples)

เมื่อ  $n_1 = n_2 = n$  และ ค่าองศาอิสระ (df) = 2 (n - 1) คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตร

(Cohen, 1988, pp. 544 – 545)

$$Z_{1-b} = \frac{d(n-1)\sqrt{2n}}{2(n-1) + 1.21(Z_{1-a} - 1.06)} - Z_{1-a}$$

n คือขนาดตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

$Z_{1-b}$  คือค่าพื้นที่ใต้โค้งปกติของอำนาจการทดสอบที่กำหนด

$Z_{1-a}$  คือค่าพื้นที่ใต้โค้งที่มีการแจกปกติที่ระดับนัยสำคัญที่กำหนด (.05)

(สำหรับการทดสอบทางเดียว ( $a = a_1$  และการทดสอบ 2 ทาง  $a = a_2$ ))

d คือขนาดอิทธิพล (Effect Size)

การหาขนาดอิทธิพล (Effect Size) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน และการทดสอบสมมติฐานทางเดียว สามารถคำนวณได้จากสูตร (Cohen, 1988, p. 20)

$$d = \frac{m_B - m_A}{\sigma}$$

d คือ ขนาดของอิทธิพล สำหรับการทดสอบค่ามาตรฐานเฉลี่ยโดยใช้ t-test

$m_B$  คือค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$m_A$  คือค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$\sigma$  คือค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $\sigma_B = \sigma_A = \sigma$ ) หรือของกลุ่มควบคุม

วิธีการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง:

ขั้นที่ 1 คำนวณหา  $d$

จากรายงานวิจัย  $m_B =$  ,  $m_A =$  ,  $\sigma =$  ,  $1-\alpha = .05$  ,  $1-\beta = .20$

$$d = \frac{m_B - m_A}{\sigma}$$

$$d = .80$$

ขั้นที่ 2 คำนวณหาค่า  $n$

$$Z_{1-\alpha} \text{ หรือ } Z_{\alpha} = Z_{.05} = 1.645$$

$$Z_{1-\beta} \text{ หรือ } Z_{\beta} = Z_{.20} = .8416$$

แทนค่า

$$Z_{1-\beta} = \frac{d(n-1)\sqrt{2n}}{2(n-1) + 1.21(Z_{1-\alpha} - 1.06)} - Z_{1-\alpha}$$

$$.8416 = \frac{.80(n-1)\sqrt{2n}}{2(n-1) + 1.21(1.645 - 1.06)} - 1.645$$

$$\frac{1.645 + .8416}{.80} = \frac{n-1\sqrt{2n}}{2(n-1) + 1.21(1.645 - 1.06)}$$

$$n = 20$$

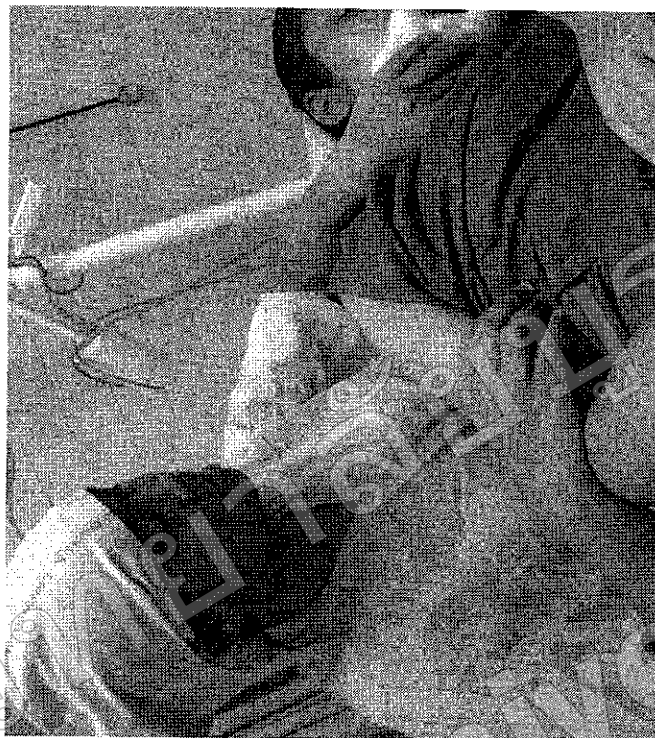
ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 20 ราย

ภาคผนวก ค

ตัวอย่าง คู่มือ "การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดโดยสมาชิกครอบครัว"

ตัวอย่างคำแนะนำ "การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดโดยสมาชิกครอบครัว"

**ดูมือ**  
**การอยู่เป็นเพื่อนผู้ตลอด**  
**โดยสมาชิกครอบครัว**



โดย  
 นางสาวอาทิตย์า เพิ่มสุข  
 นิสิตพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การคลอดเป็นเหตุการณ์สำคัญของชีวิตลูกผู้หญิง ซึ่งแม้จะเป็นสิ่งที่น่าปิติยินดี แต่ระหว่างที่ผู้คลอดเข้าสู่ห้องคลอดนั้น เป็นช่วงที่ผู้คลอดมีความรู้สึกตื่นเต้น กลัวและวิตกกังวลไปพร้อมๆ กัน อีกทั้งไม่มีผู้ใกล้ชิดอยู่รอบกายเพื่อให้อำลังใจ ทำให้ผู้คลอดรู้สึกโดดเดี่ยว จึงมีความต้องการบุคคลคอยช่วยเหลือสนับสนุนหรืออยู่เป็นเพื่อนตลอดกระบวนการคลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากเป็นบุคคลที่ผู้คลอดคุ้นเคย การคลอดจึงเป็นเหตุการณ์ที่สมาชิกครอบครัวควรมีส่วนร่วม ดังนั้นถ้าสมาชิกในครอบครัวได้รับการสนับสนุนให้อยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดและเข้าใจแนวทางปฏิบัติขณะที่อยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ผู้คลอดคลายความกลัว ความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจในการคลอดมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคู่มือ "การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด โดยสมาชิกครอบครัว" เล่มนี้ขึ้น โดยมุ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในครอบครัว ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติขณะที่อยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดในระยะเก็บครรภ์และระยะแบ่งคลอดต่อไป

อาภิตยา เพิ่มสุข ผู้จัดทำ  
ธันวาคม 2549

### บรรณานุกรม

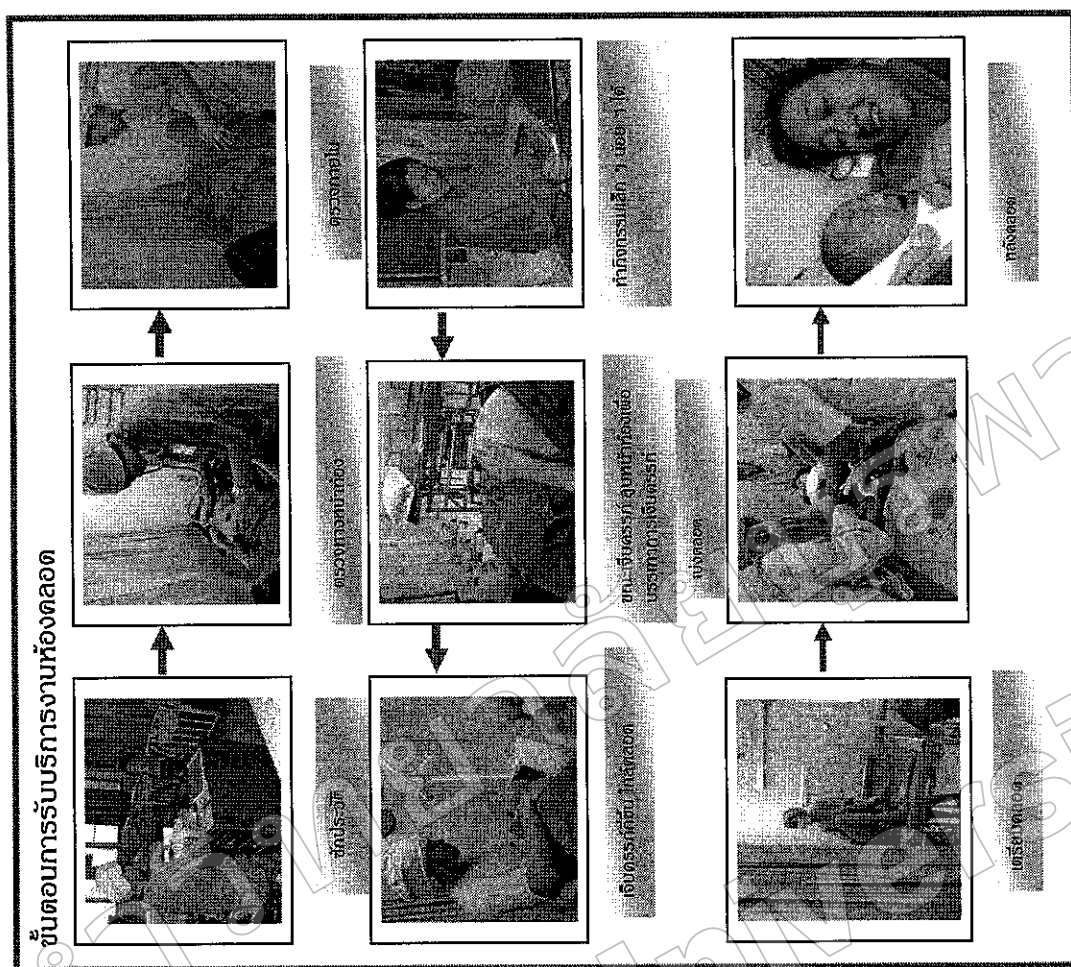
- สวดย ชัยพรประเสริฐ (2546) . คู่มือตั้งครรภ์และเตรียมคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 16. รัษฎก. กรุงเทพฯ 1 : แปลน พิมพ์ซึ่ง จำกัด .
- Campbell, D. A., Lake, M. F., Falk, M., & Backstrand, J. R. (2006). A Randomized Control Trial of Continuous Support in labor by a Lay doula. *JOGN*, 35 (4), 456-464.
- Cunningham, F.G., MacDonald, P.C., Gant, N.F., Leveno, K.J., Gilstrap, L.C., Hanks, G.D., et al. (Eds.). (1997). *Williams obstetrics*. 20 th ed. Stamford: Appleton & Lange.
- Kayne, M.A., Greulich, M.F., & Albers, L.L. (2001). Doula: An alternative yet complementarily addition to care during childbirth. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 44 (4), 692-703.
- Kennell, J., Klaus, M., McGrath, S., Robertson, S., & Hinkley, C. (1991). Continuous Emotional Support During Labor in a US Hospital. *JAMA*, 269 (17), 2197-2201.
- Madi, S. C., Sandall, J., Bennett, R., & Macleod, C. (1999). Effects of female relative Support in labor: a randomized controlled. *Obstetrics & Gynecology Survey*, 54 (1), 627-628.
- Van De Graaf, K.M. & Fox, S.H. (1995). *Concepts of Human Anatomy Physiology* fourth Edition. USA, Wm C.Brown Publishers.

## สารบัญ

|                                                                   | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| ข้อปฏิบัติในการอยู่เป็นเพื่อนผู้ตลอด                              | 4    |
| ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับ การตลอด                                 | 5    |
| - การตลอดคืออะไร                                                  | 6    |
| - การตลอดมีกี่ระยะ                                                | 7    |
| - สาเหตุและแนวทางการลดความเจ็บปวดในระยะตลอด                       | 9    |
| ตอนที่ 2 แนวทางปฏิบัติในการอยู่เป็นเพื่อนผู้ตลอดโดยสมาชิกครอบครัว | 12   |
| - แนวทางการปฏิบัติของสมาชิกครอบครัวในด้านต่าง ๆ                   | 14   |
| - แนวทางการปฏิบัติของสมาชิกครอบครัวในระยะต่าง ๆ                   | 16   |
| ตอนที่ 3 การบริการของเจ้าหน้าที่                                  | 17   |
| - การบริการของเจ้าหน้าที่ห้องตลอดของผู้ตลอด                       | 20   |
| - บรรยากาศในห้องตลอด                                              | 22   |
| บันทึกของผู้ตลอด                                                  |      |

คำแนะนำสำหรับสมาชิกครอบครัวที่เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด

1. ผู้ที่มีสิทธิเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยในครั้งนั้น เป็นผู้หญิงที่ผู้ลี้ภัยเลือกจำนวน 1 ท่าน และได้รับอนุญาตจากผู้วิจัยพร้อมกัน ได้รับความแนะนำถึงแนวทางปฏิบัติการอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยในระยะเริ่มแรกและระยะปัจเจกแล้ว
2. ขอความกรุณาทำท่านที่จะเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัย แจ้งให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดทราบทุกครั้งที่ท่านเข้ามา-ออกจากห้องคลอด หรือห้องคลอด
3. ขอความกรุณาทำท่านที่จะเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยเปลี่ยนรองเท้าและสวมเสื้อคลุมสีชมพูที่เป็นของห้องคลอดให้เรียบร้อย เพื่อความเป็นระเบียบและทราบว่าเป็นท่านใดผู้ที่ได้รับอนุญาตให้เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัย
4. ขอความกรุณาทำท่านที่จะเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัย ควรอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยตลอดเวลาก่อนการคลอดบุตรผู้ลี้ภัยเองตลอด แต่หากท่านมีธุระหรือไม่สามารถจะอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยต่อไม่ได้ ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดทราบ
5. ขอความกรุณาทำท่านที่เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัย ให้อยู่ในบริเวณที่จัดไว้ให้ไม่ลุกเดินไปมา หรือแอบดูผู้ลี้ภัยท่านอื่น เพื่อความเป็นระเบียบ และไม่เป็นการรบกวนผู้ลี้ภัยท่านอื่น หรือรบกวนการทำงานของแพทย์ พยาบาล ตลอดจนเจ้าหน้าที่ที่เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัย
6. ขอความกรุณาทำท่านที่เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้ลี้ภัยปฏิบัติตามข้อตกลงที่ให้ได้ไว้



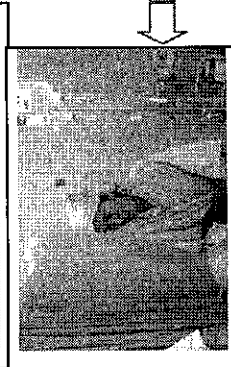
บรรยากาศในห้องคลอด



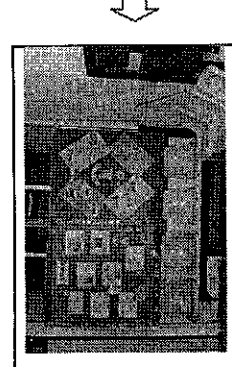
ผู้เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้  
คลอดสวมเสื้อคลุมสีขาวและ  
สวมหมวกสีขาว ผู้เข้าชมจะเป็น  
เพื่อนผู้คลอด.



ขณะอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด  
ให้อยู่บริเวณที่จัดเตรียมไว้ ไม่  
ลุกเดินไปมาหรือเบียดผู้คลอด  
กับอื่น



ขณะที่ผู้คลอดเบ่งคลอด ให้ผู้ที่  
เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด อยู่  
บริเวณหัวเตียง คอยแย่งศีรษะ  
ผู้คลอด และช่วยเชียร์เบ่งคลอด



หลังจากผู้คลอดคลอดแล้วให้ผู้ที่  
เข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดออกไป  
พักผ่อนบริเวณที่พักญาติหน้า  
ห้องคลอด



## ตอนที่ 1

### ❖ ความรู้เกี่ยวกับการคลอด

การคลอดคืออะไร ?

การคลอดมีกี่ระยะ ?

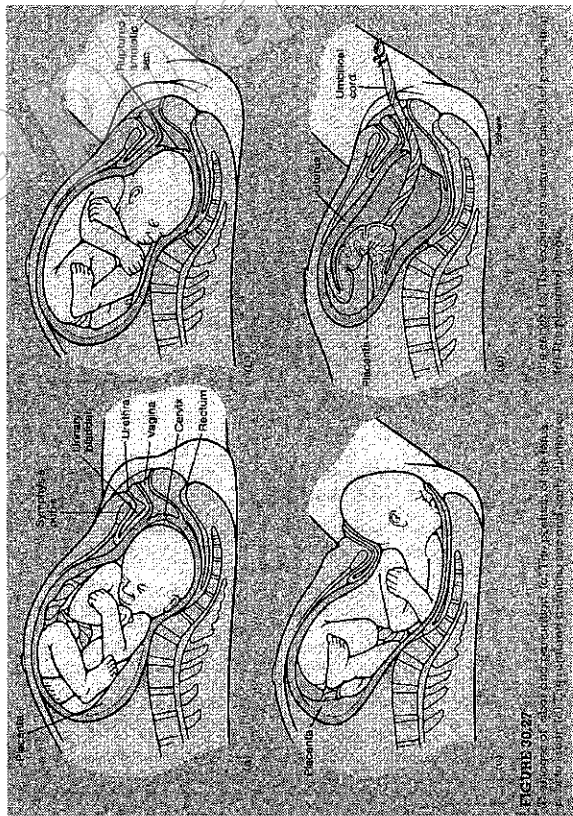
สาเหตุและแนวทางการลดความ

เจ็บปวดในระยะเวลาคลอด



# ความรู้เรื่องการคลอด

## การคลอดคืออะไร ?



ความหมายของการคลอด คือกระบวนการธรรมชาติของร่างกายที่ก่อให้เกิดการเจ็บครรภ์ มดลูกมีการหดตัว เกิดแรงดันในโพรงมดลูก ซึ่งจะช่วยเหลือดันให้ทารก เอ็นหุ้มทารก รวมทั้งน้ำคร่ำออกจากโพรงมดลูกสู่ภายนอก การคลอดปกติ คือ การคลอดที่เป็นไปตามธรรมชาติภายใน 24 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์จริง จนกระทั่ง ทารกคลอดออกมา โดยไม่มีการแทรกซ้อนและทารกออกมาโดยมีศีรษะเป็นส่วนนำ

ในกรณีที่ผู้คลอดเบ่งนานแล้วยังไม่สามารถคลอดได้ แพทย์จะใช้

เครื่องมือดูดสุญญากาศหรือคีบช่วยคลอด หรือผ่าตัดคลอด แล้วแต่

ดุลพินิจของแพทย์และสภาวะของ

ผู้คลอดแต่ละราย

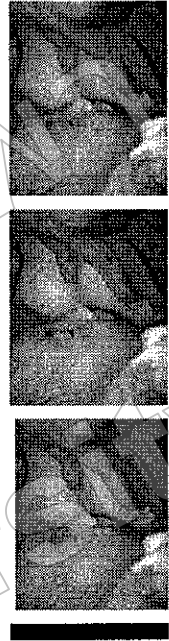
ระยะที่ 3



ระยะที่ 4

- นำบุตรมาให้ดูนมมารดา เจ้าหน้าที่จะอธิบายและสาธิตการเลี้ยงลูกด้วยนม และการเลี้ยงดูทารก และนำทารกให้สมาชิกครอบครัวทำท่านอนหรือญาติได้ดูแลผู้สัมผัส

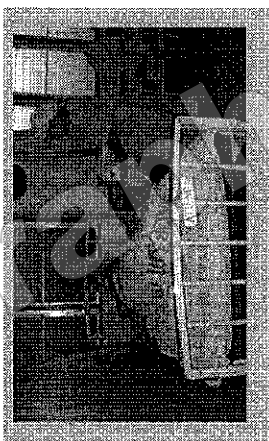
- ผู้คลอดจะได้รับเครื่องดื่ม เช่น โอวัลติน นม และการประคบร้อนผู้คลอด ทบพบริเวณข้อมือต่างๆ ก่อนย้ายไปหน่วยงานหลังคลอด หรือหน่วยงานพิเศษ



ขั้นตอนต่อไปของการคลอดจะเป็นการทำคลอดรก การเย็บซ่อมแซมฝีเย็บ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การดูแลแผลฝีเย็บ การสังเกตการหดตัวของมดลูก การสังเกตเลือดหรือน้ำคาวปลา ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ .. เป็นต้น

### 1. บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดต่อผู้คลอด (ต่อ)

พยาบาลจะคอยสังเกตอาการและตรวจเยี่ยมผู้คลอดบ่อยๆ ถ้าผู้คลอดเจ็บครรภ์



มากหรือไม่เข้าใจ กังวลใจในสิ่งใด ควรปรึกษาหรือแจ้งให้พยาบาล / เจ้าหน้าที่ห้องคลอดทราบ เพื่อจะได้ช่วยอธิบายให้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

#### ระยะที่ 2

- การช่วยเหลือทำคลอดปกติ เมื่อผู้คลอดมีลมเบ่ง พยาบาลจะตรวจปากมดลูกก่อน ถ้าปากมดลูกเปิดหมดจะให้ผู้คลอดเบ่งคลอด สำหรับท่าที่ใช้ในการเบ่งคลอดนั้น ที่ห้องคลอด โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจะใช้ท่านอนหงาย

ยกศีรษะสูงเล็กน้อย  
ชันเข่าทั้งสองขึ้นแล้ว  
แยกขาออก ให้  
กว้างพอที่จะทำ  
คลอดได้สะดวก

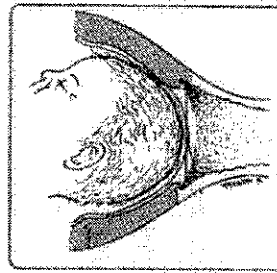
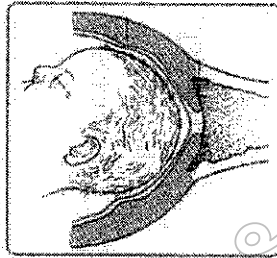
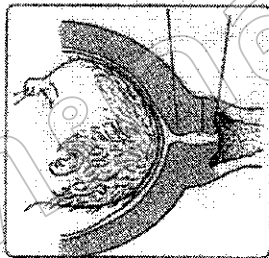


ผู้ทำคลอดอาจจะเป็นพยาบาลหรือแพทย์ โดยทั่วไปถ้าคลอดเองได้ พยาบาลจะเป็นผู้ทำคลอด อาจจะตัดฝีเย็บเพื่อให้เย็บซ่อมแซมได้ง่ายและลักษณะของฝีเย็บหลังคลอดจะคล้ายเดิมมากที่สุด เมื่อศีรษะทารกคลอดแล้ว พยาบาลจะให้ผู้คลอดอ้าปาก หุบเบ่ง ผู้คลอดต้องพยายามปฏิบัติตาม เพื่อป้องกันการฉีกขาดของฝีเย็บ

### การคลอดมีกี่ระยะ ?

ระยะต่างๆของการคลอดแบ่งออกได้เป็น 4 ระยะ ดังนี้  
ระยะที่ 1 ของการคลอด เริ่มตั้งแต่เจ็บครรภ์จริงจนถึงปากมดลูกเปิด

หมด (10 ชม.)



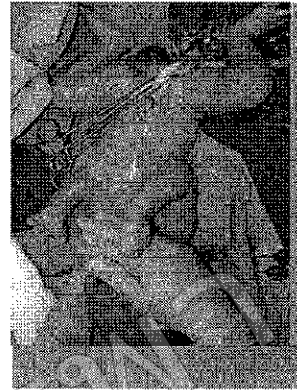
ก่อนเจ็บครรภ์ปากมดลูกยังไม่เปิด เริ่มเจ็บครรภ์

ปากมดลูกเริ่มเปิดแล้ว แต่ยังไม่มีคervix

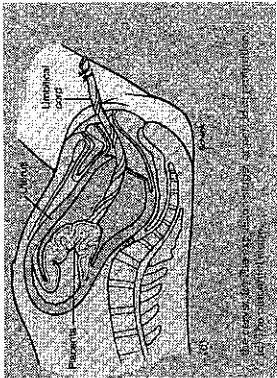
ปากมดลูกเปิดจนหมดแล้ว

### ระยะที่ 2 ของการคลอด คือระยะการคลอด เริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเปิด

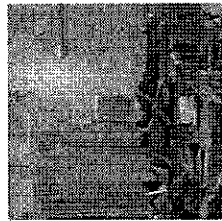
หมดและสิ้นสุดเมื่อทารกคลอด



④ **ระยะที่ 3 ของการคลอด** คือระยะรกคลอด เริ่มตั้งแต่ทารกคลอด จนกระทั่งถึงรกคลอด ทั้งครีร์แรกและครีร์หลัง ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที



④ **ระยะที่ 4 ของการคลอด** นับตั้งแต่รกคลอดแล้ว จนถึง 2 ชั่วโมงหลังคลอด เป็นระยะพักฟื้นที่ร่างกายจะปรับสภาพให้เข้าสู่ภาวะปกติ



นอนพักหลังคลอด



สัมผัสลูก



นมแม่มีประโยชน์

**บริการรองเจ้าหน้าที่ห้องคลอดต่อผู้คลอด**

**ระยะที่ 1**

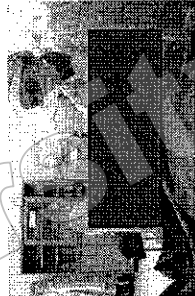
- เมื่อรับรู้ผู้คลอดไว้ในห้องคลอด พยาบาลจะตรวจครีร์และตรวจภายในเพื่อคาดคะเนเวลาคลอด และวินิจฉัยว่าผู้คลอดจะคลอดได้เองหรือไม่
- จากนั้นจะทำการหัดคลอดบริเวณวัยระพืดและอาจจะสวนอุจจาระให้ เป็นการช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก และลดสิ่งขัดขวางการเคลื่อนตัวของส่วนนำ
- การตรวจทางหน้าท้อง เพื่อประเมินการหดตัวของมดลูกและฟังเสียงหัวใจทารกเป็นระยะๆ ซึ่งความถี่ห่างนั้น ขึ้นอยู่กับระยะต่างๆ ของการคลอด ได้แก่

ในระยะเจ็บครีร์ทาง จะตรวจประมาณทุก 1 - 2 ชั่วโมง

ในช่วงเจ็บครีร์ถี่ขึ้น ใกล้คลอด จะตรวจทุก 15 - 30 นาที เป็นต้น



- ส่วนการตรวจภายใน หรือประเมินการเปิดขยายของปากมดลูก เพื่อติดตามความก้าวหน้าของปากมดลูกหรือวินิจฉัยดูว่ามีภาวะสายสะดือย้อยหรือไม่ เช่น เมื่อผู้คลอดรับใหม่ เมื่อผู้คลอดมีน้ำเดิน ผู้คลอดเจ็บครีร์ถี่ขึ้นหรือมีลมเบ่งก่อนให้ยาแก้ปวด .... เป็นต้น

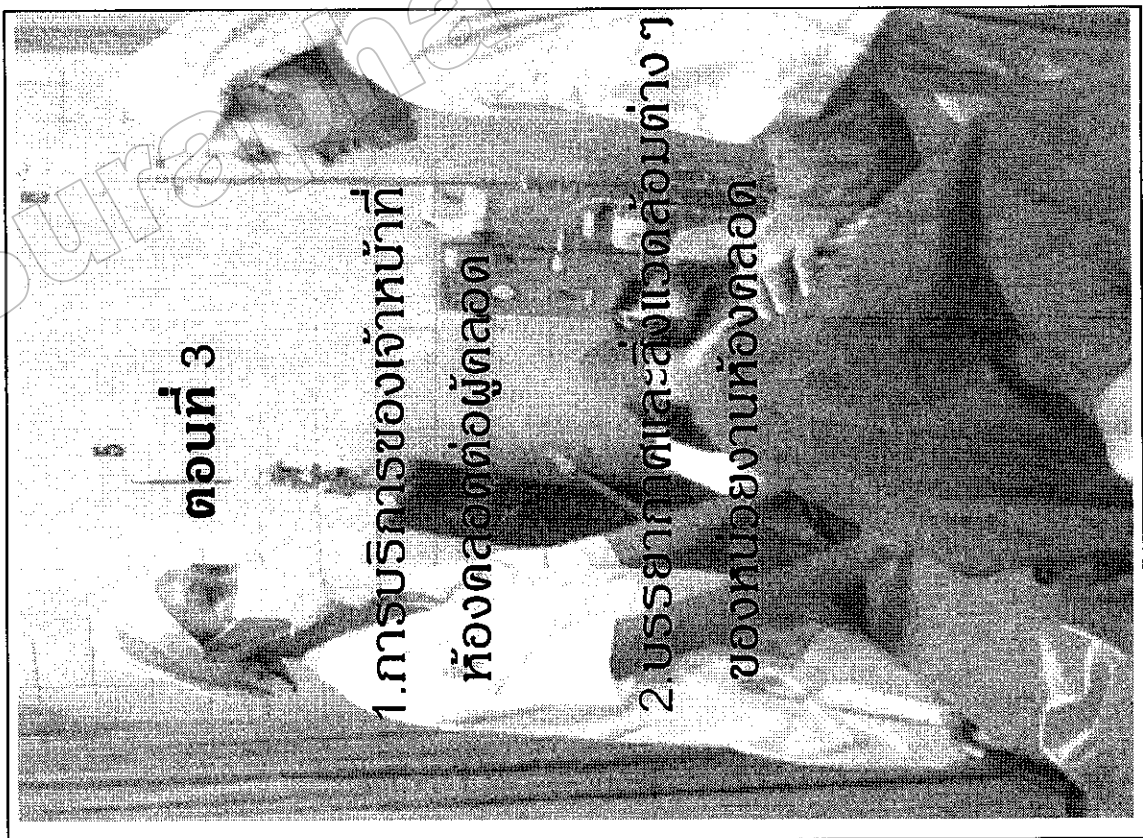


ขณะตรวจภายในผู้คลอดควรดูหายใจอย่างไร  
ลึกๆ ไม่เกร็งช่องคลอด จะช่วยให้ผู้คลอดไม่  
เจ็บในขณะตรวจ

### ตอนที่ 3

1. การบริการของเจ้าหน้าที่  
ห้องคลอดต่อผู้คลอด

2. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่างๆ  
ของหน่วยงานห้องคลอด



สาเหตุและแนวทางการลดความเจ็บปวดในระยะคลอด

สาเหตุที่ทำให้ความเจ็บปวดในระยะคลอดนั้น เกิดจากมดลูกหดตัวแรง ทำให้เลือดที่ไหลเข้าสู่มดลูกหยุดชะงัก ขาดออกซิเจน และเจ็บปวดมากขึ้น ขณะเดียวกันการเปิดขยายของปากมดลูกร่วมกับศีรษะทารกลงไปที่ปลายประสาทบริเวณปากมดลูก ก็ทำให้เจ็บปวดมากขึ้นเช่นกัน



พยาบาลคะ ! เจ็บห้องถึง  
เลย ฉีดยาแก้ปวด ได้ไหม?

ความเจ็บปวดในการคลอดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็มีวิธีที่จะช่วยลดความเจ็บปวดได้ 2 วิธี วิธีแรก คือ การใช้ยาแก้ปวด และวิธีที่ 2 คือ ไม่ใช้ยา สำหรับวิธีแรก คือการใช้ยาแก้ปวด เป็นการลดหรือระงับสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเจ็บปวด แต่มีข้อจำกัดคือไม่สามารถฉีดให้มากได้ เพราะว่าการใช้ยาในขนาดที่สูง จะมีอันตรายต่อแม่และลูก โดยเฉพาะต่อลูกน้อย ซึ่งคลอดออกมาแล้วจะหายใจลำบากหรือไม่หายใจ ซึ่งจะต้องทำการแก้ไข ช่วยเหลือ ซึ่งถ้าแก้ไขไม่ทันอาจจะมีผลร้ายในภายหลัง แพทย์จึงเลือกใช้ยาเฉพาะในรายที่เจ็บปวดมากๆ และให้ในขนาดที่พอเหมาะที่จะรับปวดได้บ้าง ดังนั้นถ้าผู้คลอด ร้องขอยาแก้ปวด แล้วหมอหรือพยาบาลไม่ยอมฉีดให้ ก็อย่าไปว่าหมอหรือพยาบาลโหดร้าย ปล่อยให้เจ็บโดยไม่ช่วยเหลือนเลย ต้องนึกเสมอว่าเราหวังดีต่อเธอ เราอยากให้เราและลูกน้อยปลอดภัยที่สุด



## สำหรับวิธีที่ 2: ไม่ให้ยาแก้ปวด

ปัจจุบันการลดความเจ็บปวดโดยไม่ให้ยาที่มีแนวโน้มสูงขึ้นมา เนื่องจากลดภาวะเสี่ยงต่ออันตรายจากการใช้ยาได้ทั้งแม่และลูก โดยการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกระตุ้นผิวหนัง และการควบคุมการหายใจ ซึ่งผู้คลอดสามารถปฏิบัติได้โดยตรง ดังต่อไปนี้

♥ **วิธีปฏิบัติในระยะเจ็บครรภ์** ผู้คลอดพยายามอยู่ในท่านั่งหรือนอนอย่างผ่อนคลาย สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ และผ่อนหายใจออกทางปากช้าๆ อาจดูบ่นน้ำท้องหรืออาจหวดหลังบริเวณที่ปวด



เวลาเจ็บครรภ์ หรือใกล้ที่จะคลอด ออกเสียงออกมาอย่างช้าๆ อย่างสม่ำเสมอ หรือบ่นหลัง

♥ เมื่อผู้คลอดมีลมเบ่งในขณะที่ปากมดลูกยังไม่เต็มเปี่ยมไม่ควรเบ่ง เพราะจะทำให้ปากมดลูกบวม ทำให้การคลอดล่าช้า ถ้ามีอาการดังกล่าวควรปรึกษาเพื่อบรรเทาลมเบ่ง



ปากมดลูกยังไม่เต็มเปี่ยม หายใจและผ่อนคลายอย่างช้าๆ บวม ทำให้การคลอดล่าช้าออกไป

♥ ผู้คลอดต้องพยายามมีสติเต็มที่ตลอดเวลาและต้องต่อสู้กับความเจ็บปวดโดยวิธีการหายใจเข้าทางจมูกยาวๆ และปล่อยลมออกทางปากช้าๆ

หากผู้คลอดกระสับกระส่าย

หรือร้องเสียงดังจะทำให้หมดแรง



ร้องได้ ตลอดเวลา มากๆ บ่น เดือดหนืด แรงสั่นเกร็ง ออมน แรงเบ่งคลอด ดึงเจ็บเค-

และเสียกำลังมากขึ้น  
ระยะเจ็บครรภ์ถี่ และเบ่งคลอด

♥ อยู่กับผู้คลอดตลอดเวลา ไม่ควรละทิ้งผู้คลอด



ไม่ต้องกลัวเบ่ง- จะอยู่เป็นเพื่อนตลอด

♥ ดื่มน้ำและอาหารผู้คลอดจนกว่าจะเสร็จสิ้นการคลอด



ดื่มน้ำและอาหารที่สะดวก ง่าย จดอาหารไว้ก่อนนะ

♥ ควบคุมการหายใจ เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดและช่วยให้ผู้คลอดสามารถควบคุมตนเองได้ตลอดระยะเวลาของการคลอด



พยายาม หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ ดึกๆ ก็หายใจแบบเบ่งหรือเบ่ง จะทำให้หมดสติ

♥ ช่วยหญิงที่ระงับผู้คลอดในขณะเบ่งคลอด และเตรียมคลอด



ผู้คลอดมีอาการระงับและเบ่งลงทันที เบ่งลงเบ่งลง

### แนวทางการปฏิบัติในระยะเวลาต่างๆ ของการคลอด

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีแนวทางการปฏิบัติในระยะเวลาต่างๆ เพิ่มเติม ดังนี้  
แนวทางการปฏิบัติในระยะเจ็บครรภ์ห่าง

♥ ชาวพหุศุขหรือกระตุนให้มีกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เช่น อ่านหนังสือ เป็นต้น



ลองอ่านหนังสือของห้องคลอด  
มีก่อนตื่นตะ 7 จะได้ปฏิบัติได้  
ถูกต้องเมื่อเจ็บครรภ์

♥ สังเกตอาการเจ็บครรภ์และการดัดตัวของมดลูก



ตอนเมื่อเจ็บครรภ์ไม่มากนะ-ตะ  
นอนพักก่อนนอนนะ-ตะ

♥ ระยะเจ็บครรภ์ห่างนี้ให้ผู้คลอดรับประทานอาหารอ่อนๆ อย่างง่าย



ดื่มเอาแรงไว้ก่อน เตื่อ  
เจ็บครรภ์มากกว่า หมอเขาให้ดื่  
น้ำจืดอาหารนะ

♥ กระตุนให้ผู้คลอดถ่ายปัสสาวะทุก 2 ชั่วโมง



2 ชั่วโมงถ่ายเลอะนะ ลาก  
ไปถ่ายปัสสาวะก่อนดีกว่า

### ตอนที่ 2

แนวทางปฏิบัติ  
การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดโดยสมาชิกครอบครัว มีเนื้อหา  
ประกอบด้วย

1. แนวทางปฏิบัติในด้านต่างๆ ประกอบด้วย

1.1 การสนับสนุนด้านร่างกาย

1.1.1 การดูแลความสะอาดของส่วนต่างๆ ของผู้คลอด

1.1.2 การช่วยเหลือผู้คลอดเพื่อลดความ

เจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์ และ

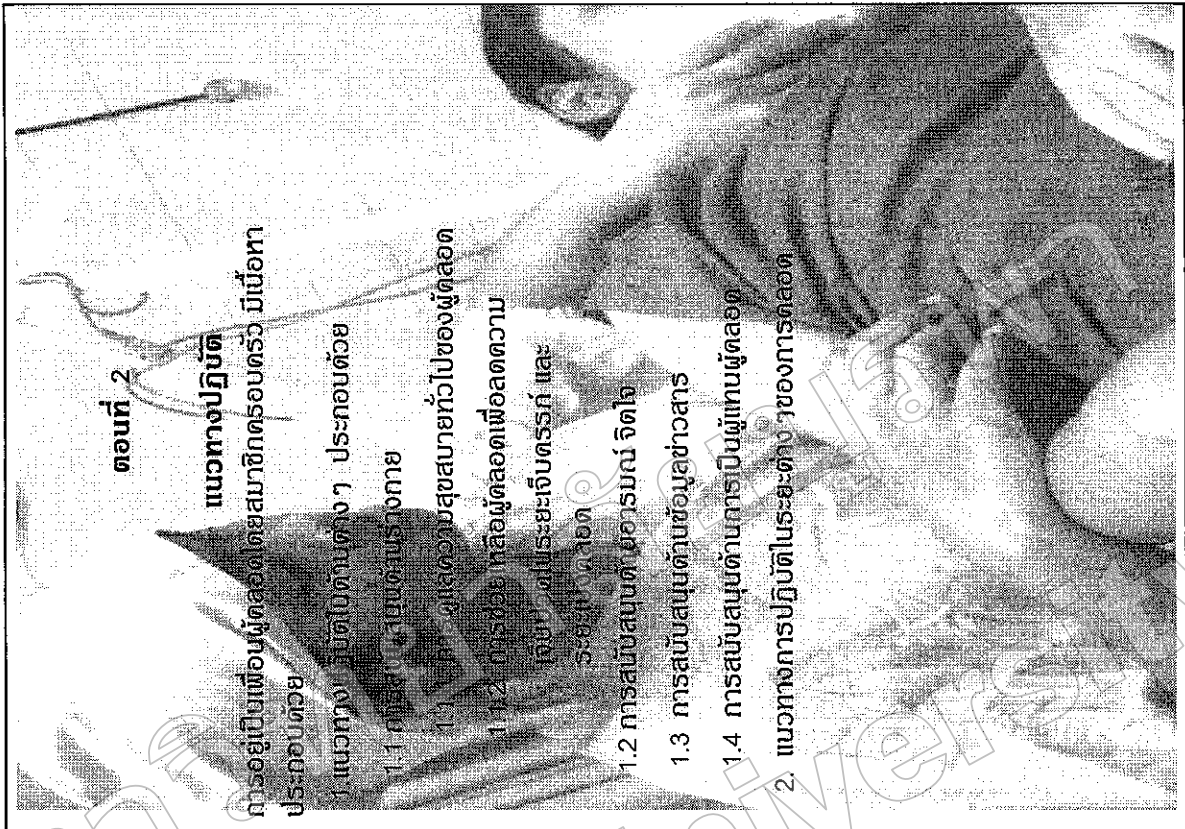
ระยะการคลอด

1.2 การสนับสนุนด้านอารมณ์จิตใจ

1.3 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

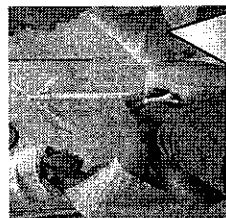
1.4 การสนับสนุนด้านการเป็นผู้นำของผู้คลอด

2. แนวทางการปฏิบัติในระยะต่างๆ ของการคลอด



### แนวทางการปฏิบัติของสมาชิกครอบครัวในด้านต่างๆ

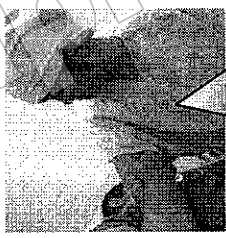
๑๑. การสนับสนุนด้านร่างกาย ได้แก่
- การดูแลความสะอาดสุขสบายทั่วไปของผู้ลอบต ช่วยเช็ดหน้า บริเวณลำคอ เมื่อมีเหงื่อออก ช่วยพาไปห้องน้ำ พุงพลิกตะแคงตัว



ช่วยเช็ดหน้า

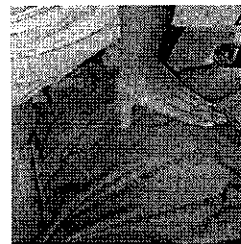


ช่วยพลิกตะแคงตัว

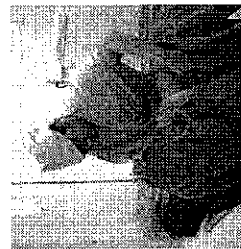


ช่วยพุงพลิกตะแคงตัว

- การช่วยเหลือผู้ลอบตเพื่อลดความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์ และระยะเบ่งคลอด เช่น ช่วยลูบหน้าท้อง บีบวดบริเวณก้นกบ การใช้เทคนิคการหายใจ



ช่วยลูบหน้าท้อง



ช่วยพุงพลิกให้



หายใจลึกๆยาวๆ

๑๒. การสนับสนุนด้านอารมณ์ จิตใจ ได้แก่ อยู่เป็นเพื่อน พุดคุยปลอบโยน ให้กำลังใจ การสัมผัสจับมือ

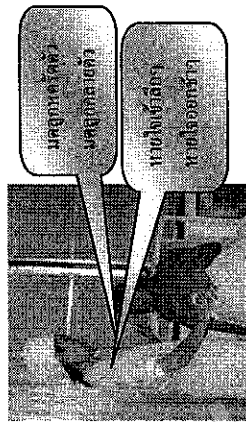


อยู่เป็นเพื่อน พุดคุยให้กำลังใจ



การสัมผัสจับมือ

๑๓. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ ร่วมรับฟังและช่วยชี้แนะให้ผู้ลอบตทราบหรือปฏิบัติตาม เมื่อพยาบาลอธิบาย ช่วยควบคุมผู้ลอบตในการใช้เทคนิคการหายใจเพื่อบรรเทาปวด โดยพูดบอกว่า "มดลูกหดรัดตัว มดลูกคลายตัว"



มดลูกหดรัดตัว  
มดลูกคลายตัว

หายใจลึกๆ  
หายใจยาวๆ

๑๔. การสนับสนุนด้านการเป็นผู้แทนผู้ลอบต ได้แก่ การติดต่อสื่อสารระหว่างพยาบาลกับผู้ลอบต ในเรื่องของผู้ลอบตไม่เข้าใจหรือสิ่งผู้ลอบตต้องการ รวมถึงการพูดคุยกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ



ญาติ พี่น้อง ผู้ลอบต  
ต้องการคำแนะนำ

**คำแนะนำ**  
**เรื่อง การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดโดยสมาชิกครอบครัว**

| เวลา   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                               | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สื่อการให้ความรู้ / คำแนะนำ               | กิจกรรมผู้ให้ความรู้ |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| 2 นาที | เพื่อสร้างสัมพันธภาพและนำเข้าสู่เนื้อหา                                                                                                                                    | สวัสดีค่ะ ยินดีต้อนรับเข้าสู่ห้องคลอด โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ดิฉัน นางสาวอาทิตย์ยา เพิ่มสุข นิสิตพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา จะมาคุยทบทวน และให้คำแนะนำ การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดในระยะคลอด กันนะคะ                                                                                                       | คู่มือ การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดในระยะคลอด | พูดคุย               |
| 5 นาที | 1.เพื่อให้สมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงได้ทราบถึงระเบียบในการมาเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด<br>2.เพื่อให้สมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงทราบ แนวทางการสนับสนุนผู้คลอดในระยะคลอด | 1. สรุป คำแนะนำหรือระเบียบสำหรับสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงในการเข้ามาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด<br>2. สรุป แนวทางการสนับสนุนโดยสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงในระยะคลอด ทั้ง 4 ด้าน ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการเป็นผู้แทนผู้คลอด<br>3. สรุปแนวทางการสนับสนุนในระยะเจ็บครรภ์หวั่ง เจ็บครรภ์ถี่ และระยะเบ่งคลอด | คู่มือ การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอดในระยะคลอด | พูดคุย               |
| 3 นาที | เพื่อประเมินความพร้อมของสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงก่อนเข้าไปสนับสนุนผู้คลอด                                                                                              | 1.เปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิงได้ซักถามข้อสงสัย<br>2. ถามถึงความพร้อม และสังเกตถึงพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิง                                                                                                                                                                                            | -                                         | พูดคุย               |

ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผลของการสนับสนุนในระบอบคลอดโดยสมาชิกครอบครัวผู้หญิง  
ต่อผลลัพธ์ของการคลอดในผู้คลอดครรภ์แรก

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดี  
แล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิก  
การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิก ในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ จะไม่มี  
ผลกระทบใดๆต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน  
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ..... ผู้ยินยอม  
( ..... )

ลงนาม ..... พยาน  
( ..... )

ลงนาม ..... ผู้วิจัย  
( ..... )

ชุดที่ 1 เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

### แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

ประกอบด้วย 2 ส่วน :

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้คลอด ข้อมูลการฝากครรภ์และการคลอด

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไปของสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิง

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้คลอด

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุ .....ปี ( เกิน 6 เดือน นับเป็น 1 ปี ) ( )
2. ระดับการศึกษาผู้คลอด ..... ( )
3. อาชีพของผู้คลอด ..... ( )
4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน.....บาท ( )
5. สถานภาพสมรส ( ) 1. จดทะเบียน ( ) 2. ไม่ได้จดทะเบียน ( )
6. สถานภาพครอบครัว ( )
- ( ) 1. อาศัยอยู่ตามลำพังกับสามี ( ) 2. อยู่กับสามีและญาติ.....
- ( ) 3. อยู่คนเดียวตามลำพัง ( ) 4. อยู่กับญาติ .....
7. เหตุผลที่เลือกสมาชิกครอบครัวผู้หญิงท่านนี้มาสนับสนุนในระยะคลอด ..... ( )

ข้อมูลการฝากครรภ์และการคลอด

8. อายุครรภ์เมื่อคลอด .....สัปดาห์ ( )
9. การฝากครรภ์ .....ครั้ง ( )
10. น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์.....กิโลกรัม ( )
11. ส่วนสูง.....เซนติเมตร ( )
12. น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์.....กิโลกรัม ( )
13. วิธีการคลอด ( )
- ( ) 1. คลอดปกติ
- ( ) 2 ผิดปกติ

2.1 ใช้เครื่องดูดสุญญากาศ ข้อบ่งชี้ .....

2.2 ใช้คีมช่วยคลอด ข้อบ่งชี้.....

2.3 ผ่าตัดคลอด ข้อบ่งชี้.....

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

## ส่วนที่ 1: ข้อมูลการฝากครรภ์และการคลอด (ต่อ)

สำหรับ

ผู้วิจัย

14. ยาและขนาดที่ใช้เร่งคลอด ( )

( ) 1. ไม่ใช่ ( ) 2. ใช้ .....

15. ชนิดการแตกของถุงน้ำ ( )

( ) 1. แตกเอง ( ) 2. เจาะถุงน้ำ ( ) 3. รั่ว

16. ระยะเวลาที่ใช้ในการคลอดครั้งนี้

16.1 ระยะที่ 1 ของการคลอด ..... นาที ( )

16.2 ระยะที่ 2 ของการคลอด ..... นาที ( )

16.3 ระยะเวลารวม ..... นาที ( )

17. ความต้องการยาบรรเทาปวดในระยะเจ็บครรภ์ ( )

( ) 1. ไม่ต้องการ

( ) 2. ต้องการ

ครั้งที่ ยาที่ใช้ ขนาดที่ใช้ เวลาที่ใช้

18. น้ำหนักทารกแรกเกิด ..... กรัม ( )

19. เพศทารก ( )

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง

20. ลักษณะทารก ( )

( ) 1. ปกติ ( ) 2. ผิดปกติ ระบุ .....

21. การคลอดรก ( )

( ) 1. ปกติ ( ) 2. ผิดปกติ ระบุ .....

22. ภาวะแทรกซ้อนในระยะเจ็บครรภ์หรือระยะคลอด ( )

( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ระบุ .....

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

## ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไปของสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้หญิง

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุ .....ปี ( เกิน 6 เดือน นับเป็น 1 ปี ) (     )
2. ระดับการศึกษา ..... (     )
3. อาชีพ..... (     )
4. ความสัมพันธ์กับผู้คลอด ..... (     )
5. ประสบการณ์การอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด (     )  
(     ) เคย (     ) ไม่เคย
6. ประสบการณ์การคลอด (     )  
(     ) เคย (     ) ไม่เคย
7. เหตุผลหลักที่มาอยู่เป็นเพื่อนผู้คลอด ..... (     )  
.....

## ชุดที่ 2

เลขที่แบบสอบถาม .....กลุ่ม.....

## แบบประเมินความวิตกกังวลแบบแฟง

(STAI Form X-II)

## คำชี้แจง

ข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความที่ใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ☒ ลงตรงช่อง ☐ ที่ท่านพิจารณาแล้วว่าตรงกับความรู้สึกของท่านโดยทั่วๆ ไปให้มากที่สุด ข้อความที่ท่านตอบจะไม่มีผิดหรือถูก คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และจะนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการพยาบาลที่ให้แก่ผู้คลอดต่อไป ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้

ความหมายของคำตอบ แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่มีเลย หมายถึง ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของผู้คลอดเลย

บางครั้ง หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของผู้คลอดบ้างเป็นบางครั้ง

บ่อยๆ หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของผู้คลอดบ่อยครั้ง

สม่ำเสมอ หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปของผู้คลอดเป็นประจำสม่ำเสมอ

## ตัวอย่าง

| ความรู้สึกทั่วๆไป           | ไม่มีเลย | บางครั้ง | บ่อยๆ | สม่ำเสมอ |
|-----------------------------|----------|----------|-------|----------|
| ข้าพเจ้ารู้สึกมี<br>ความสุข |          |          | ✓     |          |

เลขที่แบบสอบถาม .....กลุ่ม.....

แบบประเมินความวิตกกังวลขณะแฝง

| ความรู้สึกทั่วไป                                        | ไม่มีเลย<br>1 | บางครั้ง<br>2 | บ่อยๆ<br>3 | สม่ำเสมอ<br>4 | สำหรับ<br>ผู้วิจัย       |
|---------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|--------------------------|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกแสบใส                                  |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย                       |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้                            |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 4. ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น                    |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 5. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาสเพราะ<br>ตัดสินใจช้าเกินไป       |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน                          |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ                            |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความอุปสรรคมากมายจน<br>ทำให้ท้อใจ |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกมักกังวลเกินกว่าเหตุ                   |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 10. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข                               |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |

## แบบประเมินความวิตกกังวลขณะแฝง

| ความรู้สึกทั่ว ๆ ไป                                                                     | ไม่มีเลย<br>1 | บางครั้ง<br>2 | บ่อยๆ<br>3 | สม่ำเสมอ<br>4 | สำหรับ<br>ผู้วิจัย       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|--------------------------|
| 11. ข้าพเจ้ามักถือทุกอย่าง<br>เป็นเรื่องจริงจัง                                         |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 12. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง                                                     |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 13. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต                                                         |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 14. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยง การ<br>เผชิญหน้ากับความยุ่งยาก                             |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 15. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง                                                              |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ                                                               |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 17. ข้าพเจ้าถูกรบกวนโดย<br>ความคิดที่ไร้สาระ                                            |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 18. ข้าพเจ้ามักฝังใจกับ<br>ความผิดหวัง                                                  |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 19. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้น<br>เสมอปลาย                                                   |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |
| 20. ข้าพเจ้ามีความกังวลใจและตั้ง<br>เครียดเมื่อนึกถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องและสนใจ<br>อยู่ |               |               |            |               | <input type="checkbox"/> |

## ชุดที่ 3

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

## แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ

(STAI Form X-I)

## คำชี้แจง

ข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความที่ใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ☒ ลงตรงช่อง ☐ ที่ท่านพิจารณาแล้วว่า ตรงกับความรู้สึกของท่านในระยะเจ็บครรภ์และคลอดบุตรมากที่สุด ข้อความที่ท่านตอบจะไม่มี ผิดหรือถูก คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและจะนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้เกิด ประโยชน์ต่อการพัฒนาการพยาบาลที่ให้แก่ผู้คลอดต่อไป ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านใน ครั้งนี้

ความหมายของคำตอบ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่มีเลย หมายถึง ความรู้สึกนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้คลอดในระหว่างการ เจ็บครรภ์และคลอดบุตรเลย

มีบ้าง หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้คลอดในระหว่างการ เจ็บครรภ์และคลอดบุตรบ้างเล็กน้อย

มีค่อนข้างมาก หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้คลอดในระหว่างการ เจ็บครรภ์และคลอดบุตรค่อนข้างมาก

มีมากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้คลอดในระหว่างการ เจ็บครรภ์และคลอดบุตรมากที่สุด

## ตัวอย่าง

| ความรู้สึกในระหว่างการเจ็บครรภ์และคลอดบุตร | ไม่มีเลย | มีบ้าง | มีค่อนข้างมาก | มีมากที่สุด |
|--------------------------------------------|----------|--------|---------------|-------------|
| ข้าพเจ้ารู้สึกเจ็บครรภ์                    |          |        | ✓             |             |

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

## แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ

| ความรู้สึกในระยะเจ็บครรภ์และ<br>คลอดบุตร                           | ไม่มีเลย<br>1 | มีบ้าง<br>2 | มีค่อนข้างมาก<br>3 | มีมากที่สุด<br>4 | สำหรับ<br>ผู้วิจัย   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------|----------------------|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ                                               |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต                                     |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ                                              |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ                                            |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบาย                                              |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด                                          |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดกับเคราะห์<br>ร้ายต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน                                     |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล                                         |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย                                        |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |

แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ

| ความรู้สึกในระยะเจ็บครรภ์<br>และคลอดบุตร | ไม่มีเลย<br>1 | มีบ้าง<br>2 | มีค่อนข้างมาก<br>3 | มีมากที่สุด<br>4 | สำหรับ<br>ผู้วิจัย   |
|------------------------------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------|----------------------|
| 11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง       |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นง่าย           |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย          |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ               |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย               |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ                |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 17. ข้าพเจ้ากำลังกังวลใจ                 |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 18. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นตระหนก             |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 19. ข้าพเจ้ารู้สึกรำเริงเบิกบาน          |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |
| 20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส                 |               |             |                    |                  | <input type="text"/> |

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

## ชุดที่ 4

## แบบสอบถามความพึงพอใจต่อประสบการณ์การคลอด

คำชี้แจง ผู้หญิงสองคนไม่มีทางที่จะเหมือนกันทุกอย่างฉันใด ประสบการณ์การคลอดของผู้หญิงสองคนก็ย่อมไม่เหมือนกันฉันนั้น ขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์การเจ็บครรภ์และคลอดบุตรของท่านให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่สุดเท่าที่ท่านจะสามารถนึกได้ ท่านอาจมีความรู้สึกหลาย ๆ ความรู้สึกในระหว่างนั้น แต่ขอให้ท่านพยายามนึกถึงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับท่านโดยทั่วไป แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ข้อความที่ท่านตอบจะไม่มีผิดหรือถูก คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และจะนำไปใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการพยาบาลที่ให้แก่ผู้คลอดต่อไป ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้

คำถามต่อไปนี้เป็นตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

**ฉันรู้สึกมั่นใจในระหว่างการเจ็บครรภ์และการคลอดบุตร**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ เกือบตลอดเวลา ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 1 :**

เกือบตลอดเวลา ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ มากแต่ไม่เป็นสม่ำเสมอ ให้กาเครื่องหมายในช่อง 2 :**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ เกินกว่าครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมดเล็กน้อย ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 3 :**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ ครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมด ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 4**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมดเล็กน้อย ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 5**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉันรู้สึกมั่นใจ เป็นบางครั้ง ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 6**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

**ถ้าฉัน ไม่เคยหรือแทบไม่เคย รู้สึกมั่นใจ ให้กาเครื่องหมายในช่องที่ 7**

เกือบตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ แทบจะไม่เคย  
1 2 3 4 5 6 7

เลขที่แบบบันทึก..... กลุ่ม .....

**ความพึงพอใจต่อประสบการณ์การคลอดของท่าน**

โปรดดูคำแนะนำก่อนหน้านี้ในการตอบแบบสอบถาม

### 1. จินตรู้สึกเครียด ในระหว่างการเจ็บครรภ์และการคลอดบุตร

เก็บตลอดเวลา

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

แทบจะไม่เคย

2. จัณฐิสิกเป็นคณสำคัญ ในระหว่งการเจ็บครรภ์และการคลอดบุตร

เกิดตลอดเวลา ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ แทบจะไม่เคย

1 2 3 4 5 6 7

3. ....

\*\*\*\*\*

.....

.....

9. ....

10. จินตนิมิตเหมือนจันฉิมเหลว ในระหว่างการเจ็บครรภ์และการคลอดบุตร

เก็บตลอดเวลา

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

แทบจะไม่เคย