

|                 |  |
|-----------------|--|
| ชื่อวิทยานิพนธ์ | ผลของโปรแกรมโยคะในระยะตั้งครรภ์ต่อความสบายของมารดา ความปวด และ ผลลัพธ์ของการคลอด |
| ผู้เขียน        | นางสาวทรงพร จันทรพัฒน์   |
| สาขาวิชา        | การพยาบาล (นานาชาติ)   |
| ปีการศึกษา      | 2549   |

### บทคัดย่อ

หญิงตั้งครรภ์อาจมีความไม่สบายหลายอย่างเกิดขึ้น และความปวด ทรมาน เป็นปัญหาที่สำคัญในระยะคลอด แม้จะมีการใช้ยาเพื่อบรรเทาความปวด แต่ก็ไม่สามารถจัดการกับความปวดได้อย่างเพียงพอ โยคะ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำมาช่วยลดความปวด ที่ครอบคลุมทั้ง มิติของกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาผลของ โปรแกรมโยคะในระยะตั้งครรภ์ ต่อความสบายของมารดา ความปวด และผลลัพธ์ของการคลอด รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปริมาณของการฝึกปฏิบัติโยคะ กับความสบายของมารดาในระยะตั้งครรภ์ โดยใช้ โยคะสูตรและทฤษฎีความสบายของโคลคาบา เป็นกรอบทฤษฎีในการทำวิจัย ทำการศึกษาเชิงทดลองซึ่งมีกลุ่มเปรียบเทียบ จากกลุ่มทดลองที่เป็นหญิงครรภ์แรก 37 ราย และกลุ่มควบคุม 37 ราย โปรแกรมการฝึกปฏิบัติโยคะครั้งละ 60 นาที เริ่มตั้งแต่อายุครรภ์ 26-28 สัปดาห์ และเมื่ออายุครรภ์ 30, 32, 34, 36, 37 สัปดาห์รวม 6 ครั้งตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความสบาย และมาตรวัดด้วยสายตาเพื่อประเมินความสบายของมารดา ทั้งในระยะตั้งครรภ์ และระยะคลอด ทำการประเมินความปวดโดยใช้มาตรวัดด้วยสายตา และแบบสังเกตพฤติกรรม

เผชิญความปวดในระยะคลอด ร่วมกับ การประเมินความถี่และระยะเวลาของการฝึกโยคะจากแบบ  
บันทึกการปฏิบัติโยคะด้วยตนเอง

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำโดยใช้สถิติ ANOVA (split-plot design) พบว่า  
ในระยะคลอด ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดเพิ่มขึ้น กลุ่มทดลองมีความปวดจากมาตรวัด  
ด้วยสายตา ( $F_{(1, 64)} = 6.47, p < 0.05$ ) และแบบสังเกตพฤติกรรมการเผชิญความปวด ( $F_{(1, 64)} = 7.37,$   
 $p < 0.01$ ) น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสบาย จากมาตร  
วัดด้วยสายตา ( $F_{(1, 64)} = 6.61, p < 0.05$ ) และแบบสอบถาม ( $p < 0.05$ ) มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในระยะตั้งครรภ์ ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสบายลดลง กลุ่ม  
ทดลองมีความสุขสบายจากมาตรวัดด้วยสายตา ( $F_{(1, 72)} = 11.69, p < 0.01$ ) และจากแบบสอบถาม  
( $F_{(1, 72)} = 4.04, p < 0.05$ ) มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความถี่ของการฝึกปฏิบัติ  
โยคะมีความสัมพันธ์กับเวลาของการฝึกในแต่ละครั้ง ( $r = 0.326, p < 0.05$ ) แต่ไม่พบความสัมพันธ์  
ระหว่างความสุขสบายในระยะตั้งครรภ์กับปริมาณของการฝึกปฏิบัติโยคะ ( $F_{(2, 36)} = 1.902, p =$   
 $0.165$ ) กลุ่มทดลองมีระยะที่ 1 ของการคลอด และระยะเวลาโดยรวมของการคลอดสั้นกว่ากลุ่มควบ  
คุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของระยะที่  
2 ของการคลอด และของคะแนนแอฟการ์นาที่ที่ 1 และ นาที่ที่ 5 หลังทารกคลอด ( $p > 0.05$ )

การฝึกปฏิบัติโยคะวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลาประมาณ 10 สัปดาห์  
ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่เผชิญกับความปวดในระยะคลอด สามารถบรรเทาความปวดได้ดีขึ้นและยังมี  
ระยะเวลาในการคลอดที่สั้นลง ตลอดจนส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความสุขสบายเพิ่มขึ้นตั้งแต่จาก  
ระยะตั้งครรภ์ไปจนถึงระยะคลอด ผลการศึกษาครั้งนี้ บ่งชี้ให้เห็นว่าโยคะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของ  
การปฏิบัติกรพยาบาลที่สามารถนำมาใช้ เพื่อพัฒนาในการส่งเสริมสุขภาพของมารดาและทารก.

**Thesis Title** The Effects of Using a Yoga Program during Pregnancy on Maternal Comfort, Labor Pain, and Birth Outcomes

**Author** Miss Songporn Chuntharapat

**Major Program** Nursing (International Program)

**Academic Year** 2006

### **ABSTRACT**

During pregnancy, women may experience a wide variety of discomfort. Pain and suffering are also important problems concerning the delivery period, and analgesics alone may not deal with pain adequately. Yoga is a non-pharmacological approach to pain that addresses not only the physical sensation of pain, but also prevents suffering by enhancing the psycho-emotional and spiritual components of care. The purposes of this study were to examine the effects of using a yoga program during pregnancy on maternal comfort, labor pain, and birth outcomes in Thai primiparous women. In addition, the study examined whether the quantity of yoga practice contribute to maternal comfort. The Yoga-Sutra of Patanjali and Kolcaba's Holistic Comfort Theory were used to provide a conceptual framework for the study. Randomization was used to assign subjects to the experimental and control groups with 37 women in each group. The yoga program included a series of six 60-minute sessions at the 26-28th, 30th, 32nd, 34th, 36th, and 37th week of gestation. The Visual Analogue Scale to Total Comfort (VASTC), Maternal Comfort During Pregnancy (MCDP), and Maternal Comfort During Labor (MCDL) were used for the measurement of maternal comfort. A Visual Analogue Sensation of Pain Scale (VASPS) and Pain Behavioral Observation Scale (PBOS) were used to measure labor

pain. A Yoga Practice Record Form was used for recording the frequency and duration of yoga practice.

Repeated measures ANOVA (split-plot design) revealed that those in the experimental group had significantly less labor pain by VASPS ( $F_{(1, 64)} = 6.47, p < 0.05$ ) and by PBOS ( $F_{(1, 64)} = 7.37, p < 0.01$ ), and higher maternal comfort by VASTC ( $F_{(1, 64)} = 6.61, p < 0.05$ ) and MCDL ( $p < 0.05$ ) than those in the control group. Post-hoc paired t-tests showed that labor pain by VASPS significantly increased, but labor pain by PBOS and maternal comfort by VASTC significantly decreased as labor progressed in each group. There were similar findings of maternal comfort during pregnancy by VASTC ( $F_{(1, 72)} = 11.69, p < 0.01$ ), and by MCDP ( $F_{(1, 72)} = 4.04, p < 0.05$ ). Both groups showed an actual decrease in comfort but the comfort scores of the experimental group were consistently higher than those of the control group. Although, there was a positive correlation between frequency and duration of yoga practice ( $r = 0.326, p < 0.05$ ), there was no relationship between maternal comfort and the quantity of yoga practice ( $F_{(2, 36)} = 1.902, p = 0.165$ ). In terms of birth outcomes, the results showed statistically significant differences in time of 1st stage of labor and total time of labor ( $p < 0.05$ ), but there were no significant differences in 1st and 5th minute Apgar scores between the two groups ( $p > 0.05$ ).

The findings indicate that 30 minutes of yoga practice at least 3 times per week for 10 weeks is an effective complementary means for pain relief during labor and shortening the length of labor. Such practice also enhances maternal comfort during the pregnancy and delivery period. Therefore, the results provide evidence of the benefit of using yoga as an alternative nursing intervention to improve the quality of maternal and child health care.