

**THE EFFECTS OF BUDDHIST BREATHING MEDITATION
(ANAPANASATI)
ON PAIN AND SELF-CARE FOR FIRST-TIME MOTHERS
AFTER CAESAREAN SECTION**

AMORNRAT BANGSEANGON

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJORING IN PUBLIC HEALTH NURSING
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2004**

**ISBN 974-04-4996-4
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

THE EFFECTS OF BUDDHIST BREATHING MEDITATION (ANAPANASATI)
ON PAIN AND SELF-CARE FOR FIRST-TIME MOTHERS AFTER
CAESAREAN SECTION

AMORN RAT BANGSEANG-ON 4236083 PPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS: SOMPORN TRIAMCHAI SRI., Ph.D., PATCHARAPORN
KERDMONGKOL, D.N.Sc., TASSANEE NONTASORN, Ph.D.

ABSTRACT

After caesarean section women can have severe pain from surgical wounds and uterine contractions. This pain, the effects of analgesics, and the physical damage can threaten their ability to look after themselves and their new-born babies. Nurses need to promote maternal health both during the pregnancy and after delivery in order to prepare women for self-care and pain management. Management is particularly important after caesarean section. This research was a quasi-experimental study aimed at assessing the effects of Buddhist breathing meditation on pain and self-care among first-time mothers after caesarean section. Sixty women who attended the ante-natal clinic and were delivered by caesarean section at the obstetrics department of Banpheow Hospital were selected purposively as the sample group. They were 15-35 years old and were at 32 weeks of gestation when data collection began. They were divided into two groups, the experimental and control group. The experimental group practiced meditation for a period of four weeks in addition to normal treatment, while the control group simply had normal treatment. The duration of the study was 16 weeks. Data was collected for three days after caesarean section. Pain level, total usage of analgesics, and ability in self-care were measured.

The results of the experiment showed that the pain level in the experimental group was significantly less than in the control group. The total usage of analgesics in the experimental group was also significantly lower than in the control group. Ability in self-care after caesarean section in the experimental group was significantly better than in the control group.

This research concludes that Buddhist breathing meditation can relieve pain, decrease analgesic use and increase ability in self-care after caesarean section. Thus, Anapanasati meditation should be promoted and practiced as an alternative health routine for pregnant women.

KEY WORDS : ANAPANASATI MEDITATION / PAIN LEVEL / ANALGESICS/
SELF-CARE / FIRST-TIME MOTHERS/ CAESAREAN SECTION

104 pp. ISBN 974-04-4996-4

ผลของการฝึกสมาธิตามพุทธวิธีโดยกำกับลมหายใจแบบอานาปานสติต่อความเจ็บปวดและความสามารถในการดูแลตนเองในหญิงผ่าตัดคลอดบุตรครั้งแรก THE EFFECTS OF BUDDHIST BREATHING MEDITATION (ANAPANASATI) ON PAIN AND SELF-CARE FOR FIRST-TIME MOTHERS AFTER CAESAREAN SECTION

อมรรัตน์ บางแสงอ่อน 4236083 PPH/M

วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก พยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สมพร เจริญชัยศรี, Ph.D., พัชราพร เกิดมงคล, D.N.Sc., ทศนีย์ นนทะสร, Ph.D.

บทคัดย่อ

มารดาหลังผ่าตัดส่วนใหญ่มีปัญหาหลังผ่าตัด คือ ความเจ็บปวดจากแผลผ่าตัด ซึ่งคุกคามความสามารถในการดูแลตนเองและผลข้างเคียงจากยาบรรเทาปวดและพยาธิสภาพของผู้ป่วยหลังผ่าตัด รวมถึงสัมพันธภาพต่อการดูแลบุตรภายหลังผ่าตัดอีกด้วย ดังนั้นพยาบาลควรมีการช่วยส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้มารดาเตรียมตัวเตรียมใจรับสภาวะต่างๆในระยะคลอดและหลังคลอดได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะให้สามารถดูแลตนเองและเผชิญความเจ็บปวดได้ในระดับที่เพียงพอและต่อเนื่อง การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมการฝึกสมาธิโดยกำกับลมหายใจ (อานาปานสติ) ต่อความเจ็บปวดและความสามารถในการดูแลตนเองในหญิงผ่าตัดคลอดบุตรครั้งแรก ที่แผนกสูติกรรมโรงพยาบาลบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 60 ราย คัดเลือกกลุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตั้งแต่วัยตั้งครรภ์ ในกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการดูแลตามปกติ ระยะเวลาในการศึกษา 16 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลหลังผ่าตัดทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อศึกษาระดับความเจ็บปวด ปริมาณการใช้ยาบรรเทาปวด และระดับความสามารถในการดูแลตนเองหลังผ่าตัดคลอดบุตร 3 วันแรก หลังผ่าตัด

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความเจ็บปวดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ระดับการใช้ยาบรรเทาปวดมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.012$) ความสามารถในการดูแลตนเองหลังผ่าตัด ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$)

งานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิช่วยส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังผ่าตัดให้สามารถลดความเจ็บปวด ทำให้มารดามีความเจ็บปวดลดลง มีการใช้ยาบรรเทาปวดลดลง และมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดีขึ้น สมาธิจึงน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับหญิงตั้งครรภ์เพื่อลดความเจ็บปวด และส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง