

ผลของโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้าต่อระดับความเหนื่อยล้า  
ในมารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่คลอดบุตรทางช่องคลอด



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ.2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้าต่อระดับความเหนื่อยล้า ในมารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่เกิดบุตรทางช่องคลอด (THE EFFECT OF A FATIGUE MANAGEMENT PROGRAM ON THE LEVEL OF FATIGUE IN FIRST-TIME POSTPARTUM MOTHERS WHO HAD VAGINAL DELIVERY)

กมลวรรณ นารอดภัย 4636935 RAMN/ M

พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: จันทิมา ขนบดี D.S.N. (Maternal and Child Nursing),

จรัสศรี ชีระกุลชัย Ph.D. (Nursing)

### บทคัดย่อ

งานวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้า ต่อระดับความเหนื่อยล้าในมารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่เกิดบุตรทางช่องคลอด ใช้กรอบแนวคิดของพิวล์และมิลลิแกน (1993) เป็นแนวทางในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอด 58 ราย ที่มารับบริการฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลราชวิถี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 รายและกลุ่มควบคุม 28 ราย กลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามปกติจากพยาบาลประจำการ ร่วมกับโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้าจากผู้วิจัย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอดและแบบสอบถามความเหนื่อยล้า กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้าตั้งแต่เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ และได้รับการประเมินระดับความเหนื่อยล้าเมื่อครบ 2 วันหลังคลอด ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ นำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า มารดาหลังคลอดครรภ์แรกที่เกิดบุตรทางช่องคลอดกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเหนื่อยล้าต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ผลการวิจัยครั้งนี้เสนอแนะว่า บุคลากรทางสุขภาพที่ให้การดูแลมารดาหลังคลอดควรนำโปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้าไปใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาลให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: โปรแกรมการจัดการกับความเหนื่อยล้า/ ความเหนื่อยล้าในมารดาหลังคลอด

THE EFFECT OF A FATIGUE MANAGEMENT PROGRAM ON THE LEVEL OF FATIGUE IN FIRST-TIME POSTPARTUM MOTHERS WHO HAD VAGINAL DELIVERY

KAMOLWAN NAMRODPHAI 4636935 RAMN/M

M.N.S. (MATERNITY AND NEWBORN NURSING)

THESIS ADVISORS : CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N. (Maternal and Child Nursing),  
JARATSRI THEERAKULCHAI, Ph.D. (Nursing)

**ABSTRACT**

The quasi-experimental research was conducted to study the effect of a fatigue management program on level of fatigue in first-time postpartum mothers who had vaginal delivery. The research framework was based on Pugh and Milligan's framework (1993). The sample consisted of 58 first-time postpartum mothers who attended antenatal care and had vaginal deliveries at Rajavithi Hospital, Bangkok, Thailand. Thirty subjects were included in the experimental group and twenty-eight subjects were in the control group. The experimental group received usual care from nursing staff combined with the fatigue management program from the researcher, and the control group received only usual care. The study was carried out from October 2005 to January 2006. The Demographic Data Questionnaire, the Pregnancy and Labor Records, and the Modified Fatigue Symptom Checklist (MFSC) were used to collect data. The fatigue management program was started when the sample was in the last month of pregnancy. Both groups of the sample were assessed for level of fatigue two days after delivery. Data were analyzed by computer program.

Results of the study revealed that the first-time postpartum mothers who had vaginal delivery in the experimental group had statistically significant lower mean score of fatigue than the sample in the control group ( $p < .05$ ).

Based on the findings of this study, it is suggested that health care professionals who provide care for postpartum mothers should continue to use the fatigue management program. The quality of nursing care will be improved.

**KEY WORDS:** FATIGUE MANAGEMENT PROGRAM/ FATIGUE

127 pp.