

## ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตน ของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลกระทุ่มแบน

ดวงดี ศรีสุขวัน, วันทนา มาตเกตุ, นฤวรรณ นิไชโยค  
หน่วยงานหอผู้ป่วยพิเศษหลังคลอด โรงพยาบาลกระทุ่มแบน

### บทคัดย่อ

**บทนำ:** ระยะเวลาหลังคลอดเป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติ เป็นระยะเปลี่ยนผ่านของชีวิต มารดาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความ สับสน และวิตกกังวลในจิตใจได้

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนของมารดา หลังคลอดในโรงพยาบาลกระทุ่มแบน

**วัสดุและวิธีการศึกษา:** เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบวัดก่อนและหลังหนึ่งกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิง พรรณนา แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ด้วยสถิติ Paired t -test

**ผลการศึกษา:** ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 20 – 34 ปี มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 การศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 20 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.6 ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 มีรายได้ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 16 คน คิดร้อยละ 53.3 อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และเป็นมารดาที่คลอดปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการปฏิบัติตัวหลัง คลอดของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 17.22 (ค่าเฉลี่ย=17.22 , ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.017) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 23.70 (ค่าเฉลี่ย = 23.70 , ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน =3.687) ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.05)

**สรุป:** จากการค้นพบนี้ ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพควรจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับความรู้ และฝึก ปฏิบัติในสตรีหลังคลอดเพื่อส่งเสริมให้มารดามีความรู้ มีความสามารถในการดูแลตนเองและทารกอย่างมี ประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** มารดาหลังคลอด ความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอด

## The Effects of Health Education Program on Knowledge and Practice in Postpartum Woman, Krathumbaen Hospital

Duangdee Srisukwan, Wantana Matgate, Nareuwan Nichaiyok  
Department of Obstetrics Special Room, Krathumbaen Hospital

### Abstract

**Background:** The postpartum period is the period that the mother has adjusted to normal conditions. Is the transitional period of life. Mothers face physical and mental changes and Which such changes may cause confusion and worry in the mind.

**Objective:** To the Effects of Health Education Program on Knowledge and Practice in postpartum women at Krathumbaen Hospital.

**Material and Method:** pre - experiment were to comparison knowledge before and after health education program in postpartum women Krathumbaen Hospital. Design by using the theory concept of Benjamin, the Bloomberg and the faculty. Data were analyzed using descriptive statistics were Frequency, Percentage, Mean, Standard deviation inferential statistics was paired t -test.

**Results:** The results were as follows postpartum women have mean score before and after Health Education Program was at 17.22 and standard deviation were at 5.017. After the program the mean score was at 23.70 and standard deviation was at 3.687 . The statistical comparison revealed the significant difference ( $p < 0.005$ ).

**Conclusion:** From this findings, health care provider should be made health education program on knowledge and practice in postpartum women to encourage mothers to have the knowledge and ability to care for themselves and their babies effectively.

**Keywords:** postpartum women, knowledge in postpartum women

### บทนำ

ระยะหลังคลอดเป็นระยะที่มารดามีการปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติ เป็นระยะเปลี่ยนผ่านของชีวิต มารดาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความสับสน และวิตกกังวลในจิตใจได้ โดยเฉพาะมารดาหลังคลอดครั้งแรกที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง และทารกมาก่อน การขาดความรู้ ความมั่นใจ และประสบการณ์ในการดูแลตนเองและทารกที่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลรวมถึงภาวะแทรกซ้อนต่อสุขภาพของตนเอง และทารกได้<sup>(1,2,3)</sup> จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มารดาหลังคลอดครั้งแรกจะปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแล ตนเอง และทารกแรกเกิดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งส่งเสริมทั้งการดูแลตนเองและทารก ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ การวิเคราะห์ การประเมินผล (Bloom' s Taxonomy) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ Bloom ที่อธิบายว่า เราจะเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งใดต้องอาศัยการเรียนรู้ โดยเริ่มจาก ความรู้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมิน ซึ่งได้จำแนกการเรียนรู้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย หอผู้ป่วยพิเศษอาคาร 5 ชั้น 4 โรงพยาบาลระดมแบน เป็นหอผู้ป่วยที่ให้บริการดูแลมารดาและทารกหลังคลอด จากรายงานที่ผ่านมา มีการให้บริการมารดาและทารกหลังคลอดเฉลี่ยเดือนละ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 85 ของผู้ป่วยทั้งหมดในหอผู้ป่วย บทบาทที่สำคัญของพยาบาลในหน่วยงานคือ การดูแลมารดาและทารก รวมทั้งให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอด ตั้งแต่ระยะหลังคลอดจนถึงจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล เพื่อให้มารดาและทารกปลอดภัย

ได้รับการบริการที่ได้มาตรฐาน และเกิดความพึงพอใจ แต่จากอุบัติการณ์ที่ผ่านมาพบว่ามีมารดาหลังคลอดครรภ์กลับมาด้วยอาการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บ และแผลผ่าตัดคลอด จากการทบทวนพบว่าสาเหตุเกิดจากมารดาขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองและทารกหลังคลอด เนื่องจากหอผู้ป่วยยังไม่มีแนวทางในการให้ความรู้แก่มารดาและทารกหลังคลอดที่เป็นระบบและแนวทางเดียวกัน จึงทำให้มารดาไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง และครอบคลุม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คิดโปรแกรมการให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดครรภ์แรกขณะนอนที่โรงพยาบาลจนถึงก่อนการจำหน่ายกลับบ้าน เพื่อมุ่งเน้นให้มารดาหลังคลอดครรภ์แรก มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวหลังคลอด และดูแลทารกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยโปรแกรมการให้ความรู้ดังกล่าวประกอบด้วย การสอนสุขศึกษารายบุคคล การสอนสุขศึกษารายกลุ่ม การสาธิต โดยที่การนำสื่อการสอนต่างๆ เช่น วีดีทัศน์ แผ่นพับ มาใช้ประกอบการสอน โดยวัดประสิทธิผลจากการเปรียบเทียบความรู้ และความสามารถในการดูแลตนเองและทารก ก่อนและหลังใช้โปรแกรมว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา และปรับปรุงโปรแกรมการให้ความรู้แก่มารดา และทารก ในระยะหลังคลอดต่อไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบความรู้ และความสามารถของมารดาหลังคลอดก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอด

### วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในมารดาหลังคลอดที่มา  
รับบริการ ณ หอผู้ป่วยพิเศษอาคาร 5 ชั้น 4 ในช่วง  
เวลาที่ศึกษาระหว่าง เมษายน ถึง มิถุนายน 2562

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ มารดาหลังคลอดที่มา  
รับบริการ ในโรงพยาบาลกระทุ่มแบน ในช่วง  
ระหว่างเดือน เมษายน ถึงเดือนมิถุนายน 2562

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มารดาหลัง  
คลอดครรภ์แรกที่มาใช้บริการในหอผู้ป่วย  
พิเศษอาคาร 5 ชั้น 4 โรงพยาบาลกระทุ่มแบน  
ในช่วงระหว่างเดือนเมษายน ถึงเดือนมิถุนายน  
2562 โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการ  
เลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน โดยกำหนด  
เกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1. เป็นมารดาครรภ์แรก และมีลูกคนแรก
2. สื่อสารภาษาไทยได้เข้าใจ
3. สม่ครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย
4. สามารถเข้าร่วมได้ครบตามกำหนดโดย  
ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion  
criteria)

1. มารดาหลังคลอดที่บุตรป่วยและย้าย  
แผนกทารกป่วย
2. มารดาหลังคลอดที่มีภาวะแทรกซ้อน  
หลังคลอด

### การดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บ  
ข้อมูลด้วยตนเองตั้งแต่ 1 เมษายน ถึง 30  
มิถุนายน 2562 โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูลมีดังนี้

1.1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาต  
ดำเนินการวิจัยเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม  
ข้อมูล โดยการ สอบถามความสมัครใจในการเข้า  
ร่วมการวิจัย โดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย  
รูปแบบการดำเนินการวิจัย ประโยชน์ที่ได้จากการ  
ร่วมโครงการ เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัย  
ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย พร้อมให้ลงชื่อ  
เพื่อยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

### 2. ขั้นตอนเตรียมความรู้

วันแรกรับที่หอผู้ป่วย การเก็บรวบรวม  
ข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม  
ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป, ความรู้ความเข้าใจใน  
การปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลบุตรของ  
มารดาหลังคลอดปกติครรภ์แรก หลังจากทำ  
แบบสอบถามเสร็จให้โปรแกรมการให้ความรู้ใน  
การปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดปกติครรภ์แรก  
หลังจากทำแบบสอบถามเสร็จให้โปรแกรมการให้  
ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลบุตร  
ได้แก่ การใช้สื่อวีดิทัศน์ร่วมกับการสาธิตท่าทาง  
และวิธีการให้นมบุตรเป็นรายบุคคล

### 3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

วันที่ 2 พยาบาลสอนอาบน้ำเด็กโดยการ  
สาธิตวิธีการอาบน้ำทารกและวิธีการดูแลความ  
สะอาดตา และสะดือทารกเป็นรายบุคคล

วันที่ 3 มารดาฝึกอาบน้ำลูกด้วยตนเอง  
พยาบาลให้คำแนะนำให้มารดาเกิดความมั่นใจ  
พยาบาลประเมินการให้นมบุตรของมารดาหลัง  
คลอดเป็นรายบุคคล

### 4. ขั้นประเมินความรู้

วันที่ 4 พยาบาลประเมินความรู้จาก post  
test เตรียมให้ความรู้รายกลุ่มมารดาที่บ้าน

กรณีผู้ป่วยคลอดปกติทางช่องคลอด ระยะเวลา  
การพักอยู่ในโรงพยาบาล 3 วัน แข็งแรงและมี  
ความประสงค์จะกลับบ้าน สามารถใช้ชั้นประเมน  
ความรู้ต่อจากชั้นฝึกปฏิบัติได้

### ผลการศึกษา

1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุระหว่าง 20 – 34 ปี	18	60
การศึกษาระดับมัธยมศึกษา	20	66.7
ครอบครัวเดี่ยว	17	56.6
รายได้ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท	16	53.3
อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล	12	40
คลอดปกติ	18	60

จากตาราง พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มี  
อายุระหว่าง 20 – 34 ปี มีจำนวน 18 คน คิดเป็น  
ร้อยละ 60 การศึกษาระดับมัศึกษามีจำนวน 20  
คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 20  
คน คิดเป็นร้อยละ 66.6 ลักษณะเป็นครอบครัว

เดี่ยวจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 มีรายได้  
ต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 16 คน  
คิดเป็นร้อยละ 53.3 อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล  
จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และเป็นมารดา  
ที่คลอดปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60

ตารางที่ 2 แสดงระดับความรู้ ร้อยละ การปฏิบัติตนหลังคลอดของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
การปฏิบัติตัวหลังคลอด	16.73	4.08	83.34	3.16
ความสามารถในการอาบน้ำบุตร	13.37	3.12	86.78	3.57
ความสามารถในการให้นมบุตร	26.63	5.25	73.35	4.98

จากตาราง พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้  
ในการปฏิบัติตัวหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย  
ของระดับความรู้ด้านการปฏิบัติตัวหลังคลอด  
เท่ากับ 16.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ  
4.08 ( $\bar{x}$  = 16.73, SD = 4.08) ด้านความสามารถ  
ในการอาบน้ำบุตร เท่ากับ 13.37 และส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐานเท่ากับ 3.12 ( $\bar{x}$  = 13.37, SD = 3.12)

และด้านความสามารถในการให้นมบุตร เท่ากับ  
22.63 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.25  
( $\bar{x}$  = 22.63, SD = 5.25)

หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ในการ  
ปฏิบัติตัวหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของ  
ระดับความรู้ด้านการปฏิบัติตัวหลังคลอด เท่ากับ  
83.34 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.16

( $\bar{X} = 83.34$ ,  $SD = 3.16$ ) ด้านความสามารถในการอ่านน้ำบุตร เท่ากับ 86.78 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.57 ( $\bar{X} = 86.78$ ,  $SD = 3.57$ ) และด้านความสามารถในการให้

นมบุตร เท่ากับ 73.35 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.98 ( $\bar{X} = 73.35$ ,  $SD = 4.98$ )

ตารางที่ 3 แสดงภาพรวมความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอด ก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอด	17.22	5.01	23.70	3.68

( $p < 0.05$ )

จากตาราง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดเท่ากับ 17.22 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.01 ( $\bar{X} = 17.22$ ,  $SD = 5.01$ ) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดเท่ากับ 23.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.68 ( $\bar{X} = 23.70$ ,  $SD = 3.68$ ) ผลการเปรียบเทียบความรู้ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### วิจารณ์

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอดโรงพยาบาลกระทุ่มแบน ผู้วิจัยได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้  
ลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 34 ปี มีระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ด้านการประกอบอาชีพส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และรายได้ 5,000 - 10,000 บาท ลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล และเป็นมารดาที่คลอดปกติ จากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองพบว่าเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา มีประสิทธิภาพ

การพัฒนาสมองเต็มที่ และมีระดับการศึกษาค่อนข้างดี เป็นมารดาคลอดปกติ ซึ่งส่งผลให้สามารถรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้ดี

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้ต่อความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอด สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้โดยสมมติฐานการวิจัย หลังสิ้นสุดการวิจัยมารดาหลังคลอดมีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลบุตรดีกว่าก่อนการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจากมารดาหลังคลอดกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอดที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมให้มารดา มีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนหลังคลอด และดูแลทารกแรกเกิดได้จริง สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าหากจัดโปรแกรมสุขศึกษาเรื่องความรู้ และการปฏิบัติตนในมารดาหลังคลอด จะทำให้มารดาสามารถมีความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอดเพิ่มขึ้น<sup>(4)</sup> และสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี<sup>(5)</sup> ในด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) โดยแบ่งการเรียนรู้ออกเป็น 6 ระดับ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การ

สังเคราะห์ และการประเมินค่า และด้านทักษะพิสัย คือความสามารถในการปฏิบัติงาน หมายถึง การรับรู้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และปฏิบัติได้จริงอย่างถูกต้อง

ผู้วิจัยได้ใช้คู่มือ และวีซีดีในการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอด ประกอบกับการสาธิต และให้มารดาฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้มารดาหลังคลอดสามารถเข้าใจได้ง่าย และเกิดทักษะในการปฏิบัติได้จริงเมื่อกลับบ้าน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้แบบประเมินความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอด และการดูแลทารก เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจ และให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่มารดา ยังขาดความรู้ อยู่ ซึ่งส่งผลให้มารดามีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติตนหลังคลอด และดูแลทารกแรกเกิด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้ามีการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

#### สรุป

คู่มือและวีซีดีในการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอดที่สร้างขึ้นมา สามารถช่วยให้

มารดาหลังคลอดมีความรู้เพิ่มขึ้น มีความสามารถที่จะนำไปปฏิบัติและดูแลตนเองและทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อเสนอแนะ

1.ควรนำโปรแกรมการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนหลังคลอดมาปรับเข้ากับกิจกรรมการสอนเรื่องโรงเรียนพ่อแม่ โดยให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลมารดาหลังคลอดและทารก

2.ควรมีการพัฒนาสื่อการสอนให้มีความน่าสนใจ เช่น การใช้แอปพลิเคชัน การใช้กรุปไลน์ เป็นช่องทางในการให้ความรู้ และให้มารดาหลังคลอดใช้สื่อสาร หรือซักถามปัญหาเมื่อกลับบ้านไปแล้ว

3.ควรพัฒนาระบบการโทรเยี่ยมหลังคลอด เพื่อเป็นช่องทางในการเข้าถึงบุคลากรทางสุขภาพ เพื่อปรึกษาปัญหาในการดูแลตนเองและทารก

#### เอกสารอ้างอิง

1. นภาพร นพพัฒนกุล.ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง และทารกแรกเกิดของมารดาครรภ์แรก .วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนีพระปกเกล้า ฉบับที่ 25 2562;2556:29-38.
2. กมลวรรณ สีนะธรรม และธนิดา จุลย์วิชัยพงษ์.ผลของโปรแกรมการให้ความรู้และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความเครียดของมารดาหลังคลอด.วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการเทคโนโลยีอีสเทิร์น; 2557:1-11.
3. Fahey JO., Shenassa E. Understanding and meeting the needs of women in the postpartum period: The perinatal maternal health promotion model. Journal of Midwifery & Women's Health, 58(6);2013: 613-21.
4. ปถุชนพร ศิริจรรยา และรจนา อัครพันธ์.ผลของโปรแกรมการให้สุศึกษาต่อความรู้และการปฏิบัติตนในหญิงหลังคลอด โรงพยาบาลชลบุรี.วารสารโรงพยาบาลชลบุรี;2560:35-48.
5. Bloom, B.J. (Ed.), Engelhart, M.D., Furst, E.J., Hill, W.H. and Krathwohl, D.R. Taxonomy of Educational Objectives : Handbook I : Cognitive Domain. New York : David McKay;1956:219-25.