

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการจัดการอาการ
เหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอด

ผู้เขียน นายศิลปชัย ฝั้นพะยอม

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์ขั้นสูง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์	กัณฐะรักษา	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์ ดร.ฉวี	เบาทรวง	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอดทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสถานการณ์เป็นปัจจัย
ส่งเสริมให้เกิดอาการเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอด อาการเหนื่อยล้าส่งผลกระทบต่อสตรีหลัง
คลอด ทารก และครอบครัว ดังนั้นสตรีจึงต้องการการจัดการที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันหรือ
ลดอาการเหนื่อยล้า การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสรุปวิธีการ
จัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอด จากรายงานการวิจัยปฐมภูมิตั้งแต่ปีพ.ศ. 2535 ถึง 2555
โดยใช้แนวทางการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI, 2011) ผล
การสืบค้นอย่างเป็นระบบพบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอด
ทั้งหมด 17 เรื่อง งานวิจัยจำนวน 2 เรื่องถูกคัดออก เนื่องจากไม่สามารถเข้าถึงรายงานวิจัยฉบับ
สมบูรณ์ได้ งานวิจัยจำนวน 15 เรื่องผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด ซึ่งเป็
นการศึกษาเชิงทดลองจำนวน 4 เรื่อง และแบบกึ่งทดลอง จำนวน 11 เรื่อง แต่ไม่สามารถนำมา
วิเคราะห์ได้ ดังนั้นจึงใช้วิธีการสรุปแบบบรรยายเชิงเนื้อหา

วิธีการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอดที่พบจากการทบทวนวรรณกรรมอย่าง
เป็นระบบในครั้งนี้ สามารถจำแนกออกได้เป็น 5 หมวด ได้แก่ การสนับสนุนด้วยการให้ความรู้
การจัดการการแบ่งคลอด การออกกำลังกายในระยะหลังคลอด การจัดทำให้นมบุตร และการดูแล

สุขภาพทางเลือก จากการสรุปประสิทธิผลของการจัดการอาการเหนื่อยล้าในระยะหลังคลอด พบว่า 1) การให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการและการจัดการอาการเหนื่อยล้าในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด 2) การคลอดด้วยวิธีการเบ่งคลอดแบบธรรมชาติในระยะที่สองของการคลอด 3) การออกกำลังกายระดับเบาในระยะหลังคลอด และ 4) การให้นมบุตรด้วยท่านอนตะแคงในระยะแรกหลังคลอด มีผลในการลดอาการเหนื่อยล้าในระยะหลังคลอดอย่างชัดเจนโดยมีหลักฐานการวิจัยที่น่าเชื่อถือสนับสนุนเพียงพอ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า การให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาการและการจัดการอาการเหนื่อยล้าควรให้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด ซึ่งรวมถึงการให้ข้อมูลและช่วยเหลือให้สตรีหลังคลอดสามารถให้นมบุตรด้วยท่านอนตะแคง และออกกำลังกายระดับเบาในระยะหลังคลอดได้ นอกจากนั้นควรสนับสนุนให้ผู้คลอดได้เบ่งตามธรรมชาติ สำหรับด้านการวิจัยควรมีการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการจัดการอาการเหนื่อยล้าเพิ่มเติมหรือทำวิจัยซ้ำ เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือในการจัดการอาการเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอดตลอดจนนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพิ่มเติม

Thesis Title Systematic Review of Fatigue Management Among Postpartum Women

Author Mr. Sillapachai Fhunpayom

Degree Master of Nursing Science (Advanced Midwifery)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Kannika Kantaruksa Advisor

Associate Professor Dr. Chavee Baosoung Co-advisor

ABSTRACT

Physical, psychological and situational changes during the postpartum period are significant factors that affect fatigue in postpartum women which then impact the women as well as their infants and families. Every woman requires effective management to prevent or lessen fatigue. The purpose of this systematic review was to use primary research between 1992 and 2012 to summarize the management of postpartum fatigue using a systematic review guideline developed by the Joanna Briggs Institute (2011). The systematic search identified a total of 17 studies regarding management interventions of postpartum fatigue. Two studies were excluded because of inaccessibility to the full text. Fifteen studies met the review inclusion criteria, which included 4 randomized controlled trial and 11 quasi-experimental studies. None of the studies used meta-analysis. The results were synthesized using narrative summarization.

Fatigue management as documented in this systematic review can be classified into five categories: informational support, pushing techniques, postpartum exercise, breastfeeding positioning, and alternative health care. Effective fatigue management models included: 1) providing information on fatigue symptoms and management during pregnancy and the postpartum period, 2) encouraging spontaneous pushing during the second stage of labor,

3) providing information about and practicing low-level exercise during the postpartum period, and 4) using a side-lying breast feeding position during the early postpartum period. These interventions were effective in reducing postpartum fatigue supported by precise and reliable research evidence.

Based on these results, the researcher recommends providing information on the symptoms and management of fatigue throughout the pregnancy, labor and postpartum period; providing information and supporting postpartum women to use a side-lying breastfeeding position and to perform low intensity exercise in the postpartum period; and encouraging women to use spontaneous pushing during the second stage of labor. Additional experimental studies should be done to confirm evidence in the management of postpartum fatigue. A meta-analysis summarizing available studies is also recommended.