

การศึกษาพฤติกรรม ทักษะและผลของ การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์

ฤทัย ศักดิ์ศิริบุญกุล, พ.บ.

กฤษณา พิวเวช, พ.บ.

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฤทัย ศักดิ์ศิริบุญกุล, กฤษณา พิวเวช. การศึกษาพฤติกรรม ทักษะและผลของการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์, เวชศาสตร์
ฟื้นฟู 2546; 12(3): 106-112.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาพฤติกรรม ทักษะและผลของการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์

รูปแบบการวิจัย : การศึกษาเชิงพรรณนา แบบย้อนหลัง

ประชากรและวิธีดำเนินการวิจัย : สสำรวจผู้ป่วยหลังคลอด ณ หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลในช่วงเดือนเมษายน-มิถุนายน 2543

ผลการศึกษา : ผู้ป่วยหลังคลอด จำนวน 203 คน พบว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ 86 คน (42.4%) และ 117 คน (57.6%) ไม่ได้ออกกำลังกาย จากการเปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มพบว่า ในกลุ่มที่ออกกำลังกายมีรายได้และมีระดับการศึกษาสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ยังคงทำงานในระหว่างตั้งครรภ์ ทารกที่ได้จากการคลอดในกลุ่มที่ออกกำลังกายมี Apgar score สูงกว่า และไม่พบภาวะทารกน้ำหนักน้อยกว่าอายุครรภ์เลยเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดพบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะคลอดทางช่องคลอดมากกว่า ระยะเวลาการเจ็บครรภ์คลอดในครรภ์แรกน้อยกว่า และมีการคลอดก่อนกำหนดน้อยกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มที่มารดาออกกำลังกายมีการกู้ชีวิตและการเข้าพักรักษาในหออภิบาลทารกแรกเกิดน้อยกว่า

เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ พบว่าเริ่มออกกำลังกายและหยุดออกกำลังกายเมื่ออายุครรภ์เฉลี่ย 12.86 สัปดาห์ และ 35.98 สัปดาห์ ตามลำดับ โดย 82 คน (95.3%) ออกกำลังกายโดยการเดิน ส่วนอีก 4 คน (4.7%) ออกกำลังกายบริหารเบาๆ ระยะเวลาของการออกกำลังกายเฉลี่ย 38.11 นาที/ ครั้ง จำนวน 4.81 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนช่วงที่ออกกำลังกายพบว่า 81 คน (94.2%) ออกกำลังกายในช่วงเย็น อีก 5 คน (5.8%) ออกกำลังกายในช่วงเช้า นอกจากนี้ยังพบว่า 114 คน (56.2%) เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์มาก่อน โดยส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำจาก แพทย์ การอ่านหนังสือ และพยาบาล (29.8% , 25.4% และ 21.9% ตามลำดับ)

ทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ พบว่า ส่วนใหญ่ 194 คน (95.6%) มีความเห็นว่า ระหว่างตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ จำนวน 184 คน (90.6%) เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีประโยชน์คือ ช่วยให้คลอดง่าย และช่วยให้แม่และลูกแข็งแรง

สรุป : จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียต่อมารดาและทารก ทั้งยังช่วยลดอัตราการเกิดภาวะการเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด การคลอดโดยวิธีอื่นนอกจากคลอดทางช่องคลอดตามธรรมชาติ ภาวะทารกตัวเล็กกว่าอายุครรภ์ ภาวะ Apgar score ต่ำ การกู้ชีวิต และการเข้าพักรักษาตัวที่หออภิบาลทารกแรกเกิดส่วนเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์นั้นพบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการเดินเป็นระยะเวลาเฉลี่ยครั้งละ 38.11 นาที จำนวนครั้งเฉลี่ย 4.81 ต่อสัปดาห์ และมักจะออกกำลังกายในช่วงเย็น สำหรับทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีความเห็นว่า สามารถออกกำลังกายได้ และเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีประโยชน์

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกคน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ประกอบกับในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างหันมาสนใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น สังเกตได้จากอาหารเสริมบำรุงสุขภาพต่างๆที่ผลิออกมาสู่ท้องตลาดมากมาย และสถานบริการออกกำลังกายที่เปิดให้บริการเพิ่มมากขึ้น สตรีตั้งครรภ์ก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยให้การตั้งครรภ์ ดำเนินไปได้อย่างปกติคล่องตัว ลดอุบัติเหตุการคลอดด้วยการใช้เครื่องมือช่วยคลอดหรือการผ่าตัด พื้นตัวหลังคลอดได้รวดเร็ว ทั้งยังเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์อีกด้วย^(1,2) ในต่างประเทศ ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์มากมาย ทั้งในกลุ่มที่เป็นนักกีฬาและกลุ่มที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา⁽³⁾ แต่ในประเทศไทย พบว่าการศึกษาในเรื่องนี้ ยังมีค่อนข้างน้อย และยังไม่มีการสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับทัศนคติ พฤติกรรม และผลของการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์มาก่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรม ทัศนคติ และผลของการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม ทัศนคติ และผลของการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ในสตรีไทย
2. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์ชาวไทย
3. ช่วยชี้แนะให้บุคลากรทางการแพทย์ตระหนักถึงความสำคัญ และให้ความสนใจในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์มากขึ้น

รูปแบบการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา แบบย้อนหลัง

วัสดุและวิธีการ

ประชากร สัมภาษณ์ผู้ป่วยหลังคลอด ณ หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในช่วงเดือนเมษายน ถึงเดือนมิถุนายน 2543

การเก็บข้อมูล

1. เก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- (1) ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ ระดับการศึกษา
- (2) ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ ประวัติการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา

2. เก็บข้อมูลจากหน้าป้ายผู้ป่วย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- (1) ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด ได้แก่ ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในครรภ์ก่อนๆ ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ วิธีการคลอด
- (2) ข้อมูลเกี่ยวกับทารกที่ได้จากการตั้งครรภ์ ได้แก่ น้ำหนักแรกคลอด Apgar score การกั๊กชีวิต และการรับเข้ารักษาตัวต่อในหออภิบาลทารกแรกคลอด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ได้แก่ อายุ รายได้ น้ำหนักแรกคลอดและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ น้ำหนักแรกคลอดของทารก Apgar score อายุครรภ์ที่เริ่มและหยุดออกกำลังกาย ระยะเวลา และจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย
2. เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และแสดงข้อมูลเป็นร้อยละ ได้แก่ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ ประวัติการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา จำนวนครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ วิธีการคลอด เป็นต้น
3. ทำการเปรียบเทียบข้อมูล ระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์และกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ โดยใช้ Chi-square test, Fisher's exact test และ unpaired t-test โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

คำจำกัดความของการออกกำลังกาย

หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นระยะเวลาครั้งละไม่น้อยกว่า 20 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น ว่ายน้ำ เดิน ปั่นจักรยาน เป็นต้น

ผลการศึกษา

จากการศึกษาผู้ป่วยหลังคลอดทั้งหมด 203 คน แบ่งเป็น กลุ่มที่ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ 83 คน คิดเป็นร้อยละ 42.36 และกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ 117 คน คิดเป็นร้อยละ 57.64

ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ

พบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า และมีระดับการศึกษาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายยังคงทำงานในช่วงเดือนสุดท้ายก่อนคลอดมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกาย (เนื่องจากฐานะไม่ดีจึงต้องทำงานต่อ) ส่วนเรื่องของอายุ โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำประวัติการ

สูบบุหรี่และการดื่มสุรา จำนวนครรภ์ที่ตั้งครรภ์ น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 1

ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด

ทุกคนมีการเจ็บครรภ์เองตามธรรมชาติ แต่ในกลุ่มที่ออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีการคลอดทางช่องคลอดตามธรรมชาติมากกว่า และในครรภ์แรกที่คลอดทางช่องคลอดตามธรรมชาติจะใช้ระยะเวลาในการคลอดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังไม่พบการคลอดก่อนกำหนดในกลุ่มที่ออกกำลังกาย ส่วนการคลอดเกินกำหนด และ

ลักษณะ	Exercisers (n = 86)	Non-exercisers (n = 117)	p
อายุ	26.92±3.04	27.72±5.41	0.183
รายได้/เดือน	13,755±6,468	9,252±3,855	0.000
ระดับการศึกษา			0.000
- ≤ ป.6	25(29.1%)	63(53.8%)	
- ≤ ม.6	22(25.6%)	46(39.3%)	
- ≥ อนุปริญญา	39(45.3%)	8(16.8%)	
ยังทำงานขณะตั้งครรภ์	56(65.2%)	91(77.8%)	0.000
โรคประจำตัว	11(12.8%)	19(16.3%)	0.876
ยาที่ใช้ประจำ	2(2.3%)	5(4.3%)	0.455
ประวัติการสูบบุหรี่			0.783
- ไม่สูบ	82(92.5%)	109(93.2%)	
- หยุดสูบขณะตั้งครรภ์	2(2.3%)	8(6.8%)	
- สูบต่อขณะตั้งครรภ์	2(2.3%)	0(0%)	
ประวัติการดื่มสุรา			0.158
- ไม่ดื่ม	82(100%)	115(98.3%)	
- หยุดดื่มขณะตั้งครรภ์	0(0%)	2(1.7%)	
ครรภ์ที่		0.051	
- 1	38(44.2%)	48(41%)	
- ≥2	48(55.8%)	69(59%)	
นน.ก่อนตั้งครรภ์ (กก.)	48.65±5.58	49.71±7.60	0.251
นน.ที่เพิ่มขึ้น (กก.)	14.04±3.51	13.28±3.77	0.151

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ

ภาวะแทรกซ้อนต่างๆในระหว่างการตั้งครรภ์ พบว่าไม่มี ความแตกต่างกัน ดังตารางที่ 2

ข้อมูลเกี่ยวกับทารกที่ได้จากตั้งครรภ์และการคลอด

จากตารางที่ 3 พบว่าไม่มีมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญ ในเรื่องของน้ำหนักแรกคลอดและเรื่องของ meconium stain แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดแล้ว พบ ว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกก่ำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีทารก very low birth weight (VLBW) และ low birth weight (LBW) มากกว่า และมี thick meconium stain มากกว่ากลุ่มที่ ออกก่ำลังกาย นอกจากนี้ทารกที่ได้จากมารดาที่ออก ก่ำลังกาย ยังมี Apgar score มากกว่า และพบภาวะ ทารกตัวเล็กกว่าอายุครรภ์ การกู้ชีวิตและการรับเข้ารักษา ตัวต่อในหออภิบาลทารกแรกเกิด น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ ออกก่ำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม และทัศนคติต่อการออกก่ำลัง กายในระหว่างตั้งครรภ์

ในเรื่องของพฤติกรรมมารดาออกก่ำลังกาย พบว่า เริ่มออกก่ำลังกายเมื่ออายุครรภ์เฉลี่ย 12.86 สัปดาห์ และหยุดออกก่ำลังกายเมื่ออายุครรภ์เฉลี่ย 35.98 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาในการออกก่ำลังกายเฉลี่ย 38.11 นาที เป็น จำนวน 4.81 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่จะออกก่ำลัง กายโดยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 95.3 ส่วนที่เหลือออก กายบริหารเบาๆ คิดเป็นร้อยละ 4.7 ช่วงเวลาที่ออกก่ำลัง กายมากที่สุด คือช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 94.2 ส่วนที่ เหลือออกก่ำลังกายในช่วงเช้า

สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการ ออกก่ำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์โดยมากกว่าร้อยละ 90 (194 คน) เห็นด้วยว่าระหว่างตั้งครรภ์สามารถออกก่ำลังกายได้ ที่เหลืออีก 9 คน ยังไม่แน่ใจ ร้อยละ 90.6 เห็นด้วยว่า

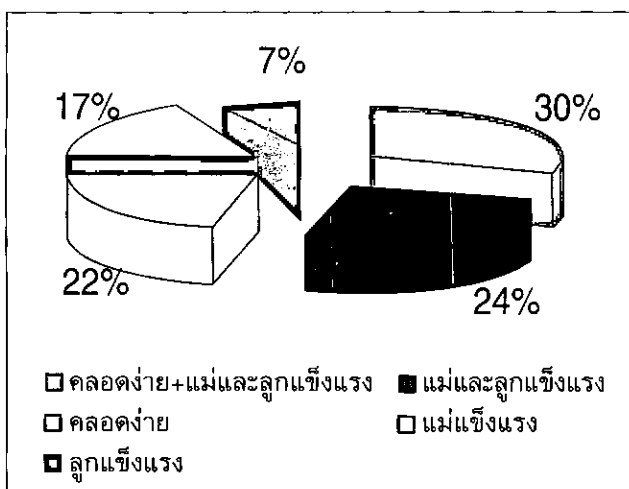
Characteristics	Exercisers (n=86)	Non-exercisers (n=117)	p
Onset of labor	86(100%)	117(100%)	
- spontaneous			
Mode of delivery			0.000
- spontaneous vaginal delivery	67(77.9%)	46(39.3%)	
- others	19(22.1%)	71(60.7%)	
Duration of labor (vaginal delivery)			
- G1 (hr.)	19.98	21.47	0.000
- > G1 (hr.)	10.11	10.90	0.212
Preterm birth	0(0%)	6(5.1%)	0.046
Posterm birth	7(8.1%)	7(6%)	0.584
Complication			0.619
- PIH	3(3.5%)	7(6%)	
- GDM	1(1.2%)	4(3.4%)	
- PROM	2(2.3%)	4(3.4%)	
- abruptio placenta	1(1.2%)	3(2.6%)	
- 1st trimester	1(1.2%)	5(4.3%)	

ตารางที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด

* หมายเหตุ PIH = Pregnancy Induce Hypertension, GDM = Gestational Diabetes Millitus, PROM = Premature Rupture Of Membrane

Characteristics	Exercisers (n=86)	Non-exercisers (n=117)	p	Odd ratio (95%CI)
Birth weight (mean±SD)	3,021.28±347.30	3,058.16±544.13	0.557	
- <1,500g (VLBW)	0(0%)	2(1.7%)		
- <2,500g (LBW)	0(0%)	10(8.5%)		
- <3,000g	44(51.2%)	31(26.5%)		
- ≥3,000g	42(48.8%)	74(63.2%)		
Apgar score at 1 min. (mean±SD)	8.95±0.30	8.60±0.97	0.000	9.726
Apgar score at 5 min. (mean±SD)	9.98±0.15	9.90±0.36	0.033	3.925
SGA	0(0%)	16(13.7%)	0.000	
Meconium stain at delivery	13(15.1%)	11(9.4%)	0.272	
- thin	12(92.3%)	3(27.3%)		
- thick	1(7.7%)	8(72.7%)		
Resuscitation at delivery	2(2.3%)	20(17.1%)	0.001	8.660
Admit to special care nursery	1(1.2%)	23(19.7%)	0.000	20.798

ตารางที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับทารกที่ได้จากการตั้งครรภ์และการคลอด



รูปที่ 1 ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายตามทัศนคติของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำการศึกษา

การออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์มีประโยชน์ ส่วนอีกร้อยละ 9.4 ไม่แน่ใจ สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่ตอบว่าช่วยให้คลอดง่ายและทำให้แม่และลูกแข็งแรง (ร้อยละ 30) รองลงมาได้แก่ ช่วยให้แม่และลูกแข็งแรง (ร้อยละ 24) และช่วยให้คลอดง่าย (ร้อยละ 22) ตามลำดับ ดังรายละเอียดที่แสดงในรูปที่ 1

จากการสำรวจพบว่า 114 คน (ร้อยละ 56.16) เคยได้รับคำแนะนำในการออกกำลังกายมาก่อน ส่วนอีก 89 คน (ร้อยละ 43.84) ไม่เคยได้รับคำแนะนำ

โดยผู้ที่ให้คำแนะนำมีดังต่อไปนี้ อันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 30 ได้แก่ แพทย์ อันดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 25 ได้แก่ การอ่านหนังสือ ส่วนที่เหลือได้รับคำแนะนำและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์จากการดูโทรทัศน์ เพื่อน ญาติ และพยาบาล

บทวิจารณ์

การศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์ในต่างประเทศ มีค่อนข้างมาก อาทิเช่น การศึกษาของ Sternfeld และคณะ⁽⁴⁾ ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายกับการตั้งครรภ์ พบว่าการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ด้วยความหนักที่พอเหมาะ ทำให้เกิด training effect (moderate intensity) ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อการตั้งครรภ์และน้ำหนักแรกคลอดของทารก และเชื่อว่าการปรับตัวทางสรีรวิทยา ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของมารดาทำงานได้ดีขึ้น การเจริญของรกดีขึ้นและทำงานได้เพิ่มขึ้นในเรื่องของภาวะแทรกซ้อน Wayne และคณะ⁽⁵⁾ พบว่าสตรีที่ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์คลอดทารก very low birth weight (VLBW) น้อยกว่าสตรีที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจการทำงานกับการออกกำลังกาย ซึ่งโดย Everett และคณะ⁽⁶⁾ พบว่าสตรีที่ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ค่อนข้างน้อยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีเศรษฐกิจไม่ดี

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผลของการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ มีผลไปในทางเดียวกัน กับการศึกษาที่มีมา คือ กลุ่มที่ออกกำลังกายมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า และสุขภาพของทารกแข็งแรงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ โดยร้อยละ 95.6 เห็นด้วยว่าควรออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ แต่กลับพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายยังมีจำนวนค่อนข้างน้อยเพียงร้อยละ 42.36 ทั้งนี้ น่าจะเป็นผลมาจาก เศรษฐฐานะและระดับการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งสตรีตั้งครรภ์จำนวนมาก (ร้อยละ 43.2) ไม่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาก่อน และบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ยังมีจำนวนน้อย โดยมีเพียงร้อยละ 30 ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ร้อยละ 22 ได้รับคำแนะนำจากพยาบาล

สรุป

การศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อมารดาและทารก

สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่มีข้อจำกัดทางด้านเศรษฐกิจ ขาดความรู้และคำแนะนำ ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์จึงควรตระหนักถึงความสำคัญ และให้ความสนใจในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ แม้จะเป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว และเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบย้อนหลัง แต่ก็พอที่จะแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของ ทัศนคติ และพฤติกรรม การออกกำลังกายของสตรีไทยในระหว่างตั้งครรภ์ได้ และน่าจะมีการศึกษาเพิ่มเติมในรูปแบบไปข้างหน้าเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น และสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่สตรีตั้งครรภ์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Hatch MC, Shu X, Mclean DE. Maternal exercise during pregnancy, physical fitness and fetal growth. *Am J Epidemiol* 1993; 137: 1105-14.
2. Webb KA, Wolfe LA, Mcgrath MJ. Effects of acute and chronic maternal exercise on the fetal heart rate. *J Appl Physiol* 1994; 77: 2207-13.
3. Broso P, Buffetti G. Sports and pregnancy. *Minerva Ginecol* 1993; 45:191-7.
4. Sternfeld B, Quesenberry CP, Eskenasi B. Exercise during pregnancy and pregnancy outcome. *Med & Sci Sports Exerc* 1995; 27: 634-40.
5. Everett FM, Sharon FE. Employment, exertion and pregnancy outcome : assessment by kilocalories expended each day. *Am J Obstet Gynecol* 1996; 175: 182-8.
6. Wayne FE, Joseph WS, Howard JH. Exercise, employment, other daily activities, and adverse pregnancy outcome. *Am J Epidemiol* 1996; 143:211-8.

Study of Patterns, Attitudes, and the Effects of Exercise during Pregnancy in Thai Pregnant Women

Ruthai Saksinukul, M.D.

Krisna Piravej, M.D.

Department of Rehabilitation Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

Saksinukul R, Piravej K. Study of patterns, attitudes, and the effects of exercise during pregnancy in Thai pregnant women J Thai Rehabil 2003; 12(3): 106-112.

Abstract

Objectives : To study the patterns, attitudes and the effects of exercise during pregnancy in Thai pregnant women

Study design : Descriptive retrospective study

Patients and Method : Subjects were consecutive series of postnatal patients admitted to the obstetrical ward of King Chulalongkorn Memorial Hospital recruited from April to June 2000. All subjects were interviewed individually using the same questionnaire. Outcome of pregnancies were collected from the medical records.

Results : Two hundred and three postnatal patients were recruited. Eighty-three patients (42.36%) were classified as the exercise group while the remaining 117 patients (57.64%) were the non-exercise group.

The significant differences between the two groups were income, education and occupation. The exercise group had no preterm births, more spontaneous vaginal delivery and higher Apgar score than non-exercise group.

The average gestational age to start the exercise in the exercise group was 12.86 week and continued to 35.98 week . The average duration of exercise was 38.11 minutes per session and the mean frequency was 4.81 times per week. The most common exercise was walking (95.3%) and commonly performed in the afternoon (94.2%).

One hundred and ninety four subjects (95.6%) felt that pregnant women could exercise during pregnancy and 184 subjects (90.6%) believed that exercises were beneficial in reducing difficulty in labor and promoting maternal and infant well being. One hundred and fourteen subjects (56.2%) were advised to do exercises. The advice was given by their obstetricians (29.8%), books (25.4%) and nurses (21.9%).

Conclusions : About 42 percent of Thai pregnant women performed exercise, mostly by walking in the afternoon 5 times a week. Positive attitudes were found in most subjects. The actual practice exercise was limited by income and level of education. Exercise in normal pregnancy is not harmful and might be beneficial to the pregnancy outcome, including mode of delivery, duration of labor, neonatal Apgar scores, birth weight, requirement for resuscitation at delivery and need for admission at special care nursery.