

การส่งเสริมการออกกำลังกายในมารดาหลังคลอดมุสลิม Promoting Postpartum Exercise in Muslim Mothers

สารินี สาวัน¹, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์¹, มนัสวี อดุลยรัตน์¹, อัจฉา สุวรรณกาญจน์¹, ลุตฟี สะมะแอ¹
Sarinee Sawan¹, Siriphan Siriphan¹, Manassavee Adulyarat¹, Atcha Suwannakan¹, Lutfee Samael¹

(Received: Sep 9, 2019; Revised: Nov 25, 2019; Accepted: Dec 23, 2019)

บทคัดย่อ

การออกกำลังกาย เป็นการดูแลสุขภาพเพื่อปรับสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดจากการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ให้เข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งไม่เพียงแต่จะเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายแต่ยังส่งผลดีต่อจิตใจของมารดาหลังคลอดอีกด้วย ในบริบทมารดาหลังคลอดมุสลิมพบว่า มารดาหลังคลอดในจังหวัดนราธิวาส ยะลา และปัตตานี มีการออกกำลังกายน้อยเนื่องจากได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย บางส่วนมีความเชื่อเรื่องการจำกัดการทำกิจกรรมทางกายในช่วงหลังคลอดจึงอาจมีส่วนให้มีการออกกำลังกายหลังคลอดน้อยไปด้วย พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายหลังคลอด โดยปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายหลังคลอด ทั้งนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหลังคลอดและจัดรูปแบบให้มีความสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม และข้อกำหนดทางศาสนา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวคิดในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบริบทมารดาหลังคลอดมุสลิม ซึ่งจะกล่าวถึง 6 ประเด็นได้แก่ 1) การออกกำลังกายในहरณะของอิสลาม 2) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3) ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย 4) แนวทางการออกกำลังกายหลังคลอดในมารดาหลังคลอดมุสลิม 5) ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดมุสลิม 6) แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในมารดาหลังคลอดมุสลิม

คำสำคัญ: มารดาหลังคลอด การออกกำลังกาย มารดามุสลิม

Abstract

Doing physical exercise after the postpartum period is important to adjust the mothers' body from physical changes during pregnancy to a normal condition. Doing exercise not only increases physical strength, but also the mother's mind after giving birth. In Narathiwat, Yala, and Pattani provinces, where the cultural context is mainly Muslim, postpartum mothers get less social support, and tend to limit their physical activity after giving birth. The Muslim cultural context might be the cause of this lack of physical exercise among postpartum mothers. So the nursing role is even more important for promoting postpartum exercise. This article aimed to present guidelines regarding postpartum exercise promotion for mothers in a Muslim context. This article includes 6 topics: 1) physical exercise in a Muslim context, 2) the benefits of postpartum exercise, 3) Islam's precepts about exercise, 4) a postpartum exercise approach for mothers in a Muslim context, 5) how to overcome problems and barriers related to the Muslim context and focus on Health of the mothers, 6) nursing guidelines for promoting exercise among postpartum mothers in a Muslim context.

Keywords: Postpartum Mothers, Exercise, Muslim Cultural Context

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

¹ Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University



บทนำ

การตั้งครรภ์ส่งผลให้ร่างกายของสตรีตั้งครรภ์เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายระบบโดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของขนาดหน้าท้อง ส่งผลให้กล้ามเนื้อยึดขยายมากที่สุดจนเกิดการแยกห่างของกล้ามเนื้อ Recti abdominis และผนังหน้าท้อง จนอาจทำให้สูญเสียความแข็งแรงไม่สามารถหดรัดกลับมาอยู่ตำแหน่งเดิมได้ ในระยะแรกหลังคลอดกล้ามเนื้อ Recti abdominis มีความสำคัญในการพยุงอวัยวะในช่องเชิงกรานและหลัง หากความตึงตัวของกล้ามเนื้อนี้ลดลงหรือกล้ามเนื้อหย่อนทำให้มารดามีอาการปวดหลังอย่างรุนแรงในการตั้งครรภ์ต่อไป (Mid Essex Hospital service, 2019; Siri, 2018) อีกทั้งในรายที่มีการคลอดทางช่องคลอดมีการยืดขยายของช่องทางคลอดและกล้ามเนื้อ Levator ani ทำให้เกิดภาวะช่องคลอดหลวม และอาจทำให้ห่อปัสสาวะได้รับการบาดเจ็บหลังคลอดเกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ (Goldberge, 2007) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายดังกล่าวสามารถฟื้นฟูให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ด้วยการบริหารร่างกายและออกกำลังกายหลังคลอดได้อย่างเหมาะสม (The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2019)

การทำกายบริหารหลังคลอดจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้รอยแยกห่างของกล้ามเนื้อ Recti abdominis กระชับขึ้น (Pascoal, Dionio, Cordeiro, & Mota, 2014; Zourladani et al., 2015) บรรเทาอาการปวดหลัง (Centers for Rehab Services, 2015; Stuge, 2019) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและทางเดินปัสสาวะจากการยืดขยายและฝึกขนาดของช่องทางคลอด (Ptak, et al., 2019; Newman, 2014) ทำให้สมรรถนะทางเพศดีขึ้น (Golmakani, Zare, Khadem, Shareh & Shakeri, 2015) อีกทั้งยังสามารถลดน้ำหนักคงค้างหลังคลอด (Pligt et al., 2013) ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง (chronic disease) (Devenport, 2010; Devenport, Giroux, Sopper & Mottola, 2011; Kawaguchi & Pickering, 2010) ทำให้เกิดความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน (Scholten, Thijssen, Lotgering, Hopman & Spaanderman, 2014; Zourladani et al., 2015) นอกจากนี้การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายหลังคลอดยังเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีของมารดาหลังคลอดทำให้มารดามีการนอนหลับที่ดีขึ้น ลดความเหนื่อยล้าหลังคลอดลง (Ashafinia et al., 2014, 2015) ลดการเกิดอาการเครียดและภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Ashrafina et al., 2014)

การออกกำลังกายในทัศนะของอิสลามเป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีการส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามแนวทางของท่านนบีมุฮัมมัด ศ.ล.(Kraichit, 2013) แม้ว่าจะไม่มีการระบุเฉพาะในบริบทของมารดาหลังคลอดอย่างชัดเจน แต่หากเป็นการดูแลสุขภาพที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีอันจะส่งผลต่อการได้รับความโปรดปรานต่อพระอัลลอฮ์แล้ว กายบริหารสามารถนำไปปรับใช้ในทุกบริบทเช่นกัน (Kraichit, 2013; Muslim Thai Health promoting plan, 2005)

การออกกำลังกายหลังคลอดโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบแต่สำหรับบริบทมุสลิมจำเป็นต้องมีการปฏิบัติตามแนวทางของอิสลาม ทั้งหลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและรูปแบบการออกกำลังกายอาทิเช่น การแยกสถานที่ชายหญิง (Yeurae, 2010; Kraichit, 2013) การแต่งกายที่เหมาะสมโดยปกปิดร่างกายไม่รัดรูป (Khordhowi, 2011) ออกกำลังกายโดยไม่กระทบต่อการปฏิบัติศาสนกิจ การใช้ดนตรีประกอบการออกกำลังกายต้องไม่มีเนื้อหาเชยชวนกระทำความผิด (Boonchom, 2015) ได้รับอนุญาตจากสามี (Binlateh, 2009) และทำทางต่างๆ ต้องไม่มาจากการเชื่อของศาสนาอื่น มีรายงานเกี่ยวกับข้อขัดแย้งในการออกกำลังกายบางประเภทได้แก่ โยคะ ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมในการนำมาใช้ในมุสลิมเนื่องจากมีบางท่าที่มีลักษณะคล้ายกับการเคารพบูชา (Saleang, 2009) แต่มีบางทัศนะได้คำนึงถึงเจตนาที่จะกระทำมากกว่ารูปแบบของท่าในการออกกำลังกาย หากไม่มีเจตนาที่จะเคารพบูชาเพียงแต่ต้องการออกกำลังกายให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพเท่านั้นก็ไม่ถือว่าเป็นข้อห้าม (Alhashimi, n.d. cite in Yeepaloh, 2013) และที่สำคัญคือการมีเจตนาออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีเพื่อได้รับโปรดปรานของอัลลอฮ์ (Kraichit, 2013) สิ่งเหล่านี้จะทำให้การออกกำลังกายหลังคลอดนั้นเกิดคุณค่าทั้งด้านร่างกาย จิตใจ

และจิตวิญญาณ ตามแนวทางของอิสลาม (Muslim Thai Health promoting plan, 2005) นอกจากการที่ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดของศาสนาแล้ว การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่มีความสำคัญที่มีส่วนให้เกิดการออกกำลังกายหลังคลอดของมารดามุสลิม (Chang, Nitzke, Guilford, Hazard, & Adair, 2008; Groth & David, 2008) มีการศึกษาพบว่ามารดาหลังคลอดชาวไทยมุสลิมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังคลอดน้อย มีความสัมพันธ์กับการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเป็นส่วนน้อย (Sawan, 2016)

มารดาหลังคลอดมุสลิมต้องปรับบทบาทการเป็นมารดาเช่นเดียวกับมารดาในบริบทของศาสนาอื่นๆ พยาบาลผดุงครรภ์มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมุสลิมเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีตั้งแต่การให้ข้อมูลในเรื่องประโยชน์และข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายหลังคลอด ทั้งนี้เพื่อให้มารดาเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายหลังคลอด

การออกกำลังกายตามพระคัมภีร์ของอิสลาม

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายตามบทบัญญัติอิสลามมีรายละเอียด ดังนี้

การออกกำลังกายในทัศนะของอิสลาม มีข้อควรปฏิบัติตามบทบัญญัติของศาสนาอิสลาม ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการยอมรับจากอัลลอฮ์และเป็นผลบุญต่อตนเอง ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายด้วยการมีเจตนาที่ดี จะต้องระลึกว่าการออกกำลังกายนั้นปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของตนเอง และต้องไม่มีเจตนาเพื่อเป็นการโอ้อวดภาพลักษณ์แก่ผู้อื่น (Kraichit, 2013)

2) มีการบริหารเวลาในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ต้องให้ความสำคัญเพื่อลดการเกิดการเบียดเบียนการปฏิบัติศาสนกิจ การทำงานและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Salaeng, 2009; Yeurae, 2010; Kraichit, 2013)

3) การเลือกสถานที่ให้เหมาะสมในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สถานที่ในการเล่นกีฬา ควรเป็นสถานที่ที่สะอาด มีบริเวณกว้างขวาง เช่น คลับ สโมสร สนาม หรือสวนที่มีอากาศบริสุทธิ์ (Kraichit, 2013)

4) มีสถานที่การออกกำลังกายที่เป็นสัดส่วนแยกระหว่างชายหญิง เพื่อเป็นการป้องกันการมองเพศตรงข้ามด้วยความปรารถนา และการมองนั้นเป็นสาเหตุของการผิดประเวณี หรือการมีชู้ (Salaeng, 2009; Yeurae, 2010; Kraichit, 2013; Khordowi, 2011)

5) มีการแต่งกายให้มิดชิดสอดคล้องตามหลักศาสนา เพื่อลดการเป็นที่สนใจทางเพศ การแต่งกายสำหรับสตรีที่ได้รับอนุมัติทางศาสนา มีดังนี้ (Khordowi, 2011)

5.1) เสื้อผ้าของสตรีจะต้องปกปิดร่างกายทั้งหมด ยกเว้นใบหน้า และฝ่ามือ

5.2) เสื้อผ้าจะต้องไม่บางจนเห็นเรือนร่างภายใน

5.3) เสื้อผ้าจะต้องไม่รัดรูปจนเห็นสัดส่วนเรือนร่าง โดยเฉพาะส่วนหน้าส่วนหัวถึงแม้ว่าจะไม่บาง

5.4) จะต้องไม่ดึงดูดความสนใจด้วยการใส่สีฉูดฉาด ยกเว้นกรณีที่ได้รับอนุมัติ ได้แก่การใส่สีฉูดฉาดเมื่ออยู่กับสามีของตนเองเท่านั้น

6) ท่าทางและพิธีกรรมที่เลียนแบบศาสนาอื่น เป็นข้อห้ามในการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่มีการประยุกต์จากวัฒนธรรมความเชื่อของต่างศาสนา หรือมีท่าทางประการที่คล้ายกับการเคารพบูชา อาทิเช่น การออกกำลังกายด้วยโยคะ เนื่องด้วยขัดต่อหลักศาสนาที่ต้องมีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์เท่านั้น (Yeurae, 2010)

7) ดนตรีประกอบการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายบางประเภท เนื้อหาของเพลงต้องไม่ขัดต่อหลักการของอิสลาม และการแสดงกิริยาที่เป็นสิ่งต้องห้าม เช่น การโยกย้ายสายสะโพกในลักษณะยั่ววนอารมณ์ทางเพศ (Boonchom, 2015)



8) การได้รับความยินยอมจากสามี ในการออกนอกบริเวณบ้านเป็นสิ่งสำคัญในทัศนะของอิสลาม (Muhamamd, 2012) แม้แต่นั้นเป็นสิ่งที่ได้รับการส่งเสริมตามแนวทางของศาสนา แต่หากต้องมีการเดินทางในระยะทางไกลเป็นหน้าที่ของสามีให้ความยินยอมในการออกเดินทาง และอาจจะให้การดูแลความปลอดภัยหรือร่วมเดินทางด้วย (Malik, 2010) และหากการออกกกำลังกายนั้นเป็นการปฏิบัติในขอบเขตบริเวณบ้านของตนเองอาจต้องได้รับความเห็นชอบจากสามีเช่นกัน เนื่องจากสามีมีสิทธิในการปกครองภรรยาอย่างถูกต้องตามรูปแบบที่สอดคล้องกับทัศนะของอิสลาม (Binlateh, 2009)

แนวทางการปฏิบัติในการออกกกำลังกายในมุสลิมนับว่าเป็นสิ่งที่ต้องยึดถือ ทั้งนี้เพื่อให้การออกกกำลังกายนั้นได้บรรลุเป้าหมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมุสลิมทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้การออกกออกกำลังกายนั้นเกิดประโยชน์ให้มากที่สุด แต่หากไม่มีการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวแล้วอาจทำให้การออกกออกกำลังกายไม่เกิดผลบุญ และอาจยังเป็นการกระทำที่นำไปสู่บาปทางอ้อมและอาจเป็นประเด็นที่ทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงในการออกกกำลังกายได้

ประโยชน์ของการออกกกำลังกายหลังคลอด

การออกกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ หากมารดาหลังคลอด มีการออกกออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสม จะทำให้มารดาหลังคลอดได้รับประโยชน์จากการออกกออกกำลังกาย ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย (physical benefit)

1.1) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง สามารถทำได้ด้วยการยืด-หดกล้ามเนื้อ โดยอาศัยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหน้าท้องขึ้นและลง เป็นผลให้มารดาหลังคลอดมีระยะทางของกล้ามเนื้อหน้าท้องลดลง (Pascoal et al., 2014) นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกออกกำลังกายหลังคลอดด้วยวิธียืดกล้ามเนื้อทำให้เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ และลดการสะสมของไขมันอีกด้วย (Zourladani et al., 2015)

1.2) บรรเทาอาการปวดหลัง (relieve back pain) อาจบรรเทาด้วยการออกกออกกำลังกายในรูปแบบของ pelvic tilt ด้วยการหายใจพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าลำตัว และขมิบก้น (Centers for Rehab Services, 2015) นอกจากนี้ การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในระยะหลังคลอดด้วยการออกกออกกำลังกายในลักษณะ Core stabilization exercise เป็นการสร้างสมดุลของกระดูกสันหลังระดับเอว กระดูกเชิงกราน และกระดูกสะโพก โดยการยืนขาเดียว ขาอีกข้างเหยียดไปด้านหลัง พร้อมโน้มตัวและยืดแขนไปด้านหลัง 2 ข้าง เพื่อเพิ่มความมั่นคงให้กับกระดูกสันหลัง เพิ่มความสามารถในการควบคุมท่าทาง และการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดลึกที่เป็นแกนกลางของลำตัวที่เชื่อมระหว่างกระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน และกระดูกสะโพกซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอดได้ดี (Stuge, 2019)

1.3) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ด้วยวิธีการขมิบก้นของคลอด (Kegel pelvic exercise) สามารถช่วยเพิ่มความตึงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Dumoulin, Cacciari, & Hay-Smith, 2018; Newman, 2014) กระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ส่งเสริมการหายของแผลจากการฉีกขาดของช่องคลอด และช่วยลดอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่หลังคลอด (Ptak et al., 2019; Newman, 2014)

1.4) ส่งเสริมสมรรถนะทางเพศ (improve sexual function) การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Kegel pelvic exercise) มีผลให้สมรรถนะทางเพศในระยะหลังคลอดดีขึ้น (Citak et al., 2010; Golmakaniet al., 2015)

1.5) ลดน้ำหนักคงค้างหลังคลอด (weight retention) การออกกออกกำลังกายที่มีจำนวนก้าวต่อวันมากด้วยการเดินอย่างน้อย 500 ก้าวต่อวัน 3-5 วันต่อสัปดาห์ มีผลให้น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และรอบเอวลดลง (Montgomery, 2007) นอกจากนี้ยังพบว่า ออกกออกกำลังกายด้วยการวิ่ง หรือเดิน 2 วันต่อสัปดาห์ และว่ายน้ำ 1 วันต่อสัปดาห์รวมกับการควบคุมอาหาร สามารถลดการเกิดน้ำหนักคงค้างหลังคลอดได้ (Pligt et al., 2013)

1.6) ลดการเกิดโรคเรื้อรัง (Decrease chronic disease) การออกกำลังกายหลังคลอดเป็นแนวทางหนึ่งในการลดการเกิดโรคเรื้อรัง โดยมีผลต่อการลดลงของดัชนีมวลกาย ลดการต้านอินซูลิน ลดระดับไขมันในเลือด และลดความดันโลหิต (Devenport, 2010) มีการศึกษาในอดีตพบว่าในการดาหลังคลอดที่มีประวัติเบาหวานขณะตั้งครรภ์ออกกำลังกายด้วยไทเก็กครึ่งละ 50 นาทีจำนวน 5 วันต่อสัปดาห์ มีผลต่อระดับน้ำตาลระดับน้ำตาลสะสม และความดันโลหิต (Youngwanichsetha, Phumdoung, & Ingkathawornwong, 2013) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่าการออกกำลังกายระยะ 6-12 สัปดาห์หลังคลอดส่งผลให้มารดาหลังคลอดที่มีประวัติความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์มีการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบการเผาผลาญดีขึ้น โดยมีการลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ดัชนีมวลกาย ขนาดรอบเอว และยังมีผลการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง, ระดับไขมันในเลือด (Scholten et al., 2014)

1.7) ส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ (Improve sleep quality) การออกกำลังกายหลังคลอดเป็นวิธีหนึ่งในการบรรเทาความผิดปกติของการนอนหลับจากการเลี้ยงดูบุตรทั้งกลางวันและกลางคืนโดยมีการศึกษาของ มิร์มฮัมมาดาณี และคณะ (Mirmohammadi et al., 2012) พบว่า มารดาหลังคลอดที่ออกกำลังกายด้วยพิลาทิส (Pilates) ครึ่งละ 30 นาที จำนวน 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคุณภาพการนอนหลับดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายหลังคลอดด้วยพิลาทิส (Pilates) ยังทำให้มารดาหลังคลอดมีคุณภาพการนอนหลับ (subjective sleep quality) ดีขึ้นมีระยะเวลาก่อนหลับ (Latency sleep) ปัญหาการนอนไม่หลับช่วงวันลดลง (Ashrafinia et al., 2014) แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถลดการเกิดปัญหาการนอนหลับของมารดาหลังคลอดได้

2. ประโยชน์ด้านจิตใจ (psychological benefit)

การออกกำลังกายในระยะหลังคลอด มีส่วนในการลดความตึงเครียดของจิตใจได้ดีทำให้เกิดความผ่อนคลายจากการเหน็ดเหนื่อยในการดูแลบุตร ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพจิตใจ ดังต่อไปนี้

2.1) ลดความเหนื่อยล้าหลังคลอด (Decrease postpartum fatigue) ความเหนื่อยล้าหลังคลอดเป็นอาการที่พบบ่อยจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ กิจกรรมประจำวันจากการปรับตัวเข้าสู่บทบาทหน้าที่ใหม่ ความเหนื่อยล้าหลังคลอดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมารดาหลังคลอด มีผลต่อประสิทธิภาพการดูแลบุตรและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุตร (Lai, Hung, Stocker, Chan & Liu, 2015) มีรายงานวิจัยของดริตซาและคณะ (Dritsa, Dupuis, Lowensteyna, & Costaa, 2009) และการศึกษาของอัชราฟีนียะ และคณะ (Ashrafinia et al., 2015) พบว่าการออกกำลังกายในระยะหลังคลอดทำให้อาการเหนื่อยล้าลดลงนอกจากนี้การออกกำลังกายยังส่งผลต่อสมรรถนะในการปฏิบัติหน้าที่ที่ดีขึ้นอีกด้วย โดยพบว่ามารดาหลังคลอดที่มีการออกกำลังกายน้อยมีความเหนื่อยล้าทางกายและจิตใจมากและมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ต่ำ (Kolomanska-Bogucka & Mazur-Bialy, 2019)

2.2) ลดการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Decrease postpartum depression) การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนที่ลดลงในระยะหลังคลอดภาวะซึมเศร้าอาจเกิดได้จากการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ มีความวิตกกังวล (Montgomery, 2012) และความเหนื่อยล้าหลังคลอด (Ross et al., 2005) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของมารดาในระยะหลังคลอดที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด มีรายงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายในช่วง 4-8 สัปดาห์หลังคลอด ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับความหนักปานกลาง การยืดและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นเวลา 60-120 นาทีต่อสัปดาห์ทำให้มารดาหลังคลอดมีคะแนนซึมเศร้า (Edinburgh Postnatal Depression Scale) น้อยกว่ามารดาหลังคลอดที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (Costa, Lowensteyn, Abrahamowicz, Ionescu-Ittu & Dritsa, 2009)



ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายหลังคลอด

การออกกำลังกายหลังคลอดมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของมารดาหลังคลอดที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในด้านต่างๆ ซึ่งมารดาหลังคลอดควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละระยะเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะต่างๆ สามารถปฏิบัติตามแนวทางดังนี้

แนวทางการออกกำลังกายสำหรับมารดาหลังคลอดตาม The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2019) มีดังต่อไปนี้

1) รูปแบบการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกายหลังคลอด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะหลังคลอด 1-6 สัปดาห์

มารดาหลังคลอดอาจมีการเริ่มต้นการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สำหรับมารดาที่คลอดทางช่องคลอดสามารถออกกำลังกายได้เร็วตามความพร้อมของร่างกาย หรือรู้สึกว่ามันมีความพร้อมในการออกกำลังกาย สามารถปฏิบัติได้ตั้งแต่ 2 วันแรกหลังคลอด แต่ทั้งนี้ในช่วงระยะหลังคลอดใหม่ๆ ควรใช้รูปแบบการบริหารร่างกาย โดยเฉพาะในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ด้วยการบริหารร่างกายด้วยวิธีการขมิบช่องคลอด (Kegel's exercise) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ขมิบเซ็ทละ 200-300 ครั้ง วันละ 3 ครั้งต่อวัน สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ เช่น นอนราบ ท่ายืน และขณะเดิน (Mid Essex Hospital Service, 2019) นอกจากนี้บริหารร่างกายที่เน้นให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลัง วันละ 20-30 นาทีสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ (Mid Essex Hospital service, 2019)

1.1 การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Deep abdominal muscles)นอนหงายชันเข่า วางมือบนหน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกทางปากลึกๆ ซ้ำๆ พยายามออกแรงกดไว้ที่หลังและเอวไว้ช้าๆ พร้อมแขม่วท้องและกลั้นหายใจไว้ 10 วินาที สามารถทำได้ในท่านี้ และท่ายืน

1.2 การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและก้น (Pelvic Tilt) นอนราบชันเข่า หายใจตามปกติพร้อมเกร็งกล้ามเนื้อช่องท้องและขมิบก้นค้างไว้ 3-5 วินาที ลักษณะคลายแอ่นหลัง จากนั้นจึงค่อยๆ หายใจออกพร้อมกับคลายการขมิบก้นแต่ยังคงเกร็งหน้าท้องให้หลังติดพื้น

1.3 การบริหารกล้ามเนื้อขา (Leg slides)นอนหงายชันเข่าข้างหนึ่ง พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพก จากนั้นค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งไว้พร้อมกับเหยียดขาออกช้าๆ และทำสลับขาอีกข้าง

1.4 การบริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน(Single knee fall out)นอนหงายชันเข่า วางแขนแนบลำตัว พร้อมขมิบสะโพกไว้ลึกๆ ค่อยๆ กางขาข้างหนึ่งขา-ออกจากลำตัว และค่อยๆ กลับมาชันเข่าอีกครั้ง และทำสลับขาอีกข้าง

1.5 การบริหารกล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อขา (Knee bends)นอนหงายชันเข่า วางแขนแนบลำตัว ขมิบกล้ามเนื้อสะโพกค้างไว้ ยกขาข้างหนึ่งไว้ในลักษณะงอเข่าค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นค่อยๆ วางขากลับไว้ในท่าชันเข่า แล้วสลับทำอีกข้าง

1.6 การบริหารกล้ามเนื้อขา (Clam) หงายตะแคงงอเข่าเล็กน้อย งอเข่าด้านที่ตะแคงวางแนบลำตัว ขมิบส่วนบน แขนอีกข้างพาดหน้าท้องมายังเข่าด้านที่ตะแคง จากนั้นค่อยๆ กางเขาด้านบน เข่า-ออกช้าๆ และค้างไว้ 5 วินาที ค่อยๆ วางเข่ากลับมาในท่าเดิม และทำสลับกันอีกข้าง

ระยะ 6 สัปดาห์ขึ้นไป

เมื่อมารดาหลังคลอดเริ่มรู้สึกว่าร่างกายมีความคล่องตัวจากเดิมแล้วสามารถเริ่มต้นในการออกกำลังกายได้ด้วยการเดินเบาๆ อย่างน้อย 30 นาที อาทิเช่น การพาทารกเดินเล่นในรถเข็น นับว่าเป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่ดี หากมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3 - 4 หลังคลอด ควรทำการเริ่มบริหารร่างกายเป็นชุดในช่วงเช้าและเย็น ครั้งละ 15 นาที ค่อยๆ เพิ่มการบริหารวันละ 1 ท่า จนบริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 6 หลังคลอด เป็นช่วงที่ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ ในระยะนี้มารดาหลังคลอดสามารถบริหารร่างกายที่ออกแรงมากขึ้น (Boonchom, 2015) โดยเพิ่มระดับความหนักได้โดยการที่จักรยานในมารดาที่ไม่มีแผลฝีเย็บ หรือออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ น้ำสำหรับมารดาที่ไม่มีน้ำคาวปลาและแผลฝีเย็บหายดีแล้ว หรืออาจเข้ากลุ่มออกกำลังกาย เช่น โยคะ ฟิตเนส เต้นแอโรบิค หรือการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ เป็นต้น (Roy, 2014) ซึ่งการออกกำลังกายระดับนี้ใช้เวลา 30 นาทีต่อครั้งเป็นเวลา 5 วัน ต่อสัปดาห์ หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ (The American College of Obstetricians and Gynecologist, 2019)

การออกกำลังกายหลังคลอดที่มีความหนักระดับปานกลางมารดาหลังคลอดจะต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกายเสมอ ประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ การเตรียมร่างกายก่อนการบริหารร่างกาย ระยะบริหารร่างกาย และการปรับสภาพร่างกายหลังการบริหารร่างกาย (Bane, 2015)

2) การเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกาย (Women and Newborn Health Service, 2013) มีความสำคัญในการทำให้ง่ายต่อการออกกำลังกายป้องกันการเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เริ่มต้นด้วยการบริหารร่างกายเบาๆ เช่น การเดิน หมุนแขน ยกเข่าขึ้น หรืออาจเตรียมร่างกายด้วยการยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

2.1) การยืดหรือเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (stretches)

การยืดเหยียดร่างกายแต่ละส่วนควรทำอย่างน้อย 10 - 15 วินาที และทำซ้ำ 10 ครั้ง 2-3 รอบ พร้อมกับหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วหายใจออกทางปากช้าๆ รวมด้วยทุกครั้งซึ่งจะมีทำดังต่อไปนี้

2.1.1) สควอตส์ (squats) สามารถปฏิบัติโดย ยืนตรง วางมือ 2 ข้างไว้ที่เอว กางขาออกเล็กน้อย ยืดหลังให้ตรงพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าลงเล็กน้อยและขมิบช่องคลอดพร้อมกับเขม่วท้อง แล้วค่อยๆ ยืนขึ้นตรงช้าๆ ในท่าเดิม

2.1.2) ลังจีส์ (lunges) สามารถปฏิบัติโดย ยืนก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้าโดยงอเข่าเล็กน้อย ขาอีกข้างเหยียดไปข้างหลัง ขมิบช่องคลอดพร้อมกับเขม่วท้อง แล้วโน้มเข้า 2 ข้างให้แตะกับพื้น จากนั้นค่อยๆ ลุกขึ้นยืนตรงพร้อมกับเกร็งสะโพก

2.1.3) ยกน้ำหนัก (arm weights) วิธีนี้สามารถปฏิบัติโดยต้องมีการเตรียมที่ยกน้ำหนัก 1-2 กิโลกรัม โดยถือไว้ในมือ 2 ข้างในท่ายืนยืดหลังตรง กางเท้า 2 ข้างออกเล็กน้อยพร้อมกับขมิบช่องคลอด

3) การปรับสภาพร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Women and Newborn Health Service, 2013) การทำให้ง่ายต่อการปรับสภาพร่างกายหลังการออกกำลังกายมีความสำคัญในการช่วยลดระดับกรดแลคติกที่สร้างขึ้นขณะกล้ามเนื้อมีการออกกำลังกาย ทำให้ง่ายต่อการผ่อนคลายเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

3.1) เดินช้าๆ หรือออกกำลังกายเบาๆ เหมือนตอนการเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกายเพื่ออุ่นเครื่อง (warm up) ประมาณ 5 นาทีก่อนหยุดพัก

3.2) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการอุ่นเครื่องทุกครั้ง ดังวิธีที่กล่าวมาแล้วในหัวข้อการเตรียมร่างกายก่อนออกกำลังกาย



การบริหารหลังคลอด เป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญในการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของมารดาหลังคลอด แต่ทั้งนี้ควรมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับความพร้อมของร่างกายมารดาหลังคลอด ซึ่งในที่นี้จะเน้นแนวทางของมารดาที่คลอดทางช่องคลอดและไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคทางอายุรกรรม หากมารดามีการบริหารร่างกายและออกกำลังกายตามแนวทางดังกล่าวจะสามารถฟื้นฟูและสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตรงจุดอีกทั้งลดการเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหลังคลอดจะต้องมีระยะมัตระวังในการปฏิบัติพอสมควร ประกอบกับการมีเวลว่างในการออกกำลังกายภาระหน้าที่อื่น ๆ ที่ต้องดูแล และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว อาจส่งผลต่อพฤติกรรมมารดาออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดมุสลิม

แนวทางการออกกำลังกายในมารดาหลังคลอดมุสลิม

การดูแลสุขภาพนับเป็นบทบาทหน้าที่ของชาวมุสลิมทุกคนที่ต้องรับผิดชอบ ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี นำไปสู่การสร้างสมรรถนะในการดำรงชีวิต มีปัจจัยยังชีพที่เพียงพอตลอดจนสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างสมบูรณ์ในช่วงหลังคลอดเป็นช่วงสำคัญที่ต้องให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองในบทบาทการเป็นมารดา ภรรยา และตอบสนองการดำเนินชีวิตตามแนวทางอิสลามแต่จากการศึกษาของ Sawan (2016) กลับพบว่า มารดาหลังคลอดชาวไทยมุสลิมมีพฤติกรรมของการออกกำลังกายเป็นส่วนน้อยทั้งที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง รับรู้อุปสรรคในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเกิดจากมารดาหลังคลอดชาวไทยมุสลิมมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการออกกำลังกายต่ำ ประกอบกับได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำโดยเฉพาะการสนับสนุนด้านทรัพยากรในการช่วยเหลือด้านการเงิน การจัดเตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกาย และการจัดเตรียมสถานที่

รองลงมาคือการสนับสนุนด้านอารมณ์โดยพบวามารดาหลังคลอดมุสลิมไม่มีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือสมาคมอีกทั้งยังพบว่ามารดาหลังคลอดมุสลิมไม่ได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอโดยพบวามารดาหลังคลอดมุสลิมร้อยละ 44.7 ไม่ได้รับหนังสือหรือคู่มือการออกกำลังกายหลังคลอดนอกจากนี้ยังพบว่ามารดาหลังคลอดมุสลิมร้อยละ 43.5 ไม่เคยทราบว่ากรออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตของท่านเป็นมุฮัมมัด ศ.ล. อาจเป็นผลให้มารดาหลังคลอดมุสลิมไม่ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายไปด้วยจากรายงานวิจัยข้างต้นสะท้อนให้เห็นวามารดาหลังคลอดชาวไทยมุสลิมไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีซึ่งอาจมีส่วนให้มารดาหลังคลอดมุสลิมมีการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายของตนเองน้อยไปด้วย และยังแสดงให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายซึ่งมีความสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตและการดูแลสุขภาพในทัศนะของอิสลามอีกด้วย

ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดมุสลิม

จากผลการศึกษาของ Sawan (2016) ยังพบว่ามารดาหลังคลอดมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ยังมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายสามารถจำแนกข้อจำกัดในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดมุสลิมได้ 4ปัจจัย ดังนี้

1. ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายในทัศนะของอิสลามเช่น สถานที่ออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง หรือสถานที่ออกกำลังกายสำหรับสตรีโดยเฉพาะมีความลำบากใจหากต้องออกกำลังกายร่วมกับผู้ชายอื่นที่ไม่ใช่สามีพี่น้องหรือบิดาของตนเอง การแต่งกายที่มิดชิดในขณะออกกำลังกาย
2. อิทธิพลของสามีและบุคคลในครอบครัว การได้รับความเห็นชอบหรือการอนุญาตของสามีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับครอบครัวอิสลาม ฉะนั้นสามีจึงเป็นบุคคลที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของมารดาหลังคลอดเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ความเชื่อตามวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกายอาจเป็นเพราะมารดาหลังคลอดมุสลิมส่วนใหญ่ยังคงอาศัย

อยู่ในครอบครัวขยายอาจทำให้ได้รับการปลูกฝังความเชื่อในการปฏิบัติตัวหลังคลอดจากผู้ใหญ่ในครอบครัวอยู่บ้าง โดยพบว่ามารดาหลังคลอดมุสลิมร้อยละ 37.1 มีความเชื่อว่าการทำกิจกรรมทางกายหลังคลอดมีผลต่อสุขภาพ เกิดการเจ็บป่วยง่าย มดลูกเข้าอูชา

3. การสนับสนุนทางสังคมมารดาหลังคลอดมุสลิมได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับน้อย และหากจำแนกรายด้านพบว่า มารดาหลังคลอดมุสลิมได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำทุกด้าน ทั้งด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินคุณค่า และด้านทรัพยากร โดยพบว่า มารดาหลังคลอดมุสลิมในจังหวัดนราธิวาส ยะลา และปัตตานี ได้รับการกระตุ้นและกำลังใจในการออกกำลังกายน้อยจึงทำให้ไม่เห็นความสำคัญของประโยชน์การออกกำลังกายอีกทั้งยังพบว่าได้รับข้อมูลและเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอดเป็นส่วนน้อยหรือไม่สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยในบางกลุ่ม นอกจากนี้ยังขาดข้อมูลด้านการออกกำลังกายในทัศนะของอิสลาม จึงทำให้เกิดความตระหนักในการออกกำลังกายหลังคลอดเท่าที่ควร

4. การรับรู้รูปสรคของการออกกำลังกายหลังคลอดจากผลการศึกษาพบว่า มารดาหลังคลอดมุสลิมมีการรับรู้รูปสรคอยู่ในระดับต่ำแสดงให้เห็นว่ามารดาหลังคลอดมุสลิมมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามยังมีปัญหาและข้อจำกัดอื่นๆ จึงทำให้มารดามีการออกกำลังกายหลังคลอดน้อย

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในมารดาหลังคลอดมุสลิม

พยาบาลผดุงครรภ์มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมุสลิมเกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยการให้ข้อมูลด้วยภาษาพื้นถิ่น(มลายู)การปรับรูปแบบการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของศาสนาและบริบทวัฒนธรรมแต่ละพื้นที่ ดังนี้

1. การให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอดเพื่อให้เห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกาย โดยเน้นย้ำประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอดในแต่ละวิธีและแต่ละช่วงระยะหลังคลอด

2. มีการกระตุ้นให้มารดาหลังคลอดเกิดความตระหนักในการออกกำลังกาย โดยเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งท่านเป็นมุฮัมมัด ศ.ล. มีการยอมรับและถือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (Khordhowi, 2011)

3. มีการสาธิตและการสาธิตย้อนกลับวิธีการออกกำลังกายหลังคลอดตั้งแต่อยู่หอผู้ป่วยหลังคลอดเพื่อให้มารดาหลังคลอดคุ้นชิน จนเกิดความมั่นใจและนำไปปฏิบัติได้จริงอย่างถูกต้อง (Saligheh, McNamara, & Rooney, 2016) ทั้งนี้ควรมีการแนะนำในการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

4. มีการปรับรูปแบบการบริหารร่างกายและการออกกำลังกายซึ่งอาจต้องให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของมารดาหลังคลอดมุสลิม(Pollard & Guell, 2012)เช่น ทำท่าทางละหมาด อาทิเช่น ท่าสูญูด (คุกเข่าแขนหมอบราบกับพื้น) ท่ารุกียะ (โค้งโค้งให้หลังทำมุม 90 องศา กับขา) นอกจากนี้ควรเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่ขัดต่อหลักศาสนา (Saligheh et al., 2016; Suwannaphumi, 2007) เช่น หลีกเลี่ยงท่าทางที่คล้ายกับพิธีกรรมของศาสนาอื่น ได้แก่ ท่าพนมมือ การเปิดเพลงควรหลีกเลี่ยงดนตรี เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกครีครวญเกินไป สำหรับการออกกำลังกายนอกบ้านควรเป็นสถานที่ที่เป็นส่วนตัวเฉพาะผู้หญิง ไม่พลุกพล่าน แต่หากไม่สะดวกหรือไม่สามารถออกกำลังกายนอกบ้านหรือเป็นกลุ่มได้ควรมีสื่อวิดีโอสาธิตวิธีการออกกำลังกายในท่าต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้การปรับรูปแบบการออกกำลังกายยังต้องมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพหลังคลอดตามความเชื่อท้องถิ่น (Mongomery, 2009) เช่น หลีกเลี่ยงการก้าวขา อาทิเช่น การขึ้น-ลงบันได หลีกเลี่ยงการนั่งท่าขัดสมาธิหรือนั่งที่ที่มีการกางขา ควรลุกนั่ง เดินหรือทำกิจกรรมซ้ำๆ เป็นต้น



5. การให้ข้อมูลแก่สามีและครอบครัวรับทราบเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เน้นย้ำความสำคัญของการออกกำลังกายหลังคลอด และให้เขามีสวนร่วมในกิจกรรมการสอนและสาธิตการออกกำลังกาย

6. การที่มารดาหลังคลอดจะสามารถออกกำลังกายให้สำเร็จได้ต้องได้รับความเข้าใจ การกำลังใจ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายสิ่งสำคัญอีกประการคือการได้รับความช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่และช่วยเลี้ยงบุตรเพื่อให้มารดามีเวลารว่างพอที่จะออกกำลังกาย สามีและสมาชิกในครอบครัวต้องมีส่วนร่วมอย่างมากในการสนับสนุนและช่วยเหลือมารดาหลังคลอดให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

7. ทักษะจิตของสามีในการรับผิดชอบและช่วยเหลือมารดาหลังคลอดในการทำงานบ้านและการเลี้ยงบุตร เป็นสิ่งที่สำคัญและอาจเป็นตัวกำหนดความเป็นไปได้ในการมีเวลารว่างในการออกกำลังกายหลังคลอดหากสามี ไม่เห็นชอบ หรือรู้สึกไม่ใช่ว่าหน้าที่ของตนในการรับผิดชอบภาระหน้าที่ต่างๆ แทนมารดา จะทำให้มารดาหลังคลอด มีเวลารว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย และอาจทำให้รู้สึกขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย หรือรู้สึกว่าการ ออกกำลังกายหลังคลอดเป็นเรื่องยุ่งยาก

8. พยาบาลควรมีสัมรรถนะด้านวัฒนธรรมในการดูแลมารดาหลังคลอดต่างวัฒนธรรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรม และสามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลและให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดเป็นอย่างดี นอกจากนี้พยาบาลต้องสามารถแยกประเด็นระหว่างความเชื่อส่วนบุคคล วัฒนธรรมท้องถิ่น และข้อกำหนดทางศาสนา ซึ่งประเด็นดังกล่าวไม่สามารถเหมารวมเป็นข้อกำหนดทางศาสนาเพียงอย่างเดียวได้ แต่ส่งเสริมการออกกำลังกายหลังคลอดบนพื้นฐานของการดูแลตนเองตามแบบอย่างของท่านไม่มีข้อห้าม ศ.ล. ได้ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดข้อขัดแย้งในการนำไปปฏิบัติจริง

สรุป

การส่งเสริมการออกกำลังกายหลังคลอดในบริบทมุสลิม มารดาหลังคลอดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอดความเหมาะสมของรูปแบบการออกกำลังกายตามระยะเวลาการฟื้นตัวทางด้านร่างกายของมารดาหลังคลอด อาจแบ่งเป็นช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด และระยะ 6 สัปดาห์ขึ้นไป นอกจากนี้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายหลังคลอดมีความจำเป็นต้องสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมของมารดาหลังคลอดมุสลิมซึ่งอาจมีความแตกต่างกับบริบทของมารดาหลังคลอดมุสลิมในพื้นที่ต่างๆ (Montgomery, 2009) ทั้งนี้จำเป็นต้องให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ผู้หญิงปฏิบัติตามการออกกำลังกายหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอ (Pollard & Guell, 2012) เพื่อสร้างแนวโน้มและโอกาสในการออกกำลังกายหลังคลอดมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลควรส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอดแก่สามี ญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว
2. ส่งเสริมการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอดในกลุ่มผู้นำศาสนา เพื่อให้มีการกระจายองค์ความรู้และความตระหนักแก่สามี และครอบครัว
3. พยาบาลจัดโปรแกรมให้ความรู้การออกกำลังกายหลังคลอดให้สอดคล้องกับบริบทชาวไทยมุสลิม
4. พยาบาลควรจัดให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีส่วนร่วมในการเป็นแกนนำ และกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายหลังคลอดอย่างต่อเนื่องเมื่อกลับไปอยู่บ้าน
5. อาจารย์พยาบาลควรสอดแทรกเนื้อหาการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอดในบริบทชาวไทยมุสลิม

**รายการอ้างอิง (References)**

- Alhasami, M. (n.d.). cite in Yeepaloh, M. (2013). *Relationships between Beliefs and Exercise Behaviors among Muslim Female Adolescents in Islamic Private Schools in Southern Thailand*. Master's Thesis, Faculty of Nursing. Prince of Songkhla University. (in Thai)
- Ashrafinia, F., Mirmohammadali, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Haghighi, K. S. & Amelvalizadeh, M. (2014). The effect of pilates exercise on sleep quality in postpartum women. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18, 190-199.
- Ashrafinia, F., Mirmohammadali, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Haghighi, K. S. & Amelvalizadeh, M. (2015). Effect of pilates exercise on postpartum maternal fatigue. *Singapore Medical Journal*, 56(3), 169-173.
- Bane, S. M. (2015). Postpartum exercise and lactation. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 85(4), 885-592.
- Binlateh, W. (2009). *Ways of life*. Songkhla: Chanmeung printing. (in Thai)
- Boonchom, P. (2015). Preparation before Childbearing and postpartum Health care Hand book (3rd ed). Bangkok: Feel good Publishing. (in Thai)
- Centers for Rehab Services. (2015). *Treating Postpartum Back Pain with Physical Therapy*. Retrieved Nov 11, 2019, from <https://share.upmc.com/2015/11/treating-postpartum-back-pain-with-physical-therapy/>
- Chang, M., Nitzke, S., Guilford, E. Hazard, D. L. & Adair, C. H. (2008). Motivators and barriers to healthful eating and physical activity among low-income overweight and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(6), 1023-1028.
- Citak, N., Cam, C., Arslan, H., Karateke, A., Tug, N. & Ayaz, R. (2010). Postpartum sexual function of women and effects of early pelvic floor muscle exercise. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 89(6), 817-822.
- Costa, D., Lowensteyn I, Abrahamowicz M, Ionescu-Iltu R, & Dritsa M, (2009). A randomized clinical trial of exercise to alleviate postpartum depressed mood. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 30(3), 191-200.
- Devenport, M. H. (2010). *Exercise intensity and chronic disease risk during the postpartum period*. Doctorate's thesis, The school of Graduate and Postdoctoral studies, University of Western Ontario, London, Canada.
- Devenport, M. H., Giroux, I., Sopper, M. M. & Mottola, M.F. (2011). Postpartum exercise regardless of intensity improves chronic disease risk factors. *Journal of the American College of Sport Medicine*, 43(6), 951-958.
- Dritsa, M., Dupuis, G., Lowensteyna, I. & Costaa, D. D. (2009). Effects of home-based exercise on fatigue in postpartum depressed women: Who is more likely to benefit and why?. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(12), 159-163.
- Dumoulin, C., Cacciari, L. & Hay-Smith, E. (2018). Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systemic reviews*, 2018(10), 1-191. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4



- Goldberg, R. P. (2007). *Effect of pregnancy and childbirth on pelvic floor*. Springer. Retrieved July 19, 2015, from <http://www.springer.com/978-1-84628-166-2>.
- Golmakani, N., Zare, Z., Khadem, N., Shareh, H. & Shakeri, M. T. (2015). The effect of pelvic floor muscle exercise program on sexual self-efficacy in primiparous women after delivery. *Iranian Journal Nursing Midwifery Research*, 20(3), 347-353.
- Groth, S. W. & David, T. (2008). New mothers' views of weight and exercise. *MCN American Journal of Maternal/Child Nursing*, 33(6), 364-370.
- Kawaguchi, J. K. & Pickering, R. K. (2010). The pregnant athlete, Part3: Exercise in the postpartum period and return to play. *Athletic Therapy Today*, 15(4), 36-41.
- Khordhowi, Y. (2011). *The Lawful and Prohibited in Islam*. Bangkok: Offset. (in Thai)
- Kolomanska-Bogucka, D. & Mazur-Bialy, A. (2019). Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression: A Systematic Review. *Medicina*, 55(9), 560-572. doi:10.3390/medicina55090560
- Kraichit, Y. (2013). Regulation for sport and Exercise. *SaiSamphan*, 47, 42-46. (in Thai)
- Lai, Y. L., Hung, CH., Stocker, J., Chan, TF. & Liu, Y. (2015). Postpartum fatigue, baby-care activities, and maternal-infant attachment of vaginal and cesarean births following rooming-in. *Applied Nursing Research*, 28(2), 116-120.
- Malik, M. Z. (2010). Importance of physical fitness in the light of Seerat E Tayyibah. *Jihat al-Islam*, 4(1), 7-20.
- Mid Essex Hospital service. (September, 2019). *Postnatal Exercises*. Retrieved September 20, 2015, from MEHT130379%20Postnatal%20exercises%202.0.pdf
- Mirmohammadi, M., Ashrafinia, F., Rajabi, H., Amelvalizadeh, M., Haghighi, K. S. & Kazemnejad, A. (2012). Effect of exercise on quality of sleep in postpartum women. *Hayat Quarterly*, 18(1), 20-29.
- Montgomery, V. H. (2009). Physical activity and weight retention in postpartum Black women. *Journal of the National Society of Allied Health-Spring/Summer*, 6(7), 6-17.
- Muslim Thai Health promoting plan. (2005). *Total of Khutbah for Health*. Bangkok: Chulalongkorn University
- Newman, D. K. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation using biofeedback. *Urologic Nursing*, 34(4), 193-202.
- Pascoal, A. G., Dionio, S., Cordeiro, F. & Mota, P. (2014). Inter-rectus distance in postpartum women can be reduced by isometric contraction of the abdominal muscle: A preliminary case-control study. *Physiotherapy*, 100, 334-348.
- Pligt, P. V., Willcox, J., Hesketh, K. D., Ball, K., Wilkinson, S. & Crawford, D. (2013). Systematic review of lifestyle interventions to limit postpartum weight retention: Implications for future opportunities to prevent maternal overweight and obesity following childbirth. *Obesity Reviews*, 14, 792-805.
- Pollard, T. M. & Guell, C. (2012). Assessing physical activity in Muslim women of south Asian origin. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(3), 970-976.
- Ptak, M., CieTwieh, S., Brodowska, A., Starczewski, A., Nawrocka-Rutkowska, J., & Diaz-Mohedo, E. (2019). The Effect of Pelvic Floor Muscles Exercise on Quality of Life in Women with Stress Urinary Incontinence and Its Relationship with Vaginal Deliveries: A Randomized Trial. *BioMed Research International*, 99(201), 1-7. Doi: 10.1155/2019/5321864



- Ross, L. E., Murrar, B. J. & Stteiner, M. (2005). Sleep and perinatal mood disorders: A critical review. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 30(4), 247-256.
- Roy, A. (2014). Postpartum Exercise. *The American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal*, 18(6), 1-4.
- Salaeng, S. (2009). *The Rules of Sport in Islamic Law*. Master's Thesis, Department of Islamic Education. Faculty of Graduate Studies, Prince of Songkhla University. (in Thai)
- Saligheh, M., McNamara, B. & Rooney, R. (2016). Perceived barriers and enablers of physical activity in postpartum women: a qualitative approach. *Biomedical Center Pregnancy Childbirth*, 16(1), 1-8.
- Sawan, S. (2016). *The influence of selected factors on Exercise behavior in Thai Muslim postpartum women*. Master's Thesis, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Ramathibodi school of Nursing. Faculty of Graduate Studies, Mahidol University. (in Thai)
- Scholten, R. R., Thijssen, D. J. H., Lotgering, F. K., Hopman, M. T. E. & Spaanderman, M. E. A. (2014). Cardiovascular effects of aerobic exercise training in formerly preeclamptic women and healthy parous control subjects. *American Journal of Obstetric & Gynecology*, 211(5), 1-11.
- Siri, N. (2018). *Abdominal Firming after pregnancy*. Retrieved May 12, 2019, from <http://www.pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=865>.
- Stuge, B. (2019). Evidence of stabilizing exercises for low back- and pelvic girdle pain. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(2), 181-186.
- Suwannaphumi, A. (2007). *The effects of postpartum care-related education for primary family caregivers on self-care behaviors during postpartum period of first-child Muslim mothers*. Master's Thesis, Faculty of Nursing. Faculty of Graduate Studies, Khonkaen University. (in Thai)
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2019). *Frequently asked questions: Exercise after pregnancy*. ACOG. Retrieved May 1, 2019, from <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Exercise-After-Pregnancy>.
- Women and Newborn Health Service. (2013). *Physiotherapy after childbirth*. WNHS. Retrieved May 15, 2019, from <http://wnhs.health.wa.gov.au>.
- Yeurea, K (2010). Exercise promotion for Muslim housewives in Pattani province. *AL-NUR*, 5(9), 83-96. (in Thai).
- Youngwanichsetha, S., Phumdoung, S. & Ingkathawornwong, T. (2013). The effect of tai chi qigong exercise on plasma glucose levels and health status of postpartum Thai women with type 2 diabetes. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 18(4), 182-187.
- Zourladani, A., Zafarakas, M., Chatzigiannis, B., Papasozomenou, P., Valilis, D. & Matziari, C. (2015). The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: A randomized controlled trial in primiparous, lactating women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 291(3), 525-530.