

## บทที่ 2

### ผลงานวิจัยและงานเขียนอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอำนาจทำนายของการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสนับสนุนของสังคม และสภาพแวดล้อมในที่ทำงานต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร จังหวัดสระบุรี ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สรุปเนื้อหาสาระสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2006)
2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม
3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

#### 1. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2006)

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพนั้น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมหรือมุ่งให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีสุขภาพที่ดี ส่วนพฤติกรรมการป้องกันโรคมุ่งระวังไม่ให้โรคหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งเกิดขึ้น ด้วยเป้าหมายสำคัญของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งยกระดับภาวะสุขภาพดังกล่าวแล้ว จึงมีผู้สนใจให้ความหมายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพในกฎบัตรออกอตตาวา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจจุบันบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยที่สุขภาพมีความหมายในทางบวก หรือเป็นวิถีชีวิตเน้นที่ความสำคัญของบุคคล สมรรถภาพของร่างกาย และสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่เป็นความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่ต้องดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เพื่อความมีสุขภาพที่ดีอันนำไปสู่ความผาสุกโดยรวม

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (1987) ได้ถูกนำมาใช้ในการวิจัยต่างๆ มากมายและจากการวิเคราะห์งานวิจัย พบว่าบางปัจจัยได้แก่ ความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ การควบคุมสุขภาพ และตัวชี้แนะการกระทำไม่สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นในปี ค.ศ.1996 เพนเดอร์จึงได้ปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใหม่ (Revised Health Promotion Model) โดยการรวบรวมผลการวิจัยที่ศึกษาด้วยตนเองและจากผู้อื่น นำมาพัฒนาปรับปรุงแบบใหม่ล่าสุดในปี ค.ศ.2006 (Pender, 2006) ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2 โดยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพใหม่นี้ ประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์ คือ

1. ประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคล (Individual characteristics and experiences) บุคคลแต่ละคนจะมีประสบการณ์เฉพาะเรื่องในอดีตที่ผ่านมา (Prior related behavior) อาจเป็นประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จ ซึ่งบุคคลจะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรม อย่างไรก็ตามลักษณะส่วนบุคคล (Personal factors) ยังเป็นปัจจัยเสริมในการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป็นตัวบ่งชี้ที่มีความเฉพาะเจาะจงกับบางพฤติกรรมในกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น ปัจจัยประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่

- 1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior) ปัจจัยพฤติกรรมด้านพฤติกรรมในอดีตคือ ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกัน หรือคล้ายกันกับปฏิบัติพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต ที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบโดยตรง และโดยอ้อมที่นำไปสู่ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลกระทบโดยตรงของพฤติกรรมในอดีตต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน อาจเกี่ยวกับลักษณะนิสัย ซึ่งจะนำเข้าไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ ส่วนผลโดยอ้อมของพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self related affect) ความรู้สึกทางบวกหรือทางลบที่เกิดขึ้นทั้งก่อน ในระหว่างหรือภายหลังการกระทำพฤติกรรมจะถูกบันทึกเป็นความทรงจำและจะถูกนำมาใช้พิจารณาไตร่ตรองอีกครั้งเมื่อจะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก พฤติกรรมในอดีตจะถูกนำมาเสนอในลักษณะการปรับแต่งประวัติพฤติกรรมทางบวก โดยยกประเด็นประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรม และสอนวิธีให้ผู้รับบริการสามารถฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายเพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว และก่อให้เกิดความสามารถในระดับที่สูงขึ้น และให้ความรู้สึกทางบวกในความสำเร็จของการแสดงออกในอดีต รวมทั้งให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวก

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวทำนายพฤติกรรม เป้าหมาย ถูกสร้างขึ้นโดยการนำเอาพฤติกรรมเป้าหมายต่างๆ ไป มาพิจารณา ประกอบด้วย

1.2.1 ปัจจัยทางชีวภาพของบุคคล (Personal biologic factors) ประกอบด้วย ตัวแปรต่างๆ เช่น อายุ (Age) เครื่องชี้วัดขนาดร่างกาย (Body mass index) ภาวะเจริญพันธุ์ (Pubertal status) ภาวะหมดระดู (Menopausal status) ความสามารถในการออกกำลังกาย (Aerobic capacity) ความแข็งแรง (Strength) ความกระฉับกระเฉง (Agility) หรือความสมดุลของร่างกาย (Balance)

1.2.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคล (Personal psychological factors) ประกอบด้วยตัวแปรต่างๆ เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) แรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) และการรับรู้ภาวะสุขภาพ (Perceived health status)

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคล (Personal sociocultural factors) ประกอบด้วยตัวแปรต่างๆ เช่น เชื้อชาติ (Race) เผ่าพันธุ์ (Ethnicity) วัฒนธรรม (Acculturation) การศึกษา (Education) และสถานะเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic status)

2. พฤติกรรมด้านความรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific cognitions and affect) ตัวแปรกลุ่มนี้ใช้จูงใจและนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลโดยผ่านกิจกรรมการพยาบาล ประกอบด้วย 6 ปัจจัยย่อยคือ การรับรู้ ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) การรับรู้อุปสรรคของการ ส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers to action) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity-related affect) อิทธิพล ระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) และอิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences)

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) เป็นการวางแผนของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมเฉพาะใดๆ โดยขึ้นอยู่กับ การคาดการณ์ถึง ผลประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการ กระทำพฤติกรรมนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีการคาดหวังคุณค่า (Expectancy - Value theory) เพนเดอร์ (2006) ที่กล่าวว่า การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจที่อยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของ ผู้อื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาและแหล่งประโยชน์ในการทำกิจกรรมที่น่าจะเพิ่มประสบการณ์ ของตนเองไปในทางบวก ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การมีสุขภาพที่ดีของทั้ง สตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ลดภาวะเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ได้ สตรีตั้งครรภ์ ควรมีพฤติกรรมการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers to action) การคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นอาจเป็นสิ่งที่คาดคะเนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ การรับรู้อุปสรรคนั้น ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือใช้เวลามากในการกระทำ อุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งขัดขวาง และต้นทุนของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น อุปสรรคมักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำต่ำและอุปสรรคมาก การกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก แต่เมื่อความพร้อมในการกระทำสูง อุปสรรคน้อย ความเป็นไปได้ที่จะกระทำมีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคในการกระทำเสนอในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้มีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ และมีผลโดยอ้อมในการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self - efficacy) แบนดูรากกล่าวว่า ความสามารถในตนเองเป็นการตัดสินความสามารถของบุคคลในการกระทำกิจกรรมโดยไม่คำนึงว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่ แต่เป็นการตัดสินว่าบุคคลสามารถใช้ทักษะที่ตนมีได้อย่างไร ในการนี้จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จ ในขณะที่เดียวกันก็มีความคาดหวังในผลลัพธ์ เช่น ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถจึงเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสมในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะ

ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเพนเดอร์ (2006) กล่าวว่า ความรู้สึกนึกคิดสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อมีความรู้สึกนึกคิดทางบวกมากขึ้น การรับรู้ความสามารถก็จะมากขึ้น ในทางกลับกันการรับรู้ความสามารถของตนเองก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ ยิ่งรับรู้ว่ามีความสามารถเท่าใดก็ยิ่งทำให้การรับรู้อุปสรรคในการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายลดลงมากขึ้นเท่านั้น ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง และมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการรับรู้อุปสรรคและความตั้งใจในการวางแผนกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

2.4 ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity - related affect) ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่างและภายหลังพฤติกรรมเป็นพื้นฐานของการกระตุ้นพฤติกรรมของตนเอง การตอบสนองทางด้านอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้อาจเป็นระดับน้อยๆ ปานกลาง หรือรุนแรง และถูกตัดสินด้วยความคิด เก็บไว้ในความทรงจำ และนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อ

การกระทำพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนองปัจจัยด้านความรู้คิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำในขณะนั้น (Activity-related) อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น (Self-related) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมในขณะนั้น (Context-related) ผลของความรู้สึที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อบุคคลในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก หรือคงพฤติกรรมนั้นให้ยาวนานขึ้น อารมณ์ความรู้สึกร่วมกับพฤติกรรมสะท้อนเป็นปฏิกิริยาถูกใจแสดงถึงความต่อเนื่องด้านอารมณ์ความรู้สึกโดยตรงหรือตอบสนองในทุกขั้นตอนตลอดการมีพฤติกรรมนั้น อาจเป็นความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ ได้แก่ ความรู้สึกสนุก ความเบิกบานใจ ความรู้สึกเพลิดเพลิน ความรู้สึกรังเกียจ หรือความรู้สึกไม่พึงพอใจ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกด้านบวกจะส่งผลให้บุคคลนั้นปฏิบัติพฤติกรรมนั้นอีก ในทางกลับกันถ้าเป็นความรู้สึกด้านลบมักจะหลีกเลี่ยง ในบางพฤติกรรมจะมีความรู้สึกในด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างอารมณ์ความรู้สึกจึงต้องดูที่ความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และภายหลังการแสดงพฤติกรรม ดังนั้น ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านความสามารถในตนเองและความตั้งใจในการวางแผนว่าจะกระทำพฤติกรรม

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) ตามแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล คือ ความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่น ความคิดเหล่านี้อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความจริงได้ แหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว อันหมายถึง สามี พ่อ แม่ หรือพี่น้อง กลุ่มเพื่อน และบุคลากรสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ บรรทัดฐานของสังคม การสนับสนุนทางสังคม อันหมายถึง อุปสรรค วัตถุ สิ่งของ การให้กำลังใจ และการเป็นแบบอย่างโดยการเรียนรู้จากบุคคลอื่น โดยผ่านการสังเกตการณ์กระทำพฤติกรรมเฉพาะนั้นๆ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้ง 3 กระบวนการนี้ แสดงให้เห็นถึงอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาสุขภาพและส่วนที่เกี่ยวข้องบรรทัดฐานของสังคมเป็นตัวกำหนดมาตรฐานของการกระทำ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้ อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยระหว่างบุคคลรวมไปถึงความคาดหวังของบุคคลใกล้ชิด สถานภาพสมรส แบบแผนการดูแลสุขภาพของครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรทีมสุขภาพล้วนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงพบว่า สามี บุคคลในครอบครัว และเพื่อน รวมทั้งบุคลากรทีมสุขภาพ มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ (Pender, 2006)

การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการที่จะช่วยให้บุคคลดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Cobb, 1979) นอกจากนี้เฮาส์ (House, 1981) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมี 4 ชนิด คือ

1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotion support) หมายถึงการสนับสนุนด้านการยกย่อง ให้ความรัก ความผูกพัน ความจริงใจ การเอาใจใส่ และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ

2) การสนับสนุนทางการประเมินคุณค่า (Appraisal support) หมายถึงการให้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเอง และเรียนรู้ตนเอง ได้แก่ การเห็นพ้อง การรับรอง และการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจ การสนับสนุนด้านนี้จึงเหมือนการเสริมแรงทางสังคม

3) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึงการให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ทิศทาง การให้ข้อมูลข่าวสารซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

4) การสนับสนุนด้านวัสดุ อุปกรณ์ การเงิน แรงงาน และเวลา (Instrumental support) หมายถึงการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่อง เงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences) ในรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมที่ปรับปรุงใหม่นี้ อิทธิพลด้านสถานการณ์ได้รับการให้ความหมายใหม่และมีอิทธิพลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้และความคิดความเข้าใจของบุคคลต่อสถานการณ์หรือบริบทใดๆ ที่อำนวยความสะดวกหรือขัดขวางต่อการแสดงพฤติกรรม อิทธิพลสถานการณ์ที่มีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะที่ต้องการ และในเรื่องของความสวยงามของสิ่งแวดล้อม (Kaplan & Kaplan, 1989) โดยคำนึงถึงว่าจะทำอย่างไรให้สภาพแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บุคคลจะถูกชักจูงให้ปฏิบัติและกระทำอย่างมีความสามารถได้ดี ในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมซึ่งบุคคลรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปด้วยกันได้มากกว่าความรู้สึกไปด้วยกันไม่ได้ ความรู้สึกผูกพัน มากกว่าความรู้สึกแตกแยก ปลอดภัย และมั่นใจมากกว่าความรู้สึกไม่ปลอดภัยและถูกคุกคาม สภาพแวดล้อมที่ตรึงใจและน่าสนใจเป็นบริบทที่จูงใจให้บุคคลปรารถนาจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. ผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม (Behavioral outcome) การกำหนดความตั้งใจเพื่อวางแผนการกระทำเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรม ความตั้งใจนี้จะดึงให้บุคคลเข้าสู่และผ่านพฤติกรรมไปได้ นอกจากนี้มีความต้องการอื่นเข้ามาแทรกที่บุคคลนั้นไม่ได้กระทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ ได้แก่ ความตั้งใจที่จะทำตามแผนการที่วางไว้ (Commitment to a plan of action) ปัจจัยความ

จำเป็นและความชอบที่แทรกแซงในทันทีทันใด (Immediate competing demands and preferences) และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health-promotion behavior)

3.1 ความตั้งใจที่จะทำตามแผนการที่วางไว้ (Commitment to a plan of action) พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไปจะเป็นระบบมากกว่าไม่เป็นระบบ ตามที่ฟิชบายน์ และแอจเซน (Fishbein & Ajzen, 1975) ได้กล่าวไว้ว่าความตั้งใจนั้นเป็นตัวสำคัญที่กำหนดการแสดงพฤติกรรมนั้นด้วยความตั้งใจ (Pender, 2006) ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ในรูปแบบใหม่ของแบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ภายใต้กระบวนการทางด้านความรู้สึกความเข้าใจ ได้แก่

3.1.1 ความตั้งใจที่มีต่อพฤติกรรมเฉพาะในเวลาและสถานที่ที่กำหนดหรือวางแผนไว้ และอาจกระทำพฤติกรรมร่วมกับบุคคลอื่นหรือกระทำพฤติกรรมโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงว่าจะมีสิ่งใดๆ เข้ามาแทรกหรือคำนึงถึงความพึงพอใจส่วนบุคคล

3.1.2 วิเคราะห์หาวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นต่อไป ต้องการหาวิธีการที่เฉพาะในการปฏิบัติที่จะใช้กับพฤติกรรมที่มีความแตกต่าง เพื่อให้กลายเป็นความตั้งใจที่จะวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรม การวางแผนเพื่อการกระทำนี้ทำร่วมกันระหว่างพยาบาลและผู้ป่วยเพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น วิธีการที่ใช้แบบข้อตกลงร่วมกันในการกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่ง โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่งว่าได้รับรางวัล ถ้าความตั้งใจที่จะกระทำนั้นคงมีอยู่ วิธีการนี้บุคคลสามารถที่จะเลือกพฤติกรรมทางสุขภาพที่เสริมแรงตามที่พวกเขาชอบและสามารถเลือกขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พวกเขาต้องการ ความตั้งใจเพียงอย่างเดียวโดยไม่สัมพันธ์กับวิธีการนั้นจะบังเกิดผลในความตั้งใจดี (Good Intentions) แต่มักจะล้มเหลวในการแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพ

3.2 ปัจจัยความจำเป็นและความชอบที่แทรกแซงในทันทีทันใด (Immediate competing demands and preferences) ปัจจัยความจำเป็นและความชอบที่แทรกแซงในทันทีทันใด หมายถึงพฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกแซงเข้ามาในความคิดซึ่งสามารถจะกระทำได้ก่อนที่เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ได้วางแผนไว้ ความต้องการแทรกแซงถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับต่ำ เนื่องจากเงื่อนไขด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความรับผิดชอบในการทำงานหรือการดูแลครอบครัว ถ้าไม่ตอบสนองความต้องการนั้นจะส่งผลร้ายต่อตนเองหรือบุคคลสำคัญในชีวิตได้ ส่วนความพอใจแทรกแซงถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ให้ผลตอบแทนที่มากกว่าหรือเหนือกว่าที่บุคคลสามารถควบคุมได้ในระดับสูง ซึ่งสามารถทำให้ล้มเลิกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ เมื่อพอใจพฤติกรรมที่มาแทรกแซงความสามารถในการ

เอาชนะปัจจัยความพอใจที่แทรกแซงขึ้นอยู่กับความสามารถของเขาที่จะควบคุมตนเอง (Self-regulating) ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยความต้องการและความพึงพอใจที่แทรกแซงเข้ามาในทันทีทันใด กระทบโดยตรงต่อความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health-promoting behavior) เพนเดอร์ (Pender, 2006) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นการที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ (The life style and health habit) ซึ่งถือว่าเป็นผลลัพธ์ของการกระทำในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ในการที่จะคงไว้เพื่อความสามารถในการทำหน้าที่และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตลอดพัฒนาการทุกระยะของชีวิต

เพนเดอร์ (Pender, 1996) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพจะเป็นการเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยมุ่งส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างผาสุก ซึ่งประกอบด้วยความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับความเครียด และการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงกิจกรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำ เพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะนำไปสู่ความปกติสุข ความมีศักยภาพสูงสุดของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยพฤติกรรมนั้นๆ มีทั้งที่สังเกตได้ และไม่ได้ ดังแสดงให้เห็นในแผนภูมิที่ 2

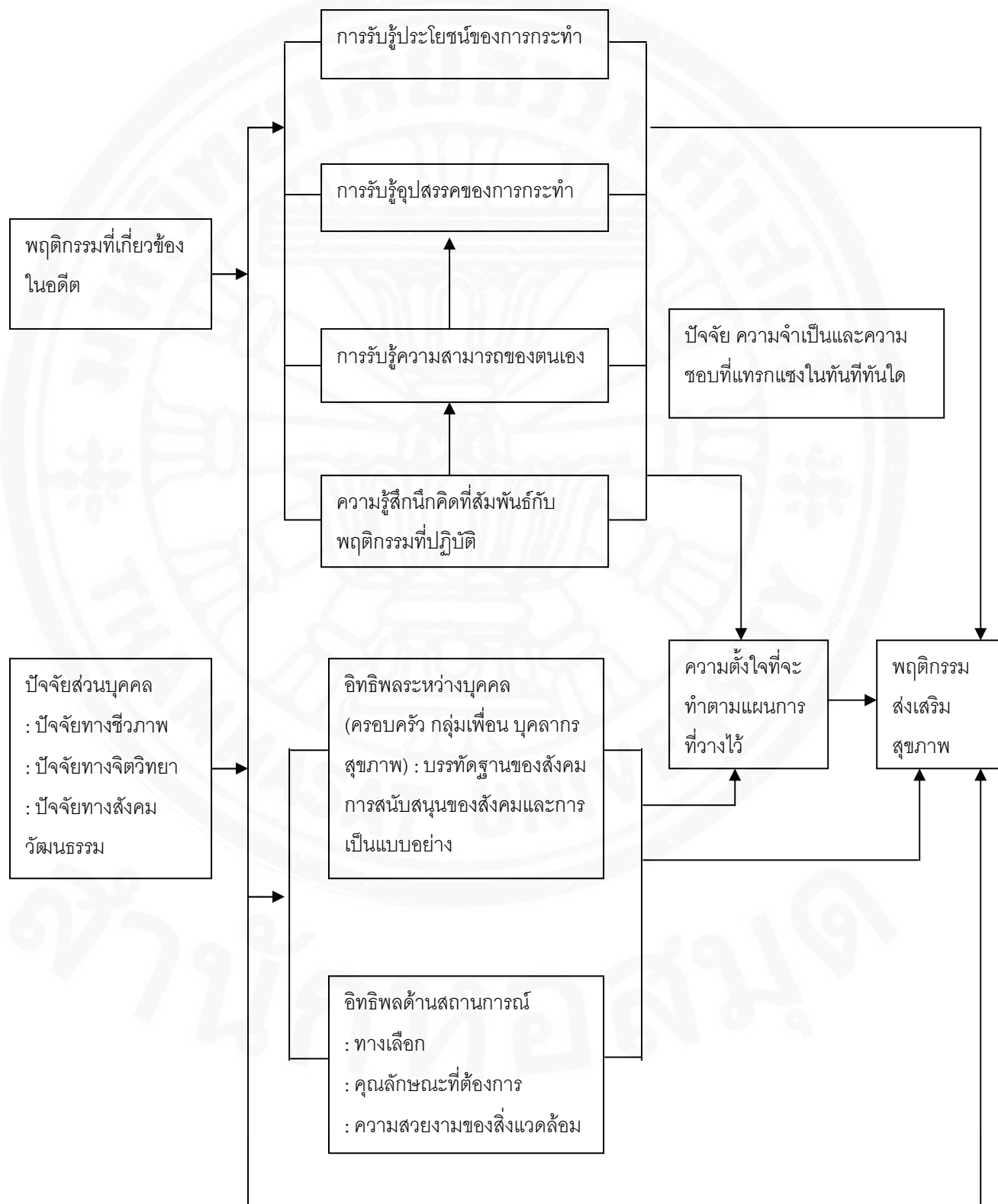
ชำนาญกานท์หอสมุด



ประสบการณ์และ  
ลักษณะส่วนบุคคล

ความรู้คิดและอารมณ์  
ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

ผลลัพธ์  
ด้านพฤติกรรม



แผนภูมิที่ 2 Health Promotion Model (Revised) (Pender, 2006)

แบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่เกิดขึ้น และรูปแบบที่ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน คือ รูปแบบพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model) ครอบคลุมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านโภชนาการ (Nutrition) เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกหมู่ตามต้องการ บุคคลควรมีพฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายตามวัย โดยรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารประเภททอดด้วยมันหมูหรือปิ้งด้วยกะทิ รับประทานผักสดและผลไม้ที่กากใย เพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินอย่างเพียงพอและช่วยในการขับถ่าย ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2536)

2. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคลรวมไปถึงความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น ในเรื่องต่างๆ ดังนี้ 1)การดูแลเหงือกและฟัน 2)การทำความสะอาดร่างกาย 3)การแต่งกาย 4)การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก 5)การสูบบุหรี่ในระยะตั้งครรภ์ 6)การใช้ยาและสารอื่นๆ ในช่วงการตั้งครรภ์ 7)การมีเพศสัมพันธ์ 8)การป้องกันอุบัติเหตุ 9)การสังเกตอาการผิดปกติ 10)การควบคุมสิ่งแวดล้อม และ 11)การใช้ระบบบริการทางสุขภาพ

3. ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการปฏิบัติกิจกรรม การบริหารร่างกาย และการออกแรงทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของการออกกำลังกาย (Pender, 1996) และเป็นพฤติกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับร่างกายทั้งวิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ความสนใจ และการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย รวมไปถึงการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายขณะนั่งหรือยืน (พิชัย เจริญพานิช, 2539)

4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ระหว่างบุคคล 2 คนที่มีสัมพันธภาพกันอย่างเป็นระบบ คือ มีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน มีการวางแผนอย่างมีระบบ เป็นกระบวนการที่อาศัยการยอมรับของบุคคลทั้งสองฝ่าย และก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีตามมา ความสัมพันธ์นี้จะเป็นช่วงเวลาหนึ่งหรือช่วงระยะเวลายาวนานเป็นแรมปี หรือตลอดไปขึ้นอยู่กับชนิดของสัมพันธภาพ

นั้นๆ คือ จะเป็นสัมพันธภาพเพื่อการสังคม (Social relationship) หรือสัมพันธภาพทางวิชาชีพ (Professional relationship) สัมพันธภาพทางสังคมเป็นการติดต่อกับบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจร่วมกัน เช่น สัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัว ระหว่างบิดา มารดา ญาติพี่น้องหรือกับเพื่อน คนรู้จักหรือบุคคลทั่วไปที่ตั้งใจจะติดต่อกัน เป็นสัมพันธภาพที่ต่างต้องการความพอใจ หรือมีผลประโยชน์ต่อกัน การมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เห็นได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนั้น สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน รวมทั้งบุคลากรที่มสุขภาพ มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ

5. การจัดการกับความเครียด (Stress management) การจัดการกับความเครียดเป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อลดปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งสิ่งที่มาคุกคามหรือมากระตุ้นเพื่อให้เกิดสมดุลทางสุขภาพ โดยครอบคลุมด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ตรีพร ชุมศรี, 2548)

5.1 การป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่มากเกินไป การจัดเวลาให้กับเหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ โดยเฉพาะ

5.2 การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด โดยกระตุ้นให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตนเอง กระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

5.3 การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด โดยมีการใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการความเครียด ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและการฝึกการหายใจ นอกจากนี้บุคคลควรมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายความตึงเครียด โดยการฟังเพลง อ่านหนังสือ ควรทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงการขัดแย้งกับบุคคลอื่น

6. ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth) เป็นความรู้สึกลงในการตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต และการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ความรู้สึกพึงพอใจและมีคุณค่าในตนเอง ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จในชีวิตเป็นความต้องการทางจิตวิญญาณของบุคคลที่ต้องการจะพัฒนาศักยภาพของตนเอง ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ว่าตนเองมีเป้าหมายอะไรในชีวิต ทราบถึงความต้องการของตนเองในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จด้านใดก่อนและหลังและดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน (Pender, 1996)

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยด้านความรู้คิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ ซึ่งจากสภาพการทำงานของแรงงานสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในปัจจุบันมีลักษณะการทำงานที่อาจไม่เหมาะสมสำหรับสตรีตั้งครรภ์ เช่น ชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน การทำงานเป็นระบบกะที่มีการทำงานในช่วงกลางคืน การใช้สายตา สภาวะแวดล้อมที่มีเสียงดัง ความร้อน ความเย็น ผุนจากการผลิต หรือสารเคมี อาจมีผลทำให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตและปัญหาสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม รวมทั้งอาจทำให้ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ อย่างไรก็ตามผลกระทบบางประการสามารถป้องกันและแก้ไขได้หากสตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันอันตรายจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

## 2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

เป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของการดูแลสตรีตั้งครรภ์ คือ การส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ได้มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตการณ์ต่างๆ ขณะตั้งครรภ์ไปได้ด้วยดี (Pender, 2006) ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจึงควรมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพครอบคลุมพฤติกรรมด้านต่างๆ 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านโภชนาการ (Nutrition) สตรีในระยะตั้งครรภ์จะมีความต้องการทางโภชนาการสูงกว่าปกติ เนื่องจากในระยะตั้งครรภ์เป็นระยะที่มีการสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ เกิดขึ้นมากกว่าปกติ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์สูงกว่าระยะอื่นของชีวิต รวมทั้งเพื่อการสร้างรกและการขยายตัวของมดลูก รวมทั้งการเตรียมอาหารสำรองไว้สำหรับคลอดบุตรและการผลิตน้ำนมเลี้ยงทารก ดังนั้น ถ้าร่างกายได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการดังกล่าวจะช่วยให้มารดามีสุขภาพสมบูรณ์ และให้กำเนิดทารกที่แข็งแรง

การที่สตรีตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารเพียงพอจะทำให้ผลลัพธ์การตั้งครรภ์ดี โดยทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นโดยรวม อย่างน้อย 7-11 กิโลกรัม หรือ 16-24 ปอนด์ สตรีตั้งครรภ์ที่น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไตรมาสแรกน้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้น 2.2 กิโลกรัม ส่วนไตรมาสที่ 2 น้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้นประมาณ 3.4 กิโลกรัม ไตรมาสที่ 3 น้ำหนักตัวควรเพิ่มขึ้น 4.5 กิโลกรัม การที่สตรีตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นในเกณฑ์ปกติได้นั้น จะต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าและพลังงานเพียงพอ ผู้ที่ทำงานหนักปานกลาง ได้แก่ ผู้ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทเบาที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี ในระยะตั้งครรภ์ควรได้รับพลังงาน 2,300 แคลอรี โดยควรได้รับพลังงาน

จากสารอาหารประเภทต่างๆ ดังนี้ จากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 55 โปรตีนร้อยละ 15 และไขมันร้อยละ 30 (คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวัน, 2532)

สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจึงควรรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณ คุณภาพอย่างครบถ้วนและรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ ทั้งนี้เพื่อให้ได้รับอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอสำหรับการทำงานที่ต้องใช้แรงงานในขนาดปานกลาง รวมทั้งควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ให้โทษต่อร่างกายด้วย ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์มีพฤติกรรมในการเลือกรับประทานอาหารและลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการ การงดเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีส่วนผสมของคาเฟอีน รวมทั้งการดื่มน้ำที่สะอาดอย่างเพียงพอจะเป็นประโยชน์แก่สตรีตั้งครรภ์แล้ว ยังช่วยให้ทารกเจริญเติบโตแข็งแรง และมีผลต่อเนื่องไปจนถึงภายหลังคลอดในระยะให้นมบุตร (ตรีพร ชุมศรี, 2548)

2. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health responsibility) สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมควรระมัดระวังและป้องกันอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งในด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ โดยแสวงหาความรู้ในการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ และการไปฝากครรภ์และตรวจครรภ์ การหลีกเลี่ยงสารเสพติดหรือยาที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ตลอดจนการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการทำงาน

การแสวงหาความรู้ในการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ โดยการฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ รายการที่เกี่ยวกับสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ หรือจากการอ่านหนังสือ เอกสารแผ่นพับ หรือโดยการซักถามพูดคุยกับผู้ที่มีการตั้งครรภ์และการคลอดมาก่อน เช่น จากมารดาของสตรีตั้งครรภ์ หรือซักถามพูดคุยกับเพื่อนหรือพยาบาลในขณะที่มาฝากครรภ์ ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในระยะตั้งครรภ์

การฝากครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ควรไปฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยแรกที่ทราบว่ามี การตั้งครรภ์ ประโยชน์ของการฝากครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะได้รับวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ การวินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนหรืออันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งมารดาและทารกในครรภ์ ตลอดจนสามารถช่วยค้นหาความผิดปกติแต่เนิ่นๆ และให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมทันเวลาที่ ซึ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์และการคลอดปกติ (วารุณ สุมาวงศ์, 2534) ดังนั้น สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมควรไปฝากครรภ์เมื่อทราบว่ามี การตั้งครรภ์และไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในขณะที่ตั้งครรภ์จากแพทย์พยาบาล และคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยการสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง มีเลือดออกทางช่องคลอด ตกขาวมีกลิ่นเหม็น มีไข้ ปวด

ศีรษะ ตาพร่ามัว บวมที่หน้าและมือ มีน้ำคร่ำออกทางช่องคลอดหรือมีน้ำเดิน ปวดท้อง เนื่องจากมดลูกหดตัวอย่างรุนแรง ปัสสาวะออกน้อย ทารกในครรภ์ดื่มน้อยลงหรือดื่มน้ำมากกว่าเดิม หากมีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันที

การป้องกันอันตรายที่เกิดจากที่ทำงาน ควรคำนึงถึงหลักการทางเออร์โกโนมิกส์ หมายถึงวิทยาการที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน (ชมภูศักดิ์ พูลเกษ , 2533) สิ่งแวดล้อมมิได้ หมายถึงเฉพาะสภาพแวดล้อมเท่านั้น แต่รวมไปถึงเครื่องมือ วัสดุ วิธีการทำงานของบุคคลและขั้นตอนการทำงานของบุคคล ตลอดจนความสัมพันธ์ภายในกลุ่มด้วย สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจึงควรปฏิบัติตามข้อกำหนดในการป้องกันอันตรายอย่างเคร่งครัด โดยการสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่างๆ เช่น ที่ครอบหูเพื่อป้องกันเสียงดัง การใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก เพื่อป้องกันฝุ่นละออง การสวมแว่นกรองแสงเพื่อป้องกันแสงที่จ้าเกินไป การสวมถุงมือยาง เสื้อคลุม ผ้าปิดปากปิดจมูก และรองเท้ายางในกรณีที่ใช้สารเคมี หรืออาจมีเชื้อโรคหรือสวมชุดป้องกันรังสี ในกรณีที่มีการใช้รังสีและปฏิบัติตามข้อกำหนดในการใช้รังสีแต่ละชนิดอย่างเคร่งครัด

กลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้มีความตระหนักและรับผิดชอบดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การใช้อุปกรณ์ป้องกันในการทำงาน การหมั่นตรวจสุขภาพร่างกาย และอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์หรือบุคลากรทางสุขภาพ สนใจที่จะแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หรือการซักถามพูดคุย ขอคำแนะนำจากบุคลากรสุขภาพ เป็นต้น

3. ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) กิจกรรมด้านร่างกายในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์จะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดของร่างกาย ช่วยให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวเป็นการป้องกันภาวะท้องผูก กล้ามเนื้อมีความตึงตัวการออกกำลังกายจะช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ร่างกายจึงได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ถ้าหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อไม่ได้รับการบริหารให้แข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการรับน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้น และสำหรับการคลอด จึงเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดเอวและปวดหลัง ได้อย่างรุนแรงขณะตั้งครรภ์ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดท้องน้อยเรื้อรังในเวลาต่อมาอีกด้วย การออกกำลังกายที่มีรูปแบบหรือการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ที่เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์ และการออกแรงการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหาร ซักผ้า รีดผ้า การเดินไป

ทำธุระ และการปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ ที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายนอกเหนือจากการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ เพื่อบรรเทาความไม่สุขสบายและเป็นการเตรียมร่างกายเพื่อคลอด ในการออกกำลังกายนั้นต้องไม่ใช้กำลังหรือหักโหมมากเกินไป จากการศึกษาของอุจน์จิตต์ บุญสม (2540) ศึกษาพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาล สมเด็จพระปิ่นเกล้า และโรงพยาบาลศิริราช พบว่าร้อยละ 50 ออกกำลังกายโดยการเดินเล่นเพราะปฏิบัติง่าย และไม่กระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ มีการออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายร้อยละ 63.3 ทำได้อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี และร้อยละ 15.9 ไม่เคยทำเลย โดยให้เหตุผลว่าต้องทำงานไม่มีเวลา และกลัวอันตรายต่อการตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต้องประสบกับปัญหาการทำงานในเรื่องสภาพแวดล้อมในการทำงาน ท่าทางในการทำงาน หรืออาจประสบกับความเครียดจากการทำงานและชีวิตส่วนตัวค่อนข้างมาก ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด ยังทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และยังเป็นกลวิธีที่ช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีในทางหนึ่ง ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์คือ การทำกิจวัตรประจำวัน หรือการเดิน โดยให้มีการเคลื่อนไหวแขนขาติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 20-30 นาที และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายด้วย ส่วนในรายที่มีข้อห้ามควรงดออกกำลังกาย

4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relation) การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มบุคคลยังเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการให้และการรับการสนับสนุนทางสังคม หรือเป็นแหล่งปฏิสัมพันธ์ของบุคคลที่ก่อให้เกิดความสะดวกสบาย การช่วยเหลือส่งเสริมซึ่งกันและกันเพื่อให้ได้รับข่าวสารข้อมูลและความช่วยเหลือต่างๆ จากแหล่งสนับสนุนทางสังคมของแต่ละบุคคล การสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้การแก้ไขปัญหาสำเร็จลงได้ส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจและมีความเป็นอยู่ที่มีประสิทธิภาพ (Effective living) จากการศึกษาของมยุรี นิรัทธราดร (2539) พบว่าควรส่งเสริมสัมพันธภาพของสตรีตั้งครรภ์โดยจัดให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น ในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ด้วยกัน เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้พูดคุยถึงอาการหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะที่ตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ต้องทำงานอยู่กับบุคคลจำนวนมากหลายระดับ รวมทั้งบางคนต้องอาศัยอยู่ร่วมกันในหอพัก จึงจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบ

ข้าง ซึ่งถือเป็นเครือข่ายสังคมที่สามารถให้การสนับสนุนทางสังคมในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมได้รับการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดระหว่างบุคคล สามารถกระทำได้หลายลักษณะ ได้แก่ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การแสดงออกซึ่งความรักความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น หรือการใส่ใจซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรม มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

5. การจัดการกับความเครียด (Stress management) ความเครียดที่พบได้ในสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม เกิดขึ้นจากเรื่องส่วนตัว และความเครียดจากการทำงาน เนื่องจากการทำงานท่ามกลางสภาพแวดล้อม ที่ประกอบด้วย เสียงดัง ฝุ่นละออง อากาศเย็น แสงสว่างที่ไม่เพียงพอ ความร้อนจากเครื่องจักร และการระบายอากาศที่ไม่เหมาะสม รวมถึงลักษณะท่าทางในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง หรือต้องอยู่ท่าเดิมนานๆ ประกอบการทำงานล่วงเวลา (วลิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล, 2541) สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดแก่สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งสิ้น ซึ่งจะส่งผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจและสังคมเป็นอย่างยิ่ง การผ่อนคลายความตึงเครียดจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไขความตึงเครียดจากสาเหตุต่างๆ การผ่อนคลายความตึงเครียดมีด้วยกันหลายวิธี ได้แก่ แบ่งเวลาในการทำงาน และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม การทำงานอดิเรกที่ชอบ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การสวดมนต์หรือไหว้พระ การคิดถึงสิ่งที่มีแต่ความสุข การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง การปรึกษากับผู้ที่ไว้ใจ จากการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องความเครียดของสตรีตั้งครรภ์ พบว่าสตรีตั้งครรภ์มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (วิลาวัลย์ ทัศนอมรูป, 2000; รัชพร ประกอบทรัพย์, 2541; มยุรี นิรัทธราดร, 2539) ในส่วนของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอาจเกิดความเครียดจากการทำงาน เนื่องจากการได้รับความกดดันจากนายจ้างการที่ไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมในการทำงานได้ คนงานส่วนใหญ่มักไม่ได้รับการอบรมหรือฝึกงานเพื่อให้มีความพร้อมอย่างเพียงพอเหมาะสมกับลักษณะงาน นอกจากนี้การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับหน้าที่ในการทำงานหรือความคาดหวังในผลผลิตที่ต้องทำในแต่ละวัน การถูกย้ายงานโดยไม่แจ้งล่วงหน้า หรือต้องทำงานที่เดิมซ้ำซาก ตลอดจนการขาดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดแก่สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมได้

6. ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual growth) ในสตรีตั้งครรภ์การที่จะกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตขึ้นอยู่กับการยอมรับการตั้งครรภ์ด้วย สตรีตั้งครรภ์ที่ยอมรับหรือวางแผนการมีบุตรจะยอมรับทารกในครรภ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่เกิดขึ้น



ในขณะที่ตั้งครรรค์ จะทำให้เกิดทารกในครรภ์ จึงแสดงพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การมีสุขภาพที่ดีของตนเองและทารกในครรภ์ แต่ถ้าสตรีตั้งครรรค์ไม่ได้วางแผนที่จะมีบุตร ไม่ยอมรับการตั้งครรรค์ ไม่ยอมรับทารกในครรภ์ รู้สึกว่าการตั้งครรรค์ทำให้ตนเองต้องสูญเสียอิสรภาพ จะทำให้สตรีตั้งครรรค์ไม่เห็นคุณค่าของการตั้งครรรค์ จึงไม่กำหนดเป้าหมายด้านสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ ไม่สนใจทารกในครรภ์ และปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมสำหรับสตรีตั้งครรรค์

สตรีตั้งครรรค์ควรมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณโดยรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ทราบเป้าหมายในชีวิตและความต้องการของตนเอง เช่น ความต้องการที่จะมีบุตร วิธีการจะเลี้ยงบุตร และมีความคาดหวังเกี่ยวกับบุตรที่จะเกิดขึ้น สามารถดำรงชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย ตลอดจนมีความเชื่อศรัทธาในศาสนา ซึ่งก่อให้เกิดความสงบสุข มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี ส่งผลให้มีความคาดหวังในการดำเนินชีวิตต่อไป

การตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต และการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตมีความสำคัญกับสตรีตั้งครรรค์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม เนื่องจากกลุ่มคนทำงานจึงน่าที่จะมีความคาดหวังกับความสำเร็จในครอบครัว แต่เนื่องจากสตรีตั้งครรรค์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม นับเป็นกลุ่มอาชีพที่มีรายได้ต่ำและไม่ค่อยได้รับการยกย่องจากสังคม จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองในลักษณะไร้คุณค่า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณขึ้น ด้วยการส่งเสริมให้สตรีตั้งครรรค์ตั้งเป้าหมายในสิ่งที่เป็นไปได้ มีความพึงพอใจในชีวิตและสิ่งแวดล้อม ประสบผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย นับถือความสำเร็จของตนเอง มองการณ์ไกล มองโลกในแง่ดี รู้จักประมาณตน

### 3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรรค์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต และปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยหลักอีกปัจจัยหนึ่ง ก็คือ ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรมประกอบด้วย 6 ปัจจัยย่อย คือ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived benefits of action) การรับรู้อุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพ (Perceived barriers to action) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม

ที่ปฏิบัติ (Activity-related affect) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal influences) และอิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situational influences) โดยจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาในส่วนของปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม

### **ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม**

1. การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การที่สตรีตั้งครรภ์รับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง กล่าวคือมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพจะช่วยค้นหาความผิดปกติในระยะเริ่มต้นทั้งมารดาและทารกในครรภ์ สามารถป้องกันความรุนแรงของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ด้านโภชนาการจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลส่งเสริมให้ได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ด้านพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ จะทำให้สตรีตั้งครรภ์มีการยอมรับทารกในครรภ์และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี การที่สตรีตั้งครรภ์เชื่อในประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ (มยุรี นีรัตธราดร, 2539; ดาริณี สุวภาพ, 2542; วิลาวัลย์ ถนอมรูป, 2543; ศรีพร ชุมศรี, 2548) และยังพบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 34.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (มยุรี นีรัตธราดร, 2539) ร้อยละ 47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) (ศรีพร ชุมศรี, 2548)

2. การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ หากสตรีตั้งครรภ์มีการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมาก กล่าวคือ คิดว่าการฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งไม่จำเป็น การเดินทางเพื่อไปรับบริการทางการแพทย์ลำบาก ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การไม่ยอมรับทารกในครรภ์ และคิดว่าคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและทำได้ยาก ดังนั้นก็จะทำให้สตรีตั้งครรภ์ไม่มีแรงจูงใจและไม่สามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ มีความรู้สึกว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเกินความสามารถและความพยายามที่จะกระทำที่ได้ตั้งใจไว้ ก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ (มยุรี นีรัตธราดร, 2539; ดาริณี สุวภาพ, 2542; วิลาวัลย์ ถนอมรูป, 2543; ศรีพร ชุมศรี, 2548) และยังพบว่าการรับรู้

อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 34.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (มยุรี นีรัตธราดร, 2539)

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนำไปสู่การตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม รวมทั้งเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ และเกิดความยับยั้งชั่งใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบากเพื่อกองไว้ซึ่งพฤติกรรมนั้นๆ (Bandura, 1982) การที่สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ย่อมจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ดารีณี สุวภาพ, 2542) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ดารีณี สุวภาพ, 2542; ศรีพร ชุมศรี, 2548) และยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ได้ร้อยละ 47 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) (ศรีพร ชุมศรี, 2548)

4. อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นปัจจัยระหว่างบุคคลรวมไปถึงความคาดหวังของบุคคลใกล้เคียง ล้วนมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพราะมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนด้านต่างๆ ได้ ซึ่งบุคคลสามารถที่จะยอมรับหรือปฏิเสธได้ อิทธิพลระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยระหว่างบุคคลรวมไปถึงความคาดหวังของบุคคลใกล้เคียง สถานภาพสมรส แบบแผนการดูแลสุขภาพของครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลากรที่มสุขภาพล้วนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น สามี บุคคลในครอบครัว และเพื่อนรวมทั้งบุคคลากรที่มสุขภาพ มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (Pender, 2006) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ (อรทัย ธรรมกันมา, 2540) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิงทอ (วลิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล, 2541) และการสนับสนุนทางสังคมจากสามีสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 19.67 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) (รพีพร ประกอบทรัพย์, 2541)

5. สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่สำคัญที่ช่วยเพิ่มทางเลือกหรือโอกาสในการที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายขึ้น ปัจจัยด้านสถานการณ์ที่สำคัญสำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม คือการป้องกันอันตรายจากการทำงานของคุณเอง โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสภาวะการทำงาน ซึ่งถ้าจัดไม่เหมาะสม

อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยแก่คนงานสตรีตั้งครรภ์ได้ ตลอดจนถึงโอกาสในการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การรับรู้สภาวะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานเอื้ออำนวยต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ย 2.60 - 3.34 การรับรู้สภาวะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อยที่สุด คือการรับรู้สิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (ดาวิณี สุภาพ, 2542)

### สภาพแวดล้อมในที่ทำงานของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและสภาวะการทำงานที่สำคัญสำหรับแรงงานสตรีตั้งครรภ์ คือ การป้องกันอันตรายจากการทำงานของบุคคล โดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อมและสภาวะการทำงาน ซึ่งหมายถึงสภาวะทางด้านเวลา สภาวะทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในสถานประกอบการ ได้แก่ ชั่วโมงการทำงาน วันหยุดพักผ่อน ช่วงหยุดพักในระหว่างการทำงาน ถ้าจัดไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยสำหรับแรงงานสตรีตั้งครรภ์ได้ ตลอดจนถึงโอกาสการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้

สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางเคมี และสิ่งแวดล้อมด้านชีวภาพ (วิทยา อยู่สุข, 2544)

#### สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ

1. เสียง เสียงทั่วไปที่คนทั่วไปได้ยินไม่ควรเกิน 80-85 เดซิเบล ในบริเวณที่มีเสียงดังมากกว่า 90 เดซิเบล ควรทำงานไม่เกินวันละ 4 ชั่วโมง ถ้าดังเกิน 100 เดซิเบล ไม่ควรอยู่ในบริเวณนั้น เสียงที่ดังมากจะมีความถี่เสียงสูงก่อให้เกิดอันตรายได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ด้านร่างกายทำให้ประสิทธิภาพการได้ยินลดลง หูอื้อ หูตึง หูหนวกได้และเสียงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร กล้ามเนื้อกระดูก ด้านจิตใจทำให้เบื่อหน่ายจากการทำงาน (วิทยา อยู่สุข, 2544) โดยเฉพาะสตรีตั้งครรภ์มีอาการแปรปรวนหงุดหงิดง่าย หากอยู่ในสถานการณ์ที่มีเสียงดังจะยิ่งทำให้มีอาการหงุดหงิดมากขึ้น จากการศึกษาย้อนหลังจากแบบบันทึกการคลอดในสตรีตั้งครรภ์ที่อยู่ใกล้สนามบินนานาชาติ พบว่ามีความสัมพันธ์กับการคลอดทารกพิการสูง (Keleher, 1991) ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีเสียงดังควรสวมเครื่องป้องกัน เช่น ที่อุดหูหรือที่ปิดครอบใบหู หรือมีช่วงหยุดพักให้ออกจากบริเวณที่มีเสียงดังเป็นช่วงๆ ด้วย

2. ความเย็น การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าปกติ เช่น โรงงานอาหารสด อาจเกิดอันตรายได้เนื่องจากความเย็นทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่ดี ทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายขาดเลือดไปเลี้ยง ก่อให้เกิดอาการชาและหมดความรู้สึกนานๆ อาจทำให้อวัยวะนั้นๆ ตายได้ โรคที่เกิดจากความเย็น ได้แก่ ฟรอสไบต์ (Frosbite) หรือเรย์โนลด์ (Reynaud' s disease) สตรีตั้งครรภ์อาจทำให้มีการไหลเวียนไปสู่ทารกน้อยลงได้ จึงควรสวมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอหรือหากจำเป็นต้องขอเปลี่ยนงานชั่วคราว (วิทยา อยู่สุข, 2544)

3. ความร้อน ในโรงงานอุตสาหกรรมโดยทั่วไปที่ไม่ใช่โรงงานผลิตอาหารสด พบว่าแรงงานมักประสบปัญหาความร้อนจากกระบวนการผลิต ในภาวะการทำงานตามปกติร่างกายของคนจะได้รับความร้อนจากพลังงาน 2 แหล่งด้วยกัน คือ จากภายในร่างกายเกิดจากกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย สตรีตั้งครรภ์จะมีกระบวนการเผาผลาญสูงขึ้นเป็น 4 เท่าของคนปกติ (Bobak & Jensen, 1993) เมื่อมีการเผาผลาญสูงขึ้น ความร้อนในร่างกายจะสูงขึ้นด้วยเพื่อระบายความร้อนที่สูงขึ้นจึงเกิดการขยายตัวของหลอดเลือดส่วนปลาย และมีเหงื่อออกมาก สตรีตั้งครรภ์จึงทนต่อความร้อนได้น้อยลง เนื่องจากอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น (Zeigel & Cranley, 1984) ความร้อนจากภายนอกในร่างกาย เช่น สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน การทำงานของเครื่องจักร การทำงานที่อยู่ภายใต้ความเครียด ทำงานหนักหรือในที่ที่มีอุณหภูมิสูง อัตราการขับเหงื่อถึงเพิ่มขึ้นถึง 4 ลิตรต่อ 1 ชั่วโมงหรือเทียบเท่ากับการสูญเสียเกลือที่สูญเสียไปกับน้ำ 10- 12 กรัมต่อวัน การทำงานในที่ที่มีอุณหภูมิสูง อาจทำให้เป็นลม อ่อนเพลียเนื่องจากความร้อน เป็นตะคริว (วิทยา อยู่สุข, 2544) จากการศึกษาย้อนหลังในทารก 23 รายที่มารดาในระยะตั้งครรภ์อยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิ 38.9 องศาเซลเซียสหรือมากกว่าในขณะอายุครรภ์ 4- 14 สัปดาห์ พบว่าทารกมีความพิการเกิดขึ้น สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในที่ที่มีอุณหภูมิสูงควรป้องกันโดยการสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม มีการพักออกจากบริเวณที่มีความร้อนเป็นช่วงๆ ระวังระวังการขาดน้ำและควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 73- 101 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 29.2- 40 องศาเซลเซียส (Keleher, 1991)

4. แสงสว่าง การทำงานในที่ที่มีแสงสว่างน้อยเกินไป จะทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไป ทำให้ม่านตาต้องเปิดกว้าง ทำให้ตาเมื่อยล้า ปวดตา มีน้ต้อกระจก ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ อาจเกิดอันตรายต่อสายตาอย่างถาวร บางรายอาจมีหนังตากระตุก วิงเวียนนอนไม่หลับ การมองเห็นแย่ง ตาแดง กลัวแสง บางรายอาจมีผลทางจิตใจ ขวัญกำลังใจในการทำงานลดลง ส่วนอันตรายที่อาจเกิดจากการได้รับแสงสว่างมากเกินไป ทำให้เกิดความเมื่อยล้า ความไม่สบายตา ปวดตา เกิดการอักเสบของเยื่อตา กระจกตาอักเสบ (วิทยา อยู่สุข, 2544)

### สิ่งแวดล้อมทางด้านเคมี

สารเคมีที่เป็นต่อร่างกายอยู่ในรูปของก๊าซ ไอ ควัน หรือฝุ่นละอองสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ การหายใจ การรับประทานอาหาร และการดูดซึมเข้าทางผิวหนัง อันตรายที่เกิดจากสารเคมี อาจทำให้เกิดการระคายเคืองเยื่อต่างๆ บางชนิดมีอันตรายต่อระบบโลหิต โดยทำให้องค์ประกอบของเลือดเปลี่ยนไป เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เบนซีน ไนโตรคลอโรเอมีน บางชนิดทำอันตรายต่อสมองและระบบเผาผลาญของร่างกาย เช่น ตะกั่ว ฟอสฟอรัส เบนซีน มีการศึกษาถึงพิษของสารเคมีที่มีต่อระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งในสัตว์ทดลอง และในคน พบว่ามีสารเคมีหลายชนิดที่ใช้อยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์และทารกในครรภ์ (Keleher, 1991)

### สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

อันตรายจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ หมายถึงการที่ร่างกายได้รับการติดเชื้อจากการทำงานที่ต้องสัมผัสกับเชื้อโรคต่างๆ ทำให้อวัยวะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เชื้อโรคที่อาจเกิดผลเสียแก่การตั้งครรภ์ได้แก่ หัด (Rubella) หากสตรีตั้งครรภ์ได้รับเชื้อในช่วง 5 เดือนแรกอาจทำให้ทารกเสียชีวิตได้ หรือ เกิดหูหนวก ความพิการของหัวใจ หรือระบบอื่นๆของร่างกาย ส่วนเชื้อไวรัสตับอักเสบบีสามารถผ่านไปยังทารกในครรภ์ได้ ถ้ามารดาติดเชื้อทำให้ทารกมีอาการตา ตัวเหลือง ในช่วงอายุ 3-4 เดือน หลังคลอดร้อยละ 10 และอาจเกิดการคลอดก่อนกำหนด และเกิดความล่าช้าในด้านพัฒนาการของกล้ามเนื้อได้ ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ที่ต้องทำงานในที่ที่มีคนจำนวนมาก และอาจต้องสัมผัสกับเชื้อโรค ควรสวมถุงมือและระมัดระวังในการกำจัดเชื้อโรคตามข้อแนะนำในการปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด (Keleher, 1991)

สภาวะการทำงาน หมายถึง สภาวะด้านเวลา สภาวะทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในสถานประกอบการ ได้แก่ ชั่วโมงการทำงาน วันหยุดพักผ่อน ช่วงหยุดพักในระหว่างการทำงาน การทำงานเป็นกะ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ดังนั้นในการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมของแรงงานสตรีตั้งครรภ์ จึงควรคำนึงถึงหลักสภาวะการทำงานดังนี้ (วิทยา อยู่สุข, 2544)

ระยะเวลาการทำงานต่อวัน หรือชั่วโมงการทำงานต่อวัน มีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับการขาดงานที่เนื่องมาจากการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ การทำงานต่อเนื่องกันวันละหลายๆ ชั่วโมงและการทำงานล่วงเวลาทำให้เกิดความเหนื่อยล้าและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (โกมล ศิวะบรร, 2538)

วันหยุดพักผ่อน การหยุดพักผ่อนมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อทุกคนที่จะได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ความเบื่อหน่ายจากการ

ทำงานที่ซ้ำซากและความรับผิดชอบต่องานประจำ เมื่อได้หยุดพักผ่อนเต็มที่แล้ว จะทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่ามีพลังที่จะทำงานได้เต็มที่ต่อไป (โกมล ศิวะบรร, 2538)

การหยุดพักผ่อนในช่วงการทำงาน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการทำงาน เนื่องจาก การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมมักเป็นงานที่ซ้ำซากน่าเบื่อหน่ายต้องปฏิบัติตามเครื่องจักรที่ส่งมาเป็นระยะๆ ต้องปฏิบัติหน้าที่ให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ลักษณะงานเช่นนี้ ก่อให้เกิดความเครียดและความผิดพลาดได้ โดยธรรมชาติคนทั่วไปจะทนอยู่ในสภาพที่ทำงานตลอดเวลาได้ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง โดยการหยุดพักเป็นระยะเวลาสั้นๆ ในช่วงเวลาการทำงาน ถ้าเป็นงานที่ถูกบังคับไว้ตามจังหวะของเครื่องจักรหรือกระบวนการผลิต การกำหนดการหยุดพักต้องระบุให้ชัดเจน งานที่ต้องปฏิบัติด้วยความตั้งใจและใช้สมาธิในการทำงานสูง จะต้องหยุดพักในช่วงเวลาการทำงานทุก 2 ชั่วโมง หรือน้อยกว่า (โกมล ศิวะบรร, 2538)

การทำงานเป็นผลัดหรือกะ การทำงานกะกลางคืนเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเพราะไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ การทำงานเป็นกะส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุและการขาดงานของแรงงาน นอกจากนี้การทำงานเป็นผลัดหรือเป็นกะอาจเียงไปถึงแรงงานที่ต้องใช้ยากระตุ้นประสาท หรือสารเสพติดอื่นๆ ที่ทำให้สามารถทำงานได้ในเวลากลางคืน หากมีความจำเป็นต้องทำงานเป็นกะ ควรมีการหยุดพักระหว่างผลัดด้วย (โกมล ศิวะบรร, 2538)

การป้องกันอันตรายจากสภาวะการทำงานสำหรับสตรีตั้งครรภ์ จึงควรจัดสภาวะการทำงานให้อยู่ในขอบเขตของพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน ดังนี้ (พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541)

ตามนโยบายของประเทศไทยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเห็นได้จากการมีพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541 เพื่อเป็นสวัสดิการคุ้มครองให้ประชาชนมีสุขภาพดีและในการใช้แรงงานสตรีจึงต้องอยู่ในขอบเขตของการคุ้มครอง มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2541 เป็นต้นมานั้น (กรมสวัสดิการคุ้มครองแรงงาน, 2541) ซึ่งจะเห็นได้จากสตรีที่ตั้งครรภ์เมื่อมีอายุครรภ์ 6 เดือนให้เปลี่ยนงานโดยให้ทำงานที่เหมาะสมสำหรับสตรี สตรีตั้งครรภ์ไม่เป็นอันตรายและส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

การใช้แรงงานหญิง ในมาตรา 38 ห้ามมิให้นายจ้างให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้

1. งานเหมืองแร่หรืองานก่อสร้างที่ต้องทำไต่ดิน ไต่น้ำ ในถ้ำในอุโมงค์หรือปล่องในภูเขาเว้นแต่ลักษณะของงานไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือร่างกายของลูกจ้างนั้น
2. งานที่ต้องทำบนนั่งร้านที่สูงกว่าพื้นดินตั้งแต่สิบเมตรขึ้นไป

3. งานผลิตหรือขนส่งวัตถุระเบิดหรือวัตถุไวไฟ

4. งานอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 39 ห้ามมิให้นายจ้างให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงมีครรภ์ทำงานในระหว่างเวลา 22.00 นาฬิกา ถึงเวลา 06.00 นาฬิกา ทำงานล่วงเวลา ทำงานในวันหยุด หรือทำงานอย่างหนึ่งอย่างใด ดังต่อไปนี้

1. งานเกี่ยวกับเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ที่มีความสั่นสะเทือน
2. งานขับเคลื่อนหรือติดไปกับยานพาหนะ
3. งานยก แบก หาม หาบ ทูน ลาก หรือเข็นของหนักเกินสิบห้ากิโลกรัม
4. งานที่ทำในเรือ
5. งานอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 40 ในกรณีที่นายจ้างให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงทำงานระหว่างเวลา 24 นาฬิกาถึงเวลา 06.00 นาฬิกา และพนักงานตรวจแรงงานเห็นว่างานนั้นอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของหญิงนั้นให้พนักงานตรวจแรงงานรายงานต่ออธิบดีหรือผู้ซึ่งอธิบดีมอบหมายเพื่อพิจารณาและมีคำสั่งให้นายจ้างเปลี่ยนเวลาทำงาน หรือลดชั่วโมงทำงานได้ตามที่เห็นสมควร และให้นายจ้างปฏิบัติตามคำสั่งดังกล่าว

มาตรา 41 ให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงมีครรภ์มีสิทธิลาเพื่อคลอดบุตรครรภ์หนึ่งไม่เกินเก้าสิบวันลาตามวรรคหนึ่ง ให้นับรวมวันหยุดที่มีระหว่างวันลาด้วย

มาตรา 42 ในกรณีที่ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงมีครรภ์มิได้รับรองแพทย์แผนปัจจุบันชั้นหนึ่งมาแสดงว่าไม่อาจทำงานในหน้าที่เดิมต่อไปได้ให้ลูกจ้างนั้นมีสิทธิขอให้นายจ้างเปลี่ยนงานในหน้าที่เดิมเป็นการชั่วคราวก่อนหรือหลังคลอดได้และให้นายจ้างพิจารณางานที่เหมาะสมให้แก่ลูกจ้างนั้น

มาตรา 43 ห้ามมิให้นายจ้างเลิกจ้างลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงเพราะเหตุมีครรภ์

**งานที่อาจให้ลูกจ้างหญิงมีครรภ์ทำงานล่วงเวลาได้**

งานอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงนายจ้างอาจให้ลูกจ้างซึ่งเป็นหญิงมีครรภ์ที่ทำงานในตำแหน่งผู้บริหาร งานวิชาการ งานธุรการ รวมทั้งงานเกี่ยวกับการเงินหรือบัญชี ทำงานล่วงเวลาในวันทำงานได้โดยได้รับความยินยอมจากลูกจ้าง

**งานลักษณะพิเศษมีกฎหมายให้ลูกจ้างหญิงทำได้**

งานวิชาชีพ หรือวิชาการเกี่ยวกับการสำรวจ การขุดเจาะ การกลั่นแยก และการผลิตผลิตภัณฑ์จากปิโตรเลียมหรือปิโตรเคมี ถ้าสภาพหรือลักษณะของงานนั้นไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือร่างกายของลูกจ้างหญิงนั้น



### สิทธิการลาคลอดและการทำหมัน

1. ลูกจ้างหญิงมีครรภ์มีสิทธิลาคลอดก่อนและหลังคลอดได้ ครรภ์หนึ่งไม่เกิน 90 วันโดยให้นายจ้างจ่ายค่าจ้างแก่ลูกจ้างซึ่งลาคลอดเท่ากับค่าจ้างในวันทำงานตลอดระยะเวลาที่ลาแต่ไม่เกิน 45 วัน

2. ถ้ามีใบรับรองแพทย์แสดงว่าทำงานในหน้าที่เดิมต่อไม่ได้ ลูกจ้างมีสิทธิขอให้ นายจ้างพิจารณาเปลี่ยนงานที่เหมาะสมให้แก่ลูกจ้างก่อนเป็นการชั่วคราวก่อนหรือหลังคลอดได้

3. ลูกจ้างมีสิทธิลาเมื่อทำหมันได้ตามระยะเวลาที่แพทย์แผนปัจจุบันชั้นหนึ่งกำหนด และออกใบรับรองโดยได้รับค่าจ้าง

จากพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541 เพื่อเป็นสวัสดิการคุ้มครองให้ประชาชน มีสุขภาพดี และในการใช้แรงงานสตรีจึงต้องอยู่ในขอบเขตของการคุ้มครอง ซึ่งจะเห็นได้จากสตรีที่ตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม เมื่อมีอายุครรภ์ 6 เดือนได้รับการเปลี่ยนงานโดยให้ทำงานที่เหมาะสมสำหรับสตรีตั้งครรภ์ การที่ไม่ต้องทำงานล่วงเวลา ซึ่งไม่เป็นอันตรายและไม่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

จากการที่สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพจากการทำงานในโรงงาน เช่น การยืน เดินนานๆ อุณหภูมิเย็น อันอาจก่อให้เกิดผลเสียและผลกระทบต่อสุขภาพมารดาและสุขภาพของทารกในครรภ์ เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ดำรงไว้ซึ่งการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะส่งผลให้ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ จึงได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541 ขึ้นเป็นการเอื้อประโยชน์ต่อสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม