

การจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

นางสุพายานี แวหะมะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แผนกห้องคลอด รพ.ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นในสตรีที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนั้นนับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความสนใจตนเองและเพศตรงข้ามมากขึ้น ประกอบกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีอิสระเสรีในเรื่องเพศสัมพันธ์และสภาพแวดล้อมมีสิ่งยั่วยุทางเพศต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นอาจมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ประกอบกับวัยรุ่นขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิด จึงทำให้วัยรุ่นเกิดการตั้งครรภ์ได้ง่าย การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอาจก่อให้เกิดความเครียดได้เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์จะทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จึงก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ความเครียดส่งผลกระทบต่อตัวหญิงตั้งครรภ์เองและต่อทารกในครรภ์ได้

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา เป็นอีกหนึ่งสถานบริการสุขภาพที่เปิดให้บริการแผนกห้องคลอด ซึ่งในปีงบประมาณ 2565 มีจำนวนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 22 คน ปีงบประมาณ 2566 จำนวน 30 คน ซึ่งจะเห็นได้ว่ายังพบการตั้งครรภ์ในแม่วัยรุ่นอยู่ การจัดการกับความเครียด จึงเป็นการกระทำเพื่อลดความตึงเครียด ก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ซึ่งรวมไปถึงการพักผ่อนอย่างเพียงพอและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

การผ่อนคลายความเครียดซึ่งทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. การฝึกการหายใจเข้าออกให้เป็นจังหวะช้าๆ (slow rhythmic breathing) เป็นวิธีที่ง่ายสามารถทำต่อเนื่อง ได้ตั้งแต่ 30 - 60 วินาทีถึง 20 นาทีและทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง วิธีการหายใจที่ถูกต้องเป็นการใช้หน้าท้องและกระบังลม การหายใจลงไปถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องให้พองออกเวลาหายใจเข้าและยุบเวลาหายใจออก ซึ่งการหายใจวิธีนี้หากฝึกเป็นประจำจะช่วยลดความเครียดได้

2. การฝึกสมาธิเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ จะช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เป็นการบรรเทาความกดดันและความตึงเครียดได้อย่างดีการฝึกสมาธิ ควรทำอย่างน้อย 20 นาทีและทำเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

3. การนวด เป็นการสัมผัสส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดอาจทำได้ด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นนวดให้ก็ได้แต่ควรเป็นการนวดที่ถูกวิธี

- การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อของร่างกายที่ละส่วนโดยการเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก เพื่อให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลายไปทั่วทุกส่วน

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายที่ละส่วนโดยไม่ต้องเกร็งก่อน ให้เริ่มต้นความคิด ความรู้สึกหรือจิต สัมผัสอยู่ที่แต่ละส่วนของร่างกายแล้วพิจารณาว่ากล้ามเนื้อส่วนนั้นผ่อนคลายหรือยัง การจัดการกับความเครียดมีด้วยกันหลายวิธีขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้น ความเคยชิน ประสบการณ์การจัดการ กับความเครียด แหล่งให้ความช่วยเหลือ ซึ่งการจัดการกับความเครียดแต่ละวิธีมีข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง ดังนั้น พยาบาลควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดใน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นให้เหมาะสม

การจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นพยาบาลมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีความเครียดสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ช่วยลดผลกระทบต่อตัวหญิงตั้งวัยรุ่นเองและทารกในครรภ์ได้ครรภ์