



แนวคิดและวิธีการเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์

มาลีวัล เลิศสาครศิริ

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

บทคัดย่อ

สตรีตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจได้ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ความวิตกกังวลและความเครียดเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความคาดหวังในเรื่องเพศและการเลี้ยงดูบุตร การเผชิญกับความเจ็บปวดขณะเจ็บครรภ์คลอด รวมถึงการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด ความทุกข์ทางด้านจิตใจสามารถป้องกันและบรรเทาได้ด้วยการเจริญสติ ฝึกให้มีสติในการการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ โดยรู้ถึงอิริยาบถขณะปัจจุบัน ตามรู้ถึงสภาวะจิตได้มากขึ้น จะช่วยแก้ไขปัญหาด้านความคิดที่สับสน ความเครียด ความวิตกกังวลและการบรรเทาความเจ็บปวดในแต่ละระยะ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและภายหลังคลอด รวมถึงการป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในแต่ละระยะได้ บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวคิดและวิธีการเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์ในทุกระยะ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด โดยจะกล่าวถึงความหมายของสติ ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ วิธีการเจริญสติ การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด รวมถึงวิธีการเจริญสติในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์

คำสำคัญ: แนวคิด, การเจริญสติ, สตรีตั้งครรภ์

Mindfulness concepts and methods in pregnant women

Maleewan Lertsakornsiri

Faculty of Nursing, Saint Louis College

Abstract

Pregnant women experience physical, mental and social changes that can cause psychological distress during pregnancy. Anxiety and stress about the fetus. Sexual expectations and parenting, and facing pain during labor, and acting in the postpartum period. Psychological suffering can be prevented and alleviated with mindfulness. Practicing mindfulness in self-care during pregnancy by being aware of the current posture and knowing more about the mental state will help solve problems of confused thinking, stress, anxiety and pain relief in each phase. In addition, mindfulness practice can prevent and mitigate various complications that might occur during the pregnancy period. The objective of this academic paper is to propose concepts and methods of mindfulness practice in pregnant women at all stages. Also, the concept of consciousness, the benefits of mindfulness practice, methods, changes in the gestational period Childbirth and postpartum periods are also discussed in this paper as well including the methods of consciousness development at each stage of pregnancy.

Keywords: Concepts, Mindfulness, Pregnant women

บทนำ

สภาพปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเจริญทางด้านวัตถุทั้งเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและการสื่อสาร แต่พบว่าหลายคนมีความทุกข์ทางจิตใจในเรื่องต่างๆ เช่น มีความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้อะไรอยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อย่างได้ไม่อย่างมีไม่อย่างเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความเบียดเบียน ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถพบกับบุคคลทั่วไปและสามารถพบได้ในสตรีตั้งครรภ์ซึ่งจะพบความทุกข์ทางจิตใจได้เพิ่มมากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ ความวิตกกังวลและความเครียดเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความคาดหวังในเรื่องเพศและการเลี้ยงดูบุตร การเผชิญกับความเจ็บปวดขณะเจ็บครรภ์คลอดรวมถึงการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด ความทุกข์ทางด้านจิตใจสามารถป้องกันและดับได้โดยง่ายด้วยการเจริญสติ ฝึกให้สติในการรู้ตัวรู้ชั่ว รู้รู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ ถ้ามีสติในการไม่คิดชั่ว (ไม่คิดอกุศล) และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิดดี (คิดแต่กุศล) และทำแต่ความดี ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เช่น การทำแท้ง การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมไม่พึงประสงค์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยเรียน การทอดทิ้งลูกภายหลังคลอด หรือการกระทำรุนแรงต่อเด็กก็จะไม่เกิดขึ้น การเจริญสติจะเป็นผลให้มุ่งไปในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ การดำเนินชีวิตประจำวันการดูแลตนเองในขณะตั้งครรภ์ โดยรู้ถึงอริยาบถขณะปัจจุบันตามรู้ถึงสภาวะจิตได้มากขึ้น จะช่วยแก้ไขปัญหาด้านความคิดที่สับสน ความเครียดและความวิตกกังวล การบรรเทาความเจ็บปวดในสตรีตั้งครรภ์ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและภายหลังคลอด รวมถึงการป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในแต่ละระยะได้ ดังนั้นบทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวคิดและวิธีการเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์ที่พึงประสงค์ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด ซึ่งจะกล่าวถึงความหมายของสติ ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ วิธีการเจริญสติ การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด รวมถึงวิธีการเจริญสติในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์

ความหมายของสติ

สติมักใช้คู่กับสัมปชัญญะ เพราะสติคือความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ตัว ดังนั้นจึงเป็นของคู่กันอยู่ด้วยกัน ซึ่งมีความสำคัญโดยช่วยให้การดำเนินชีวิตและทำงานได้สำเร็จตามมุ่งหมาย ตระหนักถึงที่กำลังทำอะไร ทำอย่างไร และเพื่อเป้าหมายอะไร ทั้งนี้สติและสัมปชัญญะมีความหมายดังนี้

สติ หมายถึง การระลึกได้ในอารมณ์ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกรู้ ความตื่นตัวพร้อม และความใส่ใจไม่ประมาท สติเป็นการระลึกได้ในการกระทำหรือพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจาหรือใจ หรือมีการกำหนดรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ พระไตรปิฎก (Pratipitaka, 2016) สติมีลักษณะสำคัญ 2 อย่าง คือ 1) มีลักษณะนึกได้ ระลึกได้ คือ การนึกได้กุศลธรรมที่ไม่มีโทษ อกุศลธรรมที่มีโทษ 2) มีลักษณะถือไว้ คือ การเลือกเอาธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ แต่ธรรมะใดที่ไม่มีประโยชน์และไม่มียุทธการก็จะไม่ถือไว้หรือคัดออก ไป สติจึงเป็นความไม่ประมาทนั่นเอง จำลอง ดิษยวณิช (Ditsayawanich, 2006) สติหรือการระลึกอยู่เสมอเป็นตัวการซึ่งทำหน้าที่แสดงบทบาทสำคัญในทุกขณะขั้นตอนอย่างเด่นชัดและสมบูรณ์ที่สุดโดยไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยความคิดให้ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ คือ สติจะไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านไประหว่างรู้ความหมาย แต่กลับคอยเฝ้าระวังทุกขณะ ประหนึ่งการจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่าง กำหนดอารมณ์ใดแล้วก็เข้าจับติดอยู่อย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้คลาดเคลื่อนเลื่อนลอยไป นึกถึงระลึกไว้เสมอไม่ให้หลงลืม เปรียบเหมือนเสาหลักที่ปักแน่นในอารมณ์หรือเหมือนนายประตูเฝ้ายามคอยระวังผู้คนที่ผ่านเข้าออก สติเป็นหลักธรรมที่แทรก แซงสัมพันธ์อยู่ในองค์แห่งกระบวนการธรรมอื่นๆ ซึ่งสติเป็นองค์ธรรมหลัก

กลางช่วยคอยกำกับประคับประคอง องค์ธรรมข้ออื่นๆ ช่วยให้ปฏิบัติดำเนินไปอย่างถูกต้องต่อเป้าหมาย เข้ารูปเข้ารอยไม่ผิดพลาดหลงทาง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (Payutto, 2010)

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลาขณะทำ พุท คิด ช่วยให้จิตตื่นตัวเสมอขณะทำกิจนั้นๆ เป็นความรู้ตระหนักรู้ชัด เข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ สัมปชัญญะจึงคู่กับสติ สติจะกำหนดรู้ก่อนทำว่า จะมีผลอย่างไร เป็นเหมือนผู้ตรวจการความเป็นไปของตนเอง สัมปชัญญะจะกำหนดรู้ขณะทำว่ากำลังทำอะไร เป็นเหมือนผู้ตัดสินหรือผู้กลั่นกรองว่าสิ่งไหนควรไม่ควร อะไรเหมาะไม่เหมาะ สิ่งใดเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ สติเป็นตัวรู้เท่าสัมปชัญญะเป็นตัวรู้ทัน ดังคำที่ว่า “รู้เท่าไว้ป้องกัน รู้ทันไว้แก้ไข เมื่อรู้เท่าทันก็ไม่ต้องป้องกันไม่ต้องแก้ไข มีแต่ปลอดภัยในทุกสถานการณ์” (Payutto, 2010) สัมปชัญญะมีประโยชน์ช่วยไม่ให้พลอเลอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำ ระลึกรู้อยู่เสมอว่ากำลังทำ พุท คิดอะไร ความระลึกรู้ตัวของสัมปชัญญะไม่ใช่เพียงแค่ระลึกรู้ตัวว่ากำลังทำ พุท คิดอะไรเท่านั้น แต่หมายถึงการระลึกรู้ตัวที่ถูกต้องตามธรรม

ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ

ดังที่กล่าวถึงความหมายของสติและสัมปชัญญะแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าสติต้องควบคู่กับสัมปชัญญะ เพราะทำให้มีการรับรู้ตนเองในทางที่ถูกที่ควร ขณะปัจจุบัน มีผลให้รู้ว่สิ่งที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร ทั้งนี้ (Payutto, 2010) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ ดังนี้

1) ช่วยให้สังคมสงบร่มเย็น พบสุขไร้ทุกข์ ปราศจากปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากผู้คนที่ขาดสติสัมปชัญญะ จึงมีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย ผู้ที่ฝึกเจริญสติเป็นประจำสม่ำเสมอก็ย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีใจสูงส่งด้วยคุณธรรมจึงส่งผลให้สังคมสงบสุขและปัญหาก็หมดไปในที่สุด

2) ช่วยให้เกิดมีระเบียบวินัยอันดีงาม รักความสะอาด ฉลาดใช้จ่ายด้วยประหยัด ผู้ที่ฝึกเจริญสติสัมปชัญญะจะรู้จักรับผิดชอบต่อสิ่งรอบข้างมากขึ้น จึงเป็นผู้รักษาระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติ ข้อบังคับต่างๆ อย่างจริงจังด้วยสติปัญญา ไม่แสสร้งแกล้งทำ เป็นผู้มุ่งรักษาความสะอาดภายนอกให้ดูดี เป็นผู้รู้จักรักษาทรัพยากรอันได้มาจากธรรมชาติด้วยการใช้อย่างคุ้มค่า ไม่เป็นคนมักง่ายจ่ายคล่อง ประหยัดทั้งของเวลาและบุคลากร

3) ช่วยให้กิจการงานทั้งส่วนตัวและส่วนรวมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสิ่งแวดล้อมของผู้คนในสังคมมีแต่สิ่งงดงามเพราะผู้คนดำเนินชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะ ก็เป็นเหตุให้เกิดการมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล มีความอดทนสูงในการทำกิจการทุกอย่าง ไม่คลอนแคลนหวั่นไหวง่าย

4) ช่วยให้ครอบครัวสงบสุขและพร้อมทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ จึงเจริญรุดหน้าไปพร้อมกัน โดยเฉพาะสังคมครอบครัว จึงมุ่งมั่นทำให้ครอบครัวเจริญก้าวหน้าเพราะสมาชิกในครอบครัวต่างทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่องด้วยจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคในครอบครัวก็พร้อมใจกันร่วมแก้ปัญหา ให้ลุล่วงไปได้

5) ช่วยให้มิบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า อดทนอดกลั้น อดทนอดกลั้น มีอารมณ์มั่นคงหนักแน่น เยือกเย็นและเชื่อมั่นในตนเอง สร้างมนุษยสัมพันธ์ด้วยดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

6) ช่วยให้มีความภูมิอดทนทานโรคไปในตัว ก็เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและกันอยู่ จึงมีอิทธิพลส่งผลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งสุขสงบเย็นก็ช่วยเสริมร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงตามมาด้วยเช่นกัน และการดำเนินชีวิตประจำวันก็เป็นไปด้วยดีเพราะไม่มีสภาวะตึงเครียด สามารถจัดระเบียบชีวิต จัดระเบียบงาน จัดระเบียบอื่นๆ ได้อย่างลงตัวเหมาะสม พร้อมกับส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานให้ดียิ่งขึ้นตามไปด้วย

7) ช่วยให้มีความเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งปวงได้ เมื่อมีความเห็นถูกต้องดีงาม คือ จิตใจดี ก็เป็นเหตุให้พฤติกรรมภายนอกดีตามไปด้วย ใจดีกายวาจาที่ดีตาม

เกิดความสงบสุข ทำให้ร่างกายจิตใจอยู่ในสภาวะเป็นตัวของตัวเอง เพราะความโปร่งโล่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาวะของมันเอง พร้อมเดินหน้ากล้าเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

8) ช่วยป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของความชั่ว สติเป็นสภาวะฝ่ายดีงามถูกต้อง ถ้ามีสติไม่พลอแล้ว สติจะไม่หลงลืมในการทำหน้าที่ของตนเอง รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดีด้วยปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกขโทษภัยแล้ว บาปอกุศลทั้งหลายก็ไม่ได้โอกาสเกิดขึ้น กับทั้งเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายถูกกำจัดไปด้วย และพร้อมกันนั้นก็ช่วยชำระพฤติกรรมทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์สะอาดถูกต้องเป็นสุจริต ไม่เกสือกกล้าวในทางอกุศล ไม่ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอิสระ ทำให้ดำเนินพฤติกรรมไปด้วยปัญญา และเหตุผลอย่างบริสุทธิ์ล้วนๆ

9) ช่วยควบคุมรักษาสติให้อยู่ในสภาวะที่ปรารภณา เกิดกระบวนการรับรู้สิ่งภายนอกและความคิด ผ่องใสขึ้น คือสติสัมปชัญญะทำหน้าที่ตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิดพิจารณา เลือกรับสิ่งที่ปรารภณาและสกัดกั้นสิ่งที่ไม่ปรารภณา ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่และทำให้จิตใจเป็นสมาธิง่าย

10) ช่วยจิตใจเข้มแข็งเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโลภ ความรัก ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความปลอดโปร่งโล่งเบาโดยสภาพของมันเอง เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระ มีพลังสามารถจัดการหรือดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขไม่ทุกข์เดือดร้อน

11) ช่วยให้เกิดผลเป็นสมาธิความตั้งใจมั่น คือ ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น เป็นจิตใจผ่องใส สะอาดบริสุทธิ์ สงบเยือกเย็น ปลอดโปร่งโล่งเบา มีความจำดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ช่วยคิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้องและคิดแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น

12) ช่วยไม่ให้หลงใหลในอารมณ์ที่ผ่านเข้ามากระทบ และช่วยให้ระมัดระวังป้องกันภัยอันตรายสิ่งร้ายที่ส่งผลต่อจิตใจ

13) ช่วยการพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้อย่างเต็มกำลัง สติสัมปชัญญะช่วยให้มีความคิดที่เป็นระเบียบ มีจิตใจซึ่งเต็มเปี่ยมด้วยพลังอันเข้มแข็ง จึงช่วยเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์ด้วย

14) ช่วยให้จิตบริสุทธิ์ กำจัดอาสวะกิเลสเก่าและป้องกันอาสวะกิเลสใหม่ ไม่เปิดโอกาสไม่เปิดช่องทางแก่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธเกิดขึ้นได้ สติกำหนดจับอยู่กับสิ่งที่กำหนดอย่างเดียว สัมปชัญญะหรือปัญญาพิจารณาเข้าใจสิ่งนั้นตามเป็นจริงตามสภาวะของมัน ซึ่งเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ได้ จึงไม่มีช่องทางที่กิเลสทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้

15) ช่วยให้มีสภาพจิตเป็นอิสระ สภาพจิตที่บริสุทธิ์ย่อมมีความเป็นอิสระไปด้วยในตัว ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามากระทบ

16) ช่วยให้จิตตื่นตัว เบิกบานพันทุกข์ สลัดคืนให้กับธรรมชาติจริงโดยไม่เหลือเยื่อใย เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว รู้เข้าใจทุกสิ่งตามเป็นจริงตามสภาวะของมันและขณะเดียวกันสติสัมปชัญญะทำหน้าที่รักษาอาการของจิตให้อยู่ในสภาวะแบบนี้ได้อย่างสม่ำเสมอ ความรู้สึกเอนเอียงไปในทางบวกทางลบต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งอาจเกิดจากเหตุผลอันไม่บริสุทธิ์จนเป็นความเศร้าหมองแห่งจิตก็เกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

วิธีการเจริญสติ

สติสัมปชัญญะ เป็นคุณธรรมที่ไม่อาจเกิดขึ้นได้เอง จะเกิดได้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจ การทำการกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะต่อผัสสะทั้งมวล เป็นต้น ทุกข์หรือปัญหาล้วนเกิดจากจิต เมื่อมีอารมณ์ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความนึกคิด) มากระทบอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จิตรู้ (วิญญาน) และเกิดความรู้สึก (เวทนา) ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ จิตก็หลง คือ หลงพอใจและไม่พอใจ ทั้งพอใจและไม่พอใจจะชักดึงจิตให้ดิ้นรนและนำสู่การกระทำอันเป็นสุดโต่ง ถ้าพอใจก็หลงดีใจอยากรักษาไว้ให้นานที่สุด และถ้าไม่พอใจก็

หลงซัดใจอยากให้อย่างรวดเร็วที่สุด ซึ่งในความเป็นจริงทั้งพอใจและไม่พอใจเป็นสภาพเกิดแล้วดับมีอยู่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืนถาวร เกิดก็มีเหตุปัจจัยดับก็มีเหตุปัจจัยของมันเอง ล้วนเป็นไปตามหลักกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติความจริงของสภาวะนั้นๆ การฝึกฝนจิตให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งน่าพอใจและไม่น่าพอใจ จิตก็จะตั้งมั่นเป็นกลางมากขึ้น ไม่ดีนรรกัวดแกว่งและไม่ถูกบีบคั้น เป็นความสุขสงบตั้งมั่นภายในจิต (สมาธิ) ซึ่งเป็นบาทฐานให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้ และเมื่อสิ่งสมมติทั้งปวงที่บดบังความจริงลดน้อยเบาบางลง ความจริงแจ่มประจักษ์ชัดมากขึ้น จิตก็จะเห็นและยอมรับกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติความจริงคือ สิ่งที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) สิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกข) และสภาพที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของถาวร ไม่อยู่ในอำนาจของใคร (อนัตตา) การเจริญสติสามารถทำได้หลากหลาย เช่น การสวดมนต์ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ (สมณะและวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อยู่ทุกขณะ ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรม) การเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีทั้งที่มีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ การเจริญสติควรทำในชีวิตประจำวันเป็นเหมือนการหยอดน้ำใส่ลงในจิตในทุกๆ วัน วันละนิดๆ ไม่นานจิตใจของเราจะสะอาด คือ มีน้ำสะอาดเต็มใจนั่นเอง พระไพศาล วิสาโล (Phra Paisal Visalo, 2020) โดยไม่จำกัดเฉพาะชาวพุทธ แต่เป็นเรื่องของมนุษย์ทุกคนเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่พึงปล่อยทิ้งไปจากชีวิต ดังเช่นในคริสตศาสนา คุณพ่อลอเรนซ์ ฟรีแมน OSB ผู้อำนวยการ The World Community for Christian Meditation WCCM International Centre London (Lawrence, Fr F, 2005) กล่าวว่า การสวดมนต์ การนั่งลูกประคำ การทำสมาธิเป็นรูปแบบการภาวนาที่ “จริงใจ” (sincere) โดยไม่ใช้คำพูดมากมายแต่ให้อยู่ใน “ขณะปัจจุบัน” และจงละทิ้งความกังวลใจทั้งหลาย เมื่อภาวนา”คำสอนของพระเยซูเจ้าในเรื่องการภาวนาเป็นคำอธิบายถึงการทำให้สมาธิที่สมบูรณ์ที่สุด เมื่อพระองค์ตรัสถึงความจริงใจทรงหมายถึง การภาวนาที่ออกมาจากหัวใจ สิ่งแรกที่ควรทำเมื่อทำสมาธิ คือ “ความเงียบ” ซึ่งหมายความว่า ต้องอยู่นิ่งๆ และเงียบๆ โดยพยายามทำให้ร่างกายสงบเงียบที่สุดเท่าที่จะทำได้ คือ ไม่ทำให้เกิดเสียงใดๆ ทางร่างกายเลย นี่คือการเงียบนิ่งทางกาย จากนั้นการทำความนิ่งเงียบเป็นเรื่องของภายในใจ เป็นความเงียบนิ่งทางใจตรงนี้ยากมาก เพราะจะเริ่มค้นพบว่าพอเรานิ่งๆ สมองจะอยู่นิ่งไม่ได้ เหมือนลิงกระโดดไปมาบนต้นไม้ ใจของเราไม่หยุดนิ่ง ใจไม่เงียบแต่กำลังวิ่งเป็นวงกลม กระวนกระวายเต็มไปด้วยความกลัว ความปรารถนา ความเพ้อฝัน ความทรงจำและแผนการต่างๆ ในใจ ดังนั้นการฝึกจิตภายใน ความเงียบ ความไว้วางใจ ความสงบของจิตใจ การมีสติและการอยู่ในขณะปัจจุบันจึงเป็นวิธีการเจริญสติ ในส่วนของศาสนาอิสลามจะมีวิธีการเจริญสติด้วยการสวดมนต์ การทำละหมาด ซึ่งเป็นการแสดงความเคารพต่อพระเจ้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นศาสนกิจประจำวันที่สำคัญที่สุดของศาสนาอิสลาม เพื่อเป็นการภักดีต่ออัลลอฮ์ มุสลิมทุกคนจะต้องละหมาดวันละ 5 เวลา เรียกว่าละหมาดฟัรฎู ละหมาดเป็นการขอพร ความหมายทางศาสนาหมายถึง การกล่าวและการกระทำ ซึ่งเริ่มต้นด้วยตักบีร์และจบลงด้วยสละม การละหมาดเป็นการสร้างเอกภาพอย่างหนึ่งของมุสลิม เมื่อละหมาดมุสลิมทั่วโลกหันหน้าไปทางกิบละฮ์ เพื่อเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ การละหมาดจะฝึกฝนให้เป็นคนตรงต่อเวลา มีความอดทนและขัดเกลาคใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่ประพฤตสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางชั่วร้าย ดังอัลกุรอานระบุไว้ความว่า "และจงละหมาด แท้จริงการละหมาดจะยับยั้งความลามกอนาจารและสิ่งต้องห้าม" อัล - อังกะบูต: 45 (Wikipedia, 2020)

การเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ไม่ได้เป็นโรคหรือพยาธิสภาพแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เนื่องจากรดาได้ก่อกำเนิดทารกขึ้นมา ระหว่างที่มีการตั้งครรภ์ถ้ามารดาไม่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะเกิดพยาธิสภาพที่เป็นอันตรายต่อมารดาหรือทารกได้ พยาธิสภาพต่างๆ เหล่านี้มักจะสามารป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นหรือรุนแรงมากขึ้นโดยการฝากครรภ์ และดูแลตนเองที่ถูกวิธี ซึ่งในการดูแลตนเองของสตรีตั้งครรภ์ในบทความนี้จะกล่าวถึง

วิธีการเจริญสติของสตรีตั้งครรภ์ในแต่ละระยะ คือ ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด

การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายนับตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ โดยอวัยวะต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปให้เหมาะสมกับการทำงานของร่างกาย เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นในการที่จะเสริมสร้างความเจริญเติบโตให้กับทารกในครรภ์ และทำให้ร่างกายของสตรีตั้งครรภ์มีความแข็งแรงสมบูรณ์ตลอดระยะตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ และเมื่อคลอดแล้วก็จะสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์โดยปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อน และอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกี่ยวกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอก พบว่า มดลูกเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในระหว่างตั้งครรภ์ มีขนาดโตขึ้นเพื่อรองรับทารกที่เจริญเติบโต การไหลเวียนของเลือดในมดลูกเพิ่มขึ้น ปากมดลูกจะนุ่มและคล้ำขึ้น ผิวหนังและกล้ามเนื้อของฝีเย็บมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้น เต้านมและหัวนมขยายใหญ่ขึ้นมีสีคล้ำ ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือดพบว่าปริมาณของโลหิตที่สูบฉีดออกจากหัวใจจะเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงไปตามท่านั่งและนอน เมื่อมดลูกขยายใหญ่ขึ้นการนอนในท่านอนหงายจะทำให้ inferior vena cava ถูกกดโลหิตไหลกลับสู่หัวใจไม่ได้หรือไหลได้ช้า ทำให้ความดันโลหิตในหลอดเลือดดำบริเวณที่อยู่ส่วนล่างเพิ่มขึ้น 20-30 มม.ปรอท เมื่อนอนได้ประมาณ 4-5 นาที จะทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นช้ากว่าปกติ ภาวะที่หัวใจเต้นช้ากว่าปกติและมีความดันโลหิตต่ำนี้เรียกว่า supine hypotensive syndrome เมื่อเกิดภาวะนี้จะทำให้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ (cardiac output) ลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง ผลคือสตรีตั้งครรภ์จะเกิดอาการเป็นลมและอาจช็อคได้ ระบบทางเดินหายใจลักษณะการหายใจจะเปลี่ยนจากการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องมาเป็นกล้ามเนื้อของช่องอกแทน ทำให้รู้สึกหายใจลำบาก การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยาพบว่าปริมาณเลือดเพิ่มขึ้นทั้งพลาสมาและเม็ดเลือดแดง การเปลี่ยนแปลงทางเมตาบอลิซึมพบว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้น มีการเผาผลาญที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงในระบบทางเดินอาหารพบว่าในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ จะมีอาการคลื่นไส้ ซึ่งพบได้บ่อยในตอนเช้าหรือช่วงที่ร่างกายอ่อนเพลีย เรียกอาการนี้ว่า อาการแพ้ท้อง (morning sickness) และจากอิทธิพลของเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้นทำให้บริเวณปากและเหงือกมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น ทำให้เหงือกบวมเกิดเป็นแผลและมีเลือดออกได้ง่าย ประกอบกับผลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนทำให้กระเพาะอาหารลดการเคลื่อนไหวลง ทำให้หูรูดบริเวณหลอดอาหารที่ต่อกระเพาะอาหารหย่อน น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไปยังหลอดอาหาร เรียกลักษณะนี้ว่า pyrosis หรือ acid indigestion ทำให้สตรีตั้งครรภ์เกิดอาการแสบบริเวณยอดอก (heart burn) นอกจากนี้มีผลให้การดูดซึมน้ำเพิ่มขึ้นบริเวณลำไส้ใหญ่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สตรีตั้งครรภ์เกิดอาการท้องผูก การเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินปัสสาวะ พบว่า การไหลเวียนของโลหิตในไตและอัตราการกรองของไต (glomerular filtration rate) เพิ่มขึ้น รู้สึกปัสสาวะบ่อยขึ้นเนื่องจากมดลูกเบียดกระเพาะปัสสาวะและจากกล้ามเนื้อเรียบของกระเพาะปัสสาวะมีความตึงตัวน้อยลง ปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะมากขึ้นทำให้การอักเสบติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงในระบบต่อมไร้ท่อพบว่าการเพิ่มปริมาณของฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งช่วยประคับประคองการตั้งครรภ์และปรับสภาวะร่างกายให้อยู่ได้อย่างปกติ การเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและผิวหนังจะหนาขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังจะเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำงานมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงของสีผิวคือมี hyperpigmentation เนื่องจากผิวเพิ่มความไวในการรับแสง ผื่นหน้าท้องยืดยออกเป็นรอยสีแดงในครรภ์แรกและจะกลายเป็นสีขาวในครรภ์หลัง รอยนี้เรียกว่า striae gravidarum หรือที่เรียกว่า ท้องลาย ตรงกลางหน้าท้องระหว่างหัวหนากับสะดือจะมีสีคล้ำเป็นเส้นยาวเรียกว่า Linea nigra ซึ่งเส้นสีคล้ำนี้จะจางลงไปภายหลังคลอด นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วสตรีตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหรืออารมณ์อีกด้วย ตั้งแต่การเกิดความรู้สึกขัดแย้งลังเลใจ ไปสู่การยอมรับการตั้งครรภ์ ทารก และบทบาทการเป็นมารดา ซึ่งมักแปลกใจและสงสัยเกี่ยวกับ

อาการแสดงต่างๆ เกิดความรู้สึกประหลาดใจหรือช็อคในระยะแรกและต่อมาถึงเลว่าตนเองพร้อมที่จะมีบุตรจริงหรือไม่ เนื่องจากอาจมีปัญหาเศรษฐกิจ ภาระค่าใช้จ่ายที่ต้องเพิ่มขึ้นจากการคลอดและการเลี้ยงดูบุตร หน้าที่การงาน จะมีอารมณ์หงุดหงิด ใจน้อยง่าย ว้าเหว่ ความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ ร้องไห้ง่ายโดยไม่มีสาเหตุ หรือมีสาเหตุเพียงเล็กน้อย มีความรู้สึกไม่มั่นคง เกิดวิตกกังวลและกลัวเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงกังวลเกี่ยวกับการคลอดที่จะมาถึง กลัวการเจ็บปวดในระยะคลอด กลัวอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นในระยะคลอดและหลังคลอด ความรู้สึกไม่สุขสบายจากการที่ครรภ์มีขนาดโตขึ้นเรื่อย ๆ และรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงสามารถทำลายภาพลักษณ์ของสตรีตั้งครรภ์ได้ มาลีวัล เลิศสาครศิริ (Lertsakornsiri, 2019)

การเจริญสติในระยะตั้งครรรค์ สตรีตั้งครรรค์ควรมีการปฏิบัติตนในขณะที่ตั้งครรรค์ โดยใช้หลักธรรมการมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้

1. **การรับประทานอาหาร** สตรีตั้งครรภ์ต้องการอาหารที่คุณค่าเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการเจริญเติบโตของเด็กปกติ อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ โปรตีน อาหารกลุ่มนี้มีความจำเป็นในระหว่างการจัดครรภ์มาก โปรตีนที่ได้ควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ลดอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต เพราะจะทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ้าหากรับประทานมากเกินไปเนื่องจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ ควรลดไขมันที่ไม่จำเป็นลง เช่น ของทอดต่างๆ เพิ่มวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ แคลเซียมและฟอสฟอรัส เหล็ก ไอโอดีน สำหรับการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่เกิดขึ้นใหม่ รวมถึงผักและผลไม้ ซึ่งช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ การเจริญสติด้วยการคิดอย่างมีเหตุมีผลจะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตสำหรับทารกในครรภ์ได้อย่างถูกต้อง

2. การพักผ่อน เป็นสิ่งสำคัญมากในระหว่างตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ควรจะได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะใน 3 เดือนแรกและ 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ การพักผ่อนในช่วงกลางวันก็สำคัญเช่นเดียวกัน สตรีตั้งครรภ์ควรจะได้พักผ่อนในกลางวันทุกวัน ในระยะท้ายของการตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์อาจจะนอนลำบากเนื่องจากท้องโต ปัสสาวะบ่อย เด็กดิ้น วิธีการเจริญสติที่จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์พักผ่อนได้ โดยการสวดมนต์ก่อนนอน นั่งสมาธิประมาณ 10-15 นาที ทำจิตใจให้สงบ ขณะหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้าโดยตามรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าปลายจมูกและรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านปลายจมูกเมื่อหายใจออก

3. การออกกำลังกาย มีความจำเป็นมากในขณะตั้งครรภ์ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดและการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การออกกำลังกายเหล่านี้จะช่วยทำให้อนุหทัยและร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และช่วยให้ท้องไม่ผูก ระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ทั้งนี้โดยขณะที่สตรีตั้งครรภ์เดินออกกำลังกายให้มีการระลึกถึง เมื่อก้าวเท้าขวาก็รู้ว่าก้าวเท้าขวาให้ทันกับเท้าที่ก้าวย่าง ซึ่งอาจจะพูดประกอบในใจว่าขวาย่าง และเมื่อก้าวเท้าซ้ายก็รู้ว่าก้าวเท้าซ้ายให้ทันกับเท้าที่ก้าวย่าง ซึ่งอาจจะพูดประกอบในใจว่าซ้ายย่าง ขณะทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ มีการระลึกถึงตลอดเมื่อหยิบจับสิ่งของและทำงาน โดยอาจจะพูดประกอบในใจขณะที่ทำอิริยาบถต่างๆ ที่ทำได้เช่นกัน

4. การแต่งกาย ให้สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดรูป ผ้าที่ใส่ควรเนื้อบางเบาใส่แล้วสบาย ในระหว่างตั้งครรภ์ควรใช้เสื้อชั้นในขนาดที่พอเหมาะกับเต้านมที่โตขึ้น ไม่ควรใส่คับเกินไปเพราะจะทำให้โลหิตไหลเวียนไม่สะดวก และหัวนมจะถูกกดอาจทำให้หัวนมสั้นและแบนได้ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นภายหลังคลอด รองเท้าควรใช้ไม่มีส้นเพราะการทรงตัวไม่ดีจากน้ำหนักของมดลูกที่ถ่วงลงด้านหน้าทำให้หลังแอ่นมากกว่าปกติ ถ้าสวมรองเท้ามีส้นจะทำให้กล้ามเนื้อหลังบริเวณเอวต้องทำงานมากขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดเอวมากยิ่งขึ้น นอกจากการสวมรองเท้าส้นสูงจะทำให้ล้มได้ง่าย ทั้งนี้การช่วยป้องกันอุบัติเหตุทำได้โดยให้มีสติขณะเดิน มีการระลึกรู้ขณะเดินทุกอย่างก้าว

5. การเดินทาง ปกติไม่มีข้อห้ามแต่ไม่ควรจะเดินทางไกลเพราะจะทำให้ได้รับความกระทบกระเทือนมาก ในระยะแรกอาจทำให้แท้งได้ ถ้าในระยะท้ายก่อนคลอดอาจทำให้คลอดก่อนกำหนดได้ ซึ่งในขณะเดินทางให้มีการระลึกรู้ตัวตลอด

6. การดูแลด้านจิตใจ สตรีที่มีครรภ์ทุกคนจะมีลักษณะเฉพาะของตัวเองเกิดขึ้น ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งจากสภาพความเป็นจริงและจินตนาการ ขาดการศึกษาที่พอเพียง ขาดวุฒิภาวะหรือขาดประสบการณ์ในอดีต ล้วนแต่มีผลที่จะทำให้มารดาเกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ซึ่งความวิตกกังวลของสตรีตั้งครรภ์เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังต่อไปนี้ 1) ความหวาดกลัวในอันตรายที่จะเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์หรือระยะคลอด 2) ข้อห้ามในการปฏิบัติตัวเรื่องต่างๆ 3) ความรู้สึกไม่แน่ใจในเด็กที่จะเกิดมา 4) ไม่สามารถที่จะยอมรับบทบาทของความเป็นมารดาได้ เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่มีพ่อเด็ก 5) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ทำให้สตรีบางคนรู้สึกว่าตัวเองหมดความสุข ความดึงดูดทางเพศ ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้สามารถแก้ไขได้เมื่อได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์เข้าใจว่าการตั้งครรภ์เป็นลักษณะปกติของร่างกายสตรี การเจริญสติโดยการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน ทำจิตใจให้สงบแจ่มใส กำหนดรู้ตามลมหายใจทั้งหายใจเข้าและหายใจออก เพราะถ้ารู้จักระวังรักษาตัวในระหว่างที่ตั้งครรภ์ได้ดี การคลอดก็จะดำเนินไปโดยปกติและปลอดภัย

การเปลี่ยนแปลงในระยะคลอด

การคลอด คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อขับทารก รก เยื่อหุ้มทารกและน้ำคร่ำที่อยู่ภายในโพรงมดลูกผ่านช่องทางคลอดออกสู่ภายนอก ซึ่งในขณะนั้นจะเป็นเวลาที่ก่อให้เกิดเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงอยู่ 2 อย่าง คือ การสิ้นสุดการตั้งครรภ์ และการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวที่มีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้น กลายเป็นมารดาทารกและครอบครัว มาลีวัล เลิศสาครศิริ (Lertsakornsiri, 2022)

อาการและอาการแสดงเมื่อใกล้คลอด ในระยะ 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด มักจะมีอาการและอาการแสดงเมื่อใกล้คลอด Sharon S Murray และ Emily S McKinney (Murray & McKinney, 2014) ดังนี้

1. อาการท้องลด เกิดจากการที่ส่วนนำของทารกเคลื่อนเข้าช่องเชิงกราน พบในสตรีตั้งครรภ์แรกประมาณ 10-14 วันก่อนคลอด ส่วนสตรีตั้งครรภ์หลังอาจไม่พบอาการท้องลดจนกว่าจะเข้าสู่ระยะคลอด ผลของการเคลื่อนต่ำนี้จะทำให้ผู้คลอดอึดอัดน้อยลง หายใจสะดวกขึ้น และถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากส่วนนำของทารกกดทับกระเพาะปัสสาวะทำให้ความจุลดลง

2. มีสารคัดหลั่งจากช่องคลอด จากการที่มดลูกหดตัวแบบ Braxton hicks มากขึ้น จะทำให้ปากมดลูกนุ่มลงและเปิดขยายเล็กน้อย สารคัดหลั่งที่ออกมาจากช่องคลอดจะมีลักษณะเป็นเมือกเหนียวๆ สีขาว และมีมากขึ้น

3. การนุ่มของปากมดลูก เป็นอาการที่พบได้จากการตรวจภายใน โดยจะพบว่าปากมดลูกจะมีความนุ่มมากขึ้น หดสั้นและบางลง

4. อาการปวดหลัง เมื่อใกล้คลอดรกจะผลิตฮอร์โมน relaxin ออกมา ทำให้เอ็นต่างๆ ที่ยึดบริเวณเชิงกราน โดยเฉพาะบริเวณ sacroiliac joints มีการคลายตัว มดลูกส่วนล่างถูกดึงรั้งเพิ่มขึ้นจึงพบอาการปวดหลังและบั้นเอวได้

5. ภูมุน้ำหนักร่วง ปกติภูมุน้ำคร่ำแตกในปลายระยะที่ 1 หรือต้นระยะที่ 2 ของการคลอด

6. อาการน้ำหนักร่วงและการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหาร ในระยะท้ายๆ ของการตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน estrogen และ progesterone ทำให้มีการสูญเสียน้ำออกจากร่างกายทำให้มีน้ำหนักร่วงประมาณ 0.5-1.5 กิโลกรัม

7. การทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อครรถ์ครบกำหนดสตรีตั้งครรภ์จะตื่นนอนเร็วและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น

8. เจ็บครรภ์เตือน ประมาณ 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด มดลูกจะมีลักษณะการหดตัวไม่สม่ำเสมอ เป็นๆ หายๆ ความถี่และความรุนแรงไม่เพิ่มขึ้น จะไม่รู้สึกปวดแต่รู้สึกไม่สบาย ปวดถ่วงบริเวณท้องน้อย คล้ายปวดประจำเดือน แต่เมื่อใกล้กำหนดคลอดประมาณ 1 สัปดาห์หรือ 1 วัน ผู้คลอดจะรู้สึกความตึงตัวของมดลูกหดตัวรุนแรงกว่าเดิม รู้สึกเจ็บปวดไม่สบาย ทำให้เข้าใจผิดว่าเจ็บครรภ์คลอดโดยเฉพาะในครรภ์แรก

ระยะของการคลอด แบ่งเป็น 4 ระยะ Michele R Davidson (Davidson, London, & Ladewig, 2014) คือ ระยะที่ 1 ของการคลอดหรือระยะการเปิดขยายปากมดลูก เริ่มจากเจ็บครรภ์จริงจนปากมดลูกเปิดหมด คือ 10 เซนติเมตร ระยะที่ 2 ของการคลอดหรือระยะเบ่งคลอด เริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเปิดหมดจนถึงทารกคลอดหมดตัว ระยะที่ 3 ของการคลอดหรือระยะรกคลอด เริ่มตั้งแต่ทารกคลอดเสร็จเรียบร้อยถึงรกและเยื่อหุ้มทารกคลอดเรียบร้อย ระยะที่ 4 ของการคลอดหรือระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอดเป็นระยะสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะตกเลือดได้มาก ซึ่งผู้คลอดควรได้รับการดูแลใกล้ชิด ในแต่ละระยะของการคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้รับความเจ็บปวด ไม่สบาย ความวิตกกังวลหรือความเครียดจากการที่มามีอยู่ในโรงพยาบาลต้องละทิ้งครอบครัวและเพื่อนมาอยู่คนเดียวท่ามกลางคนแปลกหน้า ถูกแยกจากสังคม และจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในการคลอด เช่น การเจ็บครรภ์คลอด การมีมูกเลือดออกทางช่องคลอดหรือความไม่สบายต่างๆ การขาดความรู้ ไม่เข้าใจในกิจกรรมการพยาบาลที่ได้รับ เหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ เช่น การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ภาวะน้ำหนัลดก่อนกำหนด และสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั้งในด้านสถานที่ กลิ่นที่ไม่คุ้นเคย เครื่องมือแปลกๆ ความกลัวที่ไม่เข้าใจถึงกระบวนการคลอดอาจจินตนาการถึงการคลอดไปต่างๆ กัน ในบางครั้งการคลอดอาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่ากำหนด จนทำให้ผู้คลอดรู้สึกตื่นตกใจ เริ่มกลัวว่าตนเองและทารกจะพิการหรือเสียชีวิตระหว่างการคลอด รู้สึกว่าการคลอดเป็นสิ่งที่คุกคามความปลอดภัยของตนเอง นอกจากนี้ความอ่อนล้า หมดแรง ในระยะท้ายๆ ของการตั้งครรภ์อาจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยต่อการแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นประมาณ 10-12 กิโลกรัม บางรายอาจมีความอ่อนล้าเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากมีภาวะแทรกซ้อน มีระยะรอคลอดที่ยาวนาน

การเจริญสติในระยะคลอด สตรีตั้งครรภ์ควรมีการปฏิบัติตนในระยะรอคลอดและระยะคลอด โดยใช้หลักธรรมการมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้

1. ความสุขสบายและความปลอดภัย ดูแลให้สตรีตั้งครรภ์ได้รับความสุขสบาย ปลอดภัยในระยะเจ็บครรภ์ ระยะคลอดและภายใน 2 ชั่วโมงหลังคลอด เช่น ด้านความสะอาดของร่างกาย ลดความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูก ป้องกันอาการอ่อนเพลีย โดยมีการเจริญสติระลึกถึงเมื่อมีการเปลี่ยนท่าและการประกอบกิจกรรมของสตรีตั้งครรภ์ ในระยะปากมดลูกเปิดช้าและในช่วงต้นของระยะปากมดลูกเปิดเร็ว ให้สตรีตั้งครรภ์ระลึกถึงการเปลี่ยนอิริยาบถหลายๆ ท่า เช่น นั่ง ยืน คลาน นั่งยองๆ เดิน

2. การพักผ่อนและการนอนหลับ ดูแลให้สตรีตั้งครรภ์ได้พักผ่อนและนอนหลับเท่าที่จะสามารถทำได้ในระยะที่ยังไม่เจ็บครรภ์มาก ดูแลความสะอาดของร่างกาย จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม โดยให้สตรีตั้งครรภ์มีการเจริญสติเพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน นอนสมาธิเมื่อขณะหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้าโดยตามรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าปลายจมูก และรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านปลายจมูกเมื่อหายใจออก ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดหรือกังวลกับเหตุการณ์ในอนาคต

3. การผ่อนคลายความเจ็บปวด การเจ็บครรภ์เป็นภาวะวิกฤตที่สตรีตั้งครรภ์ได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ไม่สบาย และยังก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความกลัว ทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เทคนิคการผ่อนคลายความเจ็บปวด ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการหายใจ การลูบหน้าท้อง การเพ่งจุดสนใจ การ

เบี่ยงเบนความสนใจและการนวดหลัง โดยให้สตรีตั้งครกมีการเจริญสติเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวดในแต่ละระยะของการคลอดได้ดังนี้

3.1 เทคนิคการหายใจ ระยะตั้งแต่ปากมดลูกเริ่มเปิด-3 เซนติเมตร เป็นระยะที่มดลูกหดตัวไม่รุนแรงให้หายใจแบบช้าๆ ด้วยอก โดยเมื่อมดลูกเริ่มหดตัวให้หายใจล่างปอด 1 ครั้งด้วยการหายใจเข้าลึกๆ ยาวๆ และหายใจออกยาวๆ ต่อด้วยการสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก ทางปากช้าๆ โดยเปิดปากเล็กน้อย ทำประมาณ 6-9 ครั้ง/นาที เมื่อเข้าสู่ระยะปากมดลูกเปิด 3-8 เซนติเมตร เป็นระยะที่มดลูกหดตัวรุนแรงยิ่งขึ้นให้หายใจแบบช้าๆ สลับกับการหายใจแบบสั้น เบา เร็ว โดยเมื่อมดลูกเริ่มหดตัวให้หายใจล่างปอด 1 ครั้ง ต่อด้วยการหายใจเข้า-ออกช้าๆ ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมดลูกหดเต็มที่ให้เปลี่ยนเป็นการหายใจแบบสั้น เบา เร็ว และระยะตั้งแต่ปากมดลูกเปิด 8-10 เซนติเมตรใช้การหายใจแบบสั้น เบา เร็วและเป่าออก เพื่อควบคุมความรู้สึกอยากเบ่ง โดยเมื่อมดลูกหดตัวให้หายใจล่างปอด 1 ครั้งต่อด้วยการหายใจเข้าปากสั้นๆ เบาๆ เร็วๆ ติดต่อกัน 6-7 ครั้ง แล้วจึงเป่าลมออกทางปาก 1 ครั้ง ในขณะที่หายใจให้สตรีตั้งครกเจริญสติโดยตามรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าปายจมูกและรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านปายจมูกเมื่อหายใจออก ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย

3.2 การถู นวดและลูบ เป็นการนวดอย่างเบาๆ ที่บริเวณหน้าท้องขณะมดลูกมีการหดตัว โดยการให้สตรีตั้งครกใช้ปลายนิ้วมือลูบเป็นวงกลมด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอบริเวณหน้าท้อง ขณะที่ใช้ปลายนิ้วมือลูบเป็นวงกลมบริเวณหน้าท้องนั้น สามารถเจริญสติโดยกำหนดระลึกขณะปลายนิ้วมือที่สัมผัสหน้าท้อง ซึ่งสามารถพูดประกอบในใจกำกับการลูบหน้าท้องด้วย

3.3 การเบี่ยงเบนความสนใจ โดยอาศัยหลักการที่ว่าเมื่อบุคคลมุ่งความสนใจหรือสร้างอารมณ์ให้คล้อยตามสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วจะทำให้การรับรู้ต่อความเจ็บปวดลดลง ซึ่งสามารถให้สตรีตั้งครกเจริญสติได้ด้วยการให้เพ่งความสนใจหรือมุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ให้หันมาคิดถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงสิ่งเดียวขณะมดลูกหดตัว จะช่วยให้เกิดสมาธิมีผลให้ระดับการรับรู้ต่อความรู้สึกเจ็บปวดลดน้อยลง ระดับความทนทานต่อความเจ็บปวดจะเพิ่มขึ้น การชวนพูดคุยเพื่อให้สตรีตั้งครกจดจ่อกับสิ่งที่พูดคุย เกิดความเพลิดเพลินและลืมความเจ็บปวดไปชั่วขณะ รวมถึงการฟังดนตรีหรือธรรมะตามความเชื่อของสตรีตั้งครกในแต่ละศาสนา ซึ่งนอกจากจะช่วยให้สตรีตั้งครกเบี่ยงเบนความสนใจแล้วยังเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีกด้วย

3.4 การผ่อนคลาย หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจปราศจากความตึงเครียด เป็นการลดการเร้าอารมณ์ และเบี่ยงเบนความสนใจออกจากความเจ็บปวดพร้อมกับมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการให้สตรีตั้งครกเจริญสติด้วยการทำจิตใจให้สงบ

4. การเผชิญกับความเครียด ท้อแท้ หดก่ำลึงใจ เมื่อเข้าสู่ระยะที่ 2 ของการคลอด สตรีตั้งครกจะมีความเครียดมากขึ้นเนื่องจากเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย มีการรับรู้ความเจ็บปวดรุนแรงมากขึ้น ทำให้สตรีตั้งครกแยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการตัดสินใจลดลง และอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ไม่ให้ความร่วมมือ ร้องเอะอะโวยวายหรือใช้คำพูดที่หยาบคาย มีความกลัวร่วมด้วย เช่น กลัวว่าจะคลอดเองไม่ได้ กลัวว่าบุตรจะพิการหรือเสียชีวิต จะยิ่งทำให้สตรีตั้งครกมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ถ้าเบ่งแล้วการคลอดไม่ก้าวหน้าหรือเบ่งแล้วไม่คลอด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดก่ำลึงใจ การช่วยเหลือให้สตรีตั้งครกมีการเจริญสติโดยให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้จดจ่อกับปัจจุบัน ตามรู้ลมหายใจเมื่อขณะหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้าโดยตามรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านเข้าปายจมูก และรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านปายจมูกเมื่อหายใจออก ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย มีความเข้าใจและยอมรับการคลอดที่เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ตื่นตระหนกเกินกว่าเหตุ มีการระลึกถึงตลอดเมื่อมีความเจ็บปวด โดยอาจจะพูดประกอบในใจขณะที่มีความเจ็บปวดหรือทำอิริยาบถต่างๆ ให้

สตรีตั้งครรภ์มีสติในการแบ่งคลอดได้ถูกต้อง และช่วงเวลาที่เหมาะสมเมื่อมดลูกหดตัว และปากมดลูกเปิดหมด

การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด

ระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่เด็กและรกคลอดครบจนถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวทั้งด้านกายวิภาคและสรีระของอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคลอดและภาวะจิตใจ ให้กลับคืนสู่สภาพเหมือนขณะไม่ตั้งครรภ์ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมในระยะหลังคลอดด้วย เพราะมารดาปรับตัวค่อนข้างยาก อาจหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนได้ง่ายเนื่องจากต้องปรับตัวอย่างมากทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งความไม่สุขสบายต่างๆ ของร่างกาย และถ้าต้องดูแลบุตรเองโดยที่มารดาไม่พร้อมยิ่งส่งเสริมให้มารดาเครียดมากขึ้น การให้ความช่วยเหลือโดยการเจริญสติ ให้กำลังใจและให้คำแนะนำ เพื่อให้ปรับตัวได้เป็นอย่างดีจะส่งเสริมความมั่นใจในการดูแลตนเอง ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางร่างกายและจิตใจ สามารถช่วยให้มารดาเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Murray & McKinney, 2014)

การเจริญสติในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอดควรมีการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด โดยใช้หลักธรรมการมีสติสัมปชัญญะ ดังนี้

1. การพักผ่อนนอนหลับ ระยะหลังคลอดมารดามักอ่อนเพลียต่อเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักของร่างกายเพิ่มขึ้นและสูญเสียพลังงานในระยะคลอด ดังนั้นหลังคลอดมารดาจึงควรได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และหลับอย่างเพียงพอ การเจริญสติจะช่วยให้มารดาหลังคลอดพักผ่อนได้เต็มที่โดยให้มีการระลึกรู้ ตามลมหายใจที่ผ่านเข้าปายจมูกเมื่อหายใจเข้าและรู้ถึงลมหายใจที่ผ่านปายจมูกเมื่อหายใจออก ทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย

2. ความสุขสบายและบรรเทาอาการเจ็บปวด ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอดอาจมาจากหลายแห่งด้วยกัน ฝีเย็บมักบวมและยังมีแผลฝีเย็บที่เป็นแหล่งของความเจ็บปวด การฉีกขาดหรือการบาดเจ็บที่ฝีเย็บทำให้เจ็บปวดมาก หรือในบางคนที่ไม่สามารถคลอดทางช่องคลอดจำเป็นต้องผ่าตัดเด็กออกทางหน้าท้อง ความเจ็บปวดแผลจากผ่าตัดหน้าท้องจะขัดขวางการเคลื่อนไหว การลุกจากเตียง การขับถ่าย การเจริญสติเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและสุขสบายมากขึ้น โดยการระลึกรู้ทั่วพร้อมถึงความเจ็บปวดซึ่งอาจจะปวดประกอบในใจขณะที่มีความเจ็บปวดหรือการทำกิจกรรมและอิริยาบถต่างๆ ขณะลุกเดินและการเคลื่อนไหว

3. ภาวะโภชนาการและการขับถ่าย ระยะหลังคลอดต้องคำนึงถึงความสำคัญของสารอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกายหลังคลอดกลับคืนสภาพปกติได้ดี และสำหรับการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมตนเอง ระยะหลังคลอดมารดามักหิวและกระหายน้ำ ความอยากอาหาร ตื่นน้ำมาก เพราะสูญเสียน้ำระหว่างคลอดและหลังคลอด การเจริญสติด้วยการคิดอย่างมีเหตุมีผล ระลึกรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและถูกต้อง ตื่นน้ำเพียงพอจะช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีน้ำนมเพียงพอสำหรับทารกแรกเกิด

4. การบริหารร่างกาย มารดาหลังคลอดควรเริ่มให้บริหารร่างกายหลังจากคลอดแล้ว 24 ชั่วโมง การบริหารร่างกายในระยะแรกๆ อาจเลือกทำที่ง่ายๆ ไม่ออกแรงมากควรเริ่มช้าๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่ควรหักโหม ซึ่งการบริหารร่างกายในระยะหลังคลอดจะมีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติด้วยความรวดเร็วและปลอดภัย ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจตามมาในระยะหลังคลอดที่พบบ่อยๆ ได้แก่ ท้องผูก ริดสีดวงทวาร หลอดเลือดดำอักเสบอุดตัน ปวดหลัง ลดอุบัติเหตุของการเกิดลิ่มในหลอดเลือด ช่วยเพิ่มความตึงตัวและแข็งแรงของกล้ามเนื้ออวัยวะส่วนต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังและพื้นเชิงกราน ช่วยรักษาทรุดทรงให้สมส่วนพอดีและสวยงาม ลดไขมันที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย บรรเทาความเมื่อยล้าและทำให้สดชื่น แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายความเครียดหลังจากผ่านความเจ็บปวดและช่วงวิกฤติในระยะ

คลอด มารดาหลังคลอดสามารถเจริญสติในขณะบริหารร่างกาย โดยให้มีการระลึกถึง เมื่อบริหารร่างกายในแต่ละท่า ซึ่งอาจจะพูดประกอบในใจขณะบริหารร่างกายจะเป็นการทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ป้องกันอุบัติเหตุและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

5. ความสำเร็จในการให้มนตร์ การเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมแม่มีประโยชน์ทั้งมารดาและทารก เพราะการดูดจะกระตุ้นการหลั่งออกซิโทซินทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างมารดา-ทารกมีมากขึ้นได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น สะดวก ประหยัด ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องเตรียมมาก ให้ภูมิคุ้มกันแก่ทารก ในขณะที่ลูกดูดนมจากเต้ามารดาหลังคลอดมีการเจริญสติด้วยการระลึกถึงจิตใจจดจ่อต่อบุตร อดทน อดกลั้น รู้คิดอย่างมีเหตุผลที่จะไม่ให้น้ำนมผสมเลี้ยงลูก ไม่ทำลูกพลัดตกหกล้มมือ หรือนอนหลับกีดกั้นการหายใจของลูก

โดยสรุป การเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์แต่ละระยะในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและภายหลังคลอด ด้วยวิธีการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การนอนสมาธิ การทำจิตใจให้สงบ แจ่มใส การคิดอย่างมีเหตุผล ระลึกถึงตัวทั่วพร้อมในการทำกิจกรรม อริยาบถต่างๆ ตามรู้ลมหายใจทั้งหายใจเข้าและหายใจออก จะเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาด้านความคิดที่สับสน ความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัว ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในแต่ละระยะ รวมถึงการป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละระยะได้

ข้อเสนอแนะ พยาบาลผดุงครรภ์ในแผนกฝากครรภ์ ห้องคลอด และแผนกหลังคลอด สามารถนำแนวคิดและวิธีการเจริญสติในสตรีตั้งครรภ์ใช้ในการดูแล ให้คำแนะนำสตรีตั้งครรภ์ในแต่ละระยะได้ ทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เหมาะสมมีประสิทธิภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของมารดา และทารก นอกจากนี้การศึกษาทางด้านการพยาบาลมารดา ทารก และผดุงครรภ์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนเกี่ยวกับการดูแลสตรีตั้งครรภ์ในแต่ละระยะ

References

- Davidson, M., London, M., & Ladewig, P. (2014). *Olds' Maternal- Newborn nursing & Women's health across the lifespan* (9th ed.). New York: Pearson Education Limited.
- Ditsayawanich, C. (2006). *Vipassana meditation and emotional intelligence Revised version* (3rd ed.). Chiang Mai: Printing house of light art (In Thai).
- Lawrence, Fr F. (2005). *Meditation in Christianity*. Retrieved June 18, 2020, from <https://belongtothetruth.com/Holy/meditation/meditation01.htm>
- Lertsakornsiri, M. (2019). *Nursing women during pregnancy and delivery* (2nd ed.). Bangkok:: Chamchuri Products Co., Ltd. (in Thai).
- Lertsakornsiri, M. (2022). *Nursing women during pregnancy and delivery* (3rd ed.). Bangkok: Chamchuri Products Co., Ltd (In Thai).
- Murray, S. S., & McKinney, E. S. (2014). *Foundations of Maternal-Newborn and Women's health nursing* (6th ed.). New York: Elsevier Saunders.
- Payutto, P. A. (2010). *Buddhist dictionary Glossary of terms* (14th ed.). Bangkok: Thanathat Printing Co., Ltd (In Thai).
- Payutto, P. A. (2010). *Phutthatham (original version)* (25th ed.). Bangkok: Permsub the printing property (in Thai).
- Phra Paisal Visalo. (2020). *Initial mindfulness*. Retrieved August 18, 2020, from <https://www.youtube.com/watch?v=nknze80abNM> (In Thai)

Pratripitaka. (2016). *Pratripitaka online*. Retrieved from <https://pratripitaka-online.blogspot.com>

Wikipedia. (2020). *Salah*. Retrieved July 7, 2020, from <https://th.wikipedia.org/wiki/Salah>