

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบอุบัติการณ์ภาวะไม่สุขสบาย และพฤติกรรมการบรรเทาภาวะไม่สุขสบาย ระหว่างมารดาที่ไม่ได้รับคู่มือและได้รับคู่มือการปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาภาวะไม่สุขสบาย กลุ่มตัวอย่างคือมารดาหลังคลอดปกติ ครรภ์แรกไม่มีภาวะแทรกซ้อน น้ำหนักทารกแรกเกิด 2800-3200 กรัม จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย คู่มือการปฏิบัติเพื่อบรรเทาภาวะไม่สุขสบายของมารดาหลังคลอด แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติของมารดาหลังคลอด และแบบบันทึกอุบัติการณ์ภาวะไม่สุขสบายของมารดาหลังคลอด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. อุบัติการณ์ ภาวะไม่สุขสบายของมารดาหลังคลอดที่ได้รับคู่มือการปฏิบัติตัว มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับคู่มือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. พฤติกรรมการบรรเทาภาวะไม่สุขสบายของมารดาหลังคลอดที่ได้รับคู่มือการปฏิบัติตัว มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับคู่มือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05