



โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน
ศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งกรรม(ในเมือง)

ลงทะเบียนวันที่	15 ก.พ. 2555
เลขทะเบียน	121134
เลขหมู่	ON NK 2850 W175 ๑
หัวเรื่อง	โครงการดูแลสตรี meu

นางสาว หทัยทิพย์ เพียงกลาง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ปีการศึกษา 2553

THE INTERIOR ARCHITECTURE DESIGN
HEALTH CARE CENTER FOR PREGNANT

MISS HATAITIP PEANGKLANG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE BACHELOR DESIGN DEGREE OF ARCHITECTURE


DEPARTMENT OF INTERIOR ARCHITECTURE FACULTY OF ARCHITECTURE

RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY THANYABURI

ACADEMIC YEAR 2010


หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการออกแบบเสนอนะสถาปัตยกรรมภายในศูนย์ดูแลสุขภาพสตรี ตั้งครรภ (ในเมือง)
โดย	นางสาวหทัยทิพย์ เพียงกลาง
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ยศธนา วรรณมางกูร
ปีการศึกษา	2553

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต


 คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีรวัลย์ วรรณโนทัย)

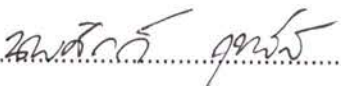
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


 ประธานกรรมการ
 (อาจารย์กฤติน วิจิตรไตรธรรม)


 อาจารย์ที่ปรึกษา
 (อาจารย์ยศธนา วรรณมางกูร)


 กรรมการ
 (อาจารย์ชวลิต น่วมธนัง)


 กรรมการ
 (อาจารย์นันทิรา มิลินทานุช)


 กรรมการและเลขานุการ
 (อาจารย์นพศักดิ์ ฤทธิดี)

**โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน
ศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์(ในเมือง)**

ชื่อ	หทัยทิพย์	เพียงกลาง
ภาควิชา	สถาปัตยกรรมภายใน	
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ยศธนา วรุดมางกูร	
ปีการศึกษา	2553	

บทคัดย่อ

โครงการเสนอแนะสถาปัตยกรรมภายในศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์(ในเมือง) จัดตั้งขึ้นให้เป็นสถานที่สำหรับรองรับกิจกรรมของแม่ตั้งครรภ์ยุคใหม่ในเมืองแบบครบวงจร โดยมีวัตถุประสงค์ให้เป็นสถานที่พักผ่อน คลายความเครียดที่ได้รับจากสภาวะแวดล้อม เป็นแหล่งพบปะพูดคุยสังสรรค์แบบสังคมคุณแม่ยุคใหม่ และยังเป็นสถานที่ดูแลสุขภาพควบคู่ไปกับการดูแลเรื่องสุขภาพความงามอีกด้วย ซึ่งส่งผลดีต่อผู้มาใช้โครงการทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล

การศึกษาโครงการเสนอแนะสถาปัตยกรรมภายใน ได้ศึกษาแนวทางการออกแบบสภาพแวดล้อมภายในให้เหมาะสมกับกิจกรรมและผู้ใช้โครงการ ศึกษาถึงรายละเอียดพฤติกรรมความต้องการของผู้ใช้โครงการ รายละเอียดพื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมภายในโครงการที่เหมาะสมกับผู้ใช้ และรายละเอียดของวัสดุที่ใช้ในงานออกแบบซึ่งสำคัญมากต่อผู้ใช้โครงการ รวมไปถึงการให้บริการ

โครงการได้นำเสนอออกมาในรูปแบบที่ทันสมัย ภูมิระดับนุ่มนวลและผ่อนคลาย กิจกรรมเหมาะสมกับผู้ใช้ที่กำลังนิยมกันในปัจจุบัน ตอบสนองทุกความต้องการอย่างครบครัน โดยนำแนวคิดของBUBBLE มาใช้ในงานออกแบบเพื่อสื่อถึงการเคลื่อนไหวที่ช้อย้าย การดูแลโอบอุ้มและปกป้อง และสื่อถึงความโค้งที่นุ่มนวลปลอดภัย สีที่ใส่ทำให้ดูปลอดโปร่งผ่อนคลายสบายตา บรรยากาศไม่อึดอัด ในการออกแบบโครงการเสนอแนะสถาปัตยกรรมภายในของศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ในเมือง ได้นำเอาเทคโนโลยีต่าง ๆ มาเป็นส่วนในการออกแบบอย่างถูกต้องและเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

เล่มวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ยศธนา วรวิฑูมางกูร ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำชี้แนะช่วยแก้ปัญหาตลอดจนให้ความรู้และประสบการณ์ที่ดีแก่ข้าพเจ้า ขอขอบคุณบริษัทแบงก์คอกเมดิเพล็กซ์ ที่ช่วยเหลือด้านข้อมูลของอาคาร ขอขอบพี่ ภิกรม บริษัท โปรเซส อาร์คิเต็ค แอนด์ แพลนเนอร์ จำกัดที่ให้ความช่วยเหลือเรื่องแบบก่อสร้างอาคาร ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือจนวิทยานิพนธ์นี้ประสบความสำเร็จ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ วรุต ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำในการแก้ปัญหา สำหรับคุณงามความดีอันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้าขอมอบให้กับบิดา มารดาซึ่งเป็นที่รักและเคารพอย่างยิ่ง ตลอดจนครูอาจารย์ที่เคารพทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดีแก่ข้าพเจ้า

หทัยทิพย์ เพียงกลาง

ห้ามฉีก ตัด หรือทำให้เสียหาย
ยึดเหนี่ยว กรุณาส่งคืนได้ที่
สารบัญ
โทรศัพท์ 0-2549-3079
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มทร.ธัญบุรี
จ.ปทุมธานี 12110

หน้า

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญภาพ	ค-จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของโครงการ	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
1.3 ขอบเขตการศึกษา	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 ประวัติความเป็นมา	4
2.2 ความหมายของศูนย์สุขภาพ	5
2.3 ความหมายของสตรีตั้งครรภ์	6
2.3.1 สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป	6
2.3.2 อาการที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์	7
2.3.3 ความสัมพันธ์และอารมณ์ของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์	9
2.3.4 สัมพันธ์กับความรู้สึกของแม่ตั้งครรภ์	9
2.4 ความหมายของเวิร์คกิ้งแม่ม (WORKING MOM)	10
2.4.1 MODERN MOM INSIGHT	12
2.4.2 TYPE OF MOM	13
2.4.3 คุณแม่ยุคใหม่	14
2.4.4 NON LOYALTY FOR THE BEST	14
2.4.5 BEFOR AND AFTER	15
2.4.6 WORLD OF MOUTH	16

สารบัญ

	หน้า
2.4.7 NEW LIFE AND SPENDING MODEL	17
2.5 ความเครียดกับการตั้งครรภ์	19
2.5.1 ผลของความเครียดต่อการตั้งครรภ์.....	19
2.6 การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์	20
2.6.1 การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์	22
2.7 กีฬาสำหรับแม่ตั้งครรภ์.....	24
2.7.1 โยคะ(YOGA)	24
2.7.2 ระบายหน้าท้อง (BELLY DANCING)	28
2.7.3 แอโรบิค (AEROBIC)	28
2.7.4 ออกกำลังกายในน้ำ.....	29
2.8 สปา (SPA)	31
2.8.1 ประเภทสปา.....	32
2.9 การนวด อโรมาเทอราพี (AROMATHERAPY MASSAGE)	32
2.9.1 นวดครรภ์เพื่อสุขภาพ	32
2.9.2 นวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ.....	33
2.9.3 นวดเพื่อคลายวิตกกังวล.....	33
2.9.4 นวดเพื่อการไหลเวียนของโลหิต	33
2.9.5 นวดศีรษะและคอ.....	34
2.9.6 นวดหน้า	34
2.9.7 การใช้กลิ่นบำบัด	35
2.10 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหลักการออกแบบ	37
2.10.1 โถงทางเข้า.....	37
2.10.2 บริเวณที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย.....	37
2.10.3 ร้านอาหาร.....	38
2.10.4 ห้องฟิตเนต.....	39

สารบัญ

	หน้า
2.11 หลักการออกแบบฟิตเนสเฉพาะกลุ่ม	40
2.11.1 ฟิตเนสเฉพาะกลุ่มผู้หญิง (FOR WOMEN FITNESS)	40
2.12 งานระบบและอุปกรณ์ประกอบอาคาร	42
2.12.1 งานระบบไฟฟ้า.....	42
2.12.2 ระบบปรับอากาศและระบายอากาศ.....	47
2.12.3 ระบบสื่อสาร.....	48
2.12.4 ระบบเครื่องกล.....	49
2.12.5 ระบบป้องกันอัคคีภัย	50
2.13 ข้อมูลเฉพาะโครงการ	53
2.13.1 ประวัติความเป็นมาของโครงการ.....	53
2.13.2 ที่ตั้ง.....	54
2.13.3 ข้อมูลเกี่ยวกับอาคาร.....	54
2.13.4 การตลาด.....	54
2.13.5 อัตลักษณ์องค์กร.....	57
2.14 กรณีศึกษาโครงการเปรียบเทียบ	58
2.14.1 กรณีศึกษาที่ 1 CHAIRAMA SPA	58
2.14.2 กรณีศึกษาที่ 2 YOGA DEVA.....	66
2.14.3 กรณีศึกษาที่ 3 CENTRO FITNESS&PWCC SPA.....	70
2.14.4 กรณีศึกษาที่ 4 CRISTIANO CORA SALON	74
บทที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล	78
3.1 ผู้ให้บริการ	78
3.1.1 ลักษณะการบริการและอัตรากำลังของบุคลากร	78
3.2 ผู้รับบริการ.....	80
3.2.1 วิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ.....	80

สารบัญ

	หน้า
3.3 ที่ตั้งโครงการ	83
3.3.1 บริบท(CONTEXT).....	84
3.3.2 การเข้าถึง(APPROACH)	86
3.3.3 ทางเข้าอาคาร (BUILDING ENTRANCE)	89
3.3.4 ทิศทางการวางอาคาร(ORIENTATION).....	90
3.3.5 สถาปัตยกรรมเดิม (EXISTING ARCHITECTURE).....	91
3.3.6 โครงสร้างและงานระบบ (STRUCTURE AND ENGINEERING SYSTEM). 96	
3.4 วิเคราะห์โปรแกรม.....	98
3.4.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	98
3.4.2 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ	98
บทที่ 4 รายละเอียดโครงการ	99
4.1 วัตถุประสงค์การออกแบบ.....	99
4.2 รายละเอียดโครงการ	99
4.3 วิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ	101
4.3.1 ประเภทผู้ใช้โครงการ	101
4.3.2 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยโครงการ	102
4.4 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ (AREA REQUIREMENT)	102
4.4.1 ต้อนรับ RECEPTION	102
4.4.2 HEALTHY FOOD.....	103
4.4.3 ส่วนรับประทานอาหาร	104
4.4.4 ส่วน FITNESS.....	104
4.4.5 ส่วน CLINIC	105
4.4.6 ส่วน LOCKER และ TOILED	106
4.4.7 ส่วน SPA.....	107

สารบัญ

	หน้า
4.4.8 ส่วน OFFICE	109
4.5 วิเคราะห์พื้นที่ทั้งหมดภายในโครงการ.....	110
4.5.1 จำนวนผู้ใช้โครงการ/วัน	110
4.5.2 ตารางการใช้งาน.....	110
4.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	110
บทที่ 5 การออกแบบทางเลือก.....	111
5.1 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหลักของโครงการ	111
5.2 ออกแบบทางเลือก	112
5.2.1 ZONE	113
5.3 การออกแบบทางเลือก.....	114
5.3.1 ทางเลือกที่ 1	114
5.3.2 ทางเลือกที่ 2	114
5.3.3 ทางเลือกที่ 3	115
5.3.4 ตารางเปรียบเทียบทางเลือก	115
5.3.5 วิเคราะห์ทางเลือกที่ 3.....	117
บทที่ 6 ผลงานการออกแบบ	118
6.1 แนวคิดในการออกแบบ.....	118
6.1.1 แนวคิดที่นำมาใช้ในโครงการ	119
6.1.2 ผลงานการออกแบบ	120

สารบัญญภาพ

รูปที่	หน้า
2.1 การให้แสงสว่างสม่ำเสมอในพื้นที่สำนักงานเปิด	43
2.2 กราฟแสดงแสงสว่าง	43
2.3 การให้แสงสว่างสม่ำเสมอในพื้นที่สำนักงานที่กันเป็นสัดส่วน.....	44
2.4 ความแตกต่างของการใช้โคมที่แสงกระจายด้านข้างมากเทียบกับข้างน้อย	45
2.5 ตัวอย่างการให้แสงสว่างในห้องประชุม.....	45
2.6 แสดงอัตลักษณ์องค์กร	57
2.7 แสดงแปลนกรณีศึกษาที่1	59
2.8 แสดงแปลนชั้น2กรณีศึกษาที่1	59
2.9 แสดงแปลนชั้น 3 กรณีศึกษาที่1	60
2.10 แสดงรูปตัดภายในอาคารกรณีศึกษาที่1	60
2.11 แสดงรูปตัดภายในอาคาร 2 กรณีศึกษาที่1	61
2.12 แสดงรูปด้านภายในอาคาร กรณีศึกษาที่1	61
2.13 แสดงโชนกิจกรรม กรณีศึกษาที่1	62
2.14 แสดงเส้นทางสัญจร กรณีศึกษาที่1	62
2.15 แสดงตัวอาคาร กรณีศึกษาที่1.....	63
2.16 แสดงบรรยากาศในส่วนต้อนรับ กรณีศึกษาที่1	63
2.17 แสดงบรรยากาศในส่วนพักคอย กรณีศึกษาที่1.....	64
2.18 แสดงบรรยากาศในส่วนร้านอาหาร กรณีศึกษาที่1	64
2.19 แสดงบรรยากาศในส่วนลิฟต์เคอร์ กรณีศึกษาที่1	64
2.20 แสดงบรรยากาศในส่วนสพานวด กรณีศึกษาที่1	65
2.21 แสดงบรรยากาศในส่วนสปาในน้ำ กรณีศึกษาที่1	65
2.22 แสดงผังบริเวณโดยรอบอาคาร กรณีศึกษาที่2	66
2.23 แสดงแปลนอาคาร กรณีศึกษาที่2	67
2.24 แสดงรูปตัด1 กรณีศึกษาที่2	68
2.25 แสดงรูปตัด2 กรณีศึกษาที่2	68
2.26 แสดงส่วนต้อนรับ กรณีศึกษาที่2.....	69
2.27 แสดงห้องโยคะและลิฟต์เคอร์ กรณีศึกษาที่2	69
2.28 แสดงห้องโยคะ กรณีศึกษาที่2.....	69
2.29 แสดงแปลน กรณีศึกษาที่3.....	70

สารบัญญภาพ

รูปที่

หน้า

2.30 แสดงผังบริเวณ กรณีศึกษาที่3.....	71
2.31 แสดงส่วนร้านอาหาร กรณีศึกษาที่3.....	71
2.32 แสดงส่วนสระว่ายน้ำ กรณีศึกษาที่3.....	72
2.33 แสดงส่วนสปา กรณีศึกษาที่3.....	72
2.34 แสดงส่วนพิตเนต กรณีศึกษาที่3.....	73
2.36 แสดงแปลน กรณีศึกษาที่ 4.....	74
2.37 แสดงส่วนพักผ่อน กรณีศึกษาที่ 4.....	75
2.38 แสดงส่วนตัดผม กรณีศึกษาที่ 4.....	75
2.39 แสดงส่วนเคาน์เตอร์ กรณีศึกษาที่ 4.....	76
2.40 แสดงส่วนสระผม กรณีศึกษาที่ 4.....	76
2.41 แสดงเส้นทางสัญจร กรณีศึกษาที่ 4.....	77
3.1 แสดงอาคารที่ตั้งโครงการ.....	84
3.2 แสดงพื้นที่โดยรอบอาคาร.....	84
3.3 แสดงอาคารโดยรอบทิศเหนือ.....	85
3.4 แสดงอาคารโดยรอบทิศใต้.....	85
3.5 แสดงอาคารโดยรอบตะวันออก.....	86
3.6 แสดงอาคารโดยรอบทิศตะวันตก.....	86
3.7 แสดงการเข้าถึงอาคาร.....	87
3.8 แสดงเส้นทางการเข้าถึงอาคาร.....	87
3.9 แสดงที่จอดรถของอาคาร.....	88
3.10 แสดงการรับรู้ทางเข้าอาคาร.....	88
3.11 แสดงการรับรู้ทางเข้าอาคาร.....	89
3.12 แสดงอาคารโดยรอบ.....	91
3.13 แสดงการสัญจรแนวนอน-แนวตั้ง.....	91-92
4.1 แสดงสัดส่วนเคาน์เตอร์.....	101
4.2 แสดงสัดส่วนโต๊ะอาหาร.....	102
4.3 แสดงสัดส่วนมาตรฐานของคนเล่นโยคะ.....	105
4.4 แสดงสัดส่วนมาตรฐานของคลีนิก.....	106

สารบัญญภาพ

รูปที่

หน้า

4.5 แสดงสัดส่วนอ่างแช่น้ำ.....	107
4.6 แสดงสัดส่วนตู้โชว์ส่วนชาลอน.....	108
4.7 แสดงสัดส่วนออฟฟิต	109
5.1 แสดงค่าความสัมพันธ์.....	112
5.2 แสดงทางเลือกที่1	114
5.3 แสดงทางเลือกที่2	114
5.4 แสดงทางเลือกที่3.....	115
5.5 แสดงเส้นทางสัญจร	117
6.1 แสดงลักษณะคนท้อง.....	118
6.2 แสดงการวิเคราะห์แนวคิดในการออกแบบ.....	119
6.3 แสดงรูปทรงของBUBBLE	119
6.4 แสดงผังบริเวณโดยรอบ.....	120
6.5 แสดงผังพื้น.....	120
6.6 แสดงทัศนียภาพส่วนต้อนรับ/พักผ่อน.....	121
6.7 แสดงทัศนียภาพส่วนต้อนรับ/พักผ่อน.....	121
6.8 แสดงทัศนียภาพส่วนร้านอาหาร	122
6.9 แสดงทัศนียภาพส่วนลานตาการ	122
6.10 แสดงทัศนียภาพส่วนลือคเกอร์	123
6.11 แสดงทัศนียภาพส่วนโยคะ	123
6.12 แสดงทัศนียภาพส่วนสปาขนาด	124
6.13 แสดงทัศนียภาพส่วนสปาแช่น้ำวน.....	124
6.14 แสดงทัศนียภาพส่วนสปาแช่น้ำวน.....	125
6.15 แสดงทัศนียภาพส่วนออฟฟิต	125

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แสดงรายละเอียดหน้าที่ความรับผิดชอบของสายงานในโครงการ	79-80
3.2 แสดงผลการศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมเฉพาะของผู้รับบริการ	81-82
4.1 พื้นที่ใช้สอยส่วนต้อนรับ/ร้านอาหาร	104
4.2 พื้นที่ใช้สอยส่วนสันทนาการ/พิตเนต	105
4.3 พื้นที่ใช้สอยส่วนคลินิก	106
4.4 พื้นที่ใช้สอยส่วนล็อกเกอร์/ห้องน้ำ.....	107
4.5 พื้นที่ใช้สอยส่วนสปา.....	108
4.6 พื้นที่ใช้สอยส่วนออฟฟิต.....	109
5.1 ตารางเปรียบเทียบทางเลือก.....	115-116

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาโครงการ

สภาพสังคมยุคปัจจุบัน ทำให้การดำรงชีวิตถูกหลอหลอมให้มีแต่ความเร่งรีบ ถูกจำกัดด้วยเรื่องเวลา และความเคร่งเครียด ธรรมชาติสร้างให้ผู้หญิงที่จะเป็นแม่มีความละเอียดอ่อน อารมณ์อ่อนไหวง่ายและเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีต่อร่างกายค่อนข้างมาก ทำให้เกิดอาการตามมา เช่น อารมณ์แปรปรวน วิตกกังวล ในขณะที่คุณแม่ในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ในสังคมเมืองเป็น Modern Mom เป็นผู้หญิงที่เก่ง มีการศึกษาสูงและปัจจุบันผู้หญิงเริ่มเป็นที่ยอมรับในธุรกิจมากขึ้น รับบทบาทหลากหลายทั้งนอกบ้านในบ้านไปด้วยแม้ขณะตั้งครรภ์ ต้องเผชิญกับกับภาวะความเครียด อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสุขภาพครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนร่างกายจากเดิมเมื่อเริ่มตั้งครรภ์เกิดภาวะความเครียด วิตกกังวลเป็นทุนเดิมอยู่แล้วบวกกับปัญหาความเครียดในเรื่องสภาพแวดล้อมทางสังคม และหน้าที่การงานความเครียดที่เกิดขึ้นหากได้รับมากเกินไปอาจส่งผลที่เป็นอันตรายอย่างมากต่อแม่และลูกในครรภ์ หากเครียดมากๆ จะทำให้ตั้งครรภ์ยากการคลอดก่อนกำหนด ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคหัวใจตามมา และเกิดการแท้งลูกเนื่องจากสารฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลังออกมามากเกินไปทำให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกน้อยลงผลตามมามีคือ ทำให้เกิดการแท้ง ทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกจะมีอาการซึมเศร้า มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อทางจิตใจและลูกที่เกิดมามีโอกาสที่จะเป็นเหมือนคุณแม่ด้วย เพราะชีวิตในครรภ์เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกายของแม่ ดังนั้นแม่ตั้งครรภ์ควรวางแผนที่จะพักผ่อนและผ่อนคลายเพื่อหลีกเลี่ยงจากภาวะความเครียดและเตรียมพร้อมกับการมีลูก

แม่ยุคใหม่ในสังคมเมืองหรือที่เรียกว่า "Working mom" (ในกลุ่มระดับฐานะสูง) ช่วงอายุ 25-35 ปี เป็นผู้หญิงที่มีความรู้ความสามารถ และมีความกระตือรือร้น ชอบความสะดวกสบายเนื่องด้วยเวลาที่มีจำกัด แต่ก็ยังสามารถแบ่งเวลาในการดูแลตัวเอง ทั้งด้านสุขภาพและด้านบุคลิกภาพความงาม จากผลวิจัยที่ผ่านมาทำให้ทราบว่าคุณแม่ยุคใหม่มีทั้งความรู้และความพร้อมในการเลี้ยงดูมากขึ้น มีความสนใจในสุขภาพร่างกายกว่าร้อยละ 82% และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีปรึกษาหาความรู้จากแพทย์ ถึงขั้นรับประทานยาเพื่อเตรียมสุขภาพร่างกายให้เหมาะสมสำหรับจะเลือกเพศของลูก แหล่งที่คุณแม่ในเมืองใช้หาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกหรือการเป็นแม่ ไล่เรียงกันไปตามความน่าเชื่อถือ โดยมีคุณหมอเป็นอันดับแรก รองมาคือคำสั่งสอนของผู้หลักผู้ใหญ่ ลำดับถัดมาก็เป็นคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งจะสังเกตได้ว่าแหล่งความรู้ใหญ่ ๆ ของคุณแม่เหล่านั้นเป็น คำบอกเล่าหรือที่เราเรียกกันว่า Word of

Mouth และเกือบ 50 % ที่หาความรู้จากสื่อมวลชนมาผสมผสาน โดยคุณแม่ยุคใหม่นี้อ่านหนังสือ หรือนิตยสารเกี่ยวกับเด็กกันมากกว่า 1 เล่ม และยอมจ่ายเพื่อสุขภาพครรภ์ที่แข็งแรงและร่างกายคืนสมดุล ดุติเหมือนเดิมถึงร้อยละ 82% (วัลย์พร สดสว่าง)

ปัจจุบันยังไม่มีศูนย์ให้บริการสุขภาพเฉพาะทางของหญิงตั้งครรภ์แบบครบวงจร มีแต่ธุรกิจอย่างเช่น ฟิตเนส สปา ซึ่งการจัดกระจายกันออกไปตามสถานที่ ด้วยลักษณะของคนท้องที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลำบาก หากต้องการไปดูแลสุขภาพครรภ์ที่ต่างๆ จึงเป็นการยากที่จะสามารถไปได้ในทุกที่ ในประเทศไทยยังไม่มี สถานที่รองรับเฉพาะคนท้องอย่างครบวงจร มีแต่โรงพยาบาลที่ต้องใช้เวลาทั้งเป็นวันและบรรยากาศอาจดูไม่เป็นสถานที่ที่ผ่อนคลายมากนัก การเกิดของลูกถือเป็นเรื่องสำคัญของทุกคนรอบตัว ดังนั้นการดูแลใส่ใจแม่และลูกในครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดเป็นโครงการศูนย์สุขภาพหญิงตั้งครรภ์ (Health care center for Pregnant) ขึ้นมา โดยจัดตั้งเป็นโครงการเสนอแนะ มีเป้าหมายเพื่อรองรับคนเฉพาะกลุ่มคือหญิงตั้งครรภ์(ในเมือง) เพื่อเป็นสถานที่ดูแลสุขภาพจิตใจและสุขภาพครรภ์ ออกกำลังกาย พบปะพูดคุย ดูแลด้านความงาม ไปพร้อมกันอย่างครบวงจร และตอบสนองความต้องการของ Working mom ในสังคมเมืองได้เป็นอย่างดี

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2.1 เพื่อศึกษาแนวทางการออกแบบศูนย์สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

1.2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมผู้มาใช้โครงการ รวมถึงประโยชน์ใช้สอยของแต่ละพื้นที่ของกิจกรรมในแต่ละหน่วยของพื้นที่โครงการ

1.3 ขอบเขตการศึกษา

1.3.1 ส่วนสาธารณะ

- ส่วนต้อนรับ (Reception)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)

1.3.2 ส่วนบริการ

- ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Food)
- คลินิกให้คำปรึกษา (Clinic)

1.3.3 ส่วนนันทนาการ (Activities for relaxation)

- ห้องสมุด (Library for mom)
- ส่วนงานฝีมือเย็บปักถักร้อย (Embroider)
- ส่วนฟังดนตรี (Sound Relax)

1.3.4 ส่วนสุขภาพ

1.3.4.1 ส่วนออกกำลังกาย

- โยคะสำหรับคนท้อง (Yoga)
- แอโรบิก (Aerobic)
- เต้นระบำหน้าท้อง (Belly Dancing)
- ห้องน้ำและล็อกเกอร์ (Toiled & Locker)

1.3.4.2 ส่วนสุขภาพเพื่อความงาม

- นวดอโรมา (Massages Therapy)
- สปา (Spa & Salon)
- ออกกำลังกายในน้ำ (Water Relax Spa)

1.3.5 ส่วนสำนักงาน

- ส่วนทำงาน (Working Area)
- ห้องประชุม (Conference Room)
- ส่วนพักคอย (Waiting Area)
- Pantry
- ห้องเก็บของ (Store)
- ห้องน้ำพนักงาน (Toiled)

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 มีความรู้เข้าใจในการออกแบบศูนย์สุขภาพเพื่อหญิงตั้งครรภ์

1.4.2 มีความรู้ความเข้าใจศึกษาพฤติกรรมผู้มาใช้โครงการ รวมถึงประโยชน์ใช้สอยของแต่ละพื้นที่ของกิจกรรมในแต่ละหน่วยของพื้นที่โครงการ

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไปและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1 ประวัติความเป็นมา

สภาพสังคมยุคปัจจุบัน ทำให้การดำรงชีวิตถูกหล่อหลอมให้มีแต่ความเร่งรีบ ถูกจำกัดด้วยเรื่องเวลาและความเคร่งเครียด ธรรมชาติสร้างให้ผู้หญิงที่จะเป็นแม่มีความละเอียดอ่อน อารมณ์อ่อนไหวง่ายและเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีต่อร่างกายค่อนข้างมาก ทำให้เกิดอาการตามมาเช่น อารมณ์แปรปรวน วิดกกังวล ในขณะที่คุณแม่ในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่ในสังคมเมืองเป็น Modern Mom เป็นผู้หญิงที่เก่งมีการศึกษาสูง และปัจจุบันผู้หญิงเริ่มเป็นที่ยอมรับในธุรกิจมากขึ้น รับบทบาทหลากหลายทั้งนอกบ้านในบ้านไปด้วยแม้ขณะตั้งครรภ์ ต้องเผชิญกับสภาวะความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสุขภาพครรภ์หญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนร่างกายจากเดิมเมื่อเริ่มตั้งครรภ์เกิดภาวะความเครียด วิดกกังวลเป็นทุนเดิมอยู่แล้วบวกกับปัญหาความเครียดในเรื่องสภาพแวดล้อมทางสังคม และหน้าที่การงานความเครียดที่เกิดขึ้นหากได้รับมากเกินไปอาจส่งผลที่เป็นอันตรายอย่างมากต่อแม่และลูกในครรภ์ หากเครียดมากๆ จะทำให้ตั้งครรภ์ยากและการคลอดก่อนกำหนด ความดันโลหิตสูงทำให้เกิดโรคหัวใจตามมา และเกิดการแท้งลูกเนื่องจากสารฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลังออกมามากเกินไปทำให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกน้อยลงผลตามมามีคือ ทำให้เกิดการแท้ง ทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ในไตรมาสแรกจะมีอารมณ์ซึมเศร้า มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อทางจิตใจและลูกที่เกิดมามีโอกาสที่จะเป็นเหมือนคุณแม่ด้วย เพราะชีวิตในครรภ์เป็นหนึ่งเดียวกับร่างกายของแม่ ดังนั้นแม่ตั้งครรภ์ควรหาเวลาว่างที่จะพักผ่อนและผ่อนคลายเพื่อหลีกเลี่ยงจากภาวะความเครียดและเตรียมพร้อมกับการมีลูก

แม่ยุคใหม่ในสังคมเมืองหรือที่เรียกว่า "Working mom" (ในกลุ่มระดับฐานะสูง) ช่วงอายุ 25-35 ปี เป็นผู้หญิงที่มีความรู้ความสามารถ และมีความกระตือรือร้น ชอบความสะดวกสบายเนื่องด้วยเวลาที่มีจำกัด แต่ก็ยังสามารถแบ่งเวลาในการดูแลตัวเอง ทั้งด้านสุขภาพและด้านบุคลิกภาพ ความงาม จากผลวิจัยที่ผ่านมาทำให้ทราบว่าคุณแม่ยุคใหม่มีทั้งความรู้และความพร้อมในการเลี้ยงดูมากขึ้น มีความสนใจในสุขภาพร่างกายกว่าร้อยละ 82% และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ มีปรึกษาหาความรู้จากแพทย์ถึงขั้นรับประทานยาเพื่อเตรียมสุขภาพร่างกายให้เหมาะสมสำหรับจะเลือกเพศของลูก แหล่งที่คุณแม่ในเมืองใช้หาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกหรือการเป็นแม่ ไล่เรียงกันไปตามความน่าเชื่อถือ โดยมีคุณแม่เป็นอันดับแรก รองมาคือคำสั่งสอนของผู้หลักผู้ใหญ่ ลำดับถัดมาก็เป็นคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งจะ

สังเกตได้ว่าแหล่งความรู้ใหญ่ ๆ ของคุณแม่เป็น คำบอกเล่าหรือที่เราเรียกกันว่า Word of Mouth และเกือบ 50 % ที่หาความรู้จากสื่อมวลชน โดยคุณแม่ยุคใหม่นี้ อ่านหนังสือ หรือนิตยสารเกี่ยวกับเด็กกันมากกว่า 1 เล่ม และยอมจ่ายเพื่อสุขภาพครรภ์ที่แข็งแรงและร่างกายคืนสมดุล คุณดีเหมือนเดิมถึงร้อยละ 82% (วัลย์พร สดสว่าง)

ปัจจุบันยังไม่มีศูนย์ให้บริการสุขภาพเฉพาะทางของหญิงตั้งครรภ์แบบครบวงจร มีแต่ธุรกิจอย่างเช่น ฟิตเนส สปา ซึ่งการจัดกระจายกันออกไปตามสถานที่ ด้วยลักษณะของคนท้องที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลำบาก หากต้องการไปดูแลสุขภาพครรภ์ที่ต่างๆ จึงเป็นการยากที่จะสามารถไปได้ในทุกที่ ในประเทศไทยยังไม่มีสถานที่รองรับเฉพาะคนท้องอย่างครบวงจร มีแต่โรงพยาบาลที่ต้องใช้เวลาทั้งเป็นวันและบรรยากาศอาจดูไม่เป็นสถานที่ที่ผ่อนคลายมากนัก การเกิดของลูกถือเป็นเรื่องสำคัญของทุกครอบครัว ดังนั้นการดูแลใส่ใจแม่และลูกในครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดเป็นโครงการศูนย์สุขภาพหญิงตั้งครรภ์ (Health care center for Pregnant) ขึ้นมา โดยจัดตั้งเป็นโครงการเสนอแนะมีเป้าหมายเพื่อรองรับคนเฉพาะกลุ่มคือหญิงตั้งครรภ์(ในเมือง) เพื่อเป็นสถานที่ดูแลสุขภาพจิตใจและสุขภาพครรภ์ ออกกำลังกาย พบปะพูดคุย ดูแลด้านความงาม ไปพร้อมกันอย่างครบวงจร และตอบสนองความต้องการของ Working mom ในสังคมเมืองได้เป็นอย่างดี

2.2 ความหมายของศูนย์สุขภาพ

นิยามความหมายทั่วไปเกี่ยวกับโครงการ

HEALTH CARE CENTER FOR PREGNANT WOMEN

ศูนย์ดูแลสุขภาพเพื่อสตรีตั้งครรภ์

HEALTH สุขภาพ

CARE ดูแล

CENTER ศูนย์ คือ จุดกลาง, แห่งกลาง, ใจกลาง, แหล่ง, ที่ว่าง

FOR เพื่อ

PREGNANT WOMEN ผู้หญิงตั้งครรภ์

" ศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีมีครรภ์ " หมายความว่า ศูนย์กลางที่รวมทุกสิ่งทุกอย่าง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ ที่เป็นคุณแม่ยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ ภายในศูนย์ดูแลสุขภาพมีบริการที่ครบวงจร เช่น ส่วนออกกำลังกาย ส่วนนันทนาการ ส่วนสปา และส่วนบริการที่เกี่ยวข้องสุขภาพ

2.3 ความหมายของสตรีตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์หรือสภาวะตั้งครรภ์ คือ สภาพที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นแม่ การฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิแล้วในมดลูกจนกระทั่งถึงคลอด และในระหว่างที่ไข่กำลังเติบโตไปเป็นชีวิตน้อยๆ ในครรภ์ร่างกายของผู้เป็นแม่ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเพื่อปรับให้เหมาะกับการเติบโตของลูกในครรภ์ และจิตใจของผู้ที่จะเป็นแม่ก็ควรจะปรับเพื่อการรับการเกิดมาของลูกด้วย

อารมณ์ของคุณแม่แต่ละคนนั้น มีทั้งความเหมือนและความแตกต่าง เช่น คุณแม่ที่โกรธง่าย ซ้ำหูซ้ำนัย คุณแม่ที่คิดมาก วิตกกังวลง่าย และคุณแม่ที่ขี้บ่นขี้รำคาญ เสียใจ บุคลิกลักษณะเหล่านี้นอกจากจะเป็นลักษณะประจำตัวของแม่ก็ยังสามารถส่งผลกระทบต่อลักษณะอารมณ์ของลูกน้อยที่คลอดออกมาซึ่งมีแนวโน้มสูงที่จะเหมือนคุณแม่ด้วย

นอกจากนี้ในช่วงขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์และตกอยู่ในอารมณ์ด้านลบเหล่านี้มีผลให้ระบบไหลเวียนเลือด การเต้นของหัวใจ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การหลั่งสารคัดหลั่ง ทำงานผิดปกติ และส่งผลกระทบต่อลูกน้อย การดูแลและปรับปรุงอารมณ์พื้นฐาน ที่เป็นด้านลบของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ สำหรับคุณภาพชีวิตข้างหน้าทั้งแม่ ลูก และครอบครัวคุณแม่ทุกคนจึงไม่ควรมองข้ามสิ่งเหล่านี้

2.3.1 สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

2.3.1.1 เต้านมโตและเจ็บ ขนาดใหญ่ขึ้น จนมีปริมาตรเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า เพื่อเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย

2.3.1.2 ระบบประสาทสัมผัสเปลี่ยน เช่น การรับรสอาหารอาจเปลี่ยนไป บางคนอาจเกลียดและแพ้อาหารที่ตนเคยชอบ บางคนอยากกินอาหารแปลกๆ ที่ไม่เคยกิน

2.3.1.3 ปัสสาวะบ่อยขึ้น เพราะการขยายตัวของกล้ามเนื้อมดลูก ทำให้ไปดันกระเพาะปัสสาวะ

2.3.1.4 เป็นตะคริวง่าย โดยเฉพาะที่น่องในช่วงกลางคืน เพราะมดลูกกดทับเส้นประสาทบางส่วน

2.3.1.5 บางคนมีรอยดำตามใต้คาง ลำคอ รักแร้ ขาหนีบ เส้นดำกลางหน้าท้องกลางจมูก หรือใบหน้าเป็นฝ้า และมีรอยหน้าท้องแตกซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพผิวและการรักษาหน้าหน้าหน้าครรภ์ด้วย

2.3.1.6 บางคนกล้ามเนื้อของหลอดเลือดคลายตัว ความดันโลหิตจะลดลง ทำให้เกิดอาการหน้ามืด ตามัว และหากยืนนาน ๆ หรือลุกขึ้นเร็วๆ อาจทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ง่ายขึ้น

2.3.1.7 ปริมาณของเลือดจะเพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการหายใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 40% หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดส่วนที่เพิ่มขึ้น ทำให้ต้องการออกซิเจนมากขึ้นอีกร้อยละ 20 ทำให้เหนื่อยง่ายขึ้น

2.3.1.8 ในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 6 เดือนจะเริ่มรู้สึกหายใจไม่สะดวก ปอดจะถูกมดลูกดันผ่านกระบังลมขึ้นไป มดลูกจะขยายขึ้นมากกว่าปกติถึง 20 เท่า ช่องคลอดจะขยายขนาดและอุ้งเชิงกรานจะกว้างขึ้นเนื่องจากเอ็นหย่อนตัว

2.3.1.9 ยิ่งอายุครรภ์มาก เท้า ขาและเข่าจะต้องรองรับน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น บางคนอาจเจ็บตามข้อ ตอนเย็นๆ กลับถึงบ้านเท้าจะบวม บางคนอาจจะมีเส้นเลือดขอดตามขา และมีมากขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น เพราะการไหลเวียนเลือดกลับสู่หัวใจได้น้อยลง

2.3.1.10 บางคนจะปวดหลังเพราะน้ำหนักท้องที่เพิ่มขึ้น และถ้าปล่อยให้ น้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินไป หรือไม่รู้จักปรับร่างกายเพื่อรองรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นก็ยิ่งทำให้มีปัญหาปวดหลังต่อเนื่องไปในระยะยาว

2.3.1.11 มีอาการท้องผูก ด้วยการเจริญเติบโตของมดลูกที่ไปกดขวางลำไส้ ทำให้ขับถ่ายลำบากและฮอร์โมนทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวลดลง หากปล่อยให้เรื่อยๆ อาจนำไปสู่อาการริดสีดวงทวาร

2.3.2 อาการที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ (goodfoodgoodlife)

ในช่วงที่มีการตั้งครรภ์นั้น ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายค่อนข้างมาก จึงทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้ บางคนอาจสบายดีไม่มีอาการเลย แต่บางคนก็อาจเริ่มมีอาการกันตั้งแต่ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์เลย เช่น

คลื่นไส้ หรือ "แพ้ท้อง" เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่จะเป็นมากตอนเช้ายามท้องว่าง คุณจึงควรมีขนมปังกรอบชนิดจืดวางไว้ใกล้ ๆ หรือหัวเตียงสักกล่อ่ง รับประทานสัก 2-3 ชิ้นก่อนลุกขึ้นจากเตียง เคล็ดลับอีกอย่างคือระหว่างวัน คุณควรรับประทานเป็นอาหารอ่อน ที่ละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง

เหนื่อยง่าย เป็นเรื่องปกติธรรมดาในช่วงตั้งครรภ์อ่อน ๆ ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้เหนื่อยง่าย ๆ เเท่าที่จะทำได้ จะช่วยให้กระปรี้กระเปร่า และมีกำลังมากยิ่งขึ้น

ท้องผูก เป็นปัญหาของหลายคน แก้ไขได้ไม่ยาก รับประทานผลไม้สดและผักต่างๆ ที่มีเส้นใยมากขึ้น ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงการใช้ยาถ่าย นอกจากแพทย์สั่ง

ปวดศีรษะ ซึมเศร้า ควรออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์และออกกำลังกายบ่อยๆ ต้องปรึกษาหมอก่อนรับประทานยาแก้ปวดใดๆ

ช่วงที่ตั้งครรภ์ต้องดูแลตัวเองให้ดี ด้านจิตใจก็อย่าเครียด ส่วนร่างกายก็ต้องได้รับทั้งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการพักผ่อนที่เพียงพอ หมั่นสังเกตอาการต่าง ๆ และพัฒนาการที่เปลี่ยนไปของร่างกายสม่ำเสมอ

โลหิตจาง ร่างกายจะสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้นในช่วงที่กำลังท้อง เพื่อนำออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงร่างกายคุณแม่กับลูกตัวน้อย และอาจจะมีการสูญเสียเลือดในขณะคลอดอีกด้วย ถ้าคุณแม่รู้สึกเหนื่อย หน้าซีด มือและเล็บซีดเป็นลมง่าย ก็สงสัยไว้ก่อนว่าได้รับธาตุเหล็กน้อยไป คุณแม่จึงควรกินอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ตับ เนื้อไม่ติดมัน อาหารทะเล นม ไข่ งา ถั่วเหลือง ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักปวยเล้ง และมะเขือเทศ รวมทั้งวิตามินซีเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี แต่ไม่ควรซื้อวิตามินสำเร็จรูปมากินเอง

ตะคริว เป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ เพราะคุณแม่ต้องแบ่งแคลเซียมไปให้เจ้าตัวน้อยสร้างกระดูกและฟัน จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาเล็ก ปลา น้อย กุ้งฝอย งาดำ ถั่วแดงหลวง ใบยอ ตำลึง

ปวดหลัง เกิดจากร่างกายต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นแถมฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น ขณะตั้งครรภ์ยังทำให้เส้นเอ็นยืดขยายข้อต่อต่างๆ คลายตัวหลวมมากขึ้น และความแข็งแรงของข้อลดลง ทำให้ปวดหลังคุณแม่ต้องหมั่นทำหน้าเขียด ยืดไหล่ หลังตรงเข้าไว้ ไม่ควรใส่รองเท้าส้นสูง และกินอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ น้ำมันปลาอาทิตย์ละ 2 ครั้งจะช่วยลดอาการอักเสบของข้อกระดูกได้ ชিংหรือขมิ้น ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้ออักเสบ กะหล่ำดอกที่มีวิตามินซีสูง ช่วยสร้างมวลกระดูกได้ดีขึ้น

จุกเสียดยอดอก หรือ Heartburn เป็นเพราะกรดถูกขยายตัวไปเบียดกระเพาะอาหาร จนทำให้ใส่อาหารได้น้อย ย่อยช้าท้องอืด บวกกับการคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่าง เพราะฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับมายังหลอดอาหาร คุณแม่ควรกินอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและอาหารทอด กาแฟ น้ำอัดลม นม ช็อกโกแลต เพราะจะทำให้ท้องอืดมากขึ้น ส่วนน้ำขิงหรือน้ำมะตูม จะช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร และแก้ลมจุกเสียด

ท้องผูก เพราะการเพิ่มสูงขึ้นของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่คอยป้องกันมดลูกบีบตัวแรง ไปทำให้กล้ามเนื้อลำไส้ผ่อนคลายและหดตัวได้น้อย ลำไส้จึงเคลื่อนที่ช้าลง ทำให้น้ำถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายจำนวนมากเลยทำให้อุจจาระแข็งและท้องผูก ยิ่งถ้าเป็นเส้นเลือดขอครบบริเวณทวารหนักเนื่องจากน้ำหนักของมดลูกไปทับเส้นเลือดดำตรงนั้นพอดี ก็จะกลายเป็นริดสีดวงได้ง่ายๆ วิธีแก้คือกินอาหารเป็นเวลา ดื่มน้ำมากๆ กินผักผลไม้และอาหารที่มีเส้นใยสูง เพื่อช่วยในการขับถ่าย เช่น รำข้าว ข้าวซ้อมมือ ซีเรียล มะขามลูกพรุน ไม่ควรซื้อยาระบายมากินเอง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ได้

แขนขาบวม ถ้ามีอาการบวมเล็กน้อยนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดา เพราะตอนท้องร่างกายจะสะสมน้ำเพิ่มขึ้นแต่ถ้าเป็นมากอาจชวนสงสัยว่าจะมีอาการความดันโลหิตสูง คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ซ็อกโกแลต และคาเฟอีน ส่วนกะหล่ำปลีและขึ้นฉ่ายฝรั่งช่วยลดความดันได้

นอนไม่หลับ ทั้งมาจากความกังวล ซึ่ร้อนอึดอัดไม่สบายตัว การกินอาหารช่วยได้เช่นกัน โดยดื่มนมอุ่นๆ หรือน้ำขิง ก่อนนอนจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น และควรกินอาหารที่มีโปแตสเซียมสูงจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ส้ม ลูกพรุนกล้วย อโวคาโด ผักปวยเล้ง ผักกาดหัว และแครอท ส่วนว่านหางจระเข้ช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ถ้าหากคุณแม่นอนไม่พอ

2.3.3 ความสัมพันธ์และอารมณ์ของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

ในระหว่างตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้อารมณ์ของคุณแม่แปรปรวนได้ ซึ่งจริงๆ แล้วถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะรู้สึกกังวล เป็นบางครั้งเพราะต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตเพื่อที่จะ สร้างความเข้าใจให้คุณแม่หายกังวลจากเรื่องต่างๆ เช่น ทำยังไงจึงจะเป็น แม่ที่ดีเปิดโอกาสให้ลูกคนอื่นๆ เข้ามีส่วนร่วมในช่วงตั้งครรภ์ได้อย่างไร ตลอดจนความรู้สึกว่าทำไมใครๆ ก็มัวสนใจแต่ท้อง นับเป็นเรื่องสำคัญกับคุณแม่มือใหม่ที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายครั้งใหญ่ บางครั้งก็เกิดฉุนเฉียวเจ้าอารมณ์ บางเวลาก็รู้สึกน้อยใจเวลาคุณพ่อไม่อยู่บ้านหรือไม่เอาใจใส่ รวมทั้งความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง จากผู้หญิงหุ่นดีแต่งตัวสวยได้ตามใจ ก็เปลี่ยนเป็นคุณแม่เจ้าเนื้อ หน้าอกขยาย ท้องยื่นออกมา เลื้อยเข้ารูปตัวสวยหรือกางเกงรัดรูปไซส์ลัดส่วนที่ Perfect ไซส์หุ่นสวยก็ต้องเก็บเข้าตู้ เปลี่ยนมาใส่กางเกงตัวหลวมกับเสื้อตัวใหญ่เทอะทะ หรือต้องจำใจใส่ชุดคลุมท้องที่ดูไม่ทันสมัยสุดๆ หรือไม่ก็ทึมๆ พอเป็นแบบนี้ทำเอาคุณแม่ไม่มั่นใจ พาลอารมณ์ไม่สดใสไปด้วย

2.3.4 สัมพันธ์กับความรู้สึกของแม่ตั้งครรภ์

จะว่าไปแล้วเรื่องของสีเสื้อผ้ามีผลกับความรู้สึกของผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่น้อยเลย แต่ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของว่าที่คุณแม่คนใหม่ก่อนดีกว่าว่าในขณะตั้งครรภ์อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสีอะไรที่เหมาะสมกับความรู้สึกของคุณแม่ตั้งครรภ์ในแต่ละช่วง

ไตรมาสที่ 1 : คุณแม่ตั้งครรภ์ 1-3 เดือน เป็นช่วงที่คุณแม่มีอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมน ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว อารมณ์แปรปรวน โมโหง่าย ซึ่ใจน้อย มีความสับสนในจิตใจ และมีอาการแพ้ท้องร่วมด้วยในระยะนี้คุณแม่ต้องการการเอาใจใส่ดูแลและกำลังใจจากสามีและคนรอบข้าง เพราะเป็นช่วงที่คุณแม่กำลังสับสนกับการเปลี่ยนแปลงและการยอมรับการมีลูกน้อยในท้อง สีที่ช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ของคุณแม่ช่วงนี้เป็นสีที่ดูแล้วสบายตาโดยเลือกใช้กับทั้ง เพอร์นิเจอร์ ของใช้ และสีจากธรรมชาติต่างๆ เช่น สีเหลือง ที่ให้

ความรู้สึกสดใส่าเรใจ เมื่อคุณพ่อซื้อเสื้อยืดตัวหลวมให้คุณแม่ สีส้มแสดงถึงควมมีชีวิตชีวาและการระมัดระวังดูแลตัวเองเมื่อเห็นมองหาโคมไฟล์บนหัวเตียง สีเขียว เมื่อคุณแม่ไปนั่งเล่นในสวนเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ และได้เห็นความเขียวของต้นไม้ ดูแล้วสบายตาและเป็นธรรมชาติ สีฟ้าให้ความรู้สึก เป็นอิสระปลอดโปร่ง สบายตาเมื่อได้ไปเที่ยวทะเลที่มีพื้นน้ำมีฟ้าเขียวและเห็นท้องฟ้าสีฟ้า สีชมพู ดูแล้วน่ารักอ่อนหวานแสดงถึงการเอาใจใส่ดูแล ลองหาผ้าพันคอสีชมพูมาใช้ นอกจากจะทำให้รู้สึกสบายตาแล้วยังช่วยให้ความอบอุ่นเวลาที่อากาศเย็นอีกด้วย

ไตรมาสที่ 2 : คุณแม่ตั้งครรภ์ 4-6 เดือน เป็นช่วงที่คุณแม่เริ่มปรับตัวยอมรับกับการตั้งครรภ์ และเริ่มที่จะคาดหวังกับลูกในท้องว่าจะมีหน้าเป็นอย่างไร เป็นหญิงหรือชาย และพอใจกับการเอาใจใส่ดูแลของคนใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหน้าท้องเริ่มขยาย เริ่มตอ่งใส่ชุดคลุมท้อง สำหรับทางจิตใจอารมณ์ของคุณแม่ช่วงนี้เริ่มคงที่มากกว่าช่วงไตรมาสแรก สีที่เหมาะสมกับคุณแม่ช่วงนี้ อาจเป็นสีที่คุณแม่ชื่นชอบแล้วตื่นเต้น ทำทนายความอยากรู้อยากเห็น และการคาดหวังที่มีต่อลูกที่อยู่ในท้อง เช่น สีแดง ของแผ่นป้ายอวยพรเป็นภาษาจีนว่า มั่งมีศรีสุข สุขภาพแข็งแรง หรือแค่การได้ดอกกุหลาบแดงแสดงถึงความรักจากคุณพ่อ สีม่วง ของสร้อยข้อมือหินเมทิส ที่ดูแล้วมีเสน่ห์หน้าติดตามและมีพลังของลูกน้อยที่กำลังจะเกิดขึ้น สีทอง จากทองที่รับขวัญจากปู่ย่าตายายให้ความสำคัญกับหลานและแสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองมั่งคั่งร่ำรวย เป็นต้น

2.4 ความหมายของเวิร์คกิ้งมัม (Working mom)

คน ๆ หนึ่งอาจต้องสวมบทบาททั้งผู้จัดการ แม่บ้าน กระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้หญิงเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมของคุณแม่ในสังคม Cosmopolis หรือสังคมในเมืองขนาดใหญ่ที่มีประชากรหลากหลาย ซึ่งต้องแข่งกับเวลาอันเร่งรัดที่แออัดไปด้วยผู้คนที่ต้องแข่งขันทำมาหากิน พลวัตในการดำรงชีวิตของครอบครัวหนึ่ง จึงต้องเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต จากที่เคยอยู่อาศัยเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ อาศัยร่วมกันกับปู่ ย่า ตายาย ลุงป้า น้าอา กลับกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ที่มีเพียงพ่อ แม่ และลูกในหนึ่งครอบครัว นี่เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ขยายตัวออกไปบริเวณชานเมือง โดยเน้นครอบครัวใหม่ที่เพิ่งสร้างเนื้อสร้างตัว และอยากจะมีบ้านเดี่ยวสำหรับครอบครัวที่มีบริเวณ สำหรับการสร้างกิจกรรมระหว่างวันหยุด บ้างก็ต้องการที่จะอยู่วนเวียนอยู่ในมหานครแห่งนี้ ก็จะไปซื้อคอนโดมีเนียมหรือตามย่านต่าง ๆ เพื่อสนองไลฟ์สไตล์ของตนเอง

จากไลฟ์สไตล์การดำรงชีวิตที่ตนเลือก ทำให้บทบาทของคุณแม่ในแต่ละครอบครัวมีลักษณะที่แตกต่างกัน โดยหน้าที่หลักยังคงไม่พ้นการดูแลลูก การจัดการภายในบ้าน พร้อมกับที่ปรึกษาใหญ่ของบ้าน บ้างก็อาจทำหน้าที่นายหญิงในบ้าน บางคนต้องทำหน้าที่แม่บ้าน พร้อมกับการ

เป็น Working Women เมื่อต้องรับตำแหน่งบริหารในองค์กรต่าง ๆ เพราะปัจจุบันผู้หญิงไทยเริ่มเป็นที่ยอมรับในวงธุรกิจ หลายคนรับตำแหน่งใหญ่ในบริษัทชั้นนำและมีบทบาทสำคัญในองค์กร การเข้าใจตัวตน (Consumer Insight) ของเธอเหล่านี้ จึงเป็นเรื่องซับซ้อนที่นักการตลาดต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า เมื่อไหร่เธอจะรับทำอะไร และความในใจของเธอเป็นอย่างไร

คำพูดที่ว่า “คนใช้ไม่ได้ซื้อ คนซื้อไม่ได้ใช้” เป็นเรื่องที่นักการตลาดต้องทำความเข้าใจกับเรื่องของทัศนคติของผู้ซื้อ และพฤติกรรมการใช้ของเขาเหล่านั้น เพื่อทำการถอดรหัสและนำไปสู่กระบวนการวางกลยุทธ์ทางการตลาดเพื่อสนองความต้องการและทำให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดของการใช้สินค้าหรือบริการ นอกจากนี้จะเป็นผู้ที่มีบทบาทในการตัดสินใจซื้อ最多ในบ้านแล้ว เธอเหล่านี้ยังเป็นผู้สร้างแรงสะท้อนมาถึงวงการตลาดหลายต่อหลายระลอก ช่วงอายุของคุณแม่มือใหม่แล้วแต่มีทัศนคติและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

กล่าวคือ กลุ่มคุณแม่ที่อยู่ในยุค Baby Boomer มักจะเป็นคุณแม่ที่เปิดกว้าง ยอมรับแนวคิดสมัยใหม่ มีแนวคิดในการพัฒนาคน

กลุ่ม Gen X จะเป็นคุณแม่ค่อนข้างทันสมัย เริ่มมีการอ่านหนังสือมาก สื่อเริ่มมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

กลุ่ม Gen Y จะเป็นคุณแม่ที่อิงกับสื่อ สื่อจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจมากกว่าการถ่ายทอดองค์ความรู้จากญาติผู้ใหญ่

อย่างไรก็ตาม พ่อและแม่มักยังคงทัศนคติที่จะเลือกสินค้าที่ดีที่สุดสำหรับบุตรของตน อาหารที่ดีที่สุดที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของบุตร ไม่ว่าจะสินค้าเหล่านั้นจะมีราคาที่สูง โดยไม่คำนึงถึงสินค้าแบรนด์เนม แต่จะเริ่มจากการซื้อสินค้าที่ดีที่สุดของสินค้าแบรนด์เนม จากนั้นก็จะคัดเลือกตามลักษณะที่ไม่ทำให้เกิด effect กับลูกของตน เช่น การใช้สินค้าแล้วไม่มีอาการแพ้ต่อผิวหนัง อิทธิพลในการเลือกซื้อสินค้าหรือใช้บริการในระหว่างตั้งครรภ์กระทั่งคลอดบุตรจะเป็นลักษณะการบอกกันแบบปากต่อปาก (Word of Mouth)

การสื่อสารกันแบบปากต่อปาก (Word of Mouth) จึงเป็นกลไกในการสื่อสารระหว่างเครือข่ายญาติ เพื่อนฝูง และผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขา รองลงมาก็คือ การดูแลครรภ์กระทั่งหลังคลอดจากการศึกษาผ่านตำรา หรือนิตยสารต่าง ๆ โดยเฉพาะคุณแม่ที่อยู่ในช่วง Gen Y ที่มักใช้สื่อในการอ้างอิงในการปฏิบัติตนตั้งแต่ตั้งครรภ์กระทั่งคลอด นี่ก็คือ มุมมองที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณแม่ในสังคม Cosmopolis หรือสังคมเมือง

การเปลี่ยนแปลงของการสื่อสารของสังคมในมหานครที่มีประชากรรวมตัวกันมากกว่า 6 ล้านคน ได้ก่อให้เกิดทัศนคติและพฤติกรรมที่แตกต่างกันระหว่างคุณแม่ จึงเป็นที่มาของงานวิจัย Modern Mom เพื่อสะท้อนให้เห็นถึง Life Style, Spending Model และลักษณะการใช้สินค้า

แบรนด์ต่าง ๆ โดยงานวิจัยได้แบ่งคุณแม่ตามประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวแปรหลักในการส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการซื้อสินค้าหรือบริการ ดังนี้

กลุ่มแรก คือ กลุ่มว่าที่คุณแม่ เป็นผู้ที่กำลังตั้งครรภ์บุตรคนแรก คุณแม่กลุ่มนี้จะ Focus ชีวิตของเธออยู่ที่ตัวเธอเท่านั้น เพราะต้องรับมือขออีก 1 ชีวิตในตัว ความสนใจหลักจะอยู่ที่การบำรุงและดูแลตัวเอง รวมถึงการหาความรู้ให้ได้มากที่สุด

กลุ่มสอง คือ กลุ่มคุณแม่มือใหม่ เป็นกลุ่มใหญ่ที่สุดที่เพิ่งจะมีลูกคนแรก เธอจึงมีความวิตกกังวล จากการลองผิดลองถูก เพราะมีความตั้งใจสูงในการที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูก

กลุ่มสุดท้าย กลุ่มคุณแม่มือโปร เป็นชื่อที่ใช้เรียกแทนกลุ่มคุณแม่ที่มีลูกมาแล้วมากกว่า 1 ด้วยประสบการณ์ เธอจึงมีพฤติกรรมในการเลือกสรรสิ่งต่าง ๆ ด้วยมาตรฐานที่สมเหตุสมผลและมีความเหมาะสม

2.4.1 Modern Mom Insight

บุคคลผู้ทรงอิทธิพลในชีวิตของลูกมากที่สุดคือ แม่ หลายต่อหลายคนได้รับต้นแบบการใช้ชีวิต ความคิดและการบริโภคมาจากแม่ และฝังลึกจนกลายเป็นจิตสำนึกอย่างไม่รู้ตัวในโลกในยุคดิจิทัลอย่างทุกวันนี้ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแบบพลวัตในการดำเนินชีวิต การระบุนการแบ่งกลุ่ม STP (Segmentation, Target, Positioning) ทางการตลาดซับซ้อนมากขึ้นเป็นเงาตามตัวผู้บริโภคลูกค้าหนึ่งคนมิได้ถูก identify ว่าเป็นเพียงเพศหญิงอายุ 30 ปีเท่านั้น แต่เธอยังมีส่วมบทบาทของคุณแม่ผู้จัดการ แม่บ้าน รวมถึงผู้หญิง แนนนอนกระบวนความคิดของเธอเหล่านี้จึงซับซ้อนไม่ธรรมดาและน่าสนใจ ความน่าสนใจของผู้บริโภคที่เป็นกลุ่มแม่ นอกจากจะเป็นผู้ที่มีบทบาทในการตัดสินใจซื้อสูงสุดในบ้านแล้ว เธอเหล่านี้ยังเป็นผู้สร้างแรงสะท้อนมาถึงวงการตลาดหลายต่อหลายระลอก BrandAge จึงได้จัดทำงานวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคกลุ่มคุณแม่ เจาะจงคุณแม่ยุคใหม่ที่กำลังตั้งครรรภ์หรือมีบุตรอายุไม่เกิน 3 ปี เราได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 312 คน จากประชากรที่เป็นคุณแม่ยุคใหม่ประมาณ 3 แสนกว่าคน ให้เป็นตัวแทนของคุณแม่ที่ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเมือง คือ กรุงเทพฯ และแถบปริมณฑล โดยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนามในช่วงเดือนกรกฎาคม พร้อมกับกรวิจัยในรูปแบบคุณภาพเชิงลึก ด้วยการเข้าสัมภาษณ์พูดคุยกับตัวแทนของ Modern Mom ประมาณรวม 20 คน แบบตัวต่อตัว (In-depth Interview) เพื่อค้นหา Mom Insight ของเธอเหล่านั้น โดยความเชื่อเพื่อจากโรงพยาบาลเจ้าพระยา ในการให้โอกาสเราพูดคุยกับ Modern Mom ผู้ใช้บริการของโรงพยาบาล

2.4.2 Type of Mom

กลุ่มคุณแม่ที่เราทำการเก็บตัวอย่างนั้นมีอายุตั้งแต่ 18 – 45 ปี โดยแบ่งสเกลอายุ ออกเป็นช่วง ๆ และเมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับระดับชั้นทางสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็นระดับล่าง กลาง และบน โดยใช้รายได้เฉลี่ยของครอบครัวแต่ละเดือนเป็นเกณฑ์ ซึ่งพบความแตกต่างดังนี้คือ การวิจัยพบว่า กลุ่มคนระดับล่างส่วนใหญ่จะมีบุตรเมื่ออายุ 20 – 24 ปี เรียกว่าอายุน้อย กลุ่มระดับกลางจะมีบุตรในช่วงอายุประมาณ 35 – 40 ปี ส่วนกลุ่มระดับสูง ก็มีบุตรในช่วงอายุ ประมาณ 25 – 40 ปี ความแตกต่างดังกล่าวน่าจะเป็นผลมาจากระยะเวลาของการศึกษา การเริ่มต้นวัยทำงาน และความพร้อมด้านการเงิน กลุ่มคนระดับล่างส่วนใหญ่จะมีระดับความรู้ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา จึงมีช่วงของการเริ่มต้นชีวิตการทำงานที่เร็วกว่ากลุ่มคนระดับกลางหรือระดับสูงที่ส่วนใหญ่จะจบระดับปริญญาตรี ซึ่งมีอายุประมาณ 25 ปี และมีบางส่วนศึกษาต่อในระดับสูงกว่าปริญญาตรี เมื่อเริ่มทำงานแล้วก็ถือว่า สามารถรับผิดชอบตนเองได้ การตัดสินใจมีครอบครัวจึงเป็นหัวข้อหนึ่งในการพิจารณาของคนสองคน สำหรับกลุ่มระดับล่างที่มีรายได้จำกัด ถ้าจะรอความพร้อมละก็คงยาก ดังนั้นการตัดสินใจมีครอบครัวจึงใช้เวลาไม่มาก ในขณะที่กลุ่มคนระดับสูงไม่จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเรื่องครอบครัวสักเท่าไร ด้วยระดับรายได้ที่มีอยู่ก็เหลือเฟือที่จะเลี้ยงเด็กเพิ่มอีกสักคน กลุ่มที่จะดูเป็นทางการและใช้เวลามากที่สุดคือ กลุ่มคนระดับกลาง เพราะที่มีอยู่ก็พอกินพอใช้ คนกลุ่มนี้มีความใฝ่ฝันในชีวิตที่จะมีครอบครัวสมบูรณ์เพียบพร้อมไปด้วย บ้าน รถ และคลังสำรองที่จะเพียงพอต่อการเลี้ยงดูบุตร กลุ่มนี้จึงต้องใช้เวลาเก็บหอมรอมริบเพื่อเตรียมความพร้อมในการสร้างตัวนานกว่ากลุ่มอื่น งานวิจัยยังแบ่งกลุ่มคุณแม่ได้อีกเป็น 3 กลุ่มโดยใช้ประสบการณ์ของความเป็นแม่ ซึ่งเป็นตัวแปรหลักที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการซื้อและทัศนคติต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มแรก คือ กลุ่มว่าที่คุณแม่ เป็นผู้ที่กำลังตั้งครรภบุตรคนแรก คุณแม่กลุ่มนี้จะ Focus ชีวิตของเธออยู่ที่ตัวเธอเท่านั้น เพราะต้องรับผิดชอบอีก 1 ชีวิตในตัว ความสนใจหลักจะอยู่ที่การบำรุงและดูแลตัวเอง รวมถึงการหาความรู้ให้ได้มากที่สุด

กลุ่มสอง คือ กลุ่มคุณแม่มือใหม่ เป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุด เป็นคุณแม่ที่เพิ่งจะมีลูกเป็นคนแรก เธอจึงมีความวิตกกังวล จากการลองผิดลองถูก เพราะมีความตั้งใจสูงในการที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูก

และกลุ่มสุดท้าย กลุ่มคุณแม่มือโปร เป็นชื่อที่ใช้เรียกแทนกลุ่มคุณแม่ที่มีลูกมาแล้วมากกว่า 1 ด้วยประสบการณ์ เธอเหล่านี้จะเลือกสรรสิ่งต่าง ๆ เพื่อลูกด้วยมาตรฐานของความสมเหตุสมผลและเหมาะสม

2.4.3 คุณแม่ยุคใหม่

Multi Function ยุคสมัยก่อนสังคมไทยของเราเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ หรือครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวที่มีญาติพี่น้องเข้ามาอาศัยอยู่ด้วย ประกอบด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ ลุง ป้า น้า อา ด้วยเพราะวัฒนธรรมที่ถือตามกันมาในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันเราพบว่า เกือบ 70 % ของกลุ่มคุณแม่ที่เราเก็บข้อมูลมา มีอยู่อาศัยกันลำพังพ่อ แม่ และ ลูก โดยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) การเปลี่ยนจาก Extended Family มาเป็น Nuclear Family เป็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่มีมานานและเริ่มเด่นชัดขึ้นมากในสังคมไทยปัจจุบัน แต่ผลวิจัยที่ออกมาและน่าสะกิดใจ ก็คือ เราพบ Single Mom หรือคุณแม่ที่อาศัยและเลี้ยงดูบุตรแต่เพียงลำพังอยู่ 4 % อาจเป็นตัวเลขที่ดูไม่มากมาย แต่ก็จัดว่ามีนัยยะถึงความเปลี่ยนแปลงไปสู่อีกขั้นหนึ่งของสังคมไทย ซึ่งกลุ่ม Single Mom นี้มีทั้งที่หย่าร้างหรือเลิกกับสามี และที่ไม่เคยแต่งงานหรือมีครอบครัวเลย

ครอบครัวส่วนใหญ่ของสังคมอยู่ในลักษณะของ Nuclear Family บุคลากรหลักมีแค่ 2 คือ พ่อกับแม่ แต่หน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัวนั้นมีมากกว่า 2 แขนงอน บทหนักจึงอยู่กับคุณแม่ หน้าที่หลักคือการดูแลลูก คุณแม่เกือบครึ่งหนึ่งต้องสวมบท Working Woman เพื่อหารายได้เข้าครอบครัว ต้องเป็น General Home Manager ดูแลจัดการภายในบ้าน และต้องควบตำแหน่งที่ปรึกษาหัวหน้าครอบครัวคือคุณสามีเข้าไปอีก ที่น่าสงสารคือคุณแม่มากกว่าครึ่งยังต้องแปลงร่างเป็นคุณแจ๋ว ทำงานบ้านอีกด้วย แม้ Role ของเธอเหล่านั้นในครอบครัวจะหนักหนา แต่เราก็พบว่า เธอยังคงรักษาคุณลักษณะของผู้หญิง ด้วยการดูแลความสวยงามของตนเอง อยู่ถึง 65 % อาจเป็นเพราะคุณแม่ยุคปัจจุบันสามารถเจียดเวลามาประพินใจตัวเองได้มากขึ้น เนื่องจากมีตัวช่วยที่ไว้วางใจได้ มาแบ่งเบา ไม่ว่าจะเป็น เนิร์สเซอร์ หรือพี่เลี้ยง ที่น่าอัศจรรย์ ก็คือ Modern Mom สามารถหลอหลอม Role ต่างๆ ของเธอเข้ากันได้อย่างกลมกลืน จากการพูดคุยกันแบบ Insight มีคุณแม่หลายคนเล่าว่า ตั้งแต่เธอเป็นคุณแม่ เธอก็ได้วิสัยเรื่องความละเอียด รอบคอบตามประสาคุณแม่ ติดตัวมาใช้ในชีวิตการทำงานด้วย

2.4.4 Non Loyalty for the best

แม้จะอยู่บนพื้นฐานการตัดสินใจซื้อของคุณแม่นั้นแม้จะอยู่บนพื้นฐานของของ Functional มากกว่า Emotional แต่เมื่อถามว่าใช้เกณฑ์อะไรในการเลือกของให้ลูกก็จะได้รับคำตอบว่าต้องมีคุณภาพดี แต่เบื้องลึกเราก็พบว่าคุณแม่วัดคุณภาพจากแบรนด์ รูปลักษณ์ความสวยงาม ดีไซน์ และราคา บวกเพิ่มไปด้วย Image ซึ่งผลตอบรับมันได้กับคนอู้มมากกว่าคนโล่หรือคนใช้สินค้าโดยตรงเราจะเห็นตัวเลขเปอร์เซ็นต์ ความคิดเห็นหลายอย่างของคุณแม่ยุคใหม่ ที่น่าตลก เมื่อเธอเหล่านั้นบอกว่า พร้อมจะจ่ายเพิ่ม ถ้าของชิ้นหนึ่งมีคุณภาพเท่าเทียมกันแต่รูปลักษณ์ดูดีกว่า ของ

ลูกไม่มีปัสสาวะให้เก่าเธอสามารถซื้อใหม่ได้ทุกเมื่อถ้าเจอของที่เธอเห็นว่าสวยกว่า ดีกว่า คุณแม่บางคนบอกกับเราว่า เธอซื้อเสื้อผ้าให้ลูกทุกอาทิตย์ บางชุดมีโอกาสใส่แค่ครั้งเดียว เอากันตามจริงแล้วบรรดาหนูน้อยก็คงไม่ค่อยรับรู้เท่าไรหรือบอกว่าหนูจะดูหล่อเหลา สวยเลิศ หรือเก๋ไก๋แค่ไหน เธอไม่มี Loyalty กับแบรนด์ของลูก ถ้ามีแบรนด์ใหม่ที่คุณสมบัติที่น่าสนใจ เพราะความต้องการของแม่สำหรับลูกนั้น เรียบอกแล้วว่าต้อง The Best และ Perfect มากที่สุด นั่นหมายความว่า สินค้าเด็กทุกวันนี้ยังไม่สามารถเติมเต็มความต้องการของแม่ได้ ยังมีที่ว่างให้แบรนด์ใหม่ ๆ แทรกตัวเข้าไปได้เสมอ ถ้ามีของดีให้ลอง ยิ่งเป็นสินค้าที่ระบุจุดขายเรื่องความฉลาดปราดเปรื่อง หรือพัฒนาการของลูกแล้วละก็ คุณแม่พร้อมทุ่มเต็มกำลัง ตัวเลขคำตอบ 99 % เกี่ยวกับเรื่องพัฒนาการและสุขภาพจากหัวข้อที่ทีมงานวิจัยสอบถาม คุณแม่ว่ากำลังใส่ใจและกังวลกับเรื่องใด คงพอมองออกได้ว่า สินค้าที่ว่าด้วยพัฒนาการและสุขภาพของลูกนั้น ยังคงขายได้แบบไม่มีข้อแม้

จุด Focus ในชีวิตของคนเป็นแม่ อยู่ที่ลูกและครอบครัวเป็นหลัก ไม่ว่าจะพัฒนาการ สุขภาพ การศึกษา อนาคต หรือทุนรอนที่จะเตรียมไว้ให้ลูก ล้วนได้ความใส่ใจอยู่ที่เกิน 90% บุคคลสำคัญรองลงมาในชีวิตของเธอคือสามี และถัดมาจึงเป็นตัวเอง ส่วนเพื่อนฝูงแทบไม่ต้องพูดถึง เพราะ 100 % ของชีวิตทุกวันนี้ก็แทบจะไม่เหลือให้ตัวเองอยู่แล้ว

2.4.5 Before and After

ตามทฤษฎีที่เคยทราบกันมาแล้วว่า Family Life Cycle นั้นเป็นตัวจักรสำคัญที่ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใน Life Style ของแต่ละคน ตั้งแต่ขั้นเป็นโสด (Bachelorhood) แสวงหาความสุขทุกรูปแบบที่ตนเองพอใจได้อย่างโลดโผนอิสระ สูการผ่อนเบาลงของบางกิจกรรม เริ่มที่จะต้องไปเป็นคู่ เมื่ออยู่ในขั้นของการเป็นครอบครัว สามี ภรรยา (Honeymooners) แต่ที่ดูจะเลี้ยวแบบหักศอกที่สุดก็คงเมื่อชีวิตครอบครัวเริ่มมีเจ้าตัวน้อยเพิ่มขึ้นมา เป็นขั้น Full-nest Stage ที่ว่ากันว่าครอบครัวที่สมบูรณ์ แต่ก็ต้องแลกกับความสุขจากบางอย่างที่คุณเคยทำ และต้องทำบางอย่างที่คุณไม่เคยทำ

ลักษณะของการแสวงหาความบันเทิงถูกเปลี่ยนแปลงไป จากการสอบถามถึงกิจกรรมก่อนที่จะมีบุตรและหลังจากมีบุตรเราพบว่า ผู้ที่เคยท่องเที่ยวต่างจังหวัด จากเดือนละครั้งลดลงเหลือนาน ๆ ไปที มีถึง 70 % กิจกรรมสุดสัปดาห์ที่เคยเกี่ยวข้องกันไปดูภาพยนตร์ก็ลดความถี่ลงเป็นเดือนละครั้งหรือบางคู่ก็บอกว่าแทบจะไม่ได้เหยียบย่างเข้าไปเลย มีถึง 74 % นอกจากกิจกรรมในครอบครัวแล้ว สังคมก็เปลี่ยนไป เพื่อนเป็นกลุ่มที่ได้รับการเหลียวแลจากคุณแม่น้อยที่สุด จากที่เคยสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทุกอาทิตย์หรือทุกสัปดาห์ ก็หายหน้าหายตาไป Joint กับเขาก็นาน ๆ ครั้ง ซึ่งกลุ่มนี้มีถึง 67 %

ส่วนกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงน้อยหรือสำหรับคุณแม่บางคนก็ไม่เปลี่ยน ส่วนใหญ่นั้น เป็นกิจกรรมสร้างสุขเล็ก ๆ ในครอบครัว เช่น การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน 50 % ของคุณแม่ ตอบว่ายังไปกันเหมือนเดิม ส่วนกิจกรรมที่เป็นความสุขแบบส่วนตัวของคุณแม่ ก็คือการเข้าร้านเสริมสวยและซ้อปปิ้ง พบว่า 72 % นั้นยังเข้าร้านเสริมสวยทุกเดือน และ 90 % ยังซ้อปปิ้งไม่มีการเปลี่ยนแปลงกันเดือนละ 1 - 2 ครั้งเป็นส่วนใหญ่

กิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีความเปลี่ยนแปลงต่างจากอย่างอื่นก็คือ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คุณแม่ที่ดูแลรักษาสุขภาพออกกำลังกายยังคงถือปฏิบัติตามเดิมถึง 82 % มีคุณแม่ที่ออกกำลังกายเพิ่มความถี่ขึ้นจากเดือนละครั้งเป็นสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง มากถึง 25 % คงเป็นเพราะคุณแม่ยุคใหม่ ไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองปล่อยตัว อยากกลับมาสวยเดิร์นและเฟิร์มให้เร็วที่สุด

2.4.6 Word of Mouth

จากผลวิจัยที่ผ่านมาทำให้ทราบว่า กว่าคุณแม่ผู้หญิงจะพร้อมเป็นคุณภรรยาที่ใช้เวลากันนานพอคู่ และเมื่อสร้างครอบครัวแล้วส่วนใหญ่ก็จะใช้เวลา 1 - 2 ปี จึงมีบุตรคนแรก คุณแม่ยุคใหม่จึงมีทั้งความรู้และความพร้อมในการเลี้ยงดูมากขึ้น ความตั้งใจที่จะมีบุตรทำให้พวกเธอมีการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์กันเยอะ จากการพูดคุยกับคุณแม่หลายคน เธอบอกว่ามีการตรวจร่างกาย และปรึกษาหาความรู้จากแพทย์ ถึงขั้นรับประทานอาหารเพื่อเตรียมสภาพร่างกายให้เหมาะสม สำหรับจะเลือกเพศของลูก

แหล่งที่คุณแม่ในเมืองใช้หาความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกหรือการเป็นแม่ ไล่เรียงกันไปตามความน่าเชื่อถือ โดยมีคุณแม่เป็นอันดับแรก รองมาคือคำสั่งสอนของผู้หลักผู้ใหญ่ ที่มีผลงานการันตีเป็นตัวคุณพ่อคุณแม่เอง ลำดับถัดมาก็เป็นคำบอกเล่าของเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งจะสังเกตได้ว่าแหล่งความรู้ใหญ่ ๆ ของคุณแม่เหล่านั้นเป็น คำบอกเล่าหรือที่เราเรียกกันว่า Word of Mouth และเกือบ 50 % ที่หาความรู้จากสื่อมวลชน โดยคุณแม่ยุคใหม่นี้อ่านหนังสือ หรือนิตยสารเกี่ยวกับเด็กกันมากกว่า 1 เล่ม ในเมื่อการเตรียมตัวก่อนเป็นคุณแม่หรือการหาความรู้เกี่ยวกับการเป็นแม่ส่วนใหญ่ ยังเป็นเรื่องที่คุณแม่พึ่งพาจากแพทย์มากที่สุด แพทย์จึงเป็นปัจจัยที่ถูกให้ความสำคัญสูงสุดในการเลือกโรงพยาบาลที่จะให้ลูกถือกำเนิด ความใกล้บ้าน เดินทางได้สะดวกเป็นเหตุผลสำคัญระดับต้น ๆ เพราะต้องเผื่อกรณีฉุกเฉิน

ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่น่าสนใจและถูกให้ความสำคัญถึง 21 % คือ การที่โรงพยาบาลนั้นต้องมีบริการครบวงจร นอกจากจะเผื่อลูกแล้วยังเผื่อแม่อีกด้วย เช่น มีบริการอยู่ไฟหลังคลอด บริการลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง ดูแลผิวพรรณ เพื่อจะได้ไม่ต้องแวะไปสถาบันลดน้ำหนักอีกที่หนึ่ง ก็บอกแล้วว่า Modern Mom ไม่มีแล้วที่จะปล่อยให้ตัวเองให้สรีระเกินพิกัด

กลับมาที่เรื่องอาหารการกินของลูก พฤติกรรมในการเลือกนมหรืออาหารให้กับหนูน้อยของคุณแม่ก็ถูกสะท้อนออกมาจากหัวข้อที่คุณแม่ใส่ใจและวิตกกังวลหนักหนา กล่าวคือ ถ้าเป็นเรื่องของความฉลาดและพัฒนาการของลูกน้อย ขอให้ได้ยินเถอะว่าในโฆษณาบอกว่ามีสารอาหารพิเศษอะไรที่จะช่วยประเทืองสติปัญญาให้ลูกรัก คุณแม่เป็นหันขวับ เรื่องราคาแถบจะไม่ใส่ใจเลย ขอให้กินแล้วฉลาดเถอะ ส่วนข้าวของเครื่องใช้ของลูก คุณสมบัติพื้นฐานที่ต้องมีเลยก็คือ เรื่องความปลอดภัยไม่ก่ออาการแพ้ แล้วต่อ ๆ มาก็คือ เรื่องของแบรนด์เพราะคุณแม่บอกกับเราว่า คุณสมบัติของสินค้าพวกนี้ก็เหมือน ๆ กัน การตัดสินใจก็เลยมาลงที่แบรนด์ แบรนด์ไหนที่สินค้าหลากหลายชนิด ครบเซต ทั้งล้าง ชัก ทา ฟอก ก็เอาเป็นว่าน่าแบรนด์นี้แหละดี เพราะมีความคิดที่ว่าถ้าใช้สบู่แบรนด์นี้แล้วดีไม่แพ้ อย่างอื่นก็คงดีและไม่แพ้เหมือนกัน

เทคนิคที่จะสร้างความสนใจใหม่ ๆ ให้บรรดาคุณแม่ เธอก็บอกกับเราว่า ไม่อยากจะต้องเสียเงินซื้อมาแล้วใช้ไม่ได้ ถ้ามีให้ลองก็จะดี เป็นการ Confirm เรื่องที่ว่าคุณแม่ยุคใหม่ไม่มี Loyalty ถ้าได้ลองของใหม่แล้วดีกว่าเธอก็พร้อมจะเปลี่ยนได้เสมอ ความใส่ใจของคุณแม่ไม่ใช่แค่ที่บ้าน พวกเธอยังมองยาวไกลมาถึงเรื่องที่เรียนหรือที่เลี้ยง โรงเรียนหรือเนิร์สเซอร์รี่ ที่จะให้ลูกเข้าไปอยู่นั้นจะต้องใกล้บ้านหรือที่ทำงานเป็นหลัก เพื่อความสะดวกในการเดินทางรับส่ง และจะต้องมีหลักสูตรที่สามารถสอนให้ลูกของเธอเก่งกาจ เป็นเด็กเรียนดี ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการปูพื้นฐานสู่ออนาคต เพราะยังมีความเชื่อกันอยู่ว่า เรียนเก่ง ๆ จะได้มีอนาคตดี ๆ

2.4.7 New Life and Spending Model

การเลี้ยงลูกสักคน โดยเฉพาะกับกลุ่มคุณแม่มือใหม่ ซึ่งยอมจ่ายถ้ามันเป็นคือสิ่งที่ดีกว่า เพราะความรักความรู้สึกของเธอเหล่านี้จะทุ่มเทให้ลูกอย่างเต็มที่ ทำให้ค่าใช้จ่ายต่อหัวของเด็กค่อนข้างมากโข เริ่มกันตั้งแต่ยังไม่คลอดด้วยซ้ำ ถ้าหากมีการเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของลูกระหว่างที่ยังอยู่ในครรภ์กับหลังลืมตาดูโลก จะพบว่าค่าใช้จ่ายขณะตั้งครรถ์นั้นน้อยกว่า อันนี้ไม่ต้องสงสัยหรือหาเหตุผลมาอธิบาย ก็คุณลองนึกรายการสินค้าแม่กับสินค้าเด็กดูสิ รายการสินค้าที่ต้องซื้อก็ห่างกันหลายซุ่มแล้ว ยังไม่นับถึงอัตราการบริโภคอีกล่ะ คุณแม่ที่মনมบำรุงครรถ์อย่างมากวันละ ไม่เกิน 2 - 3 แก้ว แต่คุณลูกที่มอมกันเฉลี่ยวันละ 24 ออนซ์

ค่าใช้จ่ายในหมวดการดูแลสุขภาพในครรภ์ ทั้งอาหารและค่าแพทย์ ก็เหยียบ ๆ เดือนประมาณ 2,500 บาท การควักกระเป๋ารายการนี้ส่วนใหญ่แล้วอยู่ในการตัดสินใจร่วมกันของพ่อและแม่ จากผลวิจัยที่เราสอบถามถึงผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจซื้อ พบว่า 45 % ของการเลือกซื้ออาหารสำหรับบำรุงครรถ์นั้นเป็นการตัดสินใจเลือกร่วมกันของพ่อและแม่ และมีถึง 37 % ที่แม่ขอเลือกเองเพียงผู้เดียว ส่วนเรื่องโรงพยาบาลหรือแพทย์ ส่วนใหญ่เป็นการตัดสินใจร่วมกันของพ่อแม่ถึง 65 %

ส่วนเรื่องการดูแลตนเองนั้น คุณแม่ในอนาคตก็จ่ายไม่เบา ค่าชุดคลุมท้อง ค่าแต่งตัว หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ว่ากันว่าจะช่วยคืนความสวยให้หลังคลอด ก็ดูเงินจากกระเป๋าไปพอประมาณอยู่ ตรงนี้พวกเธอเป็นคนตัดสินใจเลือกกันเองถึง 82 % เห็นค่าใช้จ่ายขณะตั้งครรภ์ของคุณแม่แล้วก็ยังพอรับได้ แต่มาฝั่งค่าใช้จ่ายของคุณลูกนี่สิ อ้อหือ! ทั้งจำนวนรายการข้าวของที่ ต้องซื้อเยอะแยะไปหมด ไหนจะจำนวนและความถี่ในการกินการใช้ คุณเข้าไปกับราคาสินค้าแล้ว ก็ต้องกลืนน้ำลายกันเลย ที่ดูจะหนักหนาที่สุดก็คือ ค่าใช้จ่ายของบรรดาผู้ช่วยทั้งพี่เลี้ยง เนิร์สเซอร์ ที่เกือบจะครึ่งหมื่นเข้าไปแล้ว เพราะคุณพ่อคุณแม่จะร่วมกันตัดสินใจอย่างพิถีพิถันในการเลือก คนดูแลลูก เนิร์สเซอร์ หรือโรงเรียน ถึง 70 % เพราะนอกจากจะความไว้วางใจที่จะต้องฝากลูกไว้แล้ว การเป็นรายการค่าใช้จ่ายที่สูงที่สุดนี้ก็มีผลในการที่ต้องตัดสินใจเลือกอย่างดีเพื่อให้คุ้มค่าเงินที่สุด รายการสินค้าส่วนตัวของลูกที่ใช้ประจำ จ่ายประจำ อย่างเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว หรือผลิตภัณฑ์ซักล้าง ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะเป็นผู้ตัดสินใจแบบเบ็ดเสร็จผู้เดียวประมาณ 50 - 60 % ตกเดือนละประมาณ 2,000 - 3,000 บาท สินค้าที่คุณพ่อคุณแม่มีบทบาทในการซื้อค่อนข้างมากที่สุดจะเป็นจำพวกซื้อไม่บ่อย รายละเอียดไม่ซับซ้อน เลือกสรรจากสายตาได้ แต่ราคาค่อนข้างสูง อย่างอุปกรณ์เครื่องใช้ รถเข็น เตียงนอน หรือของเล่น มีคุณแม่ที่ได้สิทธิ์ตัดสินใจซื้อสินค้าพวกนี้แต่เพียงผู้เดียวถึง 15 %

Modern Mom ยุคดิจิทัลที่เราทำการศึกษา มีความน่าสนใจอย่างมาก เธอรับบทบาทหลากหลาย ทั้งนอกบ้านในบ้าน เธอยังยึดคำแนะนำของผู้ใหญ่ในการเลี้ยงลูก แต่ในขณะเดียวกันเธอก็หาความรู้ใหม่ ๆ จากสื่อ เธออ่านนิตยสารเกี่ยวกับเด็กมากกว่า 1 เล่มเพื่อ Confirm คำบอกเล่าของผู้ใหญ่ เธอยอมจ่ายและมุ่งมั่นกับการที่จะให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมบูรณ์และสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด แต่ในขณะเดียวกันเธอก็ไม่ยอมปล่อยตัว และยังคงอยากจะสวยงามดูดีอยู่เหมือนเดิม

ความซับซ้อนของกระบวนการตัดสินใจซื้อและพฤติกรรมการบริโภคของพวกเขาจะถูกถ่ายทอดเป็น Word of Mouth สู่อีกคนต่อไป และจะเป็นสื่อที่ทรงอิทธิพลมากเสียด้วย และเมื่อถึงตอนนั้น ปัจจัยแวดล้อมภายนอกคงเปลี่ยนแปลงไปมากกว่านี้ คงทำให้คุณแม่ยุคหน้าต้องหลอมรวมอีกหลายอย่างเข้าด้วยกันก่อนจะตอบโจทย์ในการซื้อของเธอได้ และยังคงเป็นหน้าที่ของผู้ผลิตและการตลาดต่อไป ที่จะค้นหาและเติมช่องว่างใน Need ที่มีไม่จำกัด ของแม่ จงอย่าลืมว่าสินค้าที่คุณผลิตอาจไม่ได้สนองความต้องการของผู้ใช้โดยตรง แต่คุณกำลังหาทางตอบสนองความต้องการแม่ที่ต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกเท่าที่จะสามารถให้ได้

2.5 ความเครียดกับการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์อาจนำความเครียดหรือวิตกกังวลมาสู่คุณแม่ได้ และสำหรับคุณแม่บางคนที่มีลักษณะอารมณ์ขึ้นลงเร็ว ผันผวนรุนแรง ไม่ว่าจะด้วยเหตุปัจจัยใดๆ ที่เข้ามากระทบ และด้วยการเปลี่ยนแปลงไปของรูปร่าง อารมณ์การดำเนินชีวิตโดยเฉพาะการทำงาน คุณแม่คงต้องเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด เพราะหากเครียดมากเกินไปนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่โดยตรงแล้ว (อาจนอนไม่หลับ รับประทานอาหารน้อยลง และหากทิ้งไว้นานๆอาจเป็นความดันโลหิตสูง) ยังเป็นผลต่อลูกน้อยในครรภ์และหลังคลอดได้ด้วย

2.5.1 ผลของความเครียดต่อการตั้งครรภ์

มีหลักฐานพอที่จะยืนยันได้ว่า หากเครียดมากๆ จะทำให้ตั้งครรภ์ยาก คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักตัวน้อยและอาจแท้งได้ นอกจากนี้ก็คือผลกระทบในระยะยาว ที่จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆ โดยเฉพาะในแง่มุมมองที่เป็นปัญหาสืบต่อกันไปเรื่อยๆ จากแม่สู่ลูก จากลูกสู่หลานเลยทีเดียว คุณแม่ที่ตั้งครรภ์มักจะมี ความเครียด เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อรูปร่างของตัวเอง กังวลเกี่ยวกับทารกที่กำลังจะเกิดมา กังวลถึงอนาคตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไรบ้าง กังวลถึงความสัมพันธ์ต่างๆ กับสามี เพื่อน หรือญาติพี่น้อง นอกจากนี้อาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ก็ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง และนอนไม่หลับ คุณแม่ที่มีภาวะเครียดแต่เพียงเล็กน้อยและสามารถปรับตัวได้ดี ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อการตั้งครรภ์ อาจทำให้มีการดูแลตนเองดีขึ้น แต่ถ้ามีภาวะเครียดในระดับที่สูงมากอาจเกิดผลเสียทั้งต่อตัวมารดาเองและต่อทารกในครรภ์ ถ้าเกิดภาวะเครียดในระยะสั้น จะเกิดอาการเหนื่อย นอนไม่หลับ ตื่นเต้น เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก ปวดศีรษะ และปวดหลัง แต่ถ้าเกิดภาวะเครียดเป็นเวลานานจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการติดเชื้อลดลง ความดันโลหิตสูง และเกิดโรคหัวใจตามมา สำหรับผลของภาวะเครียดต่อทารกในครรภ์นั้น เนื่องจากภาวะเครียดของมารดา จะทำให้สารเคมีและฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดหลั่งออกมามากขึ้น ซึ่งทำให้เส้นเลือดที่ไปยังมดลูกและรกเกิดการหดตัว ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกในครรภ์ลดน้อยลง ผลตามมามีทำให้เกิดการแท้ง ทารกเติบโตช้าในครรภ์ ทารกติดเชื้อในครรภ์ สูงขึ้น นอกจากนี้ความเครียดโดยเฉพาะในไตรมาสแรกจะทำให้สมองของมารดาและรกสร้างคอร์ติโคสเตียรอยด์ รีลีสซิงฮอร์โมน (corticosteroid releasing hormone) เพิ่มขึ้น ฮอร์โมนนี้จะไปควบคุมและกำหนดระยะเวลาการตั้งครรภ์ และการพัฒนาและเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ผลตามมามีทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด และทารกเติบโตช้าในครรภ์ ซึ่งมีผลทำให้เกิดปัญหาทางระบบหายใจ พัฒนาการช้า ปัญหาการมองเห็น และตายหลังคลอดได้มีรายงานว่าทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะเครียด ในระหว่างตั้งครรภ์โดยเฉพาะในไตรมาสแรก จะมีอารมณ์ซึมเศร้า และ

ไวต่อการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สำหรับผลที่เกิดกับทารกในระยะยาว จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลถึงปัญหาทางจิตใจ และการปรับตัวทางสังคมตามมา

วิธีแก้อาการเครียด

- (1) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ และครบ 3 มื้อ
- (2) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
- (3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- (4) ลดการทำงานลง
- (5) การพูดคุยหรือระบายความในใจหรือความเครียดกับสามี เพื่อนฝูงที่สนิทสนม หรือกับคุณพ่อคุณแม่
- (6) ทำกิจกรรมประจำวันหรือสิ่งที่คุณชอบ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที
- (7) ออกไปเที่ยว ทำกิจกรรมนอกบ้านหรือพักผ่อน
- (8) นั่งสมาธิ
- (9) ฝึกโยคะสำหรับสตรีตั้งครรภ์
- (10) ฝึกจินตนาการ แต่เรื่องที่ดีหรือทำให้เรามีความสุข เช่น จินตนาการถึงการไปเที่ยวทะเล ภูเขา หรือน้ำตกที่เราชอบ
- (11) หาความรู้ถึงอาการที่พบบ่อยระหว่างการตั้งครรภ์และวิธีการแก้ไข
- (12) หลีกเลี่ยงการฟังสารเสพติด เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือยาระงับประสาท
- (13) หาโอกาสเข้าคอร์สสอบรมการตั้งครรภ์คุณภาพ เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดและการดูแลบุตรหลังคลอด

2.6 การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์

ช่วงที่ตั้งครรภ์คุณแม่จะต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิม ทั้งเรื่องของการออกกำลังกายและอิริยาบถต่าง ๆ จะต้องอยู่ในท่วงท่าที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการ นั่ง นอน ยืน เดิน เพราะหากดูแลตัวเองได้ดีจะช่วยลดปัญหาความตึงเครียด ความเมื่อยล้า และอาการปวดต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ อีกทั้งทำให้คุณแม่มีความยืดหยุ่น และความอดทนของร่างกายดีขึ้น สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ ลูกน้อยในครรภ์ก็จะมีสุขไปด้วย หากคุณแม่ปฏิบัติไม่ถูกต้องก็อาจจะมีอาการปวดหลัง ไหล่ ขา และเท้าขึ้นได้เพราะช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์อาจจะรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว ท้องก็โตขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำหน้าที่หนักขึ้น หลังก็จะแอ่น และไหล่ห่อ ซึ่งถ้าทิ้งไว้นานก็จะเป็นปัญหาและแก้ไขได้ยาก ดังนั้นเรามาเริ่มกันด้วยอิริยาบถและท่วงท่าที่เหมาะสมกันก่อนดีกว่า

การยืน ทำยืนที่ถูกต้องและสบายสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์คือ การยืนตรง หลังยืดตรง หน้าตรง เท้าแยกจากกันเล็กน้อย คุณแม่ควรทิ้งน้ำหนักทั้งหมดลงระหว่างส้นเท้าและกลางเท้า เข้าตั้ง คอ และศีรษะตั้งตรง ปล่อยให้ไหล่ได้ตามสบาย การฝึกทำยืนนี้ จะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดออก ลดอาการปวดหลังได้ ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สง่างาม เพราะการยืนที่ดีและถูกต้องจะเป็นพื้นฐานขั้นต้นสำหรับท่าอื่น ๆ ทั้งการเดิน การนั่ง การนอนให้ถูกต้องสง่างาม ถ้าคุณแม่ต้องยืนทำงานนาน ๆ ตลอดเวลา ทำให้ปวดเมื่อยเท้าบวม เป็นตะคริว และมีเส้นเลือดขอดที่น่องมาก ขอแนะนำให้คุณแม่ขยับตัวเปลี่ยนท่าเปลี่ยนทางบ่อย ๆ เช่น ก้าวขาไปข้างหน้าเล็กน้อยบ้าง พักขาโดยถ่ายน้ำหนักไปบนขาใดขาหนึ่งสลับกันบ้าง โยกตัวไปมา ยกขาสลับกัน ยืนบนส้นเท้า หรือเขย่งเท้าบ้าง ทำบ่อย ๆ เลือดจะได้ไหลเวียนได้สะดวก กล้ามเนื้อที่ขาและน่องจะได้แข็งแรงขึ้น ช่วยลดอาการปวดหลัง ไม่เป็นตะคริว เส้นเลือดขอดที่น่องลงด้วย

การเดิน ก่อนการเดินได้ถูกต้องคุณแม่ต้องเริ่มจากการยืนที่ถูกต้องมาก่อนแล้วเมื่อขณะเดินได้ยืนหน้าท้องขึ้น ทำไหล่ตรง เพื่อตั้งกระดูกที่ไหล่และหน้าอกให้ขยายออกแล้วจึงเดิน คุณแม่ไม่ควรรีบเดินอย่างรวดเร็วเพราะจะเหนื่อยง่าย ควรค่อยๆ เดินไปข้างหน้าเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบร้อนจะไม่ได้เหนื่อยและสบายตัว แต่ถ้าคุณแม่จะเดินขึ้นบันได ควรระวังให้มาก โดยต้องวางเท้าให้เต็มขั้นบันได ใช้กล้ามเนื้อขายกตัวในขณะที่ตัวตั้งตรง ไม่เอนตัวไปข้างหน้า และควรจับราวบันไดด้วย

การนั่ง ทำนั่งที่ดี ควรนั่งให้หลังตรง ไหล่และสะโพกชิดพนักเก้าอี้ เก้าอี้ที่คุณแม่นั่งก็ควรมีขนาดพอดี ไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป แขนวางไว้ที่ตักหรือวางที่แขน วางเท้าราบกับพื้นหรือวางบนที่พักเท้าวางขาตามสบาย ถ้ามีโอกาสก็ควรน้ยกปลายเท้าให้สูงเท่าระดับลำตัวบ้าง เพื่อให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจได้สะดวก จะช่วยลดอาการบวมตามเท้าในช่วงระยะใกล้คลอดได้ดี คุณแม่ไม่ควรนั่งท่าใดท่าหนึ่งนานๆ เช่น นั่งพับเพียบ หรือนั่งชันเข่าเพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เท้าเย็น และอาจเป็นตะคริวหรือเส้นเลือดขอดได้ง่าย

การนอน ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ท่านอนหงายอาจเป็นท่าที่สบาย แต่ในระยะท้ายของการตั้งครรภ์ ไม่ควรนอนหงายนานๆ เพราะน้ำหนักของมดลูกจะไปกดลงบนเส้นเลือดใหญ่ในช่องท้อง ทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัดไม่สบาย อาจจะหน้ามืดหรือเป็นลมได้ ท่านอนที่สบายที่สุดสำหรับคุณแม่ส่วนใหญ่ได้แก่ ท่านอนตะแคง เพราะน้ำหนักท้องจะตกลงที่พื้นไม่กดเส้นเลือดใหญ่ในช่องท้อง ป้องกันเลือดคั่งและข้อต่อต่างๆ โกงงอยิ่งถ้าใช้หมอนสอดใต้เขาระหว่างขา และมีหมอนรอง หรือนอนตะแคงกอดหมอนข้าง คุณแม่จะยิ่งสบายและนอนได้นานขึ้น

2.6.1 การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

หากไม่มีข้อห้ามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ว่าที่คุณแม่ทั้งหลายควรได้ออกกำลังกาย เพราะ สุขภาพของคุณแม่ดี น้ำหนักเพิ่มไม่มาก หลังคลอดน้ำหนักจะลดเร็ว อารมณ์จะดีและหลับง่าย ลดอาการท้องผูก ปวดหลัง เส้นเลือดขด

2.6.1.1 ข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เป็นการยากที่จะออกกำลังแค่ไหนถึงพอดี แต่มีคำแนะนำให้ว่าที่คุณแม่ทั้งหลายที่เคยออกกำลังกายให้ออกกำลังกายเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ แต่ต้องปรับความแรงของการออกกำลังกายให้ลดลงรวมทั้งระยะเวลาที่ออกกำลังก็ให้ลดลง สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายก็ให้ค่อยๆเริ่ม ส่วนท่านที่มีโรคประจำตัว หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ครั้งก่อนเช่น คลอดก่อนกำหนด แท้ง ความดันโลหิตสูง หรือมีเลือดออก ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย การออกแต่ละครั้งควรอย่าให้เหนื่อยมากเกินไป อย่าออกจนหายใจหอบ แต่ต้องระวังเนื่องจากการตั้งครรภ์จะทำให้ศูนย์ถ่วงของร่างกายเปลี่ยนไป และอาจจะได้รับอันตรายที่เกิดกับข้อเนื่องจากเอ็นจะหย่อน คำแนะนำต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยสำหรับแม่และลูก

- ถ้าหากคุณเคยออกกำลังมาก่อนก็ให้ออกกำลังต่อโดยปรับความแรงและระยะเวลาที่ออกให้น้อยลง
- ถ้าหากคุณไม่เคยออกกำลังแนะนำให้ออกกำลังอย่างช้าๆ
- ออกกำลังอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- อย่าออกกำลังจนเหนื่อยมาก หรือหัวใจเต้นเกิน 140 ครั้งต่อนาที
- อย่าออกกำลังจนหายใจเหนื่อยหอบ นั้นย่อมแสดงว่าคุณขาด oxygen บุตรคุณก็จะขาดด้วย
- ต้องเลือกรองเท้าที่เหมาะสมคือมีแผ่นรองฝ่าเท้า และ กันเข้าเท้า
- ต้องใส่ยกทรงที่สามารถรองรับน้ำหนักเต้านมได้
- ให้หยุดพักระหว่างการออกกำลังบ่อยๆและดื่มน้ำมากๆ
- ระหว่างออกกำลังให้หมั่นจับชีพจรอย่าให้เกิน 140 ครั้ง
- อย่าออกกำลังในที่ๆอากาศร้อน ฤดูร้อนให้ออกกำลังเวลาเช้าหรือเย็น
- การยกน้ำหนักควรเน้นกล้ามเนื้อช่วงบนและกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง ไม่ควร ยกน้ำหนักเกินศีรษะเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมากไป
- หลังจากตั้งครรภ์เกิน 4 เดือนไปแล้วไม่ควรออกกำลังกายท่านอนเพราะมดลูกจะกดเส้นเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง
- ไม่ควรยืนนานเกินไปเพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง
- ควรมีการ warm upก่อนออกกำลังกาย cool down หลังออกกำลังกาย ควรมีการบริหารแบบ stretching ทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย

- ให้รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย ผัก ผลไม้

2.6.1.2 การออกกำลังกายที่ไม่ควรทำสำหรับคนท้อง

- (1) เล่นสกีไม่ว่าจะเป็นหิมะ หรือน้ำ
- (2) การดำน้ำ
- (3) ซี่ม้า
- (4) การออกกำลังกายอย่างมาก
- (5) การออกกำลังกายที่มีการก้ม

2.6.1.3 วิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง

- (1) การเดิน
- (2) การขี่จักรยาน ควรเป็นจักรยานที่อยู่กับที่มากกว่า
- (3) การเต้น aerobic ในน้ำ
- (4) การเต้น aerobic แบบเบาๆ
- (5) วายน้ำ
- (6) การบริหารแบบยืดเส้น
- (7) การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

2.6.1.4 ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนท้อง

- (1) มีการ warm up 5-10 นาที
- (2) มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 20-30 นาทีโดยออกแบบเบาๆ เช่นการเดิน การขี่จักรยาน วายน้ำ เต้น aerobic ในน้ำ เป็นต้น
- (3) ออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเกิน 140 ครั้ง
- (4) หลังออกกำลังกายให้ cool down อีก 5-10 นาที

2.6.1.5 กล้ามเนื้อกลุ่มที่ควรออกกำลังกายให้แข็งแรง

- (1) กล้ามเนื้อหน้าท้องซึ่งจะช่วยรับน้ำหนักเมื่อครรภ์แก่ขึ้น
- (2) กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานซึ่งจะทำให้คลอดสะดวก มีอาการปัสสาวะเล็ดน้อย
- (3) กล้ามเนื้อหลังซึ่งจะทำให้ลดอาการของปวดหลังและหลังไม่โค้ง

2.7 กีฬาสำหรับแม่ตั้งครรภ์

2.7.1 โยคะ (Yoga)

โยคะ คือ การบริหารกาย ลมหายใจ และ การผ่อนคลาย (อาสนะ และ ปราณายาม) โดยเว้นหรือข้ามส่วนที่เป็นการฝึกจิตโดยตรง ขณะเดียวกัน ยังคงแฝงนัยแห่ง การฝึกจิตโดยอ้อม อยู่อย่างครบถ้วน คำว่า อาสนะ มาจากรากศัพท์ภาษาสันสกฤตว่า อาส ซึ่งหมายถึง มีอยู่ อาศัย อยู่ใน นั่ง เงียบ ๆ อยู่อาศัย ฟานัก ตามศัพท์ อาสนะ หมายถึง การนั่งหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่ง ใน เรื่องโยคะอาสนะ หมายถึง ท่าและตำแหน่งต่างๆ ในการฝึกโยคะ เช่น การยืนด้วยศีรษะ (ศีรษะ อาสนะ) ท่าดอกบัว (ปัทมอาสนะ) ฯลฯ อาสนะนับเป็นหนึ่งในแปด แขนงของโยคะแบบดั้งเดิมใน ตำราโยคะสูตรมีส่วนที่ว่าด้วยปรัชญาของโยคะ คือ "ปรั้งขลิ" ซึ่งให้คำจำกัดความอาสนะด้วยคำ 2 คำ คือ เสถียร และสุขุม เสถียรหมายถึง ความมั่นคง ความคงที่ ความแน่วแน่ โดยมากจากราก ศัพท์ว่า สท ซึ่งหมายถึง การยืน สุขุม หมายถึง การผ่อนคลาย สบาย ความสุขเมื่อจิตของกายอยู่ใน สภาวะที่ตรงข้ามกับเสถียรและสุขุม กล่าวคือ อยู่ในสภาวะไม่คงที่จำกัด ร้อนรนและไม่มีสมาธิ จะทำให้เรามีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตอย่างยาก ลำบาก ซัดแย้ง เครียด และขาดความสุข การฝึกโยคะ ช่วยสร้าง ความคงที่ และ ผ่อนคลาย ที่สัมผัสได้ ผ่านจิตของกาย อันจะก่อประโยชน์ทั้งด้านสมาธิ และชีวิตประจำวันโดยทั่วไป การฝึกโยคะ นั้นต่างจาก การออกกำลังกาย แบบอื่นๆ ที่เป็นที่ยอมรับ กัน เช่น แอโรบิค ยกน้ำหนัก หรือวิ่ง อย่างสิ้นเชิง จุดประสงค์ของ การฝึกอาสนะ ไม่ใช่การ พัฒนา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ (แม้โยคะ จะมีประโยชน์เช่นนั้น ด้วยก็ตาม) แต่โยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับมาสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดี ผ่อน คลายและตื่นตัวอยู่เสมอ

การฝึกโยคะ มีผลต่อจิตของกายในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกายโดย ผ่อนคลาย รักษา และสร้าง ความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสาย ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการ ย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกาย และระบบประสาทผลทางด้านจิตใจ จะเกิดผ่านการสร้าง จิตใจที่สงบ ความตื่นตัวและสมาธิ ผลทางด้านจิตวิญญาณ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการทำ สมาธิและ สร้างความแข็งแรงจาก "ภายใน"

ปัจจุบันมนุษย์ในเมืองใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ระบบชีวิตของมนุษย์ ได้ถูกกระทำจาก สภาพแวดล้อม ในด้านต่าง ๆ รวมถึงอาชีพต่าง ๆ ในลักษณะที่ก่อผล ด้านลบต่อสิ่งที่เราเรียกว่า ชีวิตมากยิ่งขึ้น ในด้านร่างกายต้องทำงานวันละหลาย ๆ ชั่วโมงเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แห่งความ อยู่รอด ในสภาพการณ์เช่นนี้ได้ทำให้ มนุษย์อ่อนแอลงทุก ๆ ขณะ จิตใจมนุษย์ก็อ่อนล้า เช่นเดียวกับร่างกาย ระบบสังคมที่ดำเนินไปด้วยความเร่งรัด แข่งขัน เอารอดเอาเปรียบทำให้ จิตใจของมนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนอย่างเต็มที่ ลักษณะรวมที่เด่นชัดของมนุษย์ในยุคปัจจุบันคือ ความรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี ความรู้สึกทะยานไปข้างหน้าตลอดเวลา ในสภาพเช่นนี้ยากที่

มนุษย์จะพอ สันติสุขคงมีแต่ความทุกข์กล่าวโดยรวมมนุษย์สมัยใหม่ดำเนินชีวิตอยู่ในท่ามกลาง ความทุกข์ ความอ่อนแอของทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าเช่นนั้นมนุษย์จะมี ทางออกสำหรับ สภาพการณ์ที่เป็นอยู่นี้อย่างไรกัน ในด้านหนึ่งมนุษย์ควรได้มีการงานที่เหมาะสม ที่ทำให้ ร่างกาย ทุกส่วนได้เคลื่อนไหวอย่างสมดุล ซึ่งเป็น เรื่องที่ยากในสังคมสมัยใหม่หาไม่แล้ว มนุษย์ ก็ควรมี เวลาสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมดุลของร่างกาย ดังกล่าว ในอีกด้านหนึ่ง มนุษย์ ควรสร้าง ความเข้าใจในวิถีชีวิตของตน มองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันอย่างสมัคร-สมาน สามัคคี ยินดีในความร่วมมือช่วยเหลือมากกว่าการแก่งแย่งแข่งขัน และไม่ผูกชีวิตอยู่กับ ความสำเร็จใจ ด้านปัจจัยยังชีพจนเกินสมควร ในขณะที่เดียวกันก็ควร ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งให้มี ความมั่นคงพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในด้านแรกเรารู้จัก กันในรูปแบบต่าง ๆ ของการบริหารกายไม่ว่าจะเป็นการกีฬาประเภทต่าง ๆ การวิ่ง มวยจีน หรือ การเต้นแอโรบิค และในด้านหลังซึ่งเรารู้จักในนามของศาสนธรรม ปรัชญาชีวิตหรือ การฝึก สมาธิ มนุษย์ต้องการทั้งสองด้านเพื่อจิตที่สมดุล จะมีระบบอะไรหรือไม่ที่รวมเอา การบริหาร กายและการฝึกฝนจิตใจไว้ในที่เดียวกัน ซึ่งเมื่อเราปฏิบัติหรือฝึกฝนแล้วจะได้รับผลดีทั้ง 2 ด้าน พร้อม ๆ กันคำตอบก็คือ "โยคะ" เนื่องจากโยคะเป็นการบริหารที่ต้องอาศัยการสังเกต และ ความละเอียดอ่อน รวมทั้งความแน่วแน่มั่นคงของจิตใจพร้อมกันไป โยคะจึงเป็นทางออกที่ดี วิถีทาง หนึ่งสำหรับสภาพการณ์ปัจจุบันของมนุษย์

2.7.1.1 ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์ ยูจ แปลว่า รวม องค์รวม เต็มหรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือ การรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน โยคะ หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิต อย่างเป็นองค์รวมให้ได้มากที่สุด ซึ่งรวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตนเองและการลดทอน หรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่น ทอนความเป็นองค์รวม ซึ่งการอยู่อย่างองค์รวมโยคะให้ความสำคัญ กับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้ มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย และจัดปรับให้มันคืนสู่ความ เป็นปกติ ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิต และด้านกายของมนุษย์ และ ทางด้านการบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กัน โยคะให้ความสำคัญยิ่งกับ หลักแห่งความสมดุล การฝึกทำโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้ว คลายสลับกันไปจนจบ โยคะคือ วินัย ต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต โดยอาศัยเทคนิค หลากๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกทำทางกาย) การหายใจ สมาธิ สภาวะ 3 ประการ ของโยคะ

- การรวมกาย – จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
- ความสมดุล โยคะคือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุล

ระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว

- ภายพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

2.7.1.2 โยคะสำหรับคนท้อง

ผนังมดลูกนั้นเป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากประกอบด้วยกล้ามเนื้อ 2 ชนิด คือ กล้ามเนื้อยาวจากส่วนบนไปส่วนล่างของมดลูกและกล้ามเนื้อกลม ประสานกันเหมือนกับตะกล้าสานตามขวาง ทำให้มดลูกมีพลังในการยืดหดตัวได้มาก เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์หรือรองรับทารกที่จะเจริญเติบโตได้อย่างปลอดภัย นอกจากผลดีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว การออกกำลังกายยังจะช่วยกระตุ้นให้มีการไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะสืบพันธุ์ได้ดีขึ้น ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากโดยเฉพาะที่รังไข่ เพราะเลือดเป็นอาหารของเนื้อเยื่อ หลักการที่พึงพิจารณาสำหรับคุณแม่ที่ต้องการออกกำลังกาย

(1) ถ้าหากเคยออกกำลังกายมาก่อนก็ให้ทำต่อโดยปรับความแรงและระยะเวลาที่ออกให้น้อยลง

(2) ถ้าหากไม่เคยออกกำลังกาย แนะนำให้ค่อย ๆ ปฏิบัติอย่างหักโหม

(3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

(4) อย่าออกกำลังกายจนเหนื่อยมาก หรือชีพจรเต้นเกิน 140 ครั้งต่อนาที

(5) อย่าออกกำลังกายจนหายใจเหนื่อยหอบ เพราะจะทำให้ขาดออกซิเจนและส่งผลกระทบต่อเด็กในครรภ์

(6) ต้องใส่เสื้อชั้นในที่สามารถรองรับน้ำหนักเต้านมได้

(7) ให้หยุดพักบ่อย ๆ และดื่มน้ำมาก ๆ

(8) อย่าออกกำลังกายในที่ที่อากาศร้อน ฤดูร้อนให้ออกกำลังกายเวลาเช้าหรือเย็น

โยคะไม่ใช่การออกกำลังกายทั่ว ๆ ไปอย่างที่เรารู้จัก แต่การฝึกโยคะก็คือว่าเป็นแนวทางบริหารกายและจิตด้วยวิธีการต่าง ๆ ในร่างกาย หรือถ้าเราเคลื่อนไหวกายไม่ได้ เราก็ฝึกเคลื่อนไหวลมหายใจเพื่อมุ่งไปสู่การควบคุมอารมณ์ ที่เป็นต้นเหตุสำคัญของความเจ็บไข้ได้ป่วย โยคะไม่มีการเคลื่อนไหวที่เร็วและแรงอย่างที่การออกกำลังกายในแนวต่าง ๆ กระทำกัน ความปลอดภัยต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายและต่อชีวิตในครรภ์มีสูง ทั้งยังส่งผลดีในระยะสั้น ๆ และระยะยาวกับทั้งสองฝ่าย คือ แม่และลูก รวมถึงผู้ที่ได้สัมผัสใกล้ชิด

หัวใจสำคัญในการฝึกโยคะ

(1) เคลื่อนไหวช้า ให้ตัวเองเป็นศูนย์กลาง

(2) มีสติกับการเคลื่อนไหว

(3) ไม่โหมแรงเกินไป

(4) ไม่ฝืนลมหายใจ

(5) ผ่อนคลายเสมอ

สถานที่

(6) สะอาด อากาศปลอดโปร่ง แม้จะมีพื้นที่แคบ การทำโยคะใช้พื้นที่ไม่มากในห้องแคบ ๆ ก็สามารถทำได้แต่ขอแคหยใจสะดวก โลง สบาย

(7) ไม่มีเสียงอึกที่กบกรวน

(8) ไม่มีแสงแดดส่องรบกวนตา และทำให้ร้อนเกินไปหรือในห้องแอร์ที่เย็นเกินไป

(9) เวลาไม่จำกัดตายตัว หลีกเลี้ยงอากาศที่ร้อนจัดหรือหนาวจัด ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดคือตอนเช้าตรู่ เพราะอากาศบริสุทธิ์นอกนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละบุคคล บ้างก็สายหน่อย บ้างก็บ่าย หรือเย็น หรือหัวค่ำ ทั้งนี้ควรเป็นตอนท้องว่าง และไม่เหนื่อยล้าเกินไป ควรเป็นช่วงที่คุณแม่สบายทั้งกายและทั้งใจ หากเหนื่อยหรือเครียดให้พักก่อน

(10) ปริมาณฝึก ฝึกอาสนะ 30 นาที ต่อด้วยการผ่อนคลายและตามด้วยการฝึกลมหายใจ 5 นาที และสมาธิหรือมากน้อยกว่านั้นตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ขอให้รู้สึกสบายทั้งกายและจิต หากมีเวลาไม่มากอาจจะนำไปฝึกในที่ทำงาน เช่น การฝึกลมหายใจหรืออาสนะบางท่า ข้อควรทราบและการเตรียมตัวที่เหมาะสม

(11) ฝึกในตอนท้องว่างหลังอาหารมื้อหนัก(เต็มกระเพาะ 4 ชั่วโมง อาหารเบา 2 ชั่วโมง)

(12) เลือกเบาหรือผ้ารองฝึกที่ไม่นุ่มและไม่แข็งเกินไป สวมใส่ผ้าที่รัดกุม หืดหยุ่นสบายตัว

(13) หากรู้สึกไม่สบายตัว ทำงานเหน็ดเหนื่อย เนื้อตัวไม่สะอาด ก็ควรอาบน้ำก่อนฝึก และสามารถอาบน้ำหลังฝึกได้ แต่ควรทิ้งช่วงไว้สัก 30 นาที

(14) ควรฝึกในช่วงเวลาที่ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่ปกติ หรือผ่อนคลายหากรู้สึกเครียด เหน็ดเหนื่อยให้พัก งดง่วงก็ควรหลับ นิวก็ควรทาน ควรให้สบายตัวก่อน

ข้อควรระวังถึงขณะฝึก

(15) ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปที่ละชั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้าและออกจากท่า

(16) ฝึกด้วยความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย ลมหายใจ และศรัทธาสิ่งที่ตนกำลังกระทำในโยคะ

(17) พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน ควรสงบนิ่ง ล้างจร่างกายและลมหายใจ

(18) อย่าหมกมุ่นซีดจ้ำจืดของตน กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อร่างกายและลมหายใจ เช่น อากาศตึงของกล้ามเนื้อ ลมหายใจที่เดินเร็วหรือเบา การไหลเวียนของเลือด อากาศร้อนเย็นตามหลัง ไหล่ ฯลฯ

(19) โดยเฉพาะช่วงที่นิ่งอยู่ในท่า ควรกำหนดรู้ภายใน ส่งผ่านความรู้สึกที่ดีไปสู่ลูกน้อย

(20) สำหรับว่าที่คุณแม่ผู้เริ่มฝึก ไม่ควรกังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจะปรับไปตามสภาพของเรา ประสานลมหายใจเข้าที่ร่างกายรับได้ ไม่ตั้งใจกลั้นลมหายใจ

(21) ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนที่ไม่เกี่ยวกับอาสนะอยู่เสมอ หากจดจำและวางท่าได้มั่นคงแล้วในระหว่างการฝึกอาจหลับตาเมื่ออยู่ในท่า หรือไม่มีปัญหาในการทรงตัวก็หลับตาได้ เพื่อให้ผู้ฝึกรับรู้ความรู้สึกจากภายในตัวเองได้ชัดขึ้น และผ่อนคลายใบหน้าเสมอ

(22) หลังฝึกแต่ละท่าควรอยู่ในท่าพัก หลีกเลี้ยงไม่ให้หักโหม โดยเฉพาะว่าที่คุณแม่ทุกคนที่หัวใจทำงานหนักกว่าปกติและเหนื่อยง่ายอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นควรฝึกอย่างระมัดระวังและนึกถึงความสบาย ความสุขใจที่ส่งผ่านไปสู่ลูกน้อยในครรภ์
ควรหยุดฝึกเมื่อ

- ปวดท้อง
- หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ หรือเกิน 140 ครั้งต่อนาที
- หน้ามืด จะเป็นลม หรือเลือดออก

2.7.2 ระบายน้ำท้อง(Belly dancing)

การเต้นระบายน้ำท้องสำหรับคนท้องนี้ เป็นการผสมผสานระหว่างลีลาศ กับโยคะนั่นเองซึ่งเป็นกีฬาเบาๆ ไม่หนัก และเหนื่อยจนเกินไป สำหรับคุณแม่ แถมยังเพลิดเพลินไปกับเสียงเพลงอีกด้วย

2.7.3 แอโรบิค (Aerobic)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคขณะที่ท้อง จึงไม่ควรหักโหมมาก เพราะจะรบกวนต่อระบบไหลเวียนเลือด เสี่ยงอาหาร ออกซิเจนที่จะนำไปสู่ลูกและสุขภาพของข้อต่อด้วย อัตราการเต้นของหัวใจ จะเป็นตัวบอกคุณได้ว่า การออกกำลังกายในขณะนั้นมากน้อยเกินไป หรือเหมาะสม อัตราการเต้นของหัวใจทำได้โดยการจับชีพจรของตนเอง การจับชีพจรอาจจับที่คอหรือแขนด้านใดก็ได้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ไม่ใช่การเดินแอโรบิคเสมอไป การเดิน การว่ายน้ำ ซึ่งจักรยาน ที่ทำ



ต่อเนื่องก็เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค การเดินแอโรบิคขณะตั้งครรภ์ สำหรับผู้ที่ไม่เคยเดินมาก่อน ถือว่าประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด และความยืดหยุ่นของร่างกายยังไม่พร้อม

2.7.3.1 ข้อควรปฏิบัติ

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย แบบแอโรบิคขณะตั้งครรภ์

(1) ออกกำลังกายอบอุ่นร่างกาย 10 นาที

(2) ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 15 นาที จบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการออกกำลังกายแบบเดียวกับการอบอุ่นร่างกายอีก 10 นาที

(3) ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก 1-2 ชั่วโมง ควรกินอาหารที่จะให้พลังงานเพียงพอสำหรับตัวคุณ ทารกในครรภ์ และเป็นพลังในการออกกำลังกาย

(4) ใส่รองเท้าผ้าใบที่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิกเสมอ จิบน้ำในระหว่างออกกำลังกาย เพื่อลดความร้อนที่ขึ้นสูง โดยเฉพาะระหว่างไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ไม่ควรใช้เพลงนำในการเดิน เพราะจะทำให้คุณต้องเร่งการเคลื่อนไหว และต้องไม่จับมือกันเดิน เพราะจะเกิดการดึงรั้งข้อต่อมากเกินไป ไม่มีการก้าวเท้าต่างระดับ ก้าวเท้ายาวๆ หรือกางขามากๆ เพราะจะทำให้ข้อต่อกระดูกหัวเข่าและก้นกบเคลื่อนไหวมากเกินไป ไม่มีการกระโดดหรือขย่มตัว เพราะจะทำให้ข้อสะโพกเข่า และข้อเท้ารับน้ำหนักมากเกินไป ทำให้ปวดข้อได้ ไม่หมุนตัวเกิน 90 องศา นอกจากจะมีการก้าวเท้าขณะหมุนตัว เพราะจะทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวมากเกินไป เมื่อเริ่มรู้สึกมีอาการผิดปกติขณะเดินแอโรบิก อย่าหยุดเดินในทันที ให้ขยับเท้าและขาเบาๆ ไปเรื่อยๆ ก่อนหยุดออกกำลังกายในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน

หมายเหตุ ควรปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อพิจารณาท่าเดินที่เหมาะสม และควรใช้โปรแกรมการบริหารร่างกายก่อนคลอดร่วมด้วยเสมอ

2.7.4 ออกกำลังกายในน้ำ

Water Tishi นี้ ใครก็สามารถทำได้เพียงแต่เลือกท่าและการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ตัวเองเท่านั้น Water Tishi เป็นวาริบำบัด หรือ Hydrotherapy ประเภทหนึ่ง ซึ่งก็คือการเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำโดยมีการกำหนดลมหายใจควบคู่ไปด้วยการเคลื่อนไหวนั้น มีตั้งแต่ย่อ ยืด เขย่ง ก้าว เดิน โดยที่แขน ขาต้องเคลื่อนไหวสัมพันธ์กัน เป็นการออกกำลังกายเบาๆ ในน้ำที่ได้บริหารทุกส่วนของร่างกายค่ะ แถมมีข้อดีคือนอกจากจะได้บริหารยืดกล้ามเนื้อแล้วยังได้นวดกล้ามเนื้อไปในตัวด้วยเพราะขณะเคลื่อนไหวที่ในน้ำจะเกิดกระแส น้ำกระทบกับกล้ามเนื้อ เหมือนถูกนวดค่ะ และความเย็นของน้ำก็ทำให้เรารู้สึกสดชื่นด้วย

warm up

(1) ยืนแยกเท้าออกห่างจากกัน ปลายเท้าเฉียงออกประมาณ 45 องศา กางแขนออก
นิ้วโป่งชี้ขึ้น แขนอยู่ระดับผิวน้ำ หายใจเข้า

(2) หายใจออก บิดลำตัว หันหน้าไปทางซ้าย

(3) สลับข้างทำซ้ำแบบเดิม

ขั้นที่ 1

(4) เท้าสองข้างชิดกัน ย่อลงเข้าชิดกัน มือทั้งสองประคองท้อง

(5) หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับยืดตัวขึ้น วาดแขนออกด้านข้างขึ้นไปเหยียดตรงเหนือ
ศีรษะ มือประสานกัน หลังยืดตรง

(6) หายใจออกยาวๆ ค่อยๆ ย่อเข่าลง เข้าชิดกัน วาดแขนกลับมาประคองที่ท้อง ลำตัว
ตรง จังหวะการทำท่านี้ให้คุณแม่ขมิบไปพร้อมกันด้วย

(7) ทำซ้ำแบบเดิม สลับกันระหว่างการย่อและยืดเข่า

ขั้นที่ 2

(8) ยืนแยกเท้าออกห่างจากกัน ปลายเท้าเฉียงออกประมาณ 45 องศา มือประคอง
ท้องด้านล่าง ศอกชิดลำตัว หายใจเข้า ค่อยๆ ยกมือทั้งสองขึ้นมาที่ระดับอก

(9) หายใจออก พร้อมกับย่อเข่าลงช้าๆ (โดยให้เข่าชี้ออกด้านข้าง) พยายามย่อให้ต่ำให้
น้ำอยู่ระดับพอดีคาง

(10) ยืดตัวขึ้นกลับไปท่าเริ่มต้นทำสลับกันระหว่างการย่อและการยืด

ขั้นที่ 3

(11) ยืนแยกเท้าออกห่างจากกัน ปลายเท้าเฉียงออก มือประคองท้องด้านล่าง ลำตัว
ตั้งตรง หายใจเข้า

(12) หายใจออก พร้อมกับย่อเข่าขวา ขาซ้ายเหยียดตรง

(13) หายใจเข้า ดึงเข่ากลับมาในท่าเริ่มต้น

(14) สลับข้างแล้วทำซ้ำแบบเดิม

ขั้นที่ 4

(15) ยืนแยกเท้าออกห่างจากกัน ปลายเท้าเฉียงออก มือประคองท้องด้านล่าง ลำตัว
ตั้งตรง หายใจเข้า ค่อยๆ ยกมือทั้งสองขึ้นมาที่ระดับอก บิดลำตัวหันไปด้านซ้าย

(16) หายใจออก พลิกฝ่ามือทั้งสองให้ตั้งฉากกับน้ำผิวน้ำออกจากตัวในลักษณะที่แขน
วาดเป็น วงกลมออกไปด้านซ้าย จนแขนมาอยู่ในลักษณะเหยียดตรงไปด้านหน้า พร้อมกับย่อเข่า
ซ้าย ขาขวาเหยียดตรง

(17) หายใจเข้า แขนขวาวาดน้ำเข้าหาลำตัว พร้อมกับดึงเข่ากลับมายืนในท่าเริ่มต้น

(18) สลับข้างทำซ้ำแบบเดิม (ทำ 5 ครั้ง)

ข้อควรจำ

(19) 1 set ทำ 10 ครั้ง (หายใจเข้า-ออก นับเป็น 1 ครั้ง) แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45 นาที หรือแค่พอไหวถ้ารู้สึกเหนื่อยควรหยุด

(20) พยายามฝึกหายใจให้คล่อง เพราะขณะทำคุณแม่อาจลั้นหายใจ ซึ่งทำให้รู้สึกอึดอัด ทริคง่ายๆ เพื่อเตือนตัวเองไม่ให้เผลอลั้นหายใจคือ เวลาหายใจออกให้หายใจออกทางปาก

(21) การเคลื่อนไหวแต่ละท่าให้ทำอย่างช้าๆ เพราะการเคลื่อนไหวเร็วในน้ำจะทำให้คุณแม่เหนื่อยง่าย เพราะต้องออกแรงต้านกับน้ำ

(22) คุณแม่ที่ว่ายน้ำไม่เป็นก็สามารถบริหารร่างกายด้วย Water Tishi ได้ เพียงแต่เลือกบริเวณที่น้ำอยู่ในระดับอกหรือรักแร้

(23) เวลาหายใจเข้าและออก ให้หายใจยาวๆ

ข้อควรระมัดระวัง

(24) ถ้าร่างกายมีบาดแผลไม่ควรลงเล่น

(25) ก่อนทำไม่ควรรับประทานอาหาร แต่ถ้าหิวหรือกลัวท้องว่างก็รับประทานได้ แต่อย่างช้าที่สุดต้องไม่น้อยกว่าครึ่งชม. ก่อนลงสระ และต้องไม่รับประทานหนักจนเกินไป

(26) ต้อง warm up ร่างกายก่อนลงสระสัก 5 นาที ป้องกันการเป็นตะคริวจากความเย็นของน้ำ

(27) การยืนแยกเท้าห่างจากกันนั้น ให้อยู่ในระยะที่คุณแม่สามารถทรงตัวยืนได้ มั่นคง ห้ามฝืนเด็ดขาด

2.8 สปา(SPA) สำหรับคนท้องเพื่อสุขภาพและความงาม

สปาเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้รักสุขภาพและความงาม และสปาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการขับสารพิษ(detox)ออกจากร่างกาย "สปา"กำเนิดเกิดจากการแช่ตัวในบ่อน้ำแร่ธรรมชาติในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากความร้อนของน้ำเป็นตัวขับสารพิษที่มีอยู่ในร่างกายออกให้หมด และยังทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายและสร้างความสดชื่นให้ร่างกายอีกด้วย การแช่ตัวในบ่อน้ำแร่นั้นคุณ จะรู้สึกได้ถึงความสุข สดชื่น และความสงบที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มาให้พร้อมกับไอแห่งความร้อนจากน้ำแร่ สิ่งเหล่านี้เองที่ทำให้ร่างกายของเรารับรู้ได้ถึงความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกาย จิตใจ สดชื่นแล้วเซลล์และระบบการทำงานของร่างกายก็จะทำงานได้ดีและเต็มประสิทธิภาพ นอกจากการแช่ตัวในบ่อน้ำแร่แล้ว"สปา"ยังมีความหมายรวมถึงการทำชาวน้ำนวด การอบไอน้ำ และการนวดตามส่วนต่างๆของร่างกายด้วยน้ำมันหอมระเหย (aromatherapy) อีกด้วย

2.8.1 ประเภทของสปา

2.8.1.1 Club Spa คลับสปา คือสปาที่จัดไว้เป็นส่วนหนึ่งขนาดเล็กของสถานบริการบริหารร่างกาย หรือศูนย์สุขภาพให้ผู้ที่มากำลังกาย ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด

2.8.1.2 Destination Spa เติสทิเนชันสปา หมายถึงสปาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับหรือฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้น เป็นสถานที่ที่มีห้องพักค้างคืน ก่อนเข้าพักจะมีการตรวจสุขภาพเพื่อเลือกโปรแกรมที่เหมาะสม อย่างโรคเบาหวาน ความดัน หรืออยู่ไฟหลังคลอด เป็นการสร้างความสมดุลโดยอาศัยความร้อนและเย็นของน้ำหรือที่เรียกว่า วารีบำบัด

2.8.1.3 Medical Spa เมดิคอลสปา คือการนำธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับวิทยาการทางการแพทย์ เป็นโปรแกรมการบำบัดและดูแลสุขภาพโดยผู้ชำนาญทางการแพทย์ การเปิดสปาแบบนี้ต้องมีใบประกอบโรคศิลป์

2.8.1.4. Hotel & Resort Spa โรงแรมและรีสอร์ทสปา เป็น สปาที่อยู่ในสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อน โดยเฉพาะจะมีการจัดในสถานที่ที่มี บรรยากาศที่ดี และทัศนียภาพที่สวยงาม เป็นสปาที่มีการนวดบำบัด และผ่อนคลาย

2.8.1.5 Mineral Spring Spa น้ำพุร้อนสปา คือสปาที่มีน้ำพุร้อนและบ่อน้ำแร่ เพราะน้ำพุร้อนและน้ำแร่นั้นมีแร่ธาตุ ต่างๆ ที่สามารถ ลดอาการเจ็บป่วยบางชนิดได้ เช่นอาการปวดไขข้อ

2.8.1.6 Day Spa เดย์สปา คือสปาที่ใช้ระยะเวลาสั้นและไม่มีห้องพักค้างคืน เน้นเรื่องความสวยงามและผ่อนคลาย มักจะตั้งอยู่ใจกลางเมือง

2.8.1.7 Home Spa โฮมสปา คือการทำสปาเองที่บ้าน หรือเรียกใช้บริการลักษณะ Delivery ของสถานบริการที่จะส่งพนักงานมาให้ บริการถึงบ้าน

2.9 การนวด อโรมาเทอราพี (Aromatherapy massage)

สுகนธ บำบัดหรืออโรมาเทอราพี (Aromatherapy) คือ การบำบัดโดยการไ้กลิ่น ซึ่งได้มาจากพืชโดยวิธีการสกัดเอกลสารสำคัญที่เรียกว่า น้ำมันหอมระเหย (essential oil) มาใช้ในการบำบัด ซึ่งมีหลายวิธี แต่หลักการสำคัญคือเมื่อร่างกายได้รับสารสำคัญจากน้ำมันหอมระเหยแล้วจะมีผลต่อระบบการทำงานในร่างกายที่ควบคุมระบบประสาท ระบบฮอร์โมนในร่างกาย

2.9.1 นวดกรรมเพื่อคุณภาพ

สุขภาพระหว่างตั้งกรรมและหลังคลอดด้วยการนวดแบบไทย ๆ ขึ้นชื่อว่า"นวด"หลายคนคงนึกถึงความสุขสบาย ผ่อนคลายทั้งกายและใจ แต่เราอาจนึกไม่ถึงว่าการนวดจะมีประโยชน์หรือจำเป็นต่อคุณแม่ที่กำลังตั้งท้องอย่างไร ลองพิจารณาเหตุผลต่อไปนี้สิครับ แล้วคง

จะพอเข้าใจได้ว่าทำไมคุณแม่จึงควรได้รับบริการนวด โดยเฉพาะจากคุณพ่อผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการทำให้เกิดการตั้งครรภ์ เป็นโอกาสที่คุณจะได้เริ่มทำหน้าที่ "พ่อ" ที่ดี ด้วย

2.9.2 นวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อขนาดของท้องคุณแม่โตขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุของการมีครรภ์นั้น น้ำหนักของลูกจะถ่วงให้ท้องคุณแม่ยื่นไปข้างหน้าและหย่อนลงตามแรงดึงดูดของโลก กระดูกสันหลังส่วนล่างซึ่งปกติมีความโค้งไปด้านหลังอยู่แล้ว จะโค้งหรือแอ่นมากขึ้น กล้ามเนื้อหลังบริเวณนั้นอาจจะต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อรับน้ำหนักของท้อง การดึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณนี้ย่อมมีผลไปถึงการดึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณอื่นๆ ในร่างกายด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณไหล่ คอ และแม้กระทั่งสะโพกและโคนขา บางครั้งน้ำหนักของท้องจะกดทับเส้นเลือดดำที่จะไปเลี้ยงบริเวณขา ทำให้ขาบวมหรือมีอาการเส้นเลือดดำขาชด การไหลเวียนของเลือดและของเหลวในร่างกายบริเวณขาอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติทำให้ขาบวม และการที่ต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติก็จะมีอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของ ร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณ ไหล่ คอ ขา ด้วย

2.9.3 นวดเพื่อคลายวิตกกังวล

ในด้านจิตใจ คุณแม่ที่กำลังท้องอาจจะมีภาวะวิตกกังวลใจสูงกว่าปกติ ทั้งกังวลเกี่ยวกับสวัสดิภาพของลูกและตนเอง เกี่ยวกับภาระและความรับผิดชอบที่จะตามมากับการมีลูก และเมื่อรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมคุณแม่อาจรู้สึกอึดอัดหรือกังวลว่าจะไม่สวยเท่าเดิม ฯลฯ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เมื่อรวมกันแล้วก็ทำให้คุณแม่มีความเครียดค่อนข้างมากทีเดียว และเมื่อจิตใจเคร่งเครียด กล้ามเนื้อก็มักจะหดเกร็งตามไปด้วยเสมอ ซึ่งจะทำให้คุณแม่ปวดเมื่อยมากยิ่งขึ้น

2.9.4 นวดเพื่อการไหลเวียนของโลหิต

หากได้รับการบีบนวดอย่างสม่ำเสมอตามส่วนต่างๆ ของร่างกายดังกล่าว คุณแม่ก็จะรู้สึกผ่อนคลายสบายขึ้น การไหลเวียนของโลหิตและของเหลวต่างๆ ร่างกายก็จะดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพทั้งของคุณแม่และลูกน้อยดีขึ้นด้วยครับ นวดเพื่อสร้างสานสัมพันธ์ชีวิตคู่ ยิ่งไปกว่านั้นในด้านจิตใจของคุณแม่ก็จะเกิดผลดีเช่นเดียวกัน คือคนที่ได้รับการนวดและการเอาใจใส่ย่อมรู้สึกว่าคุณเองมีค่า มีความสำคัญ และหากคุณพ่อเป็นผู้นวด คุณแม่ ก็ารู้สึกว่าตนเองยังเป็นคนสวย มีเสน่ห์ เป็นที่รักและห่วงใยของคุณพ่ออยู่เสมอ แม้ว่าจะอ้วนอ้ายและสัดส่วนต่างๆ ผิดเปลี่ยนไปจากเดิมมากแล้วก็ตาม ลองหาเวลาที่สบายๆ ปลอดภัยไปรงจากภารกิจประจำวัน ในห้องนอนหรือห้องนั่งเล่นที่มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน แล้วลองฝึกการนวดท่าต่างๆ ที่แนะนำดู จะพบว่ามันทำให้ทั้งผู้รับและผู้ให้มีความสุข อบอุ่น และสบายใจ ผ่อนคลายจาก

ความเครียดที่เกิดจากการตั้งครุฑหรือจากสาเหตุอื่นๆ ในชีวิตได้ดีทีเดียว และยังเป็นเวลาสร้างสานความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้แน่นแฟ้น ยิ่งขึ้นอีกด้วยครับ

2.9.5 นวดศีรษะและคอ

ท่านวด ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับการนวดในที่นี้ ควรเป็นท่านอนหงายบนพื้น และเอาขาพาดไว้บนเก้าอี้หรือเตียง แขนวางสบายๆ ใกล้ลำตัว ผู้นวดควรงั่งคุกเข่าอยู่บริเวณเหนือศีรษะ (อีกวิธีหนึ่งก็คือให้คุณแม่นอนขวางบนเตียง มีหมอนใบใหญ่หรือผ้าวมพับหนาๆ รองขา ตั้งแต่ใต้เข่าลงไป แล้วให้ผู้นวดนั่งบนเก้าอี้ข้างเตียง)

2.9.5.1 วิธีนวด

- (1) ผู้นวดใช้คู้มมือทั้งสองข้างกดเบาๆ ลงไปบนไหล่ หันปลายนิ้วออกไปทางต้นแขน กดให้ไหล่ลู่ลงไปทางปลายเท้า ทุกครั้งที่กดคุณแม่ควรหายใจออก และเมื่อปล่อยมือก็หายใจเข้าใหม่ ช้าๆ เนิบๆ
- (2) เพิ่มน้ำหนักในการกดทีละน้อย กดสลับซ้ายขวา ประมาณ 10-20 ครั้ง
- (3) แล้วเลื่อนมือทั้งสองข้างเข้ารองใต้คอ มืออาจซ้อนทับกัน หรือประสานนิ้ว ทั้งสี่เข้าด้วยกันก็ได้ ตามถนัด แล้วดึงกลับเข้าตัวเป็นเส้นโค้งขึ้นตามรอยโค้งของคอด้านหลัง ทำท่าคล้ายๆ จะยืดคอให้ยาวออก ทิศทางการเคลื่อนไหวควรเป็นตั้งแต่บริเวณใกล้ไหล่จนถึงบริเวณต้นคอหรือฐาน กะโหลกศีรษะ ทำซ้ำๆ ประมาณ 5-6 ครั้ง
- (4) เปลี่ยนท่าเป็นใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงเป็นวงกลมเล็กๆ ตามบริเวณเดิมและทิศทางเดิมตั้งแต่ใกล้ไหล่จนถึงท้ายทอยอีก ทำซ้ำๆ ประมาณ 5-6 ครั้งเช่นเดียวกัน
- (5) หลังจากนั้นใช้มือทั้งสองข้างผลัดศีรษะขึ้นช้าๆ และนุ่มนวล ให้คางกดลงบนบริเวณหน้าอกส่วนบน กดนิ่งไว้สัก 1-2 วินาที แล้วคลายมือออกช้าๆ ให้ศีรษะคลายกลับที่เดิมอีกครั้ง
- (6) ค่อยๆ หันศีรษะไปด้านข้างแล้วใช้มือข้างหนึ่งประคองไว้ ส่วนมืออีกข้างบีบนวดตามแนวสันไหล่ให้ทั่ว แล้วสอดมือข้างเดียวกันนั้นเข้าใต้บริเวณระหว่างสะบักกับกระดูกสันหลังหยาย ฝ่ามือขึ้นแล้วกระดูกนิ้วทั้งสี่ถี่ๆ ขึ้นด้านกับบริเวณกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง ย้ายขึ้นลงให้ทั่วบริเวณ แล้วเลื่อนมือออกมาคลึงเบาๆ ด้านข้างของลำคอพลิกศีรษะไปด้านตรงข้ามเบาๆ ทำซ้ำอย่างเดียวกันกับไหล่และคออีกด้านหนึ่ง หลังจากนั้นให้ผู้นวดลุกขึ้นแล้วนวดบนไหล่ทั้งสองข้างโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้ว ทั้งสี่จับกล้ามเนื้อบนสันไหล่ ยืดออกด้านข้างแล้วคลายมือ ไล่จากบริเวณติดกับลำคอออกไป ทางหัวไหล่ ทำสองข้างพร้อมๆ กัน ทำซ้ำสองสามรอบ

2.9.6 นวดหน้า

นอนท่าเดียวกับนวดศีรษะและคอ

2.9.6.1 หัน ศีรษะให้ตรงตามปกติ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือหรือปลายนิ้วทั้งสี่คลึงเป็นวงกลมเล็กๆไปตามขอบกราม ล่าง บริเวณโหนกแก้ม ข้างจมูก ใต้ตา รอบๆดวงตา หน้าผาก และขมับทั้งสองข้าง เมื่อทำซ้ำรอบที่สองหรือสามให้เพิ่มแรงกดขึ้นทีละน้อย

2.9.6.2 ใช้นิ้วหัวแม่มือลูบคิ้วทั้งสองข้างพร้อมกัน ตั้งแต่หัวคิ้วถึงหางคิ้ว 2-3 ครั้ง แล้วใช้อุ้งมือทั้งสองข้าง หันปลายนิ้วออกด้านนอก นิ่งอยู่ในท่านั่งสักหนึ่งนาที ทั้งสองคนหายใจลึกช้าและสม่ำเสมอ แล้วค่อยๆยกมือขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้าง นวดหลัง

ท่านวด การนึ่งเพื่อรับการนวดหลังอาจทำได้สองท่า คือคุกเข่า เอาหมอนใบใหญ่วางบนเก้าอี้หรือเตียงข้างหน้า แล้วนั่งคุกเข่า ขาแยกกันสบายๆ ปลายเท้าชี้เข้าหากัน ทอดตัวลง ให้น้ำและอกพักอยู่บนหมอนโดยที่ท้องไม่ถูกกดหรือทับหรืออีกท่าหนึ่งคือนั่งบนเก้าอี้แต่หันหน้าเข้าหาพนักพิง ทางขาคร่อมออกไปสองข้าง ใช้หมอนรองด้านหน้าแล้วพึงลงไปกับพนักเก้าอี้ ให้แขนทั้งสองข้างพับเข้าหากันรองใบ หน้าไว้ หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง วิธีนวด

(1) เริ่มนวดตั้งแต่ฐานกะโหลกศีรษะหรือส่วนบนสุดของกระดูกสันหลัง โดยใช้ปลายนิ้วทั้งสี่คลึงเป็นวงกลมเล็กๆ เบาๆ ตามรอยรูปร่างของกระดูกสันหลังที่ละข้อลงมาเรื่อยๆ จนถึงส่วนปลายของกระดูกสันหลังบริเวณสะโพก หลังจากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือกดและคลึงเป็นวงกลมเล็กๆ สองข้างกระดูกสันหลังไล่จากบนลงล่างอีก แต่คราวนี้กดให้แน่นมากขึ้น โดยให้คุณแม่เป็นคนบอกว่าหนักขนาดไหนจึงจะรู้สึกสบายพอดี ส่วนไหนที่รู้สึกว่าจะตึงก็คลึงซ้ำๆ เพิ่มน้ำหนักหรือทำซ้ำตรงนั้นให้นานกว่าที่อื่นบ้าง ทำวิธีหลังนี้ซ้ำอีกสองสามครั้ง

2.9.7 การใช้กลิ่นบำบัด (aromatherapy) ช่วย บำบัดอาการไม่สบายกายใจทั้งหลาย ไปได้หลายวิธี โดยจะใช้น้ำมันหอมระเหยซึ่งสกัดกลั่นมาจากดอก ใบ ผลของสมุนไพรและพืช นานาชนิด ผสมในน้ำอาบน้ำแช่ ใช้ในการนวด ประคบ สูดดมจะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับอาการ

2.9.7.1 ผสมน้ำอาบน้ำแช่ ผสมน้ำมันหอมไม่เกิน 6 หยดลงในอ่างอาบน้ำที่เตรียมน้ำอุ่นไว้แล้ว ลงไปแช่นานสัก 10-15 นาที ระหว่างนี้พยายามผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจให้มากที่สุด

2.9.7.2 กลิ่นที่ใช้ในการนวด กลิ่นจะ ช่วยให้การนวดมีประสิทธิภาพมากขึ้น คือผู้ที่ได้รับการนวดจะผ่อนคลายยิ่งขึ้น เลือกน้ำมันหอมกลิ่นสดชื่น (ทำให้แจ่มจางก่อน-ดูล้อมกรอบ) หยดลงบนฝ่ามือสัก 2-3 หยด ถูฝ่ามือไปมาเพื่อให้น้ำมันติดมือทั้งสองข้างแล้วค่อยลงมือนวด

2.9.7.3 สูดดม หยดน้ำมันหอม 4-10 หยดลงในอ่างน้ำ แล้วเทใส่โลกายาน(ที่เป็นเครื่องปั้นดินเผาสำหรับเผาน้ำมันหอม) ซึ่งด้านบนจะเป็นอ่างเล็กๆ ไว้ใส่น้ำผสมน้ำมันหอม ด้านล่างมีที่ใส่เทียนสำหรับจุดเผาน้ำมันหอม แล้วสูดกลิ่นหอมระเหย

2.9.7.4 ประคบ ผสมน้ำมันหอม 5-6 หยดลงในน้ำอุ่นหรือเย็น แล้วใช้ผ้าขนหนูผืน

เล็กซุบน้ำนี้ บิดหมัด ประคบบริเวณที่ปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยผสมกับผิวโดยตรง เพราะจะทำให้แสบร้อนได้ ควรทำให้เจือจางก่อน โดยผสมกับน้ำมันชนิดอื่น เช่น เบบี้ออยล์ น้ำมัน sweet almond น้ำมัน grapeseed ฯลฯ หากอะไรไม่ได้จริงๆ น้ำมันพืชก็ใช้อาการไม่สบายกายใจที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มีหลายอย่างด้วยกัน กลิ่นหอมช่วยบำบัดได้คะ อย่างเช่น ปวดหลัง ผสมน้ำมันหอมกลิ่นโรสแมรี่หรือคาโมไมล์ในการนวดหลัง ตะคริว นวดบริเวณที่เป็นตะคริวด้วยน้ำมันหอมกลิ่นจัสมิน ปวดศีรษะ ใช้ผ้าประคบเย็นกลิ่นคาโมไมล์ ประคบศีรษะ เลือกลิ่นบำบัดให้ถูกกับอาการ คลื่นเหียนเวียนศีรษะ เปปเปอร์มินต์ ชิมเซร่า คาโมไมล์ เครียด คาโมไมล์ เจอราเนียม เนอโรไล เป็นใช้ไม่สบาย ยูคาลิปตัส เลมอน(ใช้น้อยๆ) ไพนซ์ ซา อาการเจ็บปวด ยูคาลิปตัส ลาเวนเดอร์ แทงเจอร์น คาเจพุท ใช้อย่างระวัง! การใช้กลิ่นบำบัดกับแม่ตั้งครรภ์ต้องระวังหน่อยนะคะ เพราะอาจเป็นอันตรายกับลูกน้อยในครรภ์ ควรทำตามข้อแนะนำดังนี้

(1) ไม่ควรใช้กลิ่นบำบัดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยกำลังก่อร่างเป็นตัวตน และกลิ่นที่ใช้ได้ดังที่แนะนำไว้ ก็ต้องดูด้วยว่าให้ใช้ได้ในช่วงอายุครรภ์เท่าไร กลิ่นที่ไม่ควรใช้ระหว่างตั้งครรภ์ เช่น aniseed, arnica, armoise, basil, camphor, caraway, cinnamon, clove, cedarwood, fennel, hyssop, marjoram, mugwort, myrrh, nutmeg, origanum, pennyroyal, sage, savory, tansy, tarragon, thuja, thyme, wintergreen น้ำมันหอมระเหยบางชนิดก็อาจจะทำให้ผิวแสบร้อนได้ โดยเฉพาะเมื่อถูกแดด ถ้าจะใช้ ใช้ปริมาณน้อยๆ และอย่าถูกแดดหลังใช้อย่างน้อย 6 ชั่วโมง เช่น angelica, bergamot, citronella, ginger, lemon, lime, madarin, orange, basil, laurel เบอร์กามอต (BERGAMOT) ให้กลิ่นสดชื่นแบบมะกรูด ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ปลอดภัยจากอารมณ์ซึมเศร้าหดหู่ หรือกระวนกระวายใจ คาโมไมล์ (CHAMOMILE) ให้ กลิ่นอ่อนหวานละเมียดละไม เป็นกลิ่นบำบัดที่ใช้กันบ่อยๆ ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด เช่น ปวดหลัง หรือใช้หยดลูกประคบบรรเทาอาการปวดศีรษะ หรือหยดในน้ำอาบ ช่วยคลายเครียดและแก้อาการนอนไม่หลับ

2.9.7.5 ใช้หลังอายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป

คลารีซาจ (CLARY SAGE) ให้กลิ่นหอมอวลคล้ายกลิ่นถั่วคั่ว ช่วยให้รู้สึกสงบ เหมาะสำหรับคลายเครียดและคลายอาการเมื่อยล้า ใช้ได้เฉพาะช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ (37 สัปดาห์เป็นต้นไป) เพราะอาจจะกระตุ้นให้คลอดเร็วขึ้น ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับคุณแม่ที่เลยกำหนดคลอดคะ เจอราเนียม (GERANIUM) มีสีเขียวจาง กลิ่นหอมหวานคล้ายกลิ่นกุหลาบ ช่วยให้โลหิตไหลเวียนดี อาการบวม หน้าอกคัด และคลายเครียด

2.10 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหลักการออกแบบ

2.10.1 โถงทางเข้า (LOBBY AREA)

บริเวณนี้เป็นบริเวณที่สมาชิกหรือผู้มาติดต่อ จะเข้ามาใช้บริการเป็นส่วนแรกและถือว่าเป็นจุดศูนย์กลาง(Center Area) ที่จะแยกไปสู่ส่วนบริการอื่น ๆ โครงการและอาจใช้เป็นส่วนพักผ่อนหรือที่นั่งและพักผ่อนไปในตัวด้วย ดังนั้นบริเวณนี้จึงควรมีลักษณะเปิดโล่งและกว้างขวางพอสมควร ควรมีที่นั่งเป็นชุด ๆ ให้พอเหมาะกับผู้มาใช้บริการ

การติดต่อกับส่วนอื่น ๆ ควรเป็นไปอย่างสะดวกคล่องตัว ควรมีห้องน้ำ โทรศัพท์ สาธารณะ แผนผังแสดงส่วนต่าง ๆ ของโครงการทั้งหมดและมีเครื่องหมายบอกชี้ทางไปยังส่วนต่าง ๆ เพื่อความสะดวกของสมาชิก(Member) หรือผู้มาติดต่อหรือแขกของสมาชิกที่มาใช้บริการ

2.10.1.1 องค์ประกอบต่าง ๆ ของโถงทางเข้า

(1). บริเวณที่พักคอย ส่วนนี้ใช้เนื้อที่มากสมควรและประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

- บริเวณที่นั่งพักผ่อน อาจเป็นโซฟาหรือเก้าอี้เท้าแขน(Armchair)
- โต๊ะข้าง(Coffee table or end table)สำหรับวางของต่าง ๆ เช่นสัมภาระเล็ก ๆ น้อย ๆ ของแขกประเภทกระเป๋าถือ เป็นต้น หรือวางของ ในการตกแต่งต่าง ๆ เช่นแจกัน ที่เขียนรูป

- บอร์ดสำหรับแสดงข่าวสารต่าง ๆ ของโครงการที่ต้องการแจ้งให้สมาชิก (Member) ทราบควรอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นได้ง่าย

(2). เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ โดยทั่วไปตามโครงการใหญ่ ๆ จะมีเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับโรงแรมต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นที่ให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้มาใช้บริการ หรือใช้ในการลงทะเบียนเป็นสมาชิกและเป็นส่วนต้อนรับไปด้วยเคาน์เตอร์ภายในประกอบด้วย

- โทรศัพท์ที่ใช้สำหรับติดต่อภายในอาคารและนอกอาคาร
- คอมพิวเตอร์สำหรับพิมพ์บัตรสมาชิกหรือข่าวสารต่าง ๆ
- เครื่องเสียง ซึ่งคอยให้เสียงดนตรีเบา ๆ ภายในโถงพักผ่อนตามทางเดิน

โดยทั่วไปมักมีห้องเฉพาะ ไม่อยู่ในส่วนเคาน์เตอร์และใช้เป็นส่วนติดต่อสื่อสารกับผู้ที่อยู่ในอาคาร ซึ่งเป็นแหล่งกระจายข่าวต่าง ๆ ได้ทั่วถึง สำหรับส่วนนี้มักอยู่ติดกับเคาน์เตอร์เพราะมีความสัมพันธ์กัน

2.10.2 บริเวณที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย (LOCKER)

2.10.2.1 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวขนาดอย่างน้อย 1.20×1.20 เมตร ภายในควรมีกระจกเงา

2.10.2.2 ล็อคเกอร์ (Locker) เป็นที่เก็บของซึ่งมักจะมีจำนวนเท่าจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการ ซึ่งล็อคเกอร์ภายในโครงการเป็นล็อคเกอร์สำหรับสมาชิกที่มีระดับและห้อง จึงต้องมีความสะดวกในการใช้งาน ทั้งในเรื่องรูปทรง ความสูงและบานประตูของตู้ควรเป็นบานเลื่อนเพื่อความปลอดภัย

2.10.2.3 ห้องอาบน้ำ อาจจัดเป็นที่อาบน้ำแบบส่วนตัว ลักษณะของพื้นในห้องน้ำควรทำให้ใหญ่กว่าปกติและมีที่นั่งภายใน

2.10.2.4 ห้องส้วม ควรมีอัตราส่วนที่พอเหมาะกะกับจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการ ส้วม 2 ที่ต่อ 15 คน(สำหรับหญิง) วัสดุที่ใช้ในการตกแต่ง ควรเป็นวัสดุที่สะดวกต่อผู้ให้บริการในเรื่องพื้นผิวที่ไม่ลื่น

2.9.2.5 ห้องแต่งตัว เป็นส่วนที่จำเป็นส่วนหนึ่งภายในห้องควรมีชั้นวางของ กระຈกเงา และที่เป่าผม การตกแต่งพื้นในห้องนี้ควรຈะปูพรมเพื่อความปลอดภัยในการเดินของคนห้อง

2.10.3 ร้านอาหาร

การออกแบบห้องอาหารควรຈะเน้นความสะดวกสบายของเนื้อที่ใช้สอย และบรรยากาศที่สดชื่นสวยงาม อาจຈะตกแต่งให้หรูหราหรือดูสบาย ขึ้นอยู่กับประเภทและสภาพแวดล้อมโครงการด้วย แต่ไม่ว่าຈะตกแต่งในลักษณะใดการให้ผู้มาใช้บริการเกิดความเพลิดเพลินอยู่กับอาหารและเครื่องดื่มและมีบรรยากาศที่เชิญชวนให้คนมาใช้บริการในห้องอาหาร สิ่งที่ต้องคำนึงในการจัดวางเครื่องเรือนและออกแบบตกแต่งภายในห้องอาหาร

- ห้องอาหารควรให้มองเห็นเด่นจากภายนอก และมีลักษณะดึงดูดความสนใจของลูกค้า
- ต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ของส่วนรับประทานอาหาร, บาร์, ห้องครัว, และห้องบริการอื่น ๆ
- ตำแหน่งของทางเข้า ประตู หน้าต่าง เน้นความสะดวกและคล่องตัวของพนักงาน และลูกค้า
- ลักษณะของตัวอาคารคำนึงระบบท่อ และทางเดินของสายไฟ
- ชนิดของวัสดุและลักษณะของเครื่องเรือนที่จะนำมาใช้ในการตกแต่ง
- ระบบการให้แสงสว่างตำแหน่งของไฟฟ้าและปลั๊ก
- ระบบการถ่ายเทอากาศและกลิ่น
- ควบคุมเสียงและการเก็บเสียงต่าง ๆ
- มาตรการป้องกันความปลอดภัย เช่น ป้องกันอัคคีภัย
- การทำความสะอาดและการบำรุงรักษา

- การออกแบบเครื่องหมาย สัญลักษณ์ต่าง ๆ สมุดรายการอาหารและเครื่องใช้ บริการอื่น ๆ บนโต๊ะ

- การออกแบบเครื่องแต่งกายของพนักงานบริการอาหาร
- การเลือกเครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร

2.10.4 ห้องฟิตเนส (Fitness Room)

ข้อมูลสำหรับการออกแบบตกแต่งส่วนออกกำลังกาย

2.10.4.1 แอโรบิค คือ การออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เหมาะสมระหว่างกายบริหาร เดิน บัลเลต์ การวิ่งเหยาะอยู่กับที่ การกระโดด และลีลาการก้าวทำให้สามารถเคลื่อนร่างกายไปตาม จังหวะเพลง การออกกำลังกายชนิดนี้จะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ ทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่องกัน และทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักเพียงพอในการกระตุ้นอวัยวะ ต่าง ๆ โดยเฉพาะหัวใจและปอดต้องทำงานหนักขึ้นเมื่ออวัยวะมีการใช้งานอยู่เสมอ ก็จะช่วย ป้องกันภาวะเสื่อมสภาพได้ แอโรบิคจึงเป็นการออกกำลังกายที่ดีเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและรักษา ทรวดทรง แอโรบิคสำหรับคนท้องมีข้อจำกัดดังนี้

ออกกำลังกายเพื่ออบอุ่นร่างกาย 10 นาทีออกกำลังกายแบบแอโรบิก 15 นาที จบการออก กกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการออกกำลังกายแบบเดียวกับการอบอุ่นร่างกายอีก 10 นาทีออกกำลังกายแบบแอ โรบิก วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก 1-2 ชั่วโมง ควรกินอาหารที่จะ ให้พลังงานเพียงพอสำหรับตัวคุณ ทารกในครรภ์ และเป็นพลังในการออกกำลังกาย ใส่รองเท้าผ้าใบที่ เหมาะกับการเดินแอโรบิกเสมอ จิบน้ำในระหว่างออกกำลังกาย เพื่อลดความร้อนที่ขึ้นสูง โดยเฉพาะ ระหว่างไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ไม่ควรใช้เพลงนำในการเดิน เพราะจะทำให้คุณต้องเร่งการ เคลื่อนไหว และต้องไม่จับมือกันเดิน เพราะจะเกิดการดึงรั้งข้อต่อมากเกินไป ไม่มีการก้าวเท้าต่าง ระดับ ก้าวเท้ายาวๆ หรือกางขามากๆ เพราะจะทำให้ข้อต่อกระดูกหัวเข่าและก้นกบเคลื่อนไหว มากเกินไป ไม่มีการกระโดดหรือขย่มตัว เพราะจะทำให้ข้อสะโพก เข่า และข้อเท้ารับน้ำหนักมาก เกินไป ทำให้ปวดข้อได้ ไม่หมุนตัวเกิน 90 องศา นอกจากจะมีการก้าวเท้าขณะหมุนตัว เพราะจะ ทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวมากเกินไป เมื่อเริ่มรู้สึกมีอาการผิดปกติขณะเดินแอโรบิก อย่าหยุดเดินในทันที ให้ขยับเท้าและขาเบาๆ ไปเรื่อยๆ ก่อนหยุดออกกำลังกายในสถานที่ที่อากาศ ถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อน

หมายเหตุ ควรปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อพิจารณาท่าเดินที่เหมาะสม และควรใช้ โปรแกรมการบริหารร่างกายก่อนคลอดร่วมด้วยเสมอ

2.10.4.2 ห้องโยคะ โยคะเป็นการออกกำลังกายแบบ Floor Exercise จะประกอบไปด้วย พื้นสำหรับเล่นโยคะมักจะปูพรม ซึ่งช่วยให้เกิดความอ่อนนุ่ม สบาย เวลาสัมผัสพื้นจะไม่

สิ้น นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยสื่อโยคะ และหมอนอิงไว้สำหรับให้คนท้อง มีครูฝึกสอนผู้ชำนาญ และมีเสียงดนตรีประกอบ

2.11 หลักการออกแบบฟิตเนสเฉพาะกลุ่ม

2.11.1 ฟิตเนสเฉพาะกลุ่มผู้หญิง For-Women Fitness

ผู้หญิงและการออกกำลังกาย สิ่งที่ผู้หญิงต้องการจากการออกกำลังกาย แบ่งได้ดังนี้

- (1) การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง
- (2) รูปร่างที่กระชับ สมส่วน
- (3) ความแข็งแรงทางร่างกาย และความสมบูรณ์ทางจิตใจ
- (4) การป้องกัน และรักษาโรค

2.11.1.1 ผู้หญิงและความต้องการเฉพาะ

ผู้หญิงเป็นกลุ่มหลักที่มาใช้บริการตามสถานที่ออกกำลังกาย การตอบสนองความต้องการของผู้หญิงจึงเป็นเรื่องที่ผู้ประกอบการต่างให้ความสนใจกันมากขึ้น ความต้องการของผู้หญิงนั้น บางอย่างก็เหมือนกับความต้องการของผู้ชาย แต่ก็มีอีกหลายอย่างที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง ซึ่งในส่วนตัวที่แตกต่างนี้เอง ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายต้องเข้าใจ และสามารถตอบสนองได้อย่างครบถ้วน เพื่อสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าผู้หญิง ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงเป็นการสร้างความโดดเด่นให้กับบริการของตัวเองอีกด้วย

2.11.1.2 ตัวอย่างความต้องการของผู้หญิงจากฟิตเนสเซ็นเตอร์ มีโปรแกรมเฉพาะกลุ่มผู้หญิงจะรู้สึกพอใจมากที่ได้ออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่สร้างขึ้นเพื่อตัวเองโดยเฉพาะ หลักสูตรศิลปะป้องกันตัวสำหรับผู้หญิง คลาสยักน้ำหนักสำหรับผู้หญิง การออกกำลังกายและโยคะเพื่อคนตั้งครรภ์ จึงถือเป็นความต้องการอันดับต้นๆ ของผู้หญิง เพราะผู้หญิงหลายคนไม่มั่นใจหากต้องเรียนร่วมกับผู้ชายที่มีความแตกต่างกับตนเองทั้งในเรื่องของสมรรถภาพ ทักษะและความสามารถ

2.11.1.3 ให้ความสำคัญกับครอบครัว ความคิดที่จะมาออกกำลังกายคนเดียว โดยให้ลูกรออยู่ที่บ้าน คงไม่ใช่ความต้องการของผู้หญิงที่มีครอบครัวแล้วแน่ ในต่างประเทศฟิตเนส เซ็นเตอร์หลายแห่งจึงได้จัดพื้นที่สำหรับเล่นเกม และพื้นที่สำหรับกิจกรรมเพื่อเป็นบริการเสริมของฟิตเนสอย่างฟิตเนสแห่งหนึ่งในประเทศแคนาดา ได้สร้าง Kidzpace ซึ่งเป็นโซนเกมที่มีเกมจากนินเทนโด Microsoft Xbox และ PlayStation2 ให้เด็กๆ เลือกเล่นในระหว่างที่ผู้ปกครองออกกำลังกาย

นอกจากเล่นเกมสนุกๆ แล้ว เด็กๆ ยังเลือกออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งโดยมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลเรื่องความปลอดภัยอย่างใกล้ชิด

2.11.1.4 เน้นเรื่องความสวยงามควบคู่กับการออกกำลังกาย ผู้หญิงเห็นว่าการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ เพราะยุคนี้เป็นยุคที่ใครๆ ต่างให้ความสำคัญในเรื่องความสวยงามทางกายภาพ ปัจจุบันนี้ ฟิตเนส เซ็นเตอร์จึงไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังมีบริการอย่างร้านอาหารเพื่อสุขภาพ สปา และร้านเสริมสวยรวมอยู่ด้วย ซึ่งบริการเหล่านี้ล้วนสอดคล้องกับความต้องการของผู้หญิง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการเพิ่ม Added Value ให้กับฟิตเนส เซ็นเตอร์เอง

2.11.1.5 รู้ความต้องการเฉพาะ ความต้องการ และความคาดหวังของผู้หญิงในการออกกำลังกายคือ ต้องการให้ร่างกายดูดี และเพิ่มความมั่นใจในรูปร่างของตัวเอง ดังนั้น Personal Trainer ต้องเข้าใจ และสามารถช่วยให้ผู้ออกกำลังกายบรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้ในระยะเวลาที่กำหนดไว้

2.11.1.6 ใส่ใจเรื่องบริการ เพราะผู้หญิงมักจะมีความละเอียดอ่อนกว่าผู้ชาย หากมีความผิดพลาด หรือได้รับการบริการที่ไม่พึงพอใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงไร ก็มักกลายเป็นเรื่องใหญ่ในสายตาผู้หญิง ดังนั้นนอกจากฟิตเนส เซ็นเตอร์จะมีปัจจัยทั้งเครื่องมือครบถ้วน หลากหลาย สภาพแวดล้อมที่ดีแล้ว แต่หากละเลยเรื่องการบริการ หรือให้บริการแบบไม่เท่าเทียมกัน ก็อาจสร้างความไม่พึงพอใจให้กับลูกค้ากลุ่มนี้ ซึ่งนับว่าเป็นลูกค้ากลุ่มใหญ่ได้โดยไม่รู้ตัว

2.11.1.7 ฟิตเนสเพื่อผู้หญิงโดยเฉพาะ Bodyworks ฟิตเนสที่ Lobbock เป็นฟิตเนสที่รับแต่สมาชิกผู้หญิง ความคิดเบื้องต้นของการสร้างฟิตเนสแห่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากเรื่องสิทธิสตรีเป็นหลัก แต่เนื่องจากเห็นว่าผู้หญิงมีความต้องการเฉพาะในหลายๆ ด้าน และรู้สึกไม่สะดวกใจที่ต้องใช้บริการฟิตเนสร่วมกับผู้ชาย ที่ Bodyworks มีจุดเด่นคือมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย รวมไปถึงสภาพแวดล้อมที่ต่างไปจากสภาพของฟิตเนส เซ็นเตอร์ที่ผู้หญิงคุ้นเคย

ความแตกต่างประการหนึ่งที่ผู้ใช้บริการที่ Bodyworks พยายามคือเรื่องความสบายใจที่ได้อยู่ในสถานที่เฉพาะตัว ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ผู้ใช้บริการที่ฟิตเนส เซ็นเตอร์ทั่วไปสามารถแต่งกายอย่างไรก็ได้ แต่ปัญหาคือลูกค้าผู้หญิงจำนวนมากกลับไม่กล้าที่จะแต่งตัวตามที่ตัวเองต้องการ เพราะหลายคนรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อต้องแต่งตัวและออกกำลังกายร่วมกับผู้ชาย แต่เมื่อลูกค้าได้ลองใช้บริการที่ Bodyworks แล้ว ปรากฏว่าทุกคนมีความสบายใจที่จะแต่งตัว หรือทำอะไรก็ตาม เพราะไม่รู้สึกรู้ว่ามีคนมามองจนสูญเสียความมั่นใจ

2.12 งานระบบและอุปกรณ์ประกอบอาคาร

2.12.1 งานระบบไฟฟ้า

2.12.1.1 งานระบบไฟฟ้าแสงสว่าง การส่องสว่างภายในอาคาร สามารถประหยัดพลังงานแสงสว่างได้มากเมื่อเทียบกับการส่องสว่างภายในอย่างอื่น การส่องสว่างภายในอาคารมีความสำคัญสองประการ คือ การให้แสงสว่างเพื่อใช้งานได้สะดวกสบาย และ การให้แสงเพื่อให้เกิดความสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นการส่องสว่างแบบใดก็ตามก็ต้องคำนึงถึงการประหยัดพลังงานแสงสว่างด้วยสำหรับในยุคปัจจุบันที่พลังงานไฟฟ้าเป็นสิ่งจำเป็นและหายากยิ่ง

การส่องสว่างภายในเพื่อให้ใช้งานได้นั้น หมายถึง ต้องให้ได้ระดับความส่องสว่างอยู่ในเกณฑ์ที่ทำงานได้โดยไม่ต้องทำให้เพ่งสายตามากเกินไปส่วนการส่องสว่างให้เกิดความสวยงามนั้นก็ต้องอาศัยความคิดป็นตัวเพื่อพิจารณาในแง่การให้แสงแบบเอฟเฟค (Effect Lighting) หรือการให้แสงแบบส่องเน้น (Accent Lighting) การส่องสว่างร้านค้า และ ศูนย์การค้า

2.12.1.2 การส่องสว่างร้านค้าหรือศูนย์การค้าใช้ไฟแสงสว่างมาก เพราะการส่องสว่างงานประเภทนี้ ต้องการให้แสงสว่างมากเพื่อเชิญชวนให้คนเข้าร้านมาก และ ต้องการให้สว่างเพื่อเด่น เมื่อเทียบกับร้านค้าข้างเคียง การให้แสงสว่างร้านค้าแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ การให้แสงสว่างทั่วไปและการให้แสงสว่างแบบเน้น การให้แสงสว่างทั่วไปอาจใช้โคมฟลูออเรสเซนต์ หรือ โคมอินแคนเดสเซนต์ ส่วนการให้แสงสว่างแบบเน้นมักใช้จากโคมอินแคนเดสเซนต์หรือจากโคมไฟแรงดันต่ำซึ่งใช้ไฟฟ้ามาก กำลังไฟฟ้าที่ใช้ในร้านค้าสำหรับเฉพาะไฟแสงสว่างนี้อาจมีขนาดทั่วไประหว่าง 50-150 วัตต์ต่อตารางเมตรซึ่งขึ้นอยู่กับไฟตกแต่ง ไฟสปอร์ต และอื่นๆ นับว่าใช้ไฟฟ้ามากพอสมควรเมื่อเทียบกับสำนักงานที่อาจมีการใช้ไฟฟ้า สำหรับแสงสว่างเพียง 16 วัตต์ต่อตารางเมตร

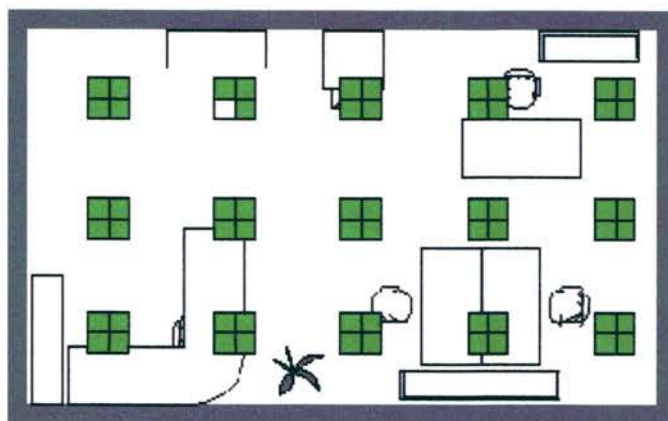
2.12.1.3 การส่องสว่างในสำนักงาน ต้องให้ได้แสงสว่างสม่ำเสมอ ยกเว้นกรณีที่เป็นห้องต้อนรับหรือเป็นบริเวณที่ไม่ได้ใช้ทำงานก็ไม่จำเป็นต้องให้มีแสงสว่างสม่ำเสมอ การส่องสว่างสำนักงานโดยทั่วไปก็ใช้หลอด ฟลูออเรสเซนต์คูลไวท์ (Cool White) หรือ เดย์ไลท์ (Daylight)

โคมไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์ที่ใช้กันมาก ได้แก่ โคมตัวสะท้อนแสงอะลูมิเนียม (Aluminum Reflector) อะลูมิเนียมมีสองแบบ คือ แบบกระจกเงา และ แบบด้าน วัสดุที่ใช้ควรมีประสิทธิภาพการสะท้อนแสงที่ดี เช่นมีสัมประสิทธิ์การสะท้อนแสงของตัวสะท้อนแสง 95 % เป็นต้น และนอกจากนี้ต้องมีการออกแบบโคมที่ดีด้วย การพิจารณาโคมไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงานควรพิจารณาจากประสิทธิภาพโดยรวมของโคมไฟฟ้า h (ปริมาณแสงที่ออกจากโคม/ ปริมาณแสงที่

ออกจากหลอด) เป็นเกณฑ์โคมประหยัดพลังงานควรพิจารณาจากประสิทธิภาพโดยรวม (h) ของโคมรวมทั้งแสงบาดตา และกราฟกระจายแสงของโคมที่เหมาะสมสำหรับแต่ละพื้นที่

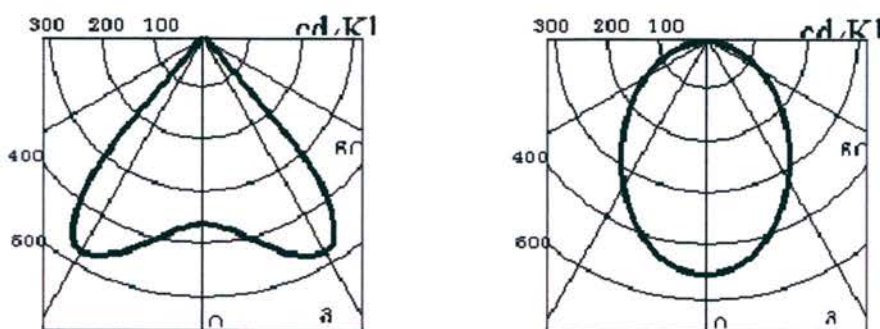
พื้นที่สำนักงานเปิด หมายถึง พื้นที่ขนาดใหญ่ไม่ได้กั้นเป็นห้อง หรือ กั้นคอก การให้แสงในลักษณะนี้ก็วางโคมแบบให้แสงสม่ำเสมอหมดทั้งพื้นที่ดังแสดงในรูป การให้แสงพื้นที่เปิดควรระวังไม่ให้ระยะห่างระหว่างโคมมากเกินไป เพราะในทางปฏิบัติพื้นที่สำนักงานเปิดอาจมีการกั้นคอก (Partition) ดังนั้นจึงต้องพิจารณาถึงเงาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการบังแสงจากผนังที่เอามากันไว้ถ้าโคมวางห่างเกินไป แต่ถ้าไม่มีการกั้นคอกโคมไฟฟ้าที่มีการกระจายแสงในแนวกว้างก็เหมาะ เพราะไม่ต้องใช้จำนวนโคมมากเกินไป

ถ้าสำนักงานเปิดมีเพดานที่สูงเช่น ตั้งแต่ 2.8 ม.เป็นต้นไป การพิจารณาโคมที่ใช้ควรเลือกโคมที่มีแสงไม่กระจายมากเพื่อให้แสงลงมาที่โต๊ะทำงานมากขึ้นดังแสดงในรูป



รูปที่ 2.1 การให้แสงสว่างสม่ำเสมอในพื้นที่สำนักงานเปิด

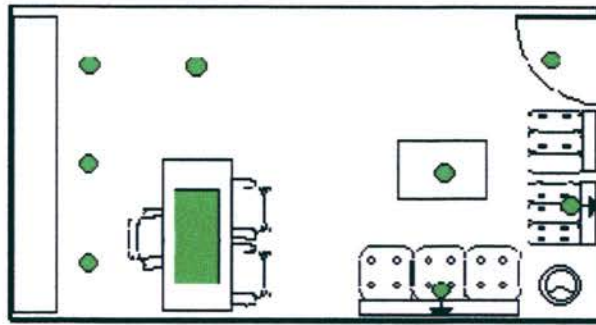
ที่มา: <http://www.tieathai.org/know/application/ch5.htm>



รูปที่ 2.2 (รูปซ้ายเหมาะสำหรับพื้นที่ที่เพดานไม่สูงมาก รูปขวา เหมาะสำหรับพื้นที่เพดานสูง)

ที่มา: <http://www.tieathai.org/know/application/ch5.htm>

ห้องสำนักงาน หมายถึง สำนักงานที่กั้นเป็นห้อง เช่น ห้องผู้จัดการ เป็นต้น การให้แสงในสำนักงานที่เป็นห้องนี้ พิจารณาได้เป็น 2 อย่าง คือ ถ้าห้องมีการปรับเปลี่ยนบ่อยก็ควรให้แสงแบบสม่ำเสมอ แต่ถ้าห้องไม่มีการปรับเปลี่ยนก็ควรให้แสงแบบเน้นเป็นที่ เช่น ที่กลางโต๊ะก็ติดตั้งโคมไฟลูออเรสเซนต์ให้ได้ประมาณ 500 ลักซ์ เมื่อให้แสงที่โต๊ะทำงานแล้ว บริเวณอื่นก็สามารถให้แสงตามความเหมาะสมได้จากโคมไฟลูออเรสเซนต์ แทนที่จะให้ความส่องสว่างสูงมากจากหลอดฟลูออเรสเซนต์อย่างเดียวทำให้ไม่ประหยัดพลังงานแสงสว่าง

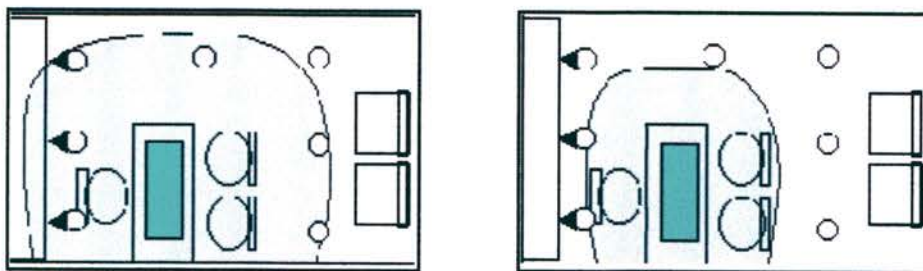


รูปที่ 2.3 การให้แสงสว่างในห้องสำนักงานที่กั้นเป็นสัดส่วน

ที่มา: <http://www.tieathai.org/know/application/ch5.htm>

แสดงการให้แสงสว่างในสำนักงานที่เป็นห้องส่วน ซึ่งมีที่ควรระวังคือ ความส่องสว่างที่โต๊ะและบริเวณข้างเคียงภายในห้องไม่ควรมีความส่องสว่างต่างกันมากกว่า 3 เท่า เช่น ที่โต๊ะทำงานให้ความส่องสว่าง 500 ลักซ์ บริเวณข้างเคียงควรมีความส่องสว่างไม่น้อยกว่า $500/3$ หรือประมาณไม่น้อยกว่า 150 ลักซ์ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ตาต้องปรับสภาพมากเมื่อต้องเงยหน้าขึ้นจากโต๊ะทำงาน

การให้แสงสว่างบนโต๊ะทำงานที่ไม่ต้องการให้แสงสว่างกระจายไปด้านข้างมาก เพื่อไม่ให้รบกวนแสงตกแต่ก็ควรใช้โคมที่มีกราฟกระจายแสงด้านข้างไม่มากนัก พิจารณารูปที่ 2.4 สำหรับพื้นที่สำนักงานที่เป็นห้องส่วนตัวกรณีที่ใช้โคมที่มีการกระจายแสงมากและโคมที่มีการกระจายแสงไม่มาก (รูป ข้าย) ใช้โคมฟลูออเรสเซนต์ที่มีการกระจายแสงด้านข้างมากเช่นในกราฟโคมในรูปที่ (ข้าย) จะให้แสงกระจายกว้างทำให้การตกแต่งด้วยแสงอย่างอื่นทำได้ลำบาก แต่ถ้าใช้กราฟโคม (ในรูปขวา) ซึ่งมีการกระจายแสงไม่กว้าง ทำให้งานตกแต่งด้วยโคมอย่างอื่นทำได้ง่ายเพื่อให้เกิดความสวยงาม



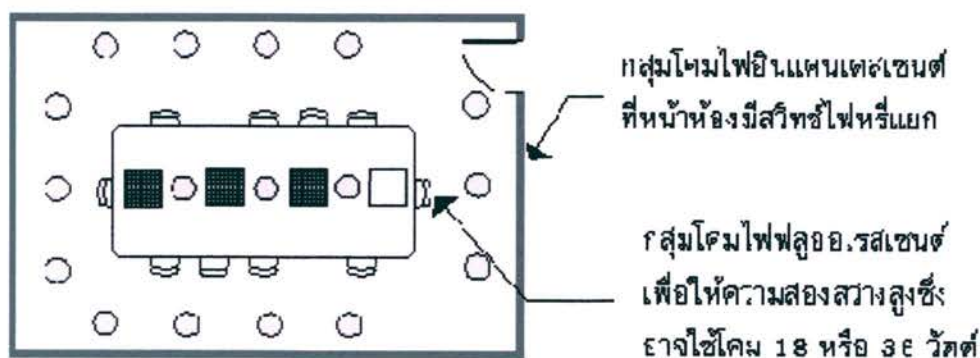
รูปที่ 2.4 ความแตกต่างของการใช้โคมที่แสงกระจายด้านข้างมาก(ขวา)เทียบกับด้านข้างน้อย

ที่มา: <http://www.tieathai.org/know/application/ch5.htm>

การให้แสงในห้องสำนักงานควรใช้โคมฟลูออเรสเซนต์ที่มีกราฟกระจายแสงด้านข้างไม่มากเพื่อให้งานตกแต่งแสงด้วยโคมอย่างอื่นทำได้ไม่ยากนัก

ห้องประชุมหมายถึงห้องที่มีการใช้ประชุมซึ่งอาจเป็นของกรรมการบริหาร นอกจากนี้มีการประชุมแล้วอาจมีการฉายสไลด์ หรือ ฉายวิดีโอ ด้วย ตัวอย่างการให้แสงในห้องประชุมได้แสดงไว้ในรูปที่ 2.5 ซึ่งการให้แสงสว่างในห้องดังกล่าวอาจประหยัดพลังงานได้ไม่มาก เพราะจำเป็นต้องใช้การหรีไฟจากหลอดอินแคนเดสเซนต์ และสิ่งที่ต้องคำนึงในการออกแบบแสงสว่างห้องประชุมดังกล่าวควรมีรายละเอียดดังนี้

- ควรมีการให้แสงจากกลุ่มไฟอินแคนเดสเซนต์ที่กลางโต๊ะโดยสามารถหรีไฟได้ด้วยเพื่อใช้หรีไฟเมื่อมีการฉายสไลด์ หรือ วิดีโอ
- แสงไฟที่บริเวณหน้าห้อง หรือ กระดาน ควรมีกกลุ่มไฟหลอดอินแคนเดสเซนต์เฉพาะเพื่อใช้กรณีต้องการเน้นเฉพาะที่หน้าห้องเมื่อมีการแสดง หรือ บรรยาย



รูปที่ 2.5 ตัวอย่างการให้แสงสว่างในห้องประชุม

ที่มา: <http://www.tieathai.org/know/application/ch5.htm>

- ไฟกลางห้อง หรือ กลางโต๊ะประชุม ควรเป็นโคมจากหลอดฟลูออเรสเซนต์ ชนิด คูลไวท์ (เพราะหลอด Cool White เป็นหลอดที่มีแสงเหมาะสำหรับการส่องสว่างที่ 500 ลักซ์ และมี องศาเคลวินไม่มากเกินไป และสามารถกลมกลืนเข้าได้กับหลอดอินแคนเดสเซนต์) โคมที่ใช้ อาจ ใช้โคมแบบมีแผ่นกรองแสงขาวขุ่น หรือ เกล็ดแก้วเพื่อให้สบายตา

- ไฟข้างกำแพงโดยทั่วไปก็ติดตั้งโคมไฟส่องรูปสปอร์ตไลท์ หรือ อาจเป็นโคมไฟ สาดกำแพงในกรณีที่ต้องการให้ทั้งกำแพงสว่าง เนื่องจากติดรูปมาก หรือ ต้องการเน้นผืนกำแพง ให้สว่างกรณีที่ห้องมีลักษณะยาวและแคบ จึงต้องใช้เทคนิคของแสงเพื่อขยายให้ห้องดูกว้างขึ้น

การออกแบบแสงสว่างในห้องประชุมควรมีหลายรูปแบบ เพื่อให้เหมาะสมกับการ ใช้งานได้หลายอย่าง ตั้งแต่การประชุม การฉายวิดีโอ การฉายสไลด์

สวิตช์ปิดเปิดไฟในสำนักงาน สวิตช์ปิดเปิดในสำนักงานเพื่อการประหยัดพลังงาน ควรพิจารณาดังนี้ ถ้าเป็นบริเวณที่อยู่ใกล้หน้าต่างควรพิจารณาให้มีการปิดเปิดสวิตช์ต่างหากของ แนวโคมไฟฟ้าขนานกับหน้าต่าง เพราะถ้ามีแสงสว่างจากภายนอกเข้ามาช่วยก็ไม่ต้องเปิดโคมแสง สว่างในบริเวณนั้น การปิดเปิดสวิตช์ไฟควรแยกออกสำหรับพื้นที่ต่างๆด้วยถึงแม้จะเป็นสำนักงาน เปิดก็ตาม เพื่อแยกสวิตช์ปิดไฟด้วยเมื่อไม่จำเป็นต้องใช้ การประหยัดพลังงานแสงสว่างด้วยการ จัดสวิตช์ปิดเปิดแยกเพื่อการประหยัดพลังงานเป็นสิ่งจำเป็นและประหยัดได้มากด้วย แต่ทั้งนี้ก็ ต้องมีการรณรงค์เรื่องการประหยัดไฟฟ้าด้วย มิฉะนั้นการปิดเปิดสวิตช์ไฟเพื่อการประหยัด พลังงานแสงสว่างก็ไม่เกิด

2.12.1.4 การส่องสว่างในห้องสมุด การให้แสงห้องสมุดมีที่ต้องการแสงสว่างเพื่อ การมอง อ่าน หรือเขียนประมาณ 3 ที่ คือ ที่หนังสือ โต๊ะอ่านหนังสือ และบริเวณตู้ค้นดัชนี หนังสือ ความส่องสว่างในห้องสมุดประมาณ 300 ลักซ์ และตำแหน่งของดวงโคมต้องให้อยู่ใน ตำแหน่งที่เหมาะสมด้วย เช่น หิ้งวางหนังสือต้องวางดวงโคมให้แสงส่องให้เห็นตัวหนังสือที่ชั้นวาง หนังสือทุกชั้น ดังนั้นการติดตั้งโคมควรให้อยู่ระหว่างชั้นหนังสือ ส่วนบริเวณโต๊ะอ่านหนังสือก็ ต้องติดตั้งโคมให้มีความส่องสว่างมากพอประมาณ 300 ลักซ์

บางครั้งบริเวณห้องสมุดบางพื้นที่อาจมีการติดตั้งคอมพิวเตอร์เป็นบริเวณใหญ่เพื่อ การค้นข้อมูลหรือการติดต่ออินเทอร์เน็ตหรือการค้นหาดัชนีหนังสือผ่านคอมพิวเตอร์ ก็ต้อง พิจารณาในเรื่องโคมที่เลือกใช้ด้วยเพื่อไม่ให้มีแสงสะท้อนตัวโคมไปปรากฏที่หน้า จอคอมพิวเตอร์ โคมที่จะใช้ในกรณีนี้ก็เหมือนโคมที่ติดตั้งในสำนักงานที่มีการใช้คอมพิวเตอร์กัน มาก

กรณีที่มีการพริบถี่มากในเรื่องของแสงในห้องสมุดก็ต้องพิจารณาในเรื่องของการ กระพริบของแสงเนื่องจากความถี่หรือที่เรียกว่า สโตรโบสโคปิกเอฟเฟค (Stroboscopic Effect) ก็

อาจแก้ไขในเรื่องการจ่ายไฟสามเฟสเข้าคอมเตียวที่มีสามหลอดโดยจ่ายหลอดละหนึ่งเฟส แต่แบบนี้ค่อนข้างยุ่งยาก ปัญหาดังกล่าวอาจทำให้ลดลงได้ด้วยการใช้บัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งให้ผลทางด้านสโตรีโบริคเฝเฟคน้อยกว่าการใช้บัลลาสต์แกนเหล็กธรรมดา เพราะบัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์ให้ความถี่สูงประมาณ 23-30 Khz เข้าหลอดทำให้ปัญหาดังกล่าวไม่เกิดกับการใช้บัลลาสต์อิเล็กทรอนิกส์

2.12.2 ระบบปรับอากาศและระบายอากาศ

ระบบปรับอากาศ (Air Conditioning System) คือ ระบบที่ทำหน้าที่ปรับสภาพของอากาศให้เหมาะสมกับสภาวะที่ผู้ใช้ต้องการ อาจจะเป็นการปรับอากาศเพื่อการเก็บรักษาอาหารหรือสิ่งของ และรวมถึงการปรับอากาศเพื่อการอยู่อาศัยในอาคารด้วย โดยอาจจะเป็นการปรับให้อุณหภูมิสูงขึ้นหรือต่ำลงก็ได้ และยังคงมีการควบคุมปริมาณความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ ความเร็วลม กลิ่นและสิ่งเจือปนในอากาศด้วย

ชนิดของเครื่องปรับอากาศ เครื่องปรับอากาศสามารถแบ่งตามการใช้งานได้เป็น Window Air Conditioners เป็นแบบติดหน้าต่าง ซึ่งตามอาคารที่พักอาศัย โดยจะติดแยกให้แต่ละห้อง ไม่จำเป็นต้องมีท่อ หรือเดินสาย มีประสิทธิภาพค่อนข้างต่ำ แต่ก็เพียงพอสำหรับพื้นที่ห้องที่ไม่ใหญ่มาก ข้อดีของระบบนี้ คือ ใช้พื้นที่น้อย แต่ข้อเสีย คือ มีเสียงดัง

Split Air Conditioning System ในระบบนี้จะแยกออกเป็นสองส่วนคือ ส่วนที่อยู่ภายในอาคารและภายนอกอาคาร ซึ่งจะเชื่อมต่อกันโดยท่อ ส่วนภายในจะประกอบด้วย Expansion Valve และคอยล์เย็น ลมจะถูกพัดผ่านคอยล์โดยพัดลม ในขณะที่เดียวกันอากาศ ร้อนจากภายใน จะถูกนำออกจากห้อง ส่วนภายนอกจะประกอบด้วย คอยล์ร้อนซึ่งมีลักษณะเป็นขดลวดยาว และ Compressor ข้อดีของ Split Type ระบบนี้ คือ มีราคาต่ำ มีประสิทธิภาพค่อนข้างสูง และมีเสียงรบกวนน้อย ข้อเสียคือ จะมีการสูญเสียพลังงานในระหว่างการส่งต่อระหว่างส่วนภายในและภายนอก เป็นระบบที่เหมาะสมสำหรับ โกดัง ธุรกิจขนาดเล็ก และในปัจจุบันในบ้านเรานิยมใช้ในที่พักอาศัย

Cooling Tower ระบบนี้จะเป็นระบบที่มีขนาดใหญ่ Cooling Tower จะทำให้น้ำมีอุณหภูมิต่ำลง โดยการฉีดฝอย ประสิทธิภาพของ Cooling Tower ขึ้นอยู่กับความชื้นในอากาศ ในภาวะที่ความชื้นต่ำจะมีประสิทธิภาพสูงกว่า ระบบนี้จะเป็นระบบแบบ ศูนย์กลาง (Centralized) น้ำเย็นจะถูกส่งไปทั่วอาคารผ่านท่อที่ยาวมาก ข้อดีคือ ระบบนี้จะประหยัดพลังงานในพื้นที่ มีความชื้นต่ำ ข้อเสียคือ จะต้องลงทุนในงานระบบสูง เหมาะสำหรับอาคารสำนักงานหรืออาคารเรียนขนาดใหญ่ ทั้งนี้ระบบปรับอากาศอาจจะแบ่งออกตามสื่อที่ใช้ดังนี้

All-Air Systems ระบบนี้เป็นระบบที่อากาศถูกเป่าผ่านคอยล์เย็นไปยังพื้นที่ภายในอาคาร เป็นระบบที่ต้องการระบบท่อที่ใหญ่

All-Water Systems เป็นระบบที่น้ำถูกทำให้เย็นโดยคอยล์เย็นก่อนจะถูกส่งไปยัง Fan Coil Unit ในแต่ละพื้นที่ แม้ว่าระบบนี้จะช่วยลดพื้นที่สำหรับช่องท่อ แต่ทำให้แต่ละพื้นที่จะต้องมีพื้นที่สำหรับ Fan Coil Unit การระบายอากาศ การปรับความชื้น และการกรองอากาศจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าระบบ All-Air Systems

Combination Air-Water Systems เป็นระบบที่ผสมผสานระบบสองระบบ การทำความเย็นในพื้นที่ใหญ่ๆ ใช้น้ำและ Fan Coil Unit ในขณะที่ระบบอากาศถูกใช้ ในพื้นที่เล็กๆ และใช้สำหรับการระบายอากาศและการปรับความชื้นในอาคารด้วย

การเลือกใช้เครื่องปรับอากาศสำหรับระบบปรับอากาศ ควรเลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่ทำความเย็นได้มากโดยใช้พลังงานไฟฟ้าน้อย สำหรับประเทศไทยได้กำหนดมาตรฐานของระบบปรับอากาศที่ติดตั้งในอาคารให้มีค่าพลังงานไฟฟ้าต่อตันความเย็นที่ภาระเต็มพิกัด (Full Load) หรือที่ภาระใช้งานจริง (Actual Load) ของเครื่องทำความเย็นแบบติดหน้าต่าง/แยกส่วน (Window/Split Type) ไม่เกิน 1.40 กิโลวัตต์ต่อตันความเย็น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับฉลากประหยัดไฟที่กำหนดโดยการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยแล้ว พบว่าเครื่องปรับอากาศที่มีฉลากประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 3, 4 และ 5 เท่านั้นที่มีประสิทธิภาพตามค่ามาตรฐานดังกล่าว

2.12.3 ระบบสื่อสาร

2.12.3.1 ระบบโทรคมนาคม (Telecommunications) หมายถึง การสื่อสารข้อมูลระยะทางไกลในรูปแบบสัญญาณอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งในอดีตระบบโทรคมนาคมให้บริการในรูปแบบของสัญญาณเสียงผ่านสายโทรศัพท์ที่เรียกกันว่าสัญญาณในระบบ อนาล็อก (Analog Signal) แต่ในปัจจุบันสัญญาณโทรคมนาคมกำลังจะกลายเป็นการถ่ายทอดสัญญาณในรูปแบบ ดิจิตอล (Digital Signal) ทั้งหมด

2.12.3.2 ระบบกล้องวงจรปิด ระบบ กล้องโทรทัศน์วงจรปิด คือการส่งสัญญาณภาพจากกล้องวงจรปิด ที่ได้ติดตั้งตาม จุดต่างๆ มายังจอรับภาพ ที่ได้ติดตั้งอยู่ที่ห้องควบคุม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจการณ์ สังเกตการณ์ภาพการเคลื่อนไหว สิ่งผิดปกติในบริเวณที่ต้องการตรวจจับภาพ ป้องกันเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ช่วยในการจับคน ร้าย หรือ เป็นหลักฐานช่วยในการยืนยันการทำความผิด - ส่วนประกอบโดยพื้นฐานของระบบกล้องวงจรปิด มีดังนี้ 1.เป้าหมาย คือเป้าหมายที่เราต้องการจับภาพ หรือเอามามาดู บันทึกไว้ 2.ส่วนการรับภาพ ได้แก่ส่วนของชุดกล้อง เลนส์ เพื่อแปลงสัญญาณภาพส่งเป็นสัญญาณไฟฟ้า 3.ส่วนจัดการภาพ ได้แก่ เครื่องสลับภาพ เครื่องบันทึกสัญญาณภาพ จอรับภาพ 4.ส่วนสายและอุปกรณ์นำสัญญาณ คือ สายนำ

สัญญาณ และอุปกรณ์แปลง/รับ/ส่งสัญญาณ ทั้งหลาย และ ในปัจจุบันที่เทคโนโลยีก้าวหน้าไปมาก ก็มีผลให้อุปกรณ์ของระบบกล้องวงจรปิด มีเพิ่มเติมขึ้น เช่น มือถือ PDA เพื่อใช้ในการดูภาพจากอีกหนึ่งสถานที่ผ่าน อินเทอร์เน็ต หรือ DVD เพื่อใช้ในการบันทึกภาพที่ได้จากกล้องวงจรปิด เพื่อ สะดวกแก่การย้อนภาพเหตุการณ์ในภายหลัง

ประโยชน์ การใช้งาน ระบบโทรทัศน์วงจรปิด

(1) ในด้านการรักษาความปลอดภัย ของบุคคลและสถานที่

(2) ในการตรวจสอบการทำงาน ของเครื่องจักร ในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ที่ทำงานด้วยระบบอัตโนมัติ

หรือการทำงานของพนักงาน

(3) ใช้งานร่วมกับระบบควบคุมอาคารอัตโนมัติ เช่น ตรวจสอบจำนวนคนเพื่อการเปิด-ปิด เครื่องปรับอากาศ ฯ

(4) ใช้งานร่วมกับระบบควบคุมการจราจร เช่น ตรวจสอบปริมาณรถยนต์ ฯ

โทรทัศน์วงจรปิด ส่วนมากที่ใช้งานในปัจจุบันนี้มี ๒ ลักษณะ คือ

- ติดตั้งตายตัว (Fixed Camera)

- สามารถหมุนปรับทิศทางได้ (Moving Camera)

2.12.4 ระบบเครื่องกล

2.12.4.1 ลิฟต์ (Elevator หรือ Lift) เป็นพาหนะเคลื่อนที่ในแนวตั้งชนิดหนึ่ง มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนย้ายคนหรือสิ่งของระหว่างชั้นในอาคาร ลิฟต์ในปัจจุบันใช้พลังงานมอเตอร์ไฟฟ้าในการทำงาน

2.12.4.2 ประเภทของลิฟต์

(1) ลิฟต์โดยสาร (PASSENGER LIFTS) ใช้สำหรับขนส่งผู้โดยสารในอาคารต่าง ๆ รูปห้องทั่วไปเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีขนาดตั้งแต่ 6-30 คน (450 กก.-2000 กก.) และมีความเร็วตั้งแต่ 1 เมตร/วินาที ถึง 5 เมตร/วินาที

(2) ลิฟต์เอนกประสงค์ (MULTI PURPOSE LIFTS) ใช้ขนทั้งผู้โดยสารและสิ่งของ รูปร่างสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่ค่อนข้างจะมีความลึกมากกว่าความกว้าง ขนาดและความเร็วก็มีคล้ายกันกับแบบแรก

(3) ลิฟต์ขนของชนิดพิเศษ (FREIGHT LIFTS) ใช้ขนของเช่น ขยะ เอกสาร อาหาร (ขนาดเล็ก) เตียงคนไข้ รถยนต์ขึ้นที่จอดรถ(ขนาดใหญ่) ความเร็วไม่สูงนัก (ต่ำกว่า 2 เมตร/วินาที)

โครงการใช้ลิฟต์ประเภทลิฟต์โดยสาร

2.12.4.3 ระบบขนส่งในอาคารสูง

การออกแบบเกี่ยวกับลิฟต์ในอาคารสูง จำเป็นต้องมีวิศวกรที่ปรึกษาซึ่งมีความรู้ความชำนาญเรื่องลิฟต์โดยเฉพาะ การเลือกขนาด ความเร็วและจำนวนลิฟต์ให้พอดีเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการออกแบบอาคารขนาดใหญ่ เพื่อให้ได้ระบบการขนส่งในอาคารที่เพียงพอต่อการให้บริการทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ

ทางด้านปริมาณ คือ จำนวนคนโดยสารที่ระบบลิฟต์สามารถขนส่งได้ในช่วงเวลา 5 นาที/ คน

ทางด้านคุณภาพ คือ ช่วงเวลาที่ผู้โดยสารต้องคอยที่ชั้นล่างหรือ Waiting Time Internal มีหน่วยเป็นวินาที

2.12.5 ระบบป้องกันอัคคีภัย กฎหมาย กำหนดไว้ว่าอาคารที่เป็นอาคารสาธารณะ ต้องมีข้อกำหนดสำหรับการป้องกันอัคคีภัย ที่หลีกเลี่ยงมิได้อย่างเด็ดขาด เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยแก่ชีวิต และ ทรัพย์สินของผู้อยู่อาศัย โดยการป้องกันอัคคีภัยสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ

2.12.5.1 การป้องกันอัคคีภัยวิธี Passive เริ่มจากการวางผังอาคารให้ปลอดภัยต่ออัคคีภัย คือการวางผังอาคารให้สามารถป้องกันอัคคีภัยได้เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัย ได้แก่ การเว้นระยะห่างจากเขตที่ดิน เพื่อกันการลามของไฟตามกฎหมาย , การเตรียมที่รอบอาคาร สำหรับเข้าไปดับเพลิงได้

2.12.5.2 การป้องกันอัคคีภัยวิธี Active คือการป้องกันภัยโดย การใช้ระบบเตือนภัย, การควบคุมควันไฟ, การระบายควันไฟ และ ระบบดับเพลิงที่ดีการออกแบบอาคาร ให้ตัวอาคารมีความสามารถในการทนไฟหรืออย่างน้อยให้มีเวลาพอสำหรับหนีไฟได้ นอกจากนี้ต้องมีการออกแบบทำให้สามารถเข้าดับเพลิงได้ง่าย และมีการอพยพคนออกจากอาคารได้สะดวก มีทางหนีไฟที่ดี มีประสิทธิภาพ

2.12.5.3 ระบบสัญญาณเตือนแจ้งเหตุ ในปัจจุบัน สัญญาณการเตือนแจ้งเหตุ มีอยู่หลายรูปแบบด้วยกัน ได้แก่ อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (Heat Detector) เป็นอุปกรณ์แจ้งอัคคีภัยรุ่นแรกๆ มีอยู่หลายชนิด มีราคาถูกที่สุด และมีสัญญาณหลอกน้อยที่สุดในปัจจุบัน โดยอุปกรณ์ตรวจจับความร้อนที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน นิยมใช้แบบ "อุปกรณ์ตรวจจับควันชนิดไอออนไนเซชัน (Ionization Smoke Detector)"เหมาะสำหรับการตรวจจับควันในระยะเริ่มต้น เนื่องจากมีความแม่นยำมากกว่า คือสามารถเตือนภัยให้แก่ผู้คนที่อาศัยอยู่ภายในอาคารได้เร็วและทันท่วงทีกว่า อุปกรณ์ตรวจจับความร้อน (Heat Detector) และในเชิงกฎหมาย อาคารสาธารณะที่มีพื้นที่มากกว่า 2000 ตารางเมตร ต้องติดตั้งสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ทุกชั้น

ออกซิเจนที่ทำให้ติดไฟ เครื่องดับเพลิง ชนิดฮาโลน เหมาะสำหรับใช้กับสถานที่ที่ใช้อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์สื่อสาร ในอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เรือ เครื่องบิน และรถถัง น้ำยา ชนิดนี้ ไม่ทิ้งคราบสกปรก หลังการดับเพลิงและสามารถใช้ได้หลายครั้ง ข้อเสียของน้ำยาดับเพลิง ชนิดนี้คือ มีสาร CFC ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม เครื่องดับเพลิงฮาโลน 1211 มีหลาย ขนาดให้ท่านเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5ปอนด์ 10ปอนด์ และ 15 ปอนด์

-ถังดับเพลิงสีเขียว เป็นถังดับเพลิงชนิด BF 2000 บรรจุถังสีเขียว น้ำยาเป็นสารเหลว ระเหยชนิด BF 2000 (FE 36) สำหรับเครื่องดับเพลิงชนิดหิ้ว น้ำยาดับเพลิงชนิดทดแทนถัง ดับเพลิงสีแดง ได้รับการยอมรับว่าไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ประสิทธิภาพใช้ cup-burn ซึ่งเห็นว่าน้ำยา BF 2000 (FE 36) จะต้องมีความเข้มข้น อย่างน้อยร้อยละ 7.5 ในการใช้สาร ดับเพลิง ในการทดสอบแบบ scale-up ได้พิสูจน์ว่าน้ำยา BE 2000 (FE 36) สามารถใช้ได้กับไฟ ชนิด A B และC, BF 2000 (FE 36) ไม่แสดงปฏิกิริยากับวัสดุก่อสร้างโดยทั่วไป เช่น อลูมิเนียมสตีล ทองแดง ในระดับอุณหภูมิปกติ เครื่องดับเพลิงชนิด BF 2000 มีหลายขนาด ให้ท่านเลือกใช้ได้ ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์

-ถังดับเพลิงสีฟ้า คือ ภายในมีน้ำยาดับเพลิงสำหรับใช้ทดแทนกลุ่มสาร CFCs สามารถ ดับเพลิงได้ทุกประเภท (CLASS A,B,C) และรักษาสภาพแวดล้อมได้ดีกว่าถังแดง มิใช่ดับเพลิงได้ เฉพาะยาง จึงสามารถติดตั้งในโรงอาหารได้ดีกว่าถังสีแดง

(CLASS A) เป็นเพลิงไหม้จากเชื้อเพลิงที่เป็นเพลิงทั่วไป เช่น ไม้ ถ่าน กระดาษ ขยะ ผลของการ เผาไหม้จะทำให้เกิดกองถ่านคุระอุร้อนอยู่

(CLASS B) เป็นเพลิงไหม้จากของเหลวหรือแก๊สที่เป็นสารไวไฟ เพลิงจะวอดลงเมื่อหมดน้ำมัน หรือแก๊สเชื้อเพลิงนั้น (CLASS C) เป็นเพลิงที่เกิดกับอุปกรณ์ไฟฟ้าทั้งหมด รวมทั้งเพลิงไหม้วัสดุ อื่นที่อยู่ใกล้กับแหล่งพลังงานไฟฟ้า แนะนำให้มีถังดับเพลิงทุกประเภทในโครงการศูนย์การเรียนรู้ โดย ถังสีแดง (หรือ ถังสีเขียว ที่สามารถใช้ในการทดแทนได้) ให้จัดอยู่ส่วนภายในอาคาร คือ บริเวณทางเดินภายใน และตามห้องทำกิจกรรมต่างๆ ถังสีเหลือง ให้จัดอยู่ในส่วนที่มีคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ห้องควบคุมระบบ ห้องที่มีการให้บริการอินเทอร์เน็ตแก่เด็กฯถังสีฟ้า ให้จัดอยู่ในส่วนของโรง อาหาร หรือ สถานที่ที่มีการจัดให้บริการในการรับประทานอาหาร

2.12.5.6 ระบบควบคุมควันไฟ และ การสกัดควันไฟการเกิดเหตุไฟไหม้ เป็นสาเหตุหลัก ของการเสียชีวิตอาคารจึงต้องมีระบบที่จะทำให้มีการชะลอการแพร่ของควันไฟ โดยมากจะใช้การ อัดอากาศลงไปในจุดที่เป็นทางหนีไฟ, โถงบันได โดยไม่ให้ควันไฟลามเข้าไปในส่วนดังกล่าว เพิ่ม ระยะเวลาการหนีออกจากอาคาร และมีการดูดควันออกจากตัวอาคารด้วย

ด้วยโครงการเป็นอาคารสาธารณะที่มีความสูงประมาณ 2-3 ชั้นอยู่แล้ว จึงควรจัดให้มีบันไดหนีไฟให้กับบุคคลที่อาศัยอยู่ภายในอาคารสามารถหนีได้ทันทั่วทั้งที่ เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัยขึ้น

ป้ายแสดงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

ได้แก่ ป้ายบอกตำแหน่งอุปกรณ์ดับเพลิง, ป้ายบอกตำแหน่งชั้น และ ทางหนีไฟ พร้อมไฟฉุกเฉินติดตั้งติดตั้งทุกชั้นของอาคารโดยเฉพาะอาคารสาธารณะที่มีความสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไป หรืออาคารที่มีพื้นที่รวมมากกว่า 2000 ตารางเมตร

สรุป สิ่งจำเป็นเกี่ยวกับระบบป้องกันและระงับอัคคีภัย

(1)ระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้

ควรติดตั้งในอาคารสาธารณะที่มีพื้นที่มากกว่า 2000 ตารางเมตร ต้องติดตั้งในทุกชั้นของอาคาร ส่วนประกอบของระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ ระบบเตือนเพลิงไหม้ประกอบด้วยอุปกรณ์ 2 ตัว คือ Detector ซึ่งมีทั้งแบบระบบแจ้งเหตุอัตโนมัติ และระบบแจ้งเหตุที่ใช้มือเพื่อให้รู้สัญญาณเตือนเพลิงไหม้ทำงาน ส่วนอุปกรณ์อีกตัวหนึ่งคือเครื่องส่งสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ที่สามารถส่งเสียงหรือส่งสัญญาณให้คนที่อยู่ในอาคารได้ยินเมื่อเกิดเพลิงไหม้

-การติดตั้งถึงดับเพลิงแบบมือถือ อาคารสาธารณะตั้งติดตั้งอย่างน้อย 1 เครื่องทุกๆ 1000 ตารางเมตร ซึ่งแต่ละเครื่องตั้งติดตั้งห่างกันอย่างน้อย 45 เมตร และต้องอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นง่าย สะดวกต่อการดูแลรักษา

-ป้ายบอกชั้นและทางหนีไฟ ป้ายบอกตำแหน่งชั้น ทางหนีไฟพร้อมไฟฉุกเฉิน ต้องติดตั้งทุกชั้นของอาคาร โดยเฉพาะ อาคารสาธารณะที่มีความสูงตั้งแต่ 2 ชั้นขึ้นไป ที่มีพื้นที่มากกว่า 2000 ตารางเมตร

(2)ระบบจ่ายพลังงานไฟฟ้าสำรอง อาคารสาธารณะที่มีคนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีระบบไฟฟ้าสำรอง เช่น แบตเตอรี่ หรือเครื่องกำเนิดไฟฟ้าไว้สำหรับกรณีฉุกเฉินเมื่อระบบไฟฟ้าปกติขัดข้อง และต้องสามารถจ่ายไฟในกรณีฉุกเฉินได้ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะในจุดที่มีเครื่องหมายทางออกฉุกเฉิน บันไดหนีไฟ ทางเดิน และระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้

2.13 ข้อมูลเฉพาะโครงการ

2.13.1 ประวัติความเป็นมาของโครงการ

Bangkok Mediplex ศูนย์สุขภาพ และสถาบันการแพทย์ชั้นนำระดับเว็ลด์คลาส วิชาญศิริวิทยา เทพเจริญ" สองผู้บริหารใหญ่แห่งอุตสาหกรรมกลุ่มอสังหาริมทรัพย์ชั้นนำแนวหน้าของไทย จัดงานเปิดตัว แบนคอค เมดิเพล็กซ์ เซ็นเตอร์ ต้นแบบศูนย์สุขภาพและไลฟ์สไตล์ระดับโลกอย่างเป็นทางการ โดยมีผู้มาร่วมงาน อาทิ พลตรีสนั่น ขจรประศาสน์ รองนายกรัฐมนตรี, นพ.เรวัต วิศรุตเวช

อธิบดีกรมการแพทย์, ขวัญฤทัย ดำรงค์วัฒนโกคิน, พัฒพงษ์-ปรียามล ธนวิสุทธิ มาร่วมงานกัน คัดตั้งที่อาคารเบงคอค เมดิเพล็กซ์ เซ็นเตอร์ เอกมัย ให้บริการด้านการรักษาและการบำบัดระดับ มืออาชีพแก่ผู้ป่วยนอก ด้วยเทคโนโลยีและศาสตร์ทางการแพทย์หลากหลายแขนง ทั้งแบบทั่วไป และองค์รวม ภายใต้สถานที่นี้เพียงแห่งเดียว ห้างสรรพสินค้าแพทย์ระดับเว็ลด์คลาสนี้ได้รับการ วางรากฐานอย่างมั่นคง ด้วยการรวมตัวของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้คำปรึกษา และศัลยแพทย์ที่มี ชื่อเสียงระดับโลก ผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดจะทำงานได้อย่างอิสระ แยกต่างจากโรงพยาบาลทั่วไป แบบ งบคอค เมดิเพล็กซ์ จึงเป็นแหล่งรวมทักษะทางการแพทย์ขั้นสูงจากหลากหลายแขนง และเป็นแหล่ง รวมเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้าไว้ด้วยกัน ภายใต้อาณาเขตของห้างสรรพสินค้าแพทย์ทั้งแบบทั่วไป และแบบผสมผสาน

2.13.2 ที่ตั้ง

เบงคอค เมดิเพล็กซ์ ตั้งอยู่ใจกลางเมืองบนถนนสุขุมวิท ซอย 42 (เอกมัย) พร้อมพื้นที่ จอดรถได้อย่างเพียงพอ และยังมีทางเดินเชื่อมตรงเข้าสู่อาคารจากรถไฟฟ้าสถานีเอกมัย

2.13.3 ข้อมูลเกี่ยวกับตัวอาคาร

เบงคอค เมดิเพล็กซ์ ใช้งบประมาณในการลงทุนหนึ่งพันล้านบาท สร้างขึ้นจากความ อดทนและความทุ่มเทของทีมงานชั้นนำระดับคุณภาพ ได้แก่ บริษัท ออร์บิท ดีไซน์ จำกัด ใน ด้านการออกแบบอาคาร บริษัท CHOICE ซึ่งดูแลด้านตกแต่งภายใน และบริษัท MEE ซึ่ง รับผิดชอบด้านวิศวกรรมและระบบงานช่าง ตัวอาคารได้รับการออกแบบอย่างทันสมัย มีความ โปร่งซึ่งช่วยในด้านการถ่ายเทของอากาศ และยังได้รับแสงสว่างจากภายนอกอย่างพอเพียงจาก บริเวณด้านหน้าของอาคารซึ่งเป็นกระจกทั้งหมด ด้วยความสูง 18 เมตร และยาว 130 เมตร ครอบคลุมพื้นที่มากกว่า 2,340 ตารางเมตร

2.13.4 การตลาด

2.13.4.1 ตำแหน่งธุรกิจประเภทเดียวกัน(Position) Bangkok Mediplex เป็นศูนย์ สุขภาพ และสถานบริการแพทย์ชั้นนำระดับเว็ลด์คลาส ต้นแบบศูนย์สุขภาพระดับโลกที่คัดสรร สถานบริการแพทย์เฉพาะทางชั้นนำในประเทศและต่างประเทศมารวมกัน อีกทั้งยังเป็นศูนย์รวม นวัตกรรมเทคโนโลยีการแพทย์ที่ทันสมัยแห่งหนึ่งใน ภูมิภาคเอเชียอาคเนย์

2.13.4.2 แผนการตลาด เบงคอค เมดิเพล็กซ์ เป็นห้างสรรพสินค้าแพทย์แห่งเดียวใน กรุงเทพฯ ซึ่งอยู่ติดกับรถไฟฟ้า พร้อมทางเดินเชื่อมต่อเข้าสู่ตัวอาคารโดยตรง ทำให้เดินทางได้ อย่างสะดวกสบาย ทั้งยังอยู่ในศูนย์กลางแหล่งสัญจรทางการ แหล่งธุรกิจ และแหล่งบันเทิง

ห้างสรรพสินค้าแพทย์ระดับเวลด์คลาสส์นี้เชื่อมติดกับชั้นล่างของอนุศาศิริ แกรนด์ คอนโดมิเนียม ลูกค้าจึงสามารถเลือกแพ็คเกจสุขภาพที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงที่พัก การตรวจร่างกายและการเข้ารับการดูแลรักษาร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการ นอกจากนี้ ลูกค้าต่างชาติของแบงคอค เมดิเพล็กซ์ ยังสามารถเลือกที่จะเข้าพักในเซอร์วิส อพาร์ทเมนท์ของอนุศาศิริ แกรนด์ คอนโดมิเนียม ได้ด้วยห้องพักที่มีความเป็นส่วนตัว หรรษา และปลอดภัย มีให้เลือกทั้งขนาดหนึ่ง สอง หรือสามห้องนอน นอกจากนี้ ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จากคอนโดมิเนียม อาทิ สระว่ายน้ำ ศูนย์ออกกำลังกาย และสปาสุดหรู

(1) บริการด้านสุขภาพ The Mediplex Specialist Centre บริหารงานโดยแปซิฟิก เฮลท์แคร์ โฮลดิ้งส์ และดูแลโดยนายแพทย์กุลวัต ประเสริฐสุนทราศัย The Mediplex Specialist Centre เป็นศูนย์ที่มีการรวมแพทย์เฉพาะทางสาขาต่างๆ สำหรับองค์ประกอบของศูนย์ ประกอบด้วย day surgery centre ซึ่งเป็นห้องผ่าตัด และมีห้องพักฟื้นหลังผ่าตัด โดยคนไข้ไม่ต้องนอนที่โรงพยาบาล, แผนกคีโมบำบัด, ศูนย์ตรวจวินิจฉัยโรค ซึ่งมีเครื่องเอกซเรย์, ซีที สแกน, เอ็มอาร์ไอ, ศูนย์ตรวจสุขภาพ, ศูนย์โรคระบบทางเดินปัสสาวะและศูนย์สลายนิ่ว, ศูนย์หู คอ จมูก, ศูนย์ตรวจและวินิจฉัยโรคหัวใจ, ศูนย์ตรวจโรคทางอายุรกรรมเฉพาะทาง เช่น ระบบต่อมไร้ท่อ, โรคเบาหวาน, ศูนย์โรคระบบประสาทและจิตเวช, ศูนย์โรคระบบลำไส้และทางเดินอาหาร, ศูนย์ระบบลำไส้ใหญ่และทวารหนัก, ศูนย์ผ่าตัดแบบ MIS (Minimally Invasive Surgery) เป็นการผ่าตัดชนิดที่บาดเจ็บน้อย, ศูนย์โรคกระดูกและข้อ ออร์โธ-ปิดิกส์ และรูมาติซึม, ศูนย์โรคระบบสูตินรีเวชและภาวะมีบุตรยาก และศูนย์

(2) ศัลยกรรมทั่วไป Villa Medica Thailand

ศูนย์บริการทางการแพทย์ที่ให้บริการดูแลสุขภาพ รวมถึงการป้องกันโรคด้วยการแพทย์แบบองค์รวม ซึ่งแตกต่างจากการบำบัดแบบทั่วไป ที่มุ่งเน้นการรักษาโดยการบำบัดที่ปลายเหตุ Villa Medica ได้นำวิธีการและเทคโนโลยีเครื่องมือที่ทันสมัยสูงสุดจากเยอรมัน พร้อมความสามารถในการตรวจสอบความผิดปกติของระดับเซลล์ เพื่อบอกสภาพร่างกายโดยรวมก่อนที่ร่างกายจะแสดงอาการของโรค เพื่อให้ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสามารถทำการรักษาได้อย่างถูกต้องแม่นยำและทันท่วงที

(3) การแพทย์จีนแผนโบราณและการแพทย์แบบฝังเข็ม (AcuMedic Asia – www.acumedic.com) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2515 AcuMedic เป็นคลินิกการแพทย์แผนโบราณของจีนที่ใหญ่และมีชื่อเสียงที่สุดในยุโรป ซึ่งให้บริการทางการแพทย์แบบจีนที่ดีที่สุด ทั้งแบบการฝังเข็มและการรักษาโดยใช้สมุนไพร ศาสตราจารย์ แมน ฟอง เมย์ ผู้ก่อตั้ง ได้ให้การบำบัดแก่ผู้มีชื่อเสียงมากมาย หนึ่งในนั้นคือเจ้าหญิง ไดอาน่า ซึ่งเคยเข้ารับการรักษาเป็นประจำ

คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง ทางเดินอาหารและสุขภาพ (คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง ทางเดินอาหาร และสุขภาพ)

(4)คลินิกเวชกรรมเฉพาะโรคทางเดินอาหารและสุขภาพ เป็นคลินิกที่ให้บริการในการตรวจสุขภาพเฉพาะโรคทางเดินอาหารและโรคตับ และเฉพาะการตรวจคัดกรองหามะเร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ ด้วยเครื่องมือส่องกล้องที่ทันสมัย คลินิกดังกล่าวมีทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านโรคทางเดินอาหารและตับ ซึ่งนำทีมโดยรองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวโรชา มหาชัย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์รังสรรค์ ฤกษ์นิมิตร และทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโรคทางเดินอาหารและตับ เช่น ปวดท้อง แผลในกระเพาะอาหาร โรคกรดไหลย้อน โรคลำไส้แปรปรวน ตึ่งเนื้องอกในลำไส้ใหญ่ และตรวจคัดกรองหามะเร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ ที่มีประสบการณ์ในการตรวจด้วยการส่องกล้องและการทำวิจัยเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหารและตับมานานนับสิบปี

(5)การดูแลรักษาผิวพรรณความงามและการฟื้นฟูร่างกาย (รมย์รวินท์ คลินิก - www.romrawin.com) รมย์รวินท์ คลินิก เป็นคลินิกที่มีการผสมผสานนวัตกรรมทางการแพทย์เข้ากับเรื่องของยา และเวชสำอาง ตลอดจนการดูแลเพื่อให้เกิดความงามที่มาจากข้างใน ผลลัพธ์คือความอ่อนเยาว์ตลอดเวลา เป็นแนวคิดสำคัญในการสร้างสรรค์ความงามและการชะลอวัยของรมย์รวินท์ คลินิก ภายใต้การดำเนินงานของ แพทย์หญิงสุานิสร ธรรมลิขิตกุล จุดเด่นของรมย์รวินท์ คลินิกนั้น นอกจากเครื่องมือที่ทันสมัย เลือกใช้เทคโนโลยีที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สหรัฐอเมริกาแล้ว กระบวนการซ่อมและสร้างความแข็งแรงให้ผิวพรรณด้วยเวชภัณฑ์ควบคู่ไปกับเวชสำอางก็ถือเป็นเรื่องสำคัญและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ที่ช่วยสร้างความพึงพอใจให้กับคนไข้ที่มาใช้บริการของคลินิก

(6)ไคโรแพรคติก คลินิก (ไคโรฟิต ไคโรแพรคติก www.chiromedbangkok.com) ไคโรฟิต ไคโรแพรคติก คลินิก คลินิกที่เชี่ยวชาญด้านศาสตร์การจัดกระดูกแบบผสมผสานศาสตร์ด้านกายภาพบำบัดและการออกกำลังเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวเพื่อการบำบัดอาการต่างๆ เช่น อาการปวดแขน/ขา อาการปวดหลัง ปวดคอ โครงสร้างผิดรูป ความผิดปกติของระบบเส้นประสาทและความเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งทางคลินิกจะให้การบำบัดตามอาการของผู้เข้ารับการรักษาแต่ละรายเป็นการเฉพาะ โดยดร.มนต์ทณัฐ โรจนาศรีรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านไคโรแพรคติก และนักกายภาพบำบัดระดับปริญญาที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญโดยตรง

(7)ศูนย์ทันตกรรม DDS Clinic DDS Clinic เป็นศูนย์ทันตกรรมแบบครบวงจร พร้อมด้วยทีมงานและทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่เปี่ยมด้วยความทุ่มเท ครบครันด้วยเครื่องมือทันตกรรมที่ทันสมัย และทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพช่องปากและฟัน เพียบพร้อมด้วยอุปกรณ์และ

เครื่องมืออันทันสมัย ช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ทันตแพทย์และคนไข้ อาทิ การทำครอบฟัน ภายในครั้งเดียวเสร็จ และ ceramic procedures ด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์หรือ CAD/CAM ศูนย์รักษานอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ กรุงเทพฯ (บี เอส ดี เอส เซ็นเตอร์) บี เอส ดี เอส เซ็นเตอร์ จะเป็นศูนย์บริการตรวจวินิจฉัยและรักษาภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ ที่มีเครื่องตรวจวิเคราะห์ความผิดปกติขณะนอนหลับ (Polysomnograph หรือ PSG) ให้บริการมากถึง 40 เครื่อง และให้บริการโดยทีมแพทย์เวชศาสตร์การนอนหลับซึ่งสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยชั้นนำจากประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งจะทำให้ บี เอส ดี เอส เซ็นเตอร์ เป็นศูนย์บริการตรวจวินิจฉัยและรักษาภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ ที่มีขนาดใหญ่และมีชื่อเสียงมากที่สุดในทวีปเอเชีย ซึ่ง บี เอส ดี เอส เซ็นเตอร์ เป็นบริษัทในเครือของบริษัท เซนต์ เมดิคอล กรุ๊ป จำกัด (Saint Medical Group Co., Ltd) ซึ่งเป็นผู้จัดจำหน่ายเครื่องที่แพทย์สำหรับใช้รักษาภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ ยี่ห้อ ResMed จากประเทศออสเตรเลีย แต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย

(8) คลินิกหู คอ จมูกและการได้ยิน ศูนย์เครื่องช่วยฟังเอียร์โตน: www.eartone.com นายแพทย์มานัต อุทุมพฤษทรัพย์ เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชา โสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มากกว่า 25 ปี มีความเชี่ยวชาญด้านหู คอ จมูก และการได้ยิน รวมทั้งปัญหาเสียงในหู

(9) บริการภายในแบงคอค เมดิเพล็กซ์

- เป็นคลินิก หู คอ จมูก และการได้ยิน โดยนายแพทย์มานัต อุทุมพฤษทรัพย์ และทีม
- เป็นศูนย์เครื่องช่วยฟังภายใต้ชื่อศูนย์เครื่องช่วยฟัง เอียร์โตน (Eartone Hearing Aid Centre) ศูนย์เครื่องช่วยฟัง เอียร์โตน เปิดดำเนินการมากกว่า 15 ปี โดยเป็นตัวแทนจำหน่ายแต่ผู้เดียวในประเทศไทย สำหรับเครื่องช่วยฟัง Phonak จาก สวิสเซอร์แลนด์, เครื่องช่วยฟัง Beltone (Philips) จากเดนมาร์ก เป็นต้น รวมทั้งประสาทหูเทียม Neurelec จากฝรั่งเศส ภายในศูนย์เอียร์โตนจะมีเครื่องมือทันสมัยในการตรวจรักษาปัญหาเกี่ยวกับ หู การได้ยิน และการทรงตัว

2.13.5 อัตลักษณ์องค์กร



ภาพที่ 2.6 แสดงอัตลักษณ์องค์กร

ที่มา: ฝ่ายการตลาดของโครงการ ศูนย์การแพทย์ Bangkok Mediplex

2.13.5.1 ความหมาย อัตลักษณ์องค์กร โลโก้ได้รับแรงบันดาลใจจาก "เนื้อเยื่อของมนุษย์" และมีลักษณะเคลื่อนไหวได้ เหมือนมีชีวิต ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแบงคอค เมดิเพลิกส์ สีของแต่ละชั้นสะท้อนถึงธาตุทั้งห้า (อู ชิง) ซึ่งพบบ่อยในการแพทย์ของจีนและฮวงจุ้ย แต่ละธาตุมีลักษณะสีที่แตกต่างกันและสะท้อนถึงแต่ละชั้นและการตกแต่งภายใน ธาตุทั้งห้า ได้แก่

- (1)ไฟ (สีแดง – ชั้นจี)
- (2)ดิน (สีเหลืองอำพัน – ชั้น 1)
- (3)ไม้ (สีเขียว – ชั้น 2)
- (4)น้ำ (ฟ้า – ชั้น 3)
- (5)เหล็ก (สีขาว – พื้นที่แวดล้อม)

2.14 กรณีศึกษาโครงการใกล้เคียง

เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและทฤษฎีในการออกแบบโครงการศูนย์สุขภาพหญิงตั้งครภนั้น ต้องการทำการศึกษจากสถานที่จริงอันมีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่เนื่องจากโครงการเป็นโครงการเสนอแนะจึงต้องใช้กรณีศึกษาในแต่ละที่ที่มีส่วนใกล้เคียงกัน

2.14.1 กรณีศึกษาที่ 1 CHAIRAMA SPA

ชื่อโปรเจ็ค : Spa memory Chairama

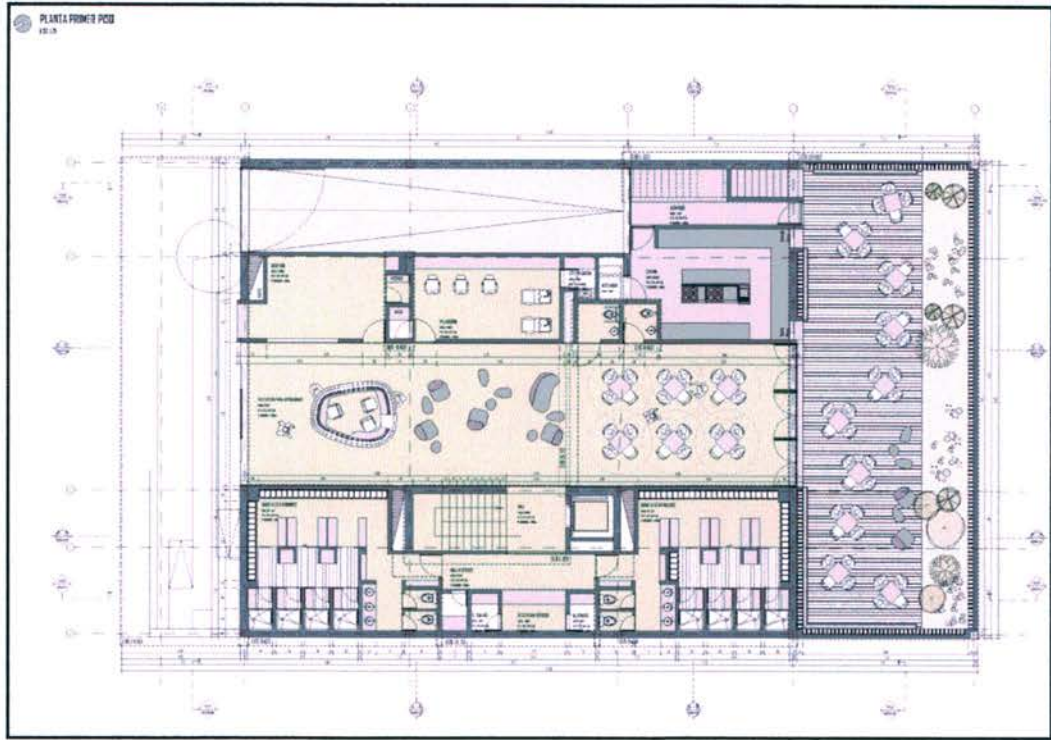
สถาปนิก : Giancarlo Mazzanti + Felipe Mesa (planb)

สถานที่ : Bogota, โคลอมเบีย

2.14.1.1 พื้นที่ใช้สอยของโครงการ ประกอบไปด้วย

1. ส่วนต้อนรับ
2. ส่วนพักผ่อน
3. ร้านอาหาร
4. ห้องนวดสปา
5. ห้องซาวน่า
6. ส่วนห้องพักผ่อนที่
7. ส่วนลิฟต์เกอร์

2.14.1.2 การวางผังใช้สอย



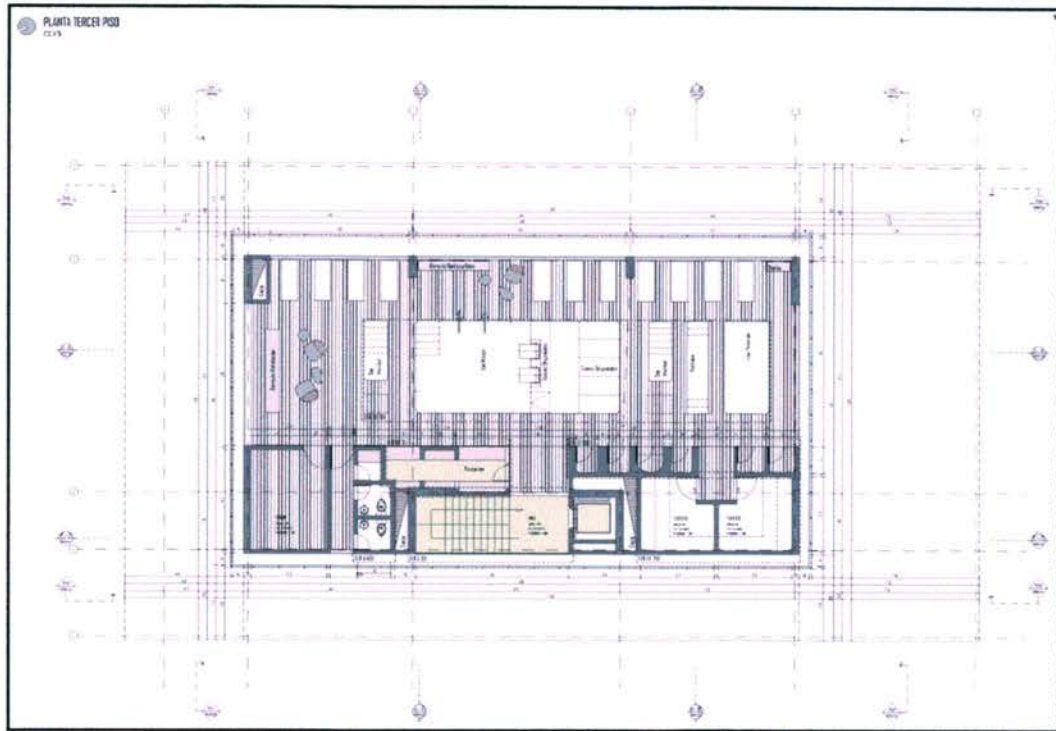
ภาพที่ 2.7 แสดงแปลนชั้น 1

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com



ภาพที่ 2.8 แสดงแปลนชั้น 2

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com



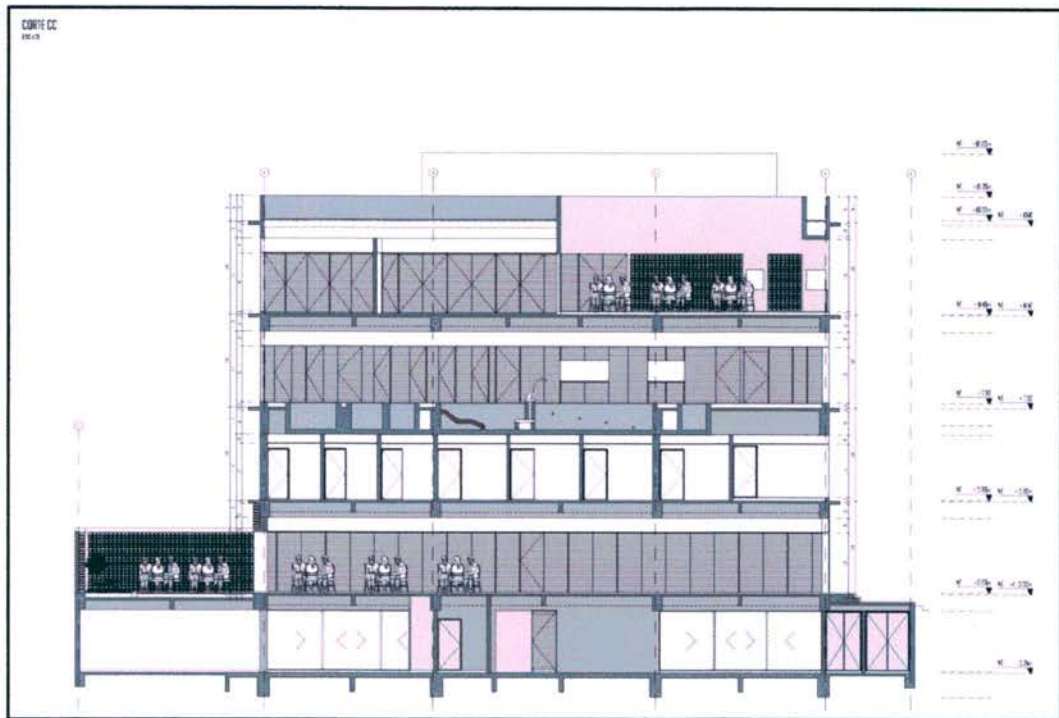
ภาพที่ 2.9 แสดงแปลนชั้น 3

ที่มา: CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com



ภาพที่ 2.10 แสดงรูปตัดภายในของอาคาร 1

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com



ภาพที่ 2.11 แสดงรูปตัดภายในของอาคาร 2

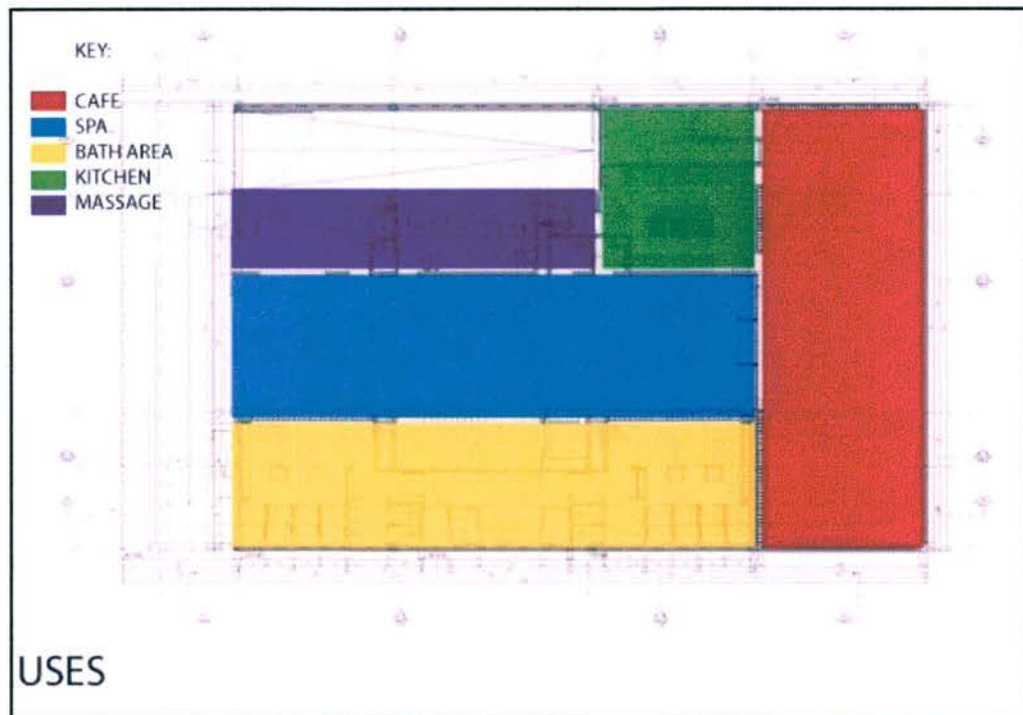
ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com



ภาพที่ 2.12 แสดงรูปด้านของอาคาร

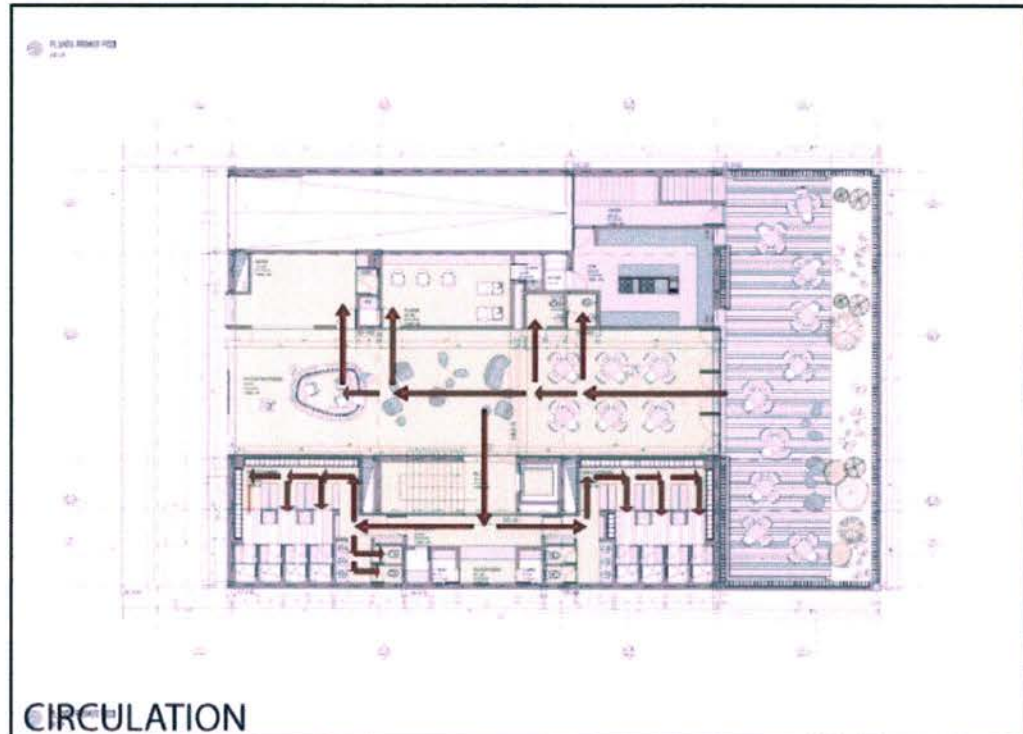
ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

2.14.1.3 วิเคราะห์โซนและเส้นทางสัญจร



ภาพที่ 2.13 แสดงโซนกิจกรรมชั้น 1

ที่มา : <http://arch3611amaduddin.blogspot.com/2011/02/chairama-spa-analysis.html>



ภาพที่ 2.14 เส้นทางสัญจร

ที่มา : <http://arch3611amaduddin.blogspot.com/2011/02/chairama-spa-analysis.html>

การแบ่งโซนโครงการได้แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

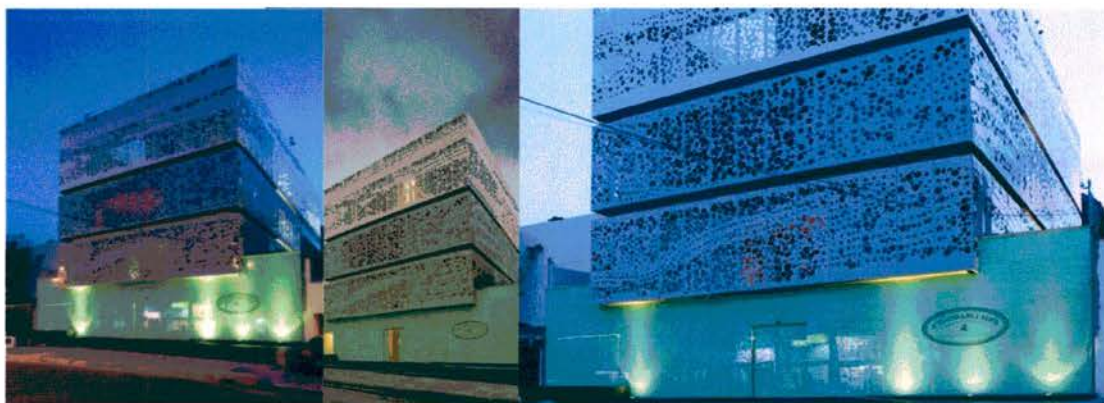
- (1) ชั้น 1 ส่วนต้อนรับ พักคอย ส่วนร้านอาหาร ส่วนลิฟต์เกอร์ ส่วนนวดสปาเท้า
- (2) ชั้น 2 ส่วนของสปา นวด
- (3) ชั้น 3 ส่วนของวาริบำบัด

จะเห็นว่าการแบ่งโซนนั้นไล่ลำดับความ PRIVATE

เส้นทางสัญจรของผู้ใช้บริการในชั้น 1 จากทางเข้าหลักโดยเข้าจากทางร้านอาหาร ด้านหน้าผ่านจุดพักคอยมายังส่วนของเคาน์เตอร์ต้อนรับ เพื่อติดต่อลงทะเบียนและแยกไปยังส่วนของลิฟต์เกอร์เพื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องนวดเท้า และส่วนสปา นวดรวมไปถึงส่วนวาริบำบัด

2.14.1.4 แนวคิดในการออกแบบสถาปัตยกรรม

ตัวอาคารถูกเจาะให้เป็นช่อง รูเพื่อรับแสงสว่างจากธรรมชาติและการรับรู้เกี่ยวกับภายนอกอาคาร และการให้แสงเงาที่สวยงาม



ภาพที่ 2.15 แสดงตัวอาคาร

ที่มา: CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

2.14.1.5 แสดงส่วนต่างๆ ในโครงการ

- (1) ส่วนต้อนรับ อยู่บริเวณชั้น 1 ด้านหน้าทางเข้าอาคาร



ภาพที่ 2.16 แสดงบรรยากาศในส่วนต้อนรับ

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

(2) ส่วนพักผ่อน อยู่ส่วนถัดมาจากเคาน์เตอร์ต้อนรับ



ภาพที่ 2.17 แสดงส่วนพักผ่อน

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

(3) ส่วนร้านอาหาร อยู่ด้านหน้าทางเข้าอาคารชั้น 1



ภาพที่ 2.18 แสดงส่วนร้านอาหาร

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

(5) ส่วนล็อกเกอร์อยู่บริเวณชั้น 1



ภาพที่ 2.19 แสดงล็อกเกอร์

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

(6) ส่วนสปาเนวด อยู่ชั้น 2 ของโครงการ



ภาพที่ 2.20 แสดงสปาเนวด

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

(7) ส่วนสปาวาริบำบัด อยู่ชั้น 3 ของโครงการ



ภาพที่ 2.21 แสดงสปาในน้ำ

ที่มา : CHAIRAMA SPA www.Archdaily.com

ภายในโครงการ CHAIRAMA SPA มีทั้งหมด 3 ชั้น โดยชั้น 1 แบ่งเป็น 2 ส่วนคือส่วน PUBLIC และ PRIVATE ผู้ที่ใช้โครงการต้องเข้ามาติดต่อส่วนของเคาน์เตอร์ต้อนรับด้านหน้า โดยมีส่วนพักคอยไว้รองรับลูกค้าและส่วนของร้านอาหาร(ส่วน PUBLIC) และต้องเข้าไปยังส่วน

ลิฟต์เกอร์เพื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะเข้าไปใช้ บริเวณชั้น 2 สปานวด และชั้น 3 สปาน้ำซึ่งมีความเป็นส่วนตัวตามลำดับกิจกรรม (ส่วนPRIVATE) ในแต่ละชั้นจะมี ห้องน้ำรองรับ

2.14.2 กรณีศึกษาที่ 2 Yoga Deva

Architects: Blank Studio

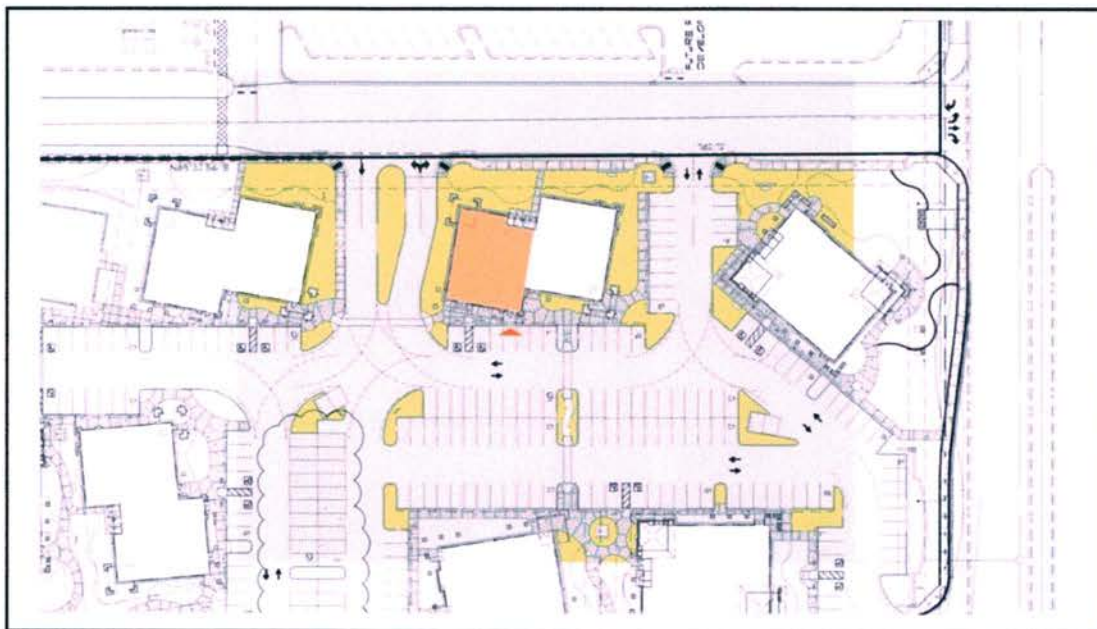
สถานที่ : Gilbert AZ USA

พื้นที่โครงการ 260 ตารางเมตร

โยคะเทวาในคำสั้นกฤตแปลว่าเทพ โครงการมีการสอนหลากหลายรูปแบบชั้นพื้นฐาน เช่น หฐโยคะ โยคะร้อนเพื่อล้างพิษ

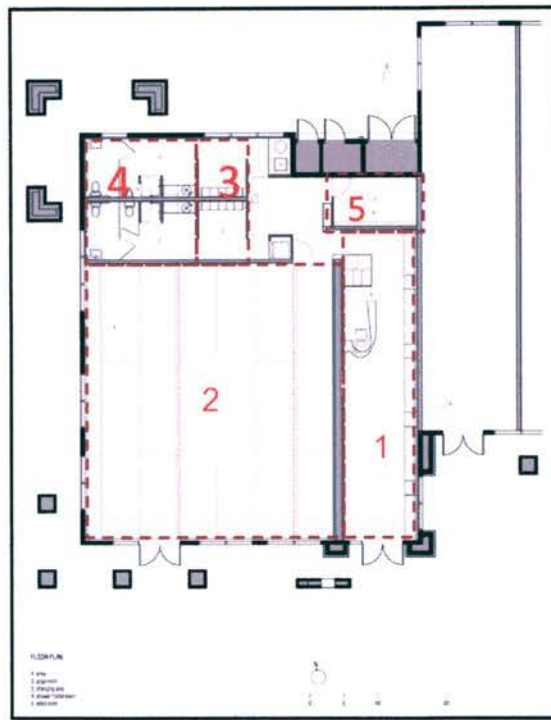
2.14.2.1 พื้นที่ใช้สอยโครงการ

1. ส่วนเคาน์เตอร์ต้อนรับ
2. ส่วนโยคะ
3. ส่วนห้องพักรพนักงาน
4. ส่วนเก็บของ
5. ส่วนห้องน้ำ



ภาพที่ 2.22 แสดงผังบริเวณโดยรอบอาคาร

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>



ภาพที่ 2.23 แสดงแปลนของอาคาร

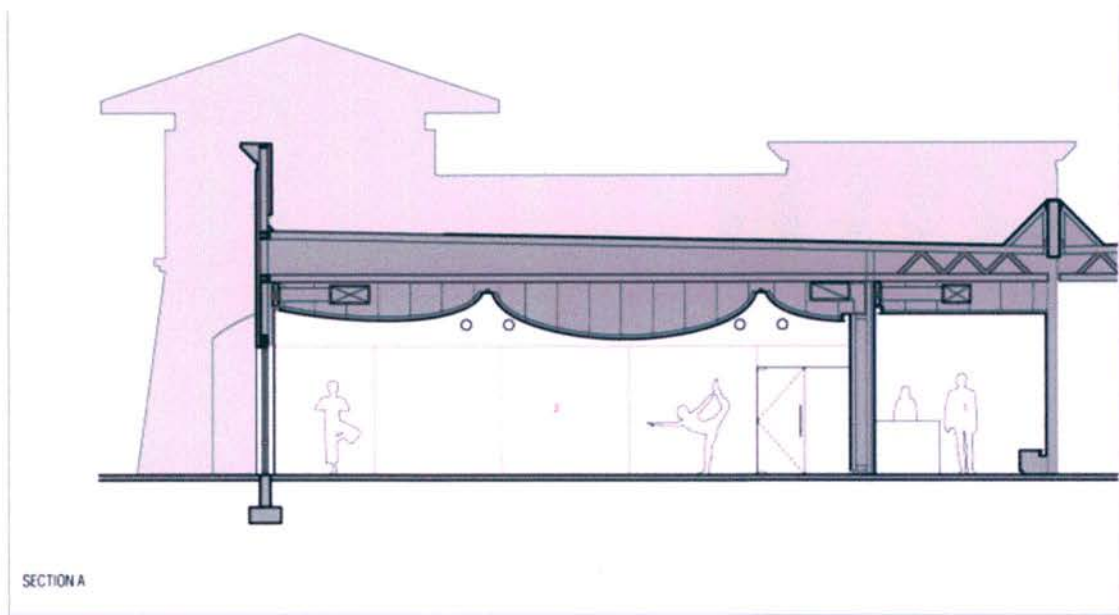
ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>

- (1) RECEPTION
- (2) YOGA ROOM
- (3) SEATING AREA
- (4) TOILED
- (5) LOCKER

ผู้มาใช้โครงการ จะมาจากเข้าทางเข้าหลักโดยต้องมาติดต่อลงทะเบียนที่เคาน์เตอร์ แล้วเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ล็อกเกอร์ โดยมีห้องรองรับและยังเชื่อมต่อกับส่วนพักผ่อนและห้องน้ำ สำหรับผู้ที่ใส่ชุดเล่นโยคะมาแล้วสามารถเข้าห้องโยคะได้เลย โดยเข้าทางด้านหน้าของโครงการ ทางเข้าโครงการจะมีด้วยกัน 2 ทาง คือเข้าห้องโยคะโดยตรงกับเข้าทางด้าน RECEPTION

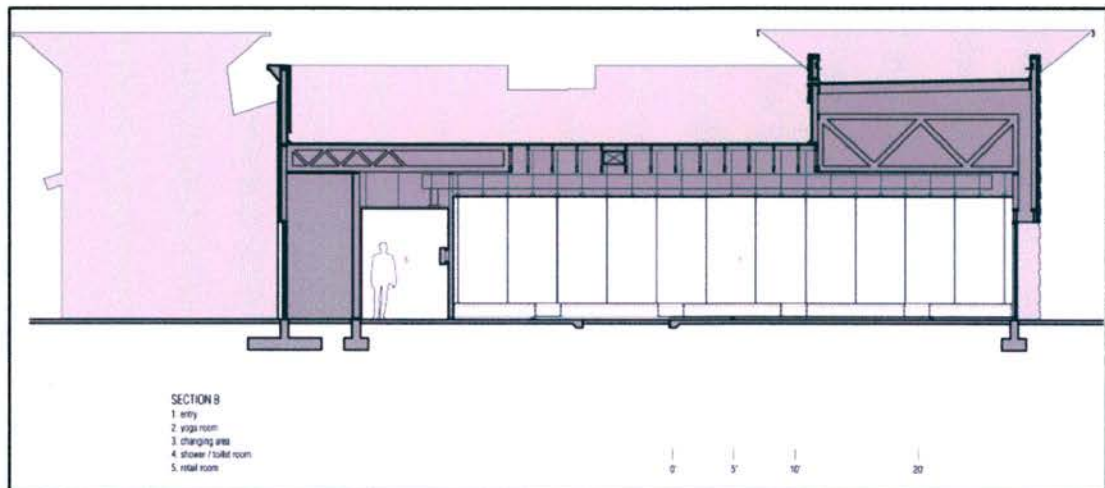
2.14.2.2 แนวคิดในการออกแบบ ทางเข้าสตูดิโอโยคะถูกนำทางด้วยการใช้แสงไฟ เป็นแนวยาว วัสดุที่ใช้คือไม้และวัสดุขัดเงาซึ่งทำให้สะท้อนกับแสงไฟ บรรยากาศภายในถูกออกแบบให้สงบ เงียบ ภายในถูกตกแต่งให้บรรยากาศดูสงบเพื่อสร้างบรรยากาศในการทำสมาธิ

2.14.2.3 แสดงส่วนต่าง ๆ ภายในโครงการ



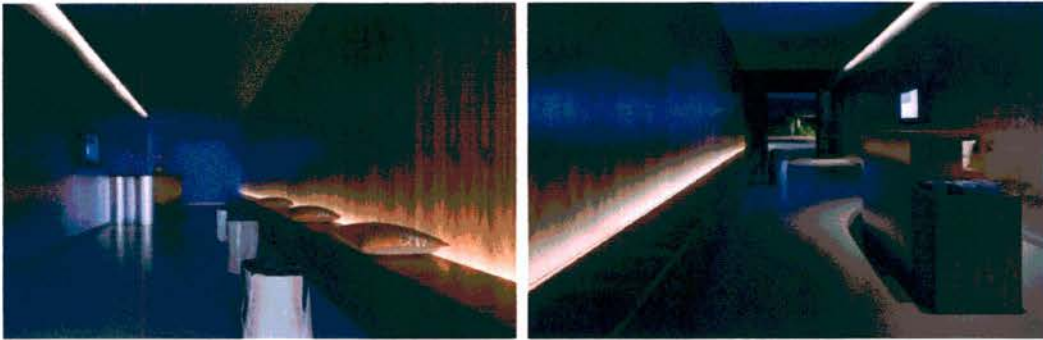
ภาพที่ 2.24 แสดงรูปตัด 1

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>



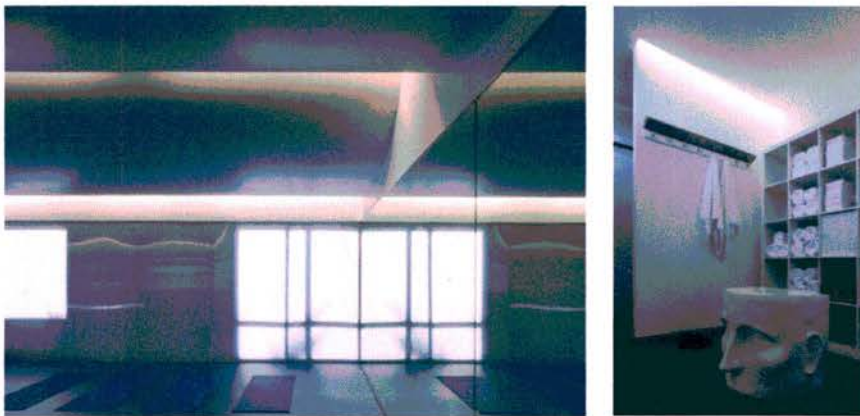
ภาพที่ 2.25 แสดงรูปตัด 2

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>



ภาพที่ 2.26 แสดงส่วนของต้อนรับ

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>



ภาพที่ 2.27 แสดงห้องโยคะและล็อกเกอร์

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>



ภาพที่ 2.28 แสดงห้องโยคะ

ที่มา: <http://www.architectural.com/blank-studio-yoga-deva/>

2.14.3 กรณีศึกษาที่ 3 Centro Fitness & PWCC SPA

Architects: Blank Studio

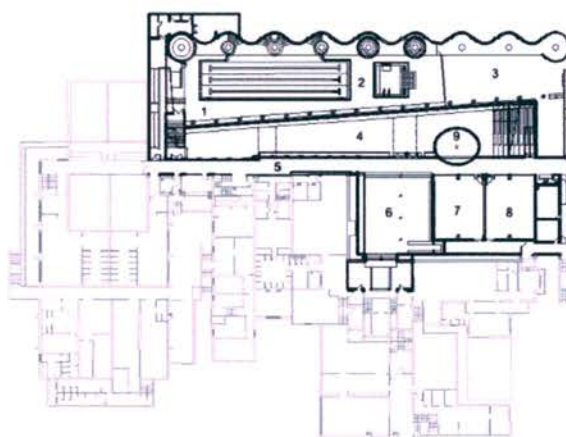
สถานที่ : Santiago, Chile

พื้นที่โครงการ 1,200 ตารางเมตร

โครงการ Centro Fitness & PWCC SPA เป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายของบุคคลทั่วไป โดยมีฟิตเนสและสปาอยู่ภายในโครงการ

2.14.3.1 พื้นที่ใช้สอยโครงการ

- (1).SWIMMING POOL
- (2).SPA
- (3).FITNESS CENTER
- (4).PATIO ลาน/โถง
- (5). WORK WAY
- (6).CAFETERIA ส่วนร้านอาหาร
- (7). ACTIVITIES ROOM 1
- (8) ACTIVITIES ROOM 2
- (9).CEIBA TREE



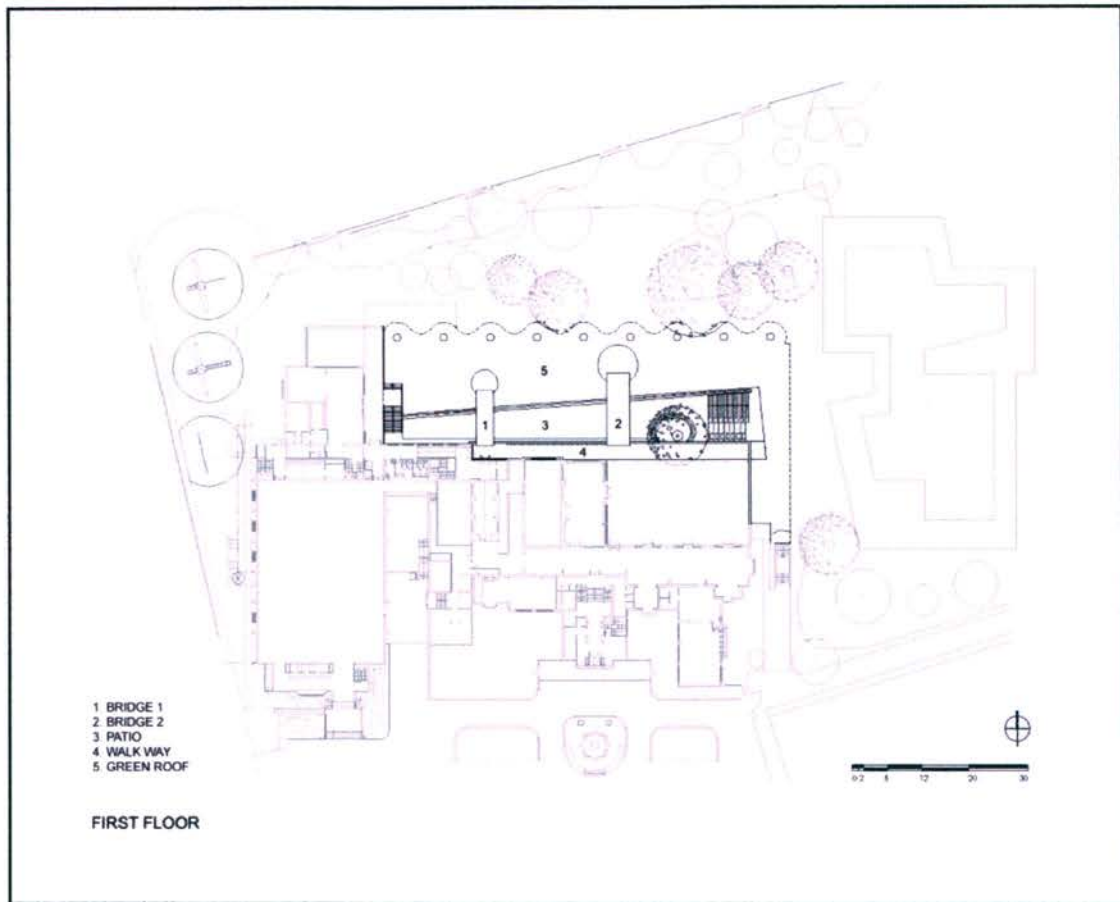
- 1 SWIMMING POOL
- 2 SPA
- 3 FITNESS CENTER
- 4 PATIO
- 5 WALK WAY
- 6 CAFETERIA
- 7 ACTIVITIES ROOM 1
- 8 ACTIVITIES ROOM 2
- 9 CEIBA TREE

UNDERGROUND LEVEL



ภาพที่ 2.29 แสดงแปลน

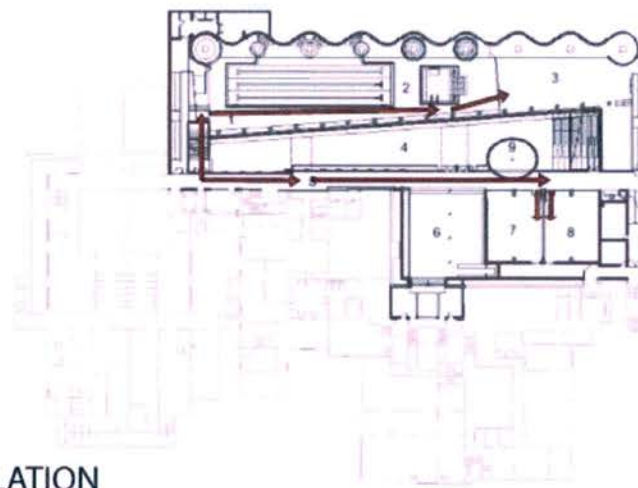
ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>



ภาพที่ 2.30 แสดงผังบริเวณ

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

2.14.3.2 เส้นทางสัญจร



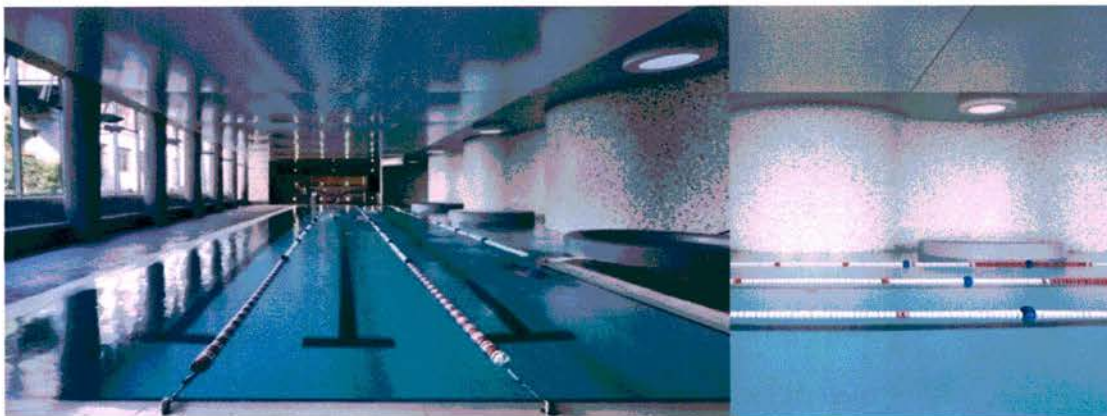
ภาพที่ 2.31 แสดงส่วนร้านอาหาร

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

เส้นทางสัญจรผู้เข้ามาใช้งานแบ่งเป็น 2 ส่วนคือส่วนของร้านอาหาร และส่วนของสปา และสระว่ายน้ำ

2.14.3.3 ส่วนต่างของโครงการ

(1) ส่วนสระว่ายน้ำ (SWIMMING POOL)



ภาพที่ 2.32 แสดงส่วนสระว่ายน้ำ

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

(2) ส่วนสปา (SPA)



ภาพที่ 2.33 แสดงส่วนสปา

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

(3) ส่วนฟิตเนส (FITNESS)



ภาพที่ 2.34 แสดงส่วนฟิตเนส

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

(4) ส่วนร้านอาหาร



ภาพที่ 2.35 แสดงส่วนร้านอาหาร

ที่มา: <http://www.archdaily.com/68134/pwcc-plan-arquitectos-loroworks-architects/>

2.14.4 กรณีศึกษาที่ 4 Cristiano Cora Salon

Interior Architects: Avi Oster

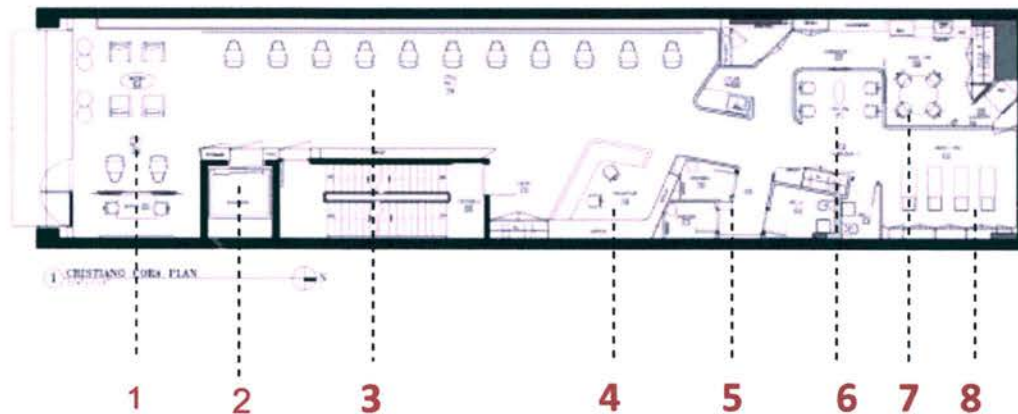
สถานที่ : New York

พื้นที่โครงการ 400 ตารางเมตร

2.14.4.1 แนวคิดในการออกแบบร้านตัดผม Cristiano Cora Salon ตั้งอยู่ใน New York ออกแบบโดยสถาปนิกชื่อ Avi Oster สตูดิโอผมแห่งนี้ได้รับการเรียกว่า educator ออกแบบทรงผม ดังนั้นการออกแบบจึงถูกออกแบบให้ดูทันสมัย ทั้งเฟอร์นิเจอร์และสตูดิโอสีขาวที่ดูรูปลักษณะทันสมัย บรรยากาศภายในที่เป็นสีขาวเพื่อให้ดูสะอาดและสอดแทรกด้วยสีแดง ที่เป็นสัมผัสเล็กๆ ของผู้หญิงที่สุดใส

2.14.4.2 พื้นที่ใช้สอยโครงการ

- (1) WAITING AREA
- (2) STOR
- (3) ตัดแต่งผม
- (4) เคาน์เตอร์
- (5) ห้องน้ำ
- (6) WAITING
- (7) PANTRY
- (8) SHAMPOO STATIONS

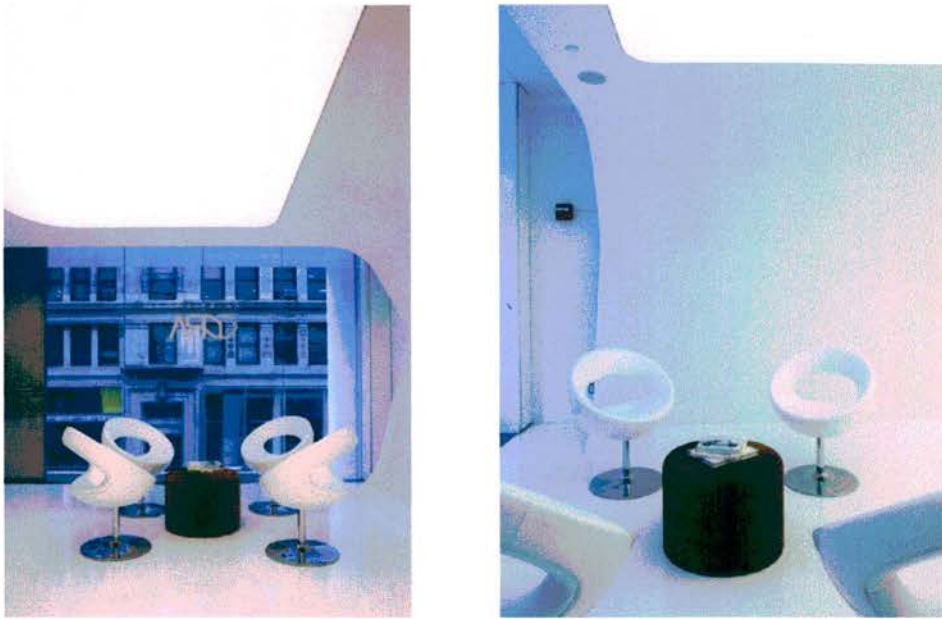


ภาพที่ 2.36 แสดงแปลน

ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-avi-oster/>

2.14.4.3 ส่วนต่างๆของโครงการ

(1) ส่วนพักคอย (WAITING AREA)



ภาพที่ 2.37 แสดงส่วนพักคอย

ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-avio-oster/>

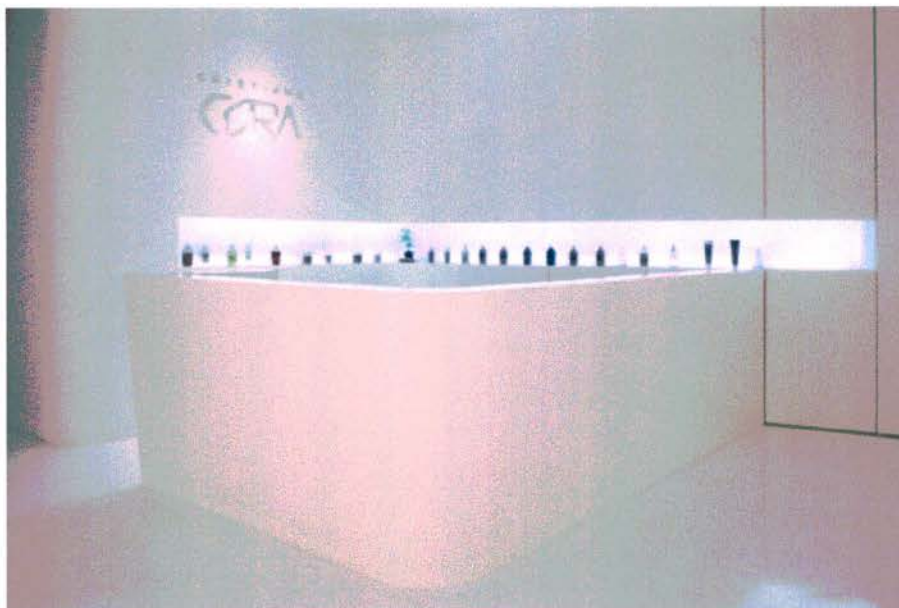
(2) ส่วนตัดผม



ภาพที่ 2.38 แสดงส่วนตัดผม

ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-avio-oster/>

(3) ส่วนเคาน์เตอร์



ภาพที่ 2.39 แสดงส่วนเคาน์เตอร์

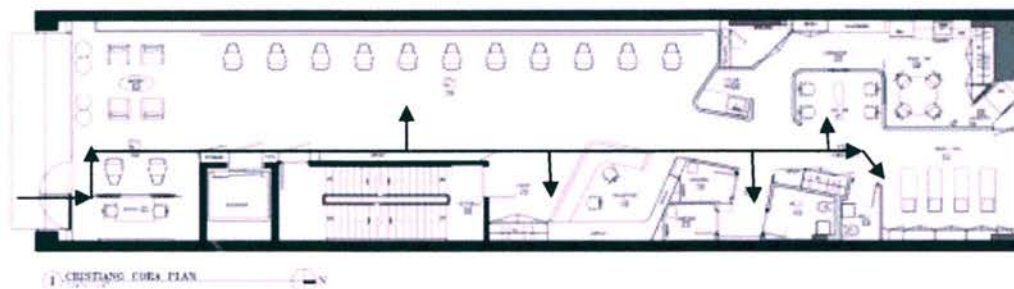
ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-aviooster/>

(4) ส่วนสระผม



ภาพที่ 2.40 แสดงส่วนสระผม

ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-aviooster/>



ภาพที่ 2.41 แสดงเส้นทางสัญจร

ที่มา: <http://www.nikiomahe.com/architecture-design/interior-design-hair-salon-in-new-york-by-avio-oster/>

2.14.4.4 วิเคราะห์เส้นทางสัญจรของผู้ใช้บริการ

ภายในโครงการแบ่งเป็น 5 ส่วน ส่วนแรกเป็นที่นั่งพักผ่อน ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของตัดผม ส่วนที่ 3 เป็นส่วนของเคาน์เตอร์ชำระเงิน ส่วนที่ 4 ส่วนของห้องน้ำ ส่วนที่ 4 เป็นส่วนของพื้นที่พักผ่อนด้านใน ส่วนที่ 5 ส่วนสระผม เส้นทางสัญจรเป็นเส้นตรงและแยกไปยังส่วนต่าง ๆ ฝั่งซ้ายและขวา

จากกรณีศึกษาทั้งหมด 3 กรณีศึกษา เป็นส่วนประกอบในการจัดทำโครงการ โดยนำกรณีศึกษามาใช้ประกอบโครงการดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1 CHAIRAMA SPA นำมาใช้ในเรื่องฟังก์ชันภายใน และการจัดฟังก์ชัน และแนวทางการออกแบบภายในที่ตอบสนองต่อการรับรู้ของความรู้สึกของผู้หญิง

กรณีศึกษาที่ 2 Yoga Deva เป็นโครงการโยคะ นำความรู้จากการศึกษามาใช้ในเรื่องของส่วนประกอบของฟังก์ชันภายในโครงการโยคะเทวา

กรณีศึกษาที่ 3 Centro Fitness & PWCC SPA นำมาใช้ในเรื่องของการจัดฟังก์ชันภายใน

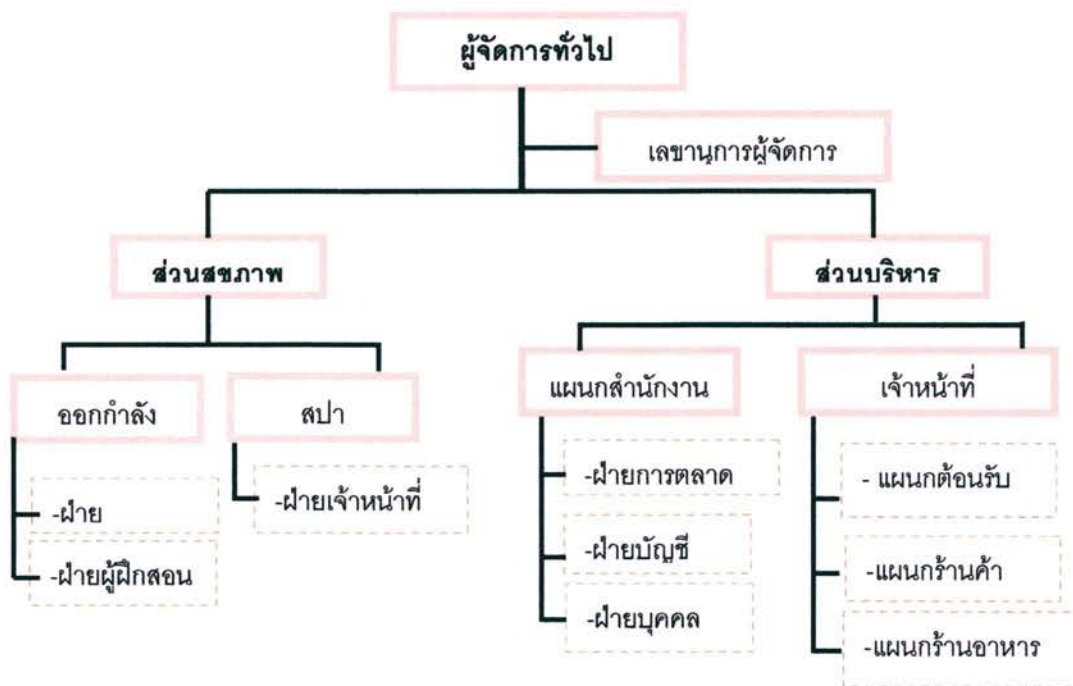
กรณีศึกษาที่ 4 Cristiano Cora Salon นำมาใช้ในเรื่องส่วนประกอบต่างๆ ของฟังก์ชัน เส้นทางสัญจร การจัดฟังก์ชันและการออกแบบภายใน สำหรับผู้หญิง

บทที่ 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผู้ให้บริการ

ผู้ให้บริการของโครงการ คือ แบงคอค เมดิเพล็กซ์(BANGKOK MEDIPLEX) มีการให้บริการงานตามแผนภูมิดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 3.1 แสดงผังองค์กร
ที่มา: จากโครงการเปรียบเทียบ

3.1.1 ลักษณะการบริหารงานและอัตรากำลังของบุคลากร

รายละเอียดหน้าที่ความรับผิดชอบของสายงานในโครงการศูนย์ดูแลสุขภาพสตรี
ตั้งครรรภ์(ในเมือง)

ตารางที่ 3.1 แสดงรายละเอียดหน้าที่ความรับผิดชอบของสายงานในโครงการและอัตรา

ตำแหน่ง	หน้าที่
ส่วนผู้บริหาร	
(1) ผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง	ควบคุมการดูแลทำงานทั้งหมดของโครงการ โดยเป็นผู้มอบหมายงานและตรวจสอบผลการดำเนินงานทั้งหมดผ่านทางหัวหน้าฝ่ายดูแลการเงิน และงบประมาณให้กับฝ่ายต่างๆดูแลเบิกจ่ายต่างๆ ควบคุมบัญชีรายรับรายจ่ายศูนย์
(2) เลขานุการผู้จัดการทั่วไป 1 ตำแหน่ง	ช่วยทำงานของผู้จัดการโดยทำหน้าที่รวบรวมข้อมูล จัดเก็บนำเสนอและเป็นผู้ดูแลตารางนัดพบของผู้จัดการ
ส่วนสุขภาพ	
(2) หัวหน้าแผนกสุขภาพ 1 ตำแหน่ง	ควบคุมดูแลหน้าที่ในส่วนสุขภาพ จัดซื้อหรือตรวจตราโดยส่งการผ่านรองหัวหน้าและเจ้าหน้าที่ฝ่ายสุขภาพทั้งหมด
(3) ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย 14 ตำแหน่ง	ดูแลและให้บริการกับผู้ใช้บริการ สอนการออกกำลังกายและฝึกต่างๆ เช่น โยคะ โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้ดูแลอุปกรณ์ต่างๆด้วยตัวเอง และมีการผลัดกันสอนตามตาราง
(4) เจ้าหน้าที่แผนกต้อนรับ 2 ตำแหน่ง	ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล รับลงทะเบียน
(5) เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ 3 ตำแหน่ง	ให้คำปรึกษา ตรวจสอบสภาพร่างกายก่อนทำกิจกรรม
(6) เจ้าหน้าที่บริการสปา 22	ดูแลให้บริการ สปา ความงามต่างๆ
(7) เจ้าหน้าที่ประจำลิฟต์เคอร์	ดูแลให้บริการอำนวยความสะดวกแก่ลูกค้า
(8) พนักงานบัญชี 2 ตำแหน่ง	ดูแลส่วนรายรับ-รายจ่ายของโครงการทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลรายรับ-รายจ่ายจากแผนกต่างๆ ของโครงการจัดทำบัญชีสรุปผลเป็นประจำวัน ประจำเดือน ประจำปี
(9) Monthly Statement 1 ตำแหน่ง	ดูแลการเงินของโครงการทั้งหมด ควบคุมงบประมาณโดยจัดแบ่งงบประมาณไปตามแผนกต่างๆ อย่างเหมาะสม เป็นผู้จัดการคิด

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

	คำนวณและแจกจ่ายเงินเดือนแก่พนักงาน และทำหน้าที่ประสานงานกับพนักงานบัญชี รวบรวมและสรุปข้อมูลทั้งหมดให้หัวหน้าฝ่ายบัญชีและการเงิน ทำหน้าที่ติดต่อกับบุคคลภายนอกในเรื่องของการเงิน
(10) หัวหน้าฝ่ายบุคคล 1 ตำแหน่ง	ควบคุมดูแลเจ้าหน้าที่ทั้งหมดในฝ่าย กำหนดสวัสดิการให้เหมาะสมกับพนักงาน และควบคุมดูแลเรื่องการฝึกอบรมแก่พนักงาน
(11) พนักงานฝ่ายบุคคล 1 ตำแหน่ง	จัดการเกี่ยวกับบุคคลทั้งภายในโครงการ และทำการติดต่อกับบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่มาติดต่อต่างๆ ดูแลงานที่
รวม 68 คน	

ที่มา : ข้อมูลจากโครงการเปรียบเทียบและการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 ผู้รับบริการ

โครงการสามารถแบ่งประเภทผู้ใช้โครงการได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใช้หลักกับกลุ่มผู้ใช้รอง ดังนี้

กลุ่มผู้ใช้หลัก ได้แก่ แม่ตั้งครรภ์อายุครรภ์ตั้ง 3 เดือน-หลังคลอด ช่วงวัยทำงานอายุ 25-30ปี จำนวน 50 คน

กลุ่มผู้ใช้รอง ได้แก่ ผู้ติดตาม (ญาติ สามี เพื่อน) สามารถใช้โครงการได้ในส่วนบริการ ส่วนกลางคือพักคอยด้านหน้าโครงการ หรือสามารถใช้บริการภายในอาคารในระหว่างรอได้

3.2.1 วิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

สำหรับการศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ เป็นสิ่งจำเป็นเพราะมีผลต่อการออกแบบภายในมาก โดยเฉพาะการจัดวางผังและตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งการออกแบบนั้นจะต้องอำนวยความสะดวกทั้งความสะดวกสบายตอบสนองทุกความต้องการของผู้ใช้โครงการ และสอดคล้องกับอาคาร มีรูปแบบที่สวยงามตามลักษณะการใช้งาน และมีประสิทธิภาพ

3.2.1.1 ลูกค้ำ สำหรับศูนย์สุขภาพเพื่อคนท้อง ที่เป็นส่วนหนึ่งของอาคารแบ่งครอบครัวเพล็กซ์ ซึ่งเป็นห้างสรรพสินค้าทางด้านสุขภาพ ความงาม และทางการแพทย์ระดับเวิร์ดคลาส ถือได้ว่าการให้บริการลูกค้ำเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ลูกค้ำที่เข้ามาใช้บริการในโครงการเป็นกลุ่มคุณแม่

ยุคใหม่จากยุค Baby Boomer เข้าสู่ยุค Modern mom ที่ต้องทำงานไปด้วยและเป็นแม่ยุคใหม่ที่หันมาใส่ใจสุขภาพ ทั้งเรื่องสุขภาพครอบครัวและการฟื้นตัวจากการตั้งครรภ์ให้กลับมาสวยเหมือนเดิม เป็น Working mom ผู้หญิงที่เก่ง มีความกระตือรือร้น เอกที่พออยู่ตลอดเวลาทันสมัยและอยู่ในระดับกลาง-สูง คือ มีฐานะพอสมควรและเป็นคนที่เดินทางไปไหนมาไหนลำบาก ดังนั้นภายในโครงการจึงจำเป็นอย่างมากที่จะทำให้ศูนย์บริการทางสุขภาพคนท้องนี้มีทุกอย่างครบครัน และสะดวกสบายแก่ผู้ใช้งาน

และกลุ่มผู้ใช้งานเป็นแม่ตั้งครรภ์ จากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปทำให้อารมณ์ถูกเปลี่ยนแปลงไปด้วย การรับความรู้สึกจะเพิ่มมากขึ้นเป็น 2 เท่า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกในด้านลบ คือ ความกลัว วิดกกังวล เครียดจากงาน การออกแบบจึงต้องตอบสนองทางด้านอารมณ์ความรู้สึกมากที่สุด ให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย ไม่แออัด และจากสรีระที่เปลี่ยนไปจากเดิม การออกแบบในส่วนของที่นั่งทางเดินควรมีการขยายใหญ่กว่าคนปกติ และควรมีที่นั่งเป็นระยะๆ ด้วยสรีระที่ทำให้เดินได้ไม่ล่องแคล่วเหมือนคนปกติ จากพฤติกรรมและความต้องการของแม่ตั้งครรภ์ การออกแบบจึงเน้นการมีบรรยากาศที่เน้นสีสดใส และความรู้สึกที่ปลอดภัยเพื่อรับมือกับพฤติกรรมทางด้านอารมณ์

จากการศึกษาพฤติกรรมสามารถวิเคราะห์ความต้องการและโปรแกรมได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.2 แสดงผลการศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมเฉพาะของผู้รับบริการ

ประเภทผู้รับบริการ	พฤติกรรม	ความต้องการ	โปรแกรม
กลุ่มหลัก (คนท้อง)	อารมณ์แปรปรวน - หงุดหงิดง่าย	กิจกรรมคลายเครียด - ใจ (พักผ่อนคลาย ใจ) - กาย (ผ่อนคลาย)	กิจกรรมที่ต้องใช้ สมาธิ ให้ความ เพลิดเพลิน สดชื่น สบายใจ เช่น - งานประดิษฐ์ เช่น ถัก นิตติ้ง - ออกกำลังกาย - สปา
	ระบบร่างกาย เปลี่ยนแปลง ตัวใหญ่ขึ้น เดินช้าอึด อ้าย	ทางเดินที่ไม่เบียด	ทางสัญจรกว้างกว่า ปกติ

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

	<p>เหนื่อยง่าย</p> <p>-ผิวพรรณ หยาบ กร้าน</p> <p>เซลล์ถูกแบ่งไปใช้</p> <p>-กัมตัวไม่ได้</p> <p>-นอนหงายไม่ได้</p> <p>-ปวดเมื่อย</p> <p>-วิตกกังวล</p> <p>-หิวบ่อย</p>	<p>นั่งพัก</p> <p>-ดูแลสุขภาพความ งาม</p> <p>-นวด</p> <p>-พูดคุยกับคนที่ท้อง เหมือนกันหรือหมอ</p> <p>-ร้านอาหารที่ใกล้</p>	<p>กิจกรรมเบาๆ บรรยากาศปลอด โปร่ง</p> <p>-สปาเพื่อสุขภาพ</p> <p>-สปา มือ -เท้า</p> <p>-ชาลอนคนท้อง</p> <p>-สปา อโรมา</p> <p>- ที่นั่งพเบ้พูดคุย</p> <p>- คลินิกให้คำปรึกษา</p> <p>-ร้านอาหารเพื่อ สุขภาพ</p>
	<p>ร่างกายเกิดภาวะ เครียดจากมลพิษ และงาน</p>	<p>ออกกำลังกาย ที่ใช้ สมาธิ และผ่อนคลาย</p>	<p>- เล่นโยคะ</p> <p>- ระบายน้ำท้อง (สำหรับคนท้อง)</p> <p>- แอโรบิค</p> <p>- ออกกำลังกายใน น้ำ</p>
<p>กลุ่มรอง (ผู้ติดตาม ญาติ)</p>	<p>นั่งรอ</p>	<p>ที่นั่ง</p>	<p>พักคอย</p>
	<p>หิว</p>	<p>ทานอาหาร</p>	<p>ร้านอาหาร</p>

ที่มา : จากการศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรม

จากการศึกษาและวิเคราะห์ผู้รับบริการทำให้เกิดโปรแกรมดังนี้

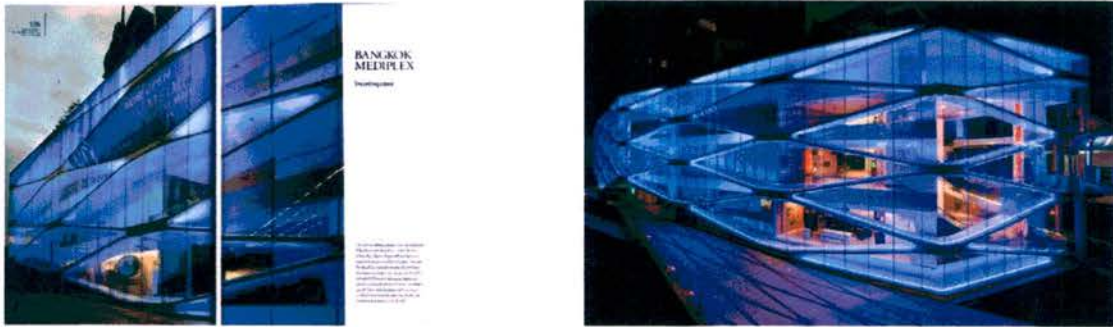
- (1) พักคอย
- (2) ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- (3) นันทนาการ
 - ห้องสมุด
 - Embroi Dary

- ที่นั่งพบปะพูดคุย
- ฟังเพลงเพื่อสุขภาพ
- (4) ห้องน้ำสำหรับคนท้อง
- (5) คลินิกให้คำปรึกษา
 - ส่วนตรวจสุขภาพ
 - ส่วนให้คำปรึกษา
 - ห้องปฐมพยาบาล
- (6) ส่วนออกกำลังกาย
 - โยคะ
 - เต้นรำหน้าห้อง
 - แอโรบิค
- (7) Spa
 - มือ-เท้า
 - ชาลอน
 - นวดอโรมา
 - สปาในน้ำ

3.3 ที่ตั้งโครงการ

โครงการตั้งอยู่ที่ 2/70 อาคารแบ่งคอค เมดิเพล็กซ์ (Bangkok Mediplex) ซอยสุขุมวิท 42 ติดสถานีรถไฟฟ้าเอกมัย แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 เป็นศูนย์สุขภาพ และสถานบริการแพทย์ชั้นนำระดับเว็ลด์คลาส ขนาดใหญ่กว่า 10,000 ตารางเมตร ประกอบด้วยคลินิกและร้านค้าจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ภายในพื้นที่อาคารสี่ชั้น และยังเชื่อมต่อกับคอนโดมิเนียม อนุศาศิริ เป็น High Rise Condominium ขนาดใหญ่จำนวน 2 ตึก โดยตึกด้านหน้าสูง 28 ชั้น และตึกหลังสูง 22 ชั้น โดยมีการเปิดเซอร์วิส อพาร์ทเมนท์ของอนุศาศิริ แกรนต์ คอนโดมิเนียม ได้ด้วยห้องพักที่มีความเป็นส่วนตัว หรรษา และปลอดภัย มีให้เลือกทั้งขนาดหนึ่ง สอง หรือสามห้องนอน สำหรับลูกค้าที่เดินทางมารักษาตัวจากต่างประเทศและต้องหารพักผ่อน ออกแบบโดย บริษัท ออร์บิท ดีไซน์ จำกัด ในด้านการออกแบบอาคาร บริษัท CHOICE ซึ่งดูแลด้านตกแต่งภายใน และบริษัท MEE ซึ่งรับผิดชอบด้านวิศวกรรมและระบบงานช่าง เปิดตัวเมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ.2552 โดยมีแนวคิดในการออกแบบคือ รับแรงบันดาลใจจาก "เนื้อเยื่อของมนุษย์" และมีลักษณะเคลื่อนไหวได้ เสมือนมีชีวิต เช่น ภายนอกอาคารตกแต่งด้วยหน้าต่าง

กระจกโค้งมนมีคอนกรีตเสริมจากเซลล์ผิวหนึ่งของมนุษย์และภายในตกแต่งด้วยคอนกรีต DNA (รหัสพันธุกรรม) และผนังของเซลล์



รูปที่ 3.1 แสดงอาคารที่ตั้งของโครงการ
ที่มา: จากเว็บไซต์ของ Bangkok Mediplex

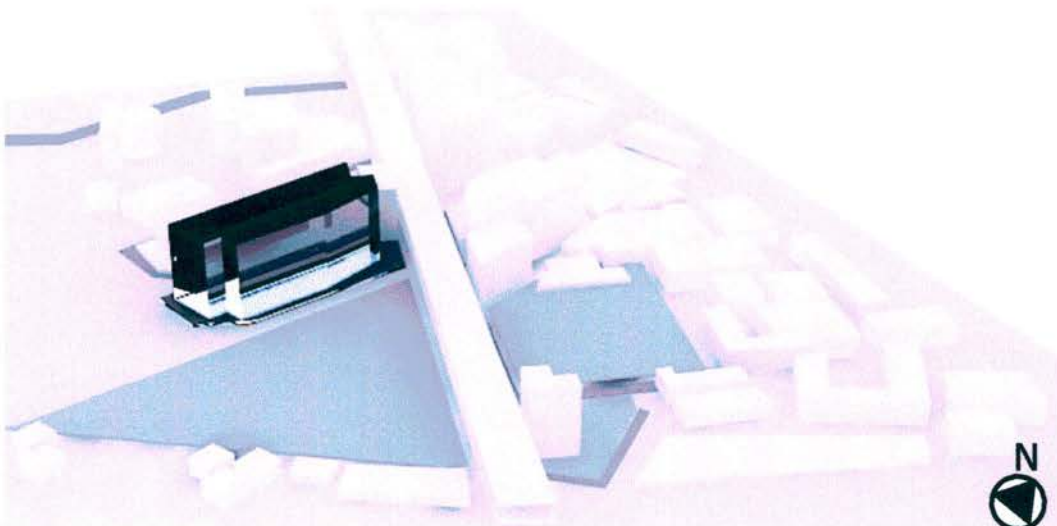
3.3.1 บริบท (Context)

3.3.1.1 สภาพแวดล้อมทางด้านนามธรรม

เป็นย่านของธุรกิจและสถานประกอบการต่าง ๆ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านบันเทิง ด้านการศึกษา มีการคมนาคมที่อำนวยความสะดวกและเชื่อมต่อโครงการ คือ รถไฟฟ้า

3.3.1.2 สภาพแวดล้อมทางด้านรูปธรรม

อาคารโดยรอบ โครงการตั้งอยู่ในย่านธุรกิจ ประกอบด้วยอาคารโดยรอบที่เป็นสถานประกอบการธุรกิจต่าง ๆ รวมไปถึงสถานออกกำลังกาย และสถานศึกษา



รูปที่ 3.2 แสดงพื้นที่โดยรอบโครงการ
ที่มา : Google earth

การสัญจร รถยนต์และรถไฟฟ้าบีทีเอส

ลักษณะภูมิอากาศ อากาศร้อนชื้น

การจราจร โครงการตั้งติดกับถนนสุขุมวิท การจราจรค่อนข้างติดขัดจากซอยสุขุมวิท

42 ออกสู่เส้นสุขุมวิท

ทิศเหนือ ติดกับสถานีรถไฟฟ้าเอกมัยและถนนสุขุมวิท ตรงข้ามกับบ้านไร่กาแฟและ California wow เมเจอร์ซีเนีแพลกซ์



รูปที่ 3.3 แสดงอาคารโดยรอบทิศเหนือ

ที่มา: Google earth

ทิศใต้ ติดกับ อาคารพาณิชย์ที่อยู่อาศัย



รูปที่ 3.4 แสดงอาคารโดยรอบทิศใต้

ที่มา : Google earth

ทิศตะวันออก ติดกับถนนสุขุมวิท 42 และพื้นที่กำลังก่อสร้าง



รูปที่ 3.5 แสดงอาคารโดยรอบทิศตะวันออก

ที่มา: Google earth

ทิศตะวันตก ติดกับสถานีขนส่งเอ็กมัย



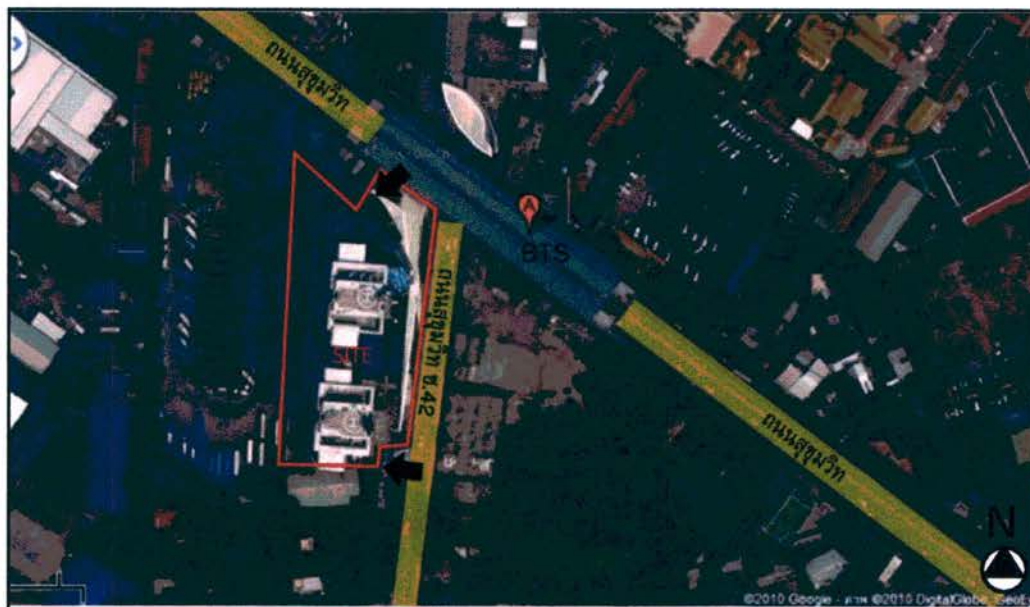
รูปที่ 3.6 แสดงอาคารโดยรอบทิศตก

ที่มา : Google earth

3.3.2 การเข้าถึง (Approach)

3.3.2.1 ความยากง่ายในการเข้าถึง

โครงการมีการทำสัญญาร่วมกับสถานีรถไฟฟ้าเอกมัย จึงมีทางเชื่อมระหว่างโครงการกับสถานีรถไฟฟ้า และตั้งอยู่ตรงหัวมุมถนนสุขุมวิทและซอย สุขุมวิท 42 ทำให้สามารถเข้าถึงโครงการได้ง่าย



รูปที่ 3.7 แสดงการเข้าถึงโครงการ

ที่มา : Google earth

3.3.2.2 มุมมองระหว่างการเข้าถึงในการเข้าถึง

สามารถเข้าถึงได้ 3 เส้นทาง ดังนี้

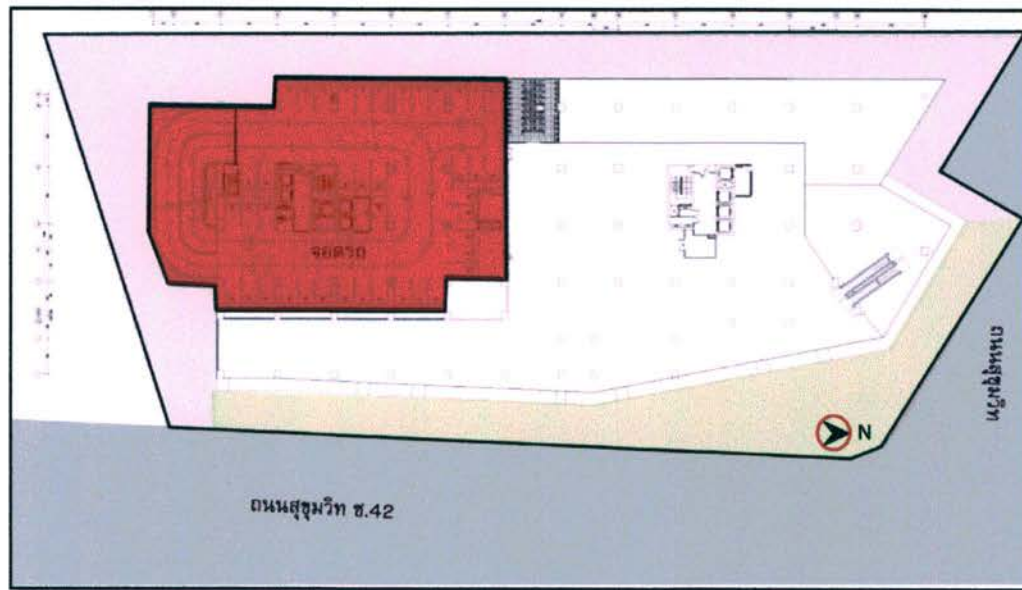
- (1) จากทางเชื่อมรถไฟฟ้าเอกมัย
- (2) จากด้านหลังโครงการ ถนนสุขุมวิท 42
- (3) จากด้านหน้าโครงการ ถนนสุขุมวิท



รูปที่ 3.8 แสดงเส้นทางเข้าถึงโครงการ

ที่มา : Google earth

3.3.2.3 ที่จอดรถยานพาหนะ เป็นอาคารจอดรถแยกโดยมีส่วนเชื่อมต่อกับโครงการ สามารถจอดได้ 35 คัน



รูปที่ 3.9 แสดงที่จอดรถของโครงการ

ที่มา : PlanอาคารBangkok mediplex

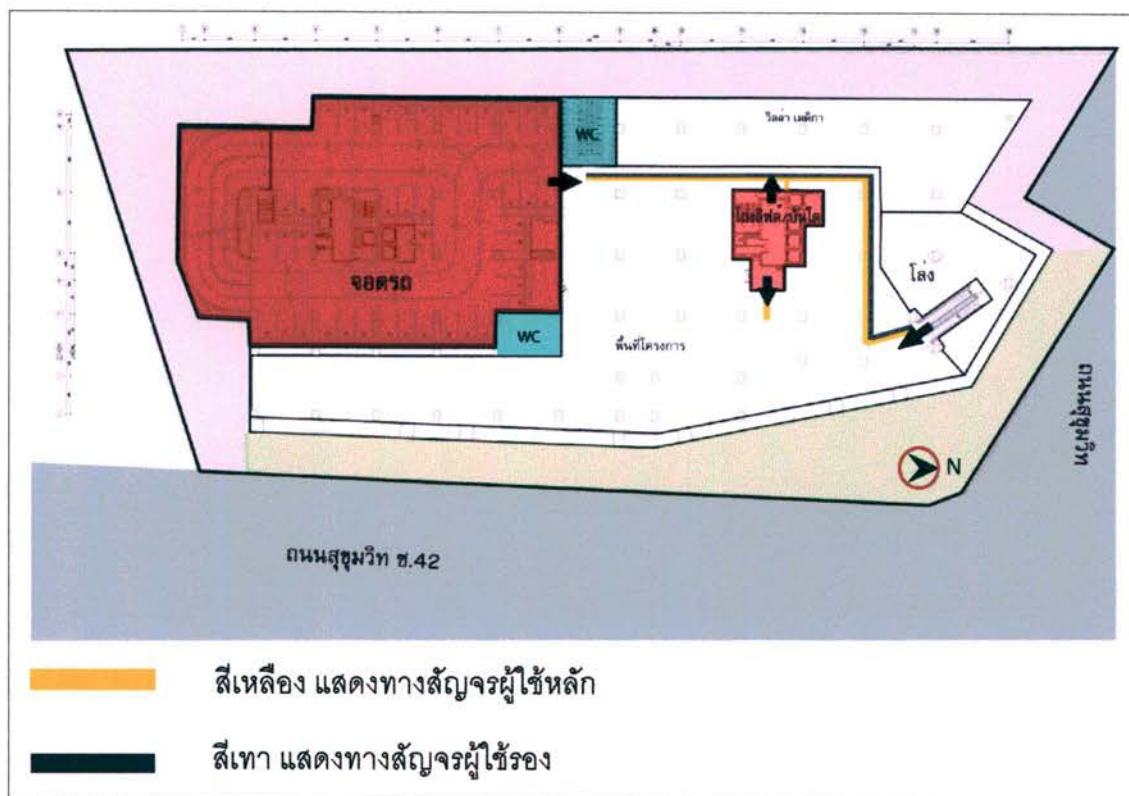
3.3.2.4 การรับรู้ทางเข้า สามารถรับรู้ได้จากด้านหน้าอาคาร ทางขึ้นอยู่ทางด้านหน้าอาคารติดกับพื้นที่ LandScape เพื่อป้องกันอาณาบริเวณของโครงการ และทางเข้าหลักมี Ramp เพื่อป้องกันถึงทางขึ้นโครงการ



รูปที่ 3.10 แสดงที่การรับรู้ทางเข้า

ที่มา : Google earth

3.3.3 ทางเข้าอาคาร (Building Entrance)



รูปที่ 3.11 แสดงการรับรู้ทางเข้า

ที่มา Planอาคาร Bangkok mediplex

3.3.3.1 ทางเข้าสำหรับผู้ให้บริการ

(1) กลุ่มหลัก คือ เจ้าหน้าที่แผนกต่าง ๆ สามารถใช้เส้นทางสัญจรทางด้านลานจอตลอด

(2) กลุ่มรองคือ พนักงานทำความสะอาด สามารถใช้เส้นทางด้านลานจอตลอด

3.3.3.2 ทางเข้าสำหรับผู้ใช้บริการ

(1) กลุ่มผู้ใช้หลัก ส่วนใหญ่เดินทางมาด้วยรถส่วนตัวสามารถเข้าได้ 2 ทางคือทางด้านหน้าอาคารที่ติดกับสถานีรถไฟฟ้า เข้าโครงการโดยการลิฟต์กับบันไดเลื่อน และทางลานจอตลอด หากผู้ใช้บริการเดินทางโดยรถไฟฟ้าบีทีเอส สามารถเข้าโครงการจากทางเชื่อมบีทีเอสชั้น 2 แล้วเข้าโครงการโดยลิฟต์และบันไดเลื่อน

(2) กลุ่มผู้ใช้งานคือ ผู้ติดตามที่มาด้วยเช่น สามี ญาติ สามารถเข้าโครงการโดยการให้เส้นทางเดียวกับผู้ใช้หลัก เพราะโครงการมีการแบ่งโซนในการใช้งานในส่วนสาธารณะและส่วนตัว

3.3.4 ทิศทางการวางอาคาร(Orientation)

3.3.4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างทิศทางการวางอาคารกับภูมิอากาศ

(1) อาคารที่ตั้งโครงการ

ทิศทางแดด ค่อนข้างมีผลกระทบต่อโครงการเพราะอาคารโดยรอบเป็นกระจก โดยเฉพาะทางด้านทิศตะวันออก ที่ได้รับแสงแดดในช่วงเช้า

ผลดีคือ อาคารสามารถรับแสงสว่างจากธรรมชาติ ทำให้ภายในอาคารดูโปร่ง โล่ง และสว่าง และอาคารถูกออกแบบให้มีระบบแสงสว่างที่น่าสนใจ

ผลเสียคือ แสงแดดส่งผลให้อาคารร้อน

ทิศทางลม ไม่มีผลต่ออาคารเพราะอาคารเป็นอาคารปิด และใช้ระบบปรับอากาศ

ทิศทางฝน ไม่มีผลกระทบเพราะอาคารปิด ไม่มีการเปิดโล่งใดๆ

สรุปคือ อาคารได้รับผลกระทบจากทิศทางของแดดในช่วงเช้า ทางด้านทิศตะวันออก ส่งผลกระทบบ้างผลดีต่อโครงการ

2. อาคารโดยรอบ

- ทิศเหนือ ติดกับสถานีรถไฟฟ้า

ข้อดีคือ อำนวยความสะดวกต่อการเดินทางมาโครงการ

ข้อเสียคือ บดบังทัศนียภาพภายนอก และจากการมองเห็นอาคารจากทางด้านทิศเหนือ

- ทิศตะวันออก ติดกับถนนสุขุมวิท 42

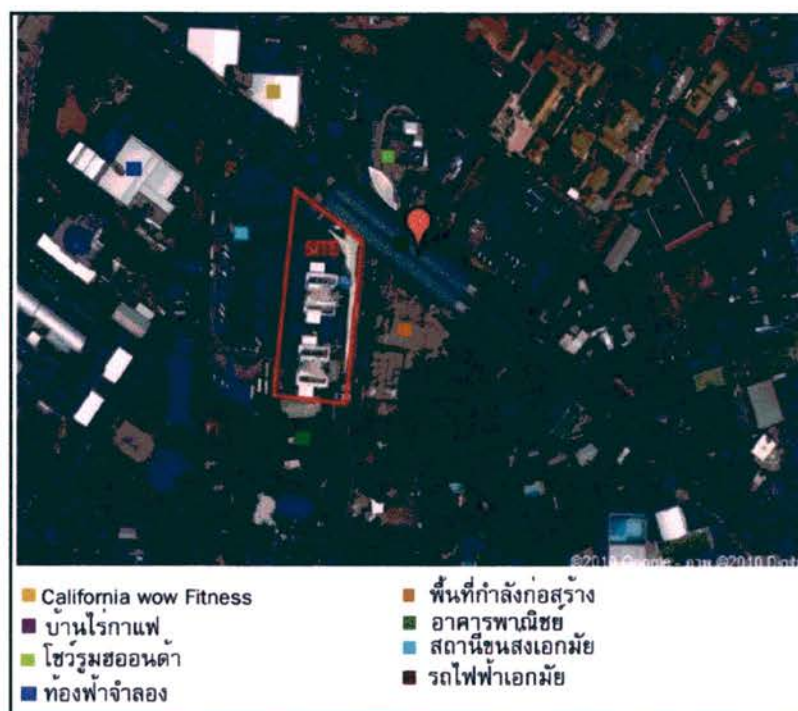
ข้อดีคือ สามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอก

ข้อเสียคือ ไม่ได้รับผลกระทบจากอาคารข้างเคียงแต่ได้รับผลกระทบจากแสงแดดในตอนเช้า เพราะไม่มีอาคารมาบดบัง

- ทิศตะวันตก ติดกับสถานีขนส่งเอกมัยไม่ได้รับผลกระทบใดๆ

- ทิศใต้ ติดกับอาคารพาณิชย์ที่พักอาศัย ไม่ได้รับผลกระทบใดๆ

สรุปคือ อาคารโดยรอบไม่มีผลกระทบต่ออาคารที่ตั้งโครงการ ยกเว้นสถานีรถไฟฟ้าเอกมัย ที่บดบังการมองเห็นโครงการ แต่มีส่วนดีมากกว่าส่วนเสียคือ ช่วยอำนวยความสะดวกต่อการสัญจรและสุขภาพสตรีตั้งครรภ์(ในเมือง)



รูปที่ 3.12 แสดงอาคารโดยรอบ

ที่มา Google earth

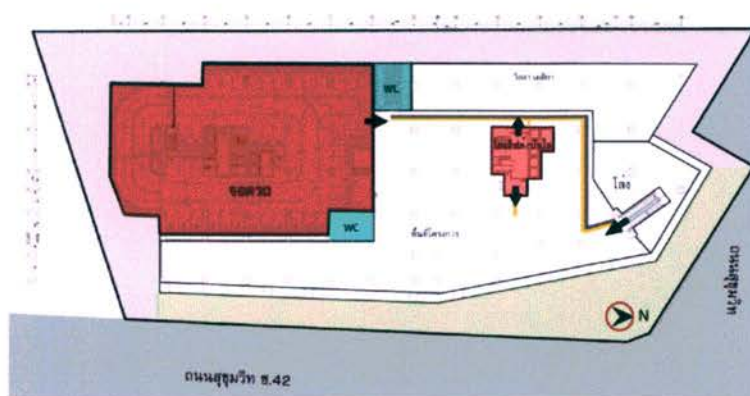
3. ความสัมพันธ์ระหว่างทิศทางการวางอาคารกับมุมมอง

ทิศทางการวางอาคาร หันหน้าไปทางทิศเหนือติดกับรถไฟฟ้าทำให้เดินทางสะดวก และทิศตะวันออกเป็นมุมที่ดีที่สุด

3.3.5 สถาปัตยกรรมเดิม (Existing Architecture)

3.3.5.1 การสัญจรแนวตั้งและแนวนอน

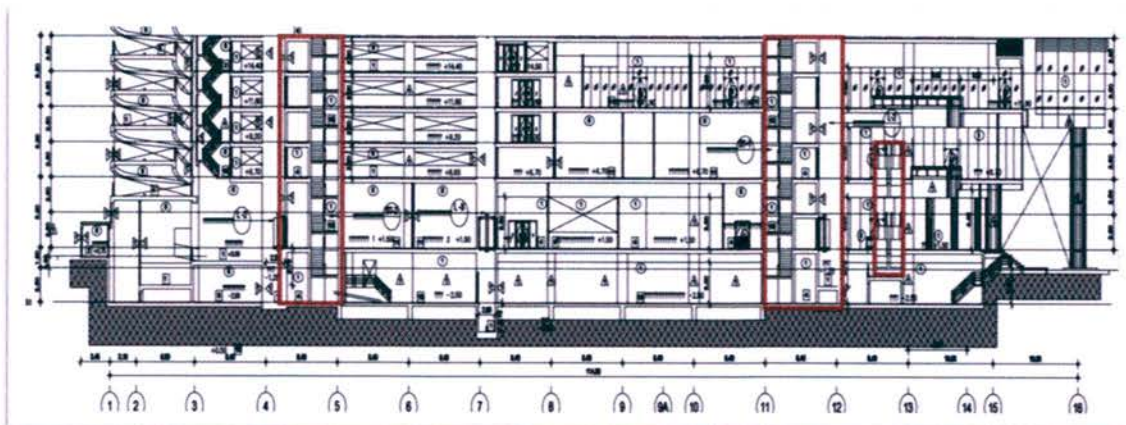
1. การสัญจรแนวนอน



รูปที่ 3.13 แสดงการสัญจรแนวนอน

ที่มา Planอาคาร Bangkok mediplex

2. การสัญจรแนวตั้ง ลิฟต์และบันไดเลื่อน



รูปที่ 3.13 แสดงการสัญจรแนวตั้ง

ที่มา: Process Design

3.1.5.2 ที่ว่างอันเกิดจากสถาปัตยกรรมหลัก

- ภายในอาคารมีการ Double Space ทางเข้าหน้าอาคารทำให้เกิดจุดเด่นของสถาปัตยกรรมภายในอาคาร
- ภายในอาคารมีการแบ่งพื้นที่ โดยแบ่งตาม Grid ของเสาทำให้เกิดพื้นที่อย่างลงตัว
- ภายในอาคารบริเวณทางขึ้น เกิดที่ว่างทางสถาปัตยกรรมจากพื้นที่ใต้บันไดเลื่อน มีการสร้างน้ำตกเทียมไว้ใต้บันได เป็นการแก้ไขไม่ให้เกิดเป็นมุมอับ

3.1.5.3 ข้อกำหนดต่างๆ ในการปรับปรุง (กฎหมาย พ.ร.บ)

กฎกระทรวงฉบับที่ 55 (พ.ศ.2543) ออกตามความในพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522(ข้อ50)

ข้อ 24. บันไดของอาคารอยู่อาศัยรวม หอพักตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก สำนักงาน อาคารสาธารณะ อาคารพาณิชย์ โรงงาน และอาคารพิเศษ สำหรับที่ใช้กับชั้นที่มีพื้นที่อาคารชั้นเหนือขึ้นไปรวมกันไม่เกิน 300 ตารางเมตร ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.20 เมตร แต่สำหรับบันไดของอาคารดังกล่าวที่ใช้กับชั้นที่มีพื้นที่อาคารชั้นเหนือขึ้นไปรวมกันเกิน 300 ตารางเมตร ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร ถ้าความกว้างสุทธิของบันไดน้อยกว่า 1.50 เมตร ต้องมีบันไดอย่างน้อยสองบันได และแต่ละบันไดต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 1.20 เมตร

ข้อ 25. บันไดตามข้อ 24 จะต้องมีระยะห่างไม่เกิน 40 เมตร จากจุดที่ใกล้สุดบนพื้นชั้นนั้น

ข้อ 26. บันไดตามข้อ 23 และข้อ 24 ที่เป็นแนวโค้งเกิน 90 องศา จะไม่มีชานพักบันไดก็ได้ แต่ต้องมีความกว้างเฉลี่ยของลูกนอนไม่น้อยกว่า 22 เซนติเมตร สำหรับบันไดตามข้อ 23 และไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตร สำหรับบันไดตามข้อ 24

ข้อ 27. อาคารที่สูงตั้งแต่สี่ชั้นขึ้นไปและสูงไม่เกิน 23 เมตร หรืออาคารที่สูงสามชั้นและมีลาดฟ้าเหนือชั้นที่สามที่มีพื้นที่เกิน 16 ตารางเมตร นอกจากมีบันไดของอาคารตามปกติแล้ว ต้องมีบันไดหนีไฟทำด้วยวัสดุทนไฟอย่างน้อยหนึ่งแห่ง และต้องมีทางเดินไปยังบันไดหนีไฟนั้นได้โดยไม่มีสิ่งกีดขวาง

ข้อ 28. บันไดหนีไฟต้องมีความลาดชันน้อยกว่า 60 องศา เว้นแต่ตึกแถวและบ้านแถวที่สูงไม่เกินสี่ชั้น ให้มีบันไดหนีไฟที่มีความลาดชันเกิน 60 องศาได้ และต้องมีชานพักบันไดทุกชั้น

ข้อ 29. บันไดหนีไฟภายนอกอาคารต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร และต้องมีผนังส่วนที่บันไดหนีไฟพาดผ่านเป็นผนังที่บดก่อสร้างด้วยวัสดุถาวรที่เป็นวัสดุทนไฟ บันไดหนีไฟตามวรรคหนึ่ง ถ้าทอดไม่ถึงพื้นชั้นล่างของอาคารต้องมีบันไดโลหะที่สามารถเลื่อนหรือยึดหรือหย่อนลงมาจนถึงพื้นชั้นล่างได้

ข้อ 30. บันไดหนีไฟภายในอาคารต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร มีผนังที่บดก่อสร้างด้วยวัสดุถาวรที่เป็นวัสดุทนไฟกั้นโดยรอบ เว้นแต่ส่วนที่เป็นช่องระบายอากาศและช่องประตูหนีไฟ และต้องมีอากาศถ่ายเทจากภายนอกอาคารได้โดยแต่ละชั้นต้องมีช่องระบายอากาศที่เปิดสู่ภายนอกอาคารได้มีพื้นที่รวมกันไม่น้อยกว่า 1.4 ตารางเมตร กับต้องมีแสงสว่างให้เพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืน

ข้อ 31. ประตูหนีไฟต้องทำด้วยวัสดุทนไฟ มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร สูงไม่น้อยกว่า 1.90 เมตร และต้องทำเป็นบานเปิดชนิดผลักออกสู่ภายนอกเท่านั้น กับต้องติดอุปกรณ์ชนิดที่บังคับให้บานประตูปิดได้เอง และต้องสามารถเปิดออกได้โดยสะดวกตลอดเวลา ประตูหรือทางออกสู่บันไดหนีไฟต้องไม่มีธรณีหรือขอบกั้น

ข้อ 32. พื้นหน้าบันไดหนีไฟต้องกว้างไม่น้อยกว่าความกว้างของบันไดและอีกด้านหนึ่งกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร

ข้อ 33. อาคารแต่ละหลังหรือหน่วยต้องมีที่ว่างตามที่กำหนดดังต่อไปนี้

1) อาคารอยู่อาศัย และอาคารอยู่อาศัยรวม ต้องมีที่ว่างไม่น้อยกว่า 30 ใน 100 ส่วน ของพื้นที่ชั้นใดชั้นหนึ่งซึ่งมากที่สุดของอาคาร

ข้อ 40. การก่อสร้างหรือดัดแปลงอาคารหรือส่วนของอาคารจะต้องไม่ล้ำเข้าไปในที่สาธารณะ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานซึ่งมีหน้าที่ดูแลรักษาที่สาธารณะนั้น

ข้อ 41. อาคารที่ก่อสร้างหรือดัดแปลงใกล้ถนนสาธารณะที่มีความกว้างน้อยกว่า 6 เมตร ให้รั้วแนวอาคารห่างจากกึ่งกลางถนนสาธารณะอย่างน้อย 3 เมตร

อาคารที่สูงเกินสองชั้นหรือเกิน 8 เมตร ห้องแถว ตึกแถว บ้านแถว อาคารพาณิชย์ โรงงาน อาคารสาธารณะ ป้ายหรือสิ่งก่อสร้างขึ้นสำหรับติดหรือตั้งป้าย หรือคลังสินค้า ที่ก่อสร้างหรือดัดแปลงใกล้ถนนสาธารณะ

ข้อ 43. ให้อาคารที่สร้างตามข้อ 41 และ ข้อ 42 ต้องมีส่วนต่ำสุดของกันสาดหรือส่วนยื่นสถาปัตยกรรมสูงจากระดับทางเท้าไม่น้อยกว่า 3.25 เมตร ทั้งนี้ ไม่นับส่วนตบแต่งที่ยื่นจากผนังไม่เกิน 50 เซนติเมตร และต้องมีท่อรับน้ำจากกันสาดหรือหลังคาต่อแนบหรือฝังในผนังหรือเสาอาคารลงสู่ท่อสาธารณะหรือบ่อพัก

ข้อ 44. ความสูงของอาคารไม่ว่าจากจุดหนึ่งจุดใด ต้องไม่เกินสองเท่าของระยะราบ วัดจากจุดนั้นไปตั้งฉากกับแนวเขตด้านตรงข้ามของถนนสาธารณะที่อยู่ใกล้อาคารนั้นที่สุด ความสูงของอาคารให้วัดแนวตั้งจากระดับถนนหรือระดับพื้นดินที่ก่อสร้างขึ้นไปถึง ส่วนของอาคารที่สูงที่สุด สำหรับอาคารทรงจั่วหรือปั้นหยาให้วัดยอดผนังของชั้นสูงสุด

ข้อ 45. อาคารหลังเดียวกันซึ่งมีถนนสาธารณะสองสายขนาดไม่เท่ากันขนานอยู่ เมื่อระยะระหว่างถนนสาธารณะสองสายนั้นไม่เกิน 60 เมตร และส่วนกว้างของอาคารตามแนวถนนสาธารณะที่กว้างกว่าไม่เกิน 60 เมตร ความสูงของอาคาร ณ จุดใดต้องไม่เกินสองเท่าของระยะราบที่ใกล้ที่สุดจากจุดนั้นไปตั้งฉากกับแนวเขตถนนสาธารณะด้านตรงข้ามของสายที่กว้างกว่า

ข้อ 46. อาคารหลังเดียวกันซึ่งอยู่ที่มุมถนนสาธารณะสองสายขนาดไม่เท่ากัน ความสูงของอาคาร ณ จุดใดต้องไม่เกินสองเท่าของระยะราบที่ใกล้ที่สุด จากจุดนั้นไปตั้งฉากกับแนวเขตถนนสาธารณะด้านตรงข้ามของสายที่กว้างกว่า และความยาวของอาคารตามแนวถนนสาธารณะที่แคบกว่าต้องไม่เกิน 60 เมตร

ข้อ 47. รั้วหรือกำแพงที่สร้างขึ้นติดต่อหรือห่างจากถนนสาธารณะน้อยกว่าความสูงของรั้วให้ก่อสร้างได้สูงไม่เกิน 3 เมตร เหนือระดับทางเท้าหรือถนนสาธารณะ

ข้อ 48. การก่อสร้างอาคารใกล้อาคารอื่นในที่ดินเจ้าของเดียวกัน พื้นหรือผนังของอาคารสำหรับอาคารสูงไม่เกิน 9 เมตร ต้องห่างอาคารอื่นไม่น้อยกว่า 4 เมตร และสำหรับอาคารที่สูงเกิน 9 เมตร แต่ไม่ถึง 23 เมตร ต้องห่างอาคารอื่นไม่น้อยกว่า 6 เมตร

ข้อ 50. ผนังของอาคารที่มีหน้าต่าง ประตู ช่องระบายอากาศหรือช่องแสง หรือระเบียงของอาคารต้องมีระยะห่างจากแนวเขตที่ดิน 1) อาคารที่มีความสูงไม่เกิน 9 เมตร ผนังหรือระเบียงต้องอยู่ห่างเขตที่ดินไม่น้อยกว่า 2 เมตร

ระบบป้องกันและระงับ อัคคีภัยในอาคารสูง

1. ความหมายของอาคารสูงและที่ว่างโดยรอบอาคาร อาคารที่มีความสูงตั้งแต่ 23 เมตร หรือประมาณ 7 ชั้น ต้องจัดให้มีความกว้างของผิวการจราจรโดยรอบอาคารไม่ต่ำกว่า 6 เมตร เพื่อความสะดวกในยามที่เกิดเพลิงไหม้ รถดับเพลิงและรถกู้ภัยต่างๆ จะเข้าไปควบคุมเพลิงและ

ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้อย่างทันท่วงที

2. การติดตั้งแผนผังในตัวอาคาร ต้องติดตั้งแผนผังในแต่ละชั้นของอาคารที่ระบุถึงตำแหน่งของห้องทุกห้อง เส้นทางหนีไฟ ตู้สายฉีดน้ำ อุปกรณ์ดับเพลิง และลิฟต์สำหรับพนักงานดับเพลิงอย่างชัดเจน
3. ระบบจ่ายพลังงานไฟฟ้าสำรอง ระบบจ่ายพลังงานไฟฟ้าสำรอง ต้องแยกเป็นอิสระจากระบบอื่นๆ เพราะเมื่อเกิดไฟไหม้ ไฟสำรองจะส่งไฟไปยังระบบต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับการดับเพลิง และการหนีไฟได้นานกว่า 2 ชั่วโมง และจำเป็นต้องมีไฟสำรองตลอดเวลาสำหรับเครื่องสูบน้ำ ลิฟต์ดับเพลิง ห้อง ICU และระบบสื่อสาร
4. ระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ อาคารสูงจำเป็นต้องมีระบบสัญญาณเตือนเพลิงไหม้ทุกชั้น ซึ่งประกอบด้วยอุปกรณ์ 2 ตัว คือ Detector ซึ่งเป็นตัวจับควันหรือความร้อนที่ผิดปกติ และ Alarm ซึ่งเป็นตัวส่งสัญญาณในลักษณะของแสงหรือเสียง
5. เครื่องดับเพลิงแบบมือถือ ติดตั้งถึงดับเพลิงทุกชั้นของอาคารเพื่อการควบคุมเพลิงเบื้องต้นและต้องจัดให้มีระบบดับเพลิงอัตโนมัติอย่าง Sprinkle system
6. ระบบเก็บน้ำสำรองและสายล่อฟ้า ระบบเก็บน้ำสำรองสามารถช่วยอำนวยความสะดวกในการดับเพลิงแก่เจ้าหน้าที่ดับเพลิงได้ ส่วนสายล่อฟ้าจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายจากฟ้าผ่า
7. บันไดหนีไฟในอาคารสูง อาคารสูงทุกแห่ง ต้องมีบันไดหนีไฟจากชั้นสูงสุดลดลงสู่พื้นดินอย่างน้อย 2 แห่ง โดยจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่หาได้ง่ายและไม่มีสิ่งกีดขวาง ที่สำคัญจะต้องไม่เป็นบันไดเวียนเนื่องจากไม่สะดวกในขณะวิ่งลงมา สำหรับตึกที่มีชั้นใต้ดินตั้งแต่ 3 ชั้นขึ้นไปหรือลึกกว่า 7 เมตร ต้องจัดให้มีบันไดหนีไฟมาสู่พื้นดินด้วย ในกรณีที่เกิดไฟไหม้ไม่ควรใช้บันไดภายในอาคารและบันไดเลื่อน เพราะบันไดเหล่านี้ไม่สามารถป้องกันควันไฟและเปลวไฟได้ และห้ามใช้ลิฟต์เด็ดขาดเพราะลิฟต์จะหยุดทำงาน
8. วัสดุที่เหมาะสมสำหรับผนังบันไดหนีไฟ ผนังและประตูของช่องบันไดหนีไฟภายในตัวอาคารสูงต้องทำจากวัสดุทนไฟ และต้องเป็นวัสดุที่ไม่ก่อให้เกิดควันไฟ เช่น ผนังคอนกรีตเสริมเหล็กหรือผนังก่ออิฐทนไฟ เพื่อปิดกั้นไม่ให้เปลวไฟหรือควันไฟเข้าไปในบริเวณช่องบันได
9. ระบบควบคุมควันในช่องบันได ในช่องบันไดจะต้องมีช่องหน้าต่างเพื่อการระบายควันหรือระบบอัดอากาศเพื่อช่วยเพิ่มความดันในช่องบันไดให้สูงกว่าภายนอกเป็นการป้องกันควันไม่ให้เข้าไปในช่องบันได
10. ลักษณะที่ดีของประตูหนีไฟ บันไดหนีไฟที่อยู่ในตัวอาคารจะต้องจัดให้มีผนังกันไฟโดยรอบ โดยเฉพาะตรงบานประตูนอกจากจะทำจากวัสดุทนไฟแล้วยังต้องเป็นลักษณะแบบผลักเข้าสู่ด้านในของบันไดหนีไฟ เพื่อความสะดวกในการถ่ายเทผู้คนออกจากตัวอาคาร ยกเว้นในกรณี

ที่เป็นทางออกชั้นล่างสุดหรือดาดฟ้า ต้องเป็นแบบชนิดผลึกออกเพื่อให้หนีออกจากตัวอาคารได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ประตูทุกบานควรตั้งอุปกรณ์บังคับให้ประตูปิดได้เองอัตโนมัติ เพื่อป้องกันไม่ให้ควันและไฟลุกลามเข้ามา

11. ป้ายบอกชั้นและป้ายบอกทางหนีไฟ ช่องบันไดหนีไฟที่อยู่ภายในตัวอาคารจะต้องจัดให้มีแสงสว่างจากระบบไฟฟ้าฉุกเฉิน พร้อมทั้งมีป้ายบอกชั้นและป้ายบอกทางหนีไฟที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน ทั้งด้านในและด้านนอกของบันไดหนีไฟทุกชั้น เพื่อป้องกันการหนีออกผิดชั้นโดยเฉพาะในตึกสูงที่มีชั้นใต้ดิน ป้ายบอกชั้นจะช่วยให้ผู้หนีไฟทราบว่าจะอยู่ที่ชั้นล่าง และมีทางออกสู่ภายนอก

12. ดาดฟ้าบนอาคารสูง ดาดฟ้าสามารถใช้เป็นทางหนีไฟที่ต่อเนื่องมาจากบันไดหนีไฟในตัวอาคาร โดยจัดให้เป็นที่โล่งและมีความกว้าง 10x10 เมตร

3.3.6 โครงสร้างและงานระบบ (Structure and Engineering System)

3.3.6.1 โครงสร้าง อาคารเป็นโครงสร้าง ค.ส.ล ระบบพื้น Post tension พื้น Post tension คือพื้นคอนกรีตเสริมเหล็กที่ไม่มีคาน ตัวพื้นจะถ่ายแรงลงเสาเลยจะมีความหนา 20-25 เซนติเมตรภายในมีการดึงลวดให้ได้กำลังอัดตามที่คำนวณไว้ทำให้พื้นมีความแข็งแรงกว่าพื้นที่ทั่วไปเหมาะกับการงานตึกสูง เพราะการไม่มีคานทำให้ความสูง Floor to Floor ของแต่ละชั้นน้อยลงมาก ทำให้ได้จำนวนชั้นมากขึ้น

3.3.6.2 ระบบไฟฟ้า ภายในอาคารมีตู้ควบคุมระบบไฟฟ้าในแต่ละชั้น

3.3.6.5 ระบบปรับอากาศและระบายอากาศ ในอาคารมีระบบปรับอากาศโดยมีห้องควบคุมทำความเย็น Water Chiller

3.3.6.6 ระบบสื่อสาร มีระบบสื่อสารโทรศัพท์ในทุกชั้น ระบบโทรศัพท์ภายใน คือ ระบบที่ใช้ติดต่อกันเองภายในอาคาร หรือภายในหน่วยงานระบบนี้ไม่เสียค่าบริการให้กับผู้ให้บริการ แต่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอุปกรณ์ ตามปกติแล้วระบบโทรศัพท์ภายในและภายนอกสามารถเชื่อมต่อกันได้สามารถโอนสายหรือฟ่วงสายให้โทรศัพท์ได้หลายเครื่องตามต้องการ ในการสื่อสารภายในบ้าน

3.3.6.7 ระบบกระจายเสียงในโครงการมีระบบกระจายเสียง ระบบเสียงตามสาย โดยการเดินระบบเครื่องเสียงได้แก่ ไมโครโฟน และลำโพง กระจายเสียงไปในส่วนที่ต้องการระบบเสียงตามสายอาจไม่ต้องมีไมโครโฟนสื่อสารก็ได้ แต่อาจเป็นระบบเสียงเรียกแบบดนตรีหรือเสียงกริ่งได้

3.3.6.8 ระบบอินเทอร์เน็ต อินเทอร์เน็ตความเร็วสูง (Boardband) ส่วนประกอบที่สำคัญ ในการใช้ ระบบ อินเทอร์เน็ตคือ

- (1) เครื่องคอมพิวเตอร์
- (2) ระบบโทรศัพท์
- (3) โมเด็ม และโปรแกรมใช้งานอินเทอร์เน็ต
- (4) สิทธิในการใช้อินเทอร์เน็ต หรือชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตจากผู้ให้บริการ หรือ ISP

ในปัจจุบันมีการพัฒนาสายอินเทอร์เน็ต ความเร็วสูงจากสายโทรศัพท์ธรรมดาเป็นสายเคเบิลใยแก้ว มีผลให้การค้นหาข้อมูล และการใช้งานมีความเร็ว เพิ่มขึ้นมาก การใช้งาน อินเทอร์เน็ต โดยทั่วไปจะต้อง ต่อระบบสายต่างๆ เข้าไปในเครื่องคอมพิวเตอร์ ไม่ว่าจะเป็นสายไฟต่างๆ โดยเฉพาะ สายโทรศัพท์ จะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะข้อมูลต่างๆ ในการใช้อินเทอร์เน็ต จะผ่านมาจากสายโทรศัพท์เป็นหลัก สำหรับ ระบบ คอมพิวเตอร์ในสำนักงาน ที่มีหลายเครื่องนั้น สามารถเชื่อมต่อระหว่างเครื่องให้ถึงกันได้โดยใช้ระบบ LAN โดยผ่านแม่ข่าย เฉพาะ หรือ Server ซึ่งถือเป็น อินเทอร์เน็ต แบบย่อย อย่างหนึ่งการใช้ระบบ LAN ทั่วไป จะต้องเดิน ระบบสายสัญญาณจากแม่ข่าย ไปยังเครื่อง คอมพิวเตอร์ แต่ละเครื่อง ซึ่งจะทำให้มี สายสัญญาณต่างๆ มากมาย การติดตั้งและซ่อมบำรุงทำได้ยาก แต่ในปัจจุบันมี การเชื่อมต่อ ระบบ LAN โดยไม่ต้องใช้สายสัญญาณ เรียกกันว่าระบบ WI-FI ซึ่งจะใช้กับคอมพิวเตอร์ Note Book เพราะเป็นคอมพิวเตอร์ที่ต้อง เคลื่อนย้ายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่ต้องมี สายสัญญาณระเกะระกะ ถ้าระบบแม่ข่ายกำลังเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต อยู่ด้วย คอมพิวเตอร์ เครื่องนั้นก็สามารใช้งาน อินเทอร์เน็ตไปด้วยกันได้เลย

3.3.6.9 ระบบโทรทัศน์ภายในอาคาร ระบบโทรทัศน์ ที่เราใช้งานตามปกติเป็น การรับสัญญาณภาพ และเสียงจากสถานีเครือข่ายของสถานีโทรทัศน์ต่างๆ ในประเทศ ทางช่อง 3,5,7,9,11 และ ITV นอกจากนี้ ยังมี สัญญาณโทรทัศน์ ที่เก็บค่าชม โดยสัญญาณ จะแพร่มาตาม สายเคเบิล เคเบิลทีวี เป็นการส่งข้อมูลจากต้นกำเนิดผ่าน สายเคเบิลใยแก้ว มาสู่เครื่องรับ แต่แต่ละส่วนซึ่งแปรออกเป็นภาพ และเสียงผ่านทาง เครื่องรับโทรทัศน์ และสามารถเชื่อมโยงจากเครื่องหนึ่งสู่เครื่องหนึ่งได้ เคเบิลทีวีมีข้อดีคือภาพคมชัด มีรายการให้รับชมมาก และหลากหลายรูปแบบ และทันเหตุการณ์ ซึ่งล้วนเป็นรายการ ที่เป็นที่นิยมของผู้รับชมส่วนใหญ่ นอกจากนั้นยังมีการพ่วง สัญญาณ โทรทัศน์ จากสถานีปกติทำให้สัญญาณมีความคมชัด เพราะไม่ขึ้นกับสภาพอากาศในการแพร่ภาพ แต่ข้อเสียในการใช้บริการ เคเบิลทีวีคือต้องเสียค่าใช้จ่ายในการติดตั้งและเสียค่าใช้จ่ายรายเดือนอีกด้วย

3.4 วิเคราะห์โปรแกรม

3.4.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 3.4.1.1 เพื่อให้เกิดสถานที่รองรับ Working mom ยุคใหม่ ที่ใส่ใจสุขภาพ
- 3.4.1.2 เพื่อเป็นศูนย์กลางของการดูแลสุขภาพ สำหรับ Working mom
- 3.4.1.3 เพื่อเป็นศูนย์สุขภาพทางเลือก ที่นอกเหนือจากโรงพยาบาล
- 3.4.1.4 เพื่อเป็นศูนย์ดูแลสุขภาพเบื้องต้น ของแม่ตั้งครรภ์เพื่อเตรียมตัวก่อนคลอด
- 3.4.1.5 เพื่อเป็นศูนย์พบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของ Working mom

3.4.2 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

- 3.4.2.1 มีความรู้เข้าใจในการออกแบบศูนย์สุขภาพเพื่อหญิงตั้งครรภ์
- 3.4.2.2 มีความรู้ความเข้าใจศึกษาพฤติกรรมผู้มาใช้โครงการ รวมถึงประโยชน์ใช้สอยของแต่ละพื้นที่กิจกรรม ในแต่ละหน่วยของพื้นที่โครงการ

บทที่ 4

รายละเอียดโครงการ

4.1 วัตถุประสงค์ของการออกแบบ

4.1.1 เพื่อให้เป็นสถานที่รองรับ ด้านพฤติกรรมของผู้ใช้โครงการ ที่เป็นกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ในสังคมเมือง

4.1.2 เพื่อแก้ปัญหาสถานดูแลสุขภาพที่กระจุกกระจายตามแหล่งต่างๆ ซึ่งไม่สะดวกต่อการเดินทางของคนท้อง ให้รวมกันในสถานที่เดียว

4.2 รายละเอียดโครงการ

โครงการสามารถแบ่งพื้นที่ออกได้เป็น 8 ส่วนคือ

4.2.1 ส่วนต้อนรับ

4.2.1.1 เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์และลงทะเบียน

4.2.1.2 Information

4.2.1.3 พักคอย

4.2.2 ส่วนชั้นนันทนาการ

4.2.2.1 พื้นที่อ่านหนังสือ

4.2.2.2 เย็บ ปัก ถัก ร้อย (Embroidery)

- พื้นที่ประกอบกิจกรรม

4.2.2.3 ส่วนฟังเพลงเพื่อสุขภาพ

4.2.3 ส่วนออกกำลังกาย(Active Exercise)

4.2.3.1 โยคะ (Yoga)

- ห้องเก็บอุปกรณ์

- พื้นที่ออกกำลังกาย

4.2.3.2 แอโรบิก (Aerobics Exercise)

- ห้องเก็บอุปกรณ์

- พื้นที่ออกกำลังกาย

4.2.3.2 ระบายหน้าท้อง Belly Dancing

- พื้นที่ออกกำลังกาย

4.2.3.3 พื้นที่พักของเจ้าหน้าที่ผู้ฝึกสอน

4.2.4 ส่วนของสปาเพื่อสุขภาพและความงาม (Passive Health)

4.2.4.1 สปา

- (1) เคนันเตอร์
- (2) นวดอโรมา (Aromatherapy massage)
 - พื้นที่นวดอโรมา
 - ห้องเก็บวัสดุอุปกรณ์
- (3) สปาและซาลอน
 - พื้นที่สปามือ-เท้า
 - พื้นที่ สปาผม
 - ส่วนล้างทำความสะอาด
 - ห้องเก็บอุปกรณ์
- (4) ออกกำลังกายในน้ำ
 - ห้องอ่างแช่น้ำวน
 - ส่วนของพนักงานคอยดูแล
- (5) ส่วนที่พักพนักงานทั้งหมดของเจ้าหน้าที่ประจำสปา
 - Pantry
 - พื้นที่พัก

4.2.5 ส่วนลิโอกเกอร์ส่วนกลาง

- 4.2.5.1 ส่วนตุ้ลิโอกเกอร์
- 4.2.5.2 ห้องน้ำ
- 4.2.5.3 ห้องอาบน้ำ
- 4.2.5.4 ส่วนแต่งตัว
- 4.2.5.5 ส่วนของเจ้าหน้าที่ประจำลิโอกเกอร์

4.2.6 ส่วนสำนักงาน

- 4.2.6.1 พื้นที่ทำงาน
- 4.2.6.3 พื้นที่พักของพนักงาน
- 4.2.6.4 PANTRY

4.2.7 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

- ห้องเก็บของ
- ส่วนปรุงอาหาร
- ส่วนแคชเชียร์และเสิร์ฟอาหาร

- พื้นที่รับประทานอาหาร

4.2.8 คลินิกให้คำปรึกษา

- พักคอย
- ห้องตรวจ
- ห้องปฐมพยาบาล

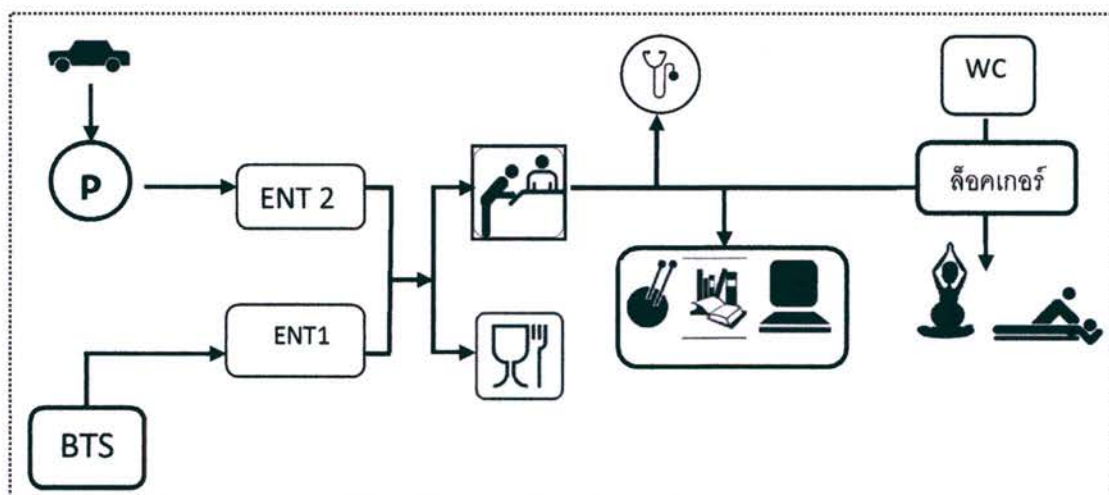
4.3 วิเคราะห์พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

4.3.1 ประเภทของผู้ใช้โครงการ

การศึกษาประเภทของผู้ใช้อาคาร เพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์เรื่องพฤติกรรมของผู้ใช้อาคารประกอบการออกแบบตกแต่งภายใน ด้านลักษณะและขนาดของพื้นที่ใช้สอยภายในอาคาร ซึ่งแตกต่างกันออกไปตามประเภทของกลุ่มผู้ใช้ ซึ่งสามารถจำแนกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ดังนี้คือ

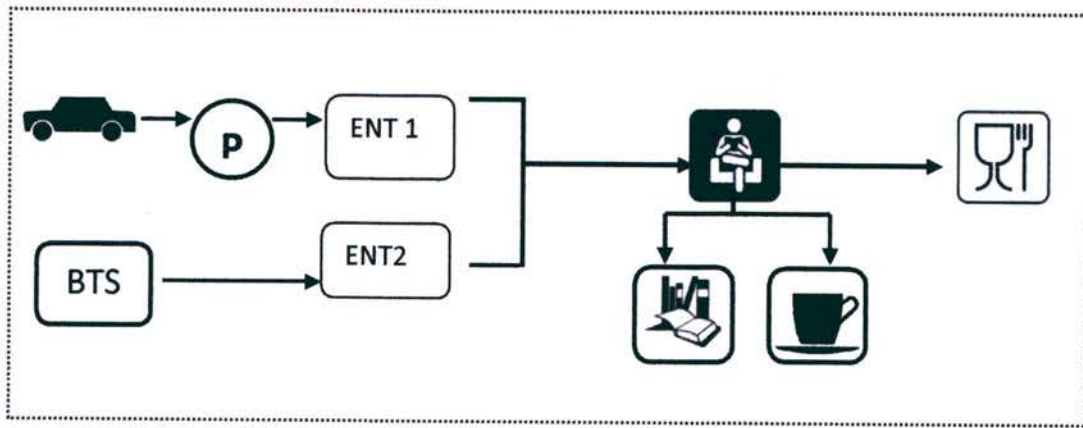
4.3.1.1 ผู้ใช้บริการหลัก (Main User) เป็นผู้มาใช้บริการโดยตรง เพื่อเข้ามาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ส่งผลดีต่อลูกน้อยในครรภ์และเตรียมร่างกายก่อนคลอด โดยการออกกำลังกายเบา ๆ แบบเฉพาะ และเพื่อผ่อนคลายความเครียดไปพร้อม ๆ กับการดูแลสุขภาพความงามที่สปา

4.3.1.2 ผู้ใช้บริการรอง (Sub User) คือ ผู้ที่ติดตามคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยมาส่งหรือมารับกลับ เช่น สามี ญาติ เพื่อน หรือคนขับรถเป็นต้น โดยจะมีส่วนรองรับผู้มาใช้บริการรองคือ ส่วนของพักคอยด้านหน้าของโครงการ หรือสามารถไปใช้บริการด้านคลินิกสุขภาพความงาม หรือร้านอาหารในตัวอาคารชั้นใต้ดินเนื่องจากตัวอาคารเป็นศูนย์สุขภาพจึงมีทุกอย่างที่เอื้ออำนวยต่อโครงการ ดังนั้นพื้นที่รองรับผู้บริการรองจึงมีขนาดพื้นที่ไม่เยอะมาก



แผนภาพที่ 4.1 แสดงพฤติกรรมผู้ใช้โครงการหลัก

ที่มา: จากการวิเคราะห์พฤติกรรมความต้องการของผู้ใช้โครงการ



แผนภาพที่ 4.2 แสดงพฤติกรรมผู้ใช้โครงการรอง
ที่มา: จากการศึกษาวิเคราะห์พฤติกรรมความต้องการของผู้ใช้โครงการ

4.3.2 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยโครงการ

ในการวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยของโครงการเพื่อให้ทราบถึง การเข้าถึงของแต่ละส่วน ภายในโครงการว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ซึ่งแยกออกเป็น 8 ส่วนคือ

- (1) ส่วนต้อนรับ
- (2) ส่วนสันทนากการ
- (3) ส่วนออกกำลังกาย
- (4) ส่วนสปาเพื่อสุขภาพ
- (5) ส่วนลือคเกอร์
- (6) ส่วนสำนักงาน
- (7) ร้านอาหาร
- (8) คลินิกให้คำปรึกษา

4.4 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอยภายในโครงการ (Area Requirement)

พื้นที่ทั้งหมดของโครงการ 1857.43 ตารางเมตร.

4.4.1 ต้อนรับ (RECEPTION)

เวลาทำการ 08.00 – 20.30

ลักษณะโดยทั่วไป โถงต้อนรับ เป็นจุดศูนย์แรกๆของโครงการก่อนที่จะจ่ายไปยังส่วนต่างๆ คือ ส่วนร้านอาหาร ส่วนออกกำลังกาย ส่วนลือคเกอร์ ส่วนคลินิก ส่วนสปา ส่วนสันทนากการ ส่วนร้านค้า ดังนั้นโถงต้อนรับจึงควรอยู่ในตำแหน่งที่สามารถติดต่อได้สะดวก ใกล้ทางเข้าหลัก มีพื้นที่พักคอยสำหรับรองรับผู้มาใช้บริการ ส่วนโถงต้อนรับประกอบไปด้วย

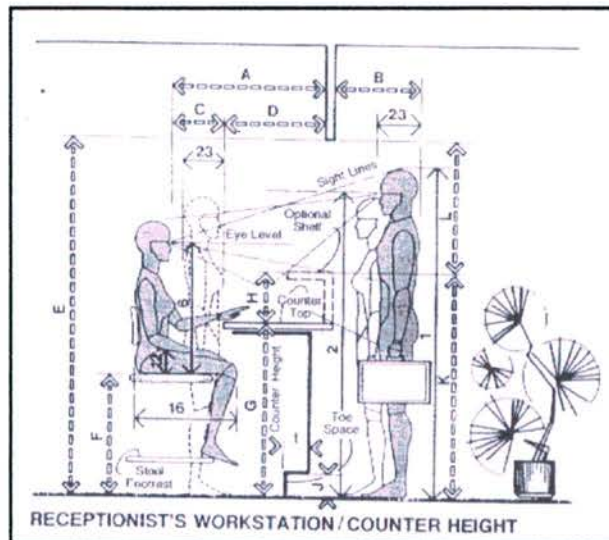
- Reception ลงทะเบียนและติดต่อสอบถาม

- Waiting Area พักคอยสำหรับผู้ใช้บริการและผู้ติดตาม
วิเคราะห์พื้นที่การใช้สอยส่วนต้อนรับ

1.1 เคา์นเตอร์ประชาสัมพันธ์

1.2 พักคอย

1.3 ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 4.1 :แสดงสัดส่วนเคาน์เตอร์

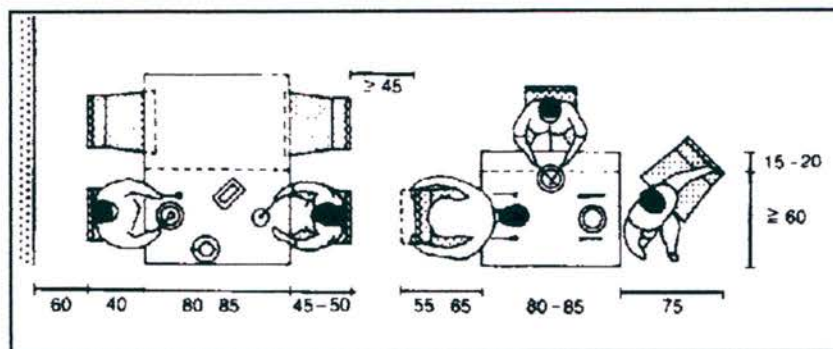
ที่มา: Architect Data

4.4.2 HEALTHY FOOD

เวลาทำการ 08:00-2:30

ลักษณะทั่วไป ร้านอาหารเพื่อสุขภาพคนท้องเป็นส่วนที่อยู่ด้านหน้าถัดจากสวน
ต้อนรับ เป็นฟังก์ชันที่รองรับเพื่อคนท้องโดยตรง ในเรื่องของอาหารภายในร้าน ซึ่งใช้บริการได้ทั้ง
ผู้ใช้โครงการหลักและผู้ใช้โครงการรอง พื้นที่ใช้สอยภายในร้านเช่น ที่นั่งเนื่องจากเป็นคนท้อง นี้
นั่งจึงขยายใหญ่กว่าคนปกติ การจัดจะไม่อึดอัด เน้นความสบายสะดวกต่อคนท้อง ประกอบไป
ด้วย

- เคาน์เตอร์ SERVICE ด้านหน้า
- ที่นั่งทานอาหาร
- ส่วนเตรียมอาหาร
- ส่วน STOCK เก็บของ



ภาพที่ 4.2 แสดงสัดส่วนมาตรฐานของโต๊ะอาหาร

ที่มา: Architect Data

ตารางที่ 4.1 พื้นที่ใช้สอยส่วนต้อนรับ/ร้านอาหาร

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
เคาน์เตอร์	20.80	3
พักคอย+เลาจน์	53.30	16
ร้านอาหาร	82.46	14
Circulation 30%	46.96	
พื้นที่ทั้งหมด	156.56	

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

4.4.3 ส่วนสันตนาการ ส่วนนี้ถือว่าเป็นไฮไลต์ของโครงการก็ว่าได้ ดังนั้นพื้นที่ที่เป็นพระเอกก็ควรมีขนาดใหญ่และโดดเด่นพอสมควร และเพียงพอต่อกิจกรรม เนื่องจากกิจกรรมภายในพื้นที่ต่อเนื่องกัน ดังนั้นพื้นที่ควรเป็นแบบเปิด ซึ่งประกอบไปด้วย

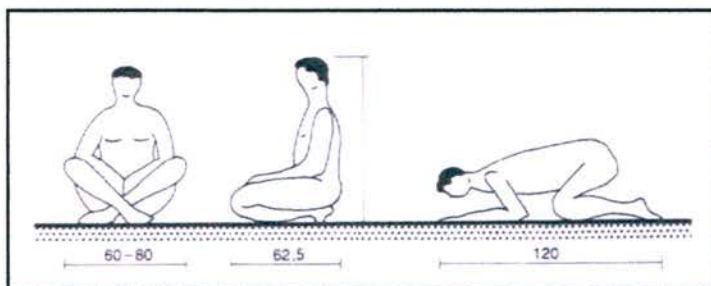
- ส่วนเียบปักถักร้อย
- ส่วนห้องสมุด
- ส่วนฟังเพลง

4.4.4 ส่วนFITNESS ประกอบไปด้วย

มีกิจกรรมการออกกำลังกาย 3 ชนิด คือ โยคะ ระบายน้ำห้อง แอโรบิค แต่ห้องออกกำลังกายถูกจัดให้เป็น 2 ห้องใหญ่ ๆ เพราะพื้นที่สามารถหมุนเวียนใช้ด้วยกันได้ เนื่องจากกิจกรรมใช้พื้นที่เหมือนกัน โดยจัดแบ่งเป็นคลอสในแต่ละวัน

- ห้องโยคะ

- ห้องแอโรบิค/ห้องระบำหน้าห้อง(สามารถใช้พื้นที่ร่วมกันได้)
- โถง



ภาพที่ 4.3 แสดงสัดส่วนมาตรฐานของคนเล่นโยคะ

ที่มา: Architect Data

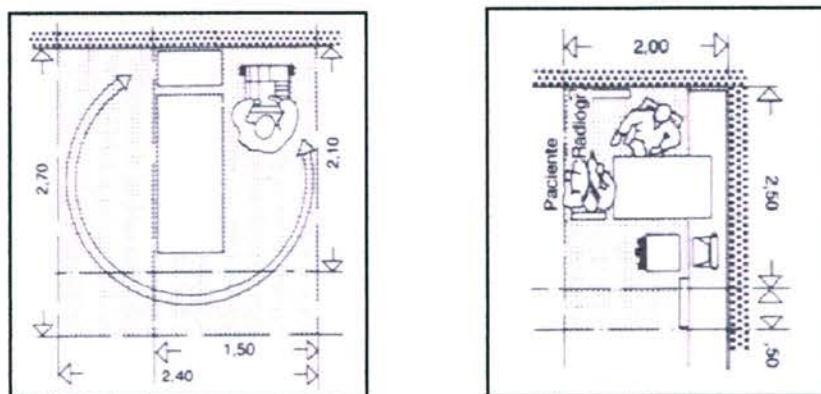
ตารางที่ 4.2 พื้นที่ใช้สอยส่วนสันตนาการ/ฟิตเนส

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
ออกกำลังกาย	349.84	25
สันตนาการ	204.96	25
Circution 30%	165.00	
พื้นที่ทั้งหมด	550.80	

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

4.4.5 ส่วน CLINIC เป็นส่วนของแพทย์ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น พื้นที่ในส่วนนี้ผู้ใช้งานไม่ได้มาใช้งานทุกครั้งที่มาใช้บริการโครงการ แต่พื้นที่นี้ก็จำเป็นอย่างยิ่ง พื้นที่มีขนาดไม่ใหญ่มากเกินไปแต่ควรเพียงพอต่อกิจกรรมการใช้งาน ซึ่งประกอบไปด้วย

- ส่วนเคาน์เตอร์
- ส่วนพักคอย
- ส่วนห้องตรวจ
- ส่วนห้องพักแพทย์
- ส่วนPANTRY



ภาพที่ 4.4 แสดงสัดส่วนมาตรฐานของคลินิก

ที่มา: Architect Data

ตารางที่ 4.3 พื้นที่ใช้สอยส่วนคลินิก

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
เคาน์เตอร์	14.34	4
พักคอย	12.02	5
ห้องตรวจ(2)	17.02	4
ห้องพักแพทย์	12.43	2
ส่วนPANTRY	5.73	3
Circution 30%	26.60	
พื้นที่ทั้งหมด	88.68	

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

4.4.6 ส่วน LOCKER และ TOILED เป็นส่วนที่ลูกค้าจะมาใช้บริการทุกครั้งที่มา เพราะกิจกรรมภายในโครงการ เช่น สปาและออกกำลังกายจำเป็นต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ส่วนห้องน้ำลูกค้าก็มาใช้งานบ่อยครั้งเช่นกัน พื้นที่จึงควรมีขนาดที่เพียงพอต่อความต้องการประกอบไปด้วย

- ห้องน้ำ
- ห้องอาบน้ำ
- ห้องล็อกเกอร์
- ส่วนแต่งตัว

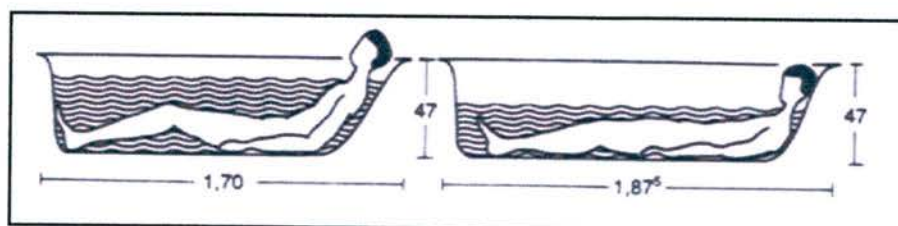
ตารางที่ 4.4 พื้นที่ใช้สอยส่วนล็อกเกอร์/ห้องน้ำ

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
ห้องน้ำ(5)	12.17	-
ห้องอาบน้ำ(2)	8.97	-
อ่างล้างหน้า	4.52	-
ล็อกเกอร์	41.58	50
ส่วนเป่าผม	8.21	-
Circution 30% 40.50		
พื้นที่ทั้งหมด 135.90		

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

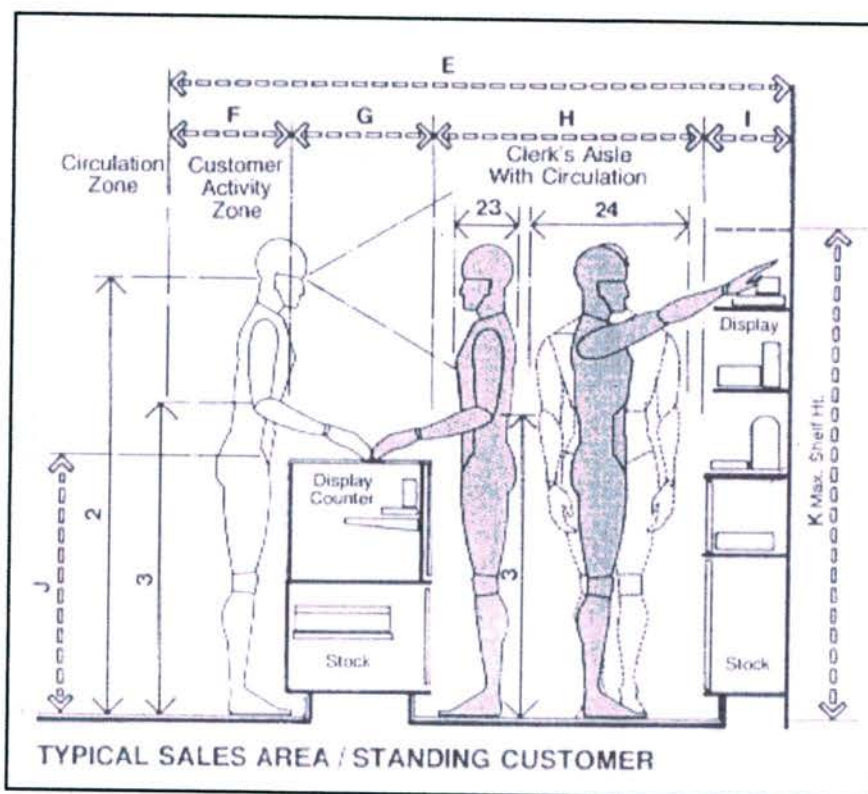
4.4.7 ส่วน SPA เป็นส่วนที่เป็นกิจกรรมหลักๆของโครงการ พื้นที่ควรเพียงพอต่อกิจกรรมการใช้งาน ประกอบไปด้วย

- เคาน์เตอร์บริการ
- พักคอยลูกค้า
- ส่วนนวดอโรมา
- ส่วนชาลอน
- ส่วนสปามือ-เท้า
- ส่วนแช่น้ำวน



ภาพที่ 4.5: แสดงสัดส่วนอ่างแช่น้ำ

ที่มา: :Architect Data



ภาพที่ 4.6: แสดงสัดส่วนผู้ใช้ส่วนชานลอน

ที่มา: :Architect Data

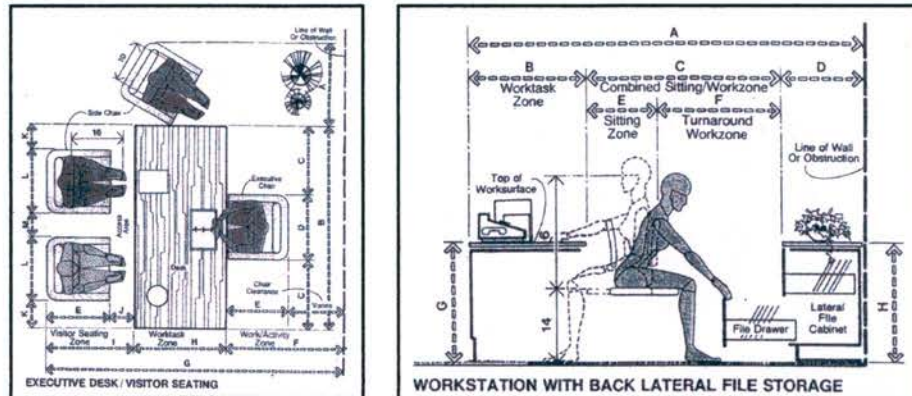
ตารางที่ 4.5 ส่วนสปลา

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
เคาน์เตอร์	9.79	1
พักคอย	6.10	4
นวดอโรมา	43.68	3
ชานลอน	64.01	6
สปามือ-เท้า	23.05	4
สปลาแช่น้ำวน	83.23	5
Circution 30%	68.95	
พื้นที่ทั้งหมด	229.86	

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

4.4.8 ส่วน OFFICE ประกอบไปด้วย

- พื้นที่ทำงาน
- ส่วนPANTRY
- ส่วนห้องเก็บของ
- ห้องน้ำ



ภาพที่ 4.7: แสดงสัดส่วนออฟฟิศ

ที่มา : Architect Data

ตารางที่ 4.5 ส่วนออฟฟิศ

	พื้นที่ทั้งหมด	จำนวนผู้ใช้
พักคอย	11.46	4
พื้นที่ทำงาน	103.13	10
ส่วนPANTRY	7.50	-
ส่วนเก็บของ	15.40	-
ห้องน้ำ	15.54	5
Circution 30%	68.95	
พื้นที่ทั้งหมด	229.86	

ที่มา: จากการคำนวณหาพื้นที่

4.5 วิเคราะห์พื้นที่ทั้งหมดภายในโครงการ

พื้นที่ทั้งหมดภายในโครงการคือ 1857.43 ตารางเมตรโดยประกอบด้วยพื้นที่ส่วนต่างๆดังที่กล่าวมาข้างต้น ภายในโครงการศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์(ในเมือง) กิจกรรมที่เป็นจุดขายของโครงการเรียงตามลำดับคือ ออกกำลังกายเบาๆ สปาผ่อนคลายเครียด และกิจกรรมยามว่างของคนท้อง ดังนั้นพื้นที่กิจกรรมที่เป็นจุดขายของโครงการจึงต้องเป็นพื้นที่ที่ใหญ่ที่สุดและอยู่จุดที่ดีที่สุดของโครงการ คือทิศตะวันออกที่สามารถดูวิวทัศน์ได้ และพื้นที่อื่นๆก็ต้องเพียงพอต่อกิจกรรมที่ทำ กิจกรรมต่างๆก็วิเคราะห์จากพฤติกรรมของผู้ใช้งาน(ในบทที่3)

4.5.1 จำนวนผู้ใช้โครงการ/วัน

จำนวนผู้ใช้โครงการ 50 คน/วัน โดยให้เล่นกิจกรรมตามครอสส์ที่จัดไว้เพราะคนท้องจะได้รับประโยชน์โดยครบถ้วนของในแต่ละกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ซึ่ง 50 คนนี้เป็นจำนวนเต็มที่โครงการสามารถรับได้ เนื่องจากเป็นโครงการของคนท้องโดยเฉพาะและมีระดับ มีฐานะ ดังนั้นพื้นที่ควรเป็นพื้นที่ที่ไม่แออัด

4.5.2 ตารางการใช้งาน ถือเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพเพราะตารางนี้เป็นส่วนที่ให้คนท้องได้ใช้บริการและได้รับประโยชน์ในแต่ละวันอย่างครบถ้วน ทั้งยังแบ่งการใช้งานเน้นความสะดวกของผู้เข้ามาใช้งานในวันนั้นๆ เช่นวันธรรมดาจะแบ่งเป็นช่วงเช้าและเย็น เนื่องจากคุณแม่ยุคใหม่ต้องทำงาน วันเสาร์-อาทิตย์จัดครอสส์เต็มวัน มีบางกิจกรรมในส่วนของออกกำลังกายถูกจัดคละวันกัน เพราะเป็นกิจกรรมพิเศษและเป็นการประหยัดในการใช้พื้นที่ เพราะกิจกรรมออกกำลังกายทุกอย่าง สามารถใช้ห้องรวมกันได้

4.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการออกแบบ

4.6.1 สามารถแก้ปัญหาศึกษาพฤติกรรมผู้มาใช้โครงการ รวมถึงประโยชน์ใช้สอยของแต่ละพื้นที่ของกิจกรรมในแต่ละหน่วยของพื้นที่โครงการ

4.6.2 สามารถสร้างศูนย์สุขภาพแม่ตั้งครรภ์ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งนอกเหนือจากโรงพยาบาล

บทที่ 5

การออกแบบทางเลือก

การออกแบบสถาปัตยกรรมภายในโครงการเสนอแนะศูนย์สุขภาพเพื่อหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้เหมาะสมที่สุดกับผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ และที่ตั้งโครงการนั้นจำเป็นต้องทำการทดลองออกแบบ (Experimental Design) โดยการออกแบบทางเลือก (Schematic Design) เพื่อทดลองความเป็นไปได้ (Possibility) ในแบบต่างๆ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ (Objective) หรือเป้าหมาย (Goal) พร้อมทั้งวิเคราะห์จุดเด่นและจุดด้อยของแต่ละแบบ เพื่อเปรียบเทียบหาแนวทางที่เหมาะสมที่สุด

5.1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางกิจกรรมและหน้าที่ใช้สอย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงการทางกิจกรรม และหน้าที่ใช้สอยในแง่ของการจัดระเบียบความสัมพันธ์ ให้มีระเบียบเป็นข้อสรุปที่ชัดเจนที่สามารถนำไปกำหนด ความต้องการทางกายภาพของพื้นที่ใช้สอยขนาดและรายละเอียดอื่น ๆ ที่ว่าเป็นของแต่ละพื้นที่และความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ได้และยังเป็นข้อมูลข่าวสารหลักที่สำคัญยิ่งในการออกแบบ

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ จะพิจารณาจากความต้องการต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินกิจกรรม และความสัมพันธ์ของกิจกรรม แต่ละกิจกรรมที่ต้องการความต่อเนื่อง หรือความใกล้ชิดเพื่อความสะดวกรวดเร็วนั้นย่อมหมายถึงพื้นที่ ที่สัมพันธ์กันย่อมต้องอยู่ใกล้ชิดกัน จึงอาจรวมไปถึงปัจจัยด้านความถี่ ของกิจกรรมนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ในรูปแบบตารางความสัมพันธ์ มีหลักเกณฑ์ในการกำหนดค่าความสัมพันธ์ดังนี้

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในรูปแบบตารางความสัมพันธ์ดังนี้คือ

3 แทนค่าความสัมพันธ์มาก

2 แทนค่าความสัมพันธ์ปานกลาง

1 แทนค่าความสัมพันธ์น้อย

โดยพิจารณาจากหลักเกณฑ์การให้ค่าความสัมพันธ์ ดังนี้คือ

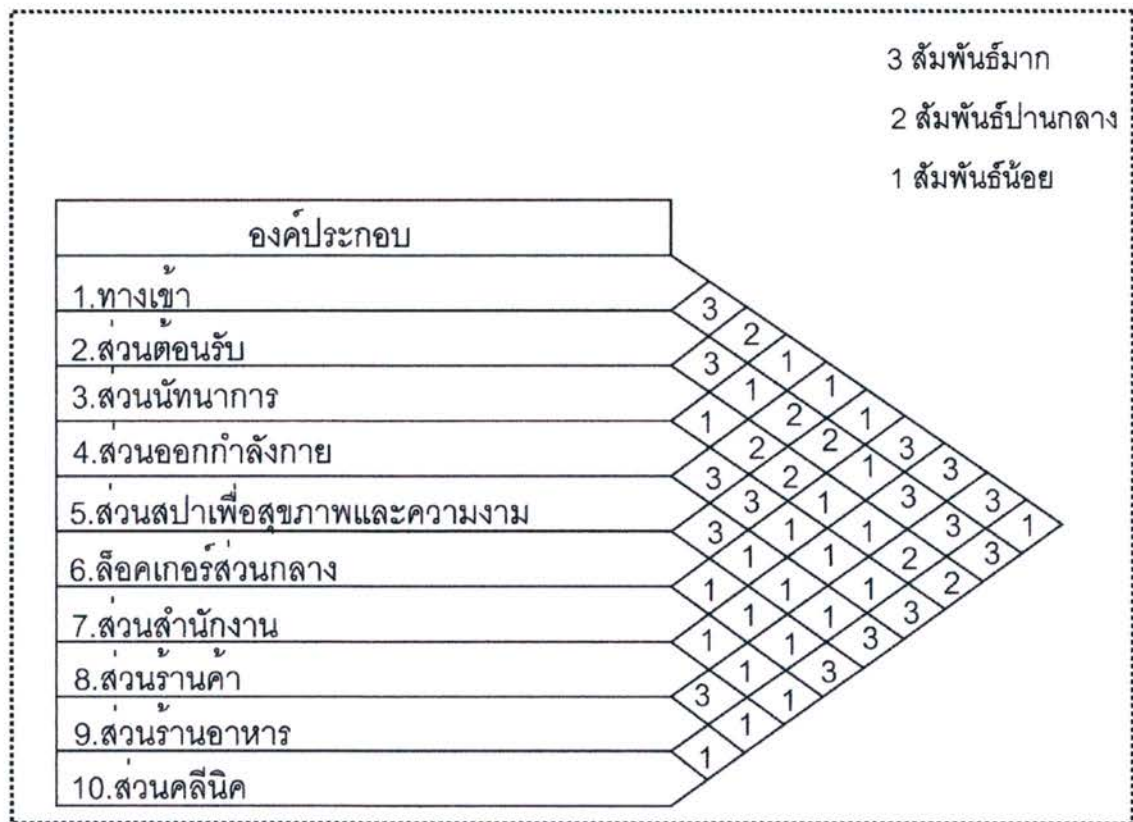
ค่าความสัมพันธ์มาก คือ กิจกรรม กลุ่มบุคคล ผู้ใช้อาคาร พื้นที่ใช้สอยที่มีความสัมพันธ์กันในด้านความจำเป็นในการติดต่อกันตามสภาพการดำเนินของกิจกรรม ต้องการความใกล้ชิดกันของพื้นที่เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการติดต่อถึงกัน ความจำเป็นต้องมีกิจกรรมร่วมกันหรือกระทำโดยต่อเนื่อง ความจะเป็นที่ต้องอาศัยปัจจัยในการประกอบกิจกรรมร่วมกัน โดยมีความถี่ในการประกอบกิจกรรมสูงมาก

ค่าความสัมพันธ์ปานกลาง คือ กิจกรรม กลุ่มบุคคล ผู้ใช้อาคาร พื้นที่ใช้สอยที่มีความสัมพันธ์กันในด้านดังกล่าวข้างต้น ที่ต้องการความสะดวกเป็นการติดต่อกันโดยมีความจำเป็นต้องมีกิจกรรมร่วมกันหรือกระทำโดยต่อเนื่อง ความจำเป็นที่ต้องอาศัยปัจจัยในการประกอบกิจกรรมร่วมกัน หรือมีหน้าที่ใช้สอยสนับสนุนอย่างเดียวกัน อย่างใดอย่างหนึ่งดังที่กล่าวโดยมีความถี่ในการประกอบกิจกรรมสูง

ค่าความสัมพันธ์น้อย คือ กิจกรรม กลุ่มบุคคล ผู้ใช้อาคาร พื้นที่ใช้สอยที่มีความสัมพันธ์กันในด้านความจำเป็นในการติดต่อกันตามสภาพการดำเนินของกิจกรรม ที่มีความต้องการด้านกิจกรรมนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งดังที่กล่าว รองจากค่าความสัมพันธ์มาก มีความถี่ในการประกอบกิจกรรมบ่อยครั้ง

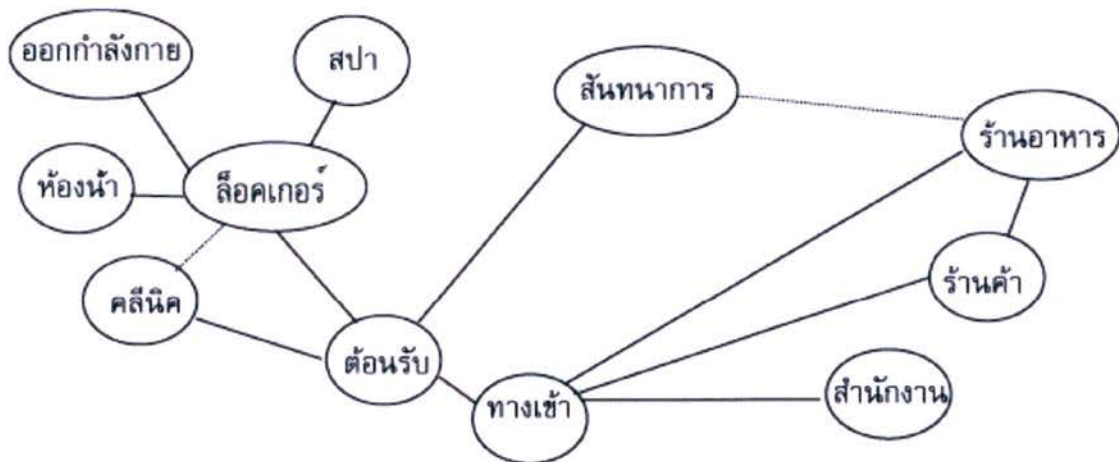
การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพื้นที่ใช้สอย ต้องพิจารณาจากความสัมพันธ์ของระบบกิจกรรมในพื้นที่ต่าง ๆ ของโครงการพื้นที่ทั้งหมด ซึ่งได้วิเคราะห์แล้วในระบบกิจกรรมตามพื้นที่ใช้สอยข้างต้น ของความสัมพันธ์ในรูปตารางความสัมพันธ์และแผนภาพความสัมพันธ์เฉพาะในส่วนที่อยู่ในขอบเขตของปริภูมิงานที่เท่านั้น โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

5.2 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบหลักของโครงการ(Relationship Diagram)



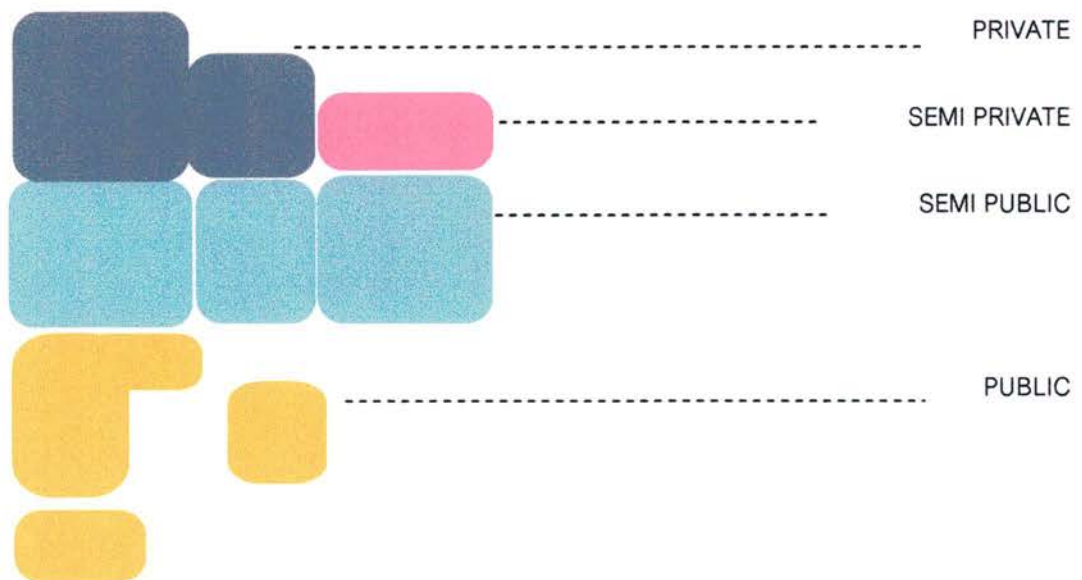
ภาพที่ 5.1 แสดงค่าความสัมพันธ์

ที่มา: จากการวิเคราะห์จากความต้องการของผู้ใช้โครงการ



แผนภาพที่ 5.1 แสดงค่าความสัมพันธ์ในโครงการ
ที่มา : จากการวิเคราะห์จากความต้องการของผู้ใช้โครงการ

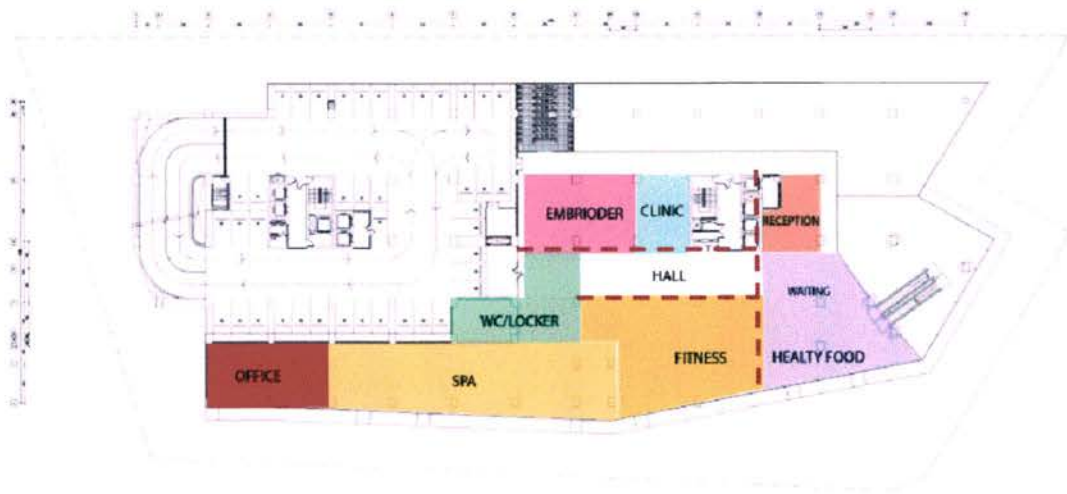
5.2.1 ZONE



แผนภาพที่ 5.2 แสดงโซนในโครงการ
ที่มา : จากการวิเคราะห์จากความต้องการของผู้ใช้โครงการ

5.3 การออกแบบทางเลือก

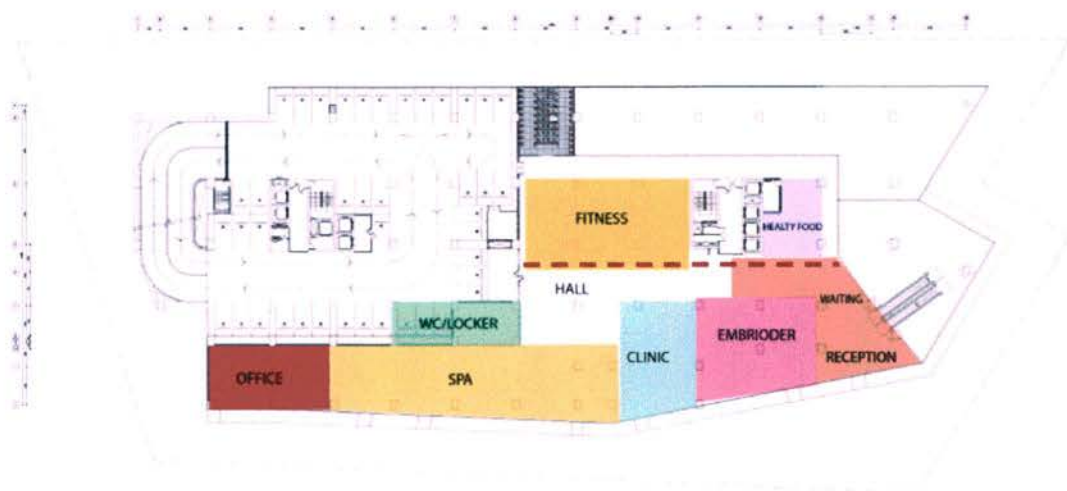
5.3.1 ทางเลือกที่ 1



ภาพที่ 5.2 แสดงทางเลือกที่ 1

ที่มา : จากการวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ

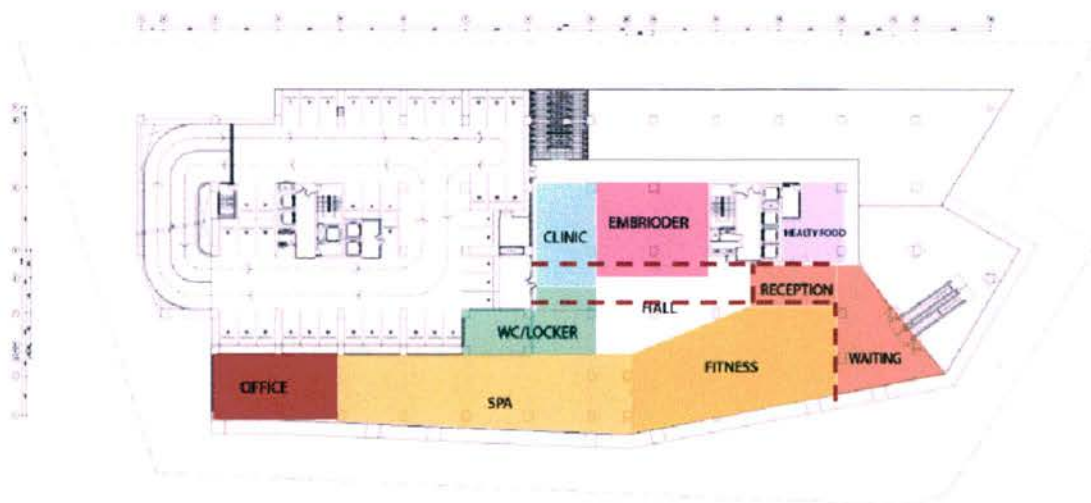
5.3.2 ทางเลือกที่ 2



ภาพที่ 5.3 แสดงทางเลือกที่ 2

ที่มา : จากการวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ

5.3.3 ทางเลือกที่3



ภาพที่ 5.4 แสดงทางเลือกที่ 3

ที่มา: จากการวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ

5.3.4 ตารางเปรียบเทียบทางเลือก

ตารางที่5.1:แสดงตารางเปรียบเทียบทางเลือก

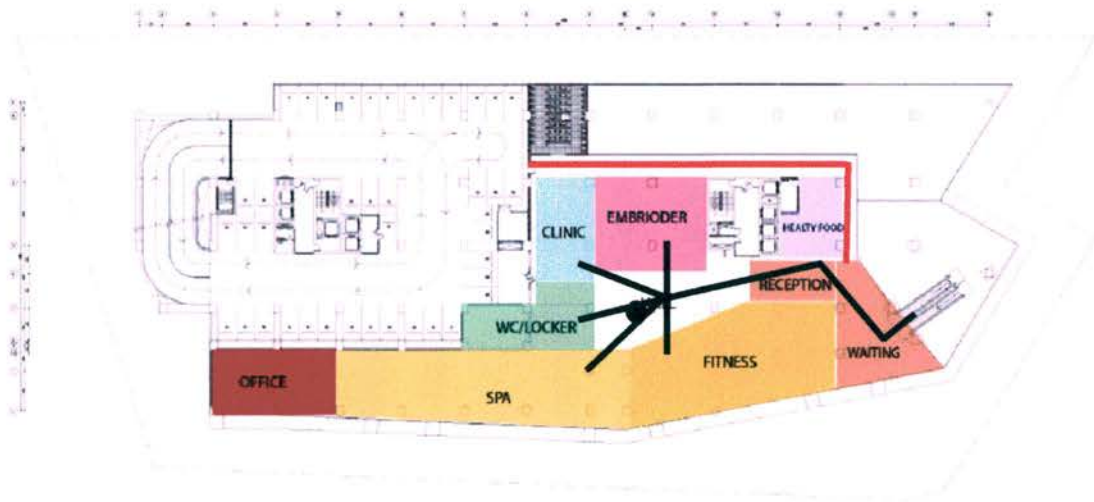
ทางเลือก	รายละเอียด	ข้อดี	ข้อเสีย
ทางเลือกที่ 1	ทางเลือกที่ 1 มีการแบ่งสัดส่วนชัดเจนเส้นโนแนวตั้งแบ่งส่วนสาธารณะและส่วนโครงการออกจากกันชัดเจนในเส้นแนวนอนมีการแบ่งโซนกิจกรรมภายในโครงการเป็น2ฝั่งโดยมี Hall เป็นส่วนเชื่อมต่อตรงกลาง	มีการแบ่งโซนสาธารณะกับส่วนภายในโครงการชัดเจน	1. โถงลิฟต์หลักของอาคารซึ่งเป็นลิฟต์สาธารณะ ถูกรวมไว้ภายในโครงการด้วย ข้อดีคือสะดวกต่อกลุ่มผู้ใช้งานหลัก ข้อเสียคือผู้อื่นสามารถเข้ามาภายในโครงการได้ง่ายซึ่งไม่ปลอดภัย 2. ส่วนสันทนาการ

5.3.4 (ต่อ)

ทางเลือก	รายละเอียด	ข้อดี	ข้อเสีย
			เนื่องจากเป็นส่วน พบปะพูดคุย ควรเป็น ส่วนที่อยู่ด้านหน้า เข้าถึงง่าย
ทางเลือกที่ 2	แบ่งสัดส่วนในเส้นแนวนอน พื้นที่กิจกรรมถูกเปิดโล่ง สันหนากการเชื่อมต่อกับพัก คอยด้านหน้าและร้านอาหาร	มีการเชื่อมต่อระหว่าง กิจกรรมภายในซึ่ง สะดวกต่อการซื้อ อาหารเข้าไปทานและ ได้พบปะพูดคุยกับ ญาติที่มาด้วยกัน	กิจกรรมที่เป็นตัว ด้านในเช่น สปา เกิด ความไม่สะดวกใน การใช้งานเพราะ พื้นที่เปิดโล่งทั้งหมด ทำให้ไม่มีพื้นที่ที่เป็น ส่วนตัว
ทางเลือกที่ 3	แบ่งสัดส่วนในแนวตั้ง คือส่วน สาธารณะและส่วนภายใน โครงการที่ถูกแบ่งออกชัดเจน และเส้นแนวนอนแบ่งกิจกรรม ภายในโครงการ 2 ฝั่งโดยมี HALL เป็นส่วนเชื่อมกิจกรรม ต่างๆเข้าด้วยกัน	มีการแบ่งพื้นที่ชัดเจน ระหว่างพื้นที่ สาธารณะและพื้นที่ ภายในโครงการ และ กิจกรรมภายใน โครงการจัดวางตาม ความเหมาะสมของ กิจกรรมการใช้งานมี การใช้โถงเชื่อม กิจกรรมต่างๆ ที่ตรง กับวัตถุประสงค์คือ เป็นที่พบปะพูดคุย และสันหนากการยัง สามารถมาใช้พื้นที่ HALL ได้ด้วย	-

ที่มา: จากการวิเคราะห์พื้นที่และกิจกรรมของโครงการ

5.3.5 วิเคราะห์ทางเลือกที่ 3



ภาพที่ 5.5 แสดงเส้นทางสัญจร

ที่มา: จากการวิเคราะห์ผู้ใช้โครงการ

เส้นทางสัญจรผู้ใช้บริการสามารถเข้าโครงการได้ 2 เส้นทางคือ ทางด้านหน้าและด้าน ลานจอดรถของอาคาร ผู้ใช้บริการต้องมาติดต่อที่เคาน์เตอร์และเดินมายังโถงกลาง และโถงเป็น ส่วนจ่ายไปยังกิจกรรมต่างๆ ภายในโครงการทำให้สะดวกต่อการใช้งานและยังเป็นจุดนั่งพักของ ผู้ใช้บริการด้วยเนื่องจากคนท้องเหนื่อยง่าย โถงกลางนี้ยังเป็นพื้นที่พักผ่อน พบปะพูดคุย และพัก คอยในระหว่างรอทำกิจกรรมต่างๆ

บทที่ 6

ผลงานการออกแบบ

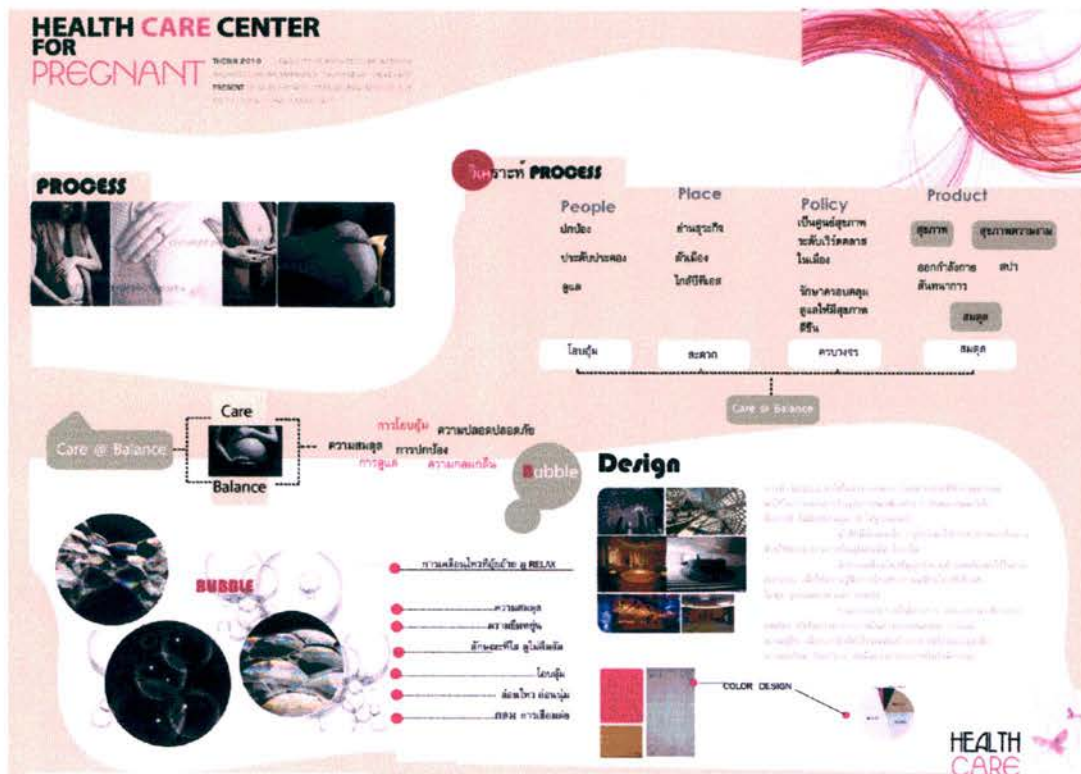
6.1 แนวคิดในการออกแบบ

ศูนย์ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ เป็นสถานที่เพื่อพักผ่อนเพื่อคลายความเครียดความวิตกกังวลของคนท้อง และส่งเสริมสุขภาพแม่และลูกในครรภ์ให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากผู้ใช้งานเป็นคนท้องเป็นกลุ่มที่อารมณ์อ่อนไหวง่าย ละเอียดอ่อน จึงต้องใส่ใจในเรื่องของความรู้สึกค่อนข้างมาก ทั้งบรรยากาศภายในและกิจกรรมการใช้บริการให้รู้สึกสบายตาสบายใจและยังต้องออกแบบให้มีความปลอดภัย ไม่มีเหลี่ยมมุม ด้วยสีระของคนที่ต่างจากบุคคลทั่วไป ขนาดของพื้นที่ ทางเดิน รวมทั้งเฟอร์นิเจอร์ควรมีขนาดใหญ่ตามมาด้วย และคนท้องเป็นแม่ยุคใหม่ และมีระดับการออกแบบจึงต้องพิถีพิถันทั้งเรื่องความหรูหราและผ่อนคลาย



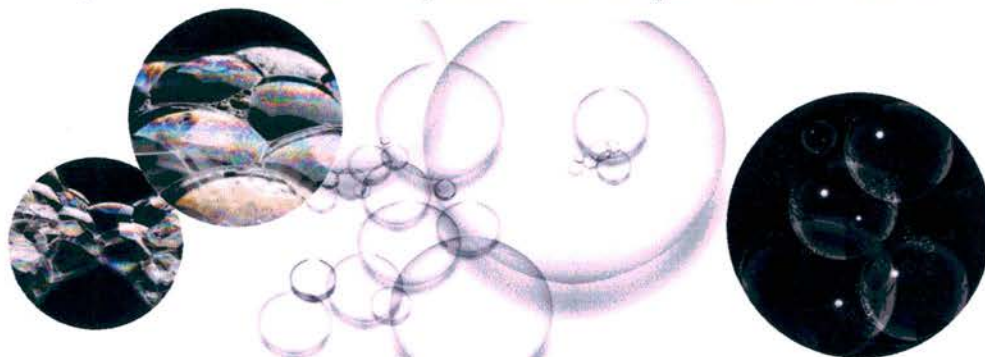
ภาพที่ 6.1 : แสดงลักษณะคนท้อง
ที่มา: จากผลงานการออกแบบ

6.1.1 แนวความคิดที่นำมาใช้ในโครงการ คือ Bubble มาจากการวิเคราะห์ดังนี้



ภาพที่ 6.2: แสดงการวิเคราะห์แนวคิดในการออกแบบ
ที่มา: จากการวิเคราะห์พฤติกรรม

การนำมาใช้ในงานออกแบบ Bubble แสดงถึงคนท้องได้อย่างชัดเจนที่สุด ทั้งการเคลื่อนไหว การโอบอุ้มท้อง การปกป้อง และแสดงถึงความอ่อนนุ่มปลอดภัย นำไปใช้ในงานโดยการนำ รูปทรงกลมและคาร์เรเตอร์การเคลื่อนไหวอย่างอู้อ้าย การสมดุลของแรงดึงผิวเวลาที่เกาะกลุ่มกันจะมีการยืดหยุ่น และเชื่อมต่อกันแบบสมดุล การเกาะกลุ่มกันทำให้เกิดเป็นเส้นทางสัญจรที่คดเคี้ยว ลื่นไหลแบบซ้าๆ และลักษณะสีที่ใสดูแล้วปลอดภัยไม่ฉูดฉาด

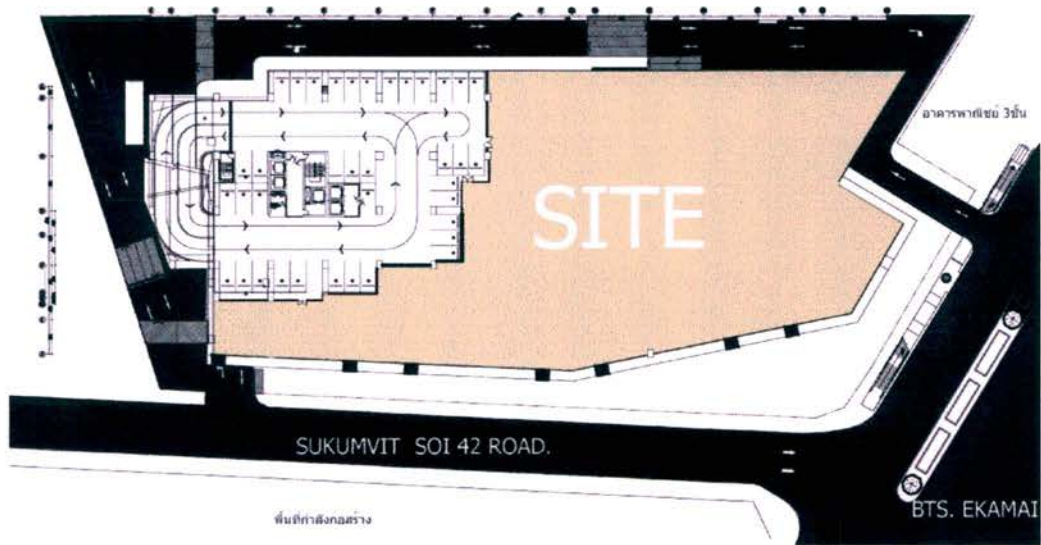


ภาพที่ 6.3: แสดงรูปทรงของBUBBLE(Concept)

ที่มา : www.google.com

6.1.2 ผลงานการออกแบบ

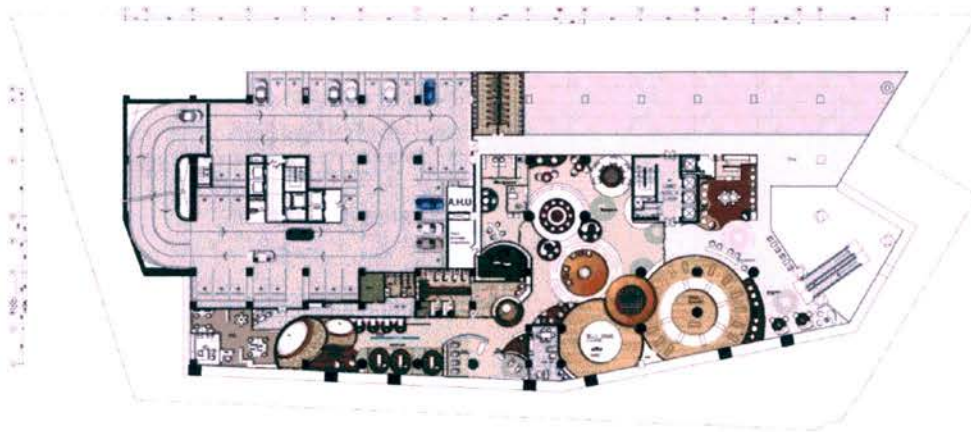
6.1.2.1 ผังบริเวณ



ภาพที่ 6.4: แสดงผังบริเวณโดยรอบ

ที่มา :จากผลงานการออกแบบ

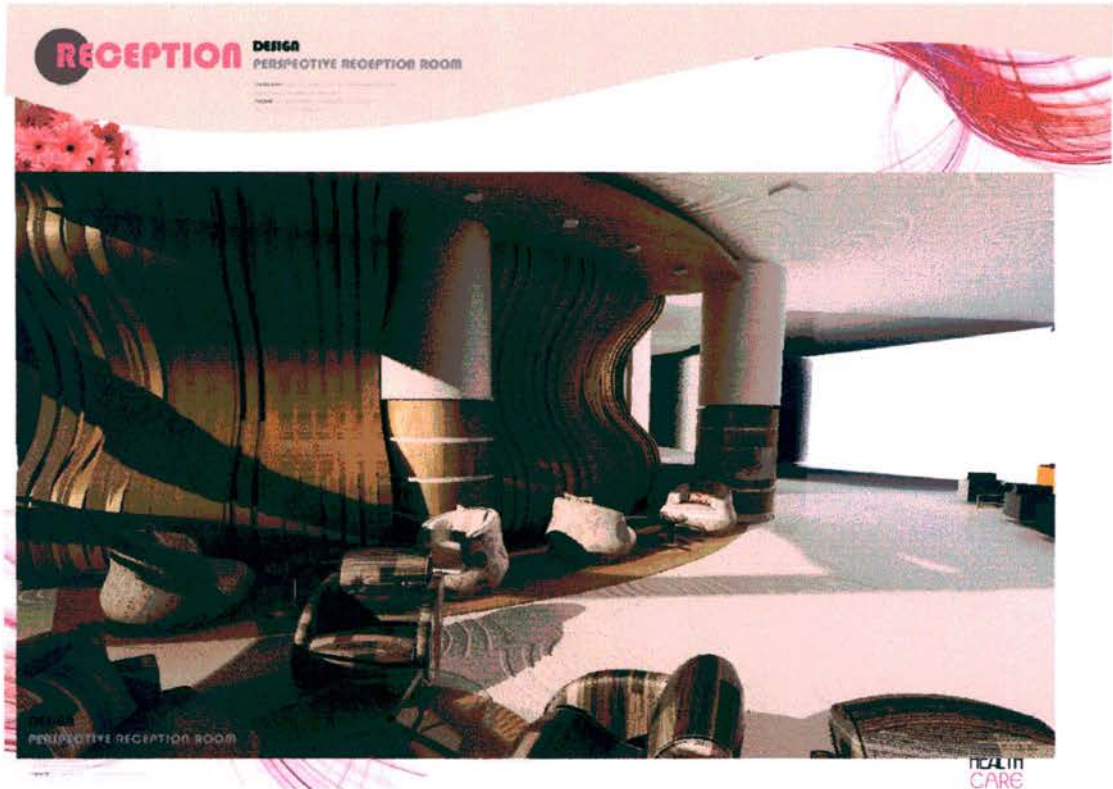
6.1.2.2 แปลน



ภาพที่ 6.5: แสดงผังพื้น

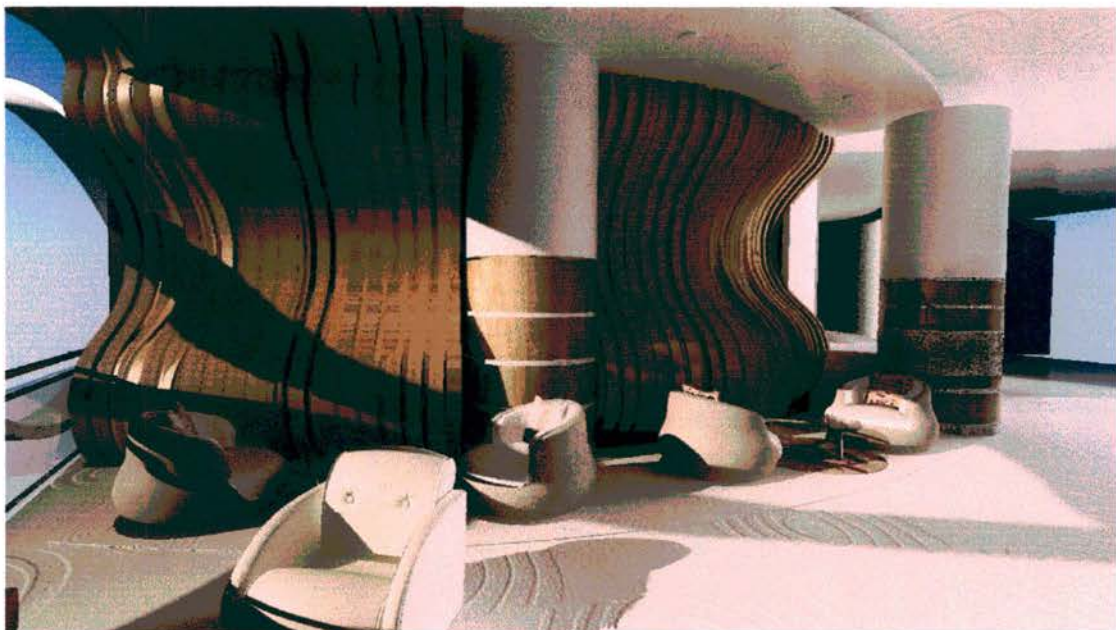
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ

6.1.2.3 ทักษะภาพส่วนต่างๆ



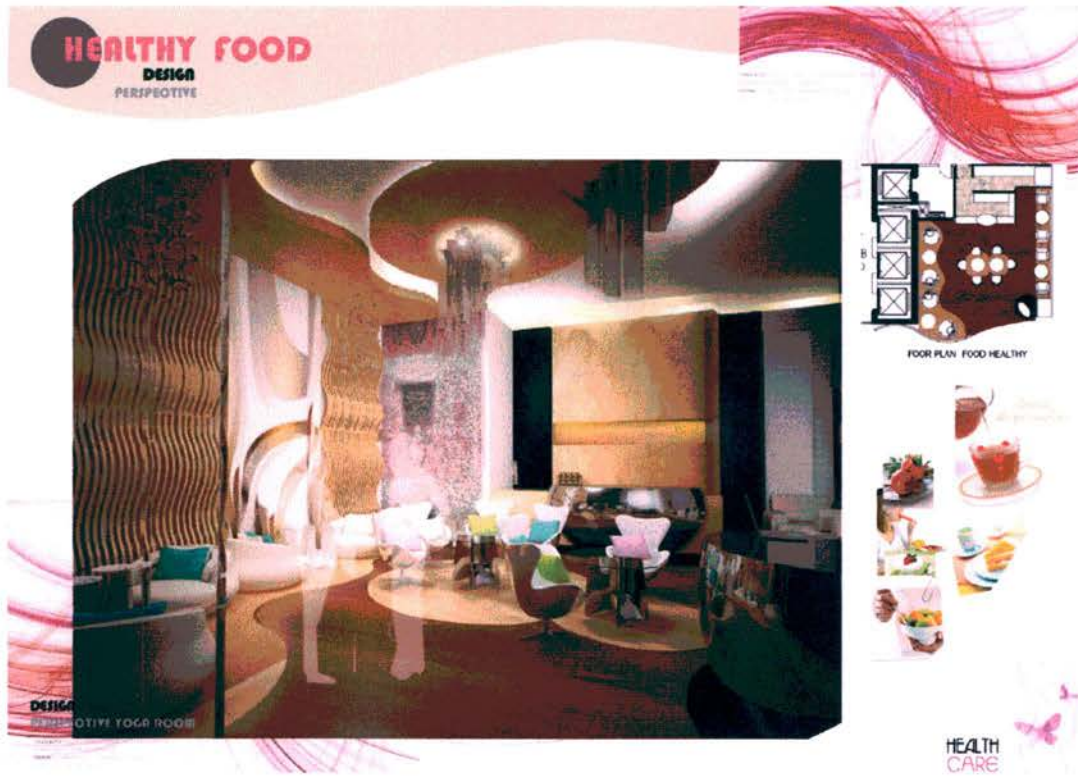
ภาพที่ 6.6: แสดงส่วนต้อนรับ/พักคอย

ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.7: แสดงส่วนต้อนรับ/พักคอย

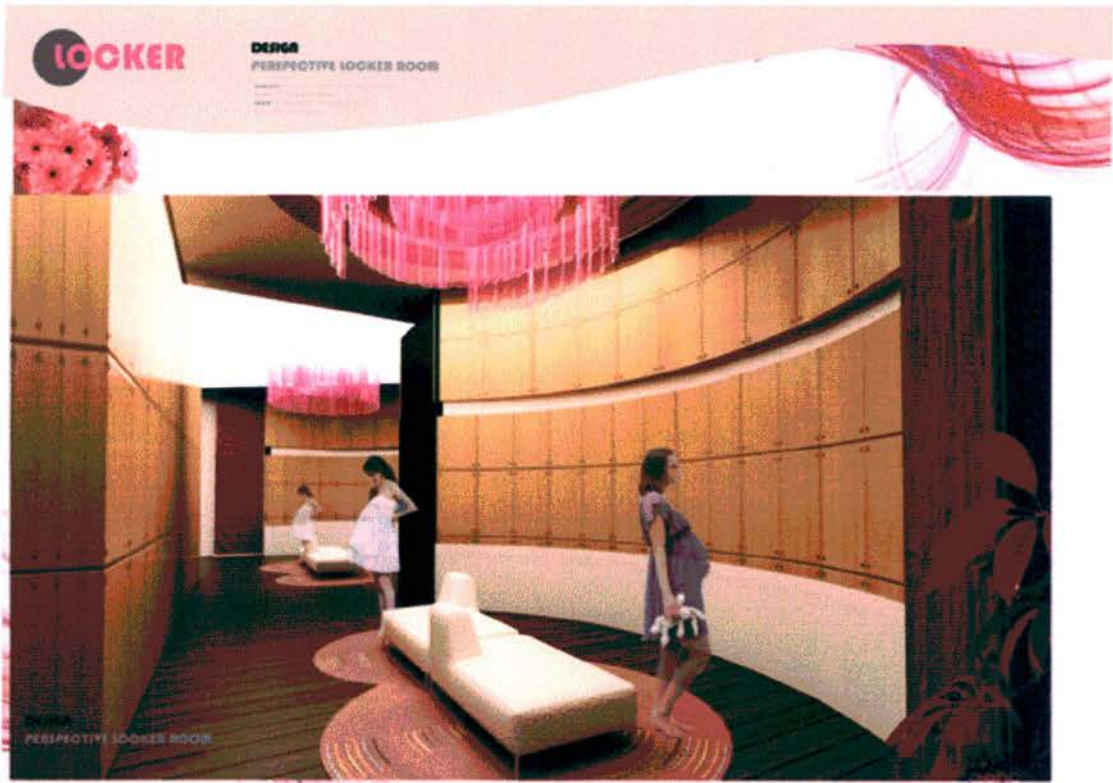
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.8: แสดงส่วนร้านอาหารเพื่อสุขภาพ
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.9: แสดงส่วนสันทนการ
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.10: แสดงส่วนล็อกเกอร์
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.11: แสดงส่วนโถง
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.12: แสดงส่วนสปาแนวคิด
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.13: แสดงส่วนสปาแช่น้ำวน
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.14: แสดงส่วนสปาแช่น้ำวน
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ



ภาพที่ 6.15: แสดงส่วนออฟฟิศ
ที่มา :จากผลงานการออกแบบ

บรรณานุกรม

เกศสุตา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์. 2552. "ดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ด้วยโยคะ." กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายโรงพิมพ์ บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

ณัฐพล พรหมเรนทร์. 2549. "นาวส์ เฮลท์ แอนด์ ฟิตเนสเซนเตอร์." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

วลัยพร สดสว่าง. 2553. Modern Mom Insight. [ออนไลน์]

http://www.iammomsociety.com/library-health/viewrecord_comment.php?nid=31

อาจารย์ศิริพิชญ์ เหลืองสุวรรณ. 2553. อารมณ์ของคุณแม่ระหว่างอุ้มท้องลูกน้อย. [ออนไลน์]

http://www.iammomsociety.com/library-health/viewrecord_comment.php?nid=31

ข้อมูลจาก momypedia.

วราลี. 2554. สดชื่นและผ่อนคลายกับ Water Tishi

[ออนไลน์]<http://www.novabizz.com/Health/>

ข้อมูลจากรักลูก.

ผศ.ดร.สมบัติ ตาปัญญา. 2554. นวดเพื่อครรภ์คุณภาพ [ออนไลน์]

<http://www.momypedia.com/knowledge/pregnancy/detail.aspx?no=1965&title=นวดเพื่อ>

ครรภ์คุณภาพ

ข้อมูลจาก momypedia

โรส. 2554. รวยรินกลิ่นหอม [ออนไลน์]

<http://www.momypedia.com/knowledge/pregnancy/detail.aspx?no=1680&title=รวยริน>

กลิ่นหอม

ข้อมูลจากรักลูก

ศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแม่และเด็ก. ความเครียดกับคนท้อง. [ออนไลน์]

<http://www.momypedia.com/knowledge>

ข้อมูลจากรักลูก

Blooming Blossom. 2553. ดนตรี...มีดีจริงๆ (รักลูก). [ออนไลน์]

<http://www.momypedia.com/knowledge/pregnancy/detail.aspx?no=1680&title=ดนตรี>

ข้อมูลจากรักลูก

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-นามสกุล นางสาวหทัยทิพย์ เพ็ญกลาง
 วัน เดือน ปี เกิด 23 กรกฎาคม 2530 ที่นครราชสีมา
 ที่อยู่ 442/18 บางจากวิลเลท ซอยพื้งมี22 ถนนสุขุมวิท 93 แขวงบางจาก
 เขตพระโขนง จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10260
 โทร.087-501-9141

ประวัติการศึกษา ระดับมัธยมต้น โรงเรียนโนนสูงศรีธานี จังหวัดนครราชสีมา
 ระดับมัธยมปลาย โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร
 ระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ภาควิชาออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ