

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสำหรับสถานีนามัย
ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน
มหาวิทยาลัยทักษิณ



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน
มหาวิทยาลัยทักษิณ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์
ครั้งแรก สำหรับสถานีนอมนัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย
จังหวัดสงขลา

ชื่อ-ชื่อสกุลผู้ทำวิทยานิพนธ์ : นางสาวนิตยา เฟื่องลาย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(อาจารย์ ดร. ชัยลิจิต สร้อยเพชรเกษม)

ประธานที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร. สุธารัตน์ บุญญาพิทักษ์)

กรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์

(อาจารย์ ดร. สุริยา เหมตะศิลป์)

ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. ชัยลิจิต สร้อยเพชรเกษม)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร. สุธารัตน์ บุญญาพิทักษ์)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. จีรเนา ทัศนศรี)

กรรมการ

มหาวิทยาลัยทักษิณอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

(รองศาสตราจารย์ประดิษฐ์ มีสุข)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์
ครั้งแรกสำหรับสถานีนอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย

ชื่อ - ชื่อสกุลผู้ทำวิทยานิพนธ์ : นางสาวนิตยา เฟื่องลาย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. ชัยลิจิต สร้อยเพชรเกษม และ

อาจารย์ ดร. สุธาสนี บุญญาพิทักษ์

ปริญญาและสาขาวิชา : ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและประเมิน

ปีการศึกษาที่สำเร็จ : 2552

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานีนอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา โดยมีกระบวนการวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน คือ ขั้นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ขั้นการพัฒนาโครงร่าง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ขั้นการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และขั้นการประเมินและปรับปรุงโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 1 เป็นเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จำนวน 1 คน เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีนอนามัย จำนวน 15 คน และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสถานีนอนามัยละ 1 คน จำนวน 15 คน ระยะเวลา 2 ในขั้นตอนศึกษานำร่องเป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จำนวน 5 คน ระยะเวลา 3 ในขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมเป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จำนวน 30 คน และระยะเวลา 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเดียวกับระยะเวลา 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 1 แบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการ ระยะเวลา 2 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ระยะเวลา 3 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ระยะเวลา 4 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานทางสถิติโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent sample)

ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่พัฒนาขึ้น มีการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ของเบนดูรา 4 วิธี ได้แก่ การชักจูงด้วยคำพูด ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น การมี
ประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ และใช้
แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ มาเป็นตัววัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน
คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการทำกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย
ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
กำหนดการจัดกิจกรรมในโปรแกรมโดยการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จำนวน 4 ครั้ง
แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์

ผลการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้ความสามารถของตนเองและมีพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมี
ความพึงพอใจต่อการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป
คิดเป็นร้อยละ 90.0 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

Abstract

**Thesis Title : Development of a Health Promotion to Promote the Self - Care Behavior in
First-Time Pregnant Women for Sabayoi Health Center.**

Student's Name : Miss. Nittaya Penglai

Advisory Committee : Asst.Prof. Dr. Chailikit soipetkacem

Asst.Prof. Dr. Suthasinee Boonyapithak

Degree and Program : Master of Education Program in Research and Evaluation

Academic Year : 2009

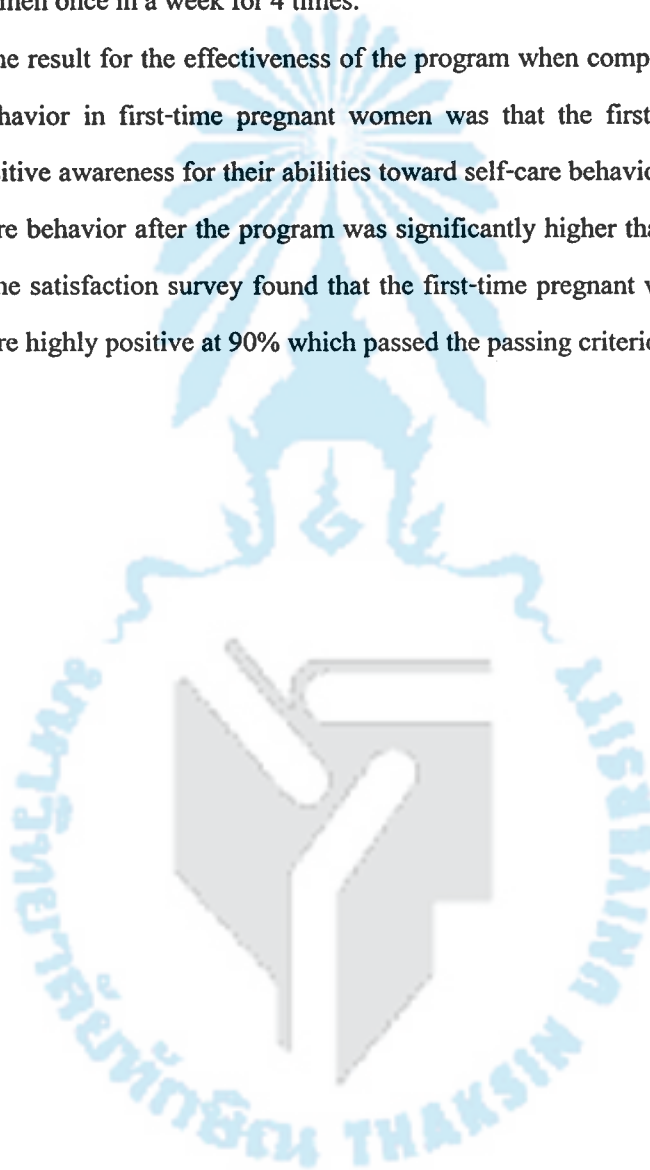
The purposes of this study were to develop a self-care behavior promotion program in first-time pregnant women for the health center under the health center network of Sabayoi district, Songkla province. There are 4 steps of research process and development. First, basic data analysis and study relevant theory and then develop the framework of self-care behavior promotion program, implementation of the program, and the last step is evaluation and improvement of the program.

The sample was consisted of 4 phases – (1) officers from mom and children sanitary division, 1 from public health office, 15 from each health center and 15 first-time pregnant women from each health center ; (2) 5 first-time pregnant women for pilot study ; (3) 30 first-time pregnant women for experimental stage, and (4) the same sample as in phase 3 for study process. The research tool for the first phase was a questionnaire to identify problems and needs, the second phase was a self-care behavior promotion program in first-time pregnant women, the third phase was a program evaluation form and for the last phase was a satisfaction survey form. The collected data were analyzed by means of calculating percentage, arithmetic mean, standard deviation and t-test.

The results revealed that the self-care behavior promotion program in first-time pregnant women is consisted of learning activities according to the four methods of Bandura's self-efficacy theory. The four methods contain verbal persuasion, experience from others'

behavior, having a successful experience and emotional and physical impulsion. And the program also apply Pender's health promotion model to measure health promotion behavior in 6 areas namely : health responsibility, nutrition, physical activity and exercise, tension management, interpersonal relationship and mind development. The information was given to first-time pregnant women once in a week for 4 times.

The result for the effectiveness of the program when compared the self awareness with self-care behavior in first-time pregnant women was that the first-time pregnant women had shown a positive awareness for their abilities toward self-care behavior after the program and also their self-care behavior after the program was significantly higher than before the program at the .01 level. The satisfaction survey found that the first-time pregnant women's opinion toward the program were highly positive at 90% which passed the passing criterion.



ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. ชัยลิจิต สร้อยเพชรเกษม ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.สุธาสิณี บุญญาพิทักษ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สุริยา เหมตะศิลป์ และรศ. ดร.จิรเนาว์ ทศศรี ที่ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่องานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตลอดจนให้แนวคิดและคำปรึกษาแนะนำ จนทำให้งานวิจัยสำเร็จตามเป้าหมาย

ขอขอบพระคุณ ท่านสาธารณสุขอำเภอสะบ้าย้อย และหัวหน้าสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพ อำเภอสะบ้าย้อย และเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ที่ให้ความร่วมมือและความช่วยเหลือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความอนุเคราะห์และร่วมในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมลดสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกในครั้งนี้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้ ซึ่งมีส่วนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแด่พ่อแม่บิดามารดา บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตาและสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา

นิตยา เพ็งลาย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์	12
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง	19
แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	29
ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
กรอบแนวคิด	53
3 วิธีดำเนินการวิจัย	55
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	56
การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	56
การพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม	58
การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	61
ประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ	68
4 ผลการวิจัย	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	72
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	109
บทย่อ	109
สรุปผลการวิจัย	112
การอภิปรายผล	115
ข้อเสนอแนะ	119

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	121
ภาคผนวก	127
ภาคผนวก ก	128
รายนามผู้เชี่ยวชาญ	139
หนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย	130
ภาคผนวก ข	133
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	134
ภาคผนวก ค	144
เครื่องมือวัดประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแล สุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	145
ภาคผนวก ง	159
แบบตรวจสอบความตรงของเครื่องมือของผู้เชี่ยวชาญ	160
ภาคผนวก จ	177
ผลการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือของผู้เชี่ยวชาญ	178
ภาคผนวก ฉ	200
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ...	201
แผนการสอน	216
คู่มือการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	261
ประวัติย่อผู้วิจัย	270

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก ประจำสถานอนามัยจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	73
2 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	76
3 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามการมารับบริการ ฝากครรภ์	77
4 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามการเข้าถึงบริการ	79
5 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 1	84
6 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 2	86
7 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 3	88
8 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 4	89
9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา ตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	90
10 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา	97
11 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	103
12 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับการรับรู้ ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง	104
13 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนการทดลอง	105

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14	
เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการทดลอง	105
15	
เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการทดลอง	106
16	
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม	106
17	
จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	108
18	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณาตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ	178
19	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณาตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสถานีอนามัย	179
20	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณาตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	180
21	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการตรวจสอบโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ..	184
22	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	189
23	
คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	193

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
24	คำดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา ตรวจสอบแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วม โปรแกรม ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก 198
25	การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 1 205
26	การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 2 208
27	การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 3 211
28	การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 4 214

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคลกับสภาพแวดล้อม	20
2 ความสัมพันธ์แบบมีเงื่อนไข และความแตกต่างระหว่างการรับรู้	21
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	22
4 กรอบแนวคิด	54
5 สรุปขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	71



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศในปัจจุบัน มีนโยบายดำเนินการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) โดยเน้นให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาและกำหนดปรัชญาของการพัฒนาไว้ว่า การพัฒนาประเทศ คือ “การพัฒนาคนโดยมุ่งหวังให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นคนที่มีความรู้ และการพัฒนาสุขภาพมารดาและทารกในครรภ์ เป็นการเพิ่มศักยภาพของมนุษย์ทางหนึ่ง” และในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 7 (2535-2539) เน้นคุณภาพและประสิทธิภาพของงานอนามัยแม่และเด็ก โดยเน้นความครอบคลุมด้านงานบริการอนามัยแม่และเด็กให้ทั่วถึงและเป็นธรรม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ห่างไกลและมีความเสี่ยงสูง ตลอดจนการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมกับการให้บริการในสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้เพื่อให้ ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย ทารกเติบโตมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยมีเป้าหมายเน้นการลดอัตราการตายของมารดา ทารกตายปริกำเนิด และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม (low birth weight) มีไม่เกินร้อยละ 7 ของการคลอด และเน้นการดูแลการตั้งครรภ์ เพื่อให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักเท่ากับหรือมากกว่า 3,000 กรัม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของการคลอด อัตราการตายที่มีบุตรคนแรกเมื่ออายุต่ำกว่า 20 ปี ไม่เกินร้อยละ 10 (กระทรวงสาธารณสุข. 2547 : 24)

จากผลการปฏิบัติงานด้านอนามัยแม่และเด็กของอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา 3 ปี ย้อนหลัง มีปัญหาที่ไม่ผ่านตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุขและตัวชี้วัดของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา ที่กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้ ปี พ.ศ. 2547-2549 พบว่า อัตราทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ร้อยละ 9.03, 15.31, 10.56 อัตราการตายที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 11.44, 14.98, 12.83 และอัตราหญิงมีครรภ์มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ร้อยละ 22.77, 12.01, 19.54 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. 2549 : 19)

การตั้งครรภ์ถือเป็นพัฒนาการขั้นวิกฤตของผู้หญิง เมื่อตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมตัวรับมือกับข้อต่อภาระหน้าที่ใหม่ คือ บทบาทการเป็นมารดา ซึ่งส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก หญิงตั้งครรภ์จึงต้องการความเข้าใจ กำลังใจ และความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจจากคนรอบข้าง การได้รับการดูแล และได้รับการช่วยเหลือ จะทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีอารมณ์ที่มั่นคงสามารถควบคุมเหตุการณ์

ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ สามารถปรับตัว มีการรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น มีความสามารถ และมีทักษะในการดูแลตนเองมากขึ้น เกิดเจตคติที่ดีต่อการตั้งครรภ์ และสามารถเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม ในทางการแพทย์ ได้กำหนดอายุ ที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์ คือระหว่าง 20-35 ปี เพราะระยะนี้ร่างกายจะมีความสมบูรณ์เต็มที่ ทั้งด้านสรีระวิทยา กายวิภาค และความพร้อมทางด้านจิตใจ มีประสบการณ์ชีวิตเพียงพอที่จะ รับผิดชอบการมีครอบครัว การที่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกยังไม่ผ่านประสบการณ์ในการตั้งครรภ์มา ก่อน จำเป็นอย่างยิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกต้องมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง และมีการ ปรับตัวที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลของบุคคลและครอบครัว ถ้าหญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรกสามารถปรับตัวได้ดี และมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในขณะที่ตั้งครรภ์ได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญหาด้านความเครียด ความวิตกกังวล ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็จะลดลง แต่ในทางตรงกันข้ามหากหญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรก ซึ่งยังไม่เคยมีประสบการณ์ทางการตั้งครรภ์มาก่อนไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นได้ และมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้องมักจะประสบความยุ่งยาก ความเครียดและความวิตกกังวลจะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์ และครอบครัวได้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นการกระทำหรือกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ตนเองมี สุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งกิจกรรมที่กระทำนี้ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง ดังนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี ย่อมจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความต้านทานโรคต่าง ๆ สามารถเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองให้ปราศจากความ เจ็บป่วย และดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นความต้องการทั้งใน ระดับบุคคล ชุมชน และสังคม

การที่หญิงตั้งครรภ์จะมีสุขภาพดีและทารกในครรภ์จะเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับตัวหญิงตั้งครรภ์เป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด การมีพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพที่ดีจะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และยังมีได้ มีการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จากการ ทบทวนตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็น ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพราะการรับรู้ความสามารถ ของตนเองเป็นความเชื่อเฉพาะบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อการควบคุมสถานการณ์ที่ มีผลโดยตรงต่อสุขภาพของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญต่อการกระทำ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ ปัจจัยด้านความคิด และการรับรู้ เพราะ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าตนเองรับรู้ว่ามีความสามารถมากพอที่จะ กระทำพฤติกรรมนั้นๆ หรือไม่ และเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลตามที่ตนต้องการหรือไม่ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกควรได้รับการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรก ต้องรับรู้และยอมรับว่าตนเองมีความสามารถที่จะตั้งครรภ์ และสามารถกระทำพฤติกรรม ที่มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ได้ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมเหล่านี้ ถ้าหญิงตั้งครรภ์รับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูง และจะประสบความสำเร็จในที่สุด ดังนั้นการ ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถกระทำพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องมากขึ้น จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจในการนำเอา แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของเบนดูรา มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อที่จะส่งเสริมให้ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ในความสามารถของตนเอง มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ประกอบกับโปรแกรมหรือน วัตกรรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ยังขาดแคลน จึงทำให้ ผู้วิจัยสนใจว่าการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรกมีการกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง 6 ด้าน ตามแนวคิดของ เพนเดอร์ (ศรีนคร มังคะมณี 2547 : 57 อ้างอิงจาก Pender, 1996) คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายภาพและการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่พัฒนาขึ้นจะมีประสิทธิผลและจะนำไปสู่ผลลัพธ์ ของการตั้งครรภ์ที่ดี อันเป็นรากฐานที่สำคัญในการเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารก ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการในการ ปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และเพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาพัฒนางาน อามัยแม่และเด็กได้อย่างเต็มที่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. เพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
4. เพื่อประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีความสำคัญดังต่อไปนี้

1. ได้ข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับงานบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่มีประโยชน์ต่อผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบงาน เพื่อนำไปใช้วางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่ถูกต้องต่อไป
2. ใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการฝากครรภ์แก่กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความปลอดภัยทั้งมารดาและทารก
3. ได้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
4. ใช้เป็นแนวทางในการทำวิจัยและพัฒนานวัตกรรมอื่นๆ เกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยมีขั้นตอนประกอบด้วย ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา ตัวแปรที่ศึกษา และขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ดังนี้

ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยการศึกษาจากเอกสาร ตำรา และสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย และสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย

ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยการนำข้อมูลระยะที่ 1 มาสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนโปรแกรม ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ สร้างรูปแบบกิจกรรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรม ตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ การศึกษานำร่อง และปรับปรุงโปรแกรม

ระยะที่ 3 ขั้นการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแห่น อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน

ระยะที่ 4 การประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยการประเมินความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม และปรับปรุงให้ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

ตัวแปรต้น ได้แก่ การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยพิจารณาจาก

1. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3. การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลในการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จำนวน 1 คน สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 15 คน และสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 15 คน

ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จากการสังเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 มาเป็นข้อมูลประกอบในการพัฒนาโครงร่างโปรแกรม และตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมโดยการประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรมในโปรแกรม โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน และศึกษานำร่องกับกลุ่มขนาดเล็กไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรกที่สถานีอนามัยบ้านดูหาดำบลดูหา อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 5 คน

ระยะที่ 3 ขั้นการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน จำนวน 30 คน

ระยะที่ 4 การประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดำเนินการประเมินและปรับปรุงโปรแกรมโดยการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม ดังนี้

1. ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม
2. ประเมินพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม
3. ประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้ มีความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

หมายถึง แบบแผนของกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความรู้ และเกิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการกระทำพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองในขณะตั้งครรภ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม ร่วมกับการให้บริการตามปกติ โดยใช้ แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ แบนดูรา กำหนดให้ผ่านกิจกรรมทั้งหมด ดังนี้

1.1 การชักจูงด้วยคำพูด เป็นกิจกรรมที่ใช้คำพูดชักจูง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สำเร็จ โดยการอธิบายให้ ความรู้ ให้คำแนะนำเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม กล่าว สนับสนุน กระตุ้นให้กำลังใจ ชมเชย เพื่อเป็นการส่งเสริมแรงทางบวกให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มั่นใจว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติอยู่มีความสำคัญต่อสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ ผ่านทางวิธีให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างตั้งครรภ์

1.2 ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้เห็นตัวแบบหรือสังเกตประสบการณ์การกระทำของผู้อื่น เป็นการได้รับประสบการณ์ทางอ้อม เพื่อนำมาซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์ โดยจัดให้หญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรก ได้สังเกตตัวแบบที่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ผ่านภาพพลิก ชุดสาธิต และสื่อต่าง ๆ ตัวแบบที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่าง ตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

1.3 การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มการปฏิบัติ ในสิ่งที่แสดงออกถึงความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมผ่านการฝึกทักษะการปฏิบัติ โดย ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการกระทำ ซึ่งเป็นการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วย ตนเอง

1.4 การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์ และสรีระ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการส่งเสริมการผ่อนคลายด้านอารมณ์ ให้แสดงออกถึงความรู้สึก การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการกระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพที่ถูกต้อง โดยจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (health promoting behavior) หมายถึง การกระทำหรือ การปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ตลอด

การตั้งครรภ์ เป็นแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ตามแนวคิดของเพนเดอร์ คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการทำกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ซึ่งสังเกตได้จากข้อมูลจากการใช้แบบสอบถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (health responsibility) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติสุขภาพส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก รวมไปถึงความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมที่ถูกต้อง และสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เพื่อให้การดูแลด้านร่างกายที่ดีและเหมาะสม เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย การป้องกันการติดเชื้อ การสูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ การทำงาน การเดินทาง เป็นต้น

2.2 ด้านโภชนาการ (nutrition) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ ตลอดการตั้งครรภ์ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร การควบคุมภาวะโภชนาการให้อยู่ในระดับปกติ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ เช่น การเลือกรับประทานอาหารจำพวกแคลเซียม รับประทานผลไม้ หรืออาหารที่มีกากทุกวัน

2.3 ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (physical activity) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องซึ่งกิจกรรมทางกายได้แก่ การเดิน การเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนในร่างกาย

2.4 การจัดการกับความเครียด (stress management) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อลดความตึงเครียด ก่อให้เกิดความผ่อนคลาย รวมทั้งการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น การหาเวลาพักผ่อนคลายเครียดในแต่ละวัน

2.5 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal relation) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์ เกี่ยวกับการแสดงออกถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งยังผลประโยชน์ให้ได้รับการสนับสนุนต่าง ๆ เกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า ช่วยลดความเครียด และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เหมาะสม ยังผลให้มีการส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การใช้เวลาร่วมกับเพื่อนสนิทหรือการแก้ไขข้อขัดแย้งกับผู้อื่น โดยการพูดคุยอย่างประนีประนอม เป็นต้น

2.6 ด้านพัฒนาทางจิตวิญญาณ (spiritual growth) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์ เกี่ยวกับความรู้สึกร่วมเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตอันน่ามหัศจรรย์ของตนเอง ซึ่งการพัฒนาทางจิตวิญญาณเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเองก่อให้เกิดการมีจุดหมายในชีวิตที่มีความพึงพอใจในความสำเร็จของตนเองและภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง รวมถึงความเชื่อทางศาสนา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พบกับความสุขสงบในชีวิต

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การที่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก แสดงออกถึงความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจว่าจะปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเอง 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ตามนิยามข้อ 2.1 ถึง 2.6 ซึ่งสังเกตได้จากข้อมูลจากการใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก หมายถึง หญิงที่ไม่เคยผ่านการตั้งครรภ์มาก่อน และมีอายุครรภ์อยู่ระหว่าง 12 - 24 สัปดาห์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

5. ประสิทธิภาพโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก หมายถึง ผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีการแสดงออกถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองในขณะตั้งครรภ์ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เพื่อป้องกันและควบคุมภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ การปรับการรับรู้และปรับกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้สอดคล้องในแผนการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของตนเองในระยะตั้งครรภ์ โดยประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้

5.1 การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5.3 การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไปอย่างน้อยร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

6. ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก หมายถึง ความรู้สึก หรือ ความคิดเห็นของบุคคลที่แสดงให้เห็นระดับการชอบหรือไม่ชอบต่อการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่เข้าร่วมโปรแกรมประเมินจากแบบสอบถาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาพัฒนาเป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยครอบคลุมหัวข้อดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์
 - 1.1 การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์
 - 1.2 การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์
 - 1.3 ภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์
2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.2 โครงสร้างของแนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.4 วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 2.5 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 - 3.1 ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 - 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 - 3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
4. ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าภาวะปกติเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจร่วมด้วย เช่น ความวิตกกังวล ความเครียดเกี่ยวกับการคลอด สุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ การปรับตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นมารดา เป็นต้น ถ้าหญิงตั้งครรภ์ขาดความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้

1.1 การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์

การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เริ่มจากการปฏิสนธิ ซึ่งเกิดจากอสุจิ (sperm) ของเพศชายที่เป็นเซลล์ขนาดเล็กและแข็งแรงจะเดินทางในอัตรา 2.7 มิลลิเมตรต่อนาที และสามารถใช้เวลา 65-75 นาที นับตั้งแต่มีการหลั่งอสุจิเพื่อเดินทางผ่านปากมดลูก (cervix) ผ่านมดลูก (uterus) และปีกมดลูก (fallopian tube) เมื่อพบกับไข่ของเพศหญิงข้างใดข้างหนึ่งของปีกมดลูก อสุจิที่แข็งแรงที่สุดจะผสมกับไข่ทันที ไข่ที่ถูกผสมแล้วเรียกว่า ไซโกต (zygote) และการปฏิสนธิจะไม่เกิดขึ้นถ้าหากเซลล์อสุจิของเพศชายมาถึงช้าเพราะจะมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 12 ชั่วโมง จากนั้นไซโกตจะเดินทางมาฝังตัวที่ผนังมดลูก (uterine wall) แล้วจะเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อน (embryo) การฝังตัวใช้เวลาประมาณ 7 วัน นับแต่ไข่สุก (ovulation) สามารถแบ่งการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มารดาออกได้เป็น 3 ไตรมาส คือ

1.1.1 ไตรมาสที่ 1 (first trimester) เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตและการสร้างอวัยวะ คือ ช่วงอายุครรภ์ 1-3 เดือน (4-12 สัปดาห์)

ระหว่างสัปดาห์ที่ 4 แรกของการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น กล่าวคือ ไข่ที่ถูกผสมแล้วที่เรียกว่า ไซโกต จะแบ่งตัวแบบทวีคูณ (mitosis) จนกลายเป็นมอรูล่า (morula) คือ กลุ่มเซลล์ที่เกิดจากการแบ่งตัวของไซโกตมีสองชั้น และประมาณวันที่ 6 จะเจริญขึ้นเรียกว่า บลาสโตซิสต์ (blastocyst) คือกลุ่มเซลล์ที่เจริญมาจากมอรูล่าพร้อมจะฝังตัวในเยื่อบุมดลูกที่เปลี่ยนแปลงเพื่อการตั้งครรภ์และเรียกชื่อใหม่ว่า เด็กซ์ิดัว (decidual) ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมน เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ขณะที่ไข่ฝังตัวลงในเด็กซ์ิดัวนี้ หญิงบางรายอาจมีเลือดออกโดยไม่ปวดท้องและหายไปเองภายใน 1-2 วันเด็กซ์ิดัว จะประกอบไปด้วยส่วนที่คลุมไข่ ส่วนที่รองได้ไข่ และส่วนที่อยู่รอบๆ โพลมดลูก ประมาณวันที่ 16 จะเจริญเติบโตเป็นทารกโดยแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ

ชั้นนอก (ectoderm) จะกลายเป็นผิวหนัง ผม ขน เล็บ ค่อมน้ำมัน ค่อมน้ำลาย ค่อมน้ำมูก เคลือบฟัน และเส้นประสาทต่างๆ รวมทั้งเนื้อสมองด้วย

ชั้นกลาง (mesoderm) จะกลายเป็นกระดูก กล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน เอ็นแกนกลางของ
 ฟัน ท่อไต รังไข่ ลูกอัณฑะ หัวใจ หลอดโลหิต หลอดน้ำเหลือง เยื่อหุ้มปอด และเยื่อหุ้มหัวใจ
 ชั้นใน (endoderm) จะกลายเป็นเยื่อบุลำไส้ เยื่อบุทางเดินของระบบทางเดินหายใจ
 กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ต่อมไทรอยด์ และต่อมไทมัส

4 สัปดาห์ต่อมา ตัวอ่อนจะกลายเป็นทารก (fetus) ซึ่งยาวประมาณ 1 นิ้ว หนัก 1/3
 ออนซ์ แขนขาจะมีนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อศอก ข้อเข่า จะมีอวัยวะเพศภายนอกปรากฏแต่ไม่สามารถ
 บอกเพศได้ ศีรษะใหญ่กว่าลำตัว เพราะสมองเริ่มเจริญในปลายเดือนที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ทางจะ
 เริ่มหายใจ และเริ่มมีอวัยวะและโครงกระดูกเกิดขึ้น ระยะเวลาที่มีความสำคัญอย่างมากกับปัญหา
 เกี่ยวกับเพดานโหว่ (cleft palate) เนื่องจากการขาดวิตามินเอ สันนิษฐานกันว่าเกิดขึ้นในระยะนี้
 เดือนที่ 3 ในปลายสัปดาห์ที่ 12 เด็กทารกจะยาวประมาณ 3 นิ้ว และหนักประมาณ
 1 ออนซ์ อวัยวะเพศจะปรากฏชัดเจน เริ่มมีเล็บมือ เล็บเท้า ตอนต้นเดือนนี้จะมีตุ่มพื่นชั่วคราว
 ปรากฏ และจะมีไตขั้นต้นสำหรับขับถ่ายปัสสาวะด้วย การเคลื่อนไหวเริ่มเกิดขึ้น แต่ก็เบาบางจน
 มารดาไม่รู้สึกลึก

1.1.2 ไตรมาสที่ 2 (second trimester) เป็นระยะที่ระบบของอวัยวะเจริญมากขึ้น
 คือ ช่วงอายุครรภ์ที่ 4-6 เดือน (16-24 สัปดาห์)

เดือนที่ 4 ถึงปลายเดือนที่ 4 เด็กจะยาวประมาณ 6 นิ้ว หรือมากกว่าเล็กน้อย และหนัก
 ประมาณ 4 ออนซ์ อวัยวะเพศภายนอกจะเจริญขึ้นมากจนกระทั่งสามารถแยกเพศได้อย่างชัดเจน
 มีขี้เทา (meconium) มีการเคลื่อนไหวของระบบการหายใจและการกลืน เริ่มมีขนอ่อน ผิวหนังแดง

เดือนที่ 5 ทารกจะยาวประมาณ 10 นิ้ว หนักประมาณ 0.5 ปอนด์ การเปลี่ยนแปลงที่
 สำคัญที่สุดในระหว่างเดือนนี้คือ เด็กจะดิ้นจนมารดาารู้สึกและสามารถฟังเสียงหัวใจของเด็กได้ด้วย
 เครื่องฟัง (stethoscope)

เดือนที่ 6 ปลายเดือนที่ 6 ทารกจะยาวประมาณ 12 นิ้ว หนักประมาณ 1.5 ปอนด์
 ผิวหนังจะขุ่นแดง เพราะไม่มีไขมัน และมีเส้นเลือดเกิดขึ้นใกล้กับผิวหนังทำให้ผิวหนังมีสีแดง
 ต่อมไขมันเริ่มทำงานโดยผลิตไขมันสีขาวเพื่อป้องกันสารที่ถูกขับออกทางผิวหนัง ทารกสามารถ
 กลืนและปัสสาวะได้ ระยะเวลาเริ่มมีขนตาและขนคิ้วปรากฏขึ้น ระบบการหายใจเริ่มทำงานเป็นการ
 หายใจที่สม่ำเสมอ แต่หายใจแบบตื้น ๆ บางครั้งจะมีการสะอึกด้วย การสะอึกของเด็กจะทำให้
 มารดาารู้สึกได้ ระบบย่อยอาหารเริ่มทำงานและเริ่มมีเอนไซม์ กล้ามเนื้อกระเพาะเริ่มเคลื่อนไหว
 มีขี้เทาสีดำเกิดขึ้นในลำไส้เล็ก ระบบอวัยวะอื่น ๆ เริ่มทำงานด้วย เช่น ระบบต่อมไร้ท่อโดยเฉพาะ
 อย่างยิ่งต่อมพิทูอิทารี ต่อมไทรอยด์ และตับอ่อน ตับและไต เริ่มทำงานเป็นบางส่วนหลัง 6 เดือน

ไปแล้วการเจริญเติบโตที่เกิดขึ้นก็คือการเพิ่มขนาดความซับซ้อนและการจัดระบบแต่จะไม่มีอวัยวะใหม่เกิดขึ้น

1.1.3 ไตรมาสที่ 3 (third trimester) เป็นระยะของการเพิ่มน้ำหนักและการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ของทุกระบบภายในร่างกาย คือ ช่วงอายุครรภ์ที่ 7 เดือน จนกระทั่งคลอด

เดือนที่ 7 ทารกจะยาวประมาณ 15 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 2.5 ปอนด์ ถ้าหากคลอดใน
ระยะนี้อัตราการรอดจะน้อย

เดือนที่ 8 ทารกจะยาวประมาณ 16.5 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 4 ปอนด์ ในรายที่คลอดใน
ระยะนี้อัตราการรอดก็จะมากขึ้น

เดือนที่ 9 และ 10 ทารกจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 ปอนด์ต่อสัปดาห์ ผิวหนังจะมีสีชมพู เนื่องจากมีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ขนอ่อนจะน้อยลงและอาจมีการดูดนิ้วมือนิ้วเท้า ถ้าคลอดในเดือนที่ 9 โอกาสรอดจะมากยิ่งขึ้น

1.2 การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในระยะตั้งครรภ์มีดังนี้

1.2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเป็น 3 ระยะ คือ

1.2.1.1 ไตรมาสที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

1.2.1.1.1 ระบบสืบพันธุ์มดลูกจะเริ่มขยายใหญ่ขึ้นปากมดลูกจะอ่อนนุ่มเนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ตั้งแต่เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ต่อมาบริเวณปากมดลูกทำงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้เมือกถูกขับออกมาอยู่ตรงปากมดลูก ซึ่งจะช่วยป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าไปยังปากมดลูก เต้านมเริ่มขยายใหญ่ขึ้นเนื่องจากต่อมน้ำนมและท่อน้ำนมถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน (progesterone) ในปลายไตรมาสแรกนี้มดลูกเริ่มคว่ำหน้าและลอยสูงขึ้นเหนือหัวหน้า

1.2.1.1.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ปริมาณของเลือดจะเริ่มเพิ่มขึ้น อัตราชีพจรขณะพักจะเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติประมาณ 8 ครั้ง/นาที ในระยะนี้ความดันโลหิตยังไม่เปลี่ยนแปลง

1.2.1.1.3 ระบบทางเดินหายใจ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ทำให้เยื่อจมูกบวม ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการคัดจมูกหรืออาจมีเลือดกำเดาไหลได้

1.2.1.1.4 ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ขนาด น้ำหนัก และอัตราการกรองของไตจะเพิ่มขึ้น กระเพาะปัสสาวะจะถูกกดจากมดลูกที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น ทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อย

1.2.1.1.5 ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะมีสีคล้ำลง มีเส้นระหว่างสะดือและหัวหน้า หัวนมและลานนมมีสีคล้ำลง ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันจะทำงานเพิ่มมากขึ้น

1.2.1.1.6 ระบบทางเดินอาหาร อาการคลื่นไส้อาเจียนอาจเกิดขึ้นในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ซึ่งพบได้ประมาณร้อยละ 50 ของหญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้อาจพบอาการน้ำลายออกมาก และเลือดออกจากเหงื่อร่วม

1.2.1.2 ไตรมาสที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

1.2.1.2.1 ระบบสืบพันธุ์ มดลูกขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ผนังมดลูกจะบางและอ่อนนุ่ม มดลูกมีการหดตัวในบางครั้ง ต่อมบริเวณปากมดลูกทำงานเพิ่มมากขึ้นที่อ่อนนุ่มยังคงขยายใหญ่ขึ้นหัวนมและลานหัวนมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น อาจเริ่มมีน้ำนมเหลือง (colostrums) ไหลออกมา

1.2.1.2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ฮีโมโกลบิน (hemoglobin) จะลดลงจากการเพิ่มของพลาสมา (plasma) ที่เกิดขึ้นเร็วกว่าการเพิ่มของเม็ดเลือดแดง อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตอาจคงเดิมหรือลดลงเล็กน้อย อาจพบภาวะความดันโลหิตต่ำเมื่อนอนหงายได้ในระยะนี้ โดยเฉพาะในช่วงปลายไตรมาสนี้ ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากน้ำหนักของมดลูกไปกดทับลงบนหลอดเลือดขนาดใหญ่ที่นำเลือดเข้าสู่หัวใจลดลง ระบบทางเดินหายใจ มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจะไปดันกระบังลมทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกอึดอัด และหายใจไม่ออก

1.2.1.2.3 ระบบผิวหนัง หัวนม ลานหัวนม ขาหนีบ ตลอดจนบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์จะมีสีคล้ำลง เส้นระหว่างสะดือและหัวหน้าจะเห็นชัดขึ้น ในระยะนี้หญิงตั้งครรภ์บางคนอาจพบหน้าเริ่มมีฝ้าขึ้นเกิดจากผิวหนังมีความไวต่อการกระตุ้นของแสง

1.2.1.3 ไตรมาสที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ระบบสืบพันธุ์ มดลูกจะมีขนาดใหญ่ยิ่งขึ้น การหดตัวของมดลูกจะมีมากขึ้นด้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น และมักพบว่ามมีน้ำนมเหลืองไหลซึมออกมาให้เห็น

1.2.1.3.1 ระบบหัวใจและหลอดเลือด อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นประมาณ 15 ครั้ง/นาที ปริมาณของเลือดจะเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 30 ถึงร้อยละ 50 ของระยะก่อนตั้งครรภ์

1.2.1.3.2 ระบบทางเดินปัสสาวะ หญิงตั้งครรภ์จะปัสสาวะบ่อย ซึ่งในระยะนี้เกิดขึ้นเนื่องจากหัวเด็กผ่านลงช่องเชิงกราน และกดลงบนกระเพาะปัสสาวะ

1.2.1.3.3 ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะมีสีคล้ำลง ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันจะทำงานเพิ่มขึ้น

1.2.1.3.4 ระบบทางเดินอาหาร ความจุของกระเพาะอาหารลดลงเนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้น และอาจพบอาการท้องผูกเนื่องจากลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลงจากอิทธิพลของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

1.2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะของการตั้งครรภ์ ดังนี้

1.2.2.1 ไตรมาสที่ 1 หญิงตั้งครรภ์จะมีความรู้สึว่าการตั้งครรภ์ไม่ใช่ความจริง และเป็นสิ่งสมหวังหรือไม่สมหวังสลับกันไปมา นอกจากนี้ยังยึดตนเองเป็นจุดศูนย์กลางโดยคิดว่าบุตรไม่มีจริง อารมณ์ในระยะนี้จึงมีการเปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด ใจน้อย ร้องไห้ง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ในการตั้งครรภ์ที่มีความพร้อม โดยได้วางแผนล่วงหน้าไว้ก่อนหน้าแล้ว และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้หญิงตั้งครรภ์ยอมรับการตั้งครรภ์ได้ เกิดความรู้สึกยินดี มีความสุข มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอ่อนไหวบ้างเล็กน้อย และสามารถยอมรับอาการไม่สุขสบายที่อาจเกิดขึ้นได้

1.2.2.2 ไตรมาสที่ 2 ระยะนี้จะมีการยอมรับต่อการตั้งครรภ์ ยอมรับต่อความรับผิดชอบของบุตรในครรภ์มีความรู้สึกต่อการเคลื่อนไหวของบุตร จึงเริ่มมีสัมพันธภาพกับบุตรในครรภ์ ระยะนี้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีมากขึ้น เช่น หน้าท้องขยายใหญ่ขึ้น รูปร่างท่อนะหญิงตั้งครรภ์จะเริ่มมีความรู้สึกต่อร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป รู้สึกรักตนเอง และภูมิใจต่อการมีบุตร

1.2.2.3 ไตรมาสที่ 3 จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีมากขึ้นในระยะนี้ เช่น หน้าท้องขยายมากขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่คล่องตัวในการทำกิจวัตรประจำวันทำให้หญิงตั้งครรภ์บางคนต้องการให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลงแต่ในขณะเดียวกันจะเริ่มมีความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับทารกคลอด (จิรเนาว์ ทศศรี และคณะ . 2541 : 12)

1.3 ภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในหญิงตั้งครรภ์หลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ที่สำคัญนอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา ยังมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ได้ ภาวะแทรกซ้อนเนื่องจากการตั้งครรภ์ เป็นผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในระยะตั้งครรภ์ซึ่งมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยาในระยะตั้งครรภ์ที่มีผลคุกคามต่อสุขภาพของทั้งมารดาและทารก ได้แก่

1.3.1 ภาวะอาเจียนไม่สงบ (hyperemesis gravidarum pernicons vomiting of pregnancy) หมายถึง อาการคลื่นไส้อาเจียน (nausea and vomiting) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอาการที่เรียกกันทั่วไปว่า แพ้ท้อง (morning sickness) ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เมื่ออาหารอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ปกติในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เริ่มมีอาการประมาณปลายสัปดาห์ที่ 4-6 อาการดีขึ้น เมื่ออายุครรภ์ 12 สัปดาห์ แต่ถ้าอาการคลื่นไส้อาเจียนมากกว่าปกติไม่ดีขึ้น และยังคงมีอาการคลื่นไส้อาเจียนเมื่ออายุครรภ์ 4 เดือน แสดงว่ามีภาวะอาเจียนไม่สงบ และทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมอย่างมาก เป็นผลให้เกิดภาวะขาดอาหาร ขาดน้ำ (dehydration) การสะสม

ของคีโตน (ketosis) การขาดวิตามินในอาหาร (avitaminosis) และภาวะความไม่สมดุลของเกลือแร่ (electrolyte imbalance) ร่วมกับการขาดโปรตีนเสริม ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ

1.3.2 ภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์ (pregnancy induced hypertension) หรือ PIH หมายถึง ภาวะความดันโลหิตสูงซึ่งเกิดขึ้นเฉพาะในระยะตั้งครรภ์ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.3.2.1 ภาวะพรีอีคลัมเซีย (pre-eclampsia) หมายถึง ภาวะความดันโลหิตสูงซึ่งเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ ร่วมกับการตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ และ/หรือ อาการบวม กดปุ่ม น้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่า 2 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ แบ่งออกเป็น

1.3.2.1.1 ภาวะพรีอีคลัมเซีย (mild pre-eclampsia) หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic) ไม่เกิน 160 มม.ปรอท หรือค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic) ไม่เกิน 110 มม.ปรอท ร่วมกับมีโปรตีนในปัสสาวะน้อยกว่า 5 กรัม/ลิตร (1-2 บวก) และ/หรือ มีอาการบวมกดปุ่ม

1.3.2.1.2 ภาวะซีเรียพรีอีคลัมเซีย (severe eclampsia) หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดังต่อไปนี้ ค่าความดันโลหิตซิสโตลิก (systolic) 160 มม.ปรอท หรือมากกว่าค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก (diastolic) 110 มม.ปรอท หรือมากกว่า โดยวัด 2 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ 5 กรัม/ลิตร (3-4 บวก) หรือมากกว่าในปัสสาวะ 24 ชั่วโมง ปัสสาวะ 500 ซีซี หรือน้อยกว่าภายใน 24 ชั่วโมง หรือน้อยกว่า 100 ซีซี ต่อ 4 ชั่วโมง น้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่า 2 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ บวมทั้งตัว มีน้ำคั่งในปอด เกร็ดเลือดต่ำ หรือเม็ดเลือดแตก เซลล์ตับถูกทำลาย จะปวดชายโครงขวา ทารกเจริญเติบโตน้อยกว่าปกติ

1.3.2.2 ภาวะอีคลัมเซีย (eclampsia) หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการของซีเรียพรีอีคลัมเซีย (severe pre-eclampsia) ร่วมกับอาการชักเกร็ง หดสติ ทั้งนี้การชักจะต้องไม่มีสาเหตุของภาวะอื่น เช่น ลมบ้าหมู โรคของสมอง

1.3.2.3 ผลที่เกิดจากภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์

1.3.2.3.1 ผลต่อมารดาได้แก่การลอกตัวของรกก่อนกำหนดการมองเห็นผิดปกติ เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงที่ตา ระบบหายใจล้มเหลวเนื่องจากมีน้ำคั่งในปอด มีอาการชัก เนื่องจากการบวมที่สมองปวดศีรษะมากเนื่องจากการหดเกร็งของหลอดเลือดในสมอง ซึ่งร้อยละ 8 ของภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์ ที่เป็นภาวะอีคลัมเซีย (eclampsia) จะเสียชีวิต สาเหตุการตายคือ เลือดออกในสมองและหัวใจล้มเหลว

1.3.2.3.2 ผลต่อทารก ได้แก่ การคลอดก่อนกำหนดเนื่องจากรกลอกตัวก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดที่รบกวน ทารกขาดออกซิเจนเนื่องจากรกมีการเสื่อมสภาพขาดเลือดไปเลี้ยง และเสียชีวิตเนื่องจากรกมีการตายของเนื้อรก ซึ่งอัตราการตายทารกปริกำเนิดพบว่า 10 % เกิดจากภาวะพรีอีคลัมเซีย (pre-eclampsia) และ 20 % เกิดจากภาวะอีคลัมเซีย (eclampsia)

1.3.3 ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ (nemia in pregnancy) ตามมาตรฐานของประเทศไทยถือว่า ภาวะเลือดจางเกิดขึ้นแล้วผู้ป่วยมีฮีโมโกลบินน้อยกว่าร้อยละ 10 กรัมเมื่อตั้งครรภ์ได้ครบกำหนด หรือถ้าฮีโมโกลบินน้อยกว่าร้อยละ 14 กรัม ในไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์อาจพบได้มากกว่าร้อยละ 60 โดยขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกัน ฐานะเศรษฐกิจ และจำนวนบุตร ผลของภาวะโลหิตจาง

1.3.3.1 ผลต่อมารดา ได้แก่ การแท้งบุตร การตกเลือดหลังคลอดมีโอกาสดูสูงขึ้นในระยะหลังคลอด แผลจะหายช้าและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ในรายที่มีภาวะโลหิตจางรุนแรง (ระดับฮีโมโกลบินน้อยกว่า 6 กรัม) เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

1.3.3.2 ผลต่อทารก ได้แก่ คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่าปกติ อัตราตายของทารกเพิ่มขึ้นเนื่องจากการคลอดก่อนกำหนด ปอดไม่สมบูรณ์ ตัวเหลือง ติดเชื้อง่าย และจากการชอกช้ำระหว่างการคลอด

1.3.4 การตกเลือดก่อนคลอด (antepartum hemorrhage) หมายถึง การเสียเลือดออกทางช่องคลอดนับตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ จนกระทั่งก่อนทารกคลอด การตกเลือดก่อนคลอดจะไม่พบสาเหตุแน่ชัด ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากภาวะรกเกาะต่ำ และภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะกล่าวเฉพาะ 2 สาเหตุนี้

1.3.4.1 ภาวะรกเกาะต่ำ (placenta previa) หมายถึง การที่รกเกาะและฝังตัวบริเวณส่วนล่างของมดลูก (lower uterine segment) หรือคลุมบริเวณปากมดลูกด้านใน (cervical internal os) แทนที่จะมีการเกาะและฝังตัวที่บริเวณส่วนบนของมดลูก ซึ่งเป็นตำแหน่งของการเกาะและฝังตัวตามปกติของรก ผลของภาวะรกเกาะต่ำ

1.3.4.1.1 ผลต่อมารดา ได้แก่ การตกเลือดทั้งในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอดซึ่งในระยะตั้งครรภ์จะทำให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะซีด ถ้าตกเลือดมากจะทำให้ซีดได้ ส่วนการตกเลือดหลังคลอดเกิดจากมดลูกส่วนล่างมีการหดตัวไม่ดี จึงไม่สามารถบีบรัดหลอดเลือดบริเวณที่รกลอกตัวให้ปิดได้ นอกจากนั้นทำให้เกิดการติดเชื้อเนื่องจากการอักเสบ (placentitis) และมดลูกกลับคืนสู่สภาพเดิมช้ากว่าปกติ

1.3.4.1.2 ผลต่อทารก ได้แก่ ทารกอยู่ในท่าผิดปกติ เช่น ท่าขวาง ท่าเฉียง ท่าก้น และเกิดความผิดปกติในระบบประสาท ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจและระบบทางเดินอาหาร นอกจากนั้นยังมีผลให้ทารกเจริญน้อยกว่าปกติ มีภาวะซีด เนื่องจากเลือดที่ออกในภาวะรกเกาะต่ำประมาณร้อยละ 10 เป็นเลือดของทารกเอง กล่าวคือ ถ้ามารดามีการเสียเลือด ทารกจะมีภาวะซีดมาก

1.3.4.2 ภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด (placenta abruption , abruptio alacenta) หมายถึง การแยกตัวของรกที่เกาะอยู่บริเวณตำแหน่งปกติ คือ ส่วนบนของมดลูกหลุดออกจากผนังโพรงมดลูกก่อนทารกคลอดอาจหลุดทั้งหมดหรือบางส่วนซึ่งจะทำให้มีเลือดออกทางช่องคลอดก่อนทารกคลอด หรือมีเลือดขังอยู่ในโพรงมดลูก แต่ส่วนใหญ่มักพบร่วมกัน ผลของภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด

1.3.4.2.1 ผลต่อมารดา ได้แก่ เกิดอาการช็อก (shock) เนื่องจากการสูญเสียเลือดมาก การแข็งตัวของเลือดปกติ ภาวะไตวาย มดลูกแตกจากมดลูกหดตัวดีกว่าปกติ ภาวะเลือดแม่และเลือดลูกไม่เข้ากัน (Rh incompatibility) จากเลือดของทารกไหลเข้าไปในกระแสเลือดของมารดาถ้ามารดามี Rh ผลลบ และภาวะตกเลือดหลังคลอด ซึ่งพบได้ประมาณร้อยละ 25 ของมารดาที่มีภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด

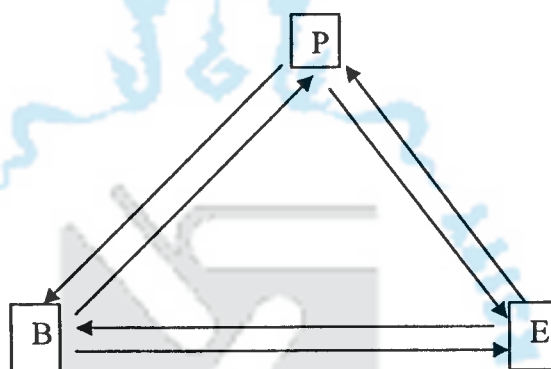
1.3.4.2.2 ผลต่อทารก ได้แก่ ภาวะขาดออกซิเจนจากการที่มารดาเสียเลือด ทารกเสียเลือดและมดลูกหดตัวดี ภาวะคลอดก่อนกำหนด พบร้อยละ 35 น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ มีความผิดปกติแก่กำเนิด ภาวะซีดและทารกมีการติดเชื้อ

สรุป ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มีอายุครรภ์มากกว่า 12-24 สัปดาห์ เนื่องจากในช่วงไตรมาสที่ 1 (1-12 สัปดาห์) หญิงตั้งครรภ์จะมีการแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ เช่น วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ซึ่งเป็นสาเหตุให้หญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตาม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ และตามมาตรฐานตัวชี้วัดที่ต้องให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการฝากครรภ์ครบ 4 ครั้งตามเกณฑ์ จึงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์

2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่จำเป็นการให้สำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดของแบนดูรา เป็นความเชื่อมั่นการตัดสินใจพิจารณาของบุคคล

เกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการตอบสนองบางอย่างที่จำเป็น การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแนวคิดทฤษฎีที่เบนคูรา ได้พัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) โดยมีข้อสมมติฐานว่า กระบวนการทางสติปัญญา (cognitive process) เป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น แต่กระบวนการทางปัญญานั้นจะถูกชักนำหรือถูกเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วมาจากประสบการณ์ความสำเร็จจากการแสดงการกระทำ (effective performance) ของบุคคล เบนคูรา เสนอว่า การเกิดพฤติกรรมของบุคคลมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ความสัมพันธ์แบบการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกันจะเกิดขึ้นระหว่างกันของตัวแปร 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยด้านภายในตัวบุคคล (internal personal factor = P) ปัจจัยพฤติกรรม (behavior factor = B) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (environment factor = E) ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะที่ต่อเนื่องเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกันและกันไว้ (interlocking system) ซึ่งอิทธิพลของแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสภาพสิ่งแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 54 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) สภาพแวดล้อม (E) และพฤติกรรม (B) ในการกำหนดซึ่งกันและกัน

2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เบนคูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 54 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) สรุปว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (percieved self - efficacy) เป็นความเชื่อการตัดสินใจพิจารณา ของบุคคล เกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะกระทำการตอบสนองบางอย่างโดยเฉพาะ (one wn ability to produce particular responses) โดยที่เบนคูรา เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในบุคคลคนเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ เบนคูรา กล่าวว่า ความสามารถของคนเรานั้นไม่

ตายตัวแต่สามารถแปรเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกของพฤติกรรมจึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ

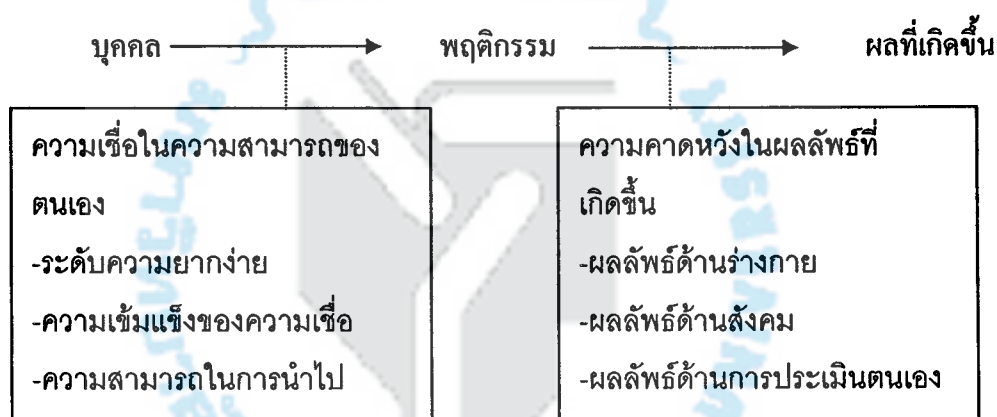
2.2 โครงสร้างของแนวคิดและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบ ดังนี้ คือ

2.2.1 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (effective beliefs) หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของบุคคลที่สามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นผลที่ได้รับมาจากการเรียนรู้จากพฤติกรรมจากตัวแบบในสังคม (social beliefs) และ/หรือจากการที่ได้กระทำพฤติกรรมด้วยตนเอง

2.2.1.1 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ (outcome expectancies)

หมายถึง ความหวังของบุคคลเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำถ้าหากรับเอาพฤติกรรมนั้น ๆ มาทำ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะกระทำจนประสบความสำเร็จในที่สุด นอกจากนี้ แบนดูรา ได้อธิบายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นไว้ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์แบบมีเงื่อนไข และความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

2.2.1.2 ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (effective expectation)

หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ กระทำนั้นจนประสบความสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อนลงมือกระทำพฤติกรรม

2.2.1.3 ความคาดหวังในผลของการกระทำ (outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่การกระทำที่ตนเองคาดหวังเอาไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน

ดังนั้นสรุปได้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลตามที่ตนเองต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ถ้าบุคคลเรียนรู้ว่าการกระทำนั้นทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่คาดหวังว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ ก็มีแนวโน้มว่าบุคคลจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวังหรือล้มเหลว

การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรนี้ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ดังแสดงในภาพที่ 3

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 57 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของบุคคล 4 ประการ ดังนี้

2.3.1 การเลือกกระทำพฤติกรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นบุคคลจะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องกระทำพฤติกรรมใด ใช้เวลานานเท่าใด การที่เลือกปฏิบัติกิจกรรมใดในสถานการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเฉพาะบุคคลจะเลือกทำงานนั้น ถ้าเขาเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ ในขณะที่บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถไม่พอในการทำงานนั้นก็จะมีความโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานบุคคลที่มีการรับรู้ความ

สามารถของตนเองสูงมักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอยขาดความมั่นใจในตนเองเป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป และต้องพบกับการทำงานที่เกินความสามารถ ความล้มเหลวนั้นจะทำให้เขารู้สึกทุกข์ เครียด ผิดหวัง และทำลายความเชื่อในความสามารถของเขาเองไปด้วย ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป มักจะเลือกทำงานที่พื้นๆ และง่าย ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเองและมักจะมี ความสงสัยในความสามารถของตนเอง ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงานทำให้เขาขาดความพยายามในการทำกิจกรรมใดๆ และในที่สุดก็ขาดการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ก้าวหน้า

2.3.2 การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน ความสามารถของตนเองที่บุคคลประเมินนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใดและจะต้องอดทนเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆ ได้นานเท่าใดบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงเท่าใด บุคคลนั้นจะยังมีความพยายามและอดทนในการทำงานมากเท่านั้น และมักจะประสบความสำเร็จในงานที่ท้าทายความสามารถ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำมักจะสงสัยในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกว่ายากทำให้ขาดความพยายามและเลิกกระทำในที่สุด การรับรู้ความสามารถของบุคคลซึ่งมีผลต่อความพยายามที่จะเรียนรู้และกระทำการใดๆ ให้ลุล่วงนั้น จึงมีความสำคัญและจำเป็นในกิจกรรมที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยาก

2.3.3 รูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ในระหว่างการทำพฤติกรรมและการคาดการณ์การกระทำภายหน้า ผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะเอาใจใส่และมีความพยายามในการทำพฤติกรรมต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่รับรู้ความสามารถต่ำจะรู้สึกว่ายากลำบากซึ่งมักจะรู้สึกมากเกินไปจนเป็นจริงมีผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดและทำลายสมรรถนะของตนเองที่จะเรียนรู้ในงานที่ล้มเหลวสูง อุปสรรคจะเป็นการกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามยิ่งขึ้น

2.3.4 เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะคิด รู้สึก และกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะสนใจและเลือกทำงานที่ท้าทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็ใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จ และกระทำการต่างๆ อย่างไม่วิตกกังวลตรงกันข้ามกับผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำมักจะเอาความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตน แต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตน โดยจะหลีกเลี่ยงงานที่ยากเมื่อพบกับ

อุปสรรคก็จะเลิกล้มการกระทำนั้น ทำให้มีความปรารถนา ความทะเยอทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมาก

การรับรู้ความสามารถของตนเองของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน จะผันแปรไปตามมิติ 3 มิติ (dimension) ดังนี้

มิติที่ 1 มิติตามขนาด หรือระดับความยากง่ายของพฤติกรรม (magnitude or level) หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำพฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งบางครั้งอาจจะถูกจำกัดจากระดับความยากง่ายของงานที่บุคคลเชื่อว่าจะสามารถทำได้ และเลือกกระทำในสถานการณ์นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะอยู่ในระดับใดวัดได้โดยเปรียบเทียบกับระดับความต้องการทำงานที่แสดงให้เห็นในขั้นที่ท้าทาย หรือมีสิ่งใดขัดขวางให้การกระทำนั้นไม่สำเร็จถ้าไม่มีอุปสรรคเกิดขึ้นกิจกรรมนั้นก็จะเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการกระทำ และทุกๆ คนจะมีความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนเองสูงเหมือนกัน

มิติที่ 2 มิติตามความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ (strength) หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ถ้าความเชื่อในความสามารถของตนเองมีความเข้มแข็งน้อย บุคคลจะไม่มี ความมั่นใจในความสามารถของตนเองเมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ในขณะที่บุคคลที่มีความเข้มแข็งหรือเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างเหนียวแน่น จะมีความอดสาหะใช้ความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำกิจกรรมแม้ว่าจะประสบกับสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก หรือมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตามทำให้กิจกรรมที่เลือกกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ

มิติที่ 3 มิติความเป็นสากล (generality) หมายถึง ความสามารถในการนำประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อนมาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์ใหม่บุคคลจะตัดสินใจความสามารถของตนเองบางสถานการณ์หรือบางกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งจะผันแปรไปตามจำนวนของมิติที่แตกต่างกัน ระดับความคล้ายคลึงกันของกิจกรรม รูปแบบที่แสดงออกถึงความสามารถ (พฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก) ลักษณะของสถานการณ์และลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีทำที่ต่อพฤติกรรมนั้นโดยตรง

แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 60 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) กล่าวว่าปัจจัยพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีดังนี้

1. อายุ ซึ่งเป็นปัจจัยที่แสดงถึงวุฒิภาวะของบุคคลหรือเป็นความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับเรื่องราว หรือปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าย่อมมีโอกาสมากกว่าที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และการได้สังเกตแบบอย่างการกระทำจากบุคคลอื่น ดังนั้น อายุที่แตกต่างกันจึงน่ามีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยเช่นเดียวกัน

2. ระดับการศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของการรู้คิด การตัดสินใจ หรือพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการเรียนรู้ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย รู้จักแสวงหาแหล่งความรู้ และได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้หลายประเภทอีกทั้งยังช่วยให้บุคคลสามารถนำเอาความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

3. รายได้หรือฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะส่งผลต่อระดับการรับรู้สมรรถนะของบุคคล จะเห็นได้จากการศึกษาทั้งในและต่างประเทศที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจหรือรายได้ เพนเดอร์ กล่าวว่า ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล และยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีศักยภาพในการดูแลตนเอง

2.4 วิธีพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น แบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 59 อ้างอิงจาก Bandura, 1977) ได้เสนอแหล่งข้อมูลในการสร้างสมรรถนะแห่งตน โดยการทำที่เราจะสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นเกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่างๆ ดังนี้

2.4.1 การกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง (enactive mastery experience) การกระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จจะช่วยส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง โดยเชื่อว่าถ้าหากให้กระทำกิจกรรมนั้นอีกหรือกระทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันตนจะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จเช่นเคย ความสำเร็จหลายๆ ครั้งที่ได้รับการช่วยสร้างความเชื่อที่แรงกล้าในความสามารถของตนเองแต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะบั่นทอนความเชื่อในความสามารถของตนเองแต่ความล้มเหลวนั้นเกิดขึ้นก่อนที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะถูกสร้างขึ้น ถ้าหากบุคคลใดได้สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองขึ้นมาแล้วก็มักจะมีความพยายามในการทำกิจกรรมที่กำหนด และถึงแม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ก็ไม่ย่อท้อง่าย ประสบการณ์ของการได้รับความสำเร็จมาก่อนเป็นแหล่งที่มาที่สำคัญและมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.4.2 การสังเกต “ตัวแบบ” (modeling) หรือการสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นการแสดงของตัวแบบถึงการทำพฤติกรรมแล้วได้รับผลของการกระทำภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีการเสริมแรง และการลงโทษเมื่อกระทำได้ถูกต้องหรือผิดพลาด ซึ่งมีความหมายกว้างกว่า การเลียนแบบ (Imitation) ซึ่งหมายถึงการกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบ การเสนอตัวแบบจะรวมเอากระบวนการทางจิตวิทยา คือ การตั้งใจ การจดจำ การกระทำและการจูงใจไว้เข้าด้วยกัน สำหรับความหมายในแนวทางอื่นที่มีผู้กล่าวถึงการเสนอตัวแบบ ได้แก่ การเสนอตัวแบบเป็นกระบวนการ

เรียนรู้ของบุคคล หรือกลุ่มคนโดยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งตัวแบบมีหน้าที่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สังเกตมีความคิด ทศนคติ หรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปตามลักษณะของตัวแบบ เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเสนอตัวแบบเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรม และผลของการกระทำของตัวแบบก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ หรือพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับลักษณะของตัวแบบที่นำเสนอจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีในเรื่องของพฤติกรรมแบบดรูรา กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ บุคคลเรียนรู้จากผลของการกระทำซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยการสังเกตผลที่เกิดจากการกระทำถ้าเกิดผลที่บุคคลมีความพึงพอใจแล้ว จะเกิดการจดจำการกระทำนั้นไว้เป็นแนวทางในการกระทำครั้งต่อไป แต่ถ้าเกิดผลไม่เป็นที่พึงพอใจบุคคลจะจดจำการกระทำนั้นไว้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันจะพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมนั้น หรืออาจนำข้อมูลไปดัดแปลงพฤติกรรมนั้นให้เกิดผลที่ดีได้ในอนาคต หรืออีกลักษณะหนึ่ง คือ บุคคลเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบ ถ้าบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วประสบความสำเร็จ มีแนวโน้มที่บุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบสูงขึ้น แต่บุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลการกระทำที่ไม่พึงพอใจ บุคคลก็จะไม่เลียนแบบพฤติกรรมที่สังเกตจากตัวแบบนั้น

ลักษณะของตัวแบบมี 2 ประเภทคือ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง มีข้อดีคือ สามารถปรับปรุงพฤติกรรมของตัวแบบให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ตามธรรมชาติ แต่ไม่สามารถควบคุมผลการกระทำจากเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าที่จะเกิดขึ้นได้ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงจะกระตุ้นความสนใจมากกว่าตัวแบบสัญลักษณ์ในการรับรู้ของบุคคลส่วนตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน นวนิยาย เป็นต้น การเสนอตัวแบบชนิดนี้สามารถเน้นจุดสำคัญของสถานการณ์ และพฤติกรรมให้มีความชัดเจนไม่ซับซ้อน ตลอดจนสามารถควบคุมผลการกระทำของตัวแบบได้ เนื่องจากมีจัดเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้แล้วตัวแบบสามารถใช้กับกลุ่มบุคคลและในหลายสถานการณ์ รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความคิดและการแสดงออกได้พร้อมกัน การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบตามแนวคิดของแบบดรูรา ตัวแบบจะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะต้องการเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดงซึ่งจะเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 กระบวนการ ดังนี้

กระบวนการที่ 1 กระบวนการตั้งใจ (attentional process) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกต ถ้าเขาไม่มีความตั้งใจและรับรู้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกถึง

กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่า บุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะสังเกต ต้องเป็นแบบที่มีลักษณะเด่นชัดเป็นแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อนมาก เข้าใจง่ายและพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ของผู้สังเกต ซึ่งรวมถึงการเห็น การได้ยิน การรับรู้ รส กลิ่น และสัมผัส ระดับของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยเรียนรู้มาก่อน

กระบวนการที่ 2 กระบวนการเก็บความจำ (retention process) บุคคลต้องจดจำลักษณะของตัวแบบแล้วแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จดจำง่าย การที่บุคคลมีการเก็บความจำจึงสามารถมีพฤติกรรมเลียนแบบได้ทันทีหรือแสดงพฤติกรรมเลียนแบบภายหลังการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบผ่านไประยะเวลาหนึ่ง

กระบวนการที่ 3 กระบวนการกระทำ (production process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จดจำได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม การเลียนแบบของตนจนเป็นที่พอใจ

กระบวนการที่ 4 กระบวนการจูงใจ (motivational process) พฤติกรรมที่ผู้สังเกตเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบอาจแสดงออกมาหรือไม่ก็ได้ ย่อมขึ้นกับสิ่งล่อใจภายนอก ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบใดผลลัพธ์ที่น่าพอใจหรือสามารถหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ไม่พึงพอใจจะมีแนวโน้มเลียนแบบสูง เพราะบุคคลเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดความรู้สึกแค้นว่า ตนคือผู้ได้รับผลลัพธ์ที่น่าพอใจนั้น

ประเภทของตัวแบบเสนอได้เป็น 2 ประเภทดังนี้ คือ ประเภทที่ 1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (live model) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรงและประเภทที่ 2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หนังสือ ภาพพลิก ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีการสังเกตนั้นจะต้องมีลักษณะเด่นชัดทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อน มีความเป็นไปได้ จึงจูงใจให้ปฏิบัติตามและมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์

2.4.3 การได้รับคำแนะนำหรือพูดชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) ในที่นี้หมายถึง การที่ผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญหรือเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลนั้นได้แสดงออก โดยคำพูดว่าเขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูด

ชักจูงให้เชื่อความสามารถของตนเองนี้ย่อมทำให้บุคคลนั้นเลิกสงสัยในตัวเองแต่เกิดกำลังใจและมีพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ

2.4.4 สภาวะทางสรีระและอารมณ์ (physiological and affective state) ในการตัดสินใจความสามารถของตนเองของบุคคลส่วนหนึ่งอาศัยการแสดงทางกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเมื่อเผชิญกับภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามจะมีผลต่อความรู้สึกในทางลบ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลงซึ่งโดยทั่วไปคนเรามักจะท้อถอย และคิดถึงความล้มเหลวมากกว่าจะคาดหวังถึงความสำเร็จเมื่ออยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือตึงเครียดเพราะคนเรามักจะตีความหมายของปฏิกิริยาความเครียดว่าเป็นผลมาจากการไม่มีความสามารถคือพอ

2.5 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตีความของบุคคลที่เจาะจงต่อพฤติกรรมเฉพาะอย่างภายใต้สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น แบบดুরา กล่าวว่า ควรวัดเจาะจงกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความยุ่งยาก และเป็นอุปสรรคต่อการกระทำ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ โดยการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองมี 2 อย่าง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 60 อ้างอิงจาก Bandura. 1977) คือ

2.5.1 การวัดโดยการประเมินความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำพฤติกรรมเฉพาะอย่างสำเร็จหรือไม่

2.5.2 การวัดโดยการประเมินระดับความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองควรสะท้อนให้เห็นความเชื่อมั่น 3 มิติ คือ ความเชื่อมั่นในความเข้มแข็งหรือกำลังความสามารถของบุคคลนั้น การรับรู้ความยากง่ายของพฤติกรรมนั้น และความคาดหวังในความสามารถของตนที่จะนำไปปฏิบัติในสถานการณ์อื่น

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ การชักจูงด้วยคำพูด ประสบความสำเร็จของผู้อื่นผ่านตัวแบบ ประสบความสำเร็จของตนเอง และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในขณะตั้งครรภ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3.1 ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1986 : 68) ได้จัดประชุมนานาชาติเรื่องการส่งเสริมสุขภาพที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อปี พ.ศ. 2529 ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพในกฎบัตรออตตาวาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promoting) หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ปึงเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความสามารถของตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยสุขภาพความหมายในทางบวกหรือเป็นวิถีชีวิต เน้นที่ความสำคัญของบุคคล สมรรถภาพของร่างกายและสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่เป็นความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อความเป็นสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่ความผาสุกโดยรวม

ประภาเพ็ญ สุวรรณ ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มนุษย์แสดงออกทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถสังเกตหรือวัดได้ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่สังเกตมองเห็นได้นั้นอาจแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ ประเภทแรก การปฏิบัติตามปกติวิถีชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพชีวิตโดยทั่วไป และประเภทที่สอง การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งจะรวมถึงการปฏิบัติโดยทั่วไปและการไปรับบริการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2527 : 98)

เพนเดอร์ (Pender.1996 : 56) ให้ความหมายว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และเป็นการเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยมุ่งส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตผาสุกซึ่งประกอบด้วย ความรับผิดชอบสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับความเครียด และการเจริญทางจิตวิญญาณ

3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เพนเดอร์ (ศรีนทร มังคะมณี 2547 : 26 อ้างอิงจาก Pender.1996) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของบุคคลไว้ 4 ด้าน ดังนี้

3.2.1 คุณลักษณะเฉพาะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (individual characteristics and experiences) บุคคลแต่ละบุคคลย่อมมีคุณลักษณะและประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

ซึ่งมีผลกระทบต่อการกระทำภายใน ความสำคัญของผลที่เกิดขึ้นทั้งหลายจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม เป้าหมายที่นำมาพิจารณาการเลือกวัดปัจจัยพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอดีต หรือลักษณะส่วนบุคคล ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์สูงกับพฤติกรรมสุขภาพที่ เฉพาะเจาะจง แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของพฤติกรรมสุขภาพ หรือมีความสัมพันธ์เฉพาะในกลุ่มเป้าหมาย เท่านั้น แต่ไม่ใช่ประชากรทั้งหมด

3.2.1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต

3.2.1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล

3.2.2 ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเป็น องค์ประกอบที่มีความสำคัญที่สุดในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ถือเป็น แก่นกลางในการนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย

3.2.2.1 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นความคาดหวังต่อ ผลลัพธ์ในทางบวกของการกระทำที่มีผลโดยตรงต่อการกระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ และในขณะเดียวกันสามารถส่งผลทางอ้อมต่อการกระทำพฤติกรรม โดยผ่านความมุ่งมั่น ที่จะวางแผนกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งคาดหวังว่าจะได้ผลลัพธ์ทางบวกด้วย

3.2.2.2 การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นความคาดหวัง ในทางลบต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับความไม่เป็นประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย ความยากลำบาก หรือระยะเวลาที่ใช้ในการกระทำนั้น ๆ จะเป็น ผลโดยตรงในการเป็นอุปสรรคขัดขวางการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลในทางอ้อม ต่อความมุ่งมั่นที่จะวางแผนกระทำพฤติกรรมคือมีความตั้งใจลดลง

3.2.2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการประเมินความสามารถของ ตนเองว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมได้ในระดับใดโดยไม่คำนึงถึงว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะในการทำ กิจกรรมนั้นหรือไม่ การประเมินความสามารถของบุคคลแสดงให้เห็นความคาดหวังต่อผลลัพธ์ การรับรู้ความสามารถมีผลโดยตรงในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และส่งผลทางอ้อมผ่านการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และความมุ่งมั่นที่จะวางแผนการกระทำ พฤติกรรม

3.2.2.4 อารมณ์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นความรู้สึกนึกคิดของ บุคคล เกิดได้จากความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ จะกระทำ ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำกิจกรรม หรือ ความรู้สึกที่เกี่ยวกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมในขณะที่ทำกิจกรรม มีผลโดยตรงต่อการกระทำ พฤติกรรม เช่นเดียวกับที่มีผลทางอ้อมผ่านการรับรู้ความสามารถตนเองและความมุ่งมั่นที่จะ วางแผนการกระทำ

3.2.2.5 อิทธิพลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่น ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ขณะเดียวกันก็มีผลทางอ้อมโดยเป็นแรงกดดันหรือแรงสนับสนุนต่อความมุ่งมั่นที่จะวางแผนกระทำพฤติกรรม

3.2.2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ เป็นการรับรู้หรือการเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์และบริบทแวดล้อมใดๆ ที่มีผลโดยตรงที่เอื้ออำนวยหรือยับยั้งการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ทางเลือกในการกระทำคุณลักษณะที่ต้องการ และสภาพแวดล้อมที่สวຍงามเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อความมุ่งมั่นที่จะวางแผนกระทำพฤติกรรม

3.2.3 พฤติกรรมที่เป็นผลลัพธ์ เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในรูปแบบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่

3.2.3.1 ความมุ่งมั่นที่จะวางแผนการกระทำ เกิดจากกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่ต้องการดำเนินการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่เฉพาะเจาะจง ในเวลา สถานที่ และกับบุคคลที่เลือกสรร โดยไม่คำนึงถึงสิ่งใดเป็นการระบุแนวทางในการดำเนินการ และสนับสนุนการกระทำพฤติกรรมของบุคคลด้วย

3.2.3.2 ความต้องการและความชอบแบบทันทีทันใด เป็นพฤติกรรมทางเลือกอื่นที่แทรกเข้ามาในความคิดอย่างทันทีทันใดจากสภาพแวดล้อมที่บุคคลไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า หรือควบคุมได้น้อยและการได้รับสิ่งที่ชอบหรือพอใจที่คอยเสริมแรงที่ทำให้การควบคุมสภาพแวดล้อมมีความเป็นไปได้สูง

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เป็นจุดสุดท้ายหรือเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในแบบแผนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่แสดงออกถึงความสามารถดำรงหรือคงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพของบุคคล เป็นการกระทำเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะมุ่งดำรงความผาสุก ภาวะสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่

3.3.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคล รวมไปถึงความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง และสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายเพื่อให้การดูแลด้านร่างกายที่ดีและเหมาะสม ที่หญิงตั้งครรภ์ควรปฏิบัติ ได้แก่

3.3.1.1 การฝากครรภ์ การฝากครรภ์เป็นการประเมินภาวะสุขภาพและติดตามดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อรักษาสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ให้ดีที่สุดเนื่องจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดกระบวนการเกิดโรคได้ เช่น

เบาหวานจากการตั้งครรภ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ จึงต้องมีการติดตามวินิจฉัย ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงต้องมาฝากครรภ์ในระยะเริ่มตั้งครรภ์ และต้อง มาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกำหนดการฝากครรภ์ดังนี้ ฝากครรภ์เดือนละครั้งจนถึง 32 สัปดาห์ และทุก 2 สัปดาห์ จนถึง 36 สัปดาห์ หลังจากนั้นทุกๆ สัปดาห์จนกระทั่งคลอด แต่ถ้ามี ภาวะแทรกซ้อนจะต้องฝากครรภ์บ่อยกว่านี้

3.3.1.2 การขับถ่าย การขับถ่ายปัสสาวะเนื่องจากหญิงตั้งครรภ์จะมีการขับถ่าย ปัสสาวะบ่อย จึงควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังปัสสาวะ และควรดื่มน้ำ หลังอาหารเย็นน้อยลง เพื่อไม่ให้รบกวนเวลานอนในตอนกลางคืนที่ต้องลุกมาถ่ายปัสสาวะ และ การขับถ่ายอุจจาระ หญิงตั้งครรภ์มักมีอาการท้องผูกเนื่องจากการทำงานของลำไส้ลดลง และจาก สาเหตุอื่นๆ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น นอกจากนี้ต้องออกกำลังกายทุกวัน และฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา

3.3.1.3 การทำงาน หญิงตั้งครรภ์สามารถทำงานได้ตามปกติถ้าไม่มีภาวะ แทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่ใช้กำลังมากเกินไป งานที่เสี่ยงต่อ อันตราย และไม่ควรทำงานจนเหนื่อยมาก

3.3.1.4 การพักผ่อน การพักผ่อนเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกาย และจิตใจ ของ หญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะแรกและระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ การนอนพักจะช่วยให้การ ไหลเวียนเลือดกลับเข้าสู่หัวใจได้ดีขึ้นเพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือดไปสู่ไตและรก หญิงตั้งครรภ์ควร ได้รับการพักผ่อนทั้งกลางวันและกลางคืน โดยควรพักผ่อนนอนหลับอย่างเต็มที่ในเวลากลางคืน อย่างน้อย 8 ชั่วโมง และในเวลากลางวันควรพักผ่อนหรือนอนหลับวันละ 1 ชั่วโมง

3.3.1.5 การเดินทาง ในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ ไม่ถือว่าเป็นข้อ ห้ามในการเดินทาง แต่ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ต้องนั่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยไม่ได้ เปลี่ยนอิริยาบถ

3.3.1.6 การมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในขณะตั้งครรภ์ถือเป็นสิ่งปกติ และยังไม่มียาว่าทำให้แท้งหรือทำให้คลอดก่อนกำหนด อย่างไรก็ตามข้อห้ามของการร่วมเพศ คือ การเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ถุงน้ำคร่ำแตก เลือดออกทางช่องคลอด ครรภ์แฝด (ที่มีอายุครรภ์ ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ขึ้นไป) การติดเชื้อเริ่มและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ

3.3.1.7 การอาบน้ำ การอาบน้ำในอ่างหรือในแม่น้ำลำคลองไม่เป็นข้อห้าม ในขณะตั้งครรภ์แต่จะต้องระมัดระวัง สำหรับการสวนล้างช่องคลอดถือเป็นข้อห้าม เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อมดลูก ช่องคลอด หรือแม้แต่ถุงน้ำคร่ำได้

3.3.1.8 การดูแลสุขภาพฟัน หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพฟันตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ โดยแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อและก่อนนอน และควรได้รับการตรวจฟันในช่วงตั้งครรภ์อย่างน้อย 2 ครั้ง ถ้ามีฟันผุต้องรักษาเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และอาจลุกลามไปยังอวัยวะอื่นทางกระแสเลือดได้

3.3.1.9 การดูแลเต้านม ในขณะที่ตั้งครรภ์เต้านมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น หญิงตั้งครรภ์จึงควรดูแลเต้านมโดยใส่ยกทรงเพื่อพยุงเต้านมไว้ ยกทรงที่ใส่ควรมีลักษณะโปร่งใส่สบายไม่รัดจนเกินไป และควรมีขนาดพอดีกับเต้านมที่ใหญ่ขึ้น ทำความสะอาดเต้านมและหัวนมด้วยน้ำสะอาดและสบู่อ่อนๆ ทุกวันในขณะที่อาบน้ำ ห้ามแกะหรือเกาบริเวณหัวนม เพราะอาจทำให้หัวนมถลอกหรือแตกได้ ถ้าหากมีน้ำนมเหลืองไหลออกมาเกาะติดกับหัวนมให้ใช้สำลีชุบน้ำเช็ดออก ถ้ามีหัวนมบอด บวม หรือคัน ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพเพื่อให้คำแนะนำวิธีการแก้ไขต่อไป

3.3.1.10 การป้องกันอุบัติเหตุ ในขณะที่ตั้งครรภ์จะมีการทรงตัวไม่ดีจึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงควรระมัดระวังในการทำกิจวัตรประจำวันและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยไม่สวมรองเท้าส้นสูง เพราะจะทำให้ปวดหลังและหกล้มได้ง่าย แต่ควรสวมรองเท้าส้นเตี้ยฐานกว้างแต่พอสมควร และมีขนาดพอดี นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักเนื่องจากจะเพิ่มอัตราเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด

3.3.1.11 การรับประทานยา ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาจมีผลต่อทารกได้ ดังนั้น หากมีอาการเจ็บป่วยซึ่งจำเป็นต้องรักษาด้วยยา ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง

3.3.1.12 การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อทารกในครรภ์ บุหรี่มีสารนิโคติน (nicotine) ซึ่งมีผลทำให้เส้นเลือดในมดลูกตีบแคบลง ลดการไหลเวียนเลือดที่ไปยังรกทำให้ทารกได้รับเลือดไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์ (carbondioxide) จะลดปริมาณออกซิเจน (oxygen) ในเลือด โดยการจับกับฮีโมโกลบินแทนออกซิเจนทำให้ทารกในครรภ์ขาดออกซิเจนเรื้อรัง เจริญเติบโตช้าและมีน้ำหนักน้อย นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมหรือเผาผลาญ แคลเซียม วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินซี และวิตามินเอ

3.3.1.13 การดื่มแอลกอฮอล์ มีผลทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน และพิการได้ ในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ดื่มสุราหรือหยุดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์หรือลดปริมาณการดื่มลงอย่างมากจะมีการพยากรณ์โรคของทารกที่ค่อนข้างไรก็ตามปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัย ในขณะที่ตั้งครรภ์ยังไม่ทราบแน่นอน

3.3.1.14 การบรรเทาอาการไม่สุขสบายต่างๆ เนื่องจากในขณะตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะสามารถบรรเทาอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ได้ดังนี้

3.3.1.14.1 คลื่นไส้อาเจียน การรับประทานขนมปังกรอบก่อนลุกจากเตียงในตอนเช้า การดื่มน้ำหรือของเหลวอื่นๆ ระหว่างมื้ออาหาร การรับประทานอาหารเช้าครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นและรสจัด จะสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้

3.3.1.14.2 ปวดหลัง สามารถบรรเทาได้โดยการปรับปรุงท่าขึ้น เดิน นั่ง ไม่สวมรองเท้าส้นสูง และประคบน้ำอุ่น

3.3.1.14.3 ท้องผูก การดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อย 8 แก้ว/วัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ และการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจะสามารถบรรเทาได้

3.3.1.14.4 ริดสีดวงทวาร จะมีอาการมากขึ้น ซึ่งสามารถบรรเทาได้ด้วยการแช่ก้นในน้ำที่มีอาการมากให้ปรึกษาแพทย์

3.3.1.14.5 อาการแสบร้อนบริเวณหัวใจ การรับประทานอาหารเช้าครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และไม่รับประทานอาหารรสจัด การดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ และการนอนยกศีรษะและไหล่ให้สูงจะสามารถช่วยได้ หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาลดกรด หากจำเป็นควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

3.3.1.14.6 ขาและเท้าบวม การยกขาสูงขณะนั่งหรือนอน ใช้ถุงเท้าหรือถุงน่องรัดถ้ามีเส้นเลือดขด และลดอาหารเค็มจะช่วยบรรเทาได้

3.3.1.14.7 ตะคริว สามารถบรรเทาได้โดยการลดอาหารที่มีปริมาณฟอสเฟตมาก เช่น นม และเพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมหรือรับประทานแคลเซียมคาร์บอเนตหรือแคลเซียมกรดแลคเตต นอกจากนี้การนวดขา การงอเท้า และการใช้ความร้อนประคบ อาจช่วยได้

3.3.1.15 การป้องกันการติดเชื้อ หญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวังเกี่ยวกับการติดเชื้อ เพราะเมื่อเจ็บป่วยจะทำให้สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ทรุดโทรมส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย ที่สำคัญโรคติดเชื้อบางอย่างสามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้บุคคลที่เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ เช่น หัด อีสุกอีใส หวัด หัดเยอรมัน เป็นต้น และในระยะท้ายของการตั้งครรภ์ ขนาดมดลูกและทารกที่ใหญ่ขึ้นจะกดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีเลือด และน้ำเหลืองมาคั่งอยู่มากเป็นเหตุให้ฐานของกระเพาะปัสสาวะบวมซ้ำเมื่อมีการคั่งของปัสสาวะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย หญิงตั้งครรภ์ที่กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ จึงมีอัตราเสี่ยงต่อการติด

เชื้อในทางเดินปัสสาวะเพิ่มขึ้นซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดได้ (กนกพร สุทธิรักษ์. 2543 :12-15)

3.3.2 การปฏิบัติด้านโภชนาการ (nutrition practices) เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร ทั้งด้านรูปแบบและลักษณะนิสัยของการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ การงดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือมีส่วนผสมของคาเฟอีนในระยะตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ สำหรับตนเองและทารกในครรภ์ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ให้แข็งแรงตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ และเตรียมพร้อมต่อการคลอด รวมทั้งให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการที่ปกติหญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับประทานอาหารในปริมาณและคุณค่าที่เพียงพอ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณวันละ 300 กิโลแคลอรี ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้รับสารอาหารที่พอเพียง ทารกในครรภ์จะดึงสารอาหารจากหญิงตั้งครรภ์ไปมากเท่าที่ทารกต้องการ มีผลทำให้ร่างกายหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารไม่พอ สุขภาพหญิงตั้งครรภ์ทรุดโทรม เนื่องจากขาดสารอาหาร และถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารน้อยลงไปอีกจนไม่เพียงพอต่อความต้องการของทารกในครรภ์ ทารกในครรภ์ก็จะขาดสารอาหารตามหญิงตั้งครรภ์ไปด้วย หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ ดังนี้

3.3.2.1 โปรตีน ควรรับประทานอาหารประเภทนี้เพิ่มมากกว่าคนปกติ 1 เท่าตัว หรือเพิ่มวันละ 7 กรัม โดยคนปกติควรได้รับโปรตีนวันละ 0.88 กรัม คือน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยควรรับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ต่างๆ หรือสิ่งทดแทนเนื้อสัตว์วันละ 1.5-2 ถ้วย ไข่ไม่น้อยกว่าวันละ 1 ฟอง นมอย่างน้อยวันละ 3 ถ้วย ควรรับประทานอาหารทะเลและถั่วเมล็ดแห้งให้บ่อยครั้งด้วย อาหารประเภทนี้เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์ และเกลือแร่ที่ต้องการเป็นพิเศษ เช่น แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีนรวมทั้งวิตามินบีสอง และไนอาซีน โปรตีนมีความจำเป็นในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก รกและพลาสมาโปรตีน

3.3.2.2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่อาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ขนมอบ งา น้ำตาล ผัก ผลไม้ เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทนี้ เพิ่มขึ้นมากควรรับประทานในปริมาณที่เท่ากับระยะก่อนตั้งครรภ์แต่ไม่ควรงดรับประทาน เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ถ้าไม่เพียงพอร่างกายจะย่อยสลายโปรตีนที่สะสมไว้มาใช้แทนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

3.3.2.3 พืช ผักต่าง ๆ ควรรับประทานเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 1 เท่าตัว หรือไม่น้อยกว่าวันละ 3 ถ้วย โดยเฉพาะผักใบเขียวและผักสีเหลืองสด เป็นแหล่งของวิตามินเอ บีสอง และ แคลเซียม

3.3.2.4 ผลไม้ต่าง ๆ เป็นแหล่งที่สำคัญของวิตามิน เกลิโอแร และกากใยในอาหารด้วยควรรับประทานอย่างน้อยวันละ 1 เพราะให้วิตามินซีสูง หรือผลไม้อื่น ๆ เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กล้วยไข่ให้วิตามินเอสูง กล้วยน้ำว้าและกล้วยหักมุกให้วิตามินบี และวิตามินเอสูง และควรดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว น้ำมะเขือเทศ หรือน้ำมะพร้าวอ่อน

3.3.2.5 เกลิโอแร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับเกลิโอแรและวิตามินอย่างเพียงพอทั้งนี้ เพราะมีรายงานการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดเกลิโอแรหรือวิตามินบางชนิด มีความสัมพันธ์กับการเกิดความผิดปกติหรือความพิการในทารกหญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารที่มีเกลิโอแร และวิตามินให้เพียงพอในแต่ละวัน ดังนี้

3.3.2.5.1 วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 800 ไมโครกรัม ในขณะที่ตั้งครรภ์ถ้าขาดวิตามินเอ พบว่า มีความสัมพันธ์กับความผิดปกติทางตา และมีการมองเห็นที่ผิดปกติในทารกได้ วิตามินเอมีในผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เนยหรือครีม

3.3.2.5.2 วิตามินดี ควรได้รับ 10 ไมโครกรัม หรือ 400 I.U. มารดาที่ขาดวิตามินดี จะทำให้ทารกเกิดโรคกระดูกอ่อน และมารดาเกิดโรคกระดูกอ่อน (osteomalacia) ในระยะหลังคลอดได้ทารกที่เป็นกระดูกอ่อนตั้งแต่กำเนิดจะเจริญเติบโตช้าเกิดอาการชัก และมีอาการของโรคกระดูกอ่อนในวัยเด็กได้ วิตามินดีมีในแสงแดดช่วงเช้าและมีในเนยหรือเนยเทียม

3.3.2.5.3 วิตามินเค ควรได้รับ 45 ไมโครกรัม วิตามินเค มีในผักใบเขียว เมล็ดธัญพืช (cereal) น้ำมันพืช เนื้อสัตว์ ปลา นม เนย และไข่

3.3.2.5.4 วิตามินอี ควรได้รับ 10-12 มิลลิกรัม ของ TE ยังไม่มีการยืนยันที่ชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับของวิตามินอีในเลือดของมารดากับน้ำหนักตัวของทารก แต่ในการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสตรีที่เกิดภาวะแท้งเอง 50 ราย กับสตรีที่คลอดปกติ พบว่า สตรีที่เกิดภาวะแท้งเองมีระดับ ซีรั่ม แอลฟา โทโคฟีรอล สูงกว่าปกติ วิตามินอีมีในจมูกเมล็ดข้าว น้ำมันพืช

3.3.2.5.5 วิตามินซี ควรได้รับ 80 มิลลิกรัมต่อวัน มีในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะเขือเทศ หรือจากน้ำผลไม้ต่างๆ เช่น น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว

3.3.2.5.6 วิตามินบีหนึ่ง ควรได้รับ 1.4 มิลลิกรัม มีในข้าวซ้อมมือ ถั่ว เมล็ดธัญพืชที่ยังไม่ได้ขัดสี ไข่แดง ตับ เนื้อวัว การขาดวิตามินบีหนึ่งทำให้ทารกเกิดโรคเหน็บชา แต่กำเนิดได้

3.3.2.5.7 วิตามินบีสอง ควรได้รับ 1.5 มิลลิกรัม มีในนม เนย ผักใบเขียว ปลาต่างๆ และเมล็ดธัญพืช หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดวิตามินบีสอง พบว่ามีโอกาสเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนบ่อย คลอดก่อนกำหนดและเกิดภาวะทารกตามคลอด

3.3.2.5.8 โฟลิกเอซิค ควรได้รับเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ 3-5 เท่า มีความจำเป็นในการสร้างเนื้อเยื่อของอวัยวะสืบพันธุ์และการเจริญเติบโตของทารกและรก นอกจากนี้ยังช่วยในการดูดซึมเหล็กได้ดีในรายที่ได้รับยาต้านฤทธิ์ของโฟเลต เช่น ยาเมทโทเทกเซท (metotrexate) ยาอะมิโนเทอริน (aminoterin) ในการตั้งครรภ์ระยะแรกอาจทำให้เกิดภาวะได้ บางรายว่าเกิดความพิการในทารก ในรายที่มารดาขาดโฟเลต พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดทารกพิการ ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้าและการตกเลือดในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์

3.3.2.5.9 วิตามินบีสิบสอง ควรได้รับ 4 ไมโครกรัม มีในตับ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย การขาดวิตามินบีสิบสองในขณะตั้งครรภ์ทำให้เกิดภาวะโลหิตจางและมักพบร่วมกับการมีบุตรยาก

3.3.2.5.10 เหล็ก ควรได้รับ 40-50 มิลลิกรัม การได้รับเหล็กเพียงพอจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ได้สตรีตั้งครรภ์ควรได้รับวิตามินที่เสริมเหล็กในระยะไตรมาสที่ 2-3 ของการตั้งครรภ์ เหล็กมีในเครื่องในสัตว์ ไข่แดง เนื้อสัตว์ เหล็กจะถูกดูดซึมได้ดีถ้ารับประทานร่วมกับวิตามินซี แต่ถ้าดื่มน้ำชา กาแฟ หรือรับประทานเสริมแคลเซียมฟอสเฟต จะทำให้เหล็กถูกดูดซึมได้น้อย

3.3.2.5.11 ไอโอดีน ควรได้รับ 175 ไมโครกรัม จะช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติ จึงควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง หรือใช้เกลือผสมไอโอดีนในการปรุงอาหาร มารดาที่ได้รับไอโอดีนต่ำ พบว่า มีแนวโน้มที่จะคลอดบุตรที่มีลักษณะแคระแกร็น มีลักษณะคล้ายควาน์ซินโดรม (down syndrom)

3.3.2.5.12 แคลเซียม ควรได้รับ 1,200 มิลลิกรัม เนื่องจากแคลเซียมมีความจำเป็นต่อความแข็งแรงของกระดูกมารดา และเสริมสร้างกระดูกและความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การขาดแคลเซียม พบว่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคครรภ์เป็นพิษ แคลเซียมมีในนม โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว ไข่แดง ผักใบเขียว

3.3.2.5.13 ทองแดง ควรได้รับ 2-3 มิลลิกรัม หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดทองแดง จะเกิด menkes kindy hair syndrom ส่วนในทารกอาจก่อให้เกิดความพิการทางสมอง ผมหงอก และหลุดเลือด ทองแดงมีในตับ น้ำมันข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง

3.3.2.5.14 สังกะสี ควรได้รับ 20 มิลลิกรัม สังกะสีเป็นส่วนประกอบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเซลล์และซ่อมแซมที่ชำรุดสึกหรอ เพราะสังกะสีเป็น co-factor ของ

เอนไซม์ที่สำคัญและจำเป็นในการสร้าง RNA และ DNA สตรีตั้งครรภ์ที่มีระดับสังกะสีต่ำ มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์และการก่อกำเนิดทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า สังกะสีมีในเนื้อหมู เนื้อวัว ตับ ไข่ อาหารทะเล

3.3.2.5.15 ฟอสฟอรัส ควรได้รับ 1,200 มิลลิกรัม มีความจำเป็นในการสร้างโครงร่างของทารก

3.3.2.6 ไขมัน เป็นแหล่งที่ให้พลังงาน ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ควรรับประทานเท่ากับคนปกติ คือวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ควรใช้น้ำมันพืช เพราะน้ำมันพืชบางชนิดให้กรดไขมันที่จำเป็น

3.3.3 กิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย (physical activity) การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีประโยชน์คือช่วยในการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งเสริมความแข็งแรงและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการเมื่อยล้า ช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้ดีทำให้ หลับสนิทและหลับนาน ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น และส่งเสริมความสุขสบายของร่างกาย เพราะเมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมาทำให้จิตใจสบาย

3.3.3.1 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์

3.3.3.1.1 ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ควรทำเป็นช่วง ๆ ไม่ควรเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการแข่งขัน

3.3.3.1.2 การออกกำลังกายอย่างรุนแรงไม่ควรทำในที่ที่มีอากาศร้อน ความชื้นสูง หรือในขณะมีไข้

3.3.3.1.3 การออกกำลังกายควรทำบนแผ่นไม้หรือบนพรม เพื่อป้องกันการหกล้มและสามารถยืนได้อย่างมั่นคง

3.3.3.1.4 ไม่ควรใช้วิธีหัด ยืด หรือเกร็งข้อต่ออย่างรุนแรง เพราะในระยะตั้งครรภ์ข้อต่อเนื้อเยื่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นมาก ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการสั่นสะเทือน

3.3.3.1.5 ก่อนออกกำลังกาย ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) อย่างน้อย 5 นาที เมื่อจะหยุดควรมีการชะลอลงหรือค่อยๆ ผ่อนลง (warm down) ประมาณ 5 นาที เช่นกัน

3.3.3.1.6 ควรวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเต็มที่ควรให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ไม่ควรเกิน 140 ครั้งต่อนาที หรือในระดับที่แพทย์เห็นสมควร

3.3.3.1.7 การลุกจากพื้น ควรทำอย่างช้าๆ ด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางการออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวควรทำต่อไปในระยะเวลาสั้นๆ

3.3.3.1.8 ควรดื่มน้ำบ้างเล็กน้อย ก่อน ระหว่าง หรือภายหลังการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ

3.3.3.1.9 สตรีที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะ ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเริ่มต้นไปสู่การออกกำลังกายระดับปานกลางทีละน้อย

3.3.3.1.10 ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันทีและรีบไปโรงพยาบาล

3.3.3.2 ผลของการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์

ในขณะตั้งครรภ์ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์การมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมให้อวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการคลอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในปัจจุบันก็เป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่าการตั้งครรภ์ไม่ใช่ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายหรือการฝึกกิจกรรมทางกายแต่การมีกิจกรรมทางกายดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ รวมทั้งระบบเผาผลาญสารอาหาร ซึ่งก็ทำให้มีข้อสงสัยว่าการมีกิจกรรมทางกายจะก่อให้เกิดอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ได้หรือไม่ มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลดังกล่าวไว้มากมายสรุปได้ 3 ประเด็น คือ ผลต่อหญิงตั้งครรภ์ ผลต่อทารกในครรภ์ และผลต่อผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.3.3.2.1 ผลของการออกกำลังกายต่อหญิงตั้งครรภ์ การตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาของหญิงตั้งครรภ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่างๆ ได้แก่ อายุ อายุครรภ์ น้ำหนัก รูปร่าง สภาพร่างกาย ชนิดของกิจกรรมทางกาย ระยะเวลา และความรุนแรงของกิจกรรม

3.3.3.2.2 ผลต่อระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต จากการที่การตั้งครรภ์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบไหลเวียนโลหิตในมารดาหลายประการ คือ ปริมาตรของโลหิต ปริมาณโลหิตที่ออกจากหัวใจ 1 นาที (cardiac output) อัตราการเต้นของหัวใจ และปริมาณสูบฉีดออกจากหัวใจ (stroke volume) เพิ่มขึ้น เมื่อมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกจะมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจในหญิงตั้งครรภ์เปลี่ยนแปลงในลักษณะสูงกว่าของหญิงไม่ได้ตั้งครรภ์เพียงเล็กน้อย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการออกกำลังกายแบบทาน้ำหนัก และไม่ทาน้ำหนัก พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยและไม่ได้แตกต่างกัน โดยทั่วไปการออกกำลังกายในขณะ

ตั้งครรภ์จะมีผลกระทบต่อตัวชีวิตต่างๆ ในระบบหัวใจ และการไหลเวียนโลหิตเพียงเล็กน้อย เท่านั้นแต่จะช่วยให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดปัญหาเท้าบวม ปวดขา เส้นเลือดขดพอง หรือริดสีดวงทวาร

3.3.3.2.3 การไหลเวียนโลหิตที่ไปเลี้ยงมดลูก การออกกำลังกายทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นจึงทำให้มีเลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง เป็นการลดลงของเลือดที่ไปเลี้ยงมดลูกและเยื่อมดลูกมากกว่าเป็นการลดของเลือดที่ไปเลี้ยงทารก ซึ่งจะกลับสู่ภาวะปกติในระยะเวลาอันสั้น และร่างกายยังมีกลไกที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ทารกได้รับอันตรายคือ เลือดที่ไหลเวียนไปยังทารกจะลดลงน้อยกว่าเลือดที่ไปยังกล้ามเนื้อ และเยื่อมดลูก ปริมาณเม็ดเลือดของมารดาจะเพิ่มขณะออกกำลังกาย เพื่อเป็นการเพิ่มความสามารถในการนำออกซิเจน

3.3.3.2.4 ระบบหายใจและก๊าซในเลือดในระยะตั้งครรภ์ (minute ventilation) จะเพิ่มขึ้นประมาณ 50 % ซึ่งเป็นผลมาจากการเพิ่มของ tidal volume ทำให้ oxygen uptake และ base line oxygen consumption เพิ่มขึ้นประมาณ 10-20 % จากภาวะปรับตัวดังกล่าว ทำให้อัตราการหายใจของหญิงตั้งครรภ์ขณะออกกำลังกายระดับปานกลางไม่แตกต่างจากหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์และไม่มีความแตกต่างของภาวะความสมดุล กรด- ด่าง (acid-base balance) ในขณะออกกำลังกายเมื่อเทียบกับช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ส่วนความต้องการในการใช้ออกซิเจนขณะออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้นทั้งหญิงตั้งครรภ์และไม่ตั้งครรภ์ และจะเพิ่มมากขึ้นตามอายุครรภ์ ซึ่งจะต้องเกี่ยวเนื่องกับน้ำหนักที่ต้องมีการแบกรับเพิ่มขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องทานน้ำหนักมากจะใช้พลังงานน้อยกว่า

3.3.3.2.5 ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อในระหว่างตั้งครรภ์มดลูกและเต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงมีผลต่อการทรงตัวของหญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้อิทธิพลของฮอร์โมนจะทำให้ข้อต่อต่างๆ มีการหย่อนตัว

3.3.3.2.6 ระบบเผาผลาญสารอาหารในระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะต้องการพลังงานเพิ่มจากปกติประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน และถ้ามีการออกกำลังกายก็มีความต้องการสูงขึ้นอีก โดยปกติหญิงตั้งครรภ์จะมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากอาหาร 4-6 ชั่วโมงต่ำกว่าหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ และในระหว่างการออกกำลังกายหญิงตั้งครรภ์จะมีการใช้สูงกว่าช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย และระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงตั้งครรภ์จะคงที่หรือลดลงหลังจากออกกำลังกายซึ่งทำให้ในปัจจุบันได้มีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง ในการที่จะใช้การออกกำลังกายในการรักษา และป้องกันภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูงในหญิงตั้งครรภ์

3.3.3.2.7 ผลของการออกกำลังกายต่อทารกในครรภ์ สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้ให้นมถึงครรภ์ลดกิจกรรมทางกายลงไปก็คือ กลัวจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

3.3.3.2.8 ผลต่อผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์และสุขภาพของทารกแรกเกิดเกี่ยวกับผลต่อการตั้งครรภ์นั้น พบว่า การออกกำลังกายทำให้มีการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนอิพิเนฟรินและนอร์อิพิเนฟริน อย่างมีนัยสำคัญซึ่งปกติฮอร์โมนอิพิเนฟรินจะมีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัวของมดลูก ในขณะที่ฮอร์โมนนอร์อิพิเนฟรินจะทำหน้าที่ตรงกันข้าม แต่สารทั้ง 2 ชนิดนี้จะไม่ออกฤทธิ์ยับยั้งซึ่งกันและกัน จากเหตุผลดังกล่าวจึงอาจกระตุ้นให้มีการเจ็บครรภ์ก่อนคลอดกำหนดได้ในครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะนี้อยู่ก่อนแล้วมีความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานหนักกับการเพิ่มอุบัติการณ์ของการคลอดก่อนกำหนด

กล่าวโดยสรุปถึงประโยชน์โดยรวมของการออกกำลังกายต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้การดาบมีการทรงตัวดีขึ้น ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลไม่ว่าจะอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้คล่องแคล่วว่องไว และมีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุมากขึ้น
2. ช่วยให้การดาบมีกล้ามเนื้อร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดี ทนทานต่อการใช้งาน และสามารถรองรับน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น
3. ช่วยให้อึดต่อต่าง ๆ และเอ็น ได้รับการฝึกฝนให้แข็งแรงและมีการยืดหดตัวได้ดี ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เกิดการพลิกแพลง เคล็ดขัดยอก และลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวร่างกาย
4. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของระบบหัวใจและปอด หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ปอดมีความจุมากขึ้น ทำให้การหายใจมีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่เหน็ดเหนื่อย
5. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เพิ่มความอยากอาหาร ช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการท้องผูก
6. ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
7. ช่วยในการขับถ่ายระบบของเสียของร่างกาย ทำให้ผิคนั่งขับเหงื่อออกมากขึ้น และระบบขับถ่ายปัสสาวะดีขึ้น
8. ช่วยป้องกันและบรรเทาความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ เช่น ปวดหลัง ท้องผูก เบื่ออาหาร ตะคริว ริดสีดวงทวาร หลอดเลือดดำขอดพอง เป็นต้น
9. ช่วยให้คลอดสะดวกและง่ายขึ้น เนื่องจากมีกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและพื้นเชิงกราน ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญต่อการคลอดที่แข็งแรง

10. ช่วยให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ลดความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจ และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

11. ช่วยให้ทารกตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า และมีความสุข เช่นเดียวกับมารดาคลมกลืนไปกับชีวิตประจำวันของมนุษย์เรา โดยปกติแล้วก็จะมีการเคลื่อนไหวของร่างกายกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้มีการทำงาน ทำให้ระบบกลไกต่างๆ ของร่างกายสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้จนทำให้มีความคิดว่า สิ่งที่เกิดขึ้นดังกล่าวเป็นกลไกของธรรมชาติ ไม่ได้เกิดจากความตั้งใจของผู้กระทำจึงไม่ได้มีความตระหนัก และสนใจถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงของการที่ร่างกายได้มีการออกแรงกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยที่ถ้ามีการทำอย่างสม่ำเสมอและในระดับที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพของร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ในกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะที่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมทางกายลดลงจากที่เคยทำประจำ กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ มีการทำงานน้อยลง ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ไม่มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้น และมีอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ เกิดขึ้น และเหตุผลที่สำคัญอีกอย่างคือหญิงตั้งครรภ์กลัวอันตรายที่จะไปกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ ดังนั้น การที่จะส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์เห็นความจำเป็นของการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้นนอกจากจะให้ความรู้แล้วควรให้ความมั่นใจกับหญิงตั้งครรภ์ว่าจะมีความปลอดภัยและไม่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

3.3.3.3 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะต่อไปนี้ห้ามออกกำลังกาย ได้แก่ หญิงที่เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด เลือดออกทางช่องคลอด หรือมีน้ำเดิน คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักตัวน้อย ภาวะโลหิตจาง ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า ความดันโลหิตสูง ทารกในครรภ์อยู่ในภาวะเสี่ยงต่ออันตราย มีอาการเจ็บปวดบริเวณหลัง ศีรษะ หน้าอก สะโพก เข่า กราม มดลูกหดรั้งตัวทุกระยะ 20 นาที หรือสั้นกว่า มึนงง สับสน หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว บวมทั้งตัว หรือทารกคืบน้อยลง

ฉะนั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ คือ การทำกิจวัตรประจำวันหรือการเดิน โดยให้มีการเคลื่อนไหวแบบขาคิดต่อกันอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายด้วย ส่วนในรายที่มีข้อห้ามควรงดออกกำลังกาย

3.3.4 ด้านการจัดการกับความเครียด (stress management) เป็นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นรวมทั้งมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคม มีผลให้หญิงตั้งครรภ์ต้องเผชิญกับภาวะตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง

และทารกในครรภ์ และวิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปของการเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การนอนไม่หลับ เป็นลมบ่อยๆ หงุดหงิด โมโหง่าย หรือคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ อาจเกิดจาก

3.3.4.1 ขาดการได้รับคำแนะนำหรือความรู้ ทำให้เกิดความกลัววิตกกังวลจนไม่มีความสุข

3.3.4.2 การคาดหวังกับทารกในครรภ์มากเกินไป โดยเฉพาะการยึดมั่นกับความเชื่อในสังคม เช่น บุตรคนแรกควรเป็นชาย ทำให้หญิงตั้งครรภ์วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลาว่า จะไม่ได้เป็นตามที่หวังไว้

3.3.4.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในขณะตั้งครรภ์ จึงเกิดความวิตกกังวลเมื่อรูปร่างเปลี่ยนไป

3.3.4.4 มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ พบหญิงตั้งครรภ์มากถึงร้อยละ 60 ที่ต้องใช้จ่ายน้อยลงและทำงานล่วงเวลามากขึ้น

3.3.4.5 วิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรในอนาคต

3.3.4.6 ไม่ต้องการบุตร เนื่องจากยังไม่พร้อมมีปัญหาครอบครัว หรือปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความเครียดและความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันตัวของหลอดเลือด ลดการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ และส่งผลต่อทารกในครรภ์ โดยอาจทำให้ทารกมีความพิการแต่กำเนิด

3.3.5 การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (relationship with others) เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการคบค้าสมาคมกับผู้อื่น ที่จะทำให้เกิดประโยชน์ในแง่ของการได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสาร ช่วยลดความตึงเครียดหรือช่วยในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ในระยะตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการพึ่งพาผู้อื่นความสัมพันธ์ของหญิงตั้งครรภ์กับบุคคลในกลุ่มสังคม ได้แก่ สามี ญาติ เพื่อนบ้าน เพื่อน จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือสนับสนุนหญิงตั้งครรภ์ให้สามารถต่อสู้กับปัญหาได้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่เคยคลอดบุตรมาแล้วหรือหญิงมีครรภ์ด้วยกัน จะได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างจะเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับความอบอุ่น มีอารมณ์มั่นคงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การงดสูบบุหรี่ การระมัดระวังอุบัติเหตุ เป็นต้น

3.3.6 ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (spiritual growth) ถ้าบุคคลได้บรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีจักตนเองอย่างแท้จริง เนื่องจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จจะต้องใช้พลังงานอย่างเต็มที่ในสิ่งท้าทายความสามารถและศักยภาพของตน และมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงควรมีการปฏิบัติพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงประสบความสำเร็จในชีวิตของตนโดยการตระหนักในคุณค่าของตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต เช่น มีความรู้สึภาคภูมิใจที่จะเป็นแม่ในเร็ววัน การมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่นเมื่อรู้ว่าการตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง ก็พยายามเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น มีความพึงพอใจในตนเอง และพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ตลอดจนการเป็นคนมองโลกในแง่ดี

สรุป การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและทารก มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก

4.1 ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข

- 4.1.1 หญิงตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 20 ปี ไม่เกินร้อยละ 10
- 4.1.2 ทารกแรกเกิดขาดออกซิเจน ไม่เกิน 30 ต่อพันการคลอด
- 4.1.3 ตายปริกำเนิดไม่เกิน 9 ต่อพันคลอด
- 4.1.4 อัตราส่วนมารดาตาย ไม่เกิน 18 ต่อพันเกิดมีชีวิต
- 4.1.5 อัตราการฝากครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์
- 4.1.6 ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ไม่เกินร้อยละ 7
- 4.1.7 เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี มีพัฒนาการสมวัยไม่น้อยร้อยละ 70

4.2 ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา

- 4.2.1 อัตราการคลอดในสถานบริการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 92

4.2.2 อัตราส่วนการตายของมารดา(ต่อแสนการเกิดมีชีวิต) ไม่เกินร้อยละ 36

4.2.3. อัตราการฝากครรภ์ครบ 4 ครั้งตามเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90

4.2.3.1 ครั้งที่ 1 อายุครรภ์ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 24 สัปดาห์

4.2.3.2 ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 25-28 สัปดาห์

4.2.3.3 ครั้งที่ 3 อายุครรภ์ 29-32 สัปดาห์

4.2.3.4 ครั้งที่ 4 อายุครรภ์ 33 สัปดาห์

4.2.4 อัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น (10-19 ปี) ไม่เกินร้อยละ 10

4.2.5 อัตราการคลอดก่อนกำหนดของมารดาวัยรุ่นไม่เกินร้อยละ 15

4.2.6 อัตราการคลอดก่อนกำหนดของมารดาไม่เกินร้อยละ 10

4.2.7 ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ไม่เกินร้อยละ 7

4.2.8 อัตราการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษในโรงพยาบาลลดลงจากเดิมไม่น้อยกว่า

ร้อยละ 25

4.2.9 ร้อยละภาวะโลหิตจางในหญิงมีครรภ์ไม่เกินร้อยละ 10

4.2.10 อัตราการขาดออกซิเจนในทารกแรกเกิด ไม่เกิน 30 ต่อ 1000 การเกิดมีชีวิต

4.2.11 อัตราการตรวจคัดกรองธาลัสซีเมียในหญิงตั้งครรภ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

4.3 ประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนามาแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข

เป้าประสงค์ : แม่และเด็กมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น

แม่ และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยและตาย อัตราส่วนการตายมารดา และอัตราตายทารก จึงเป็นตัวบ่งชี้ระบบบริการสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลก สำหรับประเทศไทยปัญหาสุขภาพของประชากรกลุ่มแม่และเด็กยังคงปรากฏอยู่ เช่น ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักน้อย การขาดสารไอโอดีนของหญิงตั้งครรภ์มีผลทำให้ทารกพิการและปัญญาเสื่อม และเป็นที่น่าวิตกว่า ภาวะขาดสารไอโอดีนได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภาวะขาดออกซิเจนในทารกแรกคลอด การติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนที่ต่ำกว่าร้อยละ 30 ความชุกของโรคฟันผุในฟันน้ำนม และร้อยละของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีที่มีพัฒนาการสมวัยทั้งพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก พัฒนาทางสังคมและภาษา ในภาพรวมลดลง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2552 : 7)

สรุป เพื่อให้การดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กให้ได้มาตรฐานตามตัวชี้วัดที่กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลาได้กำหนดขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมการบริการหญิงตั้งครรภ์เพื่อลดปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ของ

หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ตลอดจนทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์ แข็งแรงตลอดระยะเวลาที่อยู่ในครรภ์ และคลอดอย่างปลอดภัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหญิงตั้งครรภ์

มยุรี นิรัตนธราคล (2539) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ใช้กลุ่มตัวอย่าง 240 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 34.4

อุณจิตต์ บุญสม (2540) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า และโรงพยาบาลศิริราช ศึกษาว่าปัจจัยพื้นฐานด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ อายุครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ ลักษณะครอบครัว การวางแผนการตั้งครรภ์ และลำดับที่ของการตั้งครรภ์มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างไร ผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ในด้านอายุส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมดีกว่ากลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านอื่น ๆ มีผลไม่แตกต่างกัน ในการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 50 ออกกำลังกายโดยการเดินเล่นเพราะปฏิบัติได้ง่าย และไม่กระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ มีการออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายร้อยละ 63.3 ทำได้อยู่ในเกณฑ์ดี และร้อยละ 15.9 ไม่เคยทำเลย โดยให้เหตุผลว่าต้องทำงาน ไม่มีเวลา และกลัวอันตรายต่อการตั้งครรภ์ และผู้วิจัยได้ให้ข้อสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดไม่ดีพอ

จิรเนาว์ ทศศรี และคณะ (2541) ศึกษารูปแบบการให้สุขศึกษาแก่มารดาในระยะตั้งครรภ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างรูปแบบการให้สุขศึกษาแก่มารดาในระยะตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาที่ฝากครรภ์และได้รับสุขศึกษาเป็นรายกลุ่ม จำนวน 214 คน ส่วนใหญ่อายุ 21-30 ปี การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพรับจ้าง ผลการวิจัย พบว่า ผลสำเร็จของรูปแบบการให้สุขศึกษาแก่มารดาในระยะตั้งครรภ์ ภายหลังจากใช้รูปแบบการให้สุขศึกษาสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการให้สุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันดี ช่วบุญ (2542) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี กลุ่มตัวอย่างมี 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ศึกษาถึงทดลอง ผลการศึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

กนกพร สุทธิรักษ์ (2543) ศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้แก่สามีต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการดูแลภรรยาในขณะตั้งครรภ์ โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า สามีหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับความรู้ตามโปรแกรมรายด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านการเตรียมพร้อมเพื่อการตั้งครรภ์และการคลอด สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อรทัย พรมนุช (2543) ศึกษาการมารับบริการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 จังหวัดขอนแก่น เพื่อศึกษาการมารับบริการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับ ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ ด้านการมารับบริการฝากครรภ์ ด้านการเข้าถึงบริการ และด้านความต้องการด้านสุขภาพ ผลการศึกษา มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดระบบประกันสุขภาพให้ครอบคลุมหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ปรับปรุงระบบการใช้บัตรสุขภาพเพื่อให้เกิดความสะดวก และปรับปรุงระบบบริการฝากครรภ์ให้มีคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน เน้นให้บริการฝากครรภ์ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ และการให้ข้อมูลหรือความรู้ในกลุ่มบุคคลใกล้ชิดเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และทารกในครรภ์

นฤมล กิจวานิชชัย (2544) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการสร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 60 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนกลุ่มทดลอง มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อน การรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ผลดีและอุปสรรคของการดูแลตนเองเพื่อป้องกันความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อน ความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการดูแลตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการดูแลตนเอง พฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนสูงกว่าก่อนให้โปรแกรมสุขศึกษาและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรี แสนอุดมโชค (2544) ศึกษาผลของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรม ต่อระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ เอชไอวี เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง กลุ่มทดลองเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ผลเลือดบวก จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี หลังได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาและสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรุณี ส่องประเสริฐ (2544) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัด ฉะเชิงเทรา เป็นการศึกษาเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะ โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับ โปรแกรมสุขศึกษามี ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุข ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับ โปรแกรมสุขศึกษามีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับ โปรแกรม สุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุมาลี จุมทอง (2544) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ ความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง เป็นการศึกษาเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองเป็น หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาลพระพุทธบาทจังหวัดสระบุรี ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะความดันโลหิตสูงที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี และได้รับคำแนะนำ ปกติ ผลการวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการ รับรู้ความสามารถของตนเองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิต สูงที่ได้รับความแนะนำตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุษบา อนุศักดิ์ (2545) ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรม สุขภาพของแรงงานหญิงตั้งครรภ์ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่างเป็น หญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานอยู่ในบริษัทธานีอิเล็กทรอนิกส์เครื่องมือคือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นชุดการสอนประกอบด้วย 6 หน่วยการสอน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมี

ความรู้ที่อยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 27.3 กลุ่มตัวอย่างสามารถบริหารร่างกายได้ถูกต้องทุกท่า ความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อโปรแกรม คิดว่า การสาธิตตามลำดับขั้นสามารถปฏิบัติได้จริง ส่วนเนื้อหาที่น่าสนใจ ผลของการนำโปรแกรมไปใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกรักโรงงาน มีความศรัทธาต่อผู้บริหาร

ปรารธนา เพียรทอง (2545) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมโภชนศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และเปรียบเทียบ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าค่าความเข้มข้นของโลหิตของกลุ่มทดลอง สูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรรวรรณ เพชรสัมฤทธิ์ (2546) ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการดูแลตนเอง แรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไป แรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า ความรู้ การรับรู้ แรงจูงใจด้านสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สุนิดา ชูแสง (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถการเป็นมารดาต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาวดี ทองเผือก (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกภายหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรีณธร มังคะมณี (2547) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก กลุ่มตัวอย่าง 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุมาภรณ์ ก้วสิทธิ์ และคณะ (2548) ศึกษาศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก : กรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในเขต จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก และพฤติกรรมการดูแลตนเอง และหาอำนาจการทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก ผลการวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างดี ปัจจัยพื้นฐานของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากได้แก่ ลักษณะครอบครัว การวางแผนการตั้งครรภ์ และรายได้ครอบครัว ที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ ร้อยละ 40.8 ($P < .001$)

นงนุช ชันธอารี (2548) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่มาใช้บริการฝากครรภ์โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ จำนวน 350 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการฝากครรภ์ ที่มาใช้บริการฝากครรภ์โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส การวางแผนการมีบุตร และประสบการณ์การตั้งครรภ์ต่างกัน มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การมุ่งอนาคต – ควบคุมตน เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิราพร คำรอด (2549) ศึกษา การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้แนวคิดการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ 4 ด้าน คือ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง 3) ด้านกิจวัตรประจำวัน 4) ด้านสุขภาพจิต ผลการศึกษา พบว่า

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความสามารถในการดูแลตนเองไม่เหมาะสมในทุกด้านซึ่งเกิดจาก ขาดประสบการณ์ของชีวิต วุฒิภาวะที่ไม่สมบูรณ์ การขาดความรู้และขาดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น คือ การพัฒนาเพิ่มพูนองค์ความรู้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสม เสริมสร้างเจตคติที่ดี และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสามีและญาติในการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญ คือ การพัฒนาแผนการเรียนรู้ควบคู่การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบรายกลุ่มร่วมกับการพัฒนาสื่อให้มีความเหมาะสมต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้

3. ผลการพัฒนาทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ สามารถนำความรู้กลับไปใช้ได้จริง และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวมากกว่า 2500 กรัม ส่งผลให้คุณภาพชีวิตมารดาและทารกหลังคลอดมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

จุฑามาศ วัลลภาชัย (2550) ศึกษาการประเมินผลโปรแกรมการปรึกษาด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ HIV กลุ่มตัวอย่าง 32 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาการดูแลตนเอง ผลการศึกษาพบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงตั้งครรภ์ในระยะก่อนให้คำปรึกษาและระยะติดตามผลการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ในระยะก่อนให้คำปรึกษาและระยะติดตามผลการให้คำปรึกษา ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดบวกมีความแตกต่างกันจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงที่มีผลเลือดบวกไม่มีความแตกต่างกับหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดลบ

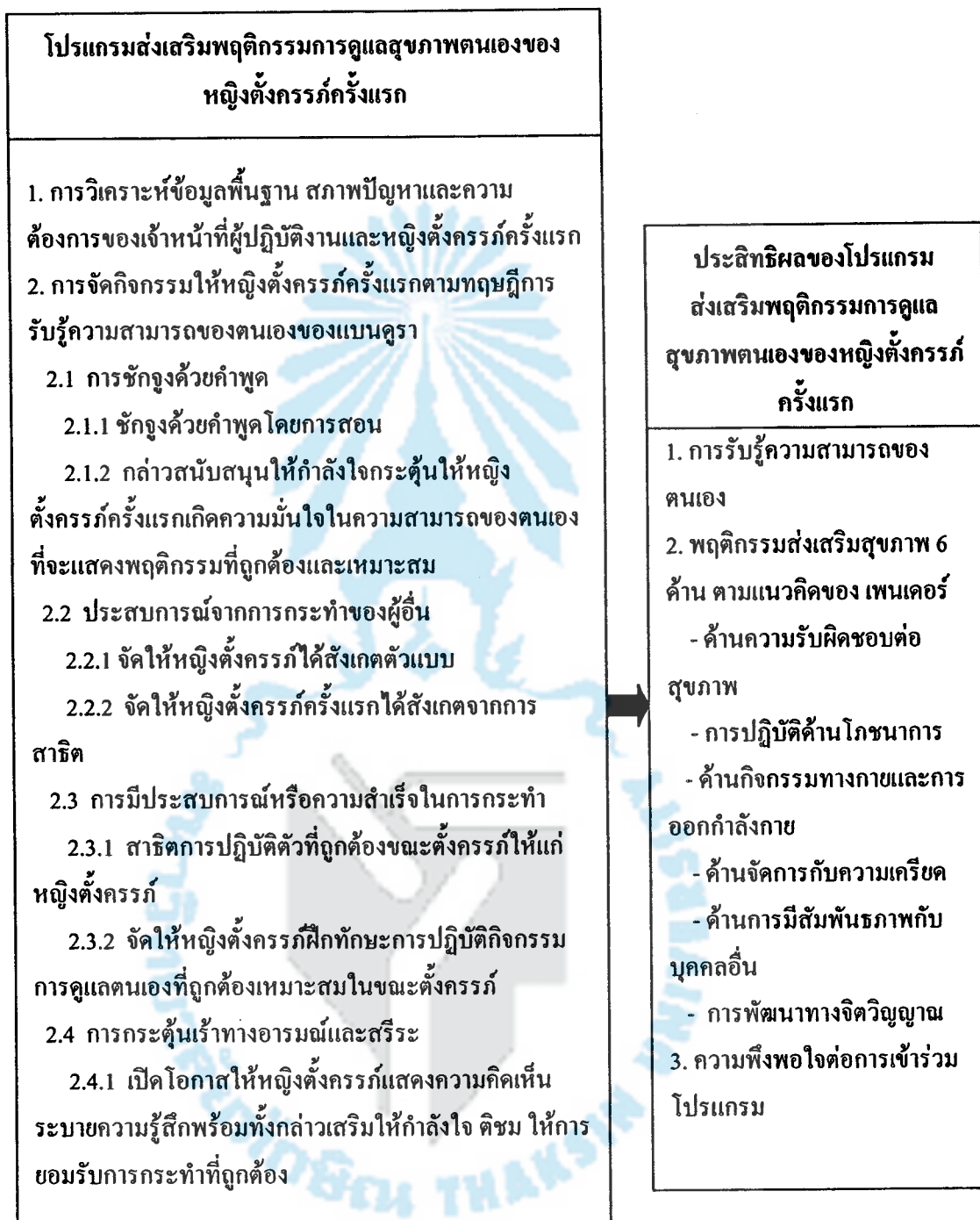
3. การเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดบวกไม่มีความแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดลบ กรณีวัดหลังระยะติดตามผลการให้คำปรึกษา 30 - 45 วัน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดบวก ในด้านการจัดการความเครียด มีความแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัดหลังติดตามหลังให้คำปรึกษา 30 - 45 วัน



กรอบแนวคิดในการวิจัย (conceptual framework)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ และใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ แบนคูรา ซึ่งมีความเชื่อว่าการที่บุคคลมีความเชื่อหรือความมั่นใจในความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการภายใต้สถานการณ์เฉพาะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองจะเป็นตัวช่วยบอกพลังในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการให้ได้ในที่สุด โดยอาศัยแหล่งที่มาของการสร้างและพัฒนาความสามารถของตนเองจาก 4 แหล่ง ได้แก่ การแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูดประสพการณ์ การกระทำหรือประสพการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น ประสพการณ์กระทำหรือประสพการณ์ความสำเร็จของตนเอง และสภาวะทางสรีระและอารมณ์ นำไปเป็นฐานในการสร้างและพัฒนาเป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยคาดหวังผลลัพธ์เพื่อให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก 6 ด้าน ตามแนวคิดของเพนเดอร์ ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การปฏิบัติด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หญิงตั้งครรภ์มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ 6 ด้าน และมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วม โปรแกรม เป็นตัวกำหนดประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

จากกรอบแนวคิดในการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สามารถแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ได้ดังภาพประกอบ 5



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพสระบุรี จังหวัดสงขลา โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (research and development) โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ระยะที่ 3 การนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกไปทดลองใช้

ระยะที่ 4 การประเมินและปรับปรุง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทำการศึกษา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ จากกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำข้อมูลมาสังเคราะห์ แล้วนำมากำหนดเป็นรายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สภาพปัญหาและความต้องการ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยกำหนดประเด็นในการศึกษา ดังนี้

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. สภาพปัญหาและความต้องการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับงานบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. สภาพปัญหาและความต้องการต่อการมารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีนามัยของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

วิธีการ

1. ศึกษาเอกสาร คำรา ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของเบนดรา เป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับนโยบาย ตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข และของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา โดยเก็บข้อมูลจากเอกสาร และจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้ได้มาตรฐานตามตัวชี้วัดที่กำหนด

3. สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย เพื่อทราบสภาพปัญหาและความต้องการในการปฏิบัติงานในพื้นที่ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

4. สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ด้านลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ ด้านการมารับบริการฝากครรภ์ และด้านการเข้าถึงบริการ ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

5. นำผลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร คำรา ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ มาสังเคราะห์เพื่อกำหนดรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

กลุ่มตัวอย่าง

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จำนวน 1 คน

2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อยทั้ง 15 แห่ง จำนวน 15 คน

3. หอสมุดตั้งครั้งแรกที่มาจากครุฑที่สถานีนอนามัย ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอ สะบ้าย้อย ทั้ง 15 แห่ง จำนวน 15 คน

เครื่องมือ

1. แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง เป็นคำถามปลายเปิด โดยกำหนดประเด็นนโยบาย การดำเนินงาน สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนางานด้านบริการหอสมุดตั้งครั้งแรก พร้อมทั้งให้เสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาดังกล่าว สำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

2. แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง เป็นคำถามปลายเปิดโดยกำหนดประเด็นปัญหาและความต้องการในการให้บริการหอสมุดตั้งครั้งแรก พร้อมทั้งให้เสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาดังกล่าว สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับปฏิบัติงานบริการหอสมุดตั้งครั้งแรกประจำสถานีนอนามัย

3. แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง เป็นแบบตรวจสอบรายการโดยกำหนดประเด็นปัญหาในการมารับบริการฝากครรภ์ และความต้องการในการได้รับบริการฝากครรภ์ในขณะตั้งครรภ์ สำหรับหอสมุดตั้งครั้งแรกที่มาจากครุฑที่สถานีนอนามัย

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์

2. กำหนดประเด็นที่ต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3. สร้างแบบสัมภาษณ์ แล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการวิทยานิพนธ์พิจารณาขอบเขตของเนื้อหาว่ามีความครอบคลุมของประเด็นที่ต้องการจะศึกษาหรือไม่

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ประทับด้วย

สูติแพทย์	จำนวน	1	คน
อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์	จำนวน	1	คน
อาจารย์พยาบาลที่ชำนาญด้านการสอน	จำนวน	1	คน
พยาบาลวิชาชีพที่ชำนาญการรับบริการฝากครรภ์	จำนวน	1	คน
นักวิชาการสุขศึกษา	จำนวน	1	คน

เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษา ความถูกต้องชัดเจนของภาษา โดยประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) การศึกษาครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8 คะแนน ขึ้นไป

5. ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่ศึกษา

ได้แก่ สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองแล้วดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์
การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์และสรุปประเด็นปัญหา โดยการสร้างข้อสรุปจากการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จาก
การสัมภาษณ์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รวมถึงการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นข้อมูล
ในการกำหนดรายละเอียดในการเขียน โครงร่าง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการในระยะ
ที่ 1 มาเป็นแนวทางในการเขียน โครงร่าง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้าง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีนามัย

ขั้นตอนในการสร้างโครงร่างโปรแกรม

ขั้นที่ 1 การนำข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความ
ต้องการในระยะที่ 1 มากำหนดเป็นแนวทางในการเขียน โครงร่าง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม
ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ
เบนดูรา มาเป็นพื้นฐานในการกำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรม ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้คือ

1. หลักการและเหตุผล
2. จุดมุ่งหมาย
3. โครงสร้างเนื้อหา
4. กิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
5. การวัดและประเมินผล

ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างรูปแบบกิจกรรมการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและสร้างเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจพื้นฐานในระยะที่ 1 และวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีของ แบนดูรา เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยการกำหนดกิจกรรม ดังนี้

1. การชักจูงด้วยคำพูด เป็นกิจกรรมที่ใช้ชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้สำเร็จ โดยการอธิบายให้ความรู้ให้คำแนะนำเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้เห็นตัวแบบ หรือสังเกตประสบการณ์การกระทำของผู้อื่น เป็นการได้รับประสบการณ์ทางอ้อมเพื่อนำมาซึ่งการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์ โดยจัดให้หญิงตั้งครรภ์ได้สังเกตตัวแบบที่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ผ่านภาพพลิก ชุดสาธิตต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์
3. การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มการปฏิบัติในสิ่งที่แสดงออกถึงความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมผ่านการฝึกทักษะการปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มและกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมข้างต้น ซึ่งเป็นการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง
4. การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์และสรีระ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการส่งเสริมการผ่อนคลายด้านอารมณ์ให้แสดงออกถึงความรู้สึก และการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการกระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง และการสร้างเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ประกอบด้วย
 - 4.1 เอกสารการสอน เป็นเอกสารที่ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม เช่น แผนการสอน ชุดกิจกรรม ชุดสาธิต ภาพประกอบการฝึกปฏิบัติ สื่อการสอนต่าง ๆ เช่น โปรแกรมนำเสนอ (power point) ภาพพลิก สื่อวิดีโอ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการในระยะที่ 1 แล้วดำเนินการจัดกระบวนการสอนตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา

4.2 คู่มือการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นการตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้

1. นำโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่พัฒนาขึ้นทั้งหมดเสนอต่อกรรมการวิทยานิพนธ์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2. นำโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา รูปแบบกิจกรรมของการนำไปใช้ ระยะเวลาในการสอน เครื่องมือประกอบในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยประเมินดัชนีค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนมาหาคะแนนดังนี้

ถ้าแน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้	+1	คะแนน
ถ้าไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้	0	คะแนน
ถ้าแน่ใจว่าไม่สอดคล้อง	ให้	-1	คะแนน

ข้อความใดได้ค่าดัชนีความสอดคล้องสูงกว่า 0.7 คะแนน ถือว่าใช้ได้โดยไม่ต้องปรับปรุง ถ้าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.7 คะแนน ต้องปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ การศึกษาครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8 คะแนนขึ้นไป

ขั้นที่ 4 ขั้นการศึกษานำร่อง เพื่อให้โครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ และกระบวนการนำไปใช้จริงกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยการทดลองใช้แบบกลุ่มขนาดเล็ก (small group testing) โดยนำโครงร่างโปรแกรมที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานอนามัยบ้านดูหาดำบลดูหา อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 5 คน

ขั้นที่ 5 ขั้นการปรับปรุงโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก หลังจากนำโปรแกรมไปศึกษานำร่อง นำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ภายหลังจากการดำเนินการปรับปรุงแก้ไขโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ในระยะที่ 2 ให้มีความสมบูรณ์ จึงนำไปทดลองใช้จริงกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยกำหนดประเด็นในการศึกษา ดังนี้

1. เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม

รูปแบบการทดลอง

รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลัง (one group pretest - post test design) ดังแสดงในแผนภาพ

แผนการทดลอง

เมื่อ	T_1		X		T_2
	T_1	คือ	การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง		
	X	คือ	การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมที่จัดให้กลุ่มทดลอง		
	T_2	คือ	การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง		

ตัวแปรที่ใช้ในการทดลอง

ตัวแปรต้น (independent variable) ได้แก่ การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ปีพุทธศักราช 2552

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน โดยมีขั้นตอนการได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. เลือกสถานีอนามัยที่ใช้ในการทดลองโดยวิธีการเลือกตามวัตถุประสงค์ (purposive sampling) โดยเลือกสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
2. เลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองโดยใช้วิธีเลือกตามวัตถุประสงค์ (purposive sampling) โดยเลือกหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ในสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ จำนวน 30 คน ตามคุณสมบัติดังนี้

- 2.1 เป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและมีอายุครรภ์ระหว่าง 12 สัปดาห์ถึง 24 สัปดาห์
- 2.2 ไม่มีประวัติเป็นโรคประจำตัวที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด หอบหืด
- 2.3 ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น สามารถสื่อสารได้โดยการพูดและเขียนภาษาไทยได้

- 2.4 สมัครใจเข้าร่วมโครงการจนเสร็จสิ้นกระบวนการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดประสิทธิผลของโปรแกรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้แก่

1. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการแสดงออกถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านจัดการกับความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า

5 ระดับ ดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจมากที่สุดในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจมาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจค่อนข้างมากในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจปานกลางในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจค่อนข้างน้อยในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ

เกณฑ์การให้คะแนน

มั่นใจมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มั่นใจมาก	ให้	4	คะแนน
มั่นใจปานกลาง	ให้	3	คะแนน
มั่นใจน้อย	ให้	2	คะแนน
ไม่มั่นใจเลย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ออกเป็น 5 ระดับ โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
4.50- 5.00	ระดับมั่นใจมากที่สุด
3.50- 4.49	ระดับมั่นใจมาก
2.50- 3.49	ระดับมั่นใจปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับมั่นใจน้อย
1.00 – 1.49	ระดับไม่มั่นใจเลย

ตัวอย่าง เช่น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	มั่นใจ มาก ที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจปาน กลาง	มั่นใจ น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
1. ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อน ได้ 8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน					
2. ฉันสามารถมาฝากครรภ์ตาม แพทย์นัดทุกครั้ง					
3. ฉันสามารถออกกำลังกายได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยใช้
แนวคิดของ เพนเดอร์ ซึ่งประกอบด้วย การส่งเสริมพฤติกรรมครอบคลุม 6 ด้าน คือ ด้านการความ
รับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการปฏิบัติด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมใน เรื่องนั้น ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ หรือผู้ตอบ เห็นว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง นั้น ๆ บ่อยครั้ง หรือผู้ตอบเห็นว่าเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรม หรือปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง นั้น ๆ ไม่สม่ำเสมอหรือนาน ๆ ครั้ง หรือ ผู้ตอบเห็นว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็น บางครั้งเท่านั้น
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ หรือ ผู้ตอบเห็นว่าเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้	3 คะแนน
ปฏิบัติบ่อย	ได้	2 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ได้	1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้	0 คะแนน

เกณฑ์การพิจารณา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ออกเป็น 4 ระดับ โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
2.50 – 3.00	ระดับปฏิบัติเป็นประจำ
1.50 – 2.49	ระดับปฏิบัติบ่อย
0.50 – 1.49	ระดับปฏิบัติบางครั้ง
0.00 - 0.49	ระดับไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง เช่น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติ หรือตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านตามที่จริง ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. ฉันรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ				
2. ฉันสามารถนอนเวลากลางคืนได้ 6-8 ชั่วโมง				

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมของภาษาที่ใช้ และทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

2. หาความตรงตามโครงสร้าง (construct validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก 6 ด้าน โดยประเมินดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าข้อคำถามในแบบสอบถามนั้นสอดคล้องกับนิยามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยแบ่งระดับความสอดคล้องเป็น 3 ระดับ คือ แน่ใจว่าสอดคล้อง ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง และแน่ใจว่าไม่สอดคล้อง เพื่อรวบรวมข้อมูล ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องจากการนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญ แต่ละคนมาหาคะแนน ดังนี้

ถ้าแน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้	+1	คะแนน
ถ้าไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง	ให้	0	คะแนน
ถ้าแน่ใจว่าไม่สอดคล้อง	ให้	-1	คะแนน

เมื่อคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องแล้วถ้าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.7 คะแนน แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความตรง แต่ถ้าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.7 คะแนน จะต้องปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ การศึกษาครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8 คะแนนขึ้นไป

3. หาความเที่ยง (reliability) เมื่อผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (tryout) กับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง โดยใช้วิธีของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) การศึกษาครั้งนี้ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ค่าความเที่ยงที่ 0.85 และแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ค่าความเที่ยงที่ 0.91

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนดำเนินการทดลองเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ถึงสาธารณสุขอำเภอชะอำน้อย และหัวหน้าสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. หลังได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้
3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ โดยการสำรวจรายชื่อและศึกษาประวัติของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยดูจากเวชระเบียนครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัว กับกลุ่มตัวอย่างที่มาฝากครรภ์ ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการศึกษาวิจัยพร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย
5. สอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก (pre-test) ก่อนนำหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในสัปดาห์ที่ 1 โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามและแจกบัตรนัดเพื่อครั้งต่อไป
6. ให้การพยาบาลตามปกติ และนำหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดในรายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 โดยผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กเป็นผู้ทำกิจกรรมกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และแจกบัตรนัดเพื่อนัดครั้งต่อไป
7. ให้การพยาบาลตามปกติและนำหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมในการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 และทำการแจกบัตรนัดเพื่อนัดครั้งต่อไป
8. ให้การพยาบาลตามปกติและนำหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนดในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อเนื่องแล้วเสร็จทุกกิจกรรมใน โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
9. สอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก (post-test)

10. แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า สิ้นสุดการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย พร้อมทั้งแสดงความขอบคุณ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้โปรแกรม นำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ก่อนนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ และทดสอบสมมติฐานทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent sample) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent sample) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ระยะที่ 4 การประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ผู้วิจัยได้ประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ในระยะที่ 3 ผู้วิจัยได้มีการประเมินเพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรม โดยพิจารณาตัวบ่งชี้ 3 ตัว ได้แก่ การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง และการประเมินความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม นำผลที่ได้จากการประเมินมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิผลและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

2. เพื่อปรับปรุง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบประเมินความพึงพอใจต่อเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยมีขั้นตอนในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผล

2. สร้างแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3. นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความควบคุมประเด็นที่ควรตรวจสอบลักษณะของข้อคำถาม ความถูกต้องและชัดเจนของภาษาที่ใช้ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8 คะแนนขึ้นไป

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังเสร็จสิ้น การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกณฑ์ที่กำหนดคือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างน้อยร้อยละ 70 มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป (3.50 – 5.00) จึงยอมรับว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกนี้มีประสิทธิผล

เกณฑ์การให้คะแนน

พึงพอใจมากที่สุด	ได้	5	คะแนน
พึงพอใจมาก	ได้	4	คะแนน
พึงพอใจปานกลาง	ได้	3	คะแนน
พึงพอใจน้อย	ได้	2	คะแนน
ไม่พึงพอใจน้อยที่สุด	ได้	1	คะแนน

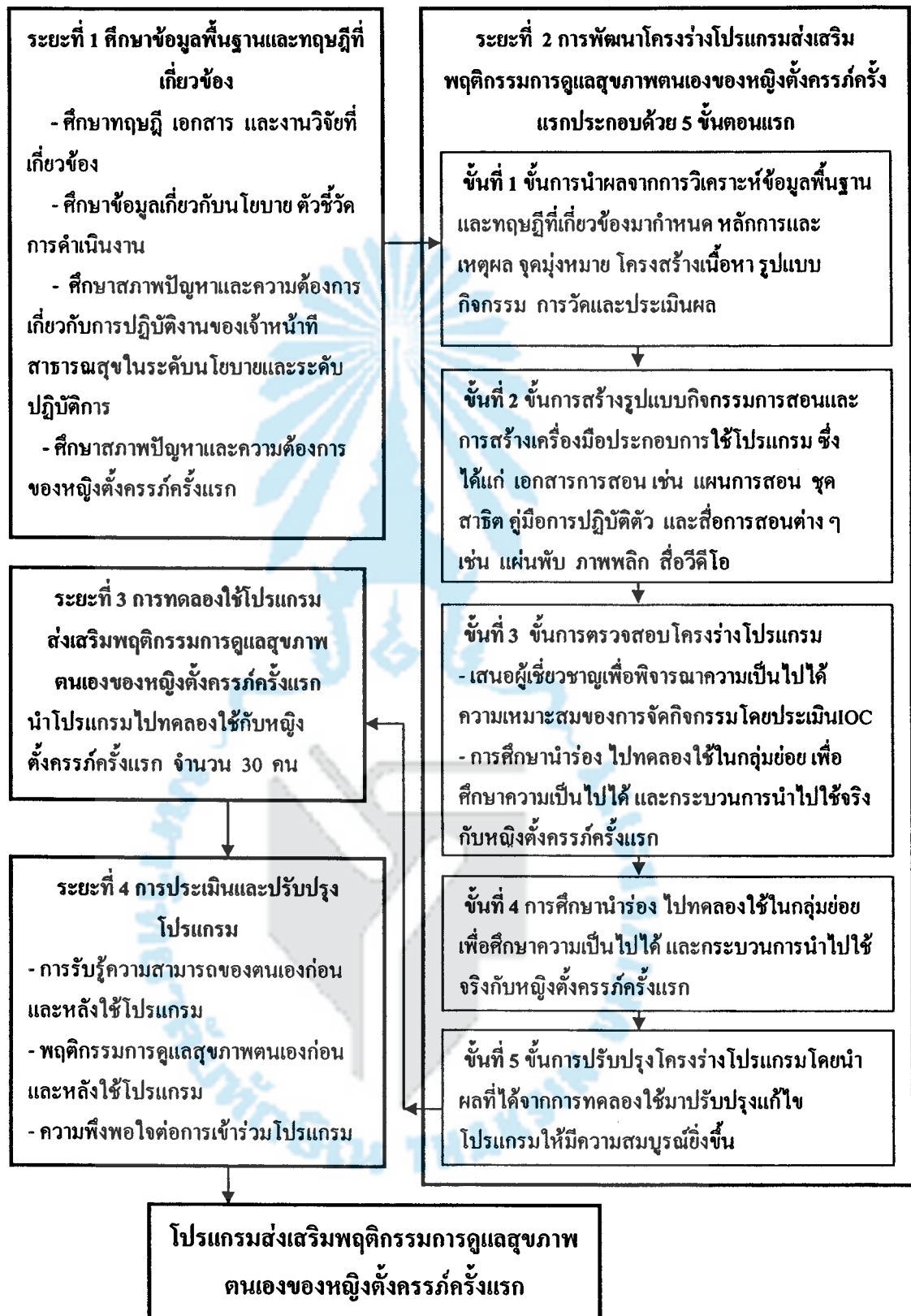
เกณฑ์การพิจารณา

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.50- 5.00	ระดับพึงพอใจมากที่สุด
3.50- 4.49	ระดับพึงพอใจมาก
2.50- 3.49	ระดับพึงพอใจปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	ระดับพึงพอใจน้อยที่สุด

ตัวอย่าง เช่น

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความหัวข้อประเมินในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความรู้ที่ได้รับใน โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก					
2. รูปแบบการจัดกิจกรรมใน โปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรก					



ภาพที่ 5 สรุปขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (research and development)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ผลจากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับนโยบายตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีนโยบายเน้นคุณภาพและประสิทธิภาพของงานอนามัยแม่และเด็ก โดยเน้นความครอบคลุมด้านงานบริการอนามัยแม่และเด็กให้ทั่วถึงและเป็นธรรม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ห่างไกลและเสี่ยงสูง ตลอดจนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับการให้บริการหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย

2. ผลจากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา มีความสำคัญต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจาก 2 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลที่จะสามารถกระทำ (effective beliefs) หรือแสดงพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ (outcome expectancies) คือถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมาคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน ไม่ท้อถอย และจะกระทำจนประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองตามแนวคิดของแบนดูรา มี 4 วิธี ดังนี้ การชักจูงด้วยคำพูด ประสิทธิภาพจากการกระทำของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ จากการศึกษาทฤษฎีดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา ทั้ง 4 วิธี มากำหนดการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

3. ผลจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสะบ้าย้อย พบว่า การดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันส่วนใหญ่

เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานจะให้บริการรับฝากครรภ์ตามปกติ มีเวลาให้สุศึกษาในการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกน้อยมากเพราะหญิงตั้งครรภ์ที่มาใช้บริการฝากครรภ์มีจำนวนมากในแต่ละวัน และยังไม่มีการจัดระบบการบริการให้สุศึกษาแก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ เช่น การมาฝากครรภ์ไม่ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด การไม่รับประทานยาบำรุงตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สั่ง และหญิงตั้งครรภ์ขาดการฝากครรภ์อย่างต่อเนื่อง ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพขณะตั้งครรภ์ เช่น ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก การคลอดทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ดังนั้น จึงควรมีการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ทั้งตรวจครรภ์และจัดบริการให้สุศึกษาอย่างมีระบบ

4. ผลจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 15 คน แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีอนามัย จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
วุฒิการศึกษา		
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	5	33.33
ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์	2	13.33
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต	2	13.33
ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน)	6	40.00
ตำแหน่ง		
พยาบาลวิชาชีพ	5	33.33
นักวิชาการสาธารณสุข	2	13.33
เจ้าพนักงานสาธารณสุข	8	53.33

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน		
น้อยกว่า 5 ปี	5	33.33
5 – 10 ปี	2	13.33
มากกว่า 10 ปี	8	53.33
ระยะเวลาที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก		
น้อยกว่า 5 ปี	10	66.66
5 – 10 ปี	3	20.00
มากกว่า 10 ปี	2	13.33

จากตารางที่ 1 พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กมีวุฒิการศึกษาระดับประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (สาธารณสุขชุมชน) รองลงมาพยาบาลศาสตรบัณฑิต คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ 33.33 มีตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุขและพยาบาลวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 33.33 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป 53.33 และมีระยะเวลาที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.66

4.2 ผลจากการสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก แยกตามประเด็นดังต่อไปนี้

4.2.1 สภาพปัญหาการดำเนินงานเกี่ยวกับบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่จำนวน 13 คน ให้บริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยให้บริการตรวจครรภ์ตามปกติและมีการให้สุศึกษาบ้างแต่ไม่ได้มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ และมีเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานที่มีตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 2 คน ที่ให้บริการตามหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่ เพราะเป็นสถานีนามัยนำร่องโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล จึงมีการจัดรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างจากอนามัยอื่น โดยมีการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรดังกล่าว

4.2.2 ปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า

หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกไม่มาฝากครรภ์ตามนัด ทำให้ฝากครรภ์ไม่ครบตามเกณฑ์ที่กระทรวงกำหนด เนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น ขาดความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ มีความเชื่อ และมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ประกอบกับบริบทในพื้นที่ไม่เอื้อต่อการทำงานเชิงรุกของเจ้าหน้าที่

4.2.3 การจัดกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่จำนวน 10 คน ให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดให้มีกิจกรรมการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เช่น การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และจัดอบรมให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และมีเจ้าหน้าที่จำนวน 2 คน ให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมการให้ความรู้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ และมีเจ้าหน้าที่จำนวน 2 คน ให้ข้อคิดเห็นว่าการมีกรมอบของขวัญรางวัลแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มาใช้บริการฝากครรภ์ครบตามเกณฑ์ และมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

4.2.4 การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกไปปฏิบัติ พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่ให้ข้อคิดเห็นว่าการนำรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพราะทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความสนใจและสามารถนำไปปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม

4.2.5 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่ ให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมในโปรแกรมควรจัดกิจกรรมการให้ความรู้ โดยวิธีการจัดอบรมให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และควรจัดให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีเวลาพบปะกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แต่การจัดกิจกรรมต่างๆ ต้องมีการบูรณาการในทุกภาคส่วนของชุมชน รวมทั้งผู้ใกล้ชิดและผู้ดูแลเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วย

4.2.6 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ในการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และแนวทางแก้ไข พบว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่อยากให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เทคนิคต่างๆ ของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และคิดว่าทุกภาคส่วนควรเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

5. จากการสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาใช้บริการฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ ดังตารางที่ 2
 ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
อายุหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก (ปี)		
15-19 ปี	5	33.33
19 ปีขึ้นไป	10	66.66
แต่งงานเมื่ออายุ		
15-19 ปี	7	46.66
19 ปีขึ้นไป	8	53.30
อาศัยอยู่รวมกันกับสามี		
อยู่ด้วยกัน	15	100
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	2	13.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	8	53.33
มัธยมศึกษาตอนปลาย	4	26.66
ปริญญาตรีขึ้นไป	1	6.66
ประกอบอาชีพ		
ทำไร่ ทำนา ทำสวน	5	33.33
รับจ้าง	3	20.00
ค้าขาย	1	6.66
แม่บ้าน	6	40.00
สามีประกอบอาชีพ		
ทำไร่ ทำนา ทำสวน	10	66.66
รับจ้าง	3	20.00
ค้าขาย	2	13.33

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
รายได้ครอบครัว		
2000 – 5000 บาท	1	6.66
5000 – 10000 บาท	7	46.66
มากกว่า 10000 บาท	7	46.66
บุคคลในครอบครัว/ญาติสายตรงป่วยเป็นความดันโลหิตสูง		
เบาหวาน		
ไม่มี	10	66.66
มี	5	33.33

จากตารางที่ 2 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีอายุเฉลี่ยตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 66.66 แต่งงานเมื่ออายุเฉลี่ย 19 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 53.33 และอยู่ด้วยกันกับสามีทุกคน สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 53.33 ประกอบอาชีพแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีรายได้ต่อครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 5000- 1000 บาท และมากกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.66 และ 46.66 ตามลำดับ และไม่มีญาติสายตรงป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 66.66

5.2 ด้านการมารับบริการฝากครรภ์

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามการมารับบริการฝากครรภ์

การมารับบริการฝากครรภ์	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
อายุครรภ์ปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 12 สัปดาห์	3	20.00
13-24 สัปดาห์	12	80.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

การมารับบริการฝากครรภ์	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
มาฝากครรภ์ตามนัด		
ทุกครั้ง	14	93.33
ไม่ทุกครั้ง	1	6.66
ต้องการมาฝากครรภ์ตามนัด		
ทุกครั้ง	15	100
ตั้งครรถ์ครั้งนี้ตัดสินใจฝากที่นี่เพราะ		
ใกล้บ้าน	15	100
ให้บริการดี	14	93.33
สะดวก	14	93.33
ปลอดภัย	14	93.33
มีคนแนะนำ	12	80.00
ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย	13	86.66

จากตารางที่ 3 พบว่า หญิงตั้งครรถ์ครั้งแรกมีอายุครรภ์ระหว่าง 13-24 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 80.00 มารับบริการฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 93.33 และมีความต้องการที่จะมาฝากครรภ์ให้ครบตามนัดทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 100 และเหตุผลที่มาฝากครรภ์สถานบริการที่นี่เพราะ ใกล้บ้าน ให้บริการดี สะดวก ปลอดภัย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และมีคนแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 100, 93.33, 93.33, 93.33, 86.66 และ 80.00 ตามลำดับ

5.3 ด้านการเข้าถึงบริการ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามการเข้าถึงบริการ

การเข้าถึงบริการ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
ระยะทางจากบ้านถึงสถานอนามัย		
1-5 กิโลเมตร	14	93.33
6-10 กิโลเมตร	1	6.66
ความสะดวกในการเดินทาง		
สะดวก	15	100
การเรียงลำดับผู้มาก่อน – หลังในการมาตรวจครรภ์		
มีการเรียงลำดับ	14	93.33
ไม่มีการเรียงลำดับ	1	6.66
เจ้าหน้าที่มีการอธิบายสิ่งที่ตรวจพบหรือไม่		
อธิบาย	12	86.66
ไม่อธิบาย	3	13.33
การอธิบายสิ่งที่ตรวจพบของเจ้าหน้าที่ทำให้ท่านเข้าใจหรือไม่		
เข้าใจ	12	86.66
ไม่เข้าใจ	3	13.33
การได้รับบริการตรวจร่างกายหาความผิดปกติ		
ได้รับ	15	100
ท่านที่ได้รับการตรวจร่างกายหาความผิดปกติ		
ซั่มน้ำหนักร	15	100
วัดส่วนสูง	10	66.66
วัดความดันโลหิต	15	100
ตรวจเต้านม	0	0
วัดเชิงกราน	2	13.33
บริการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อดูความผิดปกติ		
ได้รับ	15	100

ตารางที่ 4 (ต่อ)

การเข้าถึงบริการ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
ท่านที่ได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (คุณสมบัติประกอบ)		
ตรวจหาเชื้อซิฟิลิส เชื้อเอดส์	15	100
ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบ	15	100
ตรวจหาความเข้มข้นของเลือด	15	100
ตรวจคัดกรองธาลัสซีเมีย	15	100
การบริการสอบถามประวัติอย่างละเอียด		
ได้รับ	13	86.66
ไม่ได้รับ	2	13.33
ท่านที่ได้รับการบริการสอบถามประวัติอย่างละเอียด		
ประวัติการตั้งครรภ์	13	100
ประวัติการแท้ง	13	100
ประวัติการคลอด	8	61.53
ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต	10	76.92
ประวัติการขาดประจำเดือนและกำหนดคลอด	13	100
ประวัติการเจ็บป่วยของพ่อแม่หรือญาติสายตรง	10	76.92
ท่านได้รับการตรวจพิเศษหรือไม่		
ได้รับ	13	86.66
ไม่ได้รับ	2	13.33
ท่านได้รับคำชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติที่ต้องการตรวจพิเศษหรือไม่		
ได้รับ	13	86.66
ไม่ได้รับ	2	13.33
ท่านได้รับความสะดวกในการตรวจพิเศษหรือไม่		
สะดวก	15	100

ตารางที่ 4 (ต่อ)

การเข้าถึงบริการ	จำนวน (n= 15)	ร้อยละ
ท่านได้รับการบริการให้ความรู้หรือไม่		
ได้รับ	13	86.66
ไม่ได้รับ	2	13.33
ท่านที่ได้รับการบริการให้ความรู้		
ให้คำปรึกษา	8	61.53
วิดีโอ หรือสไลด์	0	0
อธิบายโดยเจ้าหน้าที่	13	100
สาริต	2	15.38
ทำกลุ่ม	0	0
ความต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวัฒนธรรมดั้งเดิม		
ต้องการ	15	100
ท่านที่ต้องการ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวัฒนธรรมดั้งเดิมต้องการ		
ด้วยวิธีการใด	15	100
การให้คำปรึกษา	15	100
วิดีโอ หรือสไลด์	15	100
อธิบายโดยเจ้าหน้าที่	15	100
สาริต	15	100
ทำกลุ่ม		
ท่านมีความสะดวกในการรับบริการให้ความรู้หรือไม่		
สะดวก	15	100

จากตารางที่ 4 พบว่า ระยะทางจากบ้านหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกถึงที่สถานีอนามัยอยู่ระหว่าง 1-5 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 93.33 หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกทุกคนคิดว่าการเดินทางจากบ้านถึงสถานบริการสะดวก หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้รับการตรวจร่างกายหาความคิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 100 โดยได้รับการตรวจ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และวัดเชิงกราน คิดเป็นร้อยละ 100, 66.66, 100, และ 13.33 ตามลำดับ และไม่ได้รับการตรวจเต้านม ได้รับการ

สอบถามประวัติอย่างละเอียด คิดเป็นร้อยละ 86.66 โดยการสอบถามประวัติการตั้งครรภ์ ประวัติการแท้ง ประวัติการคลอด ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ประวัติการขาดประจำเดือนและกำหนดคลอด และประวัติการเจ็บป่วยของพ่อแม่หรือญาติสายตรง คิดเป็นร้อยละ 93.33, 86.66, 53.33, 66.66, 93.33 และ 66.66 ตามลำดับ ได้รับบริการให้ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 86.66 บริการความรู้ที่ได้รับ ได้แก่ การให้คำปรึกษา การอธิบายจากเจ้าหน้าที่ การสาธิต คิดเป็นร้อยละ 53.33, 86.66, 13.33 ตามลำดับ ส่วนบริการให้ความรู้ที่ไม่ได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ได้แก่ การดูวิดีโอ/สไลด์ การทำกลุ่ม และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ต้องการได้รับการบริการให้ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 100 โดยบริการที่ต้องการได้รับคือ การให้คำปรึกษา การดูวิดีโอ/สไลด์ การอธิบายจากเจ้าหน้าที่ การสาธิต และการทำกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 100 และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความสะดวกในการเข้ารับบริการให้ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 100

ขั้นที่ 2 ผลการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา มาเป็นข้อมูลประกอบการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้ผลดังนี้

1. ผลการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นำข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการในระยะที่ 1 มากำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ตามองค์ประกอบดังนี้

หลักการและเหตุผล

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของแบนดูรา 4 วิธี คือ การชักจูงด้วยคำพูด ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และผู้วิจัยสนใจว่าการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการกระทำพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายภาพและการออกกำลังกาย

ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ที่ดีอันเป็นรากฐานที่สำคัญในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ และเพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาและพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กได้อย่างเต็มที่

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

โครงสร้างเนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์
2. ภาวะแทรกซ้อนตั้งครรภ์
3. การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ ดังนี้
 - 3.1 การฝากครรภ์
 - 3.2 การดูแลสุขภาพวัยส่วนบุคคล และการแต่งกาย
 - 3.3 การทำงานและการเดินทาง
 - 3.4 การพักผ่อน
 - 3.5 การมีเพศสัมพันธ์
 - 3.6 การดูแลเต้านม
 - 3.7 การป้องกันอุบัติเหตุ
 - 3.8 การบรรเทาอาการไม่สุขสบาย
 - 3.9 การป้องกันการติดเชื้อ
4. การปฏิบัติด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์
5. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
6. การจัดการความเครียดและการเตรียมคลอด

2. ผลการสร้างรูปแบบกิจกรรม และเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมส่งเสริม

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การศึกษา เอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ และองค์ประกอบในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

มากำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก กำหนดการจัดกิจกรรม 4 ครั้ง แต่แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ ดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และการให้ความรู้ โดยใช้วิธีการการชักจูงด้วยคำพูด ด้วยวิธีการสอนเป็นรายกลุ่ม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที เรื่องความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์

ตารางที่ 5 การจัดกิจกรรมในโครงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 1

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ แนะนำตัวก่อน และแนะนำโครงการ จากนั้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแนะนำตัวที่ละคน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย	15 นาที	- แผ่นพับเรื่องการตั้งครรภ์ - โปรแกรมนำเสนอผลงาน (power point) - วิดีทัศน์ เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์
2. ให้ความรู้เรื่อง การตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยาย	15 นาที	
3. เสนอ วิดีทัศน์ เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์	15 นาที	

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
4. ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก	10 นาที	- ภาพพลิกเรื่องภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์
5. สรุปความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์	5 นาที	
6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์พร้อมทั้งตอบข้อสงสัย	10 นาที	
7. กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยการกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตัวได้	5 นาที	

ครั้งที่ 2 กิจกรรมการให้ความรู้โดยใช้เทคนิคการชักจูงด้วยคำพูด ด้วยวิธีการสอนเป็นรายกลุ่ม และด้วยวิธีการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ในเรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ และการปฏิบัติด้านโภชนาการ โดยใช้วิธีการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ โดยการกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง รวมทั้งเสริมแรงจิตใจเมื่อหญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยการกล่าวคำชื่นชม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตนด้าน โภชนาการขณะตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตนด้าน โภชนาการในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ตารางที่ 6 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. กล่าวทักทาย พร้อมทั้งเปิดประเด็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์หลังจากได้รับความรู้ครั้งที่ 1	10 นาที	
2. ให้ความรู้เรื่อง การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ในประเด็นต่อไปนี้ โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล,การแต่งกาย - การทำงาน , การเดินทาง - การพักผ่อน - การมีเพศสัมพันธ์ - การดูแลเต้านม - การป้องกันอุบัติเหตุ - การบรรเทาอาการไม่สบาย - การป้องกันการติดเชื้อ	15 นาที	- โปรแกรมนำเสนอผลงาน (power point) - ภาพพลิกประกอบการสอน - แผ่นพับเรื่องการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
3. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งตอบคำถาม	10 นาที	
4. ให้ความรู้เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายพร้อมสาธิตตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	10 นาที	
5. ให้หญิงตั้งครรภ์เล่นเกมส่โดยใช้บัตรคำ เพื่อประเมินความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกในเรื่องพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์	10 นาที	

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
6. สรุปความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไป ขณะตั้งครรภ์และการปฏิบัติด้านโภชนาการขณะ ตั้งครรภ์ พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยและตอบ คำถาม	5 นาที	
7. กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการ กล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถ ของตนเองที่จะปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดการตั้งครรภ์ครั้งนี้	5 นาที	- ภาพพลิกประกอบการ สอน - ชุดสาธิตตัวอย่างอาหาร
8. ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแต่ละคนร่วมทำ พันธะสัญญาเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยใช้ ต้นไม้แห่งคำสัญญา พร้อมแจกใบแนบครั้งต่อไป	10 นาที	

ครั้งที่ 3 กิจกรรมการให้ความรู้ ใช้เทคนิคการซักถามด้วยคำพูด และเทคนิคเรียนรู้ผ่าน
ตัวแบบ และเทคนิคเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติ ในเรื่อง
กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความตึงเครียด และใช้วิธีการกระตุ้นเร้า
ทางอารมณ์ โดยการกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดความมั่นใจ
ในความสามารถของตนเอง รวมทั้งเสริมแรงใจเมื่อหญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยการกล่าว
คำชื่นชม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดขณะตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะตั้งครรภ์ได้อย่าง

ถูกต้องและเหมาะสม

ตารางที่ 7 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการปฏิบัติตนขณะ ตั้งครรภ์หลังจากได้รับความรู้ไป 2 ครั้ง	10 นาที	- โปรแกรมนำเสนอ ผลงาน (power point)
2. ให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก	10 นาที	- ภาพพลิกประกอบการ สอน
3. สาธิตวิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ให้ หญิงตั้งครรภ์ดู และนำหญิงตั้งครรภ์ฝึก ปฏิบัติการออกกำลังกายไปพร้อมกัน	15 นาที	- สาธิตวิธีการออกกำลัง กาย
4. ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ ความเครียดให้กลุ่มฟัง พร้อมให้ทำสมาธิและ เปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด	15 นาที	- เพลงบรรเลง - สาธิตวิธีการผ่อนคลาย ความตึงเครียด
5. ให้ความรู้ถึงวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด พร้อมทั้งสาธิตวิธีการผ่อนคลายความเครียดและ ให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายเครียด ไปพร้อมกัน	10 นาที	
6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามข้อสงสัย พร้อมตอบคำถาม	10 นาที	
7. ผู้วิจัยบรรยายสรุปให้หญิงตั้งครรภ์ฝึก ปฏิบัติการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความ	10 นาที	

ครั้งที่ 4 กิจกรรมการให้ความรู้ โดยใช้วิธีการซักงูด้วยคำพูด ด้วยวิธีการสอนเป็น
รายกลุ่ม และด้วยวิธีการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ ในเรื่องการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอด กล่าว
สนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง
และกล่าวขอบคุณปัจฉิมนิเทศและยุติการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอด
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถเตรียมตนเองในการคลอดได้อย่างถูกต้องและ

เหมาะสม

ตารางที่ 8 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 4

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์
1. กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์หลังได้รับความรู้มา 3 ครั้ง	10 นาที	- โปรแกรมนำเสนอ ผลงาน (power point)
2. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ พร้อมทั้งกล่าวเสริมในส่วนที่ขาด	10 นาที	- ตัวอย่างของเตรียม คลอด - คู่มือการปฏิบัติตัว
3. ให้ความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอดโดยวิธีการบรรยาย	10 นาที	
4. สาธิตตัวอย่างของที่ต้องเตรียมในการคลอด	5 นาที	
5. กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถ	5 นาที	

3. ผลการตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

โดยการประเมินความสอดคล้องพิจารณาความเหมาะสมขององค์ประกอบแต่ละกิจกรรม
ในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยผู้เชี่ยวชาญ
จำนวน 5 คน ผลการประเมินแสดงดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิง
ตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ระยะเวลาของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	1	0	0.8	สอดคล้อง
3	ระยะห่างของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
4	สื่อ/อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ครั้งที่ 1	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแนะนำโครงการชี้แจงวัตถุประสงค์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
7	การให้ความรู้เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ โดยวิธีการบรรยายประกอบโปรแกรมนำเสนอ (power point)	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
8	เสนอวิธีทัศน เรื่อง การตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
	ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก และโปรแกรมนำเสนอ (power point)	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
9	สรุปความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
10	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
11	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยการกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม พร้อมแจกใบนัดครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
12	ครั้งที่ 2 กล่าวทักทาย พร้อมทั้งเปิดประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
13	ให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ในประเด็นต่อไปนี้ โดยวิธีการบรรยายประกอบ โปรแกรมนำเสนอ (power point) - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและการแต่งกาย -การทำงานและการเดินทาง -การพักผ่อน	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
13	-การมีเพศสัมพันธ์ การดูแลเต้านม -การป้องกันอุบัติเหตุ -การบรรเทาอาการไม่สบาย -การป้องกันการติดเชื้อ					
14	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
15	ให้ความรู้เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายและสาธิตตัวอย่าง อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
16	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่นเกมสโดยใช้บัตรคำ เพื่อประเมินความเข้าใจของหญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรกในเรื่องพฤติกรรม ดูแลตนเองโดยทั่วไปและด้าน โภชนาการขณะตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
17	สรุปความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยทั่วไปและด้านโภชนาการขณะ ตั้งครรภ์พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
18	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ ในการ ปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสมตลอด การตั้งครรภ์ พร้อมแจกใบนัดครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
19	ครั้งที่ 3 กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม หลังได้รับความรู้ไป 2 ครั้ง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
20	ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์โดยวิธีการบรรยายประกอบ ภาพในโปรแกรมนำเสนอ(power point)	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
21	สาธิตวิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ ให้หญิงตั้งครรภ์ดู และนำหญิงตั้งครรภ์ ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายไปพร้อมกัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
22	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่าประสบการณ์ ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อม ทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลง คลายเครียด	5	0	1	0.6	ปรับปรุง
23	ให้ความรู้ถึงเรื่องความเครียดและวิธีการ ผ่อนคลายความตึงเครียดพร้อมทั้งนำ หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย ความเครียดไปพร้อมกัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
24	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
25	สรุปให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการออก กำลังกายและการผ่อนคลายความตึง เครียดที่บ้านอย่างต่อเนื่องพร้อมให้ กำลังใจ และแจกใบนัดครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
26	ครั้งที่ 4 กล่าวทักทายพร้อมทั้งสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
27	ให้ความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการ เตรียมคลอดโดยวิธีการบรรยาย	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
28	สาธิตตัวอย่างอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ ต้องเตรียมในการไปคลอด	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
29	กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจใน ความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตน ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตลอดการ ตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
30	ผู้วิจัยกล่าวสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติขณะ ตั้งครรภ์และแจกคู่มือการปฏิบัติตัวขณะ ตั้งครรภ์แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และ แจ้งให้ทราบว่าได้สิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ สุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ของหญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรกแล้ว กล่าวคำอำลาและ ขอบคุณ พร้อมมอบของที่ระลึกแก่หญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรก	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

จากตารางที่ 9 พบว่า ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ใน
โครงร่างโปรแกรมมีความเหมาะสมขององค์ประกอบแต่ละกิจกรรม โดยได้ค่าดัชนีความ
สอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.8 – 1.0 คะแนน แต่มีกิจกรรมข้อที่ 22 ที่บอกว่าให้หญิงตั้งครรภ์

ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด ผู้เชี่ยวชาญประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องได้ 0.6 คะแนน ผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ให้ตัดกิจกรรมการเล่าประสบการณ์ความเครียดออก โดยให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียดเพียงอย่างเดียว

4. ผลการศึกษานำร่อง

ผู้วิจัยได้นำโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ไปทดลองใช้แบบกลุ่มขนาดเล็ก (small group testing) พบว่า การจัดกิจกรรมตลอดการให้ความรู้ในแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ได้ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พัก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดการเหนื่อยล้า เพราะต้องนั่งฟังติดต่อกันนานในระหว่างสอน ควรมีการปรับเรื่องของเวลาและควรมีเวลาพักครึ่งเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้พักบ้าง

5. ผลการปรับปรุงโครงร่างโปรแกรม

จากการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ซึ่งทำการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และจากการศึกษานำร่อง พบว่า ในการพัฒนาโปรแกรมจะต้องปรับปรุง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากผลการประเมิน พบว่า การจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งใช้เวลานาน และไม่มีช่วงพักครึ่งทำให้หญิงตั้งครรภ์เหนื่อยล้าเพราะต้องนั่งฟังนาน ผู้วิจัยทำการปรับปรุงดังนี้

5.1.1 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 1 ปรับปรุงโดยการปรับเวลาในแต่ละขั้นตอนของการจัดกิจกรรม โดยขั้นการสร้างสัมพันธภาพปรับเวลาจากเดิม 15 นาที เหลือ 10 นาที ขั้นการให้ความรู้เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจปรับเวลาจากเดิม 15 นาที เหลือ 10 นาที ขั้นการเสนอวิธีทัศนปรับเวลาจากเดิม 15 นาที เหลือ 10 นาที และปรับโดยนำเนื้อหาเรื่องภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ไปสอนในครั้งที่ 2 และเพิ่มเวลาในการพักครึ่งระหว่างให้ความรู้เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พักรับประทานอาหารว่างใช้เวลา 10 นาที

5.1.2 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 2 ปรับปรุงโดยเพิ่มเนื้อหาเรื่องภาวะแทรกซ้อนในระหว่างการตั้งครรภ์จากเดิมสอนครั้งแรก และนำเนื้อหาการให้ความรู้เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ไปสอนในครั้งที่ 3 เพราะเนื้อหาเรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป มีรายละเอียดค่อนข้างมากต้องใช้เวลานาน ผู้วิจัยจึงปรับเวลายับขั้นการให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกร่วมทำพันธสัญญาเกี่ยวกับการดูแลตนเองจากเดิม 10 นาที เหลือ 5 นาที และเพิ่มเวลาในการพักครึ่งระหว่างให้ความรู้เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พักรับประทานอาหารว่างใช้เวลา 10 นาที

5.1.3 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 3 ปรับปรุงโดยเพิ่มเนื้อหาเรื่อง โภชนาการขณะตั้งครรภ์จากเดิมสอนครั้งที่ 2 ปรับเวลาชั้นการกล่าวทักทายจากเดิม 10 นาที เหลือ 5 นาที และปรับเวลาชั้นการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและสาธิตวิธีการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการให้ความรู้พร้อมกับการสาธิตการออกกำลังกายไปด้วยกันใช้เวลาเหลือ 20 นาที และนำเนื้อหาเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดไปสอนในการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 และเพิ่มเวลาในการพักครึ่งระหว่างให้ความรู้เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พักรับประทานอาหารว่างใช้เวลา 10 นาที

5.1.4 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 4 ปรับปรุงโดยเพิ่มเนื้อหาเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดจากเดิมสอนครั้งที่ 3 ปรับเวลาชั้นการกล่าวทักทายจากเดิมใช้เวลา 10 นาที เหลือ 5 นาที และเพิ่มเวลาในการพักครึ่งระหว่างให้ความรู้เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พักรับประทานอาหารว่างใช้เวลา 10 นาที

5.2 ความเหมาะสมของเนื้อหาในกิจกรรมการให้ความรู้ในแต่ละครั้ง จากผลการประเมิน พบว่า มีเนื่อหารายละเอียดการให้ความรู้ที่ต้องปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

5.2.1 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 2 ปรับปรุงโดยตัดกิจกรรมที่ให้ หญิงตั้งครรภ์เล่นเกมส่โดยใช้บัตรคำออกเนื่องจากการศึกษานำร่อง พบว่า ใช้เวลาค่อนข้างนาน

5.2.2 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมครั้งที่ 3 ปรับปรุงกิจกรรมที่ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด โดยการให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียดเพียงอย่างเดียว ตัดการให้เล่าประสบการณ์ความเครียดออก ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5.3 เพิ่มกิจกรรมการวัดและประเมินผลในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

6. ผลการปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนการนำไปทดลองใช้จริง ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสำหรับ
สถานีนมแม่ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
ครั้งที่ 1				
1. สร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	กล่าวต้อนรับ แนะนำตัว และ แนะนำโครงการ พร้อมทั้งให้ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแนะนำ ตัวที่ละคน และชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย	10 นาที		-ประเมิน การมีส่วน ร่วมจาก การสังเกต
2. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย ประกอบภาพใน โปแกรมนำเสนอ	เรื่องการตั้งครรภ์การ เปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์	10 นาที	- แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม และการ สังเกตการ มีส่วนร่วม
3. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย ประกอบภาพใน โปแกรมนำเสนอ	และการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายและจิตใจของหญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรก	10 นาที	- แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม และการ สังเกตการ มีส่วนร่วม
4. พักรับประทาน อาหารว่าง		10 นาที		
5. ให้หญิง ตั้งครรภ์ดูวีดิทัศน์	เรื่องการตั้งครรภ์และการ เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์	10 นาที	วีดิทัศน์	-สังเกตการ มีส่วนร่วม
6. เปิดโอกาสให้ ซักถามข้อสงสัย	ให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะ ตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์	10 นาที		- จากการ ซักถาม -จากการ สังเกต

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
7. สรุปและนัด ครั้งต่อไป	สรุปความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนในขณะ ตั้งครรภ์พร้อมทั้งกระตุ้นโดย การกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ ในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	10 นาที	ใบนัด	- จากการ สังเกต
ครั้งที่ 2				
1. กล่าวทักทาย และสนทนา แลกเปลี่ยน ประสบการณ์	กล่าวทักทายหญิงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งให้หญิงตั้งครรภ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภายในกลุ่ม ถึงการปฏิบัติตัว ขณะตั้งครรภ์ในปัจจุบัน	10 นาที		- จากการ สังเกต
2. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องภาวะแทรกซ้อนขณะ ตั้งครรภ์	10 นาที	- ภาพพลิก - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม - จากการ สังเกต
3. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป ขณะตั้งครรภ์เนื้อหา รายละเอียดดังนี้ - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล - การแต่งกาย - การทำงาน,การเดินทาง - การพักผ่อน - การมีเพศสัมพันธ์ - การดูแลเต้านม	15 นาที	- ภาพพลิก - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	- จากการ ตอบคำถาม - จากการ สังเกต

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
3. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	- การดูแลเด็นนม - การป้องกันอุบัติเหตุ - การบรรเทาอาการ ไม่สุขสบาย - การป้องกันการติดเชื้อ			
4. เปิดโอกาสให้ ซักถาม และตอบคำถาม	เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป	10 นาที		-จากการซักถาม - จากการสังเกต
5. ให้พัก รับประทานอาหารว่าง		10 นาที		
6. สรุปเนื้อหา	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยทั่วไป พร้อมทั้งกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง	10 นาที		- จากการสังเกต
7. ให้ทำพันธะสัญญาเกี่ยวกับการดูแลตนเองและนัดครั้งต่อไปครั้งที่ 3	ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกร่วมทำพันธะสัญญาเกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์พร้อมนัดครั้งต่อไป	5 นาที	-คั่นไม้แห่งคำสัญญา - ใบนัด	
1. กล่าวทักทาย	กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม	5 นาที		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
2. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย และสาธิต ประกอบ	เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายพร้อมสาธิต ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิง ตั้งครรภ์	10 นาที	- โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน - ตัวอย่าง อาหาร	-จากการ ตอบคำถาม -จากการ สังเกต
3. ให้พักรับประ ทานอาหารว่าง		10 นาที		
4. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์	10 นาที	-โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม
5. สาธิตและฝึก ปฏิบัติ	เรื่องวิธีการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์พร้อมให้หญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรกฝึกปฏิบัติ	10 นาที	- ภาพการ ออกกำลังกาย	- สังเกต การฝึก ปฏิบัติ
6. เปิดโอกาสให้ หญิงตั้งครรภ์ ซักถามข้อสงสัย	เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ และการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์	10 นาที		-จากการ ซักถาม -จากการ สังเกต
7. สรุปเนื้อหา	บรรยายสรุปเรื่องโภชนาการ ขณะตั้งครรภ์และการออก กำลังกายขณะตั้งครรภ์พร้อม กล่าวกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ เกิดความมั่นใจและนำไป ปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง	10 นาที		-จากการ สังเกต
ครั้งที่ 4 1. กล่าวทักทาย	กล่าวทักทายพร้อมแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กันภายในกลุ่ม	5 นาที		-การสังเกต

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
2. ให้อาจารย์ ตั้งครุฑกลับตาทำ สมาธิและเปิด เพลงบรรเลงคลาย เครียด	การผ่อนคลายความตึงเครียด ขณะตั้งครุฑ	5 นาที		-การสังเกต
3. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย และสาธิต ประกอบการ บรรยายและให้ ให้อาจารย์ตั้งครุฑครั้ง แรกฝึกปฏิบัติ	เรื่องการผ่อนคลายความตึง เครียดขณะตั้งครุฑ	10 นาที	-โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน -ผู้วิจัยเป็นผู้ สาธิต	-จากการ ตอบคำถาม -จากการ สังเกต
4. ให้พัก รับประทานอาหาร ว่าง		10 นาที		
5. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องการเจ็บครุฑและการ เตรียมตัวสำหรับการคลอด	10 นาที	-โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม
6. ให้ความรู้โดย ตัวอย่างสาธิต	ตัวอย่างของที่ต้องเตรียม สำหรับการไปคลอด	5 นาที	- ชุดตัวอย่าง สาธิต	- จากการ สังเกต
7. กระตุ้นให้ กำลังใจ	กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้อาจารย์ตั้งครุฑครั้ง แรกเกิดความมั่นใจใน ความสามารถของตนเองที่จะ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสมตลอดการตั้งครุฑ	5 นาที		-จากการ สังเกต

ตารางที่ 10 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
8. กล่าวสรุปและแจกคู่มือการปฏิบัติตัวแก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและแจ้งให้ทราบว่าได้สิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมพร้อมทั้งกล่าวคำอำลาและขอบคุณ	เนื้อหาการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	10 นาที	คู่มือการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	

ขั้นที่ 3 ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ภายหลังการปรับปรุงแก้ไขโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นแล้ว นำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม นำเสนอข้อมูลการวิเคราะห์เป็นลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

4. เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

5. เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
อายุหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก (ปี)		
ต่ำกว่า 15 ปี	1	3.33
15-19 ปี	5	16.66
20 ปีขึ้นไป	24	80.00
ศาสนา		
อิสลาม	30	100
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	1	3.33
ประถมศึกษา	13	43.33
มัธยมศึกษา/ปวช.	16	53.33
ประกอบอาชีพ		
แม่บ้าน	4	13.33
ทำไร่ ทำนา ทำสวน	23	76.66
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1	3.33
ค้าขาย	2	6.66
รายได้ครอบครัว		
น้อยกว่า 5000 บาท	5	16.66
5001-10000 บาท	15	50.00
มากกว่า 10001 บาท	10	33.33

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
อายุครรภ์		
7-12 สัปดาห์	5	16.66
13-18 สัปดาห์	14	46.66
19-24 สัปดาห์	11	36.66

จากตารางที่ 11 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 80.00 นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 100 จบการศึกษาระดับมัธยม/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 53.33 ประกอบอาชีพ ทำไร่ ทำนา ทำสวน คิดเป็นร้อยละ 76.66 มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 5001-10000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีอายุครรภ์ปัจจุบัน 13-18 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 46.66

2. จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน (n=30)	ร้อยละ	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
ระดับมั่นใจมาก	23	76.66	28	93.33
ระดับมั่นใจปานกลาง	7	23.33	2	6.66
รวม	30	100	30	100

จากตารางที่ 12 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับมั่นใจมาก และมั่นใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 76.66 และ 23.33 ตามลำดับ และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์อยู่ในระดับมั่นใจมาก และมั่นใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 93.33 และ 6.66

3. จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการทดลอง ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน (n=30)	ร้อยละ	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
ระดับปฏิบัติเป็นประจำ	6	20.00	25	83.33
ระดับปฏิบัติบ่อย	23	76.66	5	16.66
ระดับปฏิบัติบางครั้ง	1	3.33	0	0
รวม	30	100	30	100

จากตารางที่ 13 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 76.66, 20.00 และ 3.33 ตามลำดับ และหลังการทดลองมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติบ่อย คิดเป็นร้อยละ 83.33 และ 16.66 ตามลำดับ

4. ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

การรับรู้ความสามารถ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	30	3.66	0.27	5.97	.000
หลังทดลอง	30	4.07	0.30		

จากตารางที่ 14 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ

หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสูงมากขึ้นจากเดิม

5. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
ตารางที่ 15 เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	n	$\bar{X}$	S. D.	t	Sig
ก่อนทดลอง	30	2.11	0.35	8.19	.000
หลังทดลอง	30	2.59	0.12		

จากตารางที่ 15 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้นจากเดิม

ขั้นที่ 4 ผลการประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

การประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังตารางที่ 16
ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม

ที่	ความพึงพอใจ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	การให้ความรู้โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพ พลิกและโปรแกรมนำเสนอด้วยคอมพิวเตอร์ทำ ให้ท่านมีความรู้เรื่องการตั้งครรภ์มากขึ้น	4.20	0.66	พึงพอใจมาก
2	การให้ความรู้แบบกลุ่มทำให้ท่านสามารถ แลกเปลี่ยนความรู้ภายในกลุ่มได้	3.90	0.66	พึงพอใจมาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ประเด็นพิจารณา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
3	การควักวิทัศน์เรื่องการตั้งครุฑและการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครุฑทำให้ท่านเข้าใจเรื่องการตั้งครุฑเพิ่มขึ้น	4.33	0.95	พึงพอใจมาก
4	การให้ความรู้โดยวิธีการสาธิตทำให้ท่านได้เห็นประสบการณ์จริงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.23	0.81	พึงพอใจมาก
5	การให้ท่านได้ฝึกทักษะการปฏิบัติทำให้ท่านได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติได้จริง	3.73	0.64	พึงพอใจมาก
6	กิจกรรมการให้ความรู้ที่จัดขึ้นในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมต่อความต้องการของท่าน	3.77	0.67	พึงพอใจมาก
7	การเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย	3.87	0.86	พึงพอใจมาก
8	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	4.00	0.69	พึงพอใจมาก
9	เอกสารประกอบการสอนแต่ละกิจกรรมมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ และความทันสมัย ดึงดูดความสนใจได้ดี	4.13	0.81	พึงพอใจมาก
10	เอกสารประกอบการสอนเพียงพอต่อความต้องการ	3.90	0.96	พึงพอใจมาก
11	สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้มีความสะดวก และเหมาะสม	4.10	0.88	พึงพอใจมาก
12	วิทยากรที่ให้ความรู้มีท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง	4.07	0.86	พึงพอใจมาก
13	วิทยากรมีทักษะและเทคนิคการให้ความรู้ที่เหมาะสม น่าเชื่อถือ ไม่น่าเบื่อ	4.00	0.74	พึงพอใจมาก
14	รูปแบบการจัดกิจกรรมการให้ความรู้มีความเหมาะสม ตรงกับความต้องการของท่าน	3.90	0.84	พึงพอใจมาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ที่	ประเด็นพิจารณา	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
15	การให้บริการร่วมกับกิจกรรมการให้ความรู้ ทำให้ท่านสามารถดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ได้ มากขึ้น	4.20	0.61	พึงพอใจมาก
16	การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านได้รับความรู้ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ต่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์	4.27	0.78	พึงพอใจมาก
17	ท่านพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการให้ ความรู้ในครั้งนี้	4.40	0.85	พึงพอใจมาก
	รวม	4.05	0.85	พึงพอใจมาก

จากตารางที่ 16 พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจโดยรวมอยู่ที่ 4.05 และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐานที่ 0.85 โดยมีระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ที่ ระดับมาก
ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำแนกตามระดับความพึงพอใจต่อการ
เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ระดับความพึงพอใจ	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
ระดับมากที่สุด	6	20.0
ระดับมาก	21	70.0
ระดับปานกลาง	3	10.0
รวม	30	100

จากตารางที่ 17 พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม
ดูแลสุขภาพตนเอง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 10.00 และระดับมากขึ้น
ไป คิดเป็นร้อยละ 90.0 ถือว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจมากกว่าเกณฑ์พิจารณาที่ตั้งไว้

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยแนวทางในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

บทย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. เพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
4. เพื่อประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา ซึ่งมีขั้นตอนของการดำเนินการ 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมากำหนดเป็นรายละเอียดของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยใช้วิธีการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำรา และศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการ จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จำนวน 1 คน และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่

ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีนามัย จำนวน 15 คน ในประเด็นสภาพปัญหา และความต้องการในการให้บริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จำนวน 15 คน ในประเด็นสภาพปัญหาและความต้องการในการมารับบริการฝากครรภ์ มีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์สำหรับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและประจำสถานีนามัย และแบบสัมภาษณ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นการนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการในระยะที่ 1 มาเป็นแนวทางในการเขียนโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ขั้นที่ 2 ขั้นการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรม โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานจากการสังเคราะห์ในระยะที่ 1 มากำหนดวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีของเบนคูรา เป็นตัวกำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรม

ขั้นที่ 3 ขั้นการตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยนำโครงร่างโปรแกรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมดเสนอต่อกรรมการวิทยานิพนธ์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ จากนั้นนำโครงร่างโปรแกรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรม โดยประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ขั้นที่ 4 ขั้นการศึกษานำร่อง เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกไปใช้จริง โดยการทดลองใช้แบบกลุ่มขนาดเล็ก (small group testing) ไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก จำนวน 5 คน

ขั้นที่ 5 ขั้นการปรับปรุงโครงร่างโปรแกรม หลังจากตรวจสอบความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปศึกษานำร่อง นำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขโครงร่างโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

นำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีอนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหง อำเภอสบไช้อย จังหวัดสงขลา มีจำนวน 30 คน ที่มีอายุครรภ์ระหว่าง 12 สัปดาห์ ถึง 24 สัปดาห์

เครื่องมือ

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
2. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
3. แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ระยะที่ 4 ขั้นการประเมินและปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ผู้วิจัยได้มีการประเมินโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ประเมินเพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรม โดยพิจารณาตัวบ่งชี้ 3 ตัว ได้แก่ เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

การวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญ

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ก่อนและหลังการทดลอง โดยทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent sample)

ระยะที่ 4 ขั้นการประเมินและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผล

1. ผลจากการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการ

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สรุปผลได้ดังนี้

1.1.1 จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับนโยบายตัวชี้วัดการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีนโยบายเน้นคุณภาพและประสิทธิภาพของงานอนามัยแม่และเด็ก โดยเน้นความครอบคลุมด้านงานบริการอนามัยแม่และเด็กให้ทั่วถึงและเป็นธรรม โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ห่างไกลและเสี่ยงสูง ตลอดจนการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับการให้บริการหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้ถูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย และพบว่าทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของเบนดูรา มีความสำคัญต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล

1.1.2 จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ มีความคิดเห็นว่า การดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันส่วนใหญ่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้ปฏิบัติงาน จะบริการรับฝากครรภ์ตามปกติมีเวลาให้สุศึกษาในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกน้อยมาก ทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญาเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ จึงควรมีการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ทั้งตรวจครรภ์และบริการให้สุศึกษาอย่างมีระบบ

1.1.3 จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานประจำสถานีอนามัย มีความคิดเห็นว่า เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานส่วนใหญ่ให้บริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยให้บริการตรวจครรภ์ตามปกติและมีการให้สุศึกษาบ้าง แต่ไม่ได้มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ และคิดว่าควรจัดให้มีกิจกรรมการให้ความรู้ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เช่น การจัดนิทรรศการให้ความรู้ และจัดอบรมให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และหญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ และเพื่อส่งเสริมให้มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม

1.1.4 จากการสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ส่วนใหญ่ให้ข้อคิดเห็นว่า ต้องการมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง และต้องการได้รับบริการต่าง ๆ จากเจ้าหน้าที่ เช่น การตรวจร่างกาย โดยทั่วไป การตรวจพิเศษทางห้องปฏิบัติการ และต้องการได้รับสุศึกษาในเรื่องการดูแลสุขภาพ

สุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสอน การดูวิดีโอ การดูการสาธิต หรือการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเพิ่มพูนความรู้แก่ตนเองขณะตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 100

2. ผลการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

2.1 ผลจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการ มากำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ตามองค์ประกอบ ดังนี้ หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา รูปแบบกิจกรรมการวัดและประเมินผล

2.2 ผลการสร้างรูปแบบกิจกรรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการ มากำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยกำหนดการจัดกิจกรรม 4 ครั้ง แต่ครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์

2.3 ผลการตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก โดยการประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่า ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับองค์ประกอบต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมมีความสอดคล้อง โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.8 คะแนนขึ้นไป แต่มีกิจกรรมข้อที่ 22 ที่บอกว่าให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด ผู้เชี่ยวชาญประเมินได้ดัชนีความสอดคล้องได้ 0.6 คะแนน ผู้วิจัยจึงทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ให้ตัดกิจกรรมการเล่าประสบการณ์ความเครียดออก โดยให้หญิงตั้งครรภ์ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียดเพียงอย่างเดียว

2.4 ผลการศึกษานำร่อง พบว่า การจัดกิจกรรมตลอดการสอนในแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ได้ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พัก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดอาการเหนื่อยล้า เพราะต้องนั่งฟังติดต่อกันนานในระหว่างให้ความรู้ควรมีการปรับเรื่องของเวลา และควรมีเวลาพักครึ่งเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้พัก

2.5 ผลการปรับปรุงโครงร่างโปรแกรม พบว่า ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจะต้องปรับปรุง ดังนี้

2.5.1 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากผลการประเมิน พบว่า การจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งใช้เวลานานและไม่มีช่วงพักครั้ง ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการเหนื่อยล้า เพราะต้องนั่งฟังนาน มีการปรับปรุงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

2.5.2 จากการประเมินความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ให้มีการปรับความเหมาะสมของเนื้อหาในชั้นการให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ความเครียดและให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด โดยให้ตัดกิจกรรมที่ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเล่าประสบการณ์ความเครียดให้กลุ่มฟังออก โดยให้หลับตาทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียดอย่างเดียว

3. ผลการประเมินประสิทธิผลโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนี้

3.1 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการประเมินความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์พิจารณาความพึงพอใจตั้งแต่ระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาครั้งนี้ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 90.0 ถือว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจมากกว่าเกณฑ์พิจารณาที่ตั้งไว้

สรุป โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ทั้ง 3 ตัวบ่งชี้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานีนามย์ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของวิจัยได้ดังนี้

1. จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการ โดยมีขั้นตอนการอภิปรายผล ดังนี้

1.1 การศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของเบนดูรา มีความสำคัญต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล คือถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน ไม่ท้อถอย และจะกระทำงานประสบความสำเร็จในที่สุด ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แหล่งการสร้างและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 วิธี ได้แก่ การชักจูงด้วยคำพูด ประสพการณ์จากการกระทำของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ ทั้งนี้เพราะ การจัดกิจกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองและสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีนคร มังคะมณี (2547 : 100) พบว่า การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดย 4 วิธีนั้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

1.2 จากการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอและประจำสถานีนามย์ พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ข้อคิดเห็นว่าการจัดให้มีกิจกรรมการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เช่น การจัดนิทรรศการ จัดอบรมให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และให้ความรู้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้นควรให้มีการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกทั้งตรวจครรภ์และบริการให้ความรู้อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้เพราะ การให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ร่วมกับการให้บริการฝากครรภ์ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ทำให้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม และจากการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มารับบริการฝากครรภ์ที่สถานีนามย์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกส่วนใหญ่ให้ข้อคิดเห็นว่าการมารับบริการฝากครรภ์จะได้รับบริการตรวจครรภ์และตรวจร่างกายต่าง ๆ แต่ยังขาดเรื่องของการได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองใน

ระหว่างตั้งครรภ์ และหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกร้อยละ 100 มีความต้องการได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ขณะตั้งครรภ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษา การดูวิดีโอ/สไลด์ การอธิบายโดยเจ้าหน้าที่ การสาธิต และการทำกลุ่ม ทั้งนี้เพราะ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกอาจคิดว่าการได้รับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์จะเป็นประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราธณา เพ็ชรทอง (2545 : บทคัดย่อ) พบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารหรือการให้สุศึกษาช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทำให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานที่มีความต้องการให้จัดบริการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกี่ยวกับการบริการฝากครรภ์ และจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่ต้องการได้รับบริการความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการ 4 วิธี มากำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมในโปรแกรม ได้แก่ การชักจูงด้วยคำพูด ประสพการณ์จากการกระทำของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือความสำเร็จในการกระทำ และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์และสรีระ โดยกำหนดการจัดกิจกรรม 4 ครั้ง แต่ครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้ มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการที่จะกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้เพราะ วิธีการดังกล่าว เป็นกระบวนการการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดการเรียนรู้ เกิดการสื่อสารกันอย่างใกล้ชิดทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีความรู้มากขึ้นเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพดีขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของเบนดูรา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 60 อ้างอิงจาก Bandura, 1997) ซึ่งกล่าวว่า การที่คนเราจะสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น เกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และได้เสนอแหล่งข้อมูลในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 วิธี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร คำรอด (2549 : 86) ที่ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการพัฒนาระบบการเรียนรู้ในการดูแลตนเองของ

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นการวิจัยและพัฒนาเน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญ ทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการที่แผนกฝากครรภ์ ได้แก่ การจัดอบรมรายกลุ่ม การแจกเอกสาร การให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 การสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหาและความต้องการในระยะที่ 1 มากำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีองค์ประกอบ ดังนี้ หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย โครงสร้างเนื้อหา การวัดและประเมินผล มาประกอบการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

2.2 การสร้างรูปแบบกิจกรรมและเครื่องมือประกอบการใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยกำหนดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก กำหนดการแสดงผลของพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองของเบนดูรา โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 4 ครั้ง แต่แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์

2.3 การตรวจสอบโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของแต่ละองค์ประกอบในโปรแกรม และความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้ปฏิบัติ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่ารูปแบบในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติในทุกกิจกรรมโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.8 คะแนนขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีความสอดคล้องและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ได้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2.4 การศึกษานำร่องและปรับปรุงโปรแกรม พบว่า การจัดกิจกรรมตลอดการสอนในแต่ละครั้งใช้เวลาชั่วโมงกว่า และไม่ได้ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พัก ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดอาการเหนื่อยล้า เพราะต้องนั่งฟังติดต่อกันนาน ผู้วิจัยจึงปรับเรื่องของเวลาในแต่ละเนื้อหาโดยปรับเวลาให้น้อยลงในบางกิจกรรม และเพิ่มเวลาพักครึ่งเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้พักรับประทานอาหารว่าง และเพื่อไม่ให้หญิงตั้งครรภ์เกิดอาการเหนื่อยล้า

3. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก อภิปรายผลได้ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกต่อพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.07$ S.D. = 0.30) และก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.66$ S.D. = 0.27) ทั้งนี้เพราะ การจัดกิจกรรมในโปรแกรม ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ ทำให้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสูงมากขึ้น แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีส่วนในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ แบนดูรา (สมโภชน์ เขียมสุภายิต 2541 : 57 อ้างอิงจาก Bandura. 1997) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่จำเป็นให้สำเร็จ

3.2 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลังการทดลอง ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 0.12) และก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.11$, S.D. = 0.35) ทั้งนี้เพราะ การจัดกิจกรรมในโปรแกรมทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก มีส่วนในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีการกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีนคร มังคะมณี (2547 : บทคัดย่อ) พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 ผลการประเมินความพึงพอใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่เข้าร่วมโปรแกรม ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์พิจารณาความพึงพอใจตั้งแต่ระดับมาก ขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาครั้งนี้ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 90.0 ถือว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจมากกว่าเกณฑ์พิจารณาที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเพราะ การจัด

กิจกรรมโนโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ใช้วิธีการให้ความรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี เช่น การให้ดูรูปภาพ ให้ดูวิดีโอ การสาธิต และมีสื่อการสอนที่หลากหลายน่าสนใจ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์สูงขึ้น จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกมีความพึงพอใจมากต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่งผลทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์สูงขึ้นด้วย จึงทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานสามารถนำโปรแกรมไปใช้ได้

1.2 การนำโปรแกรมนี้ออกไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์แรกในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเฉพาะในอำเภอสะบ้าย้อย ดังนั้นการนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมไปใช้ที่อื่นควรปรับใช้ตามความเหมาะสมของบริบทในแต่ละพื้นที่

1.3 ก่อนนำโปรแกรมนี้ออกไปใช้ต้องมีการเตรียมความพร้อมของสถานที่ในการจัดกิจกรรม การเลือกสื่อที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมของบุคลากรที่จะจัดกิจกรรมโดยต้องมีความเข้าใจในการใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.4 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์แรก ทำให้หญิงตั้งครรภ์แรกมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ที่สูงขึ้น ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดการตั้งครรภ์ เช่น จัดทำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเตรียมตัวสำหรับการคลอดแบบธรรมชาติและการผ่าตัดคลอด โปรแกรมส่งเสริมความสามารถของตนเองสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดพลังความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมในการคลอดแบบธรรมชาติหรือการผ่าตัดคลอด ตลอดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลสำคัญของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกในระยะตั้งครรภ์ เพื่อเป็นแรงสนับสนุนทางครอบครัวในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกด้วย

2.2 ควรศึกษา ถึงการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ทั่วไปที่ไม่ใช่ครรภ์แรก เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรม





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กวี เมฆประดับ. (2544). ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง อำเภอบางกระท่อม จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กนกพร สุทธิรักษ์. (2543). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้แก่สามีต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการดูแลภรรยาในขณะตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). สรุปผลการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล 4 ปี ระหว่างปี พ.ศ.2544-2547. มิติสุขภาพคนไทยก้าวสู่เมืองไทยแข็งแรง. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). ตัวชี้วัดการพัฒนากิจการดำเนินงานสาธารณสุขปี 2552. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- ขนิษฐา นันทบุตร. (2544). การวิจัยและพัฒนารูปแบบการจัดและให้บริการสุขภาพระดับปฐมภูมิในชุมชน. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2544). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9. พ.ศ. 2544-2549. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- งานสร้างเสริมสุขภาพสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. (2550). ผลการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก. สงขลา : สำนักงานสาธารณสุขสงขลา
- จิราพร คำรอด. (2549). การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการฝากครรภ์โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- จิรเนาว์ ทศศรี และคณะ. (2541). รูปแบบการให้สุขศึกษาแก่มารดาในระยะตั้งครรภ์. ทวนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- จำเรียง อุตสาวารัตน์. (2542). ความเชื่ออำนาจแห่งตนและกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- จินตนา ลีละไกรวรรณ และคณะ. (2544). การวิจัยและพัฒนารูปแบบการจัดและให้บริการสุขภาพระดับปฐมภูมิการศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2528). แบบแผนการทดลองและสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2536). เทคโนโลยีทางการศึกษา ทฤษฎี และการวิจัย กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ธำรง บัวศรี. (2542). ทฤษฎีหลักสูตรการออกแบบและพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
บริษัทธนรัชการพิมพ์.
- นุชบา อนุศักดิ์. (2545). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของแรงงานหญิงตั้งครรภ์ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ จังหวัดลำพูน.
วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). วิธีทางสถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาสารคาม : ม.ป.ท.
- พิชัย เจริญพานิช. (2540). สถิติศาสตร์พื้นฐานและปัญหา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- พิมฉวี จันทร์เพ็ญ. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.
ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด) (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาควิชาสถิติศาสตร์-นรีเวชคณะแพทยศิริราช. (2544) สถิติศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
ม.ป.ท.
- ภาวดี ทองเผือก. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการ
สนับสนุนจากสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
ครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นงนุช ชันธอารี. (2548). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์
โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล กิจวานิชชัย. (2544). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการส่งเสริมพฤติกรรม
ดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน. ปริญญาานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. (2527). การศึกษาพฤติกรรมและเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในกลุ่มเยาวชน แม่บ้าน และคนงานในโรงงาน .

วารสารศึกษา. ม.ป.ท.

ปรารธนา เพียรทอง. (2545). ผลของการให้โปรแกรมโภชนศึกษาโดยประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กที่มาฝากครรภ์โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี.

วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

รัชณี ปุตุตานนท์. (2549). การพัฒนารูปแบบส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของหญิงตั้งครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ 8 นครสวรรค์.

วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต. นครสวรรค์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

รจนา ภูไพบูลย์. (2527). การพยาบาลครอบครัวแนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ : วิจิตรนิตย.

พยุพพร พลายุ. (2540). ประสิทธิผลการให้ความรู้โดยประยุกต์ใช้กระบวนการประชุมเพื่อระดมความคิดต่อการเตรียมตัวเข้าวัยสูงอายุของผู้ที่มีอายุ 50-55 ปี เขตตำบลวัดชะลอ

อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล .

วาสนา มั่งคั่ง. (2536). การผลิตบทเรียนสำเร็จรูปเรื่องการพยาบาลผู้ที่มีความผิดปกติด้านการคิดและการรับรู้. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ :

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วราวุธ สุมาวงศ์. (2533). คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด (พิมพ์ครั้งที่ 14). ม.ป.ท

วันดี บุญช่วย. (2542). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี.

ปริญญาานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เทียมสร ทองสวัสดิ์. (2531). การพยาบาลในระยะตั้งครรภ์ (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ :

โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.

ศรีณธร มั่งคะมณี. (2547). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก.

วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). กระบวนการทศน์ใหม่ของการส่งเสริม

สุขภาพอนามัยแม่และเด็กเรียนรู้จากไทโร โยค. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.

- สุมาลี จุมทอง. (2544). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุนิดา ชูแสง. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถการเป็นมารดาต่อการ ปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2534). คู่มือดูแลแม่ตั้งครรภ์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- สมพิศ ไยสุน. (2540). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การดูแลครรภ์. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. (2550). รายงานตัวชี้วัดการดำเนินงานส่งเสริมอนามัยแม่ และเด็กประจำปี 2549. (พิมพ์ครั้งที่1). สงขลา : ม.ป.ท.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์อนามัยที่ 12 ชะลา (2549). หลักศาสนาอิสลามกับการดูแลมารดาทางสูติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่1). ชะลา : ม.ป.ท.
- อรุณี ส่องประเสริฐ. (2544). ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัด ฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรรณพ เพชรสัมฤทธิ์. (2546) ประสิทธิผลโปรแกรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรทัย พรมสุข. (2543). การมารับบริการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 6 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อินทิรา ปัทมินทร์. (2539). โภชนาการสำหรับแม่และเด็ก. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ข้าวฟ่าง

Banndura, A.J. (1997). Social Learning Theory New jersey. Prentice Hall.

Pender, N.J. (1996). Health Promotion in nursing practice. Stanford, CT : Appleton and Lange.

World Health Organization. (1986). Health Promotion Evaluation. Geneva : WHO.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ดร. อมาวสี อัมพันศิริรัตน์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย
และการจัดการความรู้ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา

อาจารย์สุปรียา แก้วสวัสดิ์

อาจารย์ประจำสาขาสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

นายวรัด ศิริชา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ฝ่ายแผนงานสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา

นางสุนันท์ ศรีวิรัตน์

นักวิชาสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสงขลา

แพทย์หญิงพรทิพย์ เพชรมณี

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ สูติแพทย์ประจำ
โรงพยาบาลเทพา

ที่ ศธ 64.27/2491



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

22 ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์

เรียน ดร.อมวดี อัมพันศิริรัตน์

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่านางสาวนิตยา เพ็งลาย เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 5 ของมหาวิทยาลัย
ทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังดำเนินการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสำหรับสถานีนามัย
ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

ดร.ชัยลิตติ สร้อยเพชรเกษม ประธานกรรมการ

ดร.สุธาสนี บุญญาพิทักษ์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ประคิษฐ์ มีสุข)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร 0 - 7444 - 3988



ที่ ศธ 64.27/0134

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

18 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์

เรียน สาธารณสุขอำเภอสะบ้าย้อย

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวนิตยา เพ็งลาย เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 5 ของมหาวิทยาลัย
ทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังดำเนินการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสำหรับสถานีนามัย
ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

ดร.ชัยสิทธิ์ สร้อยเพชรเกษม ประธานกรรมการ

ดร.สุธาณี บุญญาพิทักษ์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน
รวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ประคิษฐ์ มีสุข)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร 0 – 7444 – 3988



ที่ ศธ 64.27/0135

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

18 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์

เรียน หัวหน้าสถานีนามัยบ้านวังไธ้

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวนิตยา เฟื่องฉาย เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 5 ของมหาวิทยาลัย
ทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังดำเนินการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสำหรับสถานีนามัย
ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

ดร.ชัยสิทธิ์ สร้อยเพชรเกษม ประธานกรรมการ

ดร.สุธาสนี บุญญาพิทักษ์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่าน
ขอทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกและเก็บ
รวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

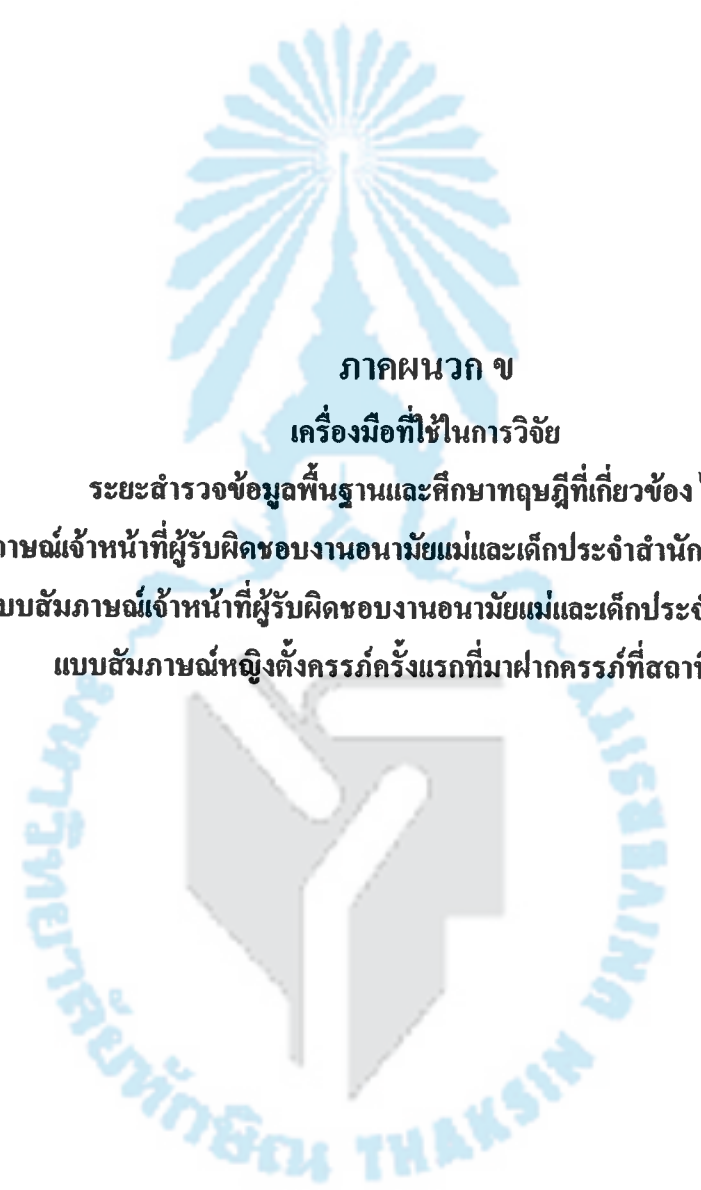
ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ประดิษฐ์ มีสุข)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร 0 – 7444 – 3988



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะสำรวจข้อมูลพื้นฐานและศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีนามัย

แบบสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีนามัย

แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก

ประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานอนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานอนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ต่อไป

1. เพศ 1. [] ชาย 2. [] หญิง
3. วุฒิการศึกษา.....
4. สถาบันการศึกษา.....
5. ตำแหน่ง
6. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน.....ปี
7. ระยะเวลาที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก.....ปี

1. นโยบายเกี่ยวกับการดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
-
-
-

2. การดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย ในปัจจุบันเป็นอย่างไร

-
-
-

3. ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ควรมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการจัดรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้มากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการบริการหญิงตั้งครรภ์และแนวทางการแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสถานีนามัย
 ผู้สัมภาษณ์.....เลขที่แบบสัมภาษณ์.....
 วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....
 เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มา
 ฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
 คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการจัดการ
 หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ข้อมูลที่ได้
 จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิง
 ตั้งครรภ์ครั้งแรก ต่อไป

ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ 1. ☐ ชาย 2. ☐ หญิง
3. วุฒิการศึกษา.....
4. สถาบันการศึกษา.....
5. ตำแหน่ง
6. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน.....ปี
7. ระยะเวลาที่รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก.....ปี

1. สภาพการดำเนินงานเกี่ยวกับการบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ที่ท่านปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันเป็น
 อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินงานการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์
 แรกมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่ากิจกรรมใดบ้างที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์
 ครั้งแรก

.....

4. รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่ท่านให้บริการ
 อยู่ในปัจจุบัน ท่านคิดว่าหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถนำไปปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุ
 ใด

.....

5. ท่านคิดว่ากิจกรรมใดบ้างที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์
 ครั้งแรก

.....

6. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการบริการหญิงตั้งครรภ์และแนวทางการแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แบบสัมภาษณ์

หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาใช้บริการฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย

จังหวัดสงขลา

เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการจัดบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานีนามัยในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ต่อไป

ผู้สัมภาษณ์.....เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ที่ 3 ตอน

ตอนที่ 1 ลักษณะประชากร สังกศต เศรษฐกิจ

ตอนที่ 2 การมารับบริการฝากครรภ์

ตอนที่ 3 การเข้าถึงบริการ

ตอนที่ 1 ลักษณะประชากร สังกศต เศรษฐกิจ

1. ท่านมีอายุปี

2. ท่านแต่งงานเมื่ออายุ.....ปี

3. ปัจจุบันท่านและสามีอาศัยอยู่ในครอบครัวด้วยกันหรือไม่

[] อยู่ด้วยกัน

[] แยกกันอยู่

เพราะ.....

4. ลักษณะครอบครัว

[] ครอบครัวเดี่ยว

[] ครอบครัวขยาย

5. ระดับการศึกษา

1. [] ไม่ได้เรียน

2. [] ประถมศึกษา

3. ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น 4. ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
 5. ☐ อนุปริญา/ปวส. 6. ☐ ปริญญาตรีขึ้นไป
 7 ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

6. ท่านประกอบอาชีพ

1. ☐ ทำไร่ ทำนา ทำสวน 2. ☐ รับจ้าง
 3. ☐ ค้าขาย 4. ☐ รับราชการ
 5. ☐ รัฐวิสาหกิจ 6. ☐ กรรมการฯ ระบุ
 7 ☐ แม่บ้าน 8 ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

7. ปัจจุบันสามีของท่านประกอบอาชีพ

1. ☐ ทำไร่ ทำนา ทำสวน 2. ☐ รับจ้าง
 3. ☐ ค้าขาย 4. ☐ รับราชการ
 5. ☐ รัฐวิสาหกิจ 6. ☐ กรรมการฯ ระบุ
 7. ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

8. รายได้หรือรายรับของครอบครัวมาจากใครบ้าง

1. ☐ ต่ำกว่า 2,000 บาท/เดือน 2. ☐ 2,000 – 5,000 บาท
 3. ☐ 5,000 – 10,000 บาท 4. ☐ มากกว่า10,000 บาท
 5. อื่น ๆ ระบุ.....

9. รายได้หรือรายรับครอบครัว เพียงพอหรือไม่

- ☐ เพียงพอ
☐ ไม่เพียงพอ

10. บุคคลในครอบครัว หรือญาติสายตรงของท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานหรือไม่

- ☐ ไม่
☐ มี โปรดระบุ

ตอนที่ 2 การมารับบริการฝากครรภ์

1. อายุครรภ์ปัจจุบัน.....สัปดาห์ (ดูสมุดฝากครรภ์ประกอบ)

2. ตั้งครรภ์นี้ ท่านคิดว่าท่านเข้ารับการฝากครรภ์ครั้งแรก ช้าหรือไม่

- ☐ ช้า เพราะ.....
☐ ไม่ช้า

3. ตั้งครรภ์นี้ ท่านมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่

- ☐ ตามนัดทุกครั้ง
☐ ไม่ตามนัดทุกครั้ง

เพราะ.....

4. ท่านจะเข้ารับการฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่

- ☐ ทุกครั้ง เพราะ.....
☐ ไม่ทุกครั้ง เพราะ.....

5. ตั้งครรภ์นี้ ท่านตัดสินใจเข้ารับการฝากครรภ์ที่นี่ เพราะอะไร (เลือกตอบมากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ใกล้บ้าน
☐ ให้บริการดี
☐ สะดวก
☐ ปลอดภัย
☐ มีคนแนะนำ
☐ ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 3 การเข้าถึงบริการ

1. ระยะทางจากบ้านถึงที่นี่กิโลเมตร

2. การเดินทางจากบ้านถึงที่นี่ สะดวกหรือไม่

- ☐ สะดวก
☐ ไม่สะดวก เพราะ.....

3. บริการตรวจครรภ์

3.1 การตรวจครรภ์ การเรียงลำดับผู้มาก่อน – หลังหรือไม่

- ☐ มี
☐ ไม่มี

3.2 ระยะเวลาตรวจครรภ์นานชั่วโมง/นาที

3.3 ขณะตรวจครรภ์ มีการอธิบายสิ่งที่ตรวจพบให้ท่านเข้าใจหรือไม่

- ☐ อธิบาย
☐ เข้าใจ
☐ ไม่เข้าใจเพราะ.....
☐ ไม่ได้อธิบาย เพราะ.....

4. ตั้งครรภ์นี้ เมื่อเข้ารับการฝากครรภ์ที่นี้ท่านได้รับการหรือไม่ บริการอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

4.1 บริการตรวจร่างกายหาความผิดปกติ ได้แก่

☐ ได้รับ

☐ ชั่งน้ำหนัก

☐ วัดส่วนสูง

☐ วัดความดันโลหิต

☐ ตรวจเต้านม

☐ วัดเชิงกราน

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.2 บริการตรวจห้องชั้นสูงเพื่อหาความผิดปกติ ได้แก่

☐ ได้รับ ที่ไหน.....

☐ ตรวจหาเชื้อซิฟิลิส เชื้อเอดส์

☐ ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบ

☐ ตรวจความเข้มข้นของเลือด

☐ ตรวจคัดกรองธาลัสซีเมีย

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.3 บริการสอบถามประวัติอย่างละเอียด ได้แก่

☐ ได้รับ

☐ ประวัติการตั้งครรภ์

☐ ประวัติการแท้ง

☐ ประวัติการคลอด

☐ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

☐ ประวัติการขาดประจำเดือนและกำหนดคลอด

☐ ประวัติการเจ็บป่วยของพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.4 ท่านได้รับการตรวจพิเศษ ได้แก่ การตรวจการคืบของทารก การฟังเสียงหัวใจเด็ก การอัลตราซาวด์ ตรวจปัสสาวะ หรือเลือดซ้ำเมื่อตรวจพบความผิดปกติ ฯลฯ

☐ ได้รับ

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.5 ท่านได้รับคำชี้แจง รายละเอียดความผิดปกติที่ต้องการตรวจพิเศษ หรือไม่

☐ ได้รับ

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.6 ท่านได้รับความสะดวกในการตรวจพิเศษหรือไม่

☐ สะดวก

☐ ไม่สะดวก เพราะ.....

4.7 บริการให้ความรู้

4.7.1 ตั้งครรภ์นี้ ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับ การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์หรือไม่

☐ ได้รับ ระบุวิธี

☐ ให้คำปรึกษา

☐ วีดีโอ หรือสไลด์

☐ อธิบายโดยเจ้าหน้าที่

☐ สาริต

☐ ทำกลุ่ม

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

☐ ไม่ได้รับ เพราะ.....

4.7.2 ท่านต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ หรือไม่ ด้วย

วิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ต้องการ

☐ ให้คำปรึกษา

☐ วีดีโอ หรือสไลด์

☐ อธิบายโดยเจ้าหน้าที่

☐ สาริต

☐ ทำกลุ่ม

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

☐ ไม่ต้องการ เพราะ.....

4.7.3ท่านมีความสะดวกในการรับบริการให้ความรู้หรือไม่

☐ สะดวก

☐ ไม่สะดวกเพราะ

.....

ภาคผนวก ค

เครื่องมือวัดประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์

แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

วันที่เก็บข้อมูล.....

แบบสัมภาษณ์ที่

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
2. ท่านนับถือศาสนา.....
3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับ.....
4. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ.....
5. รายได้ครอบครัว.....บาท/เดือน
6. ฝากครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์.....สัปดาห์
7. ปัจจุบันอายุครรภ์.....สัปดาห์(ดูสมุดฝากครรภ์ประกอบ)



วันที่เก็บข้อมูล.....

แบบสัมภาษณ์ที่

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบความเชื่อมั่นในความสามารถของท่านในการปฏิบัติตนในเรื่องต่าง ๆ ในขณะตั้งครรภ์ ขอให้ท่านพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อให้เข้าใจแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติหรือตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านตามที่เป็นจริง ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบให้ดังนี้

มั่นใจอย่างเต็มที่	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจมากที่สุดในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจค่อนข้างมาก	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจค่อนข้างมากในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจปานกลางในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
มั่นใจค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบมีความมั่นใจค่อนข้างน้อยในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ
ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ

ข้อความ	มั่นใจ อย่าง เต็มที่	มั่นใจ ค่อนข้างมาก	มั่นใจ ปานกลาง	มั่นใจ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
1. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรรค์					
2. ฉันสามารถมาฝากครรรค์ได้ตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่นัดทุกครั้ง					
3. ฉันสามารถทำงานได้ตามปกติในขณะที่ตั้งครรรค์					
4. ฉันหลีกเลี่ยงการทำงานที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าหรือเกิดแรงเบ่งในช่องท้อง					
5. ฉันหลีกเลี่ยงการขึ้นหรือนั่งทำงานติดต่อกันเกิน 3 ชั่วโมง					
6. ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างน้อย 8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน					
7. ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวันได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง					
8. ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง					
9. ฉันสามารถแปลงแปลงพื้นหลังอาหารทุกมื้อ					

ข้อความ	มั่นใจ อย่าง เต็มที่	มั่นใจ ค่อนข้างมาก	มั่นใจ ปานกลาง	มั่นใจ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
10. ฉันสามารถไปพบ ทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันขณะ ตั้งครรภ์ได้อย่างน้อย 1 ครั้ง					
11. ฉันสามารถเตรียมเต้านม เพื่อเลี้ยงบุตรในระยะหลัง คลอดได้					
12. ในขณะที่ตั้งครรภ์ฉัน สามารถระมัดระวังตัวไม่ให้ เกิดอุบัติเหตุได้					
13. ฉันสามารถรับประทาน ยาตามแพทย์สั่งได้ทุกวัน					
14. ฉันไม่สูบบุหรี่					
15. ฉันไม่ดื่มยาของเมา					
16. ฉันสามารถไปพบแพทย์ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ได้					
17. ฉันซักถามแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่เมื่อมีข้อสงสัย ในขณะที่ตั้งครรภ์					
18. ฉันสามารถแสวงหา ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ได้					
19. ฉันสามารถหาวิธีการ บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนขณะตั้งครรภ์ได้					

ข้อความ	มั่นใจ อย่าง เต็มที่	มั่นใจ ค่อนข้างมาก	มั่นใจ ปานกลาง	มั่นใจ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
20. ฉันระมัดระวังตัวเอง ไม่ให้ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ในขณะตั้งครรภ์ได้					
21. ฉันรับประทานอาหาร ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารประเภท แป้งได้					
22. ฉันรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ได้ทุกมื้อ					
23. ฉันรับประทานอาหารไข่ ได้ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง					
24. ฉันดื่มนมได้อย่างน้อยวัน ละ 1 แก้ว					
25. ฉันรับประทานอาหารผักต่าง ๆ ได้ทุกมื้อ					
26. ฉันรับประทานอาหารผลไม้ได้ ทุกวัน					
27. ฉันหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด					
28. ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว					
29. ฉันงดดื่ม น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง					
30. ฉันสามารถออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับอายุครรภ์					
31. ฉันสามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					

ข้อความ	มั่นใจ อย่าง เต็มที่	มั่นใจ ค่อนข้างมา ก	มั่นใจ ปานกลาง	มั่นใจ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
32. ฉันทำงานอดิเรกทำเวลา ว่าง เช่น ดูโทรทัศน์ อ่าน หนังสือ ปูกลดต้นไม้ ฯลฯ					
33. เวลาไม่สบายใจหรือมี ความเครียดฉันสามารถหา วิธีการผ่อนคลายได้					
34. ฉันสามารถพูดคุยระบาย ความรู้สึกเวลามีความเครียด หรือไม่สบายใจกับคนใกล้ชิด					
35. ฉันสามารถค้นหาสาเหตุ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือไม่สบายใจได้					
36. ฉันหาเวลาพักผ่อนหย่อน ใจในแต่ละสัปดาห์ได้					
37.ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ					
38.ฉันสามารถปรึกษาหารือ เรื่องความเป็นอยู่กับสมาชิก ในครอบครัวได้					
39. ฉันสามารถขอความ ช่วยเหลือกับญาติพี่น้องเมื่อมี ปัญหาหรือความต้องการได้					
40. ฉันสามารถให้กำลังใจ ตัวเองในการดูแลสุขภาพได้					

ข้อความ	มั่นใจ อย่าง เต็มที่	มั่นใจ ค่อนข้างมา ก	มั่นใจ ปานกลาง	มั่นใจ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ มั่นใจ เลย
41. ฉันสามารถเตรียมความ พร้อมที่จะเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงในอนาคตได้					
42. ฉันสามารถปฏิบัติ กิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีได้					
43. ฉันสามารถแสวงหา ความสุขและความสงบใน ชีวิตโดยการประกอบ พิธีกรรมทางศาสนาของฉัน ได้					
44. ฉันสามารถเตรียมตัวเอง สำหรับการคลออดได้					

วันที่เก็บข้อมูล.....

แบบสัมภาษณ์ที่.....

แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองใน ระยะตั้งครรภ์ของท่าน ในแบบวัดนี้มีข้อความสั้น ๆ ให้ท่านตอบ กรุณาตอบทุกข้อคำถามที่ได้ ไม่ มีถูกหรือผิด และทุกคำตอบจะถือเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน

ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติ หรือตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านตามที่เป็นจริง ขอให้ท่านเลือกตอบ เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ปฏิบัติ/เกิดขึ้นเป็นประจำ หมายถึง | ท่านปฏิบัติเป็นประจำ/ทุกวันหรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านเป็นประจำหรือทุกวัน |
| ปฏิบัติ/เกิดขึ้นบ่อย หมายถึง | ท่านปฏิบัติบ่อยครั้งเกือบทุกวันแต่ไม่ได้ทำ สม่าเสมอ หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กับท่านบ่อยครั้งหรือเกือบทุกวัน |
| ปฏิบัติ/เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง หมายถึง | ท่านปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง หรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านเป็นบางครั้งเท่านั้น |
| ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่เคยเกิดขึ้น หมายถึง | ท่านไม่เคยปฏิบัติหรือเหตุการณ์นั้นไม่เคย เกิดขึ้นกับท่านเลย |

ข้อความ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้นเป็น ประจำ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่เคยเกิดขึ้น เลย
ด้านความผิดปกติต่อสุขภาพ				
1. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยการหนังสือ, ฟังวิทยุ , ดูโทรทัศน์หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด				
2. ท่านหมั่นเอาใจใส่สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายตนเอง เช่น ไข้ ไอ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน				
3. ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี โดยการอาบน้ำสม่ำเสมอ ทุกวัน				
4. ท่านดูแล ทำความสะอาดที่พักให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่แออัด				
5. ท่านไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อย 1 ครั้ง				
6. ท่านสวมรองเท้าส้นเตี้ยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม				
7. ท่านรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หลังขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะด้วยน้ำสะอาดและขับให้แห้งเสมอ				
8. ท่านมารับการตรวจครรภ์ตามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่นัด				
ด้านกิจกรรมทางกาย				
9. ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในท่าต่าง ๆ ครั้งละประมาณ 20 นาที				
10. ท่านออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการเดินเล่นหรือทำงานบ้านเบา ๆ				

ข้อความ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้นเป็น ประจำ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่เคยเกิดขึ้น เลย
11. ภายหลังออกกำลังกายหรือการทำงานที่ใช้แรงท่านจะพักจนหายเหนื่อยก่อนทุกครั้ง				
12. เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่ง ท่านจะตะแคงตัวก่อน และลุกขึ้นนั่งอย่างช้า ๆ โดยไม่ถูกพรวดพราดทันที				
13. ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
14. ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางวันได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง				
15. ท่านนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอและตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น				
ด้านโภชนาการ				
16. ท่านรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ				
17. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ทุกวัน				
18. ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 2 แก้ว หรือ 2 กล่อง				
19. ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ				
20. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจืด				
21. ท่านรับประทานอาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม				
22. ท่านรับประทานอาหารไม่สุกหรืออาหารที่งีงคิบกึ่งสุก				

ข้อความ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้นเป็น ประจำ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่เคยเกิดขึ้น เลย
23. ท่านคิมน้ำชา กาแฟ				
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
24. ท่านบอกหรือติดต่อบุคคลใกล้ชิด เมื่อต้องการความช่วยเหลือ				
25. ท่านมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับ สามีในระหว่างตั้งครรภ์				
26. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมี ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน				
27. ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบ ข้าง เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน				
28. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือหรือ มีปัญหาญาติพี่น้องเพื่อนฝูงให้ความ ช่วยเหลือท่านดี				
29. ท่านสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อน บ้านหรือเพื่อนร่วมงาน				
30. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือ ศาสนาของท่าน				
31. ท่านพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์คนอื่น ขณะที่รอตรวจรักษา				
ด้านการพัฒนาทางจิตใจ				
32. ท่านให้กำลังใจตนเองในการดูแล สุขภาพ				
33. ท่านแสวงหาความสุขและความสงบ ในชีวิตโดยการอ่านหนังสือธรรมะหรือ ประกอบพิธีการทางศาสนา				

ข้อความ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้นเป็น ประจำ	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/ เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่เคยเกิดขึ้น เลย
34. ก่อนเข้านอนท่านจะคิดถึงแต่สิ่งที่ดีทำให้ท่านมีความสุข				
35. ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต				
36. ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน				
37. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้				
38. ท่านพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้				
ด้านการจัดการความเครียด				
39. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านหางานอดิเรกหรือสิ่งที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง				
40. ในแต่ละวันท่านมีเวลาเป็นส่วนตัวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง				
41. ท่านปรึกษากับคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ				
42. ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้				
43. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ท่านยอมรับกับสิ่งนั้นได้				
44. ท่านคิดหาสาเหตุและหนทางแก้ไขปัญหาความไม่สบายใจ				
45. เมื่อรู้สึกเครียด ท่านหายใจเข้าออกนั้งสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สบายขึ้น				

วันที่เก็บข้อมูล.....

แบบสัมภาษณ์ที่.....

คำชี้แจง : ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวเท่านั้นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การให้ความรู้โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิกประกอบทำให้ท่านมีความรู้เรื่องการตั้งครรภ์มากขึ้น					
2. การให้ความรู้แบบกลุ่มทำให้ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ภายในกลุ่มได้					
3. การดูวีดิทัศน์เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ทำให้ท่านเข้าใจเรื่องการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น					
4. การให้ความรู้โดยวิธีการสาธิตทำให้ท่านได้เห็นประสบการณ์จริงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง					
5. การให้ท่านได้ฝึกทักษะการปฏิบัติทำให้ท่านได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติได้จริง					
6. กิจกรรมการให้ความรู้ที่จัดขึ้นในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมต่อความต้องการของท่าน					
7. การเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย					
8. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม					

ข้อความ	ความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. เอกสารประกอบการสอนแต่ละกิจกรรมมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์และความทันสมัย ดึงดูดความสนใจได้ดี					
10. เอกสารประกอบการสอนเพียงพอต่อความต้องการ					
11. สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้มีความสะดวก และเหมาะสม					
12. วิทยากรที่ให้ความรู้มีท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง					
13. วิทยากรมีทักษะและเทคนิคการให้ความรู้ที่เหมาะสม น่าเชื่อถือ ไม่น่าเบื่อ					
14. รูปแบบการจัดกิจกรรมการให้ความรู้มีความเหมาะสม ตรงกับความต้องการของท่าน					
15. การให้บริการร่วมกับกิจกรรมการให้ความรู้ทำให้ท่านสามารถดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ได้มากขึ้น					
16. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านได้รับความรู้และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์					
17. ท่านพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งนี้					

The logo of Thaksin University is a large, light blue watermark in the background. It features a sunburst at the top, a central emblem with a book and a torch, and the university's name in Thai and English around the bottom.

ภาคผนวก ง
แบบตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของเครื่องมือการวิจัย

**แบบตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในงานบริการหญิงตั้งครรภ์สำหรับเจ้าหน้าที่**

สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก

ประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนางานบริการหญิงตั้งครรภ์สำหรับผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1.	นโยบายเกี่ยวกับการดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง			
2	การดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะอาดเรียบร้อยในปัจจุบันเป็นอย่างไร			
3	ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง			
4	ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกควรมีอะไรบ้าง			
5	ท่านคิดว่าการจัดรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เป็นอยู่ในปัจจุบันได้มากน้อยเพียงใด			
6	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการจัดรูปแบบกิจกรรมการบริการหญิงตั้งครรภ์			

**แบบตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนางานบริการหญิงตั้งครรภ์สำหรับ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็ก
ประจำสถานีนามัย**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนางานบริการหญิงตั้งครรภ์สำหรับผู้รับผิดชอบงานอนามัยแม่และเด็กประจำสำนักงานสถานีนามัย เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1.	สภาพการดำเนินงานเกี่ยวกับการบริการหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่ท่านปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร			
2	ปัญหาอุปสรรคต่อการดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีอะไรบ้าง			
3	ท่านคิดว่าควรจัดให้มีกิจกรรมใดบ้างที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก			
4	รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่ท่านให้บริการอยู่ในปัจจุบัน ท่านคิดว่าหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถนำไปปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
5	ถ้าต้องการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมด้านการดูแลตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ท่านคิดว่าควรทำอย่างไร			
6	ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการจัดรูปแบบกิจกรรมการบริการหญิงตั้งครรภ์			

**แบบตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของประเด็นที่ต้องการศึกษา
ของแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการรับบริการฝากครรภ์สำหรับ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ที่สถานอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์สภาพปัญหาและความต้องการในการรับบริการฝากครรภ์
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์ในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย เพื่อ
ตรวจสอบความครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	1
1.	ด้านลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ ท่านมีอายุ.....ปี			
2	ท่านแต่งงานเมื่ออายุ.....ปี			
3	ปัจจุบันท่านและสามีอาศัยอยู่ในครอบครัวด้วยกันหรือไม่			
4	ลักษณะครอบครัว			
5	ระดับการศึกษาของท่าน			
6.	ท่านประกอบอาชีพ			
7	ปัจจุบันสามีของท่านประกอบอาชีพ			
8	รายได้หรือรายรับครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน			
9	รายได้หรือรายรับครอบครัวเพียงพอหรือไม่			
10	บุคคลในครอบครัว หรือญาติสายตรงของท่านป่วยเป็น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวานหรือไม่			
	ด้านการมารับบริการฝากครรภ์			
1.	อายุครรภ์ในปัจจุบัน.....สัปดาห์			
2.	ตั้งครรภ์นี้ ท่านคิดว่าท่านเข้ารับการฝากครรภ์ครั้งแรกซ้ำ หรือไม่			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	1
3	ตั้งครุภัณฑ์ท่านมาฝากครุภัณฑ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่			
4	ท่านจะเข้ารับการฝากครุภัณฑ์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่			
5	ตั้งครุภัณฑ์ ท่านตัดสินใจเข้ารับการฝากครุภัณฑ์ที่นี่ เพราะอะไร			
1	<u>การเข้าถึงบริการ</u> ระยะทางจากบ้านถึงที่นี่.....กิโลเมตร			
2	การเดินทางจากบ้านถึงที่นี่สะดวกหรือไม่			
3	การตรวจครุภัณฑ์มีการเรียงลำดับผู้มาก่อน-หลังหรือไม่			
4	ระยะเวลาในการตรวจครุภัณฑ์นาน.....นาที			
5	ขณะตรวจครุภัณฑ์มีการอธิบายสิ่งที่ตรวจพบให้ท่านเข้าใจหรือไม่			
6	ท่านได้รับบริการตรวจร่างกายหาความผิดปกติหรือไม่ บริการอะไรบ้าง			
7	ท่านได้รับบริการตรวจชันสูตรเพื่อหาความผิดปกติ หรือไม่ บริการอะไรบ้าง			
8	ท่านได้รับสอบถามประวัติอย่างละเอียดหรือไม่			
9	ท่านได้รับบริการตรวจพิเศษหรือไม่			
10	ท่านได้รับคำชี้แจง รายละเอียดความผิดปกติที่ต้องการ ตรวจพิเศษหรือไม่			
11	ท่านได้รับความสะดวกในบริการตรวจพิเศษหรือไม่			
12	ตั้งครุภัณฑ์ ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะ ตั้งครุภัณฑ์หรือไม่			
13	ท่านมีความสะดวกในการรับบริการให้ความรู้หรือไม่			

แบบตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
ของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
 -1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1.	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์			
2.	ฉันสามารถมาฝากครรภ์ได้ตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่นัดทุกครั้ง			
3.	ฉันสามารถทำงานได้ตามปกติในขณะที่ตั้งครรภ์			
4.	ฉันหลีกเลี่ยงการทำงานที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า หรือเกิดแรงเบ่งในช่องท้อง			
5.	ฉันหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งทำงานติดต่อกันเกิน 3 ชั่วโมง			
6.	ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างน้อย 8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน			
7.	ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวันได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง			
8.	ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง			
9.	ฉันสามารถแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ			
10.	ฉันสามารถไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันขณะตั้งครรภ์ได้อย่างน้อย 1 ครั้ง			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
11	ฉันสามารถเตรียมแผนมเพื่อเลี้ยงบุตรในระยะหลังคลอดได้			
12	ในขณะที่ตั้งครรภ์ฉันสามารถระมัดระวังตัวไม่ให้เกิดอุบัติเหตุได้			
13	ฉันสามารถรับประทานยาตามแพทย์สั่งได้ทุกวัน			
14	ฉันไม่สูบบุหรี่			
15	ฉันไม่ดื่มยาของของเมา			
16	ฉันสามารถไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยได้			
17	ฉันซักถามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เมื่อมีข้อสงสัยในขณะที่ตั้งครรภ์			
18	ฉันสามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ได้			
19	ฉันสามารถหาวิธีการบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนขณะตั้งครรภ์ได้			
20	ฉันระมัดระวังตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ได้			
21	ฉันรับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารประเภทแป้งได้			
22	ฉันรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกมื้อ			
23	ฉันรับประทานไข่ ได้อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง			
24	ฉันดื่มนม ได้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว			
25	ฉันรับประทานผักต่าง ๆ ได้ทุกมื้อ			
26	ฉันรับประทานผลไม้ได้ทุกวัน			
27	ฉันหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด			
28	ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว			
29	ฉันงดดื่ม น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง			
30	ฉันสามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุครรภ์			
31	ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง			
32	ฉันหางานอดิเรกทำเวลาว่าง ๆ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	+1	+1
33	เวลาไม่สบายใจหรือมีความเครียดฉันสามารถหาวิธีการผ่อนคลายได้			
34	ฉันสามารถพูดคุยระบายความรู้สึกเวลาที่มีความเครียดหรือไม่สบายใจกับคนใกล้ชิดได้			
35	ฉันสามารถค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจได้			
36	ฉันหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละสัปดาห์ได้			
37	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ			
38	ฉันสามารถปรึกษาหารือเรื่องความเป็นอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้			
39	ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับญาติพี่น้องเมื่อมีปัญหาหรือความต้องการได้			
40	ฉันสามารถให้กำลังใจตนเองในการดูแลสุขภาพได้			
41	ฉันสามารถเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้			
42	ฉันสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีได้			
43	ฉันสามารถแสวงหาความสุขและความสงบในชีวิตโดยการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาของฉันได้			
44	ฉันสามารถเตรียมของสำหรับการคลอดได้			

แบบตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
ของแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
 -1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด

ข้อ ที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1	ด้านความพึงพอใจต่อสุขภาพ ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยการอ่านหนังสือ , ฟังวิทยุ , ดูโทรทัศน์ หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด			
2	ท่านหมั่นเอาใจใส่สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติ ของร่างกายตนเอง เช่น ไข้ ไอ อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน			
3	ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายเป็นอย่างดี โดยการอาบน้ำ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง			
4	ท่านดูแล ทำความสะอาดที่พุงให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ แออัด			
5	ท่านไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่างน้อย 1 ครั้ง			
6	ท่านสวมรองเท้าส้นเตี้ยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม			
7	ท่านรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หลังขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งเสมอ			
8	ท่านมารับการตรวจครรภ์ตามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่นัด			

ข้อ ที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
9	ด้านกิจกรรมทางกาย ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในท่าต่าง ๆ ครั้ง ละประมาณ 20 นาที			
10	ท่านออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการเดินเล่นหรือทำงานบ้าน เบา ๆ			
11	ภายหลังออกกำลังกายหรือการทำงานที่ใช้แรงท่านจะพักจนหาย เหนื่อยก่อนทุกครั้ง			
12	เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งท่านจะตะแคงตัวก่อน และ ลุกขึ้นนั่งอย่างช้า ๆ โดยไม่ลุกพรวดพราดทันที			
13	ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง			
14	ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางวันได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง			
15	ท่านนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอและตื่นขึ้นมาด้วยความ สดชื่น			
16	ด้านโภชนาการ ท่านรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ			
17	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ทุกวัน			
18	ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 2 แก้ว หรือ 2 กล่อง			
19	ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			
20	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด			
21	ท่านรับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม			
22	ท่านรับประทานอาหารไม่สุกหรืออาหารกึ่งดิบกึ่งสุก			
23	ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ			
24	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ท่านบอกหรือติดต่อบุคคลใกล้ชิดเมื่อต้องการความช่วยเหลือ			
25	ท่านมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับสามีในระหว่างตั้งครรภ์			
26	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน			

ข้อ ที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
27	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่นญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน			
28	เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือหรือมีปัญหาญาติพี่น้องเพื่อนฝูงให้ความช่วยเหลือท่านดี			
29	ท่านสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน			
30	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือศาสนาของท่าน			
31	ท่านพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์คนอื่นขณะที่รอตรวจรักษา			
32	ด้านการพัฒนาทางจิตใจ ท่านให้กำลังใจตนเองในการดูแลสุขภาพ			
33	ท่านแสวงหาความสุขและความสงบในชีวิตโดยการอ่านหนังสือธรรมะหรือประกอบพิธีการทางศาสนา			
34	ก่อนเข้านอนท่านจะคิดถึงแต่สิ่งที่ดีทำให้ท่านมีความสุข			
35	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต			
36	ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน			
37	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้			
38	ท่านพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้			
39	ด้านการจัดการความเครียด เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านหางานอดิเรกหรือสิ่งที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง			
40	ในแต่ละวันท่านมีเวลาเป็นส่วนตัวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง			
41	ท่านปรึกษากับคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ			
42	ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้			
43	เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ท่านยอมรับกับสิ่งนั้นได้			
44	ท่านคิดหาสาเหตุและหนทางแก้ไขปัญหาความไม่สบายใจ			
45	เมื่อรู้สึกเครียด ท่านหายใจเข้าออกนั่งสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สบายขึ้น			

แบบตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

คำชี้แจง โปรดพิจารณาโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องขององค์ประกอบของการจัดกิจกรรมในโครงร่างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกัน
 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมมีความสอดคล้องกัน
 -1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมไม่มีความสอดคล้องกัน

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1.	วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง			
2	ระยะเวลาของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง			
3	ระยะห่างของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง			
4	สื่อ/อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง			
5.	<u>ครั้งที่ 1</u> การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ครั้งแรก แนะนำ โครงการและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย			
6	การให้ความรู้เรื่อง การตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายและจิตใจโดยวิธีการบรรยาย			
7	เสนอ วิทัศน์ เรื่อง การตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะ ตั้งครรภ์			
8	ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในขณะ ตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก			
9	สรุปความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์			
10	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยว ต่าง ๆ ที่ได้รับความรู้ในวันนี้			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
11	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองที่เหมาะสม โดยการกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งแจกใบนัดครั้งต่อไป			
12	<u>ครั้งที่ 2</u> กล่าวทักทาย พร้อมทั้งเปิดประเด็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์หลังได้รับความรู้ครั้งที่ 1			
13	ให้ความรู้เรื่อง การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ในประเด็นต่อไปนี้ โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิก - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล และการแต่งกาย - การทำงานและการเดินทาง - การพักผ่อน - การมีเพศสัมพันธ์ - การดูแลเต้านม - การป้องกันอุบัติเหตุ - การบรรเทาอาการไม่สบาย - การป้องกันการติดเชื้อ			
14	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม			
15	ให้ความรู้เรื่อง โภชนาการขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายและสาธิตตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์			
16	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่นเกมส่โดยใช้บัตรคำ เพื่อประเมินความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกในเรื่องพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
17	สรุปความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและตอบคำถาม			
18	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ พร้อมแจกใบนัคครั้งต่อไป			
19	ครั้งที่ 3 กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มหลังได้รับความรู้ไป 2 ครั้ง			
20	ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพในโปรแกรมนำเสนอ(power point)			
21	สาธิตวิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ให้หญิงตั้งครรภ์ดูและนำหญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายไปพร้อมกัน			
22	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลงบรรเลงคลายเครียด			
23	ให้ความรู้ถึงเรื่องความเครียดและวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดพร้อมทั้งนำหญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดไปพร้อมกัน			
24	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม			
25	สรุปให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความตึงเครียดที่บ้านอย่างต่อเนื่องพร้อมให้กำลังใจ และแจกใบนัคครั้งต่อไป			
26	ครั้งที่ 4 กล่าวทักทายพร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม			
27	ให้ความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอดโดยวิธีการบรรยาย			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
28	สาริตตัวอย่างอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ต้องเตรียมในการไป ทดลอง			
29	กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตนได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์			
30	ผู้วิจัยกล่าวสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติขณะตั้งครรภ์และแจกคู่มือ การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และแจ้ง ให้ทราบว่าได้สิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก แล้ว กล่าวคำอำลาและขอบคุณ พร้อมมอบของที่ระลึก แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก			

**แบบตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับความครอบคลุมประเด็นที่ต้องการวัด
ของแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม**

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม
สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่เข้าร่วม โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับพฤติกรรมที่ต้องการวัด
โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับผลการพิจารณาของท่านมากที่สุด ความคิดเห็นแต่ละ
ระดับมีความหมาย ดังนี้

- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการวัด
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการวัด
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการวัด

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
1.	การให้ความรู้โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพพลิกประกอบ ทำให้ท่านมีความรู้เรื่องการตั้งครรภ์มากขึ้น			
2.	การให้ความรู้แบบกลุ่มทำให้ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ ภายในกลุ่มได้			
3.	การดูวีดิทัศน์เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะ ตั้งครรภ์ทำให้ท่านเข้าใจเรื่องการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น			
4	การให้ความรู้โดยวิธีการสาธิตทำให้ท่านได้เห็นประสบการณ์ จริงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง			
5	การให้ท่านได้ฝึกทักษะการปฏิบัติทำให้ท่านได้รับความรู้และ นำไปปฏิบัติได้จริง			
6	กิจกรรมการให้ความรู้ที่จัดขึ้นในแต่ละครั้งมีความเหมาะสม ต่อความต้องการของท่าน			
7	การเปิด โอกาสให้ซักถามข้อสงสัย			
8	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม			

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณา		
		+1	0	-1
9	เอกสารประกอบการสอนแต่ละกิจกรรมมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ และความทันสมัย คึงดูความสนใจได้ดี			
10	เอกสารประกอบการสอนเพียงพอต่อความต้องการ			
11	สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้มีความสะดวก และเหมาะสม			
12	วิทยากรที่ให้ความรู้มีทำที่เป็นมิตร ให้ความเป็นกันเอง			
13	วิทยากรมีทักษะและเทคนิคการให้ความรู้ที่เหมาะสม น่าเชื่อถือ ไม่น่าเบื่อ			
14	รูปแบบการจัดกิจกรรมการให้ความรู้มีความเหมาะสม ตรงกับความต้องการของท่าน			
15	การให้บริการร่วมกับกิจกรรมการให้ความรู้ทำให้ท่านสามารถดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ได้มากขึ้น			
16	การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านได้รับความรู้และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์			
17	ท่านพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งนี้			

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์
สำหรับการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ภาคผนวก จ

ผลการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

ตารางที่ 18 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	นโยบายเกี่ยวกับการดำเนินงานบริการ หญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันมีอะไรบ้าง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
2	การดำเนินงานบริการหญิงตั้งครรภ์ของ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเครือข่ายบริการ สุขภาพอำเภอสะอาดชัยในปัจจุบันเป็น อย่างไร	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
3	ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน บริการหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เป็นอย่างไร	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
4	ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่ ส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกควรมี อะไรบ้าง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ท่านคิดว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่ ส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ หญิงตั้งครรภ์สามารถแก้ปัญหาที่เป็นอยู่ ได้มากน้อยเพียงใด อย่างไร	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
6	ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะในการ จัดรูปแบบกิจกรรมการบริการหญิง ตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	ด้านลักษณะประชากร สังคม เศรษฐกิจ ท่านมีอายุ.....ปี	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ท่านแต่งงานเมื่ออายุ.....ปี	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
3	ปัจจุบันท่านและสามีอาศัยอยู่ใน ครอบครัวด้วยกันหรือไม่	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
4	ลักษณะครอบครัว	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ระดับการศึกษาของท่าน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	ท่านประกอบอาชีพ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
7	ปัจจุบันสามีของท่านประกอบอาชีพ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
8	รายได้หรือรายรับครอบครัวเฉลี่ยต่อ เดือน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
9	รายได้หรือรายรับครอบครัวเพียงพอ หรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
10	บุคคลในครอบครัว หรือญาติสายตรง ของท่านป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
1	ด้านการมารับบริการฝากครรภ์ อายุครรภ์ในปัจจุบัน..... สัปดาห์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ตั้งครรภ์นี้ท่านมาฝากครรภ์ตามนัดทุก ครั้งหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
3	ท่านจะเข้ารับการฝากครรภ์ตามนัดทุก ครั้งหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
4	ตั้งครรภ์นี้ ท่านตัดสินใจเข้ารับการฝาก ครรภ์ที่นี่ เพราะอะไร () ใกล้บ้าน () ให้บริการดี () สะดวก () ปลอดภัย () มีคนแนะนำ () ไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย () อื่น ๆ ระบุ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
1	การเข้าถึงบริการ ระยะทางจากบ้านถึงที่นี่..... กิโลเมตร	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
2	การเดินทางจากบ้านถึงที่นี่สะดวก หรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
3	การตรวจครรภ์มีการเรียงลำดับผู้มา ก่อน-หลังหรือไม่	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
4	ขณะตรวจครรภ์มีการอธิบายสิ่งที่ตรวจ พบให้ท่านเข้าใจหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ท่านได้รับการตรวจร่างกายหาความ ผิดปกติหรือไม่ บริการอะไรบ้าง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
6	ท่านได้รับการตรวจชันสูตรเพื่อดู ความผิดปกติ หรือไม่ บริการอะไรบ้าง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
7	ท่านได้รับสอบถามประวัติอย่างละเอียดหรือไม่	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
8	ท่านได้รับบริการตรวจพิเศษหรือไม่	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
9	ท่านได้รับคำชี้แจง รายละเอียดความ ผิดปกติที่ต้องการตรวจพิเศษหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
10	ท่านได้รับความสะดวกในบริการตรวจ พิเศษหรือไม่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
11	ตั้งครรภ์นี้ ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์หรือไม่ () ให้คำปรึกษา () วีดีโอ หรือสไลด์ () อธิบายโดยเจ้าหน้าที่ () สาริต () ทำกลุ่ม () อื่น ๆ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
12	ท่านต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์หรือไม่ ด้วย วิธีการใด () ให้คำปรึกษา () วีดีโอ หรือสไลด์ () อธิบายโดยเจ้าหน้าที่ () สาริต () ทำกลุ่ม () อื่น ๆ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
13	ท่านมีความสะดวกในการรับบริการให้ ความรู้หรือไม่ () สะดวก () ไม่สะดวก	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 21 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการตรวจสอบ
โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ระยะเวลาของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	1	0	0.8	สอดคล้อง
3	ระยะห่างของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
4	สื่อ/อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแนะนำ โครงการชี้แจงวัตถุประสงค์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	การให้ความรู้เรื่องการตั้งครรภ์และการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ โดย วิธีการบรรยายประกอบโปรแกรม นำเสนอ (power point)	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
7	เสนอวิธีทัศน เรื่อง การตั้งครรภ์และ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
8	ให้ความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะ เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์โดยวิธีการ บรรยายประกอบภาพพลิก และ โปรแกรมนำเสนอ (power point)	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
9	สรุปความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
10	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
11	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม โดยการกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม พร้อมแจกใบนัดครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
12	ครั้งที่ 2 กล่าวทักทาย พร้อมทั้งเปิดประเด็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มถึงการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
13	ให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ในประเด็นต่อไปนี้ โดยวิธีการบรรยายประกอบโปรแกรมนำเสนอ (Power point) - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคลและการแต่งกาย -การทำงานและการเดินทาง -การพักผ่อน	4	1	0	0.8	สอดคล้อง

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
13	-การมีเพศสัมพันธ์ การดูแลด้านม-การป้องกันอุบัติเหตุ -การบรรเทาอาการไม่สุขสบาย -การป้องกันการติดเชื้อ	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
14	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
15	ให้ความรู้เรื่องโภชนาการขณะ ตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายและสาธิต ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
16	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่นเกมสโดยใช้บัตร คำ เพื่อประเมินความเข้าใจของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกในเรื่อง พฤติกรรมดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
17	สรุปความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยทั่วไปและด้านโภชนาการขณะ ตั้งครรภ์พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ ซักถามข้อสงสัย	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
18	กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยกล่าวสนับสนุน ให้กำลังใจ ใน การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสม ตลอดการตั้งครรภ์ พร้อมแจกใบนัด ครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
19	ครั้งที่ 3 กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม หลังได้รับความรู้ไป 2 ครั้ง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
20	ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์โดยวิธีการบรรยายประกอบ ภาพในโปรแกรมนำเสนอ(power point)	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
21	สาธิตวิธีการออกกำลังกายขณะ ตั้งครรภ์ให้หญิงตั้งครรภ์ดู และนำ หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย กันไปพร้อมกัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
22	ให้หญิงตั้งครรภ์เล่าประสบการณ์ ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้ทำสมาธิและเปิดเพลง บรรเลงคลายเครียด	5	0	1	0.6	ปรับปรุง
23	ให้ความรู้ถึงเรื่องความเครียดและ วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดพร้อม ทั้งนำหญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย ความเครียดไปพร้อมกัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
24	เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้ซักถามข้อสงสัยพร้อมตอบคำถาม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
25	สรุปให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกายและการผ่อนคลายความ ตึงเครียดที่บ้านอย่างต่อเนื่องพร้อมให้ กำลังใจ และแจกใบนัคครั้งต่อไป	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
26	ครั้งที่ 4 กล่าวทักทายพร้อมทั้งสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
27	ให้ความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการ เตรียมคลอด โดยวิธีการบรรยาย	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
28	สาธิตตัวอย่างอุปกรณ์ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ต้องเตรียมในการไปคลอด	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
29	กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้น ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความ มั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
30	ผู้วิจัยกล่าวสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติ ขณะตั้งครรภ์และแจกคู่มือการปฏิบัติ ตัวขณะตั้งครรภ์แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้ง แรก และแจ้งให้ทราบว่าได้สิ้นสุด การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแล้ว กล่าวคำอำลาและขอบคุณ พร้อมมอบ ของที่ระลึกแก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 22 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ฉันสามารถมาฝากครรภ์ได้ตามที่แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่นัดทุกครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
3	ฉันสามารถทำงานได้ตามปกติในขณะที่ ตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
4	ฉันหลีกเลี่ยงการทำงานที่ทำให้เกิด ความรู้สึกเหนื่อยล้า หรือเกิดแรงเบ่งใน ช่องท้อง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ฉันหลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งทำงาน ติดต่อกันเกิน 3 ชั่วโมง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่าง น้อย 8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
7	ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนในเวลา กลางวันได้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
8	ฉันอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
9	ฉันสามารถแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
10	ฉันสามารถไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจ ฟันขณะตั้งครรภ์ได้อย่างน้อย 1 ครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
11	ฉันสามารถเตรียมเต้านมเพื่อเลี้ยงบุตร ในระยะหลังคลอดได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
12	ในขณะที่ตั้งครรภ์ฉันสามารถระมัดระวังตัวไม่ให้เกิดอุบัติเหตุได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
13	ฉันสามารถรับประทานยาตามแพทย์สั่งได้ทุกวัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
14	ฉันไม่สูบบุหรี่	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
15	ฉันไม่ดื่มยาของของเมา	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
16	ฉันสามารถไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
17	ฉันซักถามแพทย์หรือเจ้าหน้าที่เมื่อมีข้อสงสัยในขณะที่ตั้งครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
18	ฉันสามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
19	ฉันสามารถหาวิธีการบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนขณะตั้งครรภ์ได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
20	ฉันระมัดระวังตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโรคต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ได้	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
21	ฉันรับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารประเภทแป้งได้	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
22	ฉันรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกมื้อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
23	ฉันรับประทานไข่ ได้อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
24	ฉันดื่มนมได้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
25	ฉันรับประทานผักต่าง ๆ ได้ทุกมื้อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
26	ฉันรับประทานผลไม้ได้ทุกวัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
27	ฉันหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
28	ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
29	ฉันงดดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือ เครื่องดื่มชูกำลัง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
30	ฉันสามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ อายุครรภ์	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
31	ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
32	ฉันหางานอดิเรกทำเวลาว่าง ๆ เช่น ดู โทรทัศน์ อ่านหนังสือ ปักด้นไม้ ฯลฯ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
33	เวลาไม่สบายใจหรือมีความเครียดฉัน สามารถหาวิธีการผ่อนคลายได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
34	ฉันสามารถพูดคุยระบายความรู้สึกเวลา มีความเครียดหรือไม่สบายใจกับคน ใกล้ชิดได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
35	ฉันสามารถค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
36	ฉันหาเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละ สัปดาห์ได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
38	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและ บุคคลอื่น ๆ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
38	ฉันสามารถปรึกษาหารือเรื่องความ เป็นอยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
39	ฉันสามารถขอความช่วยเหลือกับญาติที่ น้องเมื่อมีปัญหาหรือความต้องการได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
40	ฉันสามารถให้กำลังใจตนเองในการดูแล สุขภาพได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
41	ฉันสามารถเตรียมความพร้อมที่จะ เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
42	ฉันสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสมเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
43	ฉันสามารถแสวงหาความสุขและความ สงบในชีวิตโดยการประกอบพิธีกรรม ทางศาสนาของฉันได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
44	ฉันสามารถเตรียมของสำหรับการคลอด ได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	<u>ด้านความพึงพอใจต่อสุขภาพ</u> ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดย การอ่านหนังสือ , ฟังวิทยุ , ดูโทรทัศน์ หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	ท่านหมั่นเอาใจใส่สังเกตอาการ เปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของ ร่างกายตนเอง เช่น ไข้ ไอ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
3	ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายเป็น อย่างดี โดยการอาบน้ำสม่ำเสมอ ทุกวัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
4	ท่านดูแล ทำความสะอาดที่ปากให้มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่แออัด	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	ท่านไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันอย่าง น้อย 1 ครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	ท่านสวมรองเท้าส้นเตี้ยเพื่อป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
7	ท่านรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบ พันธุ์ หลังขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ด้วยน้ำสะอาดและขับให้แห้งเสมอ	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
8	ท่านมารับการตรวจครรภ์ตามแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่นัด	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
9	<u>ด้านกิจกรรมทางกาย</u> ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายในท่าง่าย ๆ ครั้งละประมาณ 20 นาที	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
10	ท่านออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการ เดินเล่นหรือทำงานบ้านเบา ๆ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
11	ภายหลังออกกำลังกายหรือการทำงานที่ ใช้แรงท่านจะพักจนหายเหนื่อยก่อนทุก ครั้ง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
12	เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งท่าน จะตะแคงตัวก่อน และลุกขึ้นนั่งอย่างช้า ๆ โดยไม่ลุกพรวดพราดทันที	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
13	ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางคืนได้ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
14	ท่านนอนหลับพักผ่อนตอนกลางวันได้ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
15	ท่านนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
16	<u>ด้านโภชนาการ</u> ท่านรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
17	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลา เนื้อสัตว์ ทุกวัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
18	ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 2 แก้ว หรือ 2 กล่อง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
19	ท่านรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย วันละ 1 มื้อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
20	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
21	ท่านรับประทานอาหารที่สะอาดไม่มี แมลงวันตอม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
22	ท่านรับประทานอาหาร ไม่สุกหรือ อาหารแข็งเคี้ยวลำบาก	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
23	ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
24	<u>ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</u> ท่านบอกหรือติดต่อบุคคลใกล้ชิดเมื่อ ต้องการความช่วยเหลือ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
25	ท่านมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับสามี ในระหว่างตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
26	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมี ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
27	ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่นญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
28	เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือหรือมี ปัญหาญาติพี่น้องเพื่อนฝูงให้ความ ช่วยเหลือท่านดี	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
29	ท่านสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
30	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือ ศาสนาของท่าน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
31	ท่านพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์คนอื่น ขณะที่รอตรวจรักษา	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
32	<u>ด้านการพัฒนาทางจิตใจ</u> ท่านให้กำลังใจตนเองในการดูแล สุขภาพ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
33	ท่านแสวงหาความสุขและความสงบใน ชีวิต โดยการอ่านหนังสือธรรมะหรือ ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
34	ก่อนเข้านอนท่านจะคิดถึงแต่สิ่งที่ดีทำ ให้ท่านมีความสุข	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
35	ท่านพร้อมที่จะเผชิญกับการ เปลี่ยนแปลงในอนาคต	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
36	ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
37	ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
38	ท่านพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
39	<u>ด้านการจัดการความเครียด</u> เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านหางานอดิเรก หรือสิ่งที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ฟัง เพลง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
40	ในแต่ละวันท่านมีเวลาเป็นส่วนตัวเพื่อ พักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่าน หนังสือ ฟังเพลง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
41	ท่านปรึกษากับคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหา หรือไม่สบายใจ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

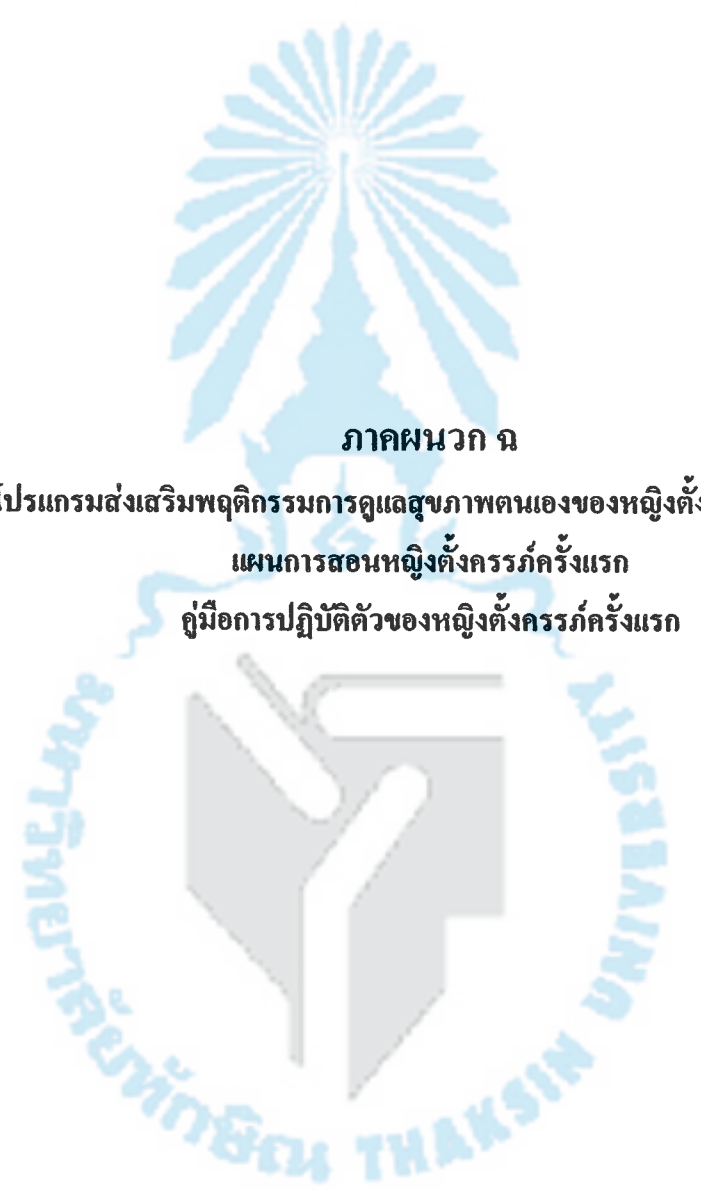
ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
42	ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่าง สามารถแก้ไขได้	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
43	เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ท่านยอมรับ กับสิ่งนั้นได้	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
44	ท่านคิดหาสาเหตุและหนทางแก้ไข ปัญหาความไม่สบายใจ	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
45	เมื่อรู้สึกเครียด ท่านหายใจเข้าออกนั้ง สมาธิเพื่อทำจิตใจให้สบายขึ้น	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 24 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (IOC) ในการพิจารณา
ตรวจสอบแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม
ของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
1	การให้ความรู้โดยวิธีการบรรยายประกอบภาพลึกลับประกอบทำให้ท่านมีความรู้เรื่องการตั้งครรภ์มากขึ้น	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
2	การให้ความรู้แบบกลุ่มทำให้ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ภายในกลุ่มได้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
3	การควิทัศน์เรื่องการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ทำให้ท่านเข้าใจเรื่องการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
4	การให้ความรู้โดยวิธีการสาธิตทำให้ท่านได้เห็นประสบการณ์จริงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
5	การให้ท่านได้ฝึกทักษะการปฏิบัติทำให้ท่านได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติได้จริง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
6	กิจกรรมการให้ความรู้ที่จัดขึ้นในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมต่อความต้องการของท่าน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
7	การเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย	5	1	0	0.8	สอดคล้อง
8	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็น (คน)			ค่าความ สอดคล้อง	แปลผล
		+1	0	-1		
9	เอกสารประกอบการสอนแต่ละกิจกรรม มีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ และความ ทันสมัย คึงดูความสนใจได้ดี	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
10	เอกสารประกอบการสอนเพียงพอต่อ ความต้องการ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
11	สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้ความรู้มี ความสะดวก และเหมาะสม	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
12	วิทยากรที่ให้ความรู้ทำที่ที่เป็นมิตร ให้ ความเป็นกันเอง	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
13	วิทยากรมีทักษะและเทคนิคการให้ ความรู้ที่เหมาะสม น่าเชื่อถือ ไม่น่าเบื่อ	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
14	รูปแบบการจัดกิจกรรมการให้ความรู้มี ความเหมาะสม ตรงกับความต้องการ ของท่าน	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
15	การให้บริการร่วมกับกิจกรรมการให้ ความรู้ทำให้ท่านสามารถดูแลตนเอง ขณะตั้งครรภ์ได้มากขึ้น	5	0	0	1.0	สอดคล้อง
16	การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านได้รับ ความรู้และมีความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติ ตัวที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์	4	1	0	0.8	สอดคล้อง
17	ท่านพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการ ให้ความรู้ในครั้งนี้	5	0	0	1.0	สอดคล้อง



ภาคผนวก ฉ

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

แผนการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

คู่มือการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก สำหรับสถานีอนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

หลักการและเหตุผล

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของเบนดรา มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และผู้วิจัยสนใจว่าการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายภาพและการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ที่ดีอันเป็นรากฐานที่สำคัญในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทั้งยังเป็นการตอบสนองความต้องการในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และเพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา และพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กได้อย่างเต็มที่

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

โครงสร้างเนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะตั้งครรภ์
 2. ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์
 3. การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ ดังนี้
 - 3.1 การฝากครรภ์
 - 3.2 การดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคล และการแต่งกาย
 - 3.3 การทำงานและการเดินทาง
 - 3.4 การพักผ่อน
 - 3.5 การมีเพศสัมพันธ์

- 3.6 การดูแลด้านม
- 3.7 การป้องกันอุบัติเหตุ
- 3.8 การบรรเทาอาการไม่สบาย
- 3.9 การป้องกันการติดเชื้อ
4. การปฏิบัติด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์
5. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
6. การจัดการความเครียดและการเตรียมคลอด

กิจกรรม

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก แบ่งการจัดกิจกรรมในโปรแกรมออกเป็น 4 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก และการให้ความรู้ เรื่อง

1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์
2. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ในระยะตั้งครรภ์

ครั้งที่ 2 กิจกรรมการให้ความรู้ ในเรื่อง

1. ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
2. การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์

ครั้งที่ 3 กิจกรรมการให้ความรู้ ในเรื่อง

1. การปฏิบัติด้านโภชนาการ
2. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

ครั้งที่ 4 กิจกรรมการให้ความรู้ ในเรื่อง

1. การผ่อนคลายความตึงเครียด
2. การเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอด

วิธีการ

1. เทคนิคการชักจูงด้วยคำพูด

การใช้คำพูดชักจูง เป็นการใช้คำพูดอธิบายการให้คำแนะนำ ชักชวนและการกระตุ้น เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดา และมั่นใจในความสามารถของตนเอง โดยใช้คำพูดให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติตัวเกิดความพยายามและ

มีกำลังใจที่จะเตรียมตัวเพื่อเป็นมารดา ผ่านการให้ความรู้ โดยการสอนเป็นรายกลุ่ม และการกระตุ้นให้กำลังใจ

2. เทคนิคประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น (การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ)

การรับรู้ความสามารถของตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการเรียนรู้ผ่านตัวแบบที่มีสภาพสอดคล้องหรือคล้ายคลึงกับตนเอง ประสบความสำเร็จจากการกระทำพฤติกรรม จะทำให้ผู้สังเกตเกิดการรับรู้ว่า ตนเองก็มีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้เช่นเดียวกัน

3. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง

ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองเป็นประสบการณ์ตรง จะมีผลต่อการรับรู้เพิ่มขึ้น เกิดความเชื่อมั่นว่า ควรมีความรู้ ความสามารถปรับตัวในบทบาทการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เกิดประสบการณ์ตรงจากความสำเร็จของตนเองผ่านการทำกิจกรรมและฝึกทักษะที่เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

4. การกระตุ้นทางสรีระและอารมณ์

อาการแสดงออกทางร่างกาย และสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเมื่อเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ที่คุกคาม จะมีผลให้บุคคลรู้สึกตื่นเต้น กลัว วิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองและการแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น

**โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
สำหรับสถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
(ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1)**

กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมสถานีนามัยบ้านวังโอ๊ะ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 10 นาที
ผู้ดำเนินการ	ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 ท่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์

ตารางที่ 25 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 1

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
1. สร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	กล่าวต้อนรับ แนะนำตัว และ แนะนำโครงการ พร้อมทั้งให้ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกแนะนำ ตัวที่ละคน และชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย	10 นาที		-ประเมิน การมีส่วนร่วม ร่วมจาก การสังเกต
2.ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย ประกอบภาพใน โปรแกรมนำเสนอ	เรื่องการตั้งครรภ์การ เปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์	10 นาที	- แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบ คำถามและ การสังเกต การมีส่วนร่วม
3.ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย ประกอบภาพใน โปรแกรมนำเสนอ	และการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายและจิตใจของหญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรก	10 นาที	- แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบ คำถามและ การสังเกต การมีส่วนร่วม
4. พักรับประทาน อาหารว่าง		10 นาที		
5. ให้หญิงตั้งครรภ์ ดูวีดิทัศน์	เรื่องการตั้งครรภ์และการ เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์	10 นาที	วีดิทัศน์	-สังเกตการ มีส่วนร่วม
6. เปิดโอกาสให้ ซักถามข้อสงสัย	ให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงขณะ ตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์	10 นาที		- จากการ ซักถาม -จากการ สังเกต

ตารางที่ 25 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
7. สรุปและนัดครั้งต่อไป	สรุปความรู้เรื่องการจัดตั้งพรรค การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งพรรค พร้อมทั้งกระตุ้นโดยการกล่าว สนับสนุนให้กำลังใจในการ ปฏิบัติตัวขณะตั้งพรรค	10 นาที	ใบนัค	- จากการสังเกต

**โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
สำหรับสถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
(ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2)**

กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมสถานีนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัด
สงขลา	
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 10 นาที
ผู้ดำเนินการ	ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 ท่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง การดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตนด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติพฤติกรรมด้านโภชนาการในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ตารางที่ 26 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 2

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
1. กล่าวทักทาย และสนทนา แลกเปลี่ยน ประสบการณ์	กล่าวทักทายหญิงตั้งครรภ์พร้อม ทั้งให้หญิงตั้งครรภ์แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ภายในกลุ่ม ถึงการ ปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ใน ปัจจุบัน	10 นาที		- จากการ สังเกต
2. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องภาวะแทรกซ้อนขณะ ตั้งครรภ์	10 นาที	- ภาพพลิก - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการ ตอบคำถาม - จากการ สังเกต
3. ให้พัก รับประทานอาหารว่าง		10 นาที		
4. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป ขณะตั้งครรภ์เนื้อหารายละเอียด ดังนี้ - การฝากครรภ์ - การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล - การแต่งกาย - การทำงาน,การเดินทาง - การพักผ่อน - การมีเพศสัมพันธ์ - การดูแลเต้านม - การป้องกันอุบัติเหตุ - การบรรเทาอาการไม่สบาย - การป้องกันการติดเชื้อ	15 นาที	- ภาพพลิก - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	- จากการ ตอบคำถาม - จากการ สังเกต

ตารางที่ 26 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
5. เปิดโอกาสให้ ซักถาม และตอบคำถาม	เรื่องการดูแลตนเองโดยทั่วไป	10 นาที		-จากการ ซักถาม - จากการ สังเกต
6. สรุปเนื้อหา	ความรู้เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อน ในขณะตั้งครรภ์และการดูแล ตนเองโดยทั่วไป พร้อมทั้ง กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้เกิดความมั่นใจใน ความสามารถของตนเอง	10 นาที		- จากการ สังเกต
7. ให้ทำพันธะ สัญญาเกี่ยวกับการ ดูแลตนเองและนัด ครั้งต่อไป	ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกร่วม ทำพันธะสัญญาเกี่ยวกับการ ดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์พร้อม นัดครั้งต่อไป	5 นาที	-ต้นไม้แห่ง คำสัญญา - ใบนัด	

**โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
สำหรับสถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
(ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3)**

กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมสถานีนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง 5 นาที
ผู้ดำเนินการ	ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 ท่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่อง กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดขณะตั้งครรภ์
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีการผ่อนคลายความตึงเครียดในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ตารางที่ 27 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 3

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. กล่าวทักทาย	กล่าวทักทาย พร้อมทั้งสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม	5 นาที		
2. ให้ความรู้โดยวิธีการบรรยายและสาธิตประกอบ	เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ โดยวิธีการบรรยายพร้อมสาธิตตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	10 นาที	- โปรแกรมนำเสนอผลงาน - ตัวอย่างอาหาร	-จากการตอบคำถาม -จากการสังเกต
3. ให้พักรับประทานอาหารว่าง		10 นาที		
4. ให้ความรู้โดยวิธีการบรรยาย	เรื่องการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์	10 นาที	-โปรแกรมนำเสนอผลงาน	-จากการตอบคำถาม
5. สาธิตและฝึกปฏิบัติ	เรื่องวิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์พร้อมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกฝึกปฏิบัติ	10 นาที	- ภาพประกอบการออกกำลังกาย	- สังเกตการฝึกปฏิบัติ
6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามข้อสงสัย	เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์และการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์	10 นาที		-จากการซักถาม -จากการสังเกต

ตารางที่ 27 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
7. สรุปเนื้อหา	บรรยายสรุปเรื่องโภชนาการ ขณะตั้งครรภ์และการออก กำลังกายขณะตั้งครรภ์พร้อม กล่าวกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ เกิดความมั่นใจและนำไป ปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง	10 นาที		-จากการ สังเกต

**โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก
สำหรับสถานีนามัยในเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
(ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4)**

กลุ่มเป้าหมาย	หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน
สถานที่	ห้องประชุมสถานีนามัยบ้านวังไธ้ ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
ผู้ดำเนินการ	ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 1 ท่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอด
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถเตรียมตนเองในการคลอดได้อย่างถูกต้อง

และเหมาะสม

ตารางที่ 28 การจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 4

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
1. กล่าวทักทาย	กล่าวทักทายพร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม	5 นาที		-การสังเกต
2. ให้อาสาสมัคร หัดทำสมาธิและ เปิดเพลงบรรเลง คลายเครียด	การผ่อนคลายความตึงเครียด ขณะตั้งครรภ์	5 นาที		-การสังเกต
3. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยายและ สาธิตและให้อาสา สมัครครั้งแรกฝึก ปฏิบัติ	เรื่องการผ่อนคลายความตึง เครียดขณะตั้งครรภ์	10 นาที	-โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน -ผู้วิจัยเป็นผู้ สาธิต	-จากการ ตอบคำถาม -จากการ สังเกต
4. ให้พักรับประทาน อาหารว่าง		10 นาที		
5. ให้ความรู้โดย วิธีการบรรยาย	เรื่องการเจ็บครรภ์และการ เตรียมตัวสำหรับการคลอด	10 นาที	-โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน	-จากการตอบ คำถาม
6. ให้ความรู้โดย ตัวอย่างสาธิต	ตัวอย่างของที่ต้องเตรียม สำหรับการไปคลอด	5 นาที	- ชุดตัวอย่าง สาธิต	- จากการ สังเกต
7. กระตุ้นให้กำลังใจ	กล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ กระตุ้นให้อาสาสมัครเกิด ความมั่นใจในความสามารถ ของตนเองที่จะปฏิบัติตนได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดการตั้งครรภ์	5 นาที		-จากการ สังเกต

ตารางที่ 28 (ต่อ)

กิจกรรม	เนื้อหา	ระยะเวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
8. กล่าวสรุป เกี่ยวกับการปฏิบัติ ตนขณะตั้งครรภ์ และแจกคู่มือการ ปฏิบัติตัวแก่หญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรก และแจ้งให้หญิง ตั้งครรภ์ทราบว่า ได้สิ้นสุดการเข้า ร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งกล่าวคำ อำลาและขอบคุณ	เนื้อหาการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	10 นาที	คู่มือการ ปฏิบัติตัว ขณะ ตั้งครรภ์	

แผนการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

**เรื่อง การตั้งครรภ์การเปลี่ยนแปลงของทารกในครรภ์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ
หญิงตั้งครรภ์**

จำนวนผู้ฟัง 30 คน ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

สถานที่ แผนกฝากครรภ์ห้องประชุมสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ อำเภอบ้านไธ้ จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
1. หญิง ตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถ บอกถึง ความรู้ เกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์ได้ ถูกต้อง	บทนำ สวัสดิ์ละ คินันชื่อ นางสาว นิตยา เพ็งลาย เป็นนักศึกษา ปริญญาโทสาขาการวิจัยและ ประเมิน มหาวิทยาลัยทักษิณสงขลา ปฏิบัติงานอยู่ที่สำนักงานสาธารณสุข อำเภอบ้านไธ้ และมีผู้ร่วมให้ ความรู้อีกท่าน คือ นางสาวสุปราณี แก้วอารมณ พยาบาลวิชาชีพ ประจำสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ อำเภอบ้านไธ้ ซึ่งในวันนี้จะมาคุย ให้ความรู้กับทุกท่านในเรื่องของ การตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น ในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ จะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้ ปฏิบัติตัวเองขณะตั้งครรภ์ให้ ถูกต้องและเหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น ในขณะตั้งครรภ์	-กล่าว ทักทาย ผู้เรียนและ แนะนำ ตนเอง	-หญิง ตั้งครรภ์ แนะนำ ตนเองที่ละ คน		-การสังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	1. ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์เกิดจากการปฏิสนธิระหว่าง เซลล์สืบพันธุ์เพศชายกับเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงและฝังตัวที่ผนังมดลูกและเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อน และเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ ซึ่งแบ่งการเจริญเติบโตเป็น 3 ไตรมาสต์คือ - ไตรมาสต์ที่ 1 เป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตและสร้างอวัยวะคือ ช่วงอายุครรภ์ 1-3 เดือน (4-12 สัปดาห์) ในระหว่างสัปดาห์ที่ 4 ของการตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คือ ไข่ที่ถูกผสมจะมีการแบ่งตัวแบบทวีคูณ และจะฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกที่เปลี่ยนแปลงเพื่อการตั้งครรภ์ หญิงบางรายอาจมีเลือดออกโดยไม่มีอาการปวดท้องและจะหายไปเองภายใน 1-2 วัน หลังจากสัปดาห์ที่ 4 ทารกจะยาวประมาณ 1 นิ้ว แขนขามีนิ้วมือนิ้วเท้า ข้อศอก ข้อเข่า ศีรษะใหญ่กว่าลำตัว ไม่สามารถบอกเพศได้ในปลายเดือนที่ 2 ของการตั้งครรภ์ หากจะเริ่มหายไประยะนี้และเริ่มมีอวัยวะและโครงกระดูกเกิดขึ้น เดือนที่ 3 ทารกจะยาวประมาณ 3 นิ้ว อวัยวะเพศจะปรากฏชัดเจนขึ้น เริ่มมีเล็บมือ เล็บเท้า และมีไตขึ้นต้นสำหรับขับถ่ายปัสสาวะ การเคลื่อนไหวเริ่มเกิดขึ้นแต่เบามากจนมารดาไม่รู้สึกลึก	- เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถามตั้งครรถ์ถึงความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ - เสริมคำตอบของผู้เรียนในส่วนที่ขาดและแก้ไขคำตอบที่ไม่ถูกต้อง - บรรยายประกอบภาพพลิก	- ตอบคำถาม-ฟังคำบรรยาย	- แผ่นพับเรื่อง การตั้งครรถ์ - ภาพจากโปรแกรมการสอน (power point) - ภาพพลิกหญิงตั้งครรถ์ทั้ง 3 ไตรมาสต์	- การตอบคำถาม - การสังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	- ไตรมาสที่ 2 เป็นระยะที่อวัยวะมีการเจริญเติบโตมากขึ้น คือช่วงอายุครรภ์ที่ 4-6 เดือน เดือนที่ 4- ปลายเดือนที่ 4 เด็กจะยาวประมาณ 6 นิ้ว หรือมากกว่าเล็กน้อย และหนักประมาณ 4 ออนซ์ อวัยวะเพศภายนอกจะเจริญมากขึ้นจนกระทั่งสามารถแยกเพศได้อย่างชัดเจน มีการเคลื่อนไหวของระบบหายใจ การกลืน เริ่มมีขนอ่อน ผิวหนังแดง เดือนที่ 5 ทารกจะยาวประมาณ 10 นิ้ว หนักประมาณ 0.5 ปอนด์ เด็กจะคืบจนมารู้สึกได้ และสามารถฟังเสียงหัวใจได้ด้วยเครื่องฟัง เดือนที่ 6 ถึงปลายเดือนที่ 6 ทารกยาวประมาณ 12 นิ้ว หนักประมาณ 1.5 ปอนด์ ผิวหนังจะย่น แดงเพราะไม่มีไขมัน มีเส้นเลือดเกิดขึ้นใกล้กับผิวหนังทำให้ผิวหนังแดง ทารกสามารถลืมตา ปิดตาได้ ระยะนี้เริ่มมีขนตา และขนคิ้ว ปรากฏขึ้น ระบบหายใจเริ่มทำงาน หายใจสม่ำเสมอ บางครั้งมีการสะอึก ระบบอวัยวะอื่นเริ่มทำงาน เช่น คอัมไรท์ต่อ ตับ และไต - ไตรมาสที่ 3 เป็นระยะของการเพิ่มน้ำหนักและการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ของทุกระบบในร่างกาย เดือนที่ 7 ทารกจะยาวประมาณ 15 นิ้ว หนักประมาณ 2.5 ปอนด์ ถ้าคลอดในระยะนี้อัตราการจะน้อย เดือนที่ 8 ทารกจะยาวประมาณ 16.5				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง	นิ้ว หนักประมาณ 4 ปอนด์ ถ้าคลอดระยะนี้อัตราการจะมากขึ้นเดือนที่ 9 และ 10 ทารกเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว น้ำหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 0.5 ปอนด์ต่อสัปดาห์ ผิวหนังสีชมพู เนื่องจากมีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ขนอ่อนจะน้อยลง และอาจมีการดูดนิ้ว ถ้าคลอดในเดือนที่ 9 โอกาสรอดมากยิ่งขึ้น 2. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจขณะตั้งครรภ์มีดังต่อไปนี้ 2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายขณะตั้งครรภ์การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกระบบของร่างกาย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันไปตามระยะของการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์มีดังนี้ - ระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะมีการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน รับประทานอาหารได้น้อย พร้อมกันนี้เต้านมจะมีการขยายใหญ่ขึ้นเพื่อเป็นการสร้างน้ำนมไว้เลี้ยงลูกในระยะหลังคลอด ในระยะนี้จะมีอาการปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะถูกกดจากมดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ผิวหนังจะมีสีคล้ำ ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำงานเพิ่มขึ้น อาจพบว่ามีอาการน้ำลาย	-บรรยายภาพโดยใช้โปรแกรมการสอน (power point) -เปิดวิดีโอเกี่ยวกับตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงในขณะตั้งครรภ์ให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกดู -ซักถามผู้เรียนหลังบรรยายและดูวิดีโอถึง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก	- ฟังคำบรรยาย - ดูวิดีโอทัศน์ - ตอบคำถาม	- ภาพจากโปรแกรมการสอน (power point) - โปรแกรมการสอน (power point) - วิดีทัศน์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	-การสังเกต -การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ออกมาก เชื้อจุลินทรีย์จะทำให้คั่ง งอกหรืออาจมีเลือดกำเดาไหลได้ - ระยะ 4-6 เดือน มดลูกจะ ขยาย ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากทารกใน ครรภ์เติบโตมากขึ้นจนทำให้ สามารถมองเห็นหน้าท้องนูนขึ้นมา ห้วนม ลานห้วนม และ เต้านมจะมี ขนาดใหญ่ขึ้น ในระยะนี้หญิง ตั้งครรภ์จะเริ่มรู้สึกอึดอัดหายใจไม่ สะดวกเนื่องจากมดลูกขยายใหญ่ขึ้น จะไปดันกระบังลม อาการปัสสาวะ บ่อยช่วงนี้จะลดลง สำหรับผิวหนัง นั้น อาจพบหญิงตั้งครรภ์บางคน เริ่มมีฝ้าขึ้นบริเวณใบหน้าเนื่องจาก ผิวหนังมีความไวต่อการกระตุ้นของ แสง นอกจากนี้จะพบว่าบริเวณ ห้วนม,ลานห้วนม,ขาหนีบ ตลอดจน บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์จะมีสีคล้ำลง และจะมองเห็นเส้นระหว่างสะดือ และหัวเหน่าชัดขึ้น ในระยะตั้งแต่ 1-6 เดือนนี้อาจพบว่า มีการหด ตัวของมดลูกหรือรู้สึกวาท้องแข็งได้ บ้าง แต่จะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ร่วม ด้วย - ระยะ 7-9 เดือน ในช่วง สุดท้ายของการตั้งครรภ์จะเป็นช่วง ที่หญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายมากที่สุด มดลูกจะ ขยายใหญ่ขึ้น ขนาดของครรภ์จะโต เต็มที่จนทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกอึด อัดแน่นท้องเนื่องจากมดลูกที่ขยาย ใหญ่จะดันกระบังลมแต่เมื่อท้องลด				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง	แล้วอาการอึดอัดหายใจไม่สะดวกจะดีขึ้น ระยะนี้การหดตัวของมดลูกจะมีมากขึ้น เต้านมจะยังมีขนาดใหญ่ขึ้น และมักพบว่ามือน้ำนมเหลืองไหลออกมาให้เห็น สำหรับระบบขับถ่ายปัสสาวะนั้น เนื่องจากระยะนี้หัวเด็กจะลงผ่านช่องเชิงกรานและกดลงบนกระเพาะปัสสาวะ ทำให้หญิงตั้งครรภ์จะมีการปัสสาวะบ่อย ส่วนระบบผิวหนังนั้นผิวหนังจะคล้ำลงต่อเหงื่อและต่อมไขมันจะทำงานเพิ่มขึ้น ระยะนี้อาจพบอาการท้องผูกเนื่องจากลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลงจากอิทธิพลของฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ 2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ด้วย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจก็จะเหมือนกันกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่มีความแตกต่างกันไปแต่ละระยะของการตั้งครรภ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ - ระยะ 3 เดือนแรก ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์จะมีความรู้ดีกว่าการตั้งครรภ์ไม่ใช่ความจริง เป็นสิ่งที่สมหวังหรือไม่สมหวังสลับกันไป มา นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายจะทำให้อารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด ใจน้อย ร้องไห้ง่าย	-ซักถาม ผู้เรียนก่อนสอนว่า “หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอย่างไรบ้าง - เสริม คำตอบของผู้เรียนในส่วนที่ขาด - บรรยาย	- ตอบคำถาม - ฟังคำบรรยาย	-โปรแกรมการสอน (power point) - วีดิทัศน์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ	-สังเกต -การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	- ระยะ 4-6 เดือน เมื่อทารกในครรภ์เริ่มต้นหญิงตั้งครรภ์จะมีความรู้สึกต่อการเคลื่อนไหวของบุตรทำให้ยอมรับความมีตัวตนของบุตรในครรภ์ รู้สึกตื่นเต้นและมีความสุขมาก จะเริ่มมีสัมผัสพันธุภาพกับบุตรในครรภ์ และมีการยอมรับต่อการตั้งครรภ์ของตน ระยะนี้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายจะมีมากขึ้น เช่น ท้องขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์เริ่มมีความรู้สึกต่อร่างกายของตนที่เปลี่ยนแปลงไป - ระยะ 7-9 เดือน เป็นระยะ 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ มักพบว่าหญิงตั้งครรภ์จะมีความวิตกกังวลเนื่องจากเป็นระยะใกล้คลอด จะมีความกลัวในเรื่องต่าง ๆ เช่น เกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเอง และบุตรในครรภ์ระหว่างคลอด กลัวว่าบุตรในครรภ์จะพิการ กลัวว่าการคลอดจะทำให้ทารกผิดปกติหรือตาย เป็นต้น ประกอบกับรูปร่างซึ่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด คือ ท้องโต ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่ไม่สวยงามเหมือนเดิม และหวาดกลัวว่าสามีจะรักและสนใจตนเองน้อยลง ซึ่งความรู้สึกนี้จะคงมีอยู่ตลอดไปจนหลังคลอด				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	สรุป ตลอดระยะเวลาของการ ตั้งครรภ์ นับจากวันแรกของการมี ประจำเดือนครั้งสุดท้าย ทุกท่าน เห็นแล้วว่ามีเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ และจะต้องมีการปฏิบัติ ตัวที่เหมาะสมเพื่อจะช่วยส่งเสริม สุขภาพ สามารถปรับตัวต่อการเป็น มารดาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และเพื่อให้ทุกท่านทุกคนและบุตร ในครรภ์ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สำหรับวันนี้ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ ความสนใจเป็นอย่างดี เราจะพบกัน อีกครั้งใน 2 สัปดาห์หน้าเพื่อคุยกัน ถึงเรื่อง ภาวะแทรกซ้อนขณะ ตั้งครรภ์และการดูแลตนเอง โดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ แล้วพบ กันค่ะ				

แผนการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

เรื่อง ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์

จำนวนผู้ฟัง 30 คน ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

สถานที่ แผนกฝากครรภ์ห้องประชุมสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ อำเภอสบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง	บทนำ สวัสดีค่ะ พบกันเป็นครั้งที่ 2 แล้วนะคะ ครึ่งก่อนเราได้พูดคุยกันถึงเรื่องความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจไปแล้วนั้น และจากการได้รับความรู้ในครั้งที่แล้ว ไม่ทราบทุกท่านมีข้อเรียนรู้หรือประสบการณ์ใดบ้างที่จะมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้ทางกลุ่มได้ฟัง หรือสอบถามในกลุ่มกันในไต่ถามวันนี้เชิญได้เลยนะคะ (เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กัน) สำหรับวันนี้เราจะพูดคุยกันเรื่องภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะตั้งครรภ์ ในระหว่างตั้งครรภ์กันนะคะ 1. ภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในขณะตั้งครรภ์อาจทำให้มีภาวะแทรกซ้อนได้หลายอย่าง แต่ที่พบบ่อยคือ	- กล่าวทักทายผู้เรียน - ชักถามผู้เรียนก่อนการบรรยายเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับครั้งที่แล้วได้กลับไปปฏิบัติตัวอย่างไร พร้อม เปิดเวทีให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์กัน - เชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหา ก่อนบรรยาย	- พูดย่อยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การตั้งครรภ์ - ชักถามข้อสงสัย - ฟังคำบรรยาย	- แผ่นพับเรื่องการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ - โปรแกรมการสอน (power point) เรื่องการภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	- สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการสอน	การ ประเมินผล
	1.1 ภาวะอาเจียนไม่สงบ เป็นกลุ่มอาการที่เรียกกันทั่วไปว่าแพ้ท้องปกติอาการจะดีขึ้นเองเมื่ออายุ ครรภ์ 12 สัปดาห์ แต่ถ้าอาการคลื่นไส้อาเจียนมีมากกว่าปกติ และยังคงมี อาการคลื่นไส้อาเจียนเมื่ออายุ ครรภ์ 4 เดือนขึ้นไปแสดงว่ามี ภาวะอาเจียนไม่สงบ จะทำให้ สุขภาพเสื่อมโทรมมาก เป็น ผลให้เกิดภาวะขาดน้ำ ขาด อาหาร เป็นการสะสมของ คีโตนและภาวะไม่สมดุลของ เกลือแร่ ร่วมกับการขาดโป รแตสเซียม ทำให้กล้ามเนื้อ อ่อนแอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ หัวใจ 1.2 ภาวะโลหิตจางจากการ ขาดธาตุเหล็ก เป็น ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อย ที่สุดในหญิงตั้งครรภ์ สามารถ วินิจฉัยได้จากการตรวจทาง ห้องปฏิบัติการ สาเหตุมักเกิด จากอาหารที่รับประทานมีธาตุ เหล็กไม่เพียงพอ ธาตุเหล็กที่ สะสมไว้ก่อนไม่เพียงพอ หรือ เสียเลือดเรื้อรังจากพยาธิ ปากขอ โรคนี้จะทำให้เกิดการ ติดเชื้อได้ง่ายระหว่างตั้งครรภ์ และทำให้ทารกที่คลอดมี น้ำหนักน้อยกว่าปกติ	“ ท่านทราบหรือไม่ว่า ขณะตั้งครรภ์ อาจมีภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้างที่ อาจเกิดขึ้น” -เสริมคำตอบ	-ตอบคำถาม -ฟังบรรยาย	- โปรแกรมการสอน (power point) ถึงภาวะแทรกซ้อนที่ อาจเกิดขึ้น ในขณะที่ตั้งครรภ์	-สังเกต -การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	อย่างไรก็ตาม การรับประทานยาที่มีธาตุเหล็กอยู่ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์จะได้รับเมื่อไปฝากครรภ์ก็สามารถป้องกันภาวะนี้ได้ 1.3 การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ จะพบว่ามีอาการผิดปกติ คือ ถ่ายปัสสาวะบ่อย ร่วมกับปวด ตอนถ่ายปัสสาวะสุดหรือรู้สึกว่าถ่ายไม่สุด มีไข้ และหนาวสั่น โรคนี้จะทำให้มีโอกาที่จะเกิดถุงน้ำค้ำแตกก่อนกำหนดและคลอดก่อนกำหนดได้ 1.4 ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะนี้จะพบว่ามี ความดันโลหิตสูง ร่วมกับมีอาการบวมหรือตรวจปัสสาวะพบไข่ขาวหรือ ทั้ง 2 อย่าง ภาวะนี้มักจะเกิดหลังตั้งครรภ์ 5 เดือนขึ้นไป มีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์การลอกตัวของรกก่อนกำหนด และอาจมีอาการชักเนื่องจากการบวมที่สมอง ปวดศีรษะมาก และอาจทำทารกคลอดก่อนกำหนดได้ 1.5 โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์ สามารถวินิจฉัยได้จาก การตรวจทางห้องปฏิบัติการเช่นกัน โรคนี้จะทำให้เจ็บครรภ์ และคลอดก่อนกำหนด หรือ				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	คลอดทารกตัวใหญ่มาก (น้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม) และมีโอกาสเสี่ยงที่ทารกจะเสียชีวิตในครรภ์สูงกว่าปกติ 1.6 การคัดเลือกก่อนคลอด หมายถึง การเสียเลือดออกทางช่องคลอดนับตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ จนกระทั่งก่อนทารกคลอด การคัดเลือกก่อนคลอดจะไม่พบสาเหตุแน่ชัด ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากภาวะรกเกาะต่ำ และภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด มีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์มีภาวะซึมเศร้า ถ้าคัดเลือกมากจะทำให้ซื้อได้ และทำให้ทารกขาดออกซิเจนได้ ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้เป็นภาวะที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ แต่ทุกท่านก็ไม่ต้องวิตกกังวลให้มากนัก เนื่องจากมีโอกาสไม่มากนักที่จะพบ ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ และในการมาฝากครรภ์ตามกำหนดแต่ละครั้งหญิงตั้งครรภ์ก็จะได้รับการติดตามประเมินและดูแลภาวะผิดปกติต่าง ๆ จากเจ้าหน้าที่ที่ตรวจครรภ์อยู่แล้ว ต่อไปก็รู้ถึงภาวะแทรกซ้อนแล้วที่มาฟังการดูแลตนเองโดยทั่วไปในขณะที่ตั้งครรภ์กันนะค่ะ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	2. การดูแลตนเองโดยทั่วไป ในขณะที่ตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ ควรมีการดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป ไปในขณะตั้งครรภ์ ดังนี้ 2.1 การฝากครรภ์ การฝากครรภ์เป็นการ ประเมินภาวะสุขภาพ และ ติดตามดูแลเพื่อรักษาสุขภาพของ มารดาและ ทารกในครรภ์ให้ดี ที่สุด ในระหว่างตั้งครรภ์นั้นการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังที่กล่าว มาแล้วมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิด ภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โลหิตจางจากการตั้งครรภ์ จึงต้อง มีการติดตามดูแลตลอดระยะของ การตั้งครรภ์ ดังนั้น หญิง ตั้งครรภ์จึงต้องฝากครรภ์ตั้งแต่ เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และมาตรวจตาม นัดอย่างสม่ำเสมอ โดยมี กำหนดการฝากครรภ์ดังนี้ - ฝากครรภ์ทุก 4 สัปดาห์ หรือเดือนละครั้ง ตั้งแต่เริ่มรู้ว่า ตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์หรือ 7 เดือน - ฝากครรภ์ทุก 3 สัปดาห์ เมื่อ มีอายุครรภ์ 28- 32 สัปดาห์ - ฝากครรภ์ทุก 2 สัปดาห์ เมื่อ มีอายุครรภ์ 32-36 สัปดาห์	กล่าวถึง ความสำคัญ ของการ ดูแลตนเอง โดยทั่วไป ขณะ ตั้งครรภ์ - บรรยาย - จัดถาม	- ฟัง บรรยาย - ตอบ คำถาม	- ภาพพลิก - แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน (power point)	- สังเกต - จากการ ตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	- ฝากครรภ์ทุกสัปดาห์ ตั้งแต่ อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป จนกระทั่งคลอด ทั้งนี้กำหนดการฝากครรภ์ ดังกล่าวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ บ้างถ้าหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ผิดปกติต่าง ๆ เช่น ถ่ายปัสสาวะ แสบขัด ปัสสาวะไม่สุดร่วมกับมี ไข้ มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องน้อยรุนแรง ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว เด็กคืบน้อยลงหรือไม่ คืบ มีน้ำเดินก่อนกำหนด ท่าน ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีแม้ว่าจะ ไม่ถึงกำหนดนัดฝากครรภ์ก็ตาม เนื่องจากอาจเกิดอันตรายต่อตัว ท่านเองและบุตรในครรภ์ได้ 2.2 การขับถ่าย - การขับถ่ายปัสสาวะ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีการ ขับถ่ายปัสสาวะบ่อยจึงควรทำ ความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเพราะจะทำให้ กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ และควรดื่มน้ำก่อนนอนน้อย เพื่อไม่ให้รบกวนเวลานอนใน ตอนกลางคืนที่ต้องลุกมาถ่าย ปัสสาวะ - การขับถ่ายอุจจาระ หญิง ตั้งครรภ์มักมีอาการท้องผูก เนื่องจากการทำงานของลำไส้	- ชักถาม ผู้เรียนถึง เรื่องการ ขับถ่ายใน ปัจจุบัน ของผู้เรียน ว่าเป็น อย่างไร ก่อน บรรยาย	- ตอบ คำถาม - ฟังคำ บรรยาย	- ภาพพลิก - แผ่นพับ - โปรแกรม นำเสนอ ผลงาน (power point)	- สังเกต - จากการ ตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ลดลงและจากสาเหตุอื่น ๆ ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์จึงควรดื่มน้ำให้ เพียงพอ และรับประทานอาหาร ที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ให้ มากขึ้น นอกจากนี้ต้องออกกำลังกาย ทุกวัน และฝึกขับถ่ายให้เป็น เวลา 2.3 การพักผ่อน เมื่อตั้งครรภ์จะพบว่าหญิง ตั้งครรภ์ต้องการการพักผ่อน นอนหลับมากกว่าคนปกติที่ไม่ได้ ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะ 3 เดือนแรก และ 3 เดือนสุดท้าย ของการตั้งครรภ์ ทั้งนี้เนื่องจาก เหนื่อยหรือเมื่อย หญิงตั้งครรภ์จึง ควรได้รับการพักผ่อนทั้งกลางวัน และกลางคืน โดยการนอนหลับอย่างเต็มที่ใน ตอนกลางคืนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และนอนหลับพักผ่อนในตอน กลางวัน วันละ 1 ชั่วโมง การ ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอจะ ช่วยส่งเสริมให้ภรรยามีความสุข กายและสุขจิตที่ดี 2.4 การแต่งกาย หญิงตั้งครรภ์ควรสวมใส่เสื้อผ้า หลวม ๆ ใตสบายเพื่อการขยาย ขนาดหน้าท้อง ไม่ควรรัดอวัยวะ ด้วยสิ่งใด ๆ เช่น เข็มขัด ชุด ชั้นในก็ควรมีขนาดพอดีตัวและ ใช้เนื้อผ้าที่มีการระเหย	- ชักถาม ผู้เรียนเรื่อง การ พักผ่อน - บรรยาย - ชักถาม เป็นระยะ ๆ เรื่องการ ดูแลตนเอง โดยทั่วไป - บรรยาย	- ตอบ คำถาม - ฟังคำ บรรยาย - ตอบ คำถาม - ฟังคำ บรรยาย		-จากการ ตอบคำถาม -จากการ สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ของเหื่อไค้ดี ส่วนรองเท้า ควรเลือกที่พอเหมาะ ส้นเตี้ย (สูง ไม่เกิน 1 นิ้ว) เพราะถ้าใส่รองเท้า ส้นสูงจะทำให้ปวดหลังจากการ เพิ่มความโค้งงอของกระดูกสัน หลังและจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย 2.5 การดูแลเด้านม เนื่องจากในขณะที่ตั้งครรภ์เด้านมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น หญิง ตั้งครรภ์จึงต้องดูแลเด้านมโดยใส่ ยกทรงเพื่อพยุงเด้านมไว้ ลักษณะของยกทรงที่ใส่จะต้อง โปร่ง ใส่สบาย ไม่รัดจนเกินไป และมีขนาดพอดีกับเด้านมที่ใหญ่ ขึ้น นอกจากนี้ควรทำความสะอาด เด้านมและหัวนมด้วยน้ำ สบู่อ่อน ๆ ทุกวันขณะอาบน้ำ ไม่ แกะหรือเกาบริเวณหัวนม เพราะ อาจทำให้ หัวนมถลอกหรือแตกได้ และ ถ้าหากมีหัวนมบอด บวม หรือคัน ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่ตรวจ ครรภ์เพื่อจะได้แนะนำวิธีการ แก้ไขต่อไป 2.6 การเดินทาง ไม่มีข้อห้ามในการเดินทาง สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มี ภาวะแทรกซ้อนใด ๆ แต่ควร หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ต้องนั่ง ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ได้หรือไม่ หรืออาจวิตกกังวลว่า ถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้วอาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้ แต่ที่จริงแล้วสำหรับการตั้งครรภ์ปกติทั่ว ๆ ไปสามีภรรยาสามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ ยกเว้นกรณีที่มีปัญหา เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ถุงน้ำคร่ำแตก เจ็บครรภ์ก่อนกำหนด การติดเชื้อเริ่มหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ หรือครรภ์แฝดที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ หรือ 7 เดือนขึ้นไป 2.11 การป้องกันอุบัติเหตุ ในขณะตั้งครรภ์จะมีการทรงตัวไม่ดีจึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรระมัดระวังในการทำกิจวัตรประจำวันและป้องกันอุบัติเหตุ โดยไม่สวมรองเท้าส้นสูง เพราะจะทำให้ปวดหลังและหกล้มได้ง่าย นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก เนื่องจากเพิ่มอัตราเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด 2.12 การบรรเทาอาการไม่สุขสบายในขณะตั้งครรภ์ 2.12.1 อาการแพ้ท้องหรือคลื่นไส้อาเจียน สามารถบรรเทาได้โดย				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงการบรรเทาอาการไม่สุขสบายได้อย่างถูกต้อง	- ให้ดื่มน้ำอุ่น ๆ ทันทีที่ตื่นนอน เช่น นม, โอวัลติน , หรือน้ำจืด แล้วนอนต่ออีกสักครู่ - รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง - หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกทอด หรือมีไขมันมาก - ไม่ควรดื่มน้ำขณะรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ทันที - รับประทานอาหารพวกขนมปังกรอบ,ขนมปังปิ้ง ระหว่างมือ 2.12.2 อาการท้องผูก การป้องกันและรักษาอาการท้องผูกทำได้โดย - ดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 6-8 แก้ว - รับประทานผัก ผลไม้ มีกาก เช่น กะหล่ำปลี, ส้ม ,มะละกอ - ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา - ออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น เป็นต้น 2.12.3 อาการตกขาว ในระยะตั้งครรภ์ไม่ถือว่าผิดปกติถ้ามีลักษณะดังนี้ คือ ไม่มีสี,ไม่มีกลิ่น ,ไม่เป็นฟอง และไม่คัน แต่ก็ต้องรักษาความสะอาด อย่างไรก็ตามถ้าสังเกตเห็นว่าตกขาวมีสีเหลืองหรือเขียว มีกลิ่นเหม็น มีลักษณะมูกปนหนอง หรือมีฟอง และคัน จะต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษาเพราะติดเชื้อ	“ท่านทราบหรือไม่ว่าอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์สามารถบรรเทาได้ -บรรยายวิธีการบรรเทา	-ฟังคำบรรยาย -ตอบคำถาม -ซักถามผู้เรียนก่อนการบรรยายว่า	-โปรแกรม power point	-จากการตอบคำถาม -จากการสังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	2.12.4 หลอดเลือดดำพองขยาย อาจเกิดที่ขาหรืออวัยวะเพศได้ การป้องกันและการรักษาสามารถทำได้โดย - หลีกเลี่ยงการยืนและเดินนานๆ - นั่งหรือนอนในท่ายกเท้าให้สูงบ่อยๆ - ไม่นั่งไขว้ขา - ใช้ผ้ายืดพันขา 2.12.5 อาการปวดหลัง สามารถบรรเทาได้โดย - หลีกเลี่ยงการนั่งหรือเดินนานๆ - สวมรองเท้าส้นเตี้ย - ออกกำลังกาย โดยยืนพิงผนัง ให้ลำตัวชิดผนัง แล้วค่อยๆ ปลดปล่อยตัวให้หลังกระดกขึ้นเล็กน้อย จากนั้นเกร็งให้ชิดผนังเช่นเดิม ทำเช่นนี้วันละหลาย ๆ ครั้ง 2.14 การป้องกันการติดเชื้อ หญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวังเกี่ยวกับการติดเชื้อ เพราะเมื่อเจ็บป่วยจะทำให้สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ทรุดโทรมส่งผลกระทบต่อสุขภาพบุตรในครรภ์ด้วย ที่สำคัญโรคติดเชื้อบางอย่างสามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้บุคคลที่เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ เช่น หัด อีสุกอีใส หัดเยอรมัน หวัด เป็นต้น และในระยะท้ายของการ				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ตั้งครรภ์ ขนาดมดลูกที่ใหญ่ขึ้นจะ กดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มี เลือดและน้ำเหลืองมาคั่งอยู่มาก เป็นเหตุให้ฐานของกระเพาะ ปัสสาวะบวมซ้ำเมื่อมีการคั่งของ ปัสสาวะจะทำให้ติดเชื้อมาก หญิงตั้งครรภ์ที่กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ จึงมีอัตราเสี่ยงต่อการติดเชื้อใน ทางเดินปัสสาวะเพิ่มขึ้น เป็น สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด ได้ ถึงตอนนี้ทุกท่านทราบถึงการ ดูแลตนเองโดยทั่วไปกันแล้วนะ คะว่าปฏิบัติอย่างไรกันบ้างเพราะ การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมจะช่วย ให้ทุกท่านสามารถดูแลตนเอง และบุตรมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ก่อนจากกันวันนี้เราาร่วม ทำพันธะสัญญากันนะคะว่าทุก ท่านจะสามารถดูแลตนเอง ระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในขณะตั้งครรภ์ เดียวให้ทุกท่านรับคั่นไม้กระดาษ จากวิทยากรและให้ทุกท่านเขียน สิ่งที่ตนจะปฏิบัติตัวเพื่อดูแล ตนเองหลังจากที่ได้รับความรู้ใน วันนี้ และเมื่อเขียนข้อความลงไป แล้วให้เราตั้งมั่นให้ได้ว่าเราต้อง ทำให้ได้สิ่งที่อยากจะได้ว่าเราต้อง ทำให้ได้สิ่งที่อยากจะเป็นนะ คะ และเราจะพบกันอีกครั้งใน สัปดาห์หน้า เพื่อคุยกันเรื่องการ	- ให้หญิง ตั้งครรภ์ ร่วมทำ พันธะ สัญญา เกี่ยวกับ การดูแล ตนเองโดย ใช้คั่นไม้ค้ำ สัญญา	- หญิง ตั้งครรภ์ เขียนคำ สัญญาใน คั่นไม้ สัญญาว่า จะดูแล ตนเองใน เรื่องที่	- กระดาษ รูปคั่นไม้ เพื่อเขียนคำ สัญญา	-จากการ สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ปฏิบัติด้านโภชนาการและ กิจกรรมทางกายและการออก กำลังกาย นะคะ สวัสดิ์ค่ะ	- กล่าว กระตุ้นให้ กำลังใจแก่ หญิง ตั้งครรภ์ สร้างความ มั่นใจใน ความสามา รถของ ตนเองใน การจะ ปฏิบัติตัว ได้อย่าง ถูกต้อง - กล่าว ขอบคุณ ผู้เรียนและ นำครั้ง ต่อไป	ได้รับ ความรู้ อย่างเต็ม ความ สามารถ		

แผนการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

เรื่อง กิจกรรมทางกายและกายออกกำลังกาย และเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดขณะตั้งครรภ์
จำนวนผู้ฟัง 30 คน ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 10 นาที

สถานที่ แผนกฝากครรภ์ห้องประชุมสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ อำเภอสบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในขณะที่ตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง	บทนำ สวัสดีค่ะ พบกันเป็นครั้งที่ 3 แล้วนะคะ ครั้งก่อนเราได้พูดคุยกันถึงเรื่อง ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และการดูแลตนเอง ในขณะที่ตั้งครรภ์ และสุดท้ายเราให้ทุกท่านได้ร่วมทำพันธะสัญญากันเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ระหว่างตั้งครรภ์แล้วนั้น ไม่ทราบว่าคุณท่านสามารถทำตามที่ได้ทำพันธะสัญญากันได้บ้างหรือไม่คะ ลองเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันในการปฏิบัติตัว เชิญค่ะ สำหรับวันนี้เราจะมารับความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้ 1. การปฏิบัติด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์ 2. กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ 1. การปฏิบัติโภชนาการ เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร ทั้งด้านรูปแบบและลักษณะนิสัยของการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ และมี	- กล่าวทักทายผู้เรียน - ชักถามผู้เรียนเกี่ยวกับ การปฏิบัติตัวหลังจากได้รับความรู้และร่วมทำพันธะสัญญาในครั้งที่แล้ว - เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - บรรยาย	- ตอบคำถาม - พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ฟังคำบรรยาย	- ภาพจากโปรแกรมการสอน (power point) - แผ่นพับ	- สังเกต - การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ การงดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือมีส่วนผสมของคาเฟอีน ในระยะตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และเพิ่มความต้องการสารอาหารอาหารจึงเป็นถึงสำคัญที่สุดที่จะทำให้หญิงตั้งครรภ์และบุตรในครรภ์มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ มีดังนี้ 2.1 เพิ่มอาหารพวกโปรตีน ซึ่งมีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด , ไข่ , นม และถั่วต่าง ๆ เนื่องจากโปรตีนมีความจำเป็นสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อของมารดาและทารก และเพิ่มปริมาณเลือดระหว่างตั้งครรภ์ โดยในแต่ละวันหญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ประมาณ 10 ช้อนคาว ไข่ เป็ดหรือไข่ไก่ 1 ฟอง, ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง, ถั่วเขียว, ถั่วดำ, ประมาณ 3 ช้อนคาว และคึ่นช่าย 3 ถ้วย ซึ่งนอกจากจะทำให้ได้รับโปรตีน	ปัจจุบันที่หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติอยู่ - บรรยายประกอบภาพ - สาธิตชุดอาหาร - เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามข้อสงสัยเป็นระยะ ๆ - ตอบข้อสงสัย	- ซักถามข้อสงสัย	- ชุดสาธิตอาหาร - โปรแกรมการสอน (power point)	-ตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	เพิ่มขึ้นแล้วยังได้ช่วยให้ได้รับแร่ธาตุต่าง ๆ เพิ่มขึ้นด้วย 2.2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ประเภทแป้ง เช่น ข้าว ขนมนึ่ง น้ำตาล ผีอก มัน เป็นต้น หึงตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทนี้เพิ่มมากขึ้น ควรรับประทานในปริมาณที่เท่ากับระยะก่อนตั้งครรภ์แต่ไม่ควรรับประทานเนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ถ้าไม่เพียงพอร่างกายจะย่อยสลายโปรตีนที่สะสมไว้มากำแทน ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของหึงตั้งครรภ์ 2.3 ผลไม้และผักต่าง ๆ โดยเฉพาะผักชนิดใบสามารถรับประทานได้โดยไม่จำกัดจำนวนเพราะนอกจากมีคุณค่าทางอาหารแล้วยังมีผลช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระดีด้วย อย่างไรก็ตามการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก ลำไย ฯลฯ ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานน้อยเพราะจะทำให้อ้วนมากเกินไป 2.4 วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งจะมี ความจำเป็นและต้องการเพิ่มขึ้นทุกชนิด แต่ที่สำคัญและควรกล่าวถึง คือ เหล็ก , แคลเซียม และ โฟลิก				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	- เหล็ก ร่างกายต้องการเหล็กเพื่อนำไปสร้างเม็ดเลือดของแม่และลูก ประกอบกับแม่ต้องเสียเลือดมากขณะที่คลอด จึงจำเป็นที่แม่ต้องได้รับเหล็กอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นแม่อาจมีปัญหาโลหิตจางได้ อาหารที่มีเหล็กสูงเป็นอาหารในหมู่น้ำสัตว์ โดยเฉพาะตับ เลือดหมู เลือดไก่ กุ้งฝอยหรือกุ้งตัวเล็ก หมูข่าวแป้งและธัญพืช มีมากในถั่วเมล็ดแห้ง ส่วนหมูผัก มีมากในผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ผักโขม ตำลึง เป็นต้น แพทย์อาจเสริมในรูปของยาเม็ดเมื่อไปฝากครรภ์ เพื่อให้ได้รับอย่างเพียงพอ - แคลเซียม มีความจำเป็นมากในการสร้างโครงร่างของเด็ก อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นม น้ำผลไม้รสเปรี้ยว โยเกิร์ต ปลาไส้ตัน หรือรูปยาเม็ด - กรดโฟลิกเอซิก ควรได้รับเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ 3-5 เท่า มีความจำเป็นสำหรับการสร้างเซลล์เม็ดเลือด และสร้างเนื้อเยื่อของอวัยวะสืบพันธุ์และการเจริญเติบโตของทารกและรก แหล่งสำคัญคือ เครื่องในสัตว์ (ตับ, ไต) ผักใบเขียว มันฝรั่ง และถั่วเมล็ดแห้ง				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกสามารถบอกถึงการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง	2.5 ไขมัน เป็นแหล่งที่ให้พลังงาน ควรรับประทานเท่ากับคนปกติ คือ วันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ควรใช้น้ำมันพืช เพราะน้ำมันพืชบางชนิดมีกรดไขมันที่จำเป็น สรุป การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีประโยชน์มากเพราะ หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้ต้องการ สารอาหารแต่เพียงผู้เดียวแต่ทารก ในครรภ์ก็ต้องการสารอาหารที่สำคัญเพื่อนำไปสร้างอวัยวะและ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเป็น ทารกที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคน ควร ให้ความสำคัญกับการบริโภค อาหาร เลือกสรรอาหารที่มี ประโยชน์และเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ต่อไปเป็น ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ขณะตั้งครรภ์นะคะ 2. การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ การออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์มีประโยชน์ เพราะจะ ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ส่งเสริมความแข็งแรงและความ คึงตัวของกล้ามเนื้อ ป้องกันการ เมื่อยล้า ช่วยให้หัวใจและปอด ทำงานได้ดีทำให้หลับสนิทและ	- กล่าวสรุป หลังเนื้อหา การบรรยาย และเปิด โอกาสให้ซักถามข้อสงสัย	- ซักถาม ข้อสงสัย		-ตอบคำถาม -สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	และหลับนาน ระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น และส่งเสริมความสุขสบายของร่างกาย เพราะ เมื่อออกกำลังกาย ติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที ขึ้นไปร่างกายจะหลั่งสารความสุข ที่เรียกว่า สารเอ็นโดรฟินออกมา ทำให้จิตใจสบาย ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ 1. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ควรทำเป็นช่วง ๆ ไม่ควรออกกำลังกายที่เป็นการแข่งขัน 2. ไม่ควรออกกำลังกายอย่างรุนแรง 3. การออกกำลังกายควรทำบนแผ่นไม้หรือบนพรม เพื่อป้องกันการหกล้มและสามารถยืนได้ อย่างมั่นคง 4. ไม่ควรใช้วิธีหัด ยืด หรือเกร็ง ข้อต่ออย่างรุนแรง เพราะในระยะตั้งครรภ์ข้อต่อเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นมาก ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระแทก 5. ก่อนออกกำลังกาย ควรมีการอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5 นาทีเมื่อจะหยุดควรมีการชะลอหรือค่อยๆ ผ่อนลง	-บรรยาย -สาธิตการออกกำลังกาย -ฝึกปฏิบัติ - สาธิตวิธีการออกกำลังกาย ในระยะตั้งครรภ์ - ให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย - ตอบข้อสงสัย	-ฟังคำบรรยาย -ฝึกปฏิบัติ - ดูการสาธิต - ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย - ซักถามข้อสงสัย	-ภาพจากโปรแกรมการสอน (power point) -แผ่นพับ - สาธิตโดยผู้สอน	-สังเกต

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง	6. ควรวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเต็มที่ ควรให้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ไม่ควรเกิน 140 ครั้งต่อนาที หรือในระดับที่แพทย์เห็นสมควร 7. การลุกจากพื้น ควรทำอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางการออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวช้าควรทำต่อไปในระยะเวลาสั้น ๆ 8. ควรดื่มน้ำบ้างเล็กน้อย ก่อนระหว่าง หรือ ภายหลังจากการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ 9. สตรีที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะ ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อนแล้วค่อยเริ่มต้นไปสู่การออกกำลังกายระดับปานกลางทีละน้อย 10. ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันที และรีบไปโรงพยาบาล ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 1. ช่วยให้มีมารดามีการทรงตัวดีขึ้น ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุลไม่ว่าจะอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้คล่องตัวและมีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุมากขึ้น	- บรรยายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย	- ฟังคำบรรยาย	โปรแกรมนำเสนอผลงาน (power point)	-จากการตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	2. ช่วยให้การคามีกกล้ามเนื้อร่างกายมีความแข็งแรง ยึดหยุ่นได้ดี ทนทานต่อการใช้งานและสามารถรองรับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น 3. ช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ และเอ็นได้รับการฝึกฝนให้แข็งแรงและมีการยืดหดตัวได้ดี ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดการบาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหว 4. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของระบบหัวใจและปอด หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น ปอดมีความจุมากขึ้น ทำให้การหายใจมีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่เหนื่อยง่าย 5. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เพิ่มความอยากอาหาร ช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการท้องผูก 6. ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น 7. ช่วยในการขับถ่ายของเสียจากร่างกาย ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อออกมากขึ้นและระบบขับถ่ายปัสสาวะดีขึ้น 8. ช่วยป้องกันและบรรเทาความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ เช่น ปวดหลัง ท้องผูก เบื่ออาหาร หลอดเลือดดำขอด				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	9. ช่วยให้คลอดสะควกและง่าย ขึ้น เนื่องจากมีกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อขาและพื้นเชิงกราน ซึ่ง เป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญต่อ การคลอดที่แข็งแรง 10. ช่วยให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ลดความวิตกกังวล อาการ ซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจ และเพิ่มความรู้สึที่มีคุณค่าใน ตนเอง 11. ช่วยให้ทารกตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า และมีความสุข เช่นเดียวกับมารดา สรุป ในระยะตั้งครรภ์ได้มีการ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ หญิงตั้งครรภ์ การมีกิจกรรมทาง กายที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้ อวัยวะและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการ ตั้งครรภ์ และการคลอดทำงานได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัจจุบันก็ เป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่าการ ตั้งครรภ์ไม่ใช่ข้อห้ามสำหรับการ ออกกำลังกาย หรือการฝึก กิจกรรมทางกายแต่การมีกิจกรรม ทางกายดังกล่าวทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในการทำงานของ	- กล่าวสรุป การบรรยาย และเปิด โอกาสให้ ซักถามข้อ สงสัย - ตอบข้อ สงสัย - กล่าว กระตุ้นให้ กำลังใจแก่ หญิงตั้งครรภ์ สร้างความ มั่นใจใน ความ			

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ระบบหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ รวมทั้งระบบเผาผลาญสารอาหาร ทำให้มารดาและทารกในครรภ์มีสุขภาพดี สำหรับสัปดาห์นี้พอแค่นี้ก่อน สัปดาห์หน้าจะเป็นการเจอกันครั้งสุดท้ายพร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดและการเจ็บครรภ์ และการเตรียมตัวสำหรับคลอดนะคะ	สามารถของ ตนเองในการ จะปฏิบัติตัว ได้อย่าง ถูกต้อง - กล่าว ขอบคุณ ผู้เรียนและนัด ครั้งต่อไป			

แผนการสอนหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

เรื่อง อาการเจ็บครรภ์และการเตรียมคลอด

จำนวนผู้ฟัง 30 คน ระยะเวลา 50 นาที สถานที่

สถานที่ แผนกฝากครรภ์ห้องประชุมสถานีอนามัยบ้านวังไธ้ อำเภอสบไช้อย จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงสาเหตุของความเครียดและผลจากการเครียดได้อย่างถูกต้อง	บทนำ สวัสดิ์ค่ะ พบกันเป็นครั้งสุดท้าย แล้วนะค่ะ ครั้งก่อนเราได้พูดคุยกันถึงเรื่อง การปฏิบัติด้านโภชนาการและ ออกกำลังกาย ไม่ทราบว่าได้กลับไปปฏิบัติกันบ้างหรือไม่ สำหรับวันนี้เราจะมาฟังเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดและการเจ็บครรภ์และการเตรียมสำหรับคลอดกันนะค่ะ 1. การผ่อนคลายความตึงเครียด ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ที่หนักหนาสาหัส ทำให้รู้สึกหนักใจ และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน 1.1 เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมากได้แก่ - การตายของสามีหรือภรรยาที่รักกันมาก, การหย่า, การแยกกันอยู่ของสามีภรรยา, การคิดคุก, การตายจากของคนใกล้ชิด, การเจ็บป่วย, การแต่งงาน, การถูกไล่ออกจากงาน, การกลับมาคืนดีกัน	- กล่าวทักทาย - ชักถามถึงการปฏิบัติตัวหลังจากได้รับความรู้ไป 3 ครั้ง - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย - เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน ก่อนการบรรยายโดยซักถามถึงวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ทำอยู่ในปัจจุบัน - บรรยาย	- ตอบคำถาม - ชักถามข้อสงสัย - ฟังคำบรรยาย	- ภาพจากโปรแกรมการสอน (power point)	- ตอบคำถาม - สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
2. หวัง ตั้งครรภ์ สามารถบอก ถึงการจัดการ ความเครียด ได้อย่าง ถูกต้อง	ใหม่ของสามี,ภรรยา 1.2 ความเครียดจะส่งผลทำให้เกิด - ปวดศีรษะ ปวดต้นคอและไหล่ - หลับยาก หลับไม่สนิท ฝันร้าย - เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร - ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ - ท้องอืด ท้องเฟ้อ - คื่นคั่น ตกใจง่าย - หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ๆ - ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือ สมรรถภาพทางเพศลดลง - หงุดหงิด - มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ 1.3 การจัดการกับความเครียด หากปล่อยให้มี ความเครียด สะสมไว้เป็นเวลานาน จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ดังนั้นจึงไม่ควรปล่อยเวลานานควรรักษาทางผ่อนคลายความเครียด โดยมีวิธีต่าง ๆ ได้แก่ 1.3.1 การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งได้แก่ - การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด ควรเลือกคุณค่า ควรรับประทานอาหารที่ย่อย	- เชื่อมโยง ก่อนเข้าเนื้อหาโดยการถามคำถามถึงการจัดการความเครียดที่ทำอยู่ - เปิดเพลงผ่อนคลายความเครียดให้หญิงตั้งครรภ์ - กลับมาทำสมาธิ - บรรยาย	- ตอบคำถาม - ฟังเพลง และทำสมาธิ - ฟังคำบรรยาย	- โปรแกรมการสอน (power point) - เพลงบรรเลง คลายเครียด	- ตอบคำถาม - สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ง่าย จดอาหารรสจัด ควรเลือก รับประทานอาหารให้ครบถ้วน ดัง ได้กล่าวไปแล้ว - ออกกำลังกาย ควรเลือกออก กำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัด และเหมาะสมกับวัย และ ไม่มี ผลกระทบต่อตนเองและทารกใน ครรภ์ - นอนหลับให้เพียงพอ มี ข้อแนะนำดังนี้ พยายามนอน กลางวัน เพราะถ้านอนกลางวัน มาก กลางคืนก็จะไม่่วง ให้ออก กำลังกายในช่วงเย็น จะช่วยให้นอน หลับได้ดียิ่งขึ้น เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วงก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่าง ทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียน หนังสือ ฟังวิทยุ และอย่าใช้ยานอน หลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อ ความปลอดภัย - หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ เช่น จดการดื่ม สุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ จดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ จดสูบบุหรี่ ไม่เล่น การพนัน ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด 1.3.2 การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ ทำให้เครียด - ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม หาทางปรับปรุงแก้ไขบ้านหรือที่ ทำงานให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย (บรรยากาศดีจะมีส่วนช่วยลด ความเครียดลงได้มาก)				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	- เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เมื่อมีเรื่องร้อนหรือใจ แทนที่จะ ตอบโต้ด้วยอารมณ์ ควรใช้วิธี หลีกเลี่ยงไปเสียชั่วคราว หากรู้สึก เครียดกับการทำงานมาก ๆ ควรหา เวลาหยุดพักผ่อนบ้าง - ปรับปรุงการทำงาน หากรู้สึกว่า งานที่ทำอยู่นั้นก่อให้เกิด ความเครียดอย่างหนัก เช่น งาน มากเกินไป งานเร่งด่วนจนทำไม่ ทัน งานยากเกินความสามารถ งาน ที่ต้องทำไม่เป็นเวลา ควรพิจารณา หาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น วาง แผนการทำงานเสียใหม่ หากคนมา ช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ ผู้อื่นบ้าง ส่วนงานที่ไม่อาจแก้ไข ได้ ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยง ตัวเองและครอบครัว ทำให้ชีวิตมี ค่า - ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย ควร ทำให้บ้านน่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาดทำ บรรยากาศให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดเนื้อ ร้อนใจเข้าบ้าน 1.3.3 การเปลี่ยนแปลง - รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม อย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดย การมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้ พยายามมองมุมอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
5. หญิง ตั้งครรภ์ สามารถฝึก ผ่อนคลาย ความเครียด ได้อย่าง ถูกต้อง	มองงานหนักงานยากว่าเป็นการทำ ทลายความสามารถ เป็นการเป็นการ เพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเอง - มีอารมณ์ขัน ชีวิตไม่ จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมี อารมณ์ขันบ้าง รู้จักหัวเราะ จะช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตลง ได้ คนอื่นยากควรอยู่ใกล้คนที่ม ีอารมณ์ขัน จะช่วยหัวเราะไปกับเขา ด้วย - ให้อภัย ความโกรธแค้นที่อัด แน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาด ความสงบสุข หากโกรธน้อยลง จิตใจก็จะเบาสบาย ถ้าโกรธจะได้ อะไรนอกจากเสียอารมณ์ ปวด ศีรษะ หัวใจเต้นแรง ถ้าให้อภัยจะ สบายใจกว่าไหม - ไม่ทอดทิ้ง เมื่อมีปัญหาแล้วยัง หาวิธีแก้ไขไม่ได้ อาจทำให้เกิด ความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมด กำลังใจ ร่างกายจะเหนื่อยล้าไปด้วย ขอให้พยายามปลุกปลอบใจตัวเอง สร้างกำลังใจให้ตัวเอง จะชนะ ความเครียดได้ 1.3.4 การฝึกผ่อนคลายความเครียด เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะ วุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการ ผ่อนคลายความเครียดจึงเน้นการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำ จิตใจให้สงบวิธีง่าย ๆ	- สาธิตการ ผ่อนคลาย ความเครียด	- ฝึกปฏิบัติ ในการผ่อน คลาย ความเครียด	สาธิต โดย ผู้สอน	-สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	ที่ทำได้ด้วยตนเอง 7 วิธีดังนี้ 1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีวิธีการฝึกดังนี้ - นั่งในท่าที่สบาย - เกร็งกล้ามเนื้อคางไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายกล้ามเนื้อออก เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง - เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย - บริเวณหน้าผาก เลิกคิ้วสูงหรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย - ตา แก้ม และจมูก หลังคาบิ๋นขยับจมูกแล้วคลาย - ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น กัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้ แล้วคลาย - คอ โดยก้มหน้าให้ตางจรคอเงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ - ออก หลังและ ไหล่ หายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย - หน้าท้องและก้น เข้มวท้องขมิบก้นแล้วคลาย - งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าให้สูงขึ้น เกร็งขาซ้ายและขวา แล้วปล่อย การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็ง				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	กล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อกลายกล้ามเนื้อออกแล้ว เมื่อเกร็งและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้อึด และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว 2. การฝึกหายใจ การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลงหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่อ้วนเกินไป 3. การทำสมาธิ นั่งตัวตรง กำหนดลมหายใจเข้าออก สังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-9				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	แล้วพอ กลับมานับ ใหม่จาก 1-10 แล้วพอ ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ 4. การใช้ความเงียบ เลือกสถานที่สงบเงียบ ขอร้องผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน นิ่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนภายนอกหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ 5. การใช้จินตนาการ เป็นวิธีที่ดึงความสนใจออกจากความเครียด ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นชั่วขณะ มีขั้นตอนดังนี้ - เลือกสถานที่ที่สงบปลอดจากสิ่งรบกวนสัก 10-15 นาที - นิ่งในท่าที่สบาย หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ - คลายเสื้อผ้าให้หลวมไม่ใส่รองเท้า - หลับตา แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข - เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่า รู้สึกสบาย มีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ - ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความ				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อการสอน	การประเมินผล
3. หุญงตั้งครรรค์สามารถบอกถึงอาการเจ็บครรรค์เดือนและเจ็บครรรค์จริงได้อย่างถูกต้อง	รู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไป 6. การทำงานศิลปะ งานศิลปะมีหลายอย่างเช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจ จึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าละวางปัญหาความเคร่งเครียดไว้ชั่วคราว เมื่องานเสร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และเป็นสุขกับผลงานนั้น 7. การใช้เสียงเพลง เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากเพลงใดสามารถทำให้คุณรู้สึกสบายใจ ร่าเริงแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด				
	2.อาการเจ็บครรรค์และการเตรียมสำหรับการคลอด อาการเจ็บครรรค์ในระยะท้ายของการตั้งครรรค์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ 2.2 การเจ็บครรรค์จริง ความแตกต่างของการเจ็บครรรค์เดือนกับเจ็บครรรค์จริงมีอยู่หลายประการ ทั้งบริเวณที่เจ็บระยะเวลา ความถี่และความ	- เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน -บรรยาย	-ฟังคำบรรยาย	-ภาพพติกโปรแกรมนำเสนอผลงาน (power point)	-สังเกต

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	รุนแรงของอาการเจ็บสรุปได้ คือ 2.1 เจ็บครรภ์เตือน หญิงตั้งครรภ์ จะมีอาการ คือ 2.1.1 เจ็บบริเวณท้องและต้นขา 2.1.2 เจ็บเป็นระยะ ๆ ไม่ สม่ำเสมอ ทั้งระยะเวลา และ ความรุนแรงของการเจ็บ คือ ไม่ถี่ ขึ้น ความรุนแรงไม่เพิ่มขึ้น 1.1.3 การเดินหรือมีกิจกรรม อื่น ๆ เช่น การนอนพัก อาจช่วย ให้ความรู้สึกเจ็บหายไปได้ 1.1.4 ไม่มีอาการอื่นของการ เข้าสู่ระยะคลอดร่วมด้วย เช่น การมีมูกหรือมูกปนเลือดออกทาง ช่องคลอด 1.1.5 ถ้าได้รับการตรวจ ภายในจากเจ้าหน้าที่ จะพบว่า ปากมดลูกไม่มีการเปลี่ยนแปลง 1.2. เจ็บครรภ์จริง หญิงตั้งครรภ์มี อาการคือ 1.2.1 ลักษณะการเจ็บจะเป็น จังหวะ ในระยะแรกอาจทุก ๆ 15 นาทีหรือประมาณ 4 ครั้ง/ชั่วโมง แล้วค่อย ๆ ถี่ขึ้นเป็นทุก ๆ 10 นาที หรือประมาณ 6 ครั้ง/ชั่วโมง และถี่ขึ้นไปเรื่อย ๆ ในระยะใกล้ คลอด ระยะของการเจ็บปวดก็จะ ยาวนานขึ้นเป็นลำดับจาก ประมาณ 15 วินาทีในระยะ เริ่มแรก จนเป็น 45-50 วินาทีใน ระยะใกล้คลอด นอกจากนี้ ลักษณะการเจ็บปวดจะเป็น				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	วงรอบเอว 2.2.2 การเจ็บจะเริ่มบริเวณ หลักไถลันเอว แล้วจึงร้าวไป บริเวณท้องส่วนล่าง 2.2.3 การเดินหรือนอนพักไม่ ช่วยให้หายเจ็บแต่อาจทำให้ ความรู้สึกเจ็บเพิ่มขึ้นได้ 2.2.4 อาจมีมูกหรือมูกปนเลือด ไหลออกมาทางช่องคลอดด้วย 2.2.5 ถ้าได้รับการตรวจภายใน อาจพบว่าปากมดลูกมีความบาง หรือเปิดขยาย นอกจากนี้แล้ว บางครั้งอาจพบว่าหญิงตั้งครรภ์มี น้ำใส ๆ ชุ่ม ๆ ออกทางช่องคลอด หรือที่เรียกว่า น้ำเดิน ก็ขอให้ ท่านรีบมาโรงพยาบาลทันที นอกจากความรู้เกี่ยวกับอาการเจ็บ ครรภ์แล้วในระยะใกล้คลอด โดยเฉพาะ 3 เดือนสุดท้ายของ การตั้งครรภ์ ยังมีอีกเรื่องหนึ่ง ที่จะต้องมีการเตรียมคือ การเตรียม ของใช้สำหรับการคลอด การ เตรียมของใช้สำหรับการคลอด ล่วงหน้าจะทำให้สามารถหยิบ ฉวยได้สะดวกรวดเร็วเมื่อเจ็บ ครรภ์คลอด ของใช้ที่ต้องเตรียม สำหรับการไปคลอดโรงพยาบาล มีดังนี้				

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
2. หวัง ตั้งครรภ์ สามารถบอก ถึงการเตรียม ของสำหรับ คลอดได้อย่าง ถูกต้อง	2. การเตรียมของใช้มารดา ของที่ จะต้องเตรียม ได้แก่ 2.1 บัตรฝากครรภ์ บัตร โรงพยาบาล 2.2 ยาทรง ซึ่งควรมีขนาด ใหญ่กว่าก่อนคลอดประมาณ 1-2 เบอร์ กางเกงใน, เสื้อผ้าที่ต้องใส่ เมื่อออกจากโรงพยาบาล 2.3 ผ้าอนามัยชนิดมีสาย 2.4 ของใช้ประจำวัน เช่น สบู่, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, หวี, แปรง, ผ้าเช็ดตัว 3. การเตรียมของใช้บุตร ของที่ จะต้องเตรียม ได้แก่ 3.1 ผ้าอ้อมชนิดขับน้ำได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย, ผ้าสาธู ขนาด 28*28 นิ้ว ประมาณ 1 โหล 3.2 ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่สำหรับห่อ ตัวเด็ก ขนาด 28*48 นิ้ว จำนวน 2 ผืน 3.3 ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กสำหรับ เช็ดตัวลูกขนาด 15*30 นิ้ว ประมาณ 1-2 ผืน 3.4 เสื้อผ้าเด็กอ่อน ควรเป็น ผ้านุ่ม ๆ ใสและถอดง่าย มีตะเข็บ น้อยที่สุด และไม่ควรมีกระดุม หรือโลหะประดับ ประมาณ 6 ชุด 3.5 สบู่สำหรับเด็ก ควรเป็น 3.6 แป้งสำหรับทารก สำหรับของใช้ที่เป็นผ้าทุก ชนิด ควรซักให้สะอาดก่อน นำไปใช้นะคะ และของใช้ทุก	- บรรยาย - ให้อูของที่ ต้องเตรียม คลอด - เปิดโอกาส ให้ซักถาม - ตอบคำถาม	- ฟังคำ บรรยาย - ซักถามข้อ สงสัย	โปรแกรม การสอน (power point)	

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	สื่อการ สอน	การ ประเมินผล
	อย่างควรจัดเตรียมใส่ตะกร้าหรือกระเป๋าวีให้เรียบร้อยเพื่อให้สามารถหยิบฉวยได้สะดวกรวดเร็ว จนถึงตอนนี้ทุกท่านคงจะมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และสามารถดูแลตนเองในระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากการเตรียมตัวในเรื่องต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจากการพบกัน 3 ครั้ง ยังมีอีกหนึ่งเรื่องที่ท่านและสามีต้องเตรียมตัว คือ การวางแผนเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายสำหรับการตั้งครรภ์ การคลอดและการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนการเตรียมของใช้ต่าง ๆ สำหรับบุตรที่จะเกิดมา การเตรียมในทุก ๆ เรื่องดังกล่าวจะทำให้มีความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอดได้อย่างดี สำหรับวันนี้การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ได้สิ้นสุดแล้วและขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างมากที่ให้ความสนใจเป็นอย่างดี ศิวัตติคะ	- กล่าวสรุป การบรรยาย - กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์มีกำลังใจและมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะดูแลตนเองและทารกในการตั้งครรภ์ได้อย่างเต็มความความสามารถ			

คู่มือการปฏิบัติตัว



สำหรับหญิงตั้งครรภ์แรก
โดย นางสาวนิตยา เฟ่งลาย

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอตะบะบ้าย้อย

คำนำ

คู่มือการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์แก่หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในขณะตั้งครรภ์ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพตนเองและบุตรในครรภ์ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ตลอดจนการตั้งครรภ์และบุตรในครรภ์มีภาวะสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาในอนาคต

คู่มือนี้จะมีประโยชน์สูงสุดเมื่ออ่านแล้วนำไปปฏิบัติ อย่างไรก็ตามหากมีข้อบกพร่องใด ๆ ในคู่มือเล่มนี้ ผู้จัดทำขออภัยไว้ด้วยความยินดี และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขต่อไป

นิตยา เฟ่งลาย

มกราคม 2553

สารบัญ

การดูแลตนเอง โดยทั่วไปขณะตั้งครรภ์	หน้า	การดูแลตนเองโดยทั่วไปขณะตั้งครรภ์
การปฏิบัติโภชนาการ	1	1. การฝากครรภ์
การออกกำลังกาย	6	การฝากครรภ์เป็นการประเมินภาวะสุขภาพ และติดตามดูแลเพื่อรักษา
การผ่อนคลายความตึงเครียด	8	สุขภาพของมารดาและการก่อกำเนิดให้ดีที่สุดในช่วงตั้งครรภ์
การเจ็บครรภ์	10	เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายอาจจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ เช่น
การเตรียมของสำหรับการคลอด	12	โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงต้องฝากครรภ์ตั้งแต่
	13	เริ่มรู้ตัวตั้งครรภ์และมาตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกำหนดการฝากครรภ์
		ดังนี้
		ตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์หรือ 7 เดือน
		- ฝากครรภ์ทุก 4 สัปดาห์ หรือเดือนละครั้ง ตั้งแต่เริ่มรู้ตัวตั้งครรภ์
		- ฝากครรภ์ทุก 3 สัปดาห์ เมื่อมีอายุครรภ์ 28- 32 สัปดาห์
		- ฝากครรภ์ทุก 2 สัปดาห์ เมื่อมีอายุครรภ์ 32-36 สัปดาห์
		- ฝากครรภ์ทุกสัปดาห์ ตั้งแต่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไปจนกระทั่ง

คลอด

ทั้งนี้กำหนดการฝากครรภ์ดังกล่าวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้างถ้า
หญิงตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติต่าง ๆ เช่น ถ่ายปัสสาวะเสียบขัด มีเลือดออกทาง
ช่องคลอด ปวดท้องน้อยรุนแรง ปวดศีรษะ มีน้ำเดินก่อนกำหนด ท่านควร

รีบไปพบแพทย์ทันทีแม้ว่าจะไม่ถึงกำหนดฝากครรภ์ก็ตาม เนื่องจากอาจเกิดอันตรายต่อตัวท่านเองและบุตรในครรภ์ได้

2. การขับถ่าย

- การขับถ่ายปัสสาวะ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยจึงควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้
- การขับถ่ายอุจจาระ หญิงตั้งครรภ์ก็มีอาการท้องผูกเนื่องจากการทำงานของลำไส้ลดลงและจากสาเหตุอื่น ๆ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ให้มากขึ้น นอกจากนี้ต้องออกกำลังกายทุกวัน และฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา



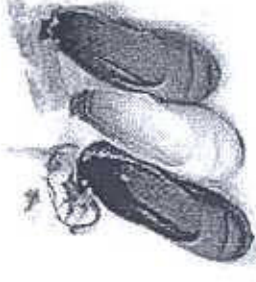
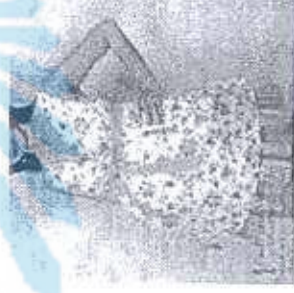
3. การพักผ่อน

เมื่อตั้งครรภ์พบว่าหญิงตั้งครรภ์จะต้องการพักผ่อนนอนหลับมากกว่าคนปกติที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในระยะ 3 เดือนแรก และ 3 เดือน

สุดท้ายของการ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับการพักผ่อนทั้งกลางวันและกลางคืน โดยการนอนหลับอย่างเต็มที่ในตอนกลางคืนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และนอนหลับพักผ่อนในตอนกลางวัน วันละ 1 ชั่วโมง การได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

4. การแต่งกาย

หญิงตั้งครรภ์ควรสวมใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ให้สบายเพื่อการขยายขนาดหน้าท้อง ไม่ควรรัดอวัยวะด้วยสิ่งใด ๆ เช่น เข็มขัด ชุดชั้นในก็ควรมีขนาดพอดีตัว และใช้เสื้อผ้าที่มีการระบายของเหงื่อได้ดี ส่วนรองเท้าควรเลือกที่พอเหมาะ สันเตี้ย (สูงไม่เกิน 1 นิ้ว) เพราะถ้าใส่รองเท้าส้นสูงจะทำให้ปวดหลังจากการเพิ่มความโค้งของกระดูกสันหลังและจะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย



5. การดูแลเต้านม

เนื่องจากในขณะที่ตั้งครรภ์ด้านมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น หญิงตั้งครรภ์จึงต้องดูแลด้านม โดยใส่ยกทรงเพื่อพยุงด้านมไว้ ลักษณะของยกทรงที่ใส่จะต้องโปร่ง ใส่สบาย ไม่รัดจนเกินไป และมีความพอดีกับด้านมที่ใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ควรทำความสะอาดด้านมและหัวนมด้วยน้ำอุ่น ๆ ทุกวันขณะอาบน้ำ ไม่แกะหรือเกาบริเวณหัวนม เพราะอาจทำให้หัวนมบวมหรือแตกได้ และถ้าหากมีหัวนมบวม บวม หรือคัน ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่ตรวจครรภ์เพื่อจะได้แนะนำวิธีการแก้ไขต่อไป



6. การเดินทาง

ไม่มีข้อห้ามในการเดินทางสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ แต่ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ต้องนั่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ โดยไม่ได้อุปโภคหรือนิยาม

7. การทำงาน

หญิงตั้งครรภ์สามารถทำงานได้ตามปกติถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่ใช้กำลังมากเกินไป งานที่เสี่ยงอันตราย และไม่ควรทำงานจนเหนื่อยมาก

8. การอาบน้ำ

การอาบน้ำในอ่างหรือในแม่น้ำลำคลองไม่เป็นข้อห้ามในขณะตั้งครรภ์ แต่ควรระวังสำหรับการสวนล้างช่องคลอดถือเป็นข้อห้าม เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อมดลูก ช่องคลอด หรือแม้แต่ถุงน้ำคร่ำได้

9. การดูแลสุขภาพฟัน

หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพฟันตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ โดยการแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อและก่อนนอน และควรได้รับการตรวจฟันในช่วงตั้งครรภ์อย่างน้อย 2 ครั้ง ถ้ามีฟันผุต้องรักษาเพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และอาจลุกลามไปยังอวัยวะอื่นทางกระแสเลือดได้

10. การมีเพศสัมพันธ์

สำหรับการตั้งครรภ์ปกติทั่วๆ ไปสามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ แต่ควรคิดในระยะ 3 เดือนแรก และ เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์และในกรณีที่มีปัญหา เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ถุงน้ำคร่ำแตก เจ็บครรภ์ก่อนกำหนด การติดเชื้อหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ

11. การบรรเทาอาการไม่สุขสบายในขณะตั้งครรภ์

11.1 อาการแพ้ท้องหรือคลื่นไส้ อาเจียน สามารถบรรเทาได้โดย

- ให้ดื่มน้ำอุ่น ๆ ทันทีที่ตื่นนอน เช่น นม, โอวัลติน, หรือน้ำผึ้ง แล้ว

นอนต่ออีกสักครู่

- รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง

- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกทอดหรือมีไขมันมาก

- ไม่ควรดื่มน้ำขณะรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ทันที

- รับประทานอาหารพวกขนมปังกรอบ, ขนมปังปิ้ง ระหว่างมือ

11.2 อาการท้องผูก การป้องกันและรักษาอาการท้องผูกทำได้โดย

- ดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 6-8 แก้ว

- รับประทานอาหารผัก ผลไม้ มีกาก เช่น กัวยาว, ส้ม, มะละกอ

- ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา

- ออกกำลังกาย เช่น เดินเล่น เป็นต้น

11.3 หลอดเลือดดำพองขยาย อาจเกิดจากไข้หรืออวัยวะเพศได้ การป้องกันและการรักษาสามารถทำได้โดย

- หลีกเลี่ยงการขึ้นและเดินนาน ๆ

- นั่งหรือนอนในท่ายกเท้าให้สูงขึ้น

- ไม่นั่งไขว่ห้าง

- ใช้ผ้ายึดพันขา

11.4 อาการปวดหลัง สามารถบรรเทาได้โดย

- หลีกเลี่ยงการนั่งหรือเดินนาน ๆ

- สวมรองเท้าส้นเตี้ย

2. การปฏิบัติโภชนาการ

2.1 เพิ่มอาหารพวกโปรตีน ซึ่งมีเนื้อสัตว์ทุกชนิด, ไข่, นม และสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากโปรตีนมีความจำเป็นสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อของมารดาและทารก

2.2 ถ้ารับประทานโปรตีนได้แก่ ประเภทแป้ง เช่น ข้าว ขนมปัง น้ำตาล ผัก ผลไม้ เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทนี้เพิ่มมากขึ้น ควรรับประทานในปริมาณที่เท่ากับระยะก่อนตั้งครรภ์

2.3 ผลไม้และผักต่าง ๆ โดยเฉพาะผักชนิดใบสามารถรับประทานได้โดยไม่จำกัดจำนวนเพราะนอกจากมีคุณค่าทางอาหารแล้วยังมีผลช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระดีด้วย

2.4 วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีความจำเป็นและต้องการเพิ่มขึ้นทุกชนิด แต่ที่สำคัญและควรกล่าวถึงคือเหล็ก, แคลเซียม และฟอสฟอรัส



3. การออกกำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายในระยะตั้งครบก

1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ควรทำเป็นช่วง ๆ ไม่ควรออกกำลังกายที่เป็นการแข่งขัน
2. ไม่ควรออกกำลังกายอย่างรุนแรง
3. การออกกำลังกายควรทำบนแผ่นไม้หรือบนพรม เพื่อป้องกันการกระแทก และสามารถยืนได้อย่างมั่นคง
4. ไม่ควรใช้วิธีหัก ขัด หรือเกร็งข้อต่ออย่างรุนแรง เพราะในระยะตั้งครบกข้อต่อเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นมาก ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการสั่นสะเทือน

5. ก่อนออกกำลังกาย ควรมีการอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5 นาทีเมื่อจะหยุด ควรมีการชะลอหรือค่อย ๆ ผ่อนลง

6. ควรวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเต็มที่ ควรให้

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ไม่ควรเกิน 140 ครั้งต่อนาที หรือในระดับที่แพทย์เห็นสมควร

7. การดูจากพื้น ควรทำอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางการออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวช้า ๆ หรือพักไว้ก่อน

8. ควรดื่มน้ำบ้างเล็กน้อย ก่อน ระหว่าง หรือ ภายหลังจากออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการขาดน้ำ

9. สตรีที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะ ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อน

แล้วค่อยเริ่มต้น ไปสู่การออกกำลังกายระดับปานกลางทีละน้อย

10. ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันที และรีบไปโรงพยาบาล



- หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ งดสูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด

4.2 การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

- ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม หาทางปรับปรุงแก้ไขบ้านหรือที่ทำงานให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย (บรรยากาศดีจะมีส่วนช่วยลดความเครียดลงได้มาก)
- เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เมื่อมีเรื่องร้อนรนหรือใจ แทนที่จะตอบ ได้ด้วยอารมณ์ ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยง ไปเสียชั่วคราว หากรู้สึกเครียดกับการทำงานมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักอ่อนบ้าง
- ปรับปรุงการทำงาน หากรู้ล่วงหน้าที่ทำอยู่นั้นก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก

4.3 การเปลี่ยนแปลง

- รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม อย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเอง โดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนัก งานยากว่าเป็นการทำลายความสามารถ เป็นการเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพให้ตัวเอง

- มีอารมณ์ขัน ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมีอารมณ์ขันบ้าง รู้จักหัวเราะ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตได้

4. การผ่อนคลายความตึงเครียด

เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตึงตัวเตรียมรับเหตุการณที่หนักหนาสาหัส ทำให้รู้สึกหนักใจ และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

4.1 การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ซึ่งได้แก่

- การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนง่าย จดอาหารรสจัด ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน
- ออกกำลังกาย ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย และไม่มีผลกระทบต่อตนเองและทารกในครรภ์
- นอนหลับให้เพียงพอ มีข้อเสนอแนะดังนี้ พยายามอย่าอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนก็จะไม่่วง ให้ออกกำลังกายในช่วงเย็น จะช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วงก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ และอย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

- ให้อภัย ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาด

ความสงบสุข

- ไม่ทอดทิ้ง เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ลึกลับ หวัง หมกมุ่นใจ ร่างกายจะเหนื่อยล้าไปด้วย ขอให้พยายามปลูกบโลบใจตัวเอง สร้างกำลังใจให้ตัวเอง

5. อาการเจ็บครรภ์

อาการเจ็บครรภ์ในระยะท้ายของการตั้งครรภ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ ความแตกต่างของการเจ็บครรภ์เดือนกับเจ็บครรภ์จริงมีอยู่หลายประการ ทั้งบริเวณที่เจ็บ ระยะเวลา ความถี่ และความรุนแรงของอาการเจ็บ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

5.1 เจ็บครรภ์เดือน หญิงตั้งครรภ์จะมีอาการ คือ

- เจ็บบริเวณท้องและต้นขา
- เจ็บเป็นระยะๆ ไม่สม่ำเสมอ ทั้งระยะเวลา และความรุนแรงของการเจ็บ คือ ไม่ถี่ขึ้น ความรุนแรงไม่เพิ่มขึ้น
- การเดินหรือมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น การนอนพัก อาจช่วยให้

ความรู้สึกเจ็บหายไปได้

- ไม่มีอาการอื่นของการเข้าสู่วะคลอดร่วมด้วย เช่น การมีมูกหรือมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด

- ถ้าได้รับการตรวจภายในจากเจ้าหน้าที่ จะพบว่าปากมดลูกไม่มีเปลี่ยนแปลง

5.2 เจ็บครรภ์จริง หญิงตั้งครรภ์มีอาการคือ

5.1 ลักษณะการเจ็บจะเป็นจังหวะ ในระยะแรกอาจทุก ๆ 15 นาทีหรือประมาณ 4 ครั้ง/ชั่วโมง แล้วค่อย ๆ ถี่ขึ้นเป็นทุก ๆ 10 นาที หรือประมาณ 6 ครั้ง/ชั่วโมง และถี่ขึ้นไปเรื่อย ๆ ในระยะใกล้คลอด ระยะของการเจ็บปวดก็จะยาวนานขึ้นเป็นลำดับ จากประมาณ 15 วินาทีในระยะเริ่มแรก จนเป็น 45-50 วินาทีในระยะใกล้คลอด นอกจากนี้ลักษณะการเจ็บปวดจะเป็นวงรอบเอา

5.2 การเจ็บจะเริ่มบริเวณหลักใกล้ขั้วแอว แล้วจึงร้าวไปบริเวณท้องส่วนล่าง

5.3 การเดินหรือนอนพักไม่ช่วยให้หายเจ็บแต่อาจทำให้ความรู้สึกเจ็บเพิ่มขึ้นได้

5.4 อาจมีมูกหรือมูกปนเลือดไหลออกมทางช่องคลอดด้วย

6. การเตรียมของใช้สำหรับการคลอด

6.1 การเตรียมของใช้มารดา ของที่จำเป็นต้องเตรียม ได้แก่

- บัตรฝากครรภ์ บัตรโรงพยาบาล
- ยาทรง ซึ่งควรมีขนาดใหญ่กว่าก่อนคลอดประมาณ 1-2

เบอร์

กางเกงใน, เสื้อผ้าที่ต้องใส่เมื่อออกจากโรงพยาบาล

- ผ้าอนามัยชนิดมีสาย

- ของใช้ประจำวัน เช่น สบู่, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, หวี, แปรง,

ผ้าเช็ดตัว

6.2 การเตรียมของใช้บุตร ของที่ต้องเตรียม ได้แก่

- ผ้าอ้อมชนิดขับน้ำได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย, ผ้าสาธู ขนาด 28*28

นิ้ว ประมาณ 1 โหล

- ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่สำหรับห่อตัวเด็ก ขนาด 28*48 นิ้ว

จำนวน 2 ผืน

- ผ้าเช็ดตัวผืนเล็กสำหรับเช็ดตัวลูกขนาด 15*30 นิ้ว ประมาณ

1-2 ผืน

- เสื้อผ้าเด็กอ่อน ควรเป็นชิ้นๆ ใสและถอดง่าย มีตะเข็บ

น้อยที่สุด และไม่ควรมีกระดุมหรือโลหะประดับ ประมาณ 6 ชุด

- สบู่สำหรับเด็ก ควรเป็นสบู่สีขาว หรือสบู่เหลวสำหรับ

ทารก

- แป้งสำหรับทารก

สำหรับของใช้ที่เป็นผ้าทุกชนิด ควรซักให้สะอาดก่อน

นำไปใช้นะคะ และของใช้ทุกอย่างควรจัดเตรียมไว้ตะกร้าหรือกระบะเอาไว้ให้
เรียบร้อย เพื่อให้สามารถหยิบฉวยได้สะดวกรวดเร็ว

การดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้ท่านมีสุขภาพสมบูรณ์
แข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์และส่งผลให้บุตรในครรภ์มีความสมบูรณ์ แข็งแรง
ตลอดคลอดมาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจะสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ



ด้วยความปรารถนาดี

นิตยา เพ็งฉาย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวนิตยา เพ็งลาย
วัน เดือน ปีเกิด	25 มิถุนายน 2520
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	56/2 หมู่ 3 ตำบลเปียน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ 90210
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสะบ้าย้อย ถนนชาญณรงค์ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ 90210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2541	หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส
พ.ศ. 2547	หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2552	หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา
แหล่งเผยแพร่วิทยานิพนธ์	วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ