

## สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนที่	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
ขอบเขตของการศึกษา	3
ขอบเขตด้านเนื้อหา	3
ขอบเขตด้านประชากร	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด	5
โภชนาการในระยะหลังคลอดและให้นมบุตร	7
ความเชื่อเรื่องอาหารในระยะหลังคลอด	13
ลักษณะและวัฒนธรรมของชาวม้ง	16
ลักษณะของชุมชนชาวม้งบ้านน้ำเป็น	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	33
พื้นที่ศึกษาและประชากร	33
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	33
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	34
การพิทักษ์สิทธิ์	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	34

การตรวจสอบข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	35
บทที่ 4 ผลการศึกษา	36
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการศึกษา	49
อภิปรายผล	51
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	62
ภาคผนวก ข หนังสือยินยอม	63
ภาคผนวก ค อาหารหลังคลอด	64
ภาคผนวก ง ตะแหลว	65
ภาคผนวก จ ผ้าพันรอบเอว	66
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	67
ประวัติผู้เขียน	72

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ปริมาณอาหารที่หญิงหลังคลอดและให้นมบุตรควรได้รับต่อวัน	12
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพและจำนวนสมาชิกในครอบครัว	37
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามลำดับการตั้งครรภ์ ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ สถานที่ฝากครรภ์และจำนวนครั้งที่ฝากครรภ์	38
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศบุตร น้ำหนักแรกเกิด สถานที่คลอด วิธีการคลอด และจำนวนวันที่นอนโรงพยาบาลหลังคลอด	39
4.4 อาหารที่หญิงชาวเมืองคลอดบุตร รับประทานในช่วงการอยู่เดือน จำแนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ	40
4.5 อาหารที่หญิงชาวเมืองคลอดบุตร รับประทานในช่วงการอยู่เดือน จำแนกตามช่วงเวลาและความเชื่อ	43

## สารบัญแผนที่

แผนที่	หน้า
2.1 แผนที่จังหวัดน่าน	24
2.2 แผนที่อำเภอปัว จังหวัดน่าน	25
2.3 แผนที่บ้านน้ำเป็น หมู่ที่ 1 ตำบลป่ากลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน	26



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved