



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามประกอบการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ

เรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ที่มีผลต่อน้ำหนักแรกเกิดของบุตร

ในหญิงเจริญพันธุ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมชาโนนทร์คอนเดนเซอร์

อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ที่มีผลต่อน้ำหนักแรกเกิดของบุตรในหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดบริการอนามัยแม่และเด็ก ให้เกิดความครอบคลุมและสอดคล้องกับความต้องการมากขึ้น

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบบันทึกข้อมูลทั่ว ๆ ไป

ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์

ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์

ขอให้ท่านได้กรุณาตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จะถือเป็นความลับและสรุปผลการศึกษาออกมาเป็นส่วนรวม จึงไม่มีผลกระทบบอะไรเ็นต่อผู้ตอบแต่

อย่างไรก็ดี คำตอบที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อส่วนรวม เพราะจะนำไปสู่การปรับปรุงบริการทางด้านอนามัยแม่และเด็ก ของกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่อไป

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

[] []

1. ชื่อ..... นามสกุล.....
2. อายุ..... ปี [] []
3. ส่วนสูง..... เซนติเมตร []
4. สถานภาพสมรส []
- [] 1. คู่ [] 2. หม้าย
- [] 3. หย่าร้าง [] 4. แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา []
- [] 1. ชั้นประถมศึกษา [] 2. ชั้นมัธยมศึกษา
- [] 3. ระดับอาชีวศึกษา [] 4. อื่น ๆ (ระบุ).....
6. รายได้ต่อเดือน..... บาท [] [] [] []
7. ข้อมูลเกี่ยวกับสามี
1. อายุ..... ปี [] []
2. ระดับการศึกษา []
- [] 1. ชั้นประถมศึกษา [] 2. ชั้นมัธยมศึกษา
- [] 3. ระดับอาชีวศึกษา [] 4. อื่น ๆ (ระบุ).....
3. อาชีพ []
- [] 1. ทาสวน ทานา ทาไร่ [] 2. รับจ้าง
- [] 3. คำขาย [] 4. รับราชการ
- [] 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
4. รายได้ต่อเดือน..... บาท [] [] [] []
8. รายได้ของท่าน และสามี กับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว []
- [] 1. ไม่พอใช้
- [] 2. พอเกินพอใช้
- [] 3. พอมีเงินเหลือเก็บ

9. ลักษณะครอบครัว

[] - [] []

[] 1. เป็นครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย แม่ ลูก

จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

[] 2. เป็นครอบครัวขยาย ประกอบด้วย ปู่ ย่า หรือตา ยาย บ้า น้ำ หลาน

จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

10. ที่อยู่ปัจจุบัน

[]

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

[] 1. เขตเทศบาล

[] 1.1 เขตชุมชนย่านการค้า ตลาด

[] 1.2 เป็นเขตชุมชนแออัด

[] 1.3 เขตชานเมือง

[] 2. นอกเขตเทศบาล แต่อยู่ในเขตอำเภอเมือง

[] 3. อยู่ต่างอำเภอของจังหวัดเชียงใหม่

[] 4. อื่น ๆ (ระบุ).....

11. การเดินทางจากบ้านพักมาทำงานที่โรงงาน ในระหว่างตั้งครรภ์

[]

[] 1. เดินมาเอง

[] 2. ขับมอเตอร์ไซด์มาเอง

[] 3. ขอนำมอเตอร์ไซด์มา

[] 4. มารดาสั่งซื้อ หรือรถเมล์ ประจำทาง

[] 5. มารถยนต์ส่วนตัว

[] 6. อื่น ๆ

รวมเวลาที่ใช้เดินทาง.....นาที [] []

12. ลักษณะการทำงาน

1. ทำงานที่แผน..... []

2. ทำงานมาแล้วนาน..... ปี [] []

3. ใช้เวลาในการนั่งทำงานนาน..... ชั่วโมง/วัน []
4. ใช้เวลาในการยืนทำงานนาน..... ชั่วโมง/วัน []
5. มีเวลาทำงาน วันละ..... ชั่วโมง []
13. ขณะตั้งครรภ์ท่านได้รับคำแนะนำ เรื่องการปฏิบัติตัวอย่างไร []
- [] 1. ไม่ได้รับคำแนะนำ
- [] 2. จากหนังสือวารสาร วิทยุ โทรทัศน์
- [] 3. จากการแนะนำของคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน แม่ ญาติ ฯ
- [] 4. จากแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่อื่น ๆ
- [] 5. อื่น ๆ
14. ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด
1. จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์.....ครั้ง []
2. จำนวนครั้งของการคลอดบุตร.....ครั้ง []
3. จำนวนครั้งของการแท้ง.....ครั้ง []
4. จำนวนบุตรมีชีวิตในปัจจุบัน.....คน []
15. ประวัติการตั้งครรภ์ ครั้งที่ 1 พ.ศ. ที่.....
1. การฝากครรภ์
- [] ได้ฝากครรภ์ [] ไม่ได้ฝากครรภ์ []
- ไปฝากครรภ์ครั้งแรกตอนอายุครรภ์.....เดือน []
- จำนวนครั้งของการฝากครรภ์.....ครั้ง [] []
- การฝากครรภ์ [] สม่ำเสมอตามนัดทุกครั้ง []
- [] ไม่สม่ำเสมอ ไปเป็นบางครั้ง
2. น้ำหนักตัวของแม่
- น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์..... กิโลกรัม
- น้ำหนักตัวก่อนคลอด.....กิโลกรัม
- รวมน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น.....กิโลกรัม [] []

3. สุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์ []
- [] สุขภาพแข็งแรงเป็นปกติดี
- [] เจ็บป่วย หรือ มีโรคแทรกซ้อนคือ
4. ผลของการตั้งครรภ์ครั้งนี้
- [] 1. คลอดครบกำหนดและเด็กมีชีวิต ปัจจุบันอายุ ปี เดือน
น้ำหนักแรกเกิดของบุตร กรัม เพศ
- [] 2. คลอดก่อนกำหนด อายุครรภ์ ครั้ง
น้ำหนักแรกเกิดของบุตร กิโลกรัม เพศ
- ปัจจุบันอายุ ปี เดือน
- [] 3. แท้ง ตอนอายุครรภ์ เดือน
- [] 4. มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ (ระบุ)
16. ประวัติการตั้งครรภ์ ครั้งที่ 2 หรือครั้งสุดท้ายหลังสุด พ.ศ. ทำงานที่
1. การฝากครรภ์
- [] ได้ฝากครรภ์ [] ไม่ได้ฝากครรภ์ []
- ไปฝากครรภ์ครั้งแรกตอนอายุครรภ์ เดือน []
- จำนวนครั้งของการฝากครรภ์ ครั้ง [] []
- การไปฝากครรภ์ [] สม่ำเสมอตามนัดทุกครั้ง []
- [] ไม่สม่ำเสมอ ไปเป็นบางครั้ง
2. น้ำหนักตัวของแม่
- น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ กิโลกรัม
- น้ำหนักตัวก่อนคลอด กิโลกรัม
- รวมน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น กิโลกรัม []
3. สุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์ []
- [] สุขภาพแข็งแรงเป็นปกติดี
- [] เจ็บป่วย หรือ มีโรคแทรกซ้อนคือ

4. ผลของการตั้งครรภ์ครั้งนี้ []

- [] 1. คลอดครบกำหนดและเต็งมีชีวิต ปัจจุบันอายุ....ปี.....เดือน
น้ำหนักแรกเกิดของบุตร.....กรัม เพศ.....
- [] 2. คลอดก่อนกำหนด อายุครรภ์ ครั้ง
น้ำหนักแรกเกิดของบุตร..... กิโลกรัม เพศ.....
ปัจจุบันอายุ.....ปีเดือน
- [] 3. แท้ง ตอนอายุครรภ์.....เดือน
- [] 4. มีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์

คำชี้แจง การศึกษาครั้งนี้ ต้องการทราบความรู้ของท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว
ระหว่างตั้งครรภ์ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 หมวด คือ

- หมวด ก. แบบวัดความรู้ด้านโภชนาการ
หมวด ข. แบบความรู้ด้านกิจกรรมประจำวัน
หมวด ค. แบบวัดความรู้ด้านป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อน
หมวด ง. แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพจิต

เมื่อท่านอ่านและพิจารณาข้อคำถาม ให้เครื่องหมาย / หรือ x โดยทำ

เครื่องหมาย / ในช่องคำตอบหลังข้อที่ท่านเห็นด้วยกับความมันหรือตัดสินใจว่า ใช่ ถูกต้อง
ส่วนในข้อคำถามที่มีช่องว่าง.....กรุณาเติมคำตอบลงในช่องว่างตามตัวอย่าง

ข้อความ	คำตอบ	คะแนน
1. จำนวน $1 + 1 = 2$		
2. จำนวน $2 - 3 = 6$		

ข้อความ	คำตอบ	คะแนน
<p>หมวด ก. แบบวัดความรู้ด้านโภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ในแต่ละวัน ขณะที่ตั้งครรภ์ มารดาควรรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง..... 2. การรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับน้ำหนักแรกเกิดของบุตร 3. น้ำหนักแรกเกิดของบุตร ไม่ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของมารดาในระหว่างตั้งครรภ์ 4. ระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ.....กิโลกรัม 5. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดจะทำให้เกิดโรคครรภ์เป็นพิษ 6. อาหารประเภทไข่ ตับ ผักใบเขียวจะช่วยป้องกันโรค..... 7. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ช่วยให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต 8. อาหารที่ควรรับประทานเพิ่มมากขึ้นในระยะตั้งครรภ์ คืออาหารประเภทไขมัน เช่น แคนหมู อาหารทอดทุกชนิด 9. การรับประทานไข่ในระยะตั้งครรภ์ อาจเกิดผลแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย 10. อาหารที่ควรงดรับประทานในระหว่างตั้งครรภ์ได้แก่ อาหารที่ใส่ผงชูรส 11. ระหว่างตั้งครรภ์มารดาไม่ควรรับประทานผักและผลไม้ เพราะอาจทำให้ทารกแรกเกิดตัวเหลืองได้ 12. ควรงดรับประทานอาหารทะเลในระยะตั้งครรภ์ เพราะอาจทำให้ท้องร่วง 		

ข้อความ	คำตอบ	คะแนน
<p>13. น้ำหนักแรกเกิดของทารก ที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามความเข้าใจของท่าน คือ..... กรัม</p> <p>หมวด ข. แบบวัดความรู้ด้านกิจกรรมประจำวัน</p> <p>14. ระหว่างการตั้งครรภ์มารดาสามารถทำงานบ้านได้ตามปกติ</p> <p>15. การยก หาบ หรือแบก ของหนัก ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์ ให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>16. มารดาที่ทำงานหนักในระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกตัวเล็ก คลอดง่าย</p> <p>17. หญิงมีครรภ์ไม่ควรพักผ่อนกลางวันเพราะทำให้คลอดลูกยาก</p> <p>18. หญิงมีครรภ์ควรนอนพักผ่อนตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ..... ชั่วโมง</p> <p>19. การเดินทางไกล ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์ ไม่มีผลต่อการตั้งครรภ์และการคลอด</p> <p>20. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์ได้แก่.....</p> <p>21. ระหว่างตั้งครรภ์ มารดาไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดร่างกายเพิ่มขึ้น</p> <p>22. ในระหว่างตั้งครรภ์ ควรฉีดน้ำล้างช่องคลอดทุกวันเพื่อทำความสะอาด</p> <p>23. ในระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรสวมรองเท้าส้นเตี้ย</p> <p>24. ในระหว่างตั้งครรภ์ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ</p> <p>25. ผู้ที่เคยแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ</p> <p>26. ระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาเหงือกและฟัน</p>		

ข้อความ	คำตอบ	คะแนน
<p>หมวด ค. แบบวัดความรู้ด้านการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อน</p> <p>27. การฝากครรภ์ ช่วยป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนระหว่างที่ตั้งครรภ์และคลอด</p> <p>28. มารดาควรไปฝากครรภ์อย่างน้อย 1 ครั้ง ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์</p> <p>29. มารดาควรรอให้อายุครรภ์มาก ๆ แล้วจึงไปฝากครรภ์</p> <p>30. การฝากครรภ์มีผลทำให้ทารกมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ</p> <p>31. ระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับคนที่ เป็น ไข้ ง่าย</p> <p>32. การเป็นโรคหัดเยอรมันในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกพิการแต่กำเนิด</p> <p>33. ควรเอ็กซเรย์บริเวณช่องท้องในทุกครั้งของการตั้งครรภ์ เพื่อตรวจหาความผิดปกติของทารก</p> <p>34. ในระหว่างตั้งครรภ์มารดาสามารถซื้อยามารับประทานเองได้</p> <p>35. การดื่มยาแดงเหล้า จะช่วยบำรุงสุขภาพมารดาในระยะตั้งครรภ์</p> <p>36. การสูบบุหรี่ของมารดาในระยะตั้งครรภ์ ไม่มีผลต่อสุขภาพของทารก</p> <p>37. ในระหว่างตั้งครรภ์ มารดาควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการดังนี้.....</p> <p>38. อาการที่มารดาในระยะตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ เช่นปวดศีรษะ บวมตามมือ เท้า ตาพร่ามัว ปัสสาวะขุ่น</p> <p>39. หญิงมีครรภ์ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค.....</p>		

ข้อความ	คำตอบ	คะแนน
<p>40.หญิงมีครรภ์ได้รับการตรวจเลือดเพื่อค้นหาการติดเชื้อโรค</p> <p>หมวด ง. แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพจิต</p> <p>41. การตั้งครรภ์ เป็นภาวะที่อาจจะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจได้</p> <p>42. อารมณ์ ความรู้สึกของหญิงมีครรภ์ไม่มีความเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์</p> <p>43. ความสามารถในการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาไม่ขึ้นอยู่กับ การวางแผนเตรียมการล่วงหน้าในการตั้งครรภ์</p> <p>44. ปฏิกริยาต่อการตั้งครรภ์ จะแสดงออกในรูปแบบของการใช้อารมณ์ต่าง ๆ ของมารดา</p> <p>45. มารดาที่มีอารมณ์ไม่คงที่ จะคลอดบุตรที่มีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่ามารดาที่มีอารมณ์ปกติ</p> <p>46. ความคิดเห็นของสามีไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ของหญิงมีครรภ์</p> <p>47. การดูแลเอาใจใส่จากสามีจะช่วยลดความเครียดของหญิงมีครรภ์ได้</p> <p>48. เด็กทารกที่คลอดจากมารดาที่มีอารมณ์ตั้งเครียด มักเป็นเด็กที่เลี้ยงยากขี้โมโห ต้องง้อให้แม่ และอาเจียนบ่อย</p>		

ส่วนที่ 3 แบบวัดการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์

คำชี้แจง การศึกษาครั้งนี้ ต้องการทราบการปฏิบัติตัวของท่านในระหว่างตั้งครรภ์ โดยแบ่งหัวข้อคำถามออกเป็น 4 หมวดเช่นกัน คือ

หมวด ก. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการ

หมวด ข. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านกิจกรรมประจำวัน

หมวด ค. แบบวัดปฏิบัติตัวด้านการป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อน

หมวด ง. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพจิต

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติตัวของท่านในระหว่างตั้งครรภ์มากที่สุด ดังตัวอย่าง

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ		คะแนน
	ใช่	ไม่ใช่	
1. รับประทานส้มเขียวหวานทุกวัน	/		
2. ท่านรับประทานข้าวเหนียวหนึ่งวันละ...2...ครั้ง			

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ		คะแนน
	ใช่	ไม่ใช่	
หมวด ก. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่	
1. ขณะตั้งครรภ์ท่านรับประทานอาหารต่อไปนี้ ทุกวัน ได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ และผลไม้	
2. ขณะตั้งครรภ์ท่านรับประทานอาหารจำนวนน้อยลง เพื่อให้บุตรตัวเล็กและคลอดง่าย	

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ	คะแนน
	ใช่ ไม่ใช่	
3. ขณะตั้งครุฑที่ทานต้มนมหรือน้ำเต้าหู้วันละ 1 แก้ว
4. ขณะครุฑที่ทานต้มน้ำวันละ..... แก้ว
5. ขณะตั้งครุฑที่ทานรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด
6. ขณะตั้งครุฑที่ทานรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส และอาหารสำเร็จรูปอื่น ๆ เป็นประจำ
7. ขณะตั้งครุฑที่ทานรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหู น้ําพริกกะปิ เป็นประจำ
8. ขณะตั้งครุฑที่ทานรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
9. ขณะตั้งครุฑที่ทานดื่มชา กาแฟ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว
10. ขณะตั้งครุฑที่ทานรับประทานวิตามินบำรุง ทุกวัน หมวด ข.แบบวัดการปฏิบัติตัวอย่างกิจกรรมประจำวัน
11. ขณะตั้งครุฑที่ทานกวาดบ้าน ทำกับข้าว หรือ ทำงานบ้านอื่น ๆ	ใช่ ไม่ใช่
12. ขณะตั้งครุฑที่ทานดื่มน้ำ แยก หรือยกของหนัก ๆ
13. ขณะตั้งครุฑที่ทานยืนทำงานหรือนั่งทำงานประจำ กับที่
14. ขณะตั้งครุฑที่ทานต้องทำงานวันละมากกว่า 8 ชม.

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ	คะแนน
15. ขณะตั้งครุฑที่ท่านสัมผัสกับสารเคมี เช่น น้ำยา ต่าง ๆ ยาฆ่าแมลง	ใช่ ไม่ใช่	
16. ขณะตั้งครุฑท่านเคยได้รับอุบัติเหตุจากการทำงาน (ถ้าเคย โปรดระบุ.....)	เคย ไม่เคย	
17. ขณะตั้งครุฑ ท่านนอนพักผ่อนในตอนกลางวัน <u>ทุกวัน</u>	ใช่ ไม่ใช่	
18. ขณะตั้งครุฑ ท่านนอนหลับตอนกลางวัน นาน ชั่วโมง		
19. ขณะตั้งครุฑท่านเดิน ขับขี่รถจักรยาน หรือ จักรยานยนต์ <u>เป็นประจำ</u>	ใช่ ไม่ใช่	
20. ขณะตั้งครุฑ ท่านเดินทางไกล ๆ เสมอ	
21. ขณะตั้งครุฑ ท่านรับขึ้นรถเมล์หรือรถรับจ้าง <u>ประจำทาง</u>	
22. ขณะตั้งครุฑท่านเดินเล่นในสวนสาธารณะ <u>เป็นประจำ</u>	
23. ขณะตั้งครุฑ ท่านเล่นกีฬาากลางแจ้งที่ต้องใช้กำลัง เสมอ เช่น วิ่ง แบดมินตัน	
24. ขณะตั้งครุฑ ท่านแปร่งฟันเวลาใดบ้าง.....	
25. ขณะตั้งครุฑ ท่านอาบน้ำวันละกี่ครั้ง.....ครั้ง	
26. ขณะตั้งครุฑ ท่านดูแลความสะอาดบริเวณหัวนม และเต้านมโดย.....	
27. ขณะตั้งครุฑ ท่านลงอาบน้ำในแม่น้ำ ลำคลอง	

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ		คะแนน
28. ขณะตั้งครรภ์ ท่านฉีดล้างช่องคลอดด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคเป็นประจำ	ใช่	ไม่ใช่	
29. ขณะตั้งครรภ์ ท่านใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ	
30. ในระยะใกล้คลอด ท่านเปลี่ยนท่าร่วมเพศ เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือนต่อการตั้งครรภ์ หมวด ค. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านการป้องกันโรค และภาวะแทรกซ้อน	
31. ขณะตั้งครรภ์ ท่านไปฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง	ใช่	ไม่ใช่	
32. ขณะตั้งครรภ์ ท่านคลุกคลีใกล้ชิดกับคนที่ เป็นหวัด เป็นโรคติดต่ออื่น ๆ	
33. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ในระหว่าง ตั้งครรภ์ ท่านซื้อยามารับประทานเอง	
34. ขณะตั้งครรภ์ ท่านดื่มยาดองเหล้าเพื่อบำรุงครรภ์	
35. ขณะตั้งครรภ์ท่านสูบบุหรี่อย่างน้อยวันละ 1 มวน	
36. ขณะตั้งครรภ์ สามีและคนรอบข้างของท่านสูบบุหรี่ อย่างน้อยวันละ 1 มวน	
37. ขณะตั้งครรภ์ ท่านสังเกตความผิดปกติของ ร่างกายเสมอ	
38. ท่านได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักใน ระหว่างตั้งครรภ์ หมวด ง. แบบวัดการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพจิต	
39. ขณะตั้งครรภ์ ท่านรู้สึกกังวล เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ตลอดเวลา	ใช่	ไม่ใช่	

กิจกรรม	ลักษณะการปฏิบัติ		คะแนน
	ใช่	ไม่ใช่	
40. ระหว่างตั้งครรภ์ ท่านรู้สึกกลัวโดยไม่รู้สาเหตุ	
41. ท่านมีอาการง่วงนอน หงุดหงิดง่ายในระหว่างตั้งครรภ์	
42. ท่านเคยร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ	
43. ท่านรู้สึกเครียดในระหว่างตั้งครรภ์	
44. ท่านมีความรู้สึกสบายใจในระยะตั้งครรภ์	
45. เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ท่านมีความรู้สึกผูกพันกับทารก	
46. เมื่อทารกดิ้นครั้งแรกท่านรู้สึกผูกพันกับทารกมากขึ้น	
47. ท่านรู้สึกว่า การตั้งครรภ์เป็นเรื่องของธรรมชาติ	
48. ในระหว่างตั้งครรภ์ ท่านได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามีเป็นอย่างดี	

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันทวี เชื้อขาว ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์เจียรนัย โพธิ์ไทรย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์จันทรวรัตน์ เจริญสันติ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวภาวณี อุวัฒนะศิริ

วัน เดือน ปี เกิด 15 ตุลาคม 2506

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล เมื่อปีการศึกษา 2523

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปีการศึกษา 2527

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เมื่อปีการศึกษา 2530

ประวัติการทำงาน ปัจจุบันทำงานที่ ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสกลนคร อําเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved