



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันธุ์ เชื้อขาว | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์ | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. นางศิริวรรณ แสงทอง | พยาบาลวิชาชีพ 7 งานฝากครรภ์ โรงพยาบาลลำปาง |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของมารดา

สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม

1. อายุปัจจุบัน ปี เดือน
2. สถานภาพสมรสปัจจุบัน
- โสด
- คู่
- หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่
3. ระดับการศึกษาสูงสุด
- ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา ประกาศนียบัตร / อนุปริญญา
- ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ
- แม่บ้าน ค้าขาย
- รับจ้างระบุ..... รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- เกษตรกรรม อื่น ๆ ระบุ.....
5. รายได้ของตนเอง.....บาทต่อ.....เดือนหรือปี
6. รายได้ของครอบครัว.....บาทต่อ.....เดือนหรือปี

7. ความเพียงพอของรายได้ของครอบครัว
- เพียงพอ
- ไม่เพียงพอ

8. ลักษณะครอบครัว
- เดี่ยว ขยาย

ข้อมูลทางสถิติกรรมและประวัติเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัว

1. อายุขณะตั้งครรภ์ครั้งนี้.....ปี
2. จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ (รวมครั้งนี้).....ครั้ง
 - การคลอดครบกำหนด.....ครั้ง
 - การคลอดก่อนกำหนด.....ครั้ง
 - การแท้ง.....ครั้ง
3. ประวัติการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัว.....
4. ประวัติการตั้งครรภ์ การคลอด และการแท้ง

| ครรภ์ที่ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| ข้อมูล | | | | | |
| โรคแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ (ถ้ามีระบุโรค) | | | | | |
| การแท้ง | | | | | |
| น้ำหนักที่เพิ่มในระหว่างการตั้งครรภ์ (กิโลกรัม) | | | | | |

พฤติกรรมกรับประทานอาหารของมารดาระหว่างการตั้งครรภ์

1. ระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้รับประทานอาหารหลักวันละ ()
 - 1 มื้อ
 - 2 มื้อ
 - 3 มื้อ
 - มากกว่า 3 มื้อ ระบุ.....มื้อ

2. ระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้รับประทานอาหารว่างวันละ ()
 - 1 มื้อ
 - 2 มื้อ
 - 3 มื้อ
 - มากกว่า 3 มื้อ ระบุ.....มื้อ

3. ประเภทอาหารที่รับประทานเพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ) ()
 - ข้าว / แป้ง / ขนมปัง
 - ถั่ว / ธัญพืช
 - เนื้อสัตว์ / ไข่
 - นม
 - ผลิตภัณฑ์จากนม
 - อาหารที่มีไขมัน
 - น้ำ
 - ผัก
 - ผลไม้ / น้ำผลไม้
 - อื่น ๆ ระบุ.....

4. อาหารแปลก ๆ ที่รับประทานระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ไม่มี

มี (ระบุอาหารพร้อมเหตุผล)

.....

.....

.....

5. อาหารที่ไม่ชอบรับประทานระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ไม่มี

มี (ระบุอาหารพร้อมเหตุผล)

.....

.....

.....

6. ยาหรือวิตามินที่รับประทานประจำระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ไม่มี

มี (ระบุชื่อพร้อมเหตุผล)

.....

.....

.....

7. การสูบบุหรี่ระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ไม่สูบ

สูบ วันละ.....มวน

8. การจำกัดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักกระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ไม่มี

มี (ระบุวิธีจำกัดอาหารพร้อมเหตุผล)

.....

.....

.....

9. แหล่งของอาหารที่รับประทานระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ซื้อ

ทำเอง (ทำด้วยตนเองหรือบุคคลในครอบครัว)

อื่น ๆ ระบุ.....

10. จากข้อ 9 มีปัญหาในการหาซื้ออาหาร/การทำอาหารเองหรือไม่(แหล่งซื้อหรือการเงิน)

ไม่มี

มี (ระบุปัญหาพร้อมเหตุผล)

คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การแก้ไข.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

11. ความเชื่อในการรับประทานอาหารระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้

อาหารที่ควรรับประทาน/ระบุชื่อพร้อมเหตุผล

.....

.....

.....

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน/ระบุชื่อพร้อมเหตุผล

.....

.....

.....

12. จากข้อ 11 ท่านปฏิบัติตามความเชื่อหรือไม่ เพราะอะไร

ไม่ปฏิบัติ เพราะ.....

.....

.....

ปฏิบัติ เพราะ.....

.....

.....

13. อาการไม่สุขสบายในระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งนี้ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร

| อาการไม่สุขสบาย | ไตรมาสที่ 1 | ไตรมาสที่ 2 | ไตรมาสที่ 3 |
|------------------|-------------|-------------|-------------|
| คลื่นไส้/อาเจียน | | | |
| เสบายอดอก | | | |
| ท้องอืด | | | |
| ท้องผูก | | | |
| อื่นๆ ระบุ | | | |

ความถี่ในการรับประทานอาหารของมารดาระหว่างการตั้งครรภ์

| ประเภทอาหาร | ความถี่ในการบริโภคอาหาร | | |
|-------------------------------------|-------------------------|-------------|--------------|
| | เป็นประจำ | นาน ๆ ครั้ง | ไม่รับประทาน |
| ข้าว/แป้ง/ขนมปัง | | | |
| ถั่ว/ธัญพืช | | | |
| เนื้อสัตว์/ไข่ | | | |
| นม/ผลิตภัณฑ์จากนม | | | |
| อาหารที่มีไขมัน | | | |
| น้ำ | | | |
| ผัก | | | |
| ผลไม้/น้ำผลไม้ | | | |
| เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ | | | |
| ชา/กาแฟ | | | |
| น้ำอัดลม/น้ำหวาน | | | |
| อื่น ๆ ระบุ | | | |

แบบบันทึกข้อมูลภาวะโภชนาการของมารดาและทารกแรกเกิด

1. น้ำหนักมารดาก่อนการตั้งครรภ์.....กิโลกรัม
2. ส่วนสูงมารดา.....เมตร
3. ดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์.....กิโลกรัม/เมตร²
4. น้ำหนักมารดาเมื่อฝากครรภ์แต่ละครั้ง
 - ครั้งที่ 1 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 2 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 3 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 4 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 5 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 6 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 7 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 8 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 9 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 10 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 11 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 12 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 13 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 14 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
 - ครั้งที่ 15 อายุครรภ์.....สัปดาห์น้ำหนัก.....กิโลกรัม
5. น้ำหนักมารดาก่อนการคลอด.....กิโลกรัม
6. น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
 - ไตรมาสที่ 1 น้ำหนักเพิ่มขึ้น.....กิโลกรัม
 - ไตรมาสที่ 2 น้ำหนักเพิ่มขึ้น.....กิโลกรัม
 - ไตรมาสที่ 3 น้ำหนักเพิ่มขึ้น.....กิโลกรัม
7. น้ำหนักที่เพิ่มทั้งหมดในระหว่างตั้งครรภ์.....กิโลกรัม
8. น้ำหนักทารกแรกเกิด.....กรัม

ประวัติผู้เขียน

| | |
|-------------------|--|
| ชื่อ - สกุล | นางสาวณัฐา อนันตสุข |
| วัน เดือน ปี เกิด | 30 พฤษภาคม 2519 |
| ภูมิลำเนา | 20 ถนนป่าขาม 2 ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000 |
| ประวัติการศึกษา | เกี๊ยะศาสตรบัณฑิต คณะเกี๊ยะศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| ประสบการณ์ทำงาน | 2542-2544 เกี๊ยะกร 4 กลุ่มงานเกี๊ยะกรรม โรงพยาบาลจอมพระ จังหวัดสุรินทร์ |
| 2544-2546 | เกี๊ยะกร 4 งานเกี๊ยะกรรมคลินิก กลุ่มงานเกี๊ยะกรรม โรงพยาบาลลำปาง |
| 2547-ปัจจุบัน | เกี๊ยะกร 5 งานบริการห้องจ่ายยามตตา กลุ่มงานเกี๊ยะกรรม โรงพยาบาลลำปาง |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved