



# ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ Knowledge of Body Weight, Body Image and Gestational Weight Gain Among Pregnant Women.

อรวรรณ	ฤทธิมนตรี *	Orawan	Ritmontree *
ปิยะนุช	ชูโต **	Piyanut	Xuto **
พรรณพิไล	ศรีอาราภรณ์ **	Punpilai	Sriarporn **

## บทคัดย่อ

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 194 ราย เป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ และมีอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ระหว่างเดือนกันยายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ที่ อรวรรณ ฤทธิมนตรี ปิยะนุช ชูโต และ พรรณพิไล ศรีอาราภรณ์ ที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และแบบวัดการรับรู้ภาพลักษณ์ของ Souto & Garcia (2002) ฉบับแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย Sarit-apirak (2008) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

## ผลการวิจัยพบว่า

1. สตรีตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวเท่ากับ 20.24 (S.D.= 4.83) ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวอยู่ในระดับดี ร้อยละ 81.44 และมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ เท่ากับ 87.35 (S.D. = 12.88) มีการรับรู้ภาพลักษณ์(โดยรวม) อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.19
2. สตรีตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 12.76 กิโลกรัม (S.D.=4.50)
3. ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ( $r = -.315, p < .01$ )
4. ภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ( $r = -.143, p < .05$ )

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์เพื่อให้คำแนะนำแก่สตรีตั้งครรภ์ให้น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์

\* อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช  
\* Instructor, Boromarajchonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat  
\*\* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
\*\* Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University  
วันที่รับทความ 30 ตุลาคม 2558 วันที่แก้ไขบทความ 10 พฤษภาคม 2559 วันที่ตอบรับบทความ 1 กันยายน 2559

## Abstract

Gestational weight gain affects maternal health and fetal outcomes. The purpose of this descriptive correlational research was to examine whether there was a relationship between knowledge of body weight, body image, and gestational weight gain among pregnant women. The study sample consisted of one hundred and ninety-four participants, all of whom were pregnant women who had normal pre-pregnancy body mass index, and had gestational age of 36 weeks and selected by purposive sampling. The participants were taken from the antenatal clinics at Maharaj Nakhonsithammarat Hospital from September to November 2013. The research instruments used were Knowledge of Weight Gain Evaluation questionnaire, developed by Ritmontree, Xuto, & Sriarporn, based on the literature reviewed; and the Body Image Rating Scale, developed by Souto & Garcia (2002) which was translated and adapted into the Thai language by Sirirat Sarit-apirak (Sarit-apirak, 2008). Descriptive statistics and the Spearman rank order correlation coefficient were used to analyze the data.

### Results of the study revealed that:

1. The mean score of knowledge of body weight was 20.24 (S.D.= 4.83). There was 81.44% of participants having good knowledge of weight gain. The mean score of body image was 87.35 (S.D. = 12.88). There was 56.19% of participants having moderate perception of body image.
2. The mean score of gestational weight gain was 12.76 kilogram (S.D.=4.50).
3. There was a significant moderate negative correlation between Knowledge of weight gain and gestational weight gain among pregnant women ( $r = -.315, p < .01$ ).
4. There was a significant low negative correlation between body image and gestational weight gain among pregnant women ( $r = -.143, p < .05$ ).

These findings could be used to enhance knowledge of weight gain, body image, and gestational weight gain among pregnant women, and to advise pregnant women on appropriate weight gain.

**Key words:** *Knowledge of Body Weight, Body Image, Gestational Weight Gain, Pregnant Women*

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ (Gestational weight gain) หมายถึง ปริมาณน้ำหนักตัวทั้งหมดของมารดาที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ (Lertbunnaphong, 2008) ทั้งนี้ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เกิดจากการเพิ่มขึ้นของน้ำ โปรตีนและไขมันของมารดา รวมทั้ง น้ำหนักรก น้ำหนักทารกในครรภ์ และน้ำหนักของน้ำคร่ำ (Rasmussen & Yaktine, 2009) ซึ่งการมีน้ำหนักตัว

ที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ถือเป็นการตอบสนองต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ รวมทั้ง ภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ (Stables & Rankin, 2005) โดยปกติแล้ว น้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในไตรมาสแรก ประมาณ 0.5-2 กิโลกรัม และเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในไตรมาสที่ 2 และ 3 เฉลี่ย 0.42 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ และเพิ่มขึ้นสูงสุดเมื่ออายุครรภ์ 36 สัปดาห์ และจะเพิ่มขึ้นไม่เกิน 2 กิโลกรัม จนถึงกำหนด

คลอด (Rasmussen & Yaktine, 2009)

จากการศึกษาของ Titapant, Lertbunnaphong, & Pimsen (2013) ในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ทั้งหมด 1,849 คน พบว่า ร้อยละ 58.57 เป็นสตรีที่มีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งพบว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของสตรีตั้งครรภ์ในประเทศไทย จากเกณฑ์ของสถาบันแพทยอเมริกัน (Rasmussen & Yaktine, 2009) กำหนดให้สตรีที่มีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทั้งหมดระหว่างตั้งครรภ์ อยู่ในช่วง 11.5-16 กิโลกรัม หากน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 11.5 กิโลกรัม แสดงว่ามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่าเกณฑ์ และหากมีน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นมากกว่า 16 กิโลกรัม แสดงว่ามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์ (Rasmussen & Yaktine, 2009) จากการศึกษาในสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ ที่โรงพยาบาลศิริราช กลุ่ม พบว่า ร้อยละ 60.9 มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ (Titapan et al., 2013) โดย ร้อยละ 30.6 มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่าเกณฑ์ และ ร้อยละ 30.3 มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์

การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยหรือมากกว่าเกณฑ์ปกติ จะเพิ่มโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอดเพิ่มขึ้น (Lertbunnaphong, 2008) รวมทั้งเพิ่มโอกาสในการเกิดผลกระทบระยะยาวทั้งต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ทั้งนี้สตรีที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์มีความเกี่ยวข้องกับอาการเกิดทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ (IOM, 1990) การคลอดก่อนกำหนด (Schieve et al., 2000) และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย (Ricci, Parazzini, Chiaffarino, Cipriani, & Polverino, 2010) ทารกเกิดน้ำหนักน้อยมีความเสี่ยงต่อการตายในระยะปริกำเนิดและระยะขวบปีแรกของชีวิต และยังมีเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ภาวะทุพโภชนาการ พัฒนาการล่าช้าในทุกด้านมากกว่าทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดตั้งแต่ 2,500 กรัมขึ้นไป (Isaranurag, 2006) ส่วนสตรีที่มีน้ำหนักตัว

ที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์ จากการศึกษาในประเทศไทย ที่โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง กลุ่มตัวอย่าง 4,747 คน พบว่า การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ การผ่าตัดคลอด ทารกแรกเกิดตัวโต และความยาวที่เพิ่มขึ้นของทารกแรกเกิด (Arora, Arora, & Patumanond, 2013) นอกจากนี้การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์ยังส่งผลกระทบต่อระยะยาวคือ การเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะอ้วน การมีน้ำหนักตัวคงค้างหลังคลอดและมีน้ำหนักตัวก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบได้ในสตรีทุกกลุ่มดัชนีมวลกาย (Lertbunnaphong, 2008)

จากการศึกษาของ Hill et al. (2013) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ประกอบด้วยปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคลและครอบครัว ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ภาพลักษณ์ และ ความพึงพอใจในการสมรส 2) ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 3) ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริหารน้ำหนักตัว 4) ปัจจัยด้านพฤติกรรมของมารดาในการบริหารจัดการน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ได้แก่ การรับประทานอาหารและกิจกรรมทางกาย จากการศึกษาปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว พบว่า ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ในลักษณะซับซ้อน คือ มีความสัมพันธ์กันโดยผ่านปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ภาพลักษณ์ แรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริหารน้ำหนักตัว การรับประทานอาหารและกิจกรรมทางกาย (Hill et al., 2013) ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานะน้ำหนักตัวก่อนการตั้งครรภ์ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีการเพิ่มของอัตราการเกิดน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าเกณฑ์ถึง 7 เท่า (Herring et al., 2008) และภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ใน

ลักษณะซับซ้อนด้วยเช่นกัน (Mehta, Siega-Riz, & Herring, 2011) โดยจากการศึกษาในสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เกินเกณฑ์และอ้วนพบว่าเมื่อสตรีตั้งครรภ์มีการเพิ่มของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้นจะมีความพึงพอใจในน้ำหนักและรูปร่างลดลง (Sui, Turnbull, & Dodd, 2012)

ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เป็นการรับรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาสาระของสตรีตั้งครรภ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานะน้ำหนักตัวของตนเองก่อนการตั้งครรภ์ และน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์ (Herring et al., 2008) รวมทั้งผลกระทบของการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่าเกณฑ์หรือมากกว่าเกณฑ์ และวิธีการปฏิบัติตัวในการบริหารจัดการน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ (Rasmussen & Yaktine, 2009) จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวนี้พบว่า สตรีตั้งครรภ์ชาวอเมริกัน ร้อยละ 52.5 ระบุเกณฑ์การเพิ่มของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ที่ไม่ถูกต้อง และสตรีตั้งครรภ์ร้อยละ 74.6 ระบุว่าไม่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ และการศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างจากตอนกลางของประเทศอังกฤษโดยการสนทนากลุ่ม 5 กลุ่ม คือ สตรีตั้งครรภ์จำนวน 9 คน 2 กลุ่ม สตรีหลังคลอดจำนวน 14 คน 2 กลุ่ม และบุคลากรทางการแพทย์จำนวน 6 คน 1 กลุ่ม ชี้ให้เห็นว่าแพทย์ ผดุงครรภ์ และพยาบาล ให้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ในลักษณะที่จำกัดหรือเป็นคำแนะนำสั้น ๆ ที่ยังขาดรายละเอียด (Brown & Avery, 2012) ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีมุมมองว่าหากไม่ได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องน้ำหนักจึงไม่ใช่เรื่องที่สำคัญ (Olander, Atkinson, Edmunds, & French, 2011) นอกจากนี้สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่อาจจะมุ่งเน้นไปที่ผลกระทบของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นน้อย มากกว่าการที่น้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นมากกว่าเกณฑ์ (Groht & Kearney, 2009) จากสถานการณ์ในประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน คำแนะนำที่สตรีตั้งครรภ์

ได้รับเกี่ยวกับน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ เป็นคำแนะนำโดยทั่วไปให้กับสตรีตั้งครรภ์ทุกคน โดยไม่แยกตามกลุ่มดัชนีมวลกาย และไม่เหมาะสมกับสถานะน้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ ของสตรีตั้งครรภ์แต่ละบุคคล (Lertbunnaphong, 2008) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงต้องการทราบว่า สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวและมีการรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร เพื่อพยาบาลผดุงครรภ์ที่มีหน้าที่ดูแลจะได้ส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์

### คำถามการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์เป็นอย่างไร
2. ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

### กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ โดยใช้กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวเป็นปัจจัยส่วนบุคคล จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) สถานะของน้ำหนักตัวของตนเองก่อนการตั้งครรภ์ 2) เกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับน้ำหนักตัว

ที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ 3) ผลกระทบของการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่าเกณฑ์หรือมากกว่าเกณฑ์ และ 4) วิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์ในการบริหารจัดการน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานะน้ำหนักตัวก่อนการตั้งครรภ์จะทำให้มีการเพิ่มของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ไม่เหมาะสมได้ (Herring et al., 2008) ส่วนภาพลักษณ์ตามแนวคิดของ Price (1990) แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ภาพลักษณ์ของร่างกายที่เป็นจริง 2) การรับรู้ภาพลักษณ์ของร่างกายในอุดมคติ และ 3) การรับรู้ภาพลักษณ์ของร่างกายตามการแสดงออก ทั้งนี้เมื่อสตรีตั้งครรภ์มีการเพิ่มของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้นจะมีความพึงพอใจในน้ำหนักและรูปร่างลดลง (Sui et al., 2013) โดยเฉพาะในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ สตรีจะรู้สึกไม่ดีต่อรูปร่างที่อ้วนขึ้นจากการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ (Hill et al., 2013) สตรีตั้งครรภ์ที่มีการรับรู้ภาพลักษณ์ไม่ดีจะไม่สนใจการรับประทานอาหารหรือจำกัดปริมาณอาหารมากเกินไปทำให้ขาดสารอาหารหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยกว่าเกณฑ์ระหว่างตั้งครรภ์ (Copper et al., 1995) ดังนั้นหากสตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว และมีการรับรู้ภาพลักษณ์ที่ดีระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research design) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ และมีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ และมีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชานครศรีธรรมราช กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการเปิดตาราง

ประมาณกลุ่มตัวอย่าง ตามอำนาจการทดสอบ (power analysis) โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ระดับ .05 ให้อำนาจการทดสอบ (level of power) .80 และประมาณค่าขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปร (effect size) .20 (Polit, 2010) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 194 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะคำตอบเป็นแบบ ตอบใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย พยาบาลผดุงครรภ์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ 1 คน อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 1 คน และอาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ 1 คน ผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ คำนวณหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index [CVI]) จนได้ค่า CVI เท่ากับ 1 (Tiansward, 2007) และตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .85

3. แบบวัดภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ ใช้แบบวัดการรับรู้ภาพลักษณ์ ที่สร้างขึ้นโดย Souto & Garcia (2002) ฉบับแปลและดัดแปลงข้อคำถามเป็นภาษาไทย โดย Sarit-apirak (2008) ลักษณะคำตอบเป็นคะแนนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตรวจสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .84

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน เนื่องจากมีการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทุกอย่างที่ได้จากการวิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วมการศึกษาได้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล ซึ่งการยกเลิกการเข้าร่วมการศึกษาจะไม่มีผลต่อการรับบริการฝากครรภ์ทางตรงและทางอ้อม และถามถึงความสนใจผู้เข้าร่วมงานวิจัยพร้อมเซ็นใบยินยอม

### ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุระหว่าง 20-43 ปี กลุ่มอายุที่พบมากที่สุด คือ อายุระหว่าง 20-35 ปี ร้อยละ 74.74 การศึกษาชั้นปริญญาตรี/เทียบเท่าขึ้นไปมากที่สุด ร้อยละ 40.72 มีอาชีพแม่บ้านมากที่สุด ร้อยละ 37.63 เกือบทั้งหมดอยู่ร่วมกับสามี ร้อยละ 97.9 เป็นสตรีที่เคยตั้งครรภ์แล้ว ร้อยละ 66.49 มีดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ( $\bar{X}$  = 21.32, S.D. = 1.81) ช่วงดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ที่พบมากที่สุด คือ 18.5-20.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 47.94

2. สตรีตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 12.76 กิโลกรัม (S.D.=4.50)

3. สตรีตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 20.24 (S.D.= 4.83) ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวอยู่ในระดับดี ร้อยละ 81.44 และมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ เท่ากับ 87.35 (S.D. = 12.88) มีการรับรู้ภาพลักษณ์(โดยรวม) อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.19 ด้านภาพลักษณ์ที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.32 ด้านภาพลักษณ์ในอุดมคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.15 และด้านภาพลักษณ์ตามการแสดงออกอยู่ในระดับดี ร้อยละ 48.97

4. ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = -.315$ ,  $p < .01$ )

5. การรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = -.143$ ,  $p < .05$ )

### การอภิปรายผล

#### ความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว โดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 81.44 ( $\bar{X}$  = 20.24, S.D. = 4.83) สามารถอธิบายได้ว่าการศึกษาที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวนั้น เป็นการรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับสถานะของน้ำหนักตัวของตนเองก่อนการตั้งครรภ์ และน้ำหนักตัวที่ควรเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ (Herring et al., 2008) รวมไปถึงผลกระทบของการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์น้อยหรือมากเกินไป และวิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์ ในการบริหารจัดการน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ (Rasmussen & Yaktine, 2009) ซึ่งความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้เป็นความสามารถทางปัญญา ที่เกิดขึ้นจากการได้รับการศึกษาระดับพื้นฐาน ที่จะนำไปสู่การศึกษาด้วยตนเอง จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 40.72 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 38.14 เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จึงมีความสามารถในการศึกษาค้นคว้าความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อให้มีความรู้ในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ในระหว่างการฝากครรภ์สตรีตั้งครรภ์ทุกรายยังได้รับคำแนะนำจากพยาบาลผดุงครรภ์ และแพทย์ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารระหว่างตั้งครรภ์เพื่อให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสม โดยแนะนำเมนูอาหารแต่ละมื้อที่สตรีตั้งครรภ์ควรรับประทาน และสารอาหารแลกเปลี่ยนตามสมุดฝากครรภ์สีชมพู และเมื่อสตรีมาฝากครรภ์ตามนัด

จะได้รับการชั่งน้ำหนักเพื่อติดตามน้ำหนักตัวทุกครั้ง ส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อยู่ในระดับดี

### ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 56.19 ค่าเฉลี่ยของภาพลักษณ์เท่ากับ 87.35 (S.D. = 12.88) โดยส่วนใหญ่มีภาพลักษณ์ของร่างกายที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 24.77, S.D. = 4.64) มีภาพลักษณ์ของร่างกายในอุดมคติอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 42.94, S.D. = 6.72) และมีภาพลักษณ์ตามการแสดงออกอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}$  = 19.63, S.D. = 4.00) สามารถอธิบายได้ว่า โดยทั่วไปสตรีตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของร่างกายที่เป็นจริงเด่นชัดกว่าด้านภาพลักษณ์ในอุดมคติและการแสดงออก ได้แม้มีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการเพิ่มขนาดลำตัวของสตรีตั้งครรภ์ เต้านม มดลูก สะโพก แขนขาและอวัยวะที่เกี่ยวข้อง (Fraser & Cooper, 2003) โดยสตรีตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 11.5-16 กิโลกรัม (Rasmussen & Yaktine, 2009) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าสตรีตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เฉลี่ย 12.76±4.5 กิโลกรัม ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นไปตามพัฒนาการปกติของการตั้งครรภ์ ส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์เกิดการยอมรับทั้งในด้านภาพลักษณ์ของร่างกายในอุดมคติและภาพลักษณ์ของร่างกายตามการแสดงออก ดังแสดงให้เห็นในผลการวิจัยว่า สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีภาพลักษณ์ของร่างกายที่เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเทียบกับภาพลักษณ์ในอุดมคติและภาพลักษณ์ตามการแสดงออกที่ส่วนใหญ่มีคะแนนในระดับดี สอดคล้องกับที่ (Price, 1990) กล่าวไว้ว่าภาพลักษณ์ของร่างกายที่เป็นจริงของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามระยะพัฒนาการ โดยในแต่ละช่วงวัยมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย เช่น การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกายในระยะตั้งครรภ์ เป็นต้น

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 74.74 อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 20-35 ปี รองลงมาคือช่วงอายุ

มากกว่า 35 ปี ร้อยละ 25.26 ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง มีวุฒิภาวะ มีความมั่นคงทางจิตใจ มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Chetchaowalit, 1998) ถึงแม้ว่าในระยะตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของทั้งร่างกายและจิตใจ สตรีตั้งครรภ์วัยผู้ใหญ่จะมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ สตรีตั้งครรภ์จึงมีการรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาชีพเป็นแม่บ้าน ร้อยละ 37.63 การเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างตั้งครรภ์จึงไม่ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานมากนัก ประกอบกับส่วนใหญ่เป็นสตรีที่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์มาแล้ว ร้อยละ 66.49 สตรีตั้งครรภ์จึงยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างได้ดีกว่าสตรีตั้งครรภ์ครั้งแรก สตรีตั้งครรภ์จึงมีการแสดงออกโดยการแต่งกายด้วยชุดคลุมท้องที่สวยงามเมื่อมาฝากครรภ์ และมีความมั่นใจในการเข้าสังคม เมื่อสตรีตั้งครรภ์มีความรู้สึกดีต่อการตั้งครรภ์ สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการตั้งครรภ์ได้ จึงมีคะแนนการรับรู้ภาพลักษณ์ทั้ง 3 ด้าน ในลักษณะที่สมดุล

### น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 12.76 กิโลกรัม (S.D.=4.50) ซึ่งสอดคล้องกับแบบแผนการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ชาวไทยและต่างชาติ ดังการศึกษาในประเทศไทยที่โรงพยาบาลศิริราช ในสตรีกลุ่มดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ จำนวน 1,083 ราย พบว่าสตรีตั้งครรภ์ มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 14.2±4.7 กิโลกรัม (Titapant, Lertbunnaphong, & Pimsen, 2013) และการศึกษาในสตรีตั้งครรภ์ชาวอเมริกัน กลุ่มดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์ จำนวน 3,108 คน พบว่าสตรีตั้งครรภ์ มีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 14.8 ±6.1 กิโลกรัม (Margerison Zilko et al., 2010)

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาวะโภชนาการและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ พบว่าความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.315, p < .01$ ) สามารถอธิบายได้ว่า สตรีที่มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวอยู่ในระดับดีจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไม่มากเกินไปค่าแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ ในทางตรงกันข้ามหากสตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวอยู่ในระดับไม่ดี จะส่งผลให้น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากเกินไปค่าแนะนำ ดังเช่นการศึกษาของ Herring et al. (2008) ที่พบว่าความรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานะน้ำหนักตัวก่อนการตั้งครรภ์ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีการเพิ่มของอัตราการเกิดน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์มากกว่าค่าแนะนำถึง 7 เท่า และสอดคล้องกับการศึกษาแบบจำลองแนวคิดความเสี่ยงและปัจจัยป้องกันน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เกินเกณฑ์ ของ Hill et al. (2013) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ในลักษณะซับซ้อน สามารถอธิบายได้ว่าความรู้เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยส่วนบุคคลของมารดา ซึ่งส่งผลผ่านแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริหารน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ ผ่านพฤติกรรมมารับประทานอาหารและกิจกรรมทางกาย และส่งผลต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เมื่อสตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัวอยู่ในระดับดี อาจทำให้มีแรงจูงใจที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริหารน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ทำให้มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์สอดคล้องกับคำแนะนำในระหว่างตั้งครรภ์ได้

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ พบว่าภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.143$ ) สามารถอธิบายได้ว่า สตรีตั้งครรภ์จะมีคะแนนภาพลักษณ์ลดลงเมื่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น อาจเนื่องมาจากสตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ น้ำหนักส่วนใหญ่จะเพิ่มบริเวณหน้าอก แขนขา สะโพก และหน้าท้องที่จะมีการขยายขนาดเพื่อรองรับมดลูกที่ขยายขนาดขึ้น และจะชัดเจนมากขึ้นในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (Rasmussen & Yaktine, 2009) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามภาพลักษณ์ที่เป็นจริง คือมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวอย่างชัดเจน ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีการรับรู้ภาพลักษณ์ได้อย่างชัดเจนเช่นเดียวกัน จากสตรีที่เคยมีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์เมื่อมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์เฉลี่ย  $12.76 \pm 4.5$  กิโลกรัม ซึ่งเป็นการเพิ่มของน้ำหนักตัวที่เป็นไปตามเกณฑ์ปกติ และมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์สอดคล้องกับเกณฑ์ ร้อยละ 39.69 ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีการรับรู้ภาพลักษณ์ระหว่างตั้งครรภ์ในระดับปานกลาง นอกจากนี้บุคคลจะมีภาพลักษณ์ของร่างกายในอุดมคติที่แตกต่างกันออกไปตามบริบททางสังคม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้มีหน้าที่งานเกี่ยวกับความสวยงามของเรือนร่างหรืออาชีพที่อาศัยการติดต่อประสานงานกับบุคคลอื่น ๆ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาชีพแม่บ้าน ร้อยละ 37.63 จึงไม่ส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ในอุดมคติไปในทางที่ไม่ดี สตรีตั้งครรภ์จึงมีการแสดงออกด้วยการแต่งกายด้วยชุดคลุมท้องที่สวยงามเมื่อมาฝากครรภ์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Mehta et al. (2011) ที่พบว่าภาพลักษณ์มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ในลักษณะซับซ้อน

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาวะโภชนาการและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์เพื่อให้คำแนะนำ

แก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม

2. ควรนำผลการศึกษาที่ได้ไปเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนด้านการผดุงครรภ์ เพื่อให้พยาบาลผดุงครรภ์มีความเข้าใจเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ และการรับรู้ภาพลักษณ์ของสตรีตั้งครรภ์

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายปกติก่อนการตั้งครรภ์เท่านั้น ดังนั้นการศึกษาในครั้งต่อไปควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับน้ำหนักตัว ภาพลักษณ์ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ให้ครอบคลุมถึงกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่าปกติ น้ำหนักเกิน และกลุ่มอ้วนก่อนการตั้งครรภ์

### เอกสารอ้างอิง

- Arora, R., Arora, D., & Patumanond, J. (2013). Risk of high gestational weight gain on adverse pregnancy outcomes. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 3(1A), 142-147. doi:10.4236/ojog.2013.31A027
- Brown, A., & Avery, A. (2012). Healthy weight management during pregnancy: What advice and information is being provided. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 25(4), 378-387. doi:10.1111/j.1365-277X.2012.01231.x
- Chetchaowalit, T. (1998). *Developmental psychology for nurses*. Songkhla: Chanmuangkarnpim. (In Thai)
- Copper, R. L., DuBard, M. B., Goldenberg, R. L., & Oweis, A. I. (1995). The relationship of maternal attitude towards weight gain to weight gain during pregnancy and low birth weight. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 85(4), 590-595.
- Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2003). *Myles textbook for midwives*. London: Cherrill Livingston.
- Groth, S. W., & Kearney, M. H. (2009). Diverse women's beliefs about weight gain in pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 54(6), 452-457. doi:10.1016/j.jmwh.2009.03.003
- Herring, S. J., Oken, E., Haines, J., Rich-Edwards, J. W., Rifas-Shiman, S. L., Kleinman, K. P., & Gillman, M. W. (2008). Misperceived pre-pregnancy body weight status predicts excessive gestational weight gain: Findings from a US cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 8(1), 54. doi:10.1186/1471-2393-8-54
- Hill, B., Skouteris, H., McCabe, M., Milgrom, J., Kent, B., Herring, S. J., ... Gale, J. (2013). A conceptual model of psychosocial risk and protective factors for excessive gestational weight gain. *Midwifery*, 29(2), 110-114. doi:10.1016/j.midw.2011.12.001
- Isaranurag, S. (2006). Low birth weight babies: Thai health problems that cannot be solved. *Journal of Public Health and Development*, 4(1), 67-79. (In Thai)
- Lertbunnaphong, T. (2008). Maternal body weight and pregnancy: Factors that an obstetrician overlooks. *Siriraj Medical Bulletin*, 10(2), 81-90. (In Thai)

- Margerison, Zilko. C. E., Rehkopf, D., & Abrams, B. (2010). Association of maternal gestational weight gain with short-and long-term maternal and child health outcome. *American Journal of Obstetric Gynecology*, 202(6), 574.
- Mehta, U. J., Siega-Riz, A. M., & Herring, A. H. (2011). Effect of body image on pregnancy weight gain. *Maternal and Child Health Journal*, 15(3), 324-332. doi:10.1007/s10995-010-0578-7
- Olander, E. K., Atkinson, L., Edmunds, J. K., & French, D. P. (2011). The views of pre-and post-natal women and health professionals regarding gestational weight gain: An exploratory study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 2(1), 43-48. doi:10.1016/j.srhc.2010.10.004
- Polit, D. F. (2010). *Statistics and data analysis for nursing research* (2<sup>nd</sup> ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Price, B. (1990). *Body image: Nursing concepts and care*. London: Prentice Hall International.
- Rasmussen, K. M., & Yaktine, A. L. (Eds.). (2009). *Weight gain during pregnancy: Reexamining the guidelines*. Washington, DC: Institute of Medicine & The National Academies Press.
- Ricci, E., Parazzini, F., Chiaffarino, F., Cipriani, S., & Polverino, G. (2010). Pre-pregnancy body mass index, maternal weight gain during pregnancy and risk of small-for-gestational age birth: Results from a case-control study in Italy. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 23(6), 501-505. doi:10.3109/14767050903216025
- Sarit-apirak, S. (2008). *Relationship between personal factors, relationship between spouses, self-esteem, and the perception of the image of pregnant women*. Bangkok: Mahidol University. (In Thai)
- Schieve, L. A., Cogswell, M. E., Scanlon, K. S., Perry, G., Ferre, C., Blackmore-Prince, C., ... Rosenberg, D. (2000). Pre-pregnancy body mass index and pregnancy weight gain: Associations with preterm delivery. *Obstetrics & Gynecology*, 96(2), 194-200.
- Souto, C. M., & Garcia, T. R. (2002). Construction and validation of a body image rating scale: A preliminary study. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications*, 13(4), 117-126. doi:10.1111/j.1744-618X.2002.tb00415
- Stables, D., & Rankin, J. (Eds.). (2005). *Physiology in childbearing with anatomy and related biosciences*. Philadelphia: Health Sciences Rights Department in Philadelphia.
- Sui, Z., Turnbull, D., & Dodd, J. (2013). Effect of body image on gestational weight gain in overweight and obese women. *Women and Birth*, 26(4), 267-272. doi:10.1016/j.wombi.2013.07.001
- Tiansawad, S. (2007). Content validity index: critique and recommendation for computation. *Nursing Journal*, 34(3), 1-7. (In Thai)
- Titapant, V., Lertbunnaphog, T., & Pimsen, S. (2013). Is the U.S. Institute of Medicine recommendation for gestational weight gain suitable for Thai singleton pregnant Women. *Journal Medical Association Thai*, 96(1), 1-6.