

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ต่อพฤติกรรมการสุขภาพด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ Effects of Nutrition and Exercise Health Promotion Programs on Nutritional Health Behavior of Pregnant Women

รุจา แก้วเมืองฝาง พย.ม.,
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
จักรีราช ราชนบุรี
พยาบาลศาสตร์
สถาบันพระบรมราชชนก

Ruja Kaeomaungfang M.N.S.,
Boromarajonani College of Nursing
Chakriraj Ratchaburi
Faculty of Nursing,
Praboromarajchanok Institute

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์มีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ ภาวะโภชนาการที่ไม่เพียงพออาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมีผลต่อภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ งานวิจัยนี้ประยุกต์ใช้แบบแผนการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender ในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ โดยให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้ประโยชน์ และรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อมั่นและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ เกิดพฤติกรรมการสุขภาพด้านโภชนาการที่ดี

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการสุขภาพด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์

วิธีการศึกษา: เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิดสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลองในหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 ราย เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถามสุขภาพด้านโภชนาการและโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย แบบสอบถามสุขภาพด้านโภชนาการมีตรวจสอบความตรงของเนื้อหาเท่ากับ 0.82 และตรวจสอบความเชื่อมั่นเท่ากับ .90 และโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายได้นำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที

ผลการศึกษา: ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการสุขภาพด้านโภชนาการในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: พยาบาลประจำคลินิกฝากครรภ์ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่เหมาะสม

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ หญิงตั้งครรภ์

วารสารแพทย์เขต 4-5 2565 ; 41(2) : 209-219.

Abstract

Nutrition is important for the health of a pregnant woman and her unborn baby. Inadequate nutrition can affect the growth of the fetus. Health promotion behaviors affect the nutritional status of pregnant women. This research applied the Pender Health Promotion Model to create a health promotion program for nutrition and exercise in pregnant women. By allowing pregnant women to know the benefits and recognize their own abilities to practice health behaviors and build theirself confidence and commitment to practice healthy nutrition habits.

Objective: This was to study the effect of nutrition and exercise health promotion program on nutritional health behaviors of pregnant women.

Method: It is quasi-experimental research. Two groups were measured before and after the experiment. The studied group was 60 pregnant women who came to the antenatal care clinic Somdejprasangkharach XIX Hospital, Kanchanaburi Province. The research instruments were the nutrition health questionnaire and nutrition and exercise health promotion program. The nutrition health questionnaire was checked for content validity at 0.82 and checked for confidence at .90, and the nutrition and exercise health promotion program was adjusted according to the recommendations of experts before use. Data were analyzed using t test.

Results: Mean nutritional health behavior scores in the experimental group after the experiment were higher than before the experiment and higher than the control group significantly.

Conclusion: Nurse at antenatal clinic the nutrition and exercise health promotion program can be applied in the care of pregnant women in order to have proper nutrition health behaviors.

Keywords: nutrition and exercise health promotion programs, nutritional health behavior, pregnant woman

Received: Jan 14, 2022; Revised: Jan 31, 2022; Accepted: Mar 11, 2022

Reg 4-5 Med J 2022 ; 41(2) : 209-219.

บทนำ

การตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านกายวิภาค สรีรวิทยา และการเผาผลาญพลังงานในหลาย ๆ ระบบ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและการขยายใหญ่ขึ้นของมดลูกโดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่สาม ซึ่งเป็นระยะท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ และร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และฮอร์โมนมากยิ่งขึ้น ทำให้ระดับความไม่สุขสบายต่าง ๆ เพิ่มขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ¹ นอกจากนั้นยังมีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการของมารดาและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ รวมถึงสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์²

การเพิ่มของน้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์เกิดจากการได้รับสารอาหารต่างๆ การได้รับสารอาหารที่มากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกได้ในระยะตั้งครรภ์อาจส่งผลต่อการแท้งบุตร ภาวะเบาหวานร่วมกับการตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงร่วมกับการตั้งครรภ์ ในระยะคลอดอาจเสี่ยงต่อการใช้สูติศาสตร์หัตถการในการช่วยคลอด และในระยะหลังคลอดอาจส่งผลต่อการตกเลือดหลังคลอดได้ สำหรับผลกระทบต่อทารกในมารดาที่ได้รับสารอาหารมากเกินไป อาจส่งผลให้ทารกตัวโตเกิดการคลอดยาก ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับอาหารน้อยเกินไปอาจเสี่ยงต่อภาวะขาดสารอาหารหรือภาวะทุพโภชนาการ ส่งผลต่อทารก คือ การเจริญเติบโตช้าในครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกคลอดน้ำหนักน้อย เป็นต้น ซึ่งล้วนเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่ไม่เหมาะสม³

การตั้งครรภ์ถือเป็นภาวะปกติของสตรีวัยเจริญพันธุ์ เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของบทบาทการเป็นมารดา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการแสดงออกของหญิงตั้งครรภ์ถึงการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีของหญิงตั้งครรภ์รวมทั้งส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ในระยะตั้งครรภ์ การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลยุทธ์สำคัญในการบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า เป็นการเพิ่มสมรรถนะของบุคคลให้สามารถปรับภาวะสุขภาพของตนให้ดีขึ้นเพื่อให้บรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการควบคุมหรือลดพฤติกรรมเสี่ยง และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เมื่อมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มศักยภาพของบุคคลส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ จึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้การตั้งครรภ์นั้นดำเนินไปจนครบกำหนดคลอด⁴

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงในขณะตั้งครรภ์ ทั้งนี้ การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์เริ่มตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์ โดยบุคลากรทางสาธารณสุขที่มีความใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวคือ พยาบาล โดยเฉพาะในแผนกฝากครรภ์พยาบาลมีบทบาทและหน้าที่สำคัญในการจัดการเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์⁵

Pender⁶ สรุปพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง กลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ (Life Style and Health Habits) สามารถบ่งบอกความสามารถของบุคคลใน

การที่จะคงไว้หรือยกระดับภาวะสุขภาพ เพื่อความ
ผาสุก (Well-Being) ความสำเร็จในจุดมุ่งหมายที่สูงสุด
ในชีวิต (Self-Actualization) เพราะPender⁶ เชื่อว่า
การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือมีกิจกรรมที่บุคคล
ตั้งใจกระทำในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิด
สุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
อันนำไปสู่ความเป็นปกติสุข ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว
สามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ครอบคลุมพฤติกรรม
สุขภาพด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ
ต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้าน
การเจริญทางจิตวิญญาณ ด้านการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง
บุคคลและด้านการจัดการกับความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า พฤติกรรม
สร้างเสริมสุขภาพ ของ Pender⁶ เป็นแนวคิดทฤษฎีที่
ครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ 6 ด้าน มีงาน
วิจัยหลายงานที่นำแนวคิดนี้มาใช้ในการสร้างโปรแกรม
เพื่อใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มตัวอย่าง
ที่หลากหลาย แต่ผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาโปรแกรมที่
ใช้แนวคิดนี้ที่เน้นพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการร่วม
กับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์
ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะประยุกต์ใช้แบบแผนการสร้างเสริมสุขภาพ
ของ Pender⁶ ในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายในหญิง
ตั้งครรภ์ โดยให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้ประโยชน์ รับรู้
อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติ
พฤติกรรมสุขภาพ ให้หญิงตั้งครรภ์มีความตระหนักถึง
ความสำคัญของการรับประทานอาหาร เชื้อมันและ
มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ ที่จะ
ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี
แข็งแรงปลอดภัยตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะ
หลังคลอด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้าน
โภชนาการระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกับกลุ่มที่ได้รับการ
พยาบาลตามปกติ

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้าน
โภชนาการก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับ
โปรแกรม

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง
(quasi experimental research) ศึกษาแบบสอง
กลุ่ม เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-
posttest design) ในส่วนของประชากรคือ หญิงตั้งครรภ์
ที่มาใช้บริการฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาล
สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี
ในช่วงเดือน มิถุนายน-ตุลาคม พ.ศ. 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ ที่มารับ
บริการฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระ
สังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 60 ราย
ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากแนวคิด central limit
theorem ที่กล่าวว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละ
กลุ่มที่มีขนาดตั้งแต่ 30 รายขึ้นไป จะมีข้อมูลที่มีการ
แจกแจงแบบปกติ ซึ่งเป็นข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้
สถิติ parametrics⁷ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมี
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 ราย โดยการ
ได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก
(convenience sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด
จำนวน 60 ราย จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม 30 ราย
และดำเนินการเก็บข้อมูลให้แล้วเสร็จก่อน แล้วจึง
จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 30 ราย เพื่อป้องกันการ
ปนเปื้อน (contamination) และดำเนินการวิจัย
ตามขั้นตอนที่กำหนด เกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง
คือ ยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย อายุ 20 ปีขึ้นไปเมื่อวัน
ที่เข้าร่วมการวิจัย อายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์ ไม่มี
ภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรม ศัลยกรรม นรีเวช
กรรม และสูติกรรม สื่อสารภาษาไทยได้คล่อง ทั้งพูด
อ่าน และเขียนและมีความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร

ทางโทรศัพท์ เกณฑ์ในการคัดออก คือ มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ประกอบด้วย กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างรายกลุ่มเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ความสำคัญและประโยชน์ของการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลาย สารอาหารที่ต้องรับประทาน รวมถึงความสำคัญและหลักการรับประทานอาหารบำรุง และการออกกำลังกายที่เหมาะสมและข้อห้ามของการออกกำลังกายตามแนวปฏิบัติของ สสส.⁸ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปปฏิบัติได้

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มี 2 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อายุครรภ์ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว และ 2) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ เป็นเครื่องมือที่ สุภาวดี เงินยง³ สร้างขึ้นตามแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของ Pender⁶ และปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ซึ่งเป็นการประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมตามการรับรู้ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยมีข้อคำถาม 24 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับตามความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรม ได้แก่ ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติ 4-6 วัน ต่อสัปดาห์ ปฏิบัติ 1-3 วันต่อสัปดาห์ และไม่ปฏิบัติเลย โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1-4 คะแนน คะแนนมาก แปลว่า มีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการดี³

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย แบ่งออกเป็น การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) และการตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (reliability) โปรแกรมส่งเสริมโภชนาการและการออกกำลังกาย ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

สูติแพทย์ 1 ท่าน พยาบาลเชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์ 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลเชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์ 1 ท่าน หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันจำนวน 5 ราย ก่อนนำไปใช้จริง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.82 และนำไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ตรวจสอบหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ส่งโครงร่างการวิจัยเพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช จังหวัดราชบุรี

2. เมื่อโครงร่างผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช แล้ว ผู้วิจัยขอหนังสือจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช ส่งถึงโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ติดต่อกับแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี ในวัน เวลา เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูล

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

4.1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อแนะนำตนเองให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์และการดำเนินการวิจัย ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ หากไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยหรือหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทันที โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาที่ได้รับ

4.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มควบคุม 30 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน ซึ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองได้รับการดำเนินการวิจัยแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

4.3 กลุ่มควบคุม ครั้งที่ 1 ที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 (ครั้งที่ 1 มารดาอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์) ได้รับการดูแลตามปกติ ภายหลังได้รับการเสร็จสิ้นแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ มารดาจะได้รับการพยาบาลตามปกติจนกระทั่งถึงอายุครรภ์ที่ 34–36 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจะให้กลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ พร้อมกล่าวขอบคุณ

4.4 กลุ่มทดลอง ที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 (ครั้งที่ 1 มารดาอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์) ได้รับการพยาบาลตามปกติ ภายหลังได้รับการเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ หลังจากนั้นจะให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ความสำคัญและประโยชน์ของการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลาย สารอาหารที่ต้องรับประทานรวมถึงความสำคัญและหลักการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ร่วมกับทำออกกำลังกาย ตามแนวปฏิบัติของสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)^๑ โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.4.1 ความรู้ด้านโภชนาการ

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนมในปริมาณที่เหมาะสมแต่ละวันขณะตั้งครรภ์ และกินให้หลากหลายเพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารสำคัญเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ โปรตีน, ไอโอดีน, เหล็ก, แคลเซียม,

สังกะสี, โฟเลต, วิตามินเอ, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 6, วิตามินบี 12 และวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตดี โดยมีแนวทางดังนี้

- กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้าและบ่าย

- กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

- กินอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวันและกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม สีแดง สีเขียวเข้ม สีม่วง สีขาว เป็นต้น

- กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม เป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีที่สุด

- ปรงอาหารด้วยเกลือหรือเครื่องปรุงรสเค็มเสริมไอโอดีนทุกครั้ง โดยปรุงด้วยเกลือ ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

- ให้กินยาเม็ดรวมเสริมไอโอดีน (150 ไมโครกรัม) ธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และกรดโฟลิก (400 มิลลิกรัม) ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด เพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟเลต

4.4.2 ทำออกกำลังกายตามแนวปฏิบัติของสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

- ท่าที่ 1 ท่ากระดกข้อเท้า: นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว สลับกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง ค้างและพักข้างละ 3 วินาที จนครบ 10 ครั้ง ทำนี้ช่วยลดอาการข้อเท้าพลิกและน่องบวม

- ท่าที่ 2 ท่านอนตะแคงยกขา: นอนตะแคงข้างใช้มือยันศีรษะ และยกขาขึ้น ค้างสลับกับพัก 3 วินาที 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนข้าง ทำนี้ช่วยให้สะโพกและกล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง

- ทำที่ 3 ทำแมวขู่: คุณเข้าในท่าคลาน วางขาให้มั่นคง วางฝ่ามือเหยียดตึง ทำนี้เริ่มที่หญิงตั้งครรภ์ขวบว่ท้องโก่งตัว ค้างและสลับพัก 3 วินาที 10 ครั้ง ทำนี้ช่วยให้มีกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องที่แข็งแรง

4.5 กลุ่มทดลองที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 (ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 26–28 สัปดาห์) ภายหลังได้รับบริการเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินการรับประทานอาหารจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้และการออกกำลังกายเช่นเดียวกับครั้งที่ 1

4.6 กลุ่มทดลองที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 (ครั้งที่ 3 มารดาอายุครรภ์ 30–32 สัปดาห์) ภายหลังได้รับบริการเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินการรับประทานอาหารจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้และการออกกำลังกายเช่นเดียวกับครั้งที่ 1

4.7 กลุ่มทดลองที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 (ครั้งที่ 4 มารดาอายุครรภ์ 34–36 สัปดาห์) ภายหลังได้รับบริการเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยประเมินการรับประทานอาหารจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการพร้อมกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง

5. นำผลจากการสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูล 1) ข้อมูลส่วนบุคคล นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ 2) เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ independent t test และ 3) และเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการก่อนและ

หลังทดลองในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ dependent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้เสนอโครงร่างงานวิจัย ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมงานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัชหมายเลขใบรับรอง 8-87-2563 จากนั้นผู้วิจัยได้ขอพบผู้อำนวยการและหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าแผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 ซึ่งแจ้งเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย แก่กลุ่มตัวอย่าง การดำเนินการวิจัย การนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ มีเพียงผู้วิจัยที่เข้าถึงข้อมูลได้ กลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยได้โดยอิสระหรือหากตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา

ผลการศึกษา

หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มควบคุม มีอายุระหว่าง 21–30 (ร้อยละ 80) มีอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์ (ร้อยละ 100) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 76.77) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 70) อาศัยอยู่ร่วมกับสามี (ร้อยละ 73.3) และมีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 10,000–20,000 บาท (ร้อยละ 80) ส่วนหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มทดลองจำนวน 30 ราย มีอายุระหว่าง 21–30 (ร้อยละ 76.77) มีอายุครรภ์ไม่เกิน 24 สัปดาห์ (ร้อยละ 100) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 80) มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 73.3) อาศัยอยู่ร่วมกับสามี (ร้อยละ 80) และมีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 10,000–20,000 บาท (ร้อยละ 76.8)

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ในด้านอายุ รายได้ครอบครัว และอายุครรภ์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ (t test) พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลของ

หญิงตั้งครรภ์ในด้านการศึกษา สถานภาพสมรส และอาชีพ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติไคสแควร์ (chi-square) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$)

จากการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของกลุ่มทดลองใน

ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{29} = 15.88, p < .01$; ก่อนการทดลอง: $M = 59.03, SD = 7.61$; หลังการทดลอง: $M = 84.33, SD = 5.34$ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>P-value</i>
ก่อนการทดลอง	30	59.03	7.61	15.88	< .001
หลังการทดลอง	30	84.33	5.34		

จากการศึกษา พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{58} = -1.587, p > .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>P-value</i>
กลุ่มควบคุม	30	62.33	8.47	-1.587	.118
กลุ่มทดลอง	30	59.03	7.61		

จากการศึกษา พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{58} = 17.68, p < .01$; กลุ่มควบคุม: $M = 64.03, SD = 3.20$; กลุ่มทดลอง: $M = 84.33, SD = 5.34$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>P-value</i>
กลุ่มควบคุม	30	64.03	3.20	17.68	<.01
กลุ่มทดลอง	30	84.33	5.34		

วิจารณ์

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลดังนี้

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โดยการนำแนวคิดของแบบจำลอง Pender⁶ ที่เน้นการส่งเสริมตัวแปรหลัก 2 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย มาเป็นกรอบในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมของโปรแกรมประกอบด้วย การให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์แบบรายกลุ่ม ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ในการเลือกอาหารที่เหมาะสม มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมขณะตั้งครรภ์ และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมและให้หญิงตั้งครรภ์สะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรม เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองต่อพฤติกรรมได้ สร้างความรู้สึทางบวกต่อพฤติกรรม ส่งผลถึงแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมโภชนาการมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณา ประมูลสินทรัพย์ และคณะ⁹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

วัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญพงค์ ตาระกา และคณะ¹⁰ ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจาก กิจกรรมของโปรแกรมนั้น นอกจากการให้ความรู้เป็นรายกลุ่มแล้วยังประกอบไปด้วยการให้กำลังใจและชมเชยเมื่อหญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้เหมาะสม ทำให้หญิงตั้งครรภ์ภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่ดี นอกจากนั้น อาจเป็นผลมาจาก การออกกำลังกายแบบเบาๆที่มีท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการใช้ออกซิเจนเผาผลาญพลังงานด้วยความแรงปานกลาง ทำให้เกิดการรับรู้และตอบสนองต่อสัญญาณของความรู้สึกหิวและความรู้สึกอิ่มที่เหมาะสม จึงทำให้มีพฤติกรรมรับประทานอาหารด้วยความตระหนักรู้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เกิดพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ

ทรงพร จันทรพัฒน์ และคณะ¹¹ ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้วยโยคะต่อพฤติกรรมสุขภาพและการเพิ่มน้ำหนักตัวในหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ รักรุ่ง โกจันทิก และคณะ¹² ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและน้ำหนักเพิ่มของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนตั้งครรภ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการก่อนและหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป

ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอถึงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายโดยการนำแนวคิดแบบจำลองของ Pender⁶ ที่เน้นการส่งเสริมตัวแปรหลัก 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านโภชนาการและความรับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย โดยมีการประเมินคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการในระยะก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 19 จังหวัดกาญจนบุรี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับความรู้เป็นรายกลุ่มเกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ความสำคัญและประโยชน์ของการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนหลากหลายและสารอาหารที่ต้องรับประทาน รวมถึงความสำคัญและหลักการรับประทานอาหารบำรุง ร่วมกับทำออกกำลังกายตามแนวปฏิบัติของสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)⁹ หลังเสร็จสิ้น

การวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการสูงขึ้น ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ ถือเป็นเรื่องที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยปฏิบัติพฤติกรรมด้านโภชนาการด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมกรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ร่วมกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย โดยการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะตั้งครรภ์ ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ในระยะตั้งครรภ์ อีกทั้งยังประโยชน์แก่บุคลากรสามารถนำโปรแกรมไปปฏิบัติทางการพยาบาล เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในทางที่ถูกต้องได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งมารดาและทารกต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการบริการพยาบาล พยาบาลที่หน่วยฝากครรภ์ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายไปสอดแทรกในงานบริการฝากครรภ์ให้กับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่ดี
2. ด้านการศึกษาทางการพยาบาล คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายไปสอดแทรกการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการให้กับหญิงตั้งครรภ์

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุนสนับสนุนจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช และขอขอบคุณเจ้าของงานวิจัย เอกสาร ตำรา และแหล่งสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้ในเอกสารอ้างอิงทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. สุวิสา ปานเกษม. การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลทหารบก. 2557;15(4):108-13.
2. วรภรณ์ บุญจิม, ปิยะนุช ชูโต, บังอร ศุภวิจิตพัฒนา. ผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการโดยการเฝ้าติดตามตนเองต่อน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของสตรีขณะตั้งครรภ์. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. 2562;37(4):177-85.
3. สุภาวดี เงินยิ่ง. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2556;21(4):37-48.
4. กาญจนา ศรีสวัสดิ์, ชุติมา ปัญญาพินิจนุญ, ณัฐธิดา สอนนาค. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2561;38(2):95-109.
5. ัญญมล สุรียนมิตรสุข, ฐิตารีย์ ดิชาภิรมย์. บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของสตรีตั้งครรภ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. 2561;29(2): 173-85.
6. Pender NJ. Health promotion in nursing practice. 3rd ed. Stamford, Conn: Appleton and Lange; 1996: 86-91.
7. Polit DF, Beck CT. Nursing research: Principles and methods. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.; 2004: 411-12.
8. สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. แม่ตั้งครรภ์ก็ออกกำลังกายได้ [ออนไลน์]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 9 มกราคม 2563]; เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/32300-%60แม่ตั้งครรภ์%60%20ก็ออกกำลังกายได้.html>
9. กรุณา ประมูลสินทรัพย์, กมลทิพย์ ชลัษธรรมเนียม, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, และคณะ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. 2556;31(4):54-60.
10. เพ็ญพงค์ ตาระกา, กิณีรัชต์สวรรค์, ธนพร แยมสุตา. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. วารสารแพทยนาวิ. 2562;46(2):319-35.
11. ทรงพร จันทรพัฒน์, ประภาพร ชูกำเนิด, สุภา พันธุ์ชนะ, และคณะ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้วยโยคะต่อพฤติกรรมสุขภาพและการเพิ่มน้ำหนักตัวในหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2561;29(1):148-63.
12. รักรุ่ง โกจันทิก, วรณทนา ศุภสีมานนท์, ศิริวรรณ แสงอินทร์. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและน้ำหนักเพิ่มของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 2560;27(3):80-90.

