

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
คำถามการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
นิยามศัพท์	5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตรวจวินิจฉัยภาวะเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	7
การแบ่งชนิดของโรคเบาหวาน	8
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	8
ผลกระทบจากภาวะเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	9
การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดสำหรับตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานชนิด GDM A1	11
การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาบำบัด	11
การรับประทานอาหารอย่างมีสติ	12
การออกกำลังกายแบบโยคะ	13

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

แบบการวิจัย	16
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
โปรแกรมการรับประทานอาหารอย่างมีสติ	
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ข้อมูล	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิจัย	24
การอภิปรายผลการวิจัย	30
บทที่ 5	
สรุปผลการวิจัย	32
ข้อเสนอแนะ	33
เอกสารอ้างอิง	34
ภาคผนวก ก แบบบันทึกข้อมูลโครงการวิจัย	46
ภาคผนวก ข ใบเชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย	51
ภาคผนวก ค ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	54
ภาคผนวก ง หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	56
ภาคผนวก จ คู่มือการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และการออกกำลังกายแบบโยคะ	57

รายการตาราง

ลำดับที่	ชื่อตาราง	หน้า
ตาราง 1	ความถี่ และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	28
ตาราง 2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คำนัยสำคัญทางสถิติจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และระดับน้ำตาลในเลือด	29
ตาราง 3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติของระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโครงการ	29

รายการภาพประกอบ

ลำดับที่	ชื่อภาพประกอบ	หน้า
ภาพ 1	กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพ 2	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	22
ภาพ 3	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	25