

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คู่มือโปรแกรมส่งเสริมความผูกพัน ในระยะตั้งครรภ์

คำชี้แจง

คู่มือโปรแกรมส่งเสริมความผูกพันในระยะตั้งครรภ์นี้เป็นคู่มือที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อประกอบ
การปฏิบัติตามโปรแกรมฯ ของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้าน ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 เป็นกิจกรรมที่หญิงตั้งครรภ์ต้องปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน
- ส่วนที่ 2 บทสนทนาซึ่งจัดให้หญิงตั้งครรภ์อ่านให้ทารกในครรภ์ฟัง

ส่วนที่ 1

กิจกรรมที่หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน ตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ จนกระทั่งคลอดมีดังนี้

1. กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาหลังอาหารเย็นประมาณ 1 ชั่วโมง ตามลำดับดังต่อไปนี้
 - 1.1 ให้มารดาใช้ปลายนิ้วสัมผัสผ่านส่วนต่าง ๆ ของทารกผ่านทางหน้าท้องพร้อมทั้งให้มารดาจินตนาการเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของทารกไปด้วย ปฏิบัติ 1 รอบ
 - 1.2 ให้มารดาใช้ฝ่ามือสัมผัสหน้าท้องเป็นวงกลม ตั้งแต่ศีรษะทารกไปจนถึงปลายเท้าผ่านหน้าท้องด้านตรงข้ามทารกเวียนไปจนถึงศีรษะทารกถือเป็น 1 รอบ ปฏิบัติวันละ 20 รอบ (ประมาณ 5 นาที)
 - 1.3 ให้มารดาเรียกทารก ลูก...ลูกจ๋า และพูดคุย ทักทายทารกในครรภ์ จากนั้นอ่านบทสนทนาที่จัดให้ในส่วนที่ 2 อ่านออกเสียง ให้ทารกในครรภ์ฟัง (ประมาณ 5 นาที)
2. กิจกรรมที่มารดาต้องปฏิบัติทุกครั้งที่ทารกตื่นตลอดทั้งวัน คือ ทุกครั้งที่ทารกตื่นให้มารดาตบหน้าท้องเบา ๆ ตรงตำแหน่งที่รู้สึกว่าการกั๊กคั้นมากกระทบ

หมายเหตุ

1. สถานที่ที่มารดาจะปฏิบัติกิจกรรมในช่วงหลังอาหารเย็น ควรเป็นห้องที่เงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน เช่น ห้องนอน
2. การแนะนำให้ปฏิบัติกิจกรรมช่วงระยะเวลาหลังอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ทารกยังไม่หลับ จึงมีความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น คือ การสัมผัสและเสียงของมารดาได้ดี
3. การพูด เรียกทารกให้เรียกซ้ำ ๆ เพื่อให้ทารกเกิดการจดจำและผูกพันกับเสียงของแม่ได้
4. การพูดคุยกับทารกให้ใช้ประโยคที่มีเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ และนุ่มนวล หรือประโยคคำถาม เช่น ลูกจ๋า! แม่รักลูกมากมาก เพื่อให้ทารกเกิดความสนใจและผูกพัน ตลอดจนจดจำเสียงของแม่ได้
5. การพูดคุยและอ่านบทสนทนาต้องใช้เสียงดังกว่าการพูดคุยตามปกติเพื่อให้ทารกในครรภ์ได้ยินชัดเจน และเน้นเสียงคำที่ชัดเจนได้

6. ในระหว่างที่มีการพูดคุยกันทารก มารดาควรทำจิตใจและอารมณ์ให้สอดคล้องและเป็นธรรมชาติ

ส่วนที่ 2

บทสนทนาของมารดาที่ให้กับทารกในครรภ์เพื่อเสริมสร้างการได้ยิน
และส่งเสริมจินตนาการของมารดา

เรื่อง โลกใบเล็กที่แสนอบอุ่น

ลูก...ลูก...ลูกรักของแม่ตอนนี้นะลูกของแม่คงมองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ตัวลูกแล้ว เพราะแม่ตั้งท้องมามากกว่า 8 เดือนแล้ว แม่รู้ว่าลูกของแม่จะเริ่มลืมตาได้ตั้งแต่อายุครรภ์ 7 เดือนกว่า ลูกเห็นอย่างไรบ้าง ในโลกใบเล็ก ๆ ที่ลูกอยู่ในท้องของแม่คงจะอบอุ่นและสุขสบายมาก เพราะในนั้นมีอาหารอุดมสมบูรณ์ ที่ส่งผ่านจากแม่สู่ลูกทางท่อสายสะดือ และมีน้ำอุ่น ๆ ที่เรียก "น้ำคร่ำ" ไหลวนเวียนรอบ ๆ ตัวลูก น้ำคร่ำนี้มีประโยชน์มากเลยนะ เพราะนอกจากจะช่วยพยุงตัวลูกแล้วยังช่วยให้ลูกฝึกหัดการกลืนเพื่อเตรียมไว้เมื่อลูกคลอดออกมาแล้วจะได้ดูดนมแม่ได้ดีใจจะ นอกจากนี้ยังมีเสียงจังหวะการเต้นของหัวใจแม่ซึ่งเป็นเพลงธรรมชาติให้ลูกฟังอย่างสม่ำเสมอ มาถึงตอนนี้ลูกคงคุ้นเคยกับเสียงนี้แล้วนะ ลูกรู้หรือไม่ว่า แม่นึกเห็นภาพของลูกเอนดูตนิ้วมือและลอยตัวอยู่ในน้ำอุ่น ๆ มองแสงสลัว ๆ ที่ลอดผ่านผนังหน้าท้องของแม่ ซึ่งบางลงมากทำให้ภายในโลกใบเล็กที่ลูกอาศัยอยู่สว่างขึ้น

นอกจากนี้ลูกก็คงได้ยินเสียงเพลงเย็น ๆ เบา ๆ ที่แม่เปิดวิทยุให้ฟัง ซึ่งแม่ได้รู้ว่าลูกชอบเพลงประเภทนี้แต่ไม่ชอบเพลงที่จังหวะเร็ว ๆ และเสียงที่อึกทึกครึกโครม แม่คิดว่าเสียงที่ดังมาก ๆ คงทำให้ลูกตกใจมากนะ และที่สำคัญที่แม่ยังรู้อีกว่าเสียงที่ลูกชอบมากที่สุดคือเสียงของ "แม่" แม่จึงพูดคุยและอ่านนิทานให้ลูกฟังทุกวัน ใจนะ เพื่อลูกจะได้จำเสียงแม่ได้และรู้ว่าแม่รักลูกมาก แม่คิดว่าอีกไม่นานลูกคงจะต้องออกจากโลกใบเล็กที่แสนอบอุ่นของลูกแล้ว เพราะนับวันลูกแม่จะ โตขึ้น โลกใบเล็กนี้คงจะดูแลลงสำหรับลูก แม่จะบอกให้ลูกมั่นใจไว้ตั้งแต่ตอนนี้เลยนะว่า เมื่อลูกออกมาจากโลกใบเล็กของลูกมาสู่โลกใหม่ที่กว้างใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ลูกของแม่จะยังคงอบอุ่นและปลอดภัยเหมือนเดิม เพราะลูกจะได้อยู่ในอ้อมกอดที่อบอุ่นของทั้งแม่และพ่อที่เฝ้ารอคอยที่จะให้เห็นหน้าลูก ลูกทำใจให้สบายนะ.

เลขที่บัตร.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่เป็นคำตอบของหญิงมีครรภ์

1. ชื่อ.....อายุ.....ปี

2. อาชีพ

☐ เกษตรกรรม☐ แม่บ้าน☐ ค้าขาย☐ รับราชการ☐ รับจ้าง☐ อื่น ๆ

3. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา☐ มัธยมศึกษา☐ อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา☐ อุดมศึกษา

4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

☐ ต่ำกว่า 2,000 บาท☐ 2,000 - 4,000 บาท☐ สูงกว่า 4,000 บาท

5. ชนิดของครอบครัว

☐ ครอบครัวเดี่ยว☐ ครอบครัวขยาย

6. ภูมิลำเนาของครอบครัว

☐ ในเขตเทศบาล☐ นอกเขตเทศบาล

ส่วนที่ 2

แบบสังเกตพฤติกรรมความผูกพันระหว่างมารดากับทารกในระยะหลังคลอด

คำชี้แจง

การสังเกตพฤติกรรมความผูกพันของมารดาและทารกจะทำการสังเกตขณะที่มารดาดูแลบุตรเป็นเวลา 1 ชั่วโมง โดยถือเอาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดในช่วงที่ทำการสังเกต

พฤติกรรม	ระดับคะแนน	ผลการสังเกตพฤติกรรม
1. การอุ้มทารก (ขณะที่ทารกไม่หลับ)		
1.1 มารดา		
- อุ้มทารกไว้แนบลำตัว	4	
- อุ้มทารกไว้ในวงแขน	3	
- อุ้มทารกไว้ห่างลำตัว	2	
- ไม่อุ้มทารก	1	
1.2 ทารก		
- ชูตัวแนบอกมารดา	4	
- ลำตัวห่างจากมารดาเล็กน้อย	3	
- เคลื่อนหนีเมื่อมารดาจับต้อง	2	
- ทำตัวเกร็งเมื่อมารดาอุ้ม	1	

พฤติกรรม	ระดับคะแนน	ผลการสังเกตพฤติกรรม
2. การสัมผัส		
2.1 มารดา		
- ใช้ฝ่ามือลูบไล่ศีรษะและใบหน้าทารก อย่างทะนุถนอม	4	
- มารดาอยู่ในท่าสุขสบายตบหลังทารก เบา ๆ	3	
- แสดงอาการลังเลเมื่อจับต้องทารก	2	
- ไม่สัมผัสจับต้องทารกเลย	1	
2.2 ทารก		
- อยู่ในท่าสุขสบาย หันหน้าตามการ สัมผัสของมารดา	4	
- ท่าทางเงี้ยวสงมมองดูเป็นธรรมชาติ	3	
- เกร็งตัว มองดูไม่สุขสบาย	2	
- ร้องไห้เมื่อมารดาสัมผัสจับต้อง	1	
3. การมอง		
3.1 มารดา		
- มองสบตาทารกโดยหันหน้าเข้าหากัน	4	
- มองหน้าทารก	3	
- ไม่มองดูหน้าทารกแต่มองส่วนอื่น ๆ ทารก	2	
- ไม่มองดูทารกเลย	1	
3.2 ทารก		
- มองสบตาตอบมารดา	4	
- มองหน้ามารดา	3	
- ไม่มองหน้ามารดาแต่มองส่วนอื่น ๆ ของมารดา	2	
- ไม่มองมารดาเลย	1	

พฤติกรรม	ระดับคะแนน	ผลการสังเกตพฤติกรรม
4. การแสดงสีหน้า		
4.1 มารดา		
- ยิ้มและทำสีหน้าหลอกล้อทารก	4	
- ยิ้มกับทารก	3	
- ไม่แสดงสีหน้าอย่างใดเลย	2	
- ดูสีหน้าไม่มีความสุข	1	
4.2 ทารก		
- ยิ้มอย่างเต็มที่	4	
- ยิ้มเล็กน้อย	3	
- ไม่แสดงสีหน้าอย่างใดเลย	2	
- สีหน้าไม่มีความสุข	1	
5. ด้านการส่งเสียงและพูด		
5.1 มารดา		
- พูดหยอกล้อทารกด้วยเสียงสูงๆ ต่ำๆ ทำทางมีความสุข	4	
- พูดคุยกับทารกเสียงเรียบ ๆ เป็นครั้งคราว	3	
- พูดกับทารกน้อยครั้งหรือในลักษณะไม่แน่นอน	2	
- ไม่พูดกับทารกเลย	1	
5.2 ทารก		
- ทำเสียงครางในลำคออย่างมีความสุข	4	
- ทำเสียง อ้อ อ้อ, ก้อ, ก้อ	3	
- ร้องไห้	2	
- ไม่ส่งเสียงใด ๆ	1	

พฤติกรรม	ระดับคะแนน	ผลการสังเกตพฤติกรรม
6. การให้นม		
6.1 มารดา		
- แสดงสีหน้าพึงพอใจมีความสุขระหว่างให้นมบุตร ยิ้ม, แกว่งทารกเบา ๆ เทกหล่อม	4	
- ตั้งอกตั้งใจระหว่างให้นม	3	
- แสดงความไม่มั่นใจระหว่างให้นม เช่น มีหยดให้, เริ่มต้นใหม่	2	
- ดิ้นรน เต้น ไม่สุขสงบ	1	
6.2 ทารก		
- แสดงสีหน้าพอใจมีความสุขระหว่างดูดนม	4	
- ตั้งอกตั้งใจดูด	3	
- ดึงกระชับกระสายระหว่างดูดนม	2	
- ร้องไห้ ไม่ยอมดูดนม	1	

พฤติกรรม	ระดับคะแนน	ผลการสังเกตพฤติกรรม
7. ภายหลังการให้นม		
7.1 มารดา		
- หน้าตายิ้มแย้มมีความสุขภายหลังให้นมเสร็จ	4	
- แสดงสีหน้าพึงพอใจ	3	
- แสดงสีหน้ากังวลใจการให้นมบุตร	2	
- ดูมารดากระวนกระวายใจภายหลังให้นมบุตร	1	
7.2 ทารก		
- นอนหลับอย่างมีความสุข	4	
- แสดงสีหน้าพอใจที่ได้ดูดนม	3	
- ดูว่ายังกระสับกระส่ายภายหลังดูดนม	2	
- ยังกระวนกระวายร้องกวนภายหลังดูดนมเสร็จ	1	
คะแนนรวม		

ภาคผนวก ข -

การเตรียมผู้ช่วยวิจัย

การเตรียมผู้ช่วยวิจัย

จากการที่การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ให้โปรแกรมส่งเสริมความผูกพันในระยะตั้งครรภ์แก่กลุ่มทดลอง ดังนั้นเพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลมีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้จึงกำหนดให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตพฤติกรรมความผูกพันระหว่างมารดาและทารกในระยะหลังคลอด โดยที่ผู้ช่วยวิจัยไม่ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างคนใดเป็นกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม สำหรับผู้ช่วยวิจัยครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานในแผนกสูติกรรม 5 ปี จำนวน 1 คน

การเตรียมผู้ช่วยวิจัยกระทำโดยให้ผู้ช่วยวิจัยศึกษาเค้าโครงวิทยานิพนธ์ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกแบบคิดในการวิจัยและซักซ้อมทำความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในการวัดตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทดลองสังเกตพฤติกรรมความผูกพันระหว่างมารดาและทารกที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ในเวลาเดียวกัน ทำเครื่องหมายในแบบสังเกตตามที่แต่ละคนสังเกตเห็น นำผลการสังเกตเปรียบเทียบจนกระทั่งได้ผลใกล้เคียงกัน จากนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ช่วยในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยนำแบบประเมินความผูกพันระหว่างมารดาและทารกที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มมารดาและทารกที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 10 คน ที่แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น และคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของการสังเกตได้ค่า 0.97

ภาคผนวก ค.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. นายแพทย์ชัยรัตน์ ปันทรอัมพร
สูติ-นรีแพทย์ โรงพยาบาลหัวเจียว
2. แพทย์หญิงสันสนีย์ ทาญะนิจศักดิ์
กุมารแพทย์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น
3. ดร.เพ็ญใจ ลัตยัตม์
ผู้อำนวยการส่วนวิชาการและเทคโนโลยีทางการศึกษา สถาบันพัฒนากำลังคนด้าน
สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลำยอง รัศมีมาลา
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์จรรยา วิริยะสุภกร
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อริชฐาน ชินสุวรรณ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น