

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

สูตรหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

1. สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - S_i^2}{S_t^2} \right]$$

โดย α	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ
S_i^2	หมายถึง	ผลรวมความแปรปรวนของแบบวัดแต่ละข้อ
S_t^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของแบบวัดรวมทั้งฉบับ
n	หมายถึง	จำนวนข้อทั้งหมดของแบบวัด

2. สูตร K-R 20 ของคูเดอร์ และริชาร์ดสัน

$$r_u = \frac{k}{k-1} \left[\frac{\sigma^2 - \sum p_i q_i}{\sigma^2} \right]$$

k = จำนวนรายการที่มีอยู่ในแบบวัด

p_i = สัดส่วนของประชากรที่ตอบรายการ i ได้ถูกต้อง

q_i = สัดส่วนของประชากรที่ตอบรายการ i ผิด

σ^2 = ความผันแปรของการทดสอบ

$\frac{k}{k-1}$ = ค่าปรับแก้ที่ทำให้ $r_u = 1$

$\sum p_i q_i$ = ค่าผันแปรของรายการทุกรายการรวมกัน

3. การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2538)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \frac{(\sum x)^2}{N}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว

$\sum X^2$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N = จำนวนตัวอย่างที่ศึกษา

4. การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ใช้สูตรดังนี้ (Capon, 1988)

$$r = \frac{N(\sum xy) - (\sum X)(\sum y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ N = จำนวนตัวอย่างที่ศึกษา

r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

x = ค่าสังเกตของตัวแปร x

y = ค่าสังเกตของตัวแปร y

5. การทดสอบค่าที (t-test) (Runyon and Haber, 1991)

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

เมื่อ t = การทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

N = จำนวนตัวอย่างที่ศึกษา

ภาคผนวก ข.
การศึกษานำร่อง

การศึกษานำร่อง

กลุ่มและวิธีการศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษานำร่อง (Pilot study) ในหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยระหว่าง 14-24 ปี ที่มารับบริการพร้อมบุตรที่แผนกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลนครพนม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการจะมาจากทุกอำเภอ และในเขตเทศบาล เหตุผลที่เลือกศึกษานำร่องที่แผนกสุขภาพเด็กดีในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เพราะมีลักษณะประชากรคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ยังสามารถประเมิน สังเกต การดูแลบุตร ภาวะสุขภาพของมารดาและทารกได้ โดยเลือกตัวอย่างศึกษาที่มีบุตรคนแรกมารับวัคซีนครั้งแรก (บุตรอายุ 2 เดือน) ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษานำร่องที่แผนกสุขภาพเด็กดี การเลือกตัวอย่างครั้งนี้ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง จังหวัดนครพนม มี 11 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ การศึกษานำร่องนี้เลือกตัวอย่างที่มารับบริการจาก 7 อำเภอ ได้แก่ อำเภอท่าอุเทน, อำเภอปลาปาก อำเภอธาตุพนม, อำเภอเรณูนคร, อำเภอเมือง, อำเภอศรีสงคราม, อำเภอนาแก อำเภอละ 2 คน โดยภาพรวม อำเภอนาหว้า, อำเภอนาทม, อำเภอบ้านแพง อำเภอโพนสวรรค์, กิ่งอำเภอยังมีระยะทางห่างไกลจากตัวจังหวัด มีผู้มารับบริการค่อนข้างน้อย จึงไม่ได้เลือกตัวอย่างจาก 4 อำเภอ และ 1 กิ่งอำเภอนี้

วิธีการสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิด ซึ่งได้จัดทำเค้าโครงการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอด ความเชื่อ, ค่านิยม, ประเพณี, วัฒนธรรมที่ต้องปฏิบัติหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตร, ภาวะสุขภาพมารดาทารก สังเกตภาวะสุขภาพของตัวอย่างที่ศึกษาและบุตรขณะสัมภาษณ์ ใช้เวลาสัมภาษณ์ รายละ 30 นาที บางรายมีโอกาสสัมภาษณ์มารดาของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยซึ่งมาดูแลบุตรในระหว่างรับบริการด้วย

ผลการศึกษา

1. ด้านการดูแลตนเองหลังคลอด เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่างๆ ผลการศึกษาการปฏิบัติตัวหลังคลอดระหว่างหลังคลอดจนถึง 6 หรือ 8 สัปดาห์ โดยสรุปมีดังนี้

1.1 ระยะอยู่ไฟ การอยู่ไฟช่วงนี้ใช้เวลา 5-15 วัน ในระยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยจะได้รับการดูแลจากมารดา, มารดาสามี, สามี, เครือญาติ, เพื่อนบ้าน และมีการจัดสถานที่เตรียมไว้ให้อยู่ไฟ โดยจัดทำแคร่ไม้ไผ่ หรือเตียงไม้สำหรับย่างไฟบริเวณใต้เตียง ช่วงระยะนี้หญิงหลังคลอดจะได้รับการนอนพักผ่อน โดยไม่ต้องทำกิจกรรมใดๆ ห้ามลุกออกจากการอยู่ไฟ โดยไม่จำเป็น ดื่มน้ำต้มซึ่งส่วนใหญ่ดื่มน้ำสมุนไพรชงน้ำนม รับประทานอาหาร 3-4 มื้อ อาหารส่วนใหญ่เป็นข้าวและเนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หนุ่ย ปิ้งหรือย่าง อาหารแสลงทั้งดื่มน้ำ ผักชะอม ผักมีกลิ่นแรงทุกชนิด ไข่ เนื้อวัว บางครั้งดื่มนมโวัลตินร้อนๆ ส่วนผลไม้ห้ามรับประทานระยะนี้ ช่วงระหว่างนี้หญิงหลังคลอดมีหน้าที่ให้นมบุตรอย่างเดียว ส่วนสุขวิทยาประจำวัน อาบน้ำวันละ 2-3 ครั้ง เนื่องจากการอยู่ไฟทำให้เหงื่อออกมาก น้ำที่ใช้อาบเป็นน้ำต้มด้วยสมุนไพร หรือน้ำอุ่น

ไม่นิยมอาบน้ำเย็น การพักผ่อนนอนหลับ หลังคลอดที่มีอายุน้อยจะมีโอกาสพักผ่อนทั้งกลางวัน กลางคืน แต่จะไม่ต่อเนื่อง เนื่องจากต้องให้นมบุตร การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะได้ไม่สะดวก เนื่องจากมีแผลฝีเย็บ การดูแลรักษาความสะอาด ทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่าย ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นปัสสาวะ การใส่ผ้าอนามัยรองรับพบว่า ส่วนใหญ่เมื่อกลับมาอยู่บ้านแล้วไม่นิยมใส่ผ้าอนามัย มีความเชื่อว่าจะไปอุดกั้นการระบายของน้ำคาวปลา ปลอຍให้ไหลเปราะเปื้อนผ้าถุง และใช้วิธีเปลี่ยนผ้าถุงเมื่อเปราะเปื้อนมาก ส่วนการออกกำลังกายช่วงระยะอยู่ไฟนี้จะไม่ออกนอกบ้าน การทำกายบริหารนั้นไม่เคยทำเลย เนื่องจากไม่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ ระหว่างอยู่ไฟนี้จะมีญาติและเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเสมอตลอดจนได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามี, มารดา, มารดาสามี หลังคลอดจึงมีความรู้สึกภูมิใจที่ให้กำเนิดบุตร และรู้สึกว่าได้รับการยอมรับการดูแลที่ดี มีความสำคัญ แม้วาระยะนี้หลังคลอดจะถูกจัดให้อยู่แยกออกจากที่นอนเดิม จัดสำหรับอาหารแยกต่างหากเนื่องจากเกรงว่ารับประทานร่วมกับผู้อื่นอาจรับประทานอาหารแสลงเข้าไปเป็นผลให้เกิดเจ็บป่วย ดังนั้นจึงต้องรับประทานอาหารคนเดียวในระยะอยู่ไฟ ส่วนการขึ้นลงบันไดระยะนี้ไม่มีเนื่องจากนอนพักอยู่กับที่ไม่ได้ลุกไปไหนเลย ไม่ซื้อยารับประทานเอง ไม่ดื่มยาต้องเหล้า ระยะนี้หลังคลอดจะได้รับคำแนะนำ คำชี้แนะการปฏิบัติตนในเรื่องการงดอาหารแสลง, การงดเว้นกิจกรรม, งดมีเพศสัมพันธ์, การเลี้ยงดูบุตร อย่างไรก็ตามระยะนี้หลังคลอดที่มีอายุน้อยยอมรับว่า ต้องพึ่งพามารดา, มารดาสามี และสามี

1.2 ระยะออกจากการอยู่ไฟ คือช่วง 2 สัปดาห์หลังคลอดถึง 6 หรือ 8 สัปดาห์ ช่วงนี้หลังคลอดที่มีอายุน้อย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จะสามารถทำงานบ้านได้ตามปกติ โดยสามารถหุงหาอาหารทำความสะอาดบ้าน ซักผ้าอ้อมได้เล็กน้อยๆ อย่างไรก็ตามระยะนี้สามีและมารดา ก็ยังคงดูแลอยู่ โดยห้ามยกหรือออกแรงยกของหนัก หน้าที่สำคัญคือ เลี้ยงดูบุตร ให้นม เปลี่ยนผ้าอ้อม ผูกหัดอาบน้ำบุตร สังเกตพฤติกรรมบุตรในระหว่างนี้ บางรายมารดาจะให้พักอาศัยกับครอบครัวมารดาเพื่อความสะดวกในการดูแล มารดามองว่าหลังคลอดที่มีอายุน้อย ยังมีประสบการณ์การเลี้ยงดูบุตรน้อย ต้องการความช่วยเหลือและต้องปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในระยะหลังคลอด ได้แก่ การงดอาหารแสลง ซึ่งได้แก่ผักชะอม ผักที่มีกลิ่นเหม็น, เนื้อวัว, ไข่ ผลไม้ทุกชนิดในระยะ 4 สัปดาห์ นอกจากนี้หลังคลอดที่มีอายุน้อยยังต้องปฏิบัติตามในเรื่องข้อห้าม คือ ห้ามมีเพศสัมพันธ์ในระยะ 3 เดือนหลังคลอด, ห้ามนอนตอนกลางวัน เพราะจะทำให้ตัวเหลือง ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของหลังคลอดที่มีอายุน้อย คือ ตื่นนอนตอนเช้า ประมาณ 6.00 น. อุ้มลูกเดินสูดอากาศตอนเช้า, จัดทำอาหาร, ทำความสะอาดบ้าน หรือซักเสื้อผ้า บางรายสามีจะรับภาระหน้าที่ทั้งหมด ช่วงนี้สามารถรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวได้แต่ต้องจัดสำหรับแยกสำหรับหลังคลอด กลางวันเลี้ยงดูบุตร ว่างมีกิจกรรมคือ ฟังเพลง วิทยุ ดูโทรทัศน์ ถ้าพ้นระยะ 4-6 สัปดาห์ แล้วจึงสามารถออกนอกบ้านได้ เช่น เดินทางออกไปนอกบ้าน ไปตลาดหรือทำธุระอื่นๆ นอกบ้าน การพบปะกับเพื่อนวัยเดียวกันมีบ้างเนื่องจากเพื่อนๆ มาเยี่ยม ได้มีโอกาสพูดคุยสนทนา แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปมีกิจกรรมกับเพื่อน ด้าน

การดูแลสามี การปรับตัวในบทบาทมารดา หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยสามารถปรับตัวเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร การแสดงบทบาทการเป็นมารดาได้ดี เนื่องจากมีผู้ให้คำแนะนำได้แก่ มารดา, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พยาบาล ซึ่งติดตามมาเยี่ยมช่วงหลังคลอด พร้อมทั้งมีคู่มือการเลี้ยงดูบุตร ด้านการดูแลสามีมีเวลาเป็นส่วนตัวดูแลเอาใจใส่สามี แต่ส่วนใหญ่จะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามีมากกว่า เช่น จัดหาอาหารที่ชอบไม่เสงมาให้ ช่วยเลี้ยงดูบุตร ช่วยทำงานบ้าน แต่ก็มีบางครั้งครอบครัว สามีทำงานนอกบ้านหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยก็ต้องช่วยเหลือตนเองทำงานบ้าน และแสดงบทบาทภรรยาในการดูแลเอาใจใส่สามีเช่นเดิม ภาระนี้ค่าใช้จ่ายในครอบครัวมีมากขึ้น หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ส่วนมากพึ่งพิง ขอความช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจจากครอบครัว บิดามารดา การออกกำลังกาย ะยะนี้มีการออกกำลังกายโดยการเดินเล่นมากกว่าการทํากายบริหารหลังคลอดที่ทําสมาเสมอมีน้อย ส่วนใหญ่บอกว่าการทํางานบ้านก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัว การพักผ่อน ะยะนี้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย นอนพักตอนกลางวันได้น้อย เนื่องจากต้องลุกมาให้นมดูเลบุตรตอนกลางวัน มีหลายรายบอกว่านอนพักตอนกลางวันโดยไม่ให้มารดารู้ ทั้งนี้เนื่องจากความเชื่อที่ว่านอนกลางวันทำให้ตัวเหลือง จึงเป็นอุปสรรคประการหนึ่งที่ทำให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้มีอาการมึนงง หงุดหงิด รู้สึกว่าตั้งแต่มีภาระเลี้ยงดูบุตรนี้เป็นคนโกรธและหงุดหงิดง่าย สาเหตุอาจเกิดจากปัญหาการปรับตัวและการพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงทำให้เกิดภาวะตึงเครียดขึ้น

2. ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย จากการศึกษา นำร่องผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

2.1 การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จากการศึกษาหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพกายดี มีลักษณะดังนี้ มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังคลอด ช่วยเหลือตนเองได้มดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาไม่มีกลิ่นเหม็น สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ ไม่เหนื่อยเวลาทํางานบ้าน นอนหลับได้ดี รับประทานอาหารได้ ทํางานบ้านได้ ยกของไม่หนักได้ ไม่มีไข้ ไม่ปวดศีรษะ

2.2 การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ จากการศึกษาหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้ มีอารมณ์ดี, ไม่หงุดหงิด, ใจดี หัวเราะง่าย ไม่โกรธง่าย ไม่มีความเศร้า หรือความทุกข์ใจ เลี้ยงดูบุตรได้ สนใจบุตร เอาใจใส่ความเป็นอยู่สามีและตนเอง รู้สึกว่ามีคุณค่าต่อครอบครัว ภูมิใจในการเป็นมารดา รักและสนใจเอาใจใส่บุตร

2.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพด้านสังคม จากการศึกษาหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพด้านสังคมดีมีลักษณะดังนี้ มีเพื่อนมาก มีเพื่อนมาเยี่ยมเยียน ไปมาหาสู่กัน เข้ากับเพื่อนได้ ไม่มีเรื่องบาดหมางกับญาติ เพื่อนบ้าน มีคนรักเอาใจใส่ถามทุกข์สุข ได้รับการช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง เพื่อน เข้ากับสามีและญาติสามีได้

จากการศึกษานำร่องนี้ จะพบว่าหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยรับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพดี นั้นเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการแทรกซ้อน ทำหน้าที่กิจวัตรประจำวันได้ ไม่มีภาวะซึมเศร้า ไม่มีความทุกข์ใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสามี ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และเพื่อนบ้าน

ประเด็นที่น่าสนใจมี 2 ประการคือ

1. หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองเป็นอย่างไรในระยะ 6-8 สัปดาห์ หลังคลอด
2. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพอย่างไร

ภาคผนวก ค.
แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

[] [] 1-3

แบบสัมภาษณ์เลขที่

แบบสัมภาษณ์

การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล

บ้านเลขที่ ถนน ตำบล

อำเภอ จังหวัด

วันที่สัมภาษณ์ เวลา น. ชื่อผู้สัมภาษณ์

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย ได้แก่ ข้อมูล อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว ลำดับของการตั้งครรภ์ สถานที่ฝากครรภ์ การได้รับคำแนะนำขณะตั้งครรภ์ อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในด้าน

ก. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป

1. การได้รับอาหาร น้ำ อากาศที่เพียงพอ
2. การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ
3. การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน
4. การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. การป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอด
6. การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด

ข. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการด้านอัตมโนทัศน์ ได้แก่

1. ภาพลักษณ์ของตนเอง
2. ความเป็นตนเอง
3. การยอมรับนับถือของตนเอง
4. การยอมรับบทบาท

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ถึงภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย แบบประเมินในด้านต่าง ๆ 3 ด้าน คือ

ก. แบบประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกาย มีดังนี้

การประเมินโดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ถึงความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ภายหลังจากปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หลังคลอด 6-8 สัปดาห์ และการบันทึกข้อมูลจากการตรวจร่างกายทางแพทย์ ใบรายงานผลการตรวจทางห้องทดลอง การตรวจหลังคลอด ฯลฯ

ข. แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

ค. แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพด้านสังคม

ส่วนที่ 1
แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

	สำหรับผู้วิจัย
1.1 อายุ ปี	[] A1
1.2 สถานภาพสมรส	[] A2
[] จะทะเบียนสมรส [] ไม่ได้จดทะเบียนสมรส	
1.3 ระดับการศึกษา	[] A3
[] ไม่ได้เรียน [] ประถมศึกษา	
[] มัธยมศึกษา [] อนุปริญญา	
[] อื่น ๆ ระบุ	
1.4 ศาสนา	[] A4
[] พุทธ [] คริสต์	
[] อิสลาม [] อื่น ๆ ระบุ	
1.5 อาชีพ	[] A5
[] ค้าขาย [] รับจ้าง	
[] เกษตรกร [] แม่บ้าน	
[] รับราชการ [] อื่น ๆ ระบุ	
1.6 รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน บาท	[] A6
1.7 การฝากครรภ์	[] A7
[] ฝากครรภ์ [] ไม่ได้ฝากครรภ์	
1.8 จำนวนครั้งการฝากครรภ์ [] < 4 ครั้ง [] 4 ครั้งขึ้นไป	[] A8
1.9 สถานที่ฝากครรภ์	[] A9
[] สถานีอนามัย [] คลินิก	
[] โรงพยาบาล	
1.10 การได้รับความรู้ คำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ ได้รับจากใครมากที่สุด	[] A10
[] เจ้าหน้าที่สุขภาพ [] แพทย์	
[] พยาบาล [] พยาบาล	
[] อื่น ๆ ระบุ	
1.11 ท่านได้รับคำแนะนำหลังคลอดจากใครมากที่สุด	[] A11
[] มารดา [] พยาบาล	
[] มารดามี [] แพทย์	
[] อื่น ๆ ระบุ	

	สำหรับผู้วิจัย
1.12 จำนวนสมาชิกในครอบครัว คน (รวมท่านด้วย)	[] A12
1.13 หลังคลอดบุตรท่านพักอยู่กับใคร	
[] สามี	[] มารดา
[] มารดาสามี	[] อื่น ๆ ระบุ
1.14 ชนิดของครอบครัว	[] A13
[] เดี่ยว	[] ขยาย
1.15 คำแนะนำหลังคลอดที่ท่านได้รับ	[] A14
.....	
.....	
.....	
.....	

ส่วนที่ 2

แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติหรือการกระทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยในด้านต่าง ๆ คำตอบของท่านจะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด โดยคำถามจะตรงกับการปฏิบัติจริงหรือตรงกับความรู้สึกของท่าน จะมีข้อความให้เลือกตอบ 5 คำตอบ ดังนี้คือ

ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำทุกวันเป็นกิจวัตร (ทุกวันใน 1 สัปดาห์)

ปฏิบัติมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำเกือบทุกวัน (5-6 วันใน 1 สัปดาห์)

ปฏิบัติปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำเป็นบางครั้ง (3-4 วันใน 1 สัปดาห์)

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่กระทำนาน ๆ ครั้ง (1-2 วันใน 1 สัปดาห์)

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับกิจกรรมที่ได้กระทำ

กิจกรรม	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติน้อย	ไม่ปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
ก. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป						
1. การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ ท่านได้ปฏิบัติสิ่งเหล่านี้มากน้อยเพียงใด						
1.1 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ						[JB1
1.2 รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู เนื้อ						[JB2
ประมาณวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ						
1.3 รับประทานอาหารประเภทผัก						[JB3
วันละ 1 ถ้วยน้ำพริก						
1.4 รับประทานอาหารประเภทไข่						[JB4
วันละ 1-2 ฟอง						

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
1.5 รับประทานผลไม้ 5-6 ผลเล็ก หรือ 4-5 ชิ้นในแต่ละวัน						[]B5
1.6 รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง						[]B6
1.7 รับประทานอาหารบำรุงร่างกาย เสริมพิเศษ เช่น แกงหัวปลี แกงเลียง ต้มจืด โฉววัลดิน นม ถั่วเหลือง วิตามินต่าง ๆ						[]B7
1.8 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว						[]B8
1.9 ดื่มเครื่องดื่มประเภทชากำลัง เช่น กระทิ้งแดง สปอนเซอร์						[]B9
1.10 ดื่มชา-กาแฟ เบียร์ สุรา ยาตอง						[]B10
1.11 สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่						[]B11
1.12 อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อากาศถ่าย เทไม่สะดวก						[]B12
1.13 หลีกเลี่ยงการสูดควัน เขม่า หรืออยู่ในที่แออัด						[]B13
1.14 เดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วง เช้า						[]B14
2. การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการ ระบายที่ปกติ ท่านปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
2.1 ฝึกถ่ายอุจจาระเป็นเวลา						[]B15
2.2 ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่มีอาการ ปวดปัสสาวะ และไม่กลั้น ปัสสาวะ						[]B16
2.3 ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทุกครั้งหลังจากขับ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ						[]B17
2.4 ใช้ผ้าอนามัยรองรับ-ซับน้ำคาว ปลาไม่ให้ไหลเปื้อน						[]B18

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
2.5 สังเกตสี ลักษณะ และจำนวน น้ำคาวปลา						[]B19
2.6 ดูแลอาบนํ้าทำความสะอาด ร่าง-กายในระหว่างอยู่ไฟ วัน ละ 2 ครั้ง						[]B20
2.7 ดูแลไม่ให้เต้านมคัดตึงให้ลูก ดูดนมหรือใช้เครื่องปั้มนํ้าม ออก						[]B21
3. การรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพัก ผ่อนและการมีกิจกรรม ท่านปฏิบัติมาก น้อยเพียงใด						
3.1 นอนพักผ่อนตอนกลางวัน อย่างน้อยวันละ 1-2 ชั่วโมง						[]B22
3.2 นอนพักผ่อนเมื่อเหนื่อยเพลีย จากการทำงาน						[]B23
3.3 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ						[]B24
3.4 ทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน หุง ข้าว ถูบ้าน ซักผ้า						[]B25
3.5 การยกของหนัก เช่น ถังนํ้า ตระกร้าเสื้อผ้า						[]B26
4. การรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการใช้ เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น ท่านปฏิบัติมากเพียงใด						
4.1 จัดหาเวลาว่างให้แต่ละวันให้ ตนเองในการดูโทรทัศน์ ฟัง วิทยุ อ่านหนังสือ						[]B27
4.2 สนทนาแลกเปลี่ยนความคิด เห็นกับคนในครอบครัว						[]B28
4.3 พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านใน โอกาสต่าง ๆ เช่น รับประทาน อาหารร่วมกัน						[]B29

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
4.4 เข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกใน ครอบครัวและเครือญาติ						[]B30
4.5 ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแล บุตรจนไม่มีเวลาพบปะ สนทนากับคนอื่น ๆ						[]B31
5. การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพในระยะหลังคลอด ท่านได้ ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้						
5.1 เอาใจใส่ในสุขภาพตนเอง เมื่อ ไม่สบายไปพบแพทย์หรือพัก ผ่อน						[]B32
5.2 สังเกตลักษณะอาการผิดปกติ ของร่างกายหลังคลอด เช่น น้ำ คาวปลา มีกลิ่นเหม็น มีไข้ แผล ฝีเย็บบวมแดง เต้านมบวมแดง						[]B33
5.3 ตรวจสอบการลดขนาดของมดลูก โดยใช้มือคลำหน้าท้องว่ามี ขนาดเล็กลงเรื่อย ๆ						[]B34
5.4 ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ เช่น ระวังไฟลวก การขาดน้ำ						[]B35
5.5 งดมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลัง คลอด 6-8 สัปดาห์						[]B36
5.6 ขึ้นลงบันไดที่สูง ๆ ขณะที่ ร่างกายอ่อนเพลียหรือยกของ หนัก						[]B37
5.7 รับประทานยาที่ได้รับจาก โรงพยาบาลเท่านั้น						[]B38
6. การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ ถึงขีดสุด เช่น ได้ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
6.1 อบต้วหลังคลอดด้วยสมุนไพร						[]B39
6.2 ท่านอยู่ไฟหลังคลอด						[]B40

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
6.3 ประคบเต้านมด้วยความร้อน และเย็นเมื่อเต้านมคัดตึง						[]B41
6.4 เมื่อน้ำนมคัดตึงให้บุตรดูดนม หรือบีบน้ำนมออก						[]B42
6.5 บริหารร่างกายหลังคลอดอย่าง สม่ำเสมอ						[]B43
6.6 ใช้ผ้ารัดหน้าท้องและ/หรือ ใส่ ยกทรงไว้ตลอด						[]B44
6.7 แสวงหาความรู้จากทีมสุขภาพ เช่น พยาบาล เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข						[]B45
ข. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่ จำเป็นตามระยะพัฒนาการ						
1. การคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง ท่านปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
1.1 ท่านสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น เกินไป สวมใส่สบาย ขนาดพอ เหมาะกับร่างกาย						[]B46
1.2 ทาครีมน้ำมันทาผิวบริเวณหน้า ท้อง สะโพก ที่แตกลาย						[]B47
1.3 มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ คล่องแคล่ว						[]B48
1.4 สนใจดูแลความสะอาดของเส้น ผม ตัดตกแต่งและจัดทรง						[]B49
1.5 ระวังร่างกายมิให้อยู่บริเวณ แดดนาน ๆ ทาครีมกันแดด						[]B50
1.6 แต่งหน้าทาแป้งเป็นปกติ เช่น ก่อนคลอด						[]B51
1.7 ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่มขึ้น จัดส่วนเกินของร่างกายด้วย การบริหารส่วนนั้น ๆ						[]B52

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
2. การรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง ท่านมีปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
2.1 จะร้องไห้โวยวายทุกครั้งที่ เผชิญปัญหา						[]B53
2.2 ไม่ยอมรับฟังเหตุผลและหนี ปัญหาเมื่อมีความขัดแย้ง						[]B54
2.3 ปรีกษาขอคำแนะนำหรือความ ช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เมื่อมีปัญหา						[]B55
2.4 มีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เช่น การแต่ง กาย การรับประทานอาหาร						[]B56
3. การรักษาไว้ซึ่งการยอมรับนับถือตน เอง ท่านปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
3.1 เลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ดูแล บุตรเมื่อขับถ่าย ทิว พักผ่อน ทำความสะอาดร่างกายได้						[]B57
3.2 มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยว กับอาหารที่ท่านรับประทาน						[]B58
3.3 ท่านเป็นคนเลือกเสื้อผ้าด้วย ตนเอง						[]B59
3.4 ช่วยเหลือเพื่อนบ้านและผู้อื่น เสมอเมื่อมีโอกาส						[]B60
4. การรักษาไว้ซึ่งการยอมรับบทบาท ท่านปฏิบัติมากน้อยเพียงใด						
4.1 สนใจเอาใจใส่ต่อบุตร เรียนรู้ พฤติกรรมบุตร โอบอุ้มอยู่ เสมอสัมผัสบุตรด้วยความอ่อน โยน						[]B61
4.2 เมื่อบุตรร้องไห้ ท่านจะรีบมาดู บุตรทุกครั้ง						[]B62

กิจกรรม	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
4.3 ให้นมบุตรทุกครั้งที่บุตรต้องการ						[]B63
4.4 อาบน้ำ สระผมให้บุตรวันละ 1-2 ครั้ง (ยกเว้นมีไข้)						[]B64
4.5 ดูแลหรือซักผ้าอ้อม ผ้าขนหนู ให้สะอาดอยู่เสมอ นำเครื่องนอนผึ่งแดด ทำความ สะอาดเมื่อเปียกชื้น						[]B65
4.6 สังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น กับบุตร เช่น ท้องอืด ท้องเสีย ปวดท้อง ลื่นเป็นฝ้า ฯลฯ						[]B66
4.7 กระตุ้นสมาชิกในครอบครัวให้ มีส่วนร่วมในการดูแลบุตร						[]B67
4.8 สนใจศึกษาตำราการเลี้ยงดู บุตรปรึกษาพูดคุยกับสามี มารดา ญาติ พยาบาล หรือเจ้า หน้าที่ด้านสุขภาพเกี่ยวกับวิธี เลี้ยงดูบุตร						[]B68
4.9 ส่งเสริมให้สามีมีส่วนร่วมใน การเลี้ยงดูบุตร						[]B69
4.10 จัดเวลาเป็นส่วนตัวในการอยู่ ร่วมกับสามี						[]B70
4.11 ปฏิบัติหน้าที่ภรรยาดูแลอาหาร ความสะอาดที่อยู่อาศัย และ เอาใจใส่ต่อสามี						[]B71

ส่วนที่ 3

แบบสัมภาษณ์เพื่อการประเมินภาวะสุขภาพด้านร่างกายตามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง ความหมายในช่องประเมิน 5 ระดับ และระดับคะแนนที่ได้มีเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 5 หมายถึง มีอาการและอาการแสดงที่ปกติ ระดับคะแนน 5 คะแนน
 หมายเลข 4 หมายถึง มีอาการและอาการแสดงที่แสดงถึงความผิดปกติเพียงเล็กน้อยไม่รุนแรง ระดับคะแนน 4 คะแนน
 หมายเลข 3 หมายถึง มีอาการและอาการแสดงที่แสดงถึงความผิดปกติระดับปานกลางถึงรุนแรง ระดับคะแนน 3 คะแนน
 หมายเลข 2 หมายถึง มีอาการผิดปกติมาก ระดับคะแนน 2 คะแนน
 หมายเลข 1 หมายถึง มีอาการผิดปกติมากที่สุด ระดับคะแนน 1 คะแนน

ข้อความ	5	4	3	2	1	หมายเหตุ
1.1 การรับรู้ถึงความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายของหญิงหลังคลอดอายุน้อย 1) มดลูกหดรัดตัว มีอาการ	หดรัดตัวดี ไม่ปวด	ปวดบ้าง ปวดมดลูก ยังมีน้ำคาวปลา	ปวดมดลูกมาก น้ำคาวปลาสีแดงหรือสีเขียวนปนแดง	ปวดมดลูกมากมีไข่น้ำคาวปลาออกมาก	ปวดมดลูกมากมีไข่น้ำคาวปลาออกมาก	[]C1
2) เต้านมมีน้ำนมไหล	เพียงพอเลี้ยงบุตร	บางครั้งไม่พอ	ไม่เพียงพอ	มีน้ำนมเล็กน้อย	ไม่มีน้ำนม	[]C2
3) เต้านม	ไม่คัดตึง	มีคัดตึงเล็กน้อย	คัดตึง น้ำนมไม่ไหล	คัดตึง บวมแดง	มีฝีหรืออักเสบเป็นหนอง	[]C3
4) การขับถ่ายปัสสาวะ	ทุก 4-6 ช.ม.	ทุก 8 ช.ม.	ถ่ายบ่อย มีเลือดปนหรือกระปริดกระปรอย	ถ่ายปัสสาวะแสบขัด	ถ่ายปัสสาวะเป็นเลือดสดๆ	[]C4
5) การขับถ่ายอุจจาระ	ทุกวัน	บางวันไม่ถ่าย	ถ่ายไม่สม่ำเสมอ มีมูกเลือดหรือสีดำ	ถ่ายเป็นมูกปนเลือด อุจจาระร่วง	ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดสดๆ	[]C5
6) การออกกำลังกาย	ทุกวัน ไม่เหนื่อย	ทำแล้วเพลีย	ทำแล้วเหนื่อยมาก	ทำเล็กน้อยเหนื่อยมาก	ไม่ได้ทำก็เหนื่อยเพลีย	[]C6
7) น้ำคาวปลา	หยุดไหลหรือมีสีน้ำตาลอ่อนซีมออกเล็กน้อย	น้ำคาวปลาสีแดงจาง	น้ำคาวปลาสีแดงหรือมีสีน้ำตาลปนเขียว มีกลิ่นเหม็น	น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น	น้ำคาวปลาสีแดงสดหรือออกมากหรือกลิ่นเหม็น	[]C7

ข้อความ	5	4	3	2	1	หมายเหตุ
8) รูปร่างและน้ำหนักตัวท่าน ขณะนี้	ลดลงเล็กน้อย แต่อยู่ในสัดส่วนปกติ	น้ำหนักมากขึ้นหรือน้ำหนักลดลงกว่าเกณฑ์น้ำหนักมาตรฐาน	น้ำหนักมากกว่าหลังคลอดระยะแรกหรือน้ำหนักน้อยหรือต่ำกว่าหลังคลอดระยะแรก 5 ก.ก.	น้ำหนักมากหรือน้อยกว่าหลังคลอดระยะแรก 10 กิโลกรัม	น้ำหนักมากหรือน้อยกว่าหลังคลอดระยะแรก 15 กิโลกรัม	[]C8
9) กล้ามเนื้อหน้าท้อง	กระชับ	หย่อน	ไม่กระชับ ผนังหน้าท้องหย่อนมาก	ผนังหน้าท้องหย่อน	ผนังหน้าท้องหย่อน ยืด ขยายมาก	[]C9
10) อวัยวะเพศ	กลับสู่สภาพปกติ	มีอาการเจ็บหรือปวดตึง	ยังไม่กลับสู่สภาพปกติ	ปวดตึง ปวดหน่วงมาก	มีการอักเสบบริเวณช่องคลอด	[]C10
1.2 การบันทึกข้อมูลจากการตรวจร่างกายทางการแพทย์ ใบรายงานผลการตรวจห้องคลอด การตรวจหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ มีดังนี้						
1) อุณหภูมิของร่างกาย	36-37.2	37.3-38.3	<37.5 >38.4	<38.5 >39.0	<39.1 >40.0	[]C11
2) ความดันโลหิต	>100/80-115<130/80	<100/80 >120/80	≤90/60 >140/90	<90/60 >150/90	<90/50 >160/100	[]C12
3) แผลฝีเย็บ	แห้ง	บวมเล็กน้อย	แดง แผลไม่ติด	แผลไม่ติด	แผลแยกมีหนอง	[]C13
4) ตำแหน่งมดลูก	คว่ำหน้า	คว่ำหลัง	ใหญ่กว่าก่อนตั้งครรภ์มาก	ต่ำกว่าระดับสะดือระดับกลางเหนือหัวหน้า	ต่ำกว่าระดับสะดือเล็กน้อย	[]C14
5) เต้านม	อ่อนนุ่ม	แข็งเล็กน้อย	คัดตึงมาก	คัดตึง ปวดมาก	คัดตึง แข็งเป็นไต	[]C15

แบบประเมิน 2, 3

ข้อความ	5	4	3	2	1	หมายเหตุ
แบบประเมิน 2 การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย 1) การพักผ่อนนอนหลับ	เพิ่มการนอนพักตอนกลางวันทุกวัน	เข้านอนตามปกติตื่นได้ปกติสม่ำเสมอ	เข้านอนและตื่นนอนไม่เป็นเวลา	ไม่ได้นอนกลางวัน นอนพักเฉพาะกลางคืน	นอนไม่เป็นเวลา	[]C17
2) การหุงข้าว ทำอาหาร						[]C18
3) ซักเสื้อผ้า						[]C19
4) การช่วยเหลือตนเองในการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย						[]C20
5) ยกสิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่หนัก						[]C21
6) ทำความสะอาดบ้าน						[]C22
แบบประเมิน 3 การรับรู้ถึงความสามารถในการดูแลช่วยเหลือบุตรซึ่งอยู่ในความดูแล ดังนี้ 1) สามารถอุ้มบุตรดูนมได้ด้วยตนเอง						[]C23
2) สามารถทำความสะอาดหลังบุตรขับถ่าย						[]C24
3) สามารถอาบน้ำให้บุตรได้						[]C25
4) สามารถแต่งตัวให้บุตรได้						[]C26
5) ตอบสนองบุตรเมื่อร้องไห้ได้						[]C27
6) ระวังอันตราย เช่น ตกจากที่สูง						[]C28

ข. แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านจิตใจนี้ ให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยตอบตามความรู้สึกโดยมีเกณฑ์เลือกตอบ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง เห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

มาก หมายถึง เห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองมาก

ปานกลาง หมายถึง เห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองปานกลาง

น้อย หมายถึง เห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง เห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองน้อยที่สุด หรือไม่มีความรู้สึกเช่นนั้น

ความรู้สึกหลังคลอด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1. รู้สึกว่ามีความสำเร็จในชีวิตที่ได้ทำหน้าที่แม่						[]D1
2. รู้สึกผิดเกี่ยวกับการมีบุตรขณะที่เป็นแม่อายุน้อย						[]D2
3. รู้สึกว่ามีความสุขในชีวิตเมื่อมีบุตร						[]D3
4. รู้สึกจิตใจหดหู่และเศร้าหมองอันเนื่องจากไม่สมปรารถนาเรื่องเพศบุตร						[]D4
5. รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดีที่ดูแลลูกไม่ได้						[]D5
6. รู้สึกอยากร้องไห้กับภาระการดูแลบุตร						[]D6
7. รู้สึกว่าตนเองอารมณ์หงุดหงิดและโกรธง่ายกว่าปกติ						[]D7
8. รู้สึกว่าหลับยากในตอนกลางคืน						[]D8
9. รู้สึกว่ารูปร่างเปลี่ยนไป อ้วนไม่ลด						[]D9
10. รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าเดิม						[]D10

ความรู้สึกหลังคลอด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
11. รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการเลี้ยงบุตร						[]D11
12. กังวลในการเลี้ยงดูบุตร เช่น อัมบุตรอาบน้ำ การตอบสนองบุตร						[]D12
13. กังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของบุตรกับการให้อาหารบุตร						[]D13
14. รู้สึกว่าไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว						[]D14
15. รู้สึกว่าสามีไม่ได้เอาใจใส่ช่วยเหลือเลี้ยงบุตร						[]D15
16. รู้สึกว่าครอบครัวสามีไม่ดูแล						[]D16
17. รู้สึกว่ามีบุตรต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น						[]D17
18. รู้สึกยังอยากออกไปสังสรรค์สัมพันธ์กับบุคคลอื่น						[]D18

ค. แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพด้านสังคม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพด้านสังคมนี้ให้หญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อยเลือกตอบโดยมีเกณฑ์ดังนี้

ไม่เป็นจริงเลย	หมายถึง	ตอบเห็นว่าไม่เคยเกิดเหตุการณ์และความรู้สึกเช่นนี้เลย
เป็นความจริงเพียงเล็กน้อย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าเคยเกิดเหตุการณ์และความรู้สึกเช่นนี้ 2-3 ครั้ง
เป็นความจริงปานกลาง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าเคยเกิดเหตุการณ์และความรู้สึกเช่นนี้น้อยมาก 1-2 ครั้ง
เป็นความจริงมาก	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าความรู้สึกหรือเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นบ่อยแต่ไม่ทุกครั้ง
เป็นความจริงมากที่สุด	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าความรู้สึกหรือเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นทุกครั้ง

เหตุการณ์และความรู้สึก	ไม่เป็นจริงเลย	เป็นความจริงเล็กน้อย	เป็นความจริงปานกลาง	เป็นความจริงมาก	เป็นความจริงมากที่สุด	สำหรับผู้วิจัย
1. หลังคลอดเพื่อนของท่านยังมาเยี่ยมและพบปะกับท่านอยู่เสมอ						[JE1
2. ท่านมีโอกาสสนทนากับเพื่อน ๆ						[JE2
3. ท่านออกไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนนอกบ้านเป็นบางครั้ง เช่น ไปรับประทานอาหาร ดูหนัง						[JE3
4. ท่านช่วยเหลืองานในครอบครัว ตั้งแต่เมื่อพ้นระยะอยู่ไฟ						[JE4
5. ท่านกับสมาชิกในครอบครัวมีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกัน สนทนาพบปะกันเสมอ ๆ						[JE5
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับสามีได้ดี						[JE6

เหตุการณ์และความรู้สึก	ไม่เป็น จริงเลย	เป็น ความ จริงเล็ก น้อย	เป็น ความ จริงปาน กลาง	เป็น ความ จริงมาก	เป็น ความ จริงมาก ที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติ สามี						[] E7
8. ญาติมักแสดงให้เห็นว่าทำอะไร ไม่ค่อยถูกและดักเตือนอยู่ เสมอ						[] E8
9. สามีมักจะแสดงกริยาที่ทำให้ ท่านรู้สึกหมดกำลังใจ						[] E9
10. สามีมักแสดงให้เห็นว่าห่างเหิน จากท่าน						[] E10
11. ท่านมักจะมีเรื่องขัดแย้งกับสามี อยู่เสมอ						[] E11
12. ท่านมีเพื่อนหรือผู้ที่น่าไว้วางใจ คอยปรับทุกข์						[] E12
13. ท่านได้รับการสนับสนุนการ ช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน						[] E13
14. ท่านมักมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน บ้าน						[] E14
15. ท่านได้รับความใส่ใจในการเลี้ยงดู บุตรจากคนในครอบครัว						[] E15

ภาคผนวก ง.
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์สุวิภา โกสุมวัชรภรณ์
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุวรรณคำ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อาจารย์จินตนา บุญจันทร์
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์เกษร เหล่าอรรคะ
หัวหน้าหอผู้ป่วย ตึก 2ก โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. อาจารย์นายแพทย์สมเกียรติ นิลวัชรารัง
ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์ โรงพยาบาลนครพนม
7. อาจารย์รัตนชฎา ตั้งพงษ์
หัวหน้างานสูติ-นรีเวชกรรม ตึกหลังคลอด โรงพยาบาลนครพนม