

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
สูตรที่ใช้ในการวิจัย

สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

1. การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร

$$n = \frac{P(1-p)}{\frac{e^2}{Z^2} + \frac{P(1-p)}{N}}$$

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{.1(1-.1)}{\frac{.05^2}{1.96^2} + \frac{.1(1-.1)}{3055}}$$

$$= 132.5$$

สรุปกลุ่มตัวอย่าง = 130 คน

เมื่อ n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร = 3,055 คน

p = สัดส่วนประชากรที่ผู้วิจัยกำหนดจะสุ่ม = .1

Z = ระดับความมั่นใจที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ = 1.96 ที่ระดับความมั่นใจ 95%

e = สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ = 0.05

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือวัดพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)

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

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} \alpha &= \frac{66}{66-1} \left[1 - \frac{74.1080}{442.87} \right] \\ &= .845 \end{aligned}$$

เมื่อ α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์

k = จำนวนข้อทั้งหมดของแบบคำถาม = 66 ข้อ

S_i^2 = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนข้อคำถามแต่ละข้อ = 74.1080

S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ = 442.87

ภาคผนวก ข .
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด

() () ()

แบบสัมภาษณ์เลขที่..... 1-3

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ที่อยู่บ้านเลขที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....วันที่สัมภาษณ์.....

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคมของหญิงหลังคลอด ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว ลำดับการตั้งครรภ์ สถานที่ฝากครรภ์ การได้รับคำแนะนำเมื่อตั้งครรภ์ อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดในด้าน

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

ซึ่งข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรายละเอียดของพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด หรือเหตุผลของการกระทำ โดยเป็นข้อคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 อายุ.....ปี () 4
- 1.2 สถานภาพสมรส () 5
- ☐ คู่ ☐ หม้าย
- ☐ หย่า/แยก
- 1.3 ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์ () 6
- ☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
- 1.4 ระดับการศึกษา () 7
- ☐ ไม่ได้เรียน ☐ ระดับประถมศึกษา
- ☐ ระดับมัธยมศึกษา ☐ ระดับอนุปริญญาหรือปริญญา
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
- 1.5 อาชีพ ☐ แม่บ้าน ☐ เกษตรกรรม () 8
- ☐ ค้าขาย ☐ รับจ้าง
- ☐ รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
- 1.6 รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน.....บาท () 9
- 1.7 ครรภ์ที่.....การฝากครรภ์ () 10
- ☐ ฝากครรภ์
- ☐ ไม่ฝากครรภ์
- 1.8 สถานที่ฝากครรภ์ () 11
- ☐ โรงพยาบาล ☐ คลินิก
- ☐ สถานีนอนมัย ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
- 1.9 การได้รับคำแนะนำเมื่อมาฝากครรภ์ () 12
- ☐ ไม่ได้รับ
- ☐ ได้รับ.....ถ้าได้รับระบุเรื่อง.....
- 1.10 ทำเนื่อการฝึกบกคหะตั้งครรภ์หรือไม่ () 13
- ☐ ไม่มี
- ☐ มี ถ้ามีระบุอาการและการดูแล.....

1.11 ท่านได้รับคำแนะนำหลังคลอดหรือไม่	[] 14
[] ไม่ได้รับ	
[] ได้รับ ระบุเรื่องที่ได้รับ.....	
1.12 จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน	[] 15
1.13 ในการเลี้ยงดูบุตรท่านได้รับความช่วยเหลือจากใครมากที่สุด	[] 16
[] มารดา	[] สามี
[] ญาติพี่น้อง	[] บุคคลอื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการกระทำ หรือการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันของหญิงหลังคลอดในด้านต่างๆ โดยข้อคำตอบจะตรงกับการปฏิบัติจริง หรือตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด และข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติหรือการกระทำ มีข้อคำตอบให้เลือก 5 คำตอบดังนี้

- 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 ข้อความนั้นตรงกับกิจกรรมที่ไม่ได้กระทำเลย

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป						
ก) การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ						
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ						()17
2. ท่านรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หมู (.....)						()18
3. ท่านรับประทานอาหารพวกไข่						()19
4. ท่านรับประทานอาหารพวกหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง (.....)						()20

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด						() 21
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผักต่างๆ (.....)						() 22
7. ท่านรับประทานผลไม้ต่างๆ (.....)						() 23
8. ท่านรับประทานอาหารเฉพาะอย่างเพื่อ บำรุงร่างกายหลังคลอด เช่น แกงเลียง ต้มหัวปลี (.....)						() 24
9. ท่านงดอาหารแสลงเฉพาะอย่าง เช่น ไข่ ชะอม ปลาบางชนิด (.....)						() 25
10. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว						() 26
11. ท่านดื่ม ชา กาแฟ						() 27
12. ท่านดื่มนม โอวัลติน น้ำเต้าหู้						() 28
13. ท่านดื่มเบียร์ เหล้า ยาแดงเหล้า						() 29
14. ท่านสูบบุหรี่						() 30
15. ท่านได้รับความทุกข์จากผู้ใกล้ชิด						() 31
16. ท่านอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก						() 32
17. ท่านหลีกเลี่ยงการสูดดมควันเข้ามาใน ที่แออัดที่มีคนมาก ๆ						() 33
ข) การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ ปกติ						
18. ท่านถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ						() 34

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
19. ท่านถ่ายปัสสาวะทุกครั้งเมื่อมีอาการ ปวดปัสสาวะ และไม่กลั้นปัสสาวะ (4-6 ชั่วโมง/ครั้ง)						() 35
20. ท่านใช้ยาระบายหรือยาสมุนไพรมากเกินไป ถ่ายอุจจาระได้สะดวก						() 36
21. ท่านล้างทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอกทุกครั้งหลังการขับถ่ายอุจจาระ /ปัสสาวะ						() 37
22. ท่านใช้ผ้าหรือผ้าอนามัยรองซับน้ำคาว ปลา ไม่ให้ไหลเปื้อน						() 38
23. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง						() 39
ค) การรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างการพักผ่อน และการมีกิจกรรม						
24. ท่านนอนหลับในช่วงกลางคืน อย่างน้อย วันละ 8 ชั่วโมง						() 40
25. ท่านนอนหลับในช่วงกลางวันอย่างน้อย วันละ 1/2 - 1 ชั่วโมง						() 41
26. ท่านได้พักผ่อนเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย						() 42
27. ท่านใช้ยานอนหลับเป็นประจำ						() 43

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
28. ท่านจัดสถานที่เพื่อการนอนหลับ โดยให้ เงียบสงบ ไม่ร้อนอบอ้าว						()44
29. ท่านทำงานบ้านเบาๆ เช่น กวาดบ้าน/ ถูบ้าน ประกอบอาหาร ซักเสื้อผ้า						()45
30. ท่านต้องทำงานที่ต้องใช้แรงมากๆ เช่น ยกหรือแบกหามของหนัก						()46
ง) การรักษาสমตระหว่างการใช้เวลาเป็น ส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น						
31. ท่านจัดหาเวลาว่างในแต่ละวันสำหรับ ตัวเองเพื่ออ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดู- โทรทัศน์						()47
32. ท่านพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวอย่าง สม่ำเสมอ						()48
33. ท่านพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านในโอกาส ต่าง ๆ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน การเยี่ยมเยียน						()49
34. ท่านร่วมทำงานบ้านกับสมาชิกใน ครอบครัว						()50

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
จ) การป้องกันอันตรายต่างๆ ในระยะหลังคลอด						
35. ท่านสังเกตลักษณะผิดปกติต่าง ๆ ของ ร่างกาย เช่น มีไข้ ปวดท้อง น้ำคาว ปลามีกลิ่นเหม็น แผลฝีเย็บ บวมแดง น้ำเหลืองซึม เต้านมปวดคัดตึงมีแผล ถลอก						() 51
36. ท่านตรวจดูการลดขนาดของมดลูกโดย การคลำทางหน้าท้องว่ามีขนาดเล็กลง เรื่อย ๆ						() 52
37. ท่านรับประทานยาที่ได้รับจาก โรงพยาบาล						() 53
38. ท่านอยู่ไฟหรืออาบน้ำที่ร้อนจัด						() 54
39. ท่านร่วมเพศในระยะหลังคลอด						() 55
40. ท่านหลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดที่สูง ๆ ขณะที่ร่างกายอ่อนเพลีย หรือการยก ของหนัก						() 56
ฉ) การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีด สูงสุด						
41. ท่านบริหารร่างกายหลังคลอดตามที่ได้ รับคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ						() 57

พฤติกรรม的自我แสดง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
42. ท่านทำกิจกรรมเฉพาะเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรงและกลับสู่สภาพเดิม เช่น อบอุ่น ตัว นวดตัว อยู่ไฟ						() 58
43. ท่านทำหน้าที่ดูแลสามีและบุตรคนก่อน ในเรื่องอาหาร เสื้อผ้า อื่น ๆ						() 59
44. ท่านสนใจและสอบถามเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตัวและการเลี้ยงบุตร						() 60
การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ						
ก) การคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง						
45. ท่านดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ใบหน้า และผมอยู่เสมอ						() 61
46. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่นเกินไป สวมใส่สบาย						() 62
47. ท่านสวมใส่เสื้อชั้นในที่มีขนาดพอเหมาะ เพื่อพยุงเต้านม						() 63
48. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ อย่างกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา						() 64
49. ท่านทาครีมหรือน้ำมันทาผิวบริเวณหน้า ท้อง หรือผิวที่แตก/ลาย						() 65

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ข) การคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง						
50. ท่านทำกิจกรรมประจำวัน เช่น แต่งตัว ล้างหน้าแปรงฟัน ซักเสื้อผ้าด้วยตัวท่าน เอง						() 66
51. ท่านสามารถให้คำแนะนำแก่บุตรได้ทุก ครั้งเมื่อบุตรต้องการ						() 67
52. ท่านสามารถดูแลบุตรในเรื่องต่าง ๆ เช่น การพักผ่อน เปลี่ยนผ้าอ้อม ซักเสื้อผ้า อย่างสม่ำเสมอ						() 68
53. ท่านได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิก ในครอบครัวทุกครั้งเมื่อท่านต้องการ อย่างเต็มที่						() 69
54. ท่านเป็นที่ปรึกษาและมีส่วนร่วมในเรื่อง ต่างๆ ภายในครอบครัวอยู่เสมอ						() 70
ค) การรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง						
55. ท่านมีอิสระในการเลือกทำกิจกรรม ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง เช่น การ แต่งกาย กิจกรรมประจำวัน						() 71
56. ท่านจะร้องไห้หรือไว้วายทุกครั้งเมื่อ มีปัญหาหรือความขัดแย้ง						() 72
57. ท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธเมื่อมีคนมา พูดคุยหรือเย้ยหยัน						() 73

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ปาน- กลาง	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ง) การยอมรับบทบาท						
58. ท่านดูแลให้บุตรทุกครั้งเมื่อบุตรต้อง การ						() 74
59. ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายบุตร ด้วยตนเอง						() 75
60. ท่านทำความสะอาดเครื่องใช้ของบุตร ด้วยตนเอง						() 76
61. ท่านดูแลให้บุตร ได้นอนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 16 ชั่วโมง						() 77
62. ท่านสังเกตและเรียนรู้พฤติกรรมของ บุตร เช่น ร้องเมื่อหิว เจ็บปวด ง่วงนอน						() 78
63. ท่านสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจ เกิดขึ้นกับบุตร เช่น ผดผื่นคัน ท้องอืด ท้องเสีย มีไข้ ลื่นเป็นผ้า ซึม						() 79
64. ท่านสื่อสารกับบุตรอย่างสม่ำเสมอด้วย การพูดคุย การสัมผัสที่อ่อนโยน การ จ้องมอง						() 80
65. ท่านกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการ เลี้ยงดูบุตร						() 81
66. ท่านและสามีปรึกษาพูดคุยในเรื่อง ต่าง ๆ เกี่ยวกับบุตร						() 82

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรายละเอียดของพฤติกรรม การดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด หรือ
เหตุการณ์กระทำ โดยเป็นข้อคำถามปลายเปิดในด้านต่าง ๆ จำนวน 6 ข้อ

1. การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศมีเพียงพอ
 - 1.1 ระบุอาหารที่รับประทาน.....
.....
.....
 - 1.2 ระบุเหตุผลที่งดอาหารแสง.....
.....
 - 1.3 อื่น ๆ
.....
2. การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ
 - 2.1 มีปัญหาอื่น ๆ เกี่ยวกับการขับถ่ายหรือไม่ ถ้ามีระบุปัญหาและการปฏิบัติตัว.....
.....
 - 2.2 ในกรณีไม่ใช้ผ้าอนามัยให้ระบุเหตุผล.....
.....
3. การรักษาสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรม
 - 3.1 ให้ระบุกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน.....
.....
 - 3.2 ในรายที่นอนหลับไม่เพียงพอ โดยเฉพาะกลางคืนให้ระบุสาเหตุ.....
.....
4. การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น.....
 - 4.1 ระบุกิจกรรมที่ทำเพื่อผ่อนคลาย.....
.....
.....

5. การป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอด

5.1 ท่านใช้ยาประเภทอื่นนอกจากได้รับจากโรงพยาบาล ระบุชื่อยา/เหตุผลที่ใช้

.....

.....

5.2 ในกรณีที่อยู่ไฟ อบตัว นวดตัว ให้ระบุวิธีการ/เหตุผลที่ทำ.....

.....

6. การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด

6.1 ท่านมีการดูแลแผลฝีเย็บอย่างไร.....

6.2 ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองและเลี้ยงดูบุตรจากใคร เรื่องอะไรบ้าง.....

ภาคผนวก ค.
กรอบในการสร้างเครื่องมือ

กรอบในการสร้างเครื่องมือ

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของหญิงหลังคลอด ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะครอบครัว ลำดับการตั้งครรภ์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด โดยใช้กรอบแนวคิดการดูแลตนเองของของโอเร็ม (Orem, 1991) มาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self-care Requisites) และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self-care requisites) ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self-care Requisites) จะพิจารณาในเรื่องต่อไปนี้

2.1.1 การได้รับอาหาร น้ำ และอากาศที่เพียงพอ โดยการได้รับอาหารครบ 5 หมู่ การหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษ การได้รับน้ำที่เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ให้โทษแก่ร่างกาย การอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์และหลีกเลี่ยงแหล่งอากาศเสีย

2.1.2 การรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ โดยพิจารณาจากการดูแลให้ขับถ่ายอุจจาระวันละ 1 ครั้ง หรือเป็นไปตามแบบแผนเดิม ดูแลการขับถ่ายปัสสาวะให้เป็นปกติ การดูแลรักษาความสะอาดหลังการขับถ่ายอุจจาระ การรักษาความสะอาดของร่างกายและเต้านม

2.1.3 การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน โดยพิจารณาจากการปฏิบัติกิจกรรมให้พักผ่อนได้อย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและเลือกกิจกรรมงานบ้านอย่างเหมาะสม

2.1.4 การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยพิจารณาจากจัดให้มีเวลาว่างสำหรับตัวเอง การมีกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่นในครอบครัว

2.1.5 การป้องกันอันตรายต่าง ๆ ในระยะหลังคลอด การป้องกันอันตรายโดยการสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจาก การตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังคลอด การติดเชื้อแผลฝีเย็บ การอักเสบของเต้านม และการป้องกันอันตรายจากการมีเพศสัมพันธ์ การใช้ยา การอยู่ไฟ

2.1.6 การส่งเสริมหน้าที่และพัฒนากายให้ถึงขีดสูงสุด โดยพิจารณาในเรื่อง การบริหารร่างกายหลังคลอด

2.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ โดยพิจารณาในด้านจิตใจที่หญิงหลังคลอดจำเป็นต้องรักษาไว้ ซึ่งสมดุลของจิตใจ โดยการรักษาสมดุลของอัตมโนทัศน์ และในการศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดด้านอัตมโนทัศน์ของ Potter and Perry (1989) โดยพิจารณาในเรื่อง

2.2.1 การรักษาไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง พิจารณาในกิจกรรมการดูแลตนเองที่ทำให้ร่างกายสะอาด มีความเหมาะสมในการแต่งกาย รูปร่างสมส่วน การเคลื่อนไหวทำหน้าที่ของร่างกายคล่องแคล่ว ไม่เฉื่อยชา

2.2.2 การรักษาไว้ซึ่งคุณค่าในตัวเอง พิจารณาจากกิจกรรมที่กระทำ ด้วยความสามารถของตนเอง ทำสิ่งที่มีประโยชน์ด้วยความตั้งใจ ได้รับการยอมรับและช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวอย่างเต็มใจ

2.2.3 การคงไว้ซึ่งความเป็นตนเอง เป็นการรักษาไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์ ความเป็นส่วนตัวของตนเองซึ่งกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยพิจารณาจากการทำงานต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ เช่น การแต่งกายมีความเหมาะสมกับตนเอง การเลี้ยงดูบุตรมีความมั่นใจและใช้ความสามารถของตนเอง มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่เฉพาะตัว เช่น เผชิญปัญหาด้วยความอดทน เผชิญปัญหาอย่างสุขุม ไม่ไว้วางใจ

2.2.4 การยอมรับบทบาท พิจารณาจากการยอมรับบทบาทของการเป็นมารดา ได้แก่ การดูแลบุตรในด้านต่าง ๆ เช่น การให้นม การรักษาความสะอาดของร่างกายบุตร ดูแลให้ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ สังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับบุตร สร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตร และสมาชิกในครอบครัว

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรายละเอียดของพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด หรือเหตุผลของการกระทำ โดยใช้คำถามปลายเปิด ตามแนวทางของแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2

ภาคผนวก ง.

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อริชฐาน ชินสุวรรณ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา สุวรรณคำ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. อาจารย์วัลภา บินสมประสงค์
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อาจารย์พร้อมจิตร ห่อนบุญเทียม
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์นฤมล เอนกวิทย์
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
6. นางจินตนา บุญจันทร์
พยาบาลระดับ 7 รองหัวหน้าพยาบาลฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. นางสาวพรเพ็ญ ปทุมวิวัฒนา
พยาบาลระดับ 7 หัวหน้าหอผู้ป่วย 2ข. โรงพยาบาลศรีนครินทร์