

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

นางหทัยรัตน์ สามีบัติ
นางกุลรัตน์ ไชยพรม

นายโอภาส นันทพันธ์
นางสาวสมปาน กาใจ
นางสาวอุไรพร วสันต์ขจร
นางขวัญศรี จันทระจุลเจิม

นักโภชนาการ 8 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 เชียงใหม่
นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 7 สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดลำปาง
สาธารณสุขอำเภอเสริมงาม
นักโภชนาการ 5 โรงพยาบาลลำปาง
นักโภชนาการ 5 โรงพยาบาลลำปาง
โภชนาการ 5 โรงพยาบาลลำปาง

ภาคผนวก ข

กระบวนการปรับภาวะโภชนาการ

ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพและการประเมินภาวะโภชนาการ เป็นขั้นตอน การสร้างความเข้าใจในการดำเนินการวิจัยร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและหญิงมีครรภ์ และเพื่อเป็นการ ประเมินความรู้ การปฏิบัติด้านโภชนาการของหญิงมีครรภ์ โดยการสัมภาษณ์ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (Vallop Curve) ของหญิงมีครรภ์ รายบุคคล เสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการเมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว เพื่อให้หญิงมีครรภ์ทราบภาวะโภชนาการของตนเอง เพื่อจะได้ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาคือต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและหญิงมีครรภ์ได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
2. เพื่อทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการวิจัย
3. เพื่อทราบข้อตกลงต่าง ๆ ร่วมกัน

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการดำเนินการวิจัย พร้อมบอกระยะเวลาของการดำเนินการทดลอง
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยแนะนำตัวเองและบอกบทบาทหน้าที่ในการช่วยเหลือหญิงมีครรภ์ และหญิงมีครรภ์ได้แนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงมีครรภ์ได้ซักถามข้อสงสัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยประเมินความรู้และการปฏิบัติด้านโภชนาการของหญิงมีครรภ์ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์
5. ผู้วิจัย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์รายบุคคล

6. ผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการเมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว

7. มอบหมายงานบ้านแก่หญิงมีครรภ์ คือแบบบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วัน เพื่อติดตามการปรับภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์

8. นัดหมายวัน เวลา การพบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อบุคคลคือผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย
2. แบบสัมภาษณ์
3. กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์
4. แบบบันทึกอาหารใน 1 วัน
5. เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

การประเมินผล

1. การตอบแบบสัมภาษณ์ ก่อนการทดลอง
2. การสังเกตจากความสนใจ และการให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์
3. ผลของการแปรผลกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

ครั้งที่ 2 เป็นขั้นตอนการสร้างความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ และแนวทางการปรับภาวะโภชนาการ ทั้งนี้เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบถึงกลไกการตั้งครรภ์ ทราบถึงภาวะโภชนาการของตนเอง และหาแนวทางในการปรับภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง โดยการร่วมประเมินแบบบันทึกอาหารใน 1 วัน การชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (Vallop Curve) การอภิปรายกลุ่มเพื่อทราบปัญหาหญิงมีครรภ์ พร้อมทั้งสอบถามปัญหาแต่ละบุคคล ในการนี้ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยการบรรยายพร้อมใช้ภาพชุดอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงมีครรภ์ประกอบ การเลือกอาหารทดแทนโดยการใช้อาหารท้องถิ่น สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ได้รับอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ทราบถึงกลไกการตั้งครรภ์
2. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบภาวะโภชนาการ
3. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบถึงอาหารทดแทน
4. เพื่อให้หญิงมีครรภ์มีความรู้ด้านโภชนาการ

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้หญิงมีครรภ์ ส่งแบบบันทึกการรับประทานอาหาร 1 วัน ก่อนการดำเนินกิจกรรม เพื่อนำไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการในโรงพยาบาลลำปาง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสริมงาม เพื่อหาแนวทางการปรับภาวะโภชนาการการบริโภคของหญิงมีครรภ์แต่ละคนในครั้งต่อไป
2. สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ที่มีปรับภาวะโภชนาการที่ถูกต้องแล้วให้ปฏิบัติต่อไป และให้คำแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีการปรับภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม
3. ผู้วิจัยชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์
4. ผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
5. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาเกี่ยวกับหญิงมีครรภ์ ที่มีภาวะโภชนาการไม่ได้ตามเกณฑ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
6. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยการบรรยายพร้อมใช้ภาพชุดอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงมีครรภ์ประกอบ
7. นัดหมายวัน เวลา การพบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อบุคคลคือผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัย
2. กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก
4. ภาพอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การประเมินผล

1. แบบบันทึกอาหารใน 1 วัน
2. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในการตอบข้อซักถาม
3. ผลของการแปรผลกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

ครั้งที่ 3 การดำเนินการปรับภาวะโภชนาการ เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้รับอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ โดยร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและหญิงมีครรภ์ร่วมประเมินภาวะโภชนาการ และทราบถึงแหล่งของอาหารที่จะทดแทน และชักจูงการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ การชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (Vallop Curve) สาธิตการปรุงอาหารมือหลัก สาธิตการทำอาหารเสริมคือนมถั่วเหลือง และร่วมรับประทานอาหารร่วมกันของหญิงมีครรภ์ พร้อมทั้งสอบถามปัญหาของแต่ละบุคคล พร้อมให้คำแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบภาวะโภชนาการ
2. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบถึงอาหารทดแทน
3. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ปรับภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง

กิจกรรม

1. สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ ที่มีภาวะโภชนาการถูกต้องแล้วให้ปฏิบัติต่อไป และให้คำแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีการปรับภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม

2. สาธิตการปรุงอาหารมือหลัก การสาธิตการทำอาหารเสริมคือนมถั่วเหลือง
3. การรับประทานอาหารร่วมกันของหญิงมีครรภ์
4. ผู้วิจัยชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์

รายบุคคล

5. ผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์ เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว

6. ผู้วิจัยสอบถามปัญหากับหญิงมีครรภ์ ที่มีภาวะโภชนาการไม่ได้ตามเกณฑ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
7. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์โดยการบรรยายประกอบกับภาพอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงตั้งครรภ์
8. ผู้วิจัยมอบหมายงานบ้านแก่หญิงมีครรภ์คือแบบบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วัน เพื่อติดตามการปรับภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์
9. นัดหมายวัน เวลา การพบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อบุคคลคือผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย
2. กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก
4. ภาพอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงตั้งครรภ์
5. อาหารสาธิต

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจ และการให้ความร่วมมือในการตอบข้อซักถาม
2. ผลของการแปรผลกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

ครั้งที่ 4 การติดตามผลปรับภาวะโภชนาการ เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์นั้นคือน้ำหนักเด็กแรกคลอด โดยการให้ความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ การร่วมประเมินแบบบันทึกอาหารใน 1 วัน การชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (Vallop Curve) พร้อมทั้งสอบถามปัญหาของแต่ละบุคคลพร้อมให้คำแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีพฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ (Modeling) ที่มีการปรับภาวะโภชนาการ ที่ถูกต้องได้แนะนำผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ สาธิตการปรุงอาหารมื้อหลัก สาธิตการทำอาหารเสริม คือนมถั่วเหลือง และร่วมรับประทานอาหารร่วมกันของหญิงมีครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบภาวะโภชนาการ
2. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบถึงอาหารทดแทน
3. เพื่อให้หญิงมีครรภ์มีความรู้ด้านโภชนาการ
4. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ปรับภาวะโภชนาการการบริโภคที่ถูกต้อง

กิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้หญิงมีครรภ์ส่งแบบบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วันก่อนการร่วมกิจกรรม เพื่อนำแบบบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วันนี้ ไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการในโรงพยาบาลลำปาง เพื่อหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของหญิงมีครรภ์แต่ละคน
2. สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ที่มีปรับภาวะโภชนาการที่ถูกต้องแล้วให้ปฏิบัติต่อไป และให้ขอแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีการปรับภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม
3. ผู้วิจัยชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์รายบุคคล
4. ผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
5. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาเกี่ยวกับหญิงมีครรภ์ ที่มีภาวะโภชนาการไม่ได้ตามเกณฑ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
6. หญิงมีครรภ์ที่ปรับภาวะโภชนาการ พุดแนะนำสมาชิกที่มีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม ให้ปรับภาวะโภชนาการให้เหมาะสม
7. การสาธิตการปรุงประกอบอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
8. การรับประทานอาหารร่วมกัน
9. นัดหมายวัน เวลา การพบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อบุคคลคือผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย
2. กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก
4. อาหารสาธิต

การประเมินผล

1. แบบบันทึกอาหารใน 1 วัน
2. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในการตอบข้อซักถาม
3. ผลของการแปรผลกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

ครั้งที่ 5 การดำเนินการปรับภาวะโภชนาการอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสนับสนุนให้กลุ่มหญิงมีครรภ์ที่มีการปรับเปลี่ยนภาวะโภชนาการที่ถูกต้องได้ดำเนินการต่อไป และในขณะเดียวกันก็สอบถามปัญหาของหญิงมีครรภ์ที่ยังมีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมและร่วมกันแก้ไข โดยชั่งน้ำหนักและประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์รายบุคคล ในระหว่างช่วงเวลานี้จะมีหญิงมีครรภ์ที่เข้าร่วมวิจัยตลอดบางส่วน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำผลลัพธ์ของการคลอดคือน้ำหนักแรกคลอดของทารกมาร่วมวิเคราะห์ด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้ทราบภาวะโภชนาการ
2. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ปรับภาวะโภชนาการการบริโภคที่ถูกต้อง

กิจกรรม

1. สนับสนุนให้หญิงมีครรภ์ที่มีปรับภาวะโภชนาการที่ถูกต้องแล้วให้ปฏิบัติต่อไป และให้คำแนะนำเพื่อการปรับภาวะโภชนาการสำหรับหญิงมีครรภ์ที่ยังมีการปรับภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม
2. ผู้วิจัยชั่งน้ำหนักและประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ของหญิงมีครรภ์
3. ผู้วิจัยนำเสนอผลการประเมินภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์เพื่อเปรียบเทียบกราฟโภชนาการแล้ว
4. ในระหว่างช่วงเวลานี้จะมีหญิงมีครรภ์ที่เข้าร่วมวิจัยตลอดบางส่วน ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำผลลัพธ์ของการคลอด คือน้ำหนักแรกคลอดของทารกมาร่วมวิเคราะห์ด้วย

5. ผู้วิจัยสอบถามปัญหาเกี่ยวกับหญิงมีครรภ์ที่มีภาวะโภชนาการไม่ได้ตามเกณฑ์เมื่อเทียบกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์แล้ว
6. การปรุง ประกอบอาหารที่ถูกหลักโภชนาการร่วมกัน
7. การรับประทานอาหารร่วมกัน
8. ผู้วิจัยมอบหมายงานบ้านแก่หญิงมีครรภ์คือแบบบันทึกการรับประทานอาหารใน 1 วัน เพื่อติดตามการปรับภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์
10. นัดหมายวัน เวลา การพบกลุ่มครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อบุคคลคือผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย
2. กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์
3. เครื่องชั่งน้ำหนัก

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในการตอบข้อซักถาม
2. ผลของการแปรผลกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์

ครั้งที่ 6 การสรุปผลการดำเนินกิจกรรม เป็นการเสนอผลการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน โดยการร่วมประเมินแบบบันทึกอาหารใน 1 วัน การชั่งน้ำหนัก และประเมินผลตามกราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (Vallop Curve) โดยผู้วิจัยได้เปรียบเทียบภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์เมื่ออายุครรภ์ที่ 28 สัปดาห์ กับอายุครรภ์ที่ 36 สัปดาห์ ผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์คือน้ำหนักทารกแรกคลอดในกลุ่มหญิงมีครรภ์ที่คลอดพร้อมประเมินผลด้านความรู้และพฤติกรรมการบริโภคหลังดำเนินการทดลองโดยการสัมภาษณ์ ประเมินภาวะโภชนาการหลังดำเนินการทดลอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ได้รับทราบถึงผลลัพธ์ของการเข้าร่วมการวิจัย

การประเมินผล

1. การตอบแบบสัมภาษณ์หลังเข้าร่วมการทดลอง
2. การประเมินภาวะโภชนาการหลังการทดลอง

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์หญิงมีครรภ์

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....ชื่อผู้สัมภาษณ์.....เลขที่แบบบันทึก ☐ ☐

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของหญิงมีครรภ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน O หน้าคำตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงสำหรับท่าน

หญิงมีครรภ์ชื่อ.....นามสกุล.....

1. ท่านจบการศึกษาชั้นสูงสุดคือ.....

2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

3. รายได้ครอบครัวของท่านคิดโดยเฉลี่ยต่อเดือน

☐ น้อยกว่า 1,000 บาท

☐ 1,001–3,000 บาท

☐ 3,001–5,000 บาท

☐ 5,001–7,000 บาท

☐ มากกว่า 7,000 บาท

4. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่านมีทั้งหมดกี่คน

☐ 1–2 คน

☐ 3–4 คน

☐ 5–7 คน

☐ มากกว่า 7 คน

5. ท่านมีลูกที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ทั้งหมดกี่คน

☐ ไม่มี

☐ มี 1–2 คน

☐ มี 3–4 คน

☐ มี 5–6 คน

6. โดยเฉลี่ยค่าใช้จ่ายด้านอาหารในครอบครัวของท่านวันละกี่บาท
- ☐ น้อยกว่า 50 บาท ☐ 50-100 บาท
- ☐ 101-150 บาท ☐ 151-200 บาท
- ☐ มากกว่า 200 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ ความรู้ด้านโภชนาการของหญิงมีครรภ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าคำตอบหรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงสำหรับท่าน

- ท่านควรรับประทานอาหารด้านปริมาณอย่างไรในขณะที่ตั้งครรภ์

☐ เท่าเดิม ☐ เพิ่มขึ้น

☐ ลดลง ☐ ไม่ทราบ
- ท่านควรรับประทานอาหารด้านคุณภาพอย่างไรในขณะที่ตั้งครรภ์

☐ เท่าเดิม ☐ เพิ่มขึ้น

☐ ลดลง ☐ ไม่ทราบ
- ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดใดบ้าง

☐ กลัวยั่วเผ็ด ☐ ไข่

☐ น้ำชา กาแฟ ☐ มะพร้าว
- ขณะที่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารชนิดใดเพิ่มมากขึ้น

☐ ข้าว ☐ เนื้อสัตว์ นม ไข่

☐ ผัก ผลไม้ ☐ ไม่ทราบ
- หญิงมีครรภ์ที่ไม่รับประทานอาหารทะเล หรือไม่รับประทานเกลือที่เสริมสารไอโอดีน จะทำให้เกิดมาเป็นโรคอะไร

☐ โลหิตจาง ☐ ปากแห้งเพดานโหว่

☐ เอ๋อหรือคอพอก ☐ ไม่ทราบ

6. ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด หญิงมีครรภ์ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณเท่าใด
- 7 กิโลกรัม
 - 8-10 กิโลกรัม
 - 12-14 กิโลกรัม
 - มากกว่า 14 กิโลกรัม
7. หากหญิงมีครรภ์ไม่สามารถรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ได้ควรรับประทานอาหารชนิดใดทดแทน
- ข้าว แป้ง
 - ถั่วชนิดต่างๆ
 - ผลไม้ชนิดต่างๆ
 - น้ำมันพืช
8. อาหารที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันของทารก คืออาหารชนิดใด
- เนื้อสัตว์ต่างๆ
 - ข้าว แป้ง น้ำตาล
 - ผักใบเขียว
 - ปลาเล็กปลาน้อย
9. อาหารที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อของทารกคืออาหารประเภทใด
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วชนิดต่างๆ
 - ข้าว แป้ง น้ำตาล
 - ผักใบเขียว
 - ปลาเล็กปลาน้อย
10. สารอาหารประเภทวิตามิน มีหน้าที่หลักด้านใด
- ช่วยสร้างเนื้อเยื่อ
 - สร้างโลหิตแดง
 - ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ
 - สร้างกระดูกและฟัน
11. เมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็กซึ่งได้จากอาหารพวกเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ขณะตั้งครรภ์ จะส่งผลอย่างไรต่อการคลอด
- แม่มีโอกาสดกเลือดระหว่างการคลอด
 - แม่และลูกไม่แข็งแรง
 - ลูกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
 - ถูกทุกข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริงสำหรับการปฏิบัติ
ของท่าน

กิจกรรม	ไม่เคย รับ ประทาน	รับ ประทาน น้อยกว่า ที่ระบุ	รับ ประทาน เท่ากับที่ ระบุ	รับ ประทาน มากกว่า ที่ระบุ
1. อาหารที่รับประทานในแต่ละวันจะมีครบทุกประเภท ได้แก่ เนื้อต่าง ๆ ข้าว น้ำมัน ผักต่างๆ และผลไม้				
2. รับประทานอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู ปลา ไก่ อาหารทะเลฯ ประมาณวันละ 10 ช้อนโต๊ะ (150 กรัม)				
3. รับประทานไข่เป็ดหรือไข่ไก่ วันละ 1 ฟอง				
4. ดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลือง วันละ 2 แก้ว				
5. รับประทานอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ฯลฯ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ วันละประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)				
6. รับประทานอาหารที่ให้พลังงาน ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ น้ำตาลรวมทั้งผลิตภัณฑ์ เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง วันละประมาณ 5 ถ้วยตวง (ข้าวสวย 3 จานๆ ละ 3ทัพพีหรือประมาณ 265 กรัม)				
7. รับประทาน ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ผักโขมฯ วันละประมาณ 2 ส่วน (200 กรัม)				
8. รับประทาน ผักสีเหลือง เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง แครอท ดอกโสนฯ สัปดาห์ละ 2 มื้อ				

กิจกรรม	ไม่เคย รับ ประทาน	รับ ประทาน น้อยกว่า ที่ระบุ	รับ ประทาน เท่ากับที่ ระบุ	รับ ประทาน มากกว่า ที่ระบุ
9. รับประทานผลไม้ต่างๆ วันละ 4 ส่วน เช่น กล้วยน้ำหว่า 1 ผลเล็ก ส้ม 1 ผล ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล				
10. รับประทานอาหารประเภทที่ปรุงด้วยน้ำมัน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว กะทิ น้ำมันหมู มันไก่ เนย ฯลฯ วันละประมาณ 6 ช้อนชา (30 กรัม)				
11. รับประทานอาหารทะเลสดๆ 2 ครั้ง หรือใช้ เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร				

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการรับประทานอาหารของหญิงมีครรภ์ใน 1 วัน

ชื่อหญิงตั้งครรภ์.....นามสกุล.....

ปัจจุบันน้ำหนัก.....กิโลกรัม อายุครรภ์.....สัปดาห์

บันทึกครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เลขที่แบบบันทึก

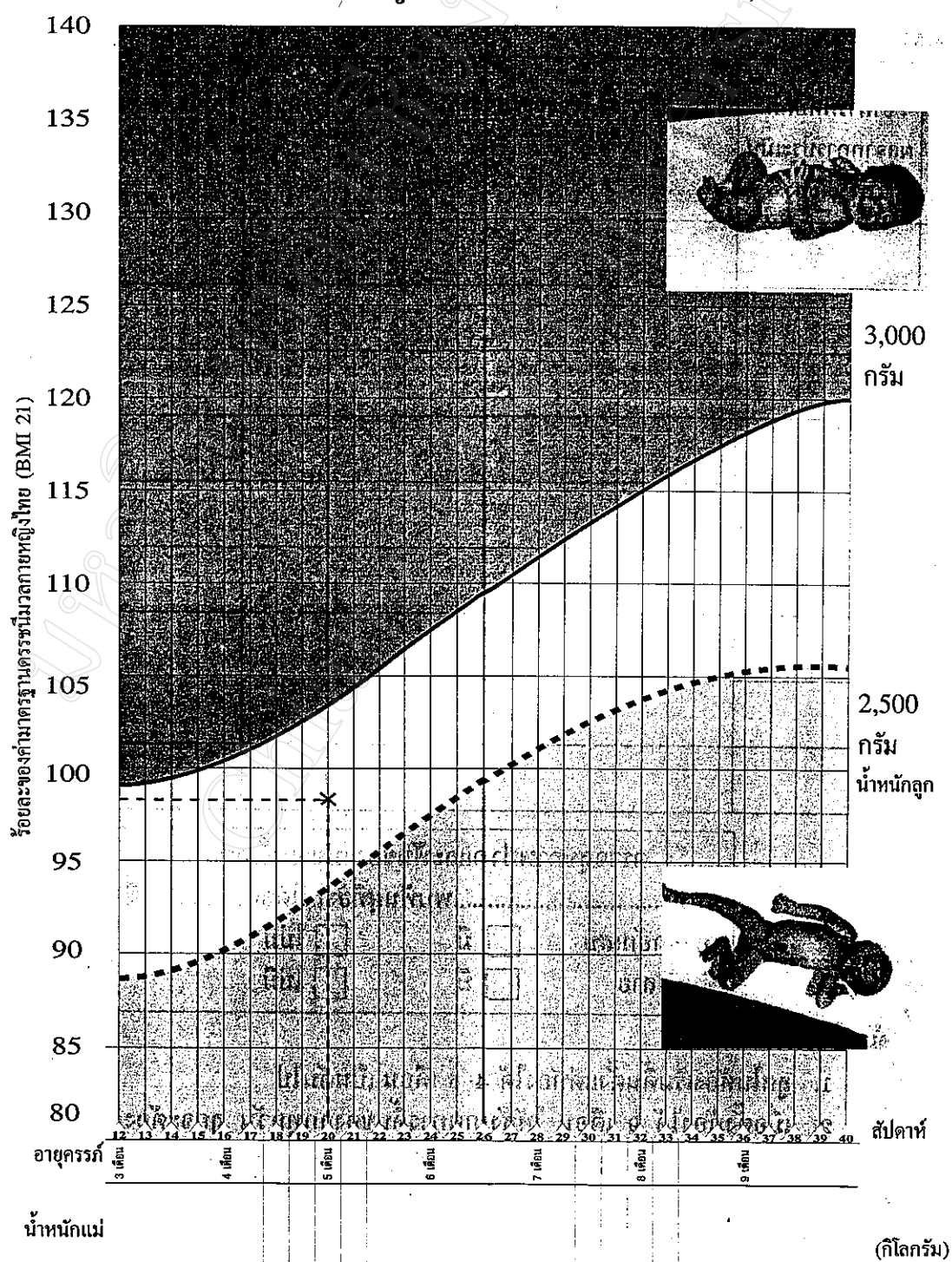
มือ อาหาร/ เวลา	รายการอาหารที่รับประทานใน 1 วันโดยระบุชนิดของอาหาร แต่ละอย่าง	ปริมาณอาหารที่รับประทาน (ถ้วยตวง/ช้อนตวง /กรัม)	อาหาร ส่วนที่ขาด
มือเช้า			
อาหาร ว่างเช้า			
มือ กลางวัน			
อาหาร ว่างบ่าย			
มือเย็น			
ก่อน นอน			

หมายเหตุ** 1. การบันทึกรายการอาหารในแต่ละวันใช้ภาพชุดอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับ
หญิงตั้งครรภ์ ประกอบการบันทึก

2. รายการอาหารให้บันทึกเป็นชนิดของอาหาร เช่น น่องไก่ ปลาทุ นํ้ามันพืช เป็นต้น
3. ปริมาณอาหาร เช่น น่องไก่ 1 ชิ้น ปลาทุ 1 ตัว นํ้ามันพืช 1 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น

[illegible]

กราฟโภชนาการหญิงมีครรภ์ (VALLOP CURVE)



ภาคผนวก ข

ภาพอาหารแลกเปลี่ยนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (Vallop food exchange model)

ภาพอาหารแลกเปลี่ยน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ VALLOP FOOD EXCHANGE MODEL (VM)

	อาหารปกติ			อาหารทดแทน			
หมู่ที่ 1							
หมู่ที่ 2							
หมู่ที่ 3							
หมู่ที่ 4							
หมู่ที่ 5							

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายผดุง ทิณลาด
วัน เดือน ปี เกิด	11 พฤษภาคม 2510
ที่อยู่ปัจจุบัน	95 หมู่ที่ 9 ตำบลนิคมพัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2532	ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ.2536	ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2532	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2 ประจำสถานีอนามัยบ้านแม่เลียง อำเภอสว่างงาม จังหวัดลำปาง
พ.ศ.2533	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2 ประจำสถานีอนามัยบ้านปางป่าเป้า อำเภอสว่างงาม จังหวัดลำปาง
พ.ศ.2539	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4 ประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสว่างงาม จังหวัดลำปาง
พ.ศ.2540-ปัจจุบัน	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 5 ประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอสว่างงาม จังหวัดลำปาง