

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

นาม	ต้นสังกัด
1. แพทย์หญิงกรรณิการ์ บางสายน้อย	โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 จังหวัดเชียงใหม่
2. นายแพทย์วีระชัย จิตเพียรคำ	โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 จังหวัดเชียงใหม่
3. ดร.น้ำทิพย์ รักนัสสีล	สำนักงานวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ดร.ศักดา พริ้งลำพู	สำนักงานวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ดร.สุกัญญา บริสัญญกุล	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. รองศาสตราจารย์พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรพิมล วรวิดิพุทธพงศ์	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แสงสุรีย์ ลำอาน์กุล	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

1. รหัส.....ไม่ภาวะแทรกซ้อน ☐ มีภาวะแทรกซ้อน ☐ ช่องนี้สำหรับผู้วิจัย
วันเดือนปีที่ตอบแบบสัมภาษณ์.....เดือน.....พ.ศ 2544
2. สถานภาพ ☐ คู่ ☐ สมรส ☐ ไม่จดทะเบียนสมรส ☐ หย่าร้าง ☐ แยกกันอยู่
3. อายุ
☐ 12-15 ปี ☐ 16-19 ปี ☐ 20-24 ปี ☐ 25-29 ปี ☐ 30-34 ปี
☐ 35-40 ปี ☐ 40 ปี ขึ้นไป
4. ระดับการศึกษา
☐ ไม่ได้เรียนหนังสือเลย ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา ☐ ประถมศึกษาตอนต้น
☐ ประถมศึกษาตอนปลาย ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
5. อาชีพ
☐ เกษตร/ประมง ☐ ครู/อาจารย์ ☐ แพทย์/ทันตแพทย์/เภสัช
☐ พยาบาล/บุคลากรสาธารณสุข ☐ ข้าราชการ ☐ รัฐวิสาหกิจ
☐ พนักงานบริษัท ☐ รับจ้าง ☐ นักเรียน/นักศึกษา
☐ ธุรกิจ/ค้าขาย ☐ แม่บ้าน ☐ ว่างาน
☐ อื่นๆ.....
6. รายได้ต่อเดือน
☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐ 5,001 – 10,000 บาท
☐ 10,001 – 20,000 บาท ☐ สูงกว่า 20,000 บาท
7. รายได้พอใช้จ่ายหรือไม่
☐ พอใช้ ☐ พอใช้และเหลือเก็บ ☐ ไม่พอใช้ ☐ ไม่พอใช้และมีหนี้
8. ศาสนาที่นับถือ
☐ ศาสนาพุทธ ☐ ศาสนาคริสต์ ☐ ศาสนาอิสลาม ☐ ศาสนาอื่นๆ.....
9. ลักษณะบ้านพักอาศัยเป็น ☐ ครอบครัวเดี่ยว ☐ ครอบครัวขยาย
10. ท่านพักอาศัยอยู่กับ
☐สามี ☐ลูก ☐แม่ ☐พ่อ ☐เพื่อน
☐ญาติ ☐คนเดียว ☐ อื่นๆ.....
11. พักอาศัยอยู่ในหมู่บ้าน.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....

แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ช่องนี้สำหรับ ผู้วิจัย
1.เมื่อฉันวางแผนว่าจะทำอะไรแล้ว ฉันมั่นใจว่าทำได้						
2.ปัญหาของฉันคือฉันไม่สามารถ เริ่มต้นทำงานได้ทุกอย่างที่ควรจะได้						
3.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ ในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำงาน กว่าจะทำได้						
4.ฉันมักจะทำงานไม่สำเร็จตามเป้า หมายที่ตนเองตั้งไว้						
5.ฉันมักจะล้มเลิกทำการสิ่งใดก่อน จะทำสำเร็จ						
6.ฉันหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่ง ยากต่างๆ						
7.ถ้าหากเห็นว่าสิ่งนั้นยุ่งยากสับสน เกินไปฉันจะไม่พยายามทำอีกเลย						
8.เมื่อฉันทำอะไรที่ไม่น่าพึงพอใจ ฉันก็จะทำงานกว่าจะสำเร็จ						
9.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้ว ฉันจะลงมือทำทันที						
10.เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่คาด คิดฉันมักจะไม่สามารถจะการได้						
11.เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่ง ใหม่ฉันจะเลิกทันทีถ้าฉันไม่ ประสบความสำเร็จตั้งแต่แรก						
12.ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ที่ฉันเห็นว่ามันยากเกินไป						

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ช่องนี้สำหรับ ผู้วิจัย
13.ความล้มเหลวทำให้ฉันมีความ พยายามขึ้น						
14.ฉันรู้สึกไม่แน่ใจในความสามารถ ของฉันที่จะทำสิ่งต่างๆ						
15.ฉันเป็นคนที่พึ่งพาตนเอง						
16.ฉันยอมแพ้ง่าย						
17.ฉันไม่สามารถจัดการปัญหาส่วน ใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตฉัน						
18.มันยากสำหรับฉันที่จะมีเพื่อนใหม่						
19.ถ้าฉันเห็นคนที่ฉันอยากพบฉันจะ เข้าไปหาเขาแทนที่จะรอให้เขาเข้ามา หาฉัน						
20.ถ้าฉันพบคนที่น่าสนใจ แต่เขาเป็น คนทำความคุ้นเคยยากฉันจะหยุดความ พยายามที่จะเป็นเพื่อนเขาทันที						
21.เมื่อฉันจะเป็นเพื่อนกับคนที่ดู เหมือนว่าเขาไม่สนใจครั้งแรกฉันจะไม่ ทำอย่างง่าย ๆ						
22.ฉันไม่สามารถวางตัวให้เหมาะสม เมื่ออยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก						
23.ฉันมีเพื่อน โดยความสามารถของ ตนเอง โดยการผูกมิตร						

แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ ต้องการทราบว่าท่านรู้สึกพึงพอใจกับการสนับสนุนที่ได้รับจากสามีของท่านมากน้อยเพียงใด โดยใช้เกณฑ์ต่อไปนี้

- 1 = ไม่พอใจ 2 = พอใจน้อย
3 = พอใจปานกลาง 4 = พอใจมาก
5 = พอใจมากที่สุด

พฤติกรรมสนับสนุน	ไม่ พอใจ	พอใจ น้อย	พอใจ ปานกลาง	พอใจ มาก	พอใจ มากที่สุด	ช่องนี้สำหรับ ผู้วิจัย
1. ได้ร่วมทุกข์ด้วยกัน						Sup1
2. ได้ร่วมสุขด้วยกัน						Sup2
3. ช่วยทำให้ฉันมีขวัญและกำลังใจเพิ่มขึ้น						Sup3
4. ช่วยฉันเมื่อฉันมีเรื่องทุกข์ร้อนหรือลำบากใจ						Sup4
5. แสดงความสนใจเอาใจใส่ในกิจวัตรประจำวัน และ ปัญหาของฉัน						Sup5
6. สละเวลาเพื่อสิ่งต่างๆ ให้ฉันเป็นพิเศษ						Sup6
7. ให้เวลาฉันได้ปรึกษาเรื่องส่วนตัว						Sup7
8. แสดงให้ฉันรู้ว่าเขาเห็นคุณค่าในสิ่งที่ฉันทำให้						Sup8
9. อดทนต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพฤติกรรมของฉัน						Sup9
10. แสดงความสนใจอย่างจริงจังในเรื่องที่ฉันกังวลหรือห่วงใย						Sup10
11. ช่วยทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย						Sup11
12. แสดงให้ฉันรู้ว่าเขาอยากอยู่ใกล้ฉันเสมอเมื่อฉันต้องการความช่วยเหลือ						Sup12

แบบประเมินพฤติกรรมกาปฏิบัติตนของหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ ต้องการทราบเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในด้านต่างๆ ขณะตั้งครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตัวในลักษณะที่ตรงกับข้อใด ผู้สัมภาษณ์จะเขียนเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อนั้นๆ

1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารในแต่ละประเภทของท่านเป็นอย่างไร

1.1 อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ เนื้อวัว, เนื้อหมู, ไก่, เป็ด, ปลา, กุ้ง

.....ก. รับประทานเป็นประจำทุกวัน

.....ข. รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

.....ค. รับประทานสัปดาห์ละครั้ง

.....ง. ไม่เคยรับประทานเลย

ท่านไม่เคยรับประทานเนื้อสัตว์เลย เพราะ.....

.....

อาหารชนิดอื่นๆ ที่ท่านรับประทานทดแทนเนื้อสัตว์คือ.....

.....

1.2 เครื่องในสัตว์ ได้แก่ ตับ หัวใจ ไต

.....ก. รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

.....ข. รับประทานสัปดาห์ละครั้ง

.....ค. รับประทานเดือนละครั้ง

.....ง. ไม่เคยรับประทานเลย

ท่านไม่เคยรับประทานอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์เลย เพราะ.....

.....

1.3 อาหารทะเล

.....ก. รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

.....ข. รับประทานสัปดาห์ละครั้ง

.....ค. รับประทานเดือนละครั้ง

.....ง. ไม่เคยรับประทานเลย

ท่านไม่เคยรับประทานอาหารทะเลเลย เพราะ.....

.....

1.4 ไข่ (ไข่ไก่ หรือ ไข่เป็ด)

.....ก. รับประทานสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง

.....ข. รับประทานสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

.....ค. รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 ฟอง

.....ง. ไม่เคยรับประทานไข่เลย

ท่านไม่เคยรับประทานไข่เลย เพราะ.....

1.5 นม หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้วหรือ 1 กล่อง

.....ก. ดื่มเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ดื่มแทบทุกวัน

.....ค. ดื่มสัปดาห์ละ 2-3 วัน

.....ง. ไม่ดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้เลย

ท่านไม่ดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้เลย เพราะ.....

1.6 ผักใบเขียว และ ผักอื่นๆ

.....ก. รับประทานเป็นประจำอย่างน้อยวันละครึ่ง

.....ข. รับประทานแทบทุกวัน

.....ค. รับประทานนานๆ ครั้ง

.....ง. ไม่เคยรับประทานผักเลย

ท่านไม่เคยรับประทานผักเลย เพราะ.....

1.7 ผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย มะละกอ ฝรั่ง มะม่วง

.....ก. รับประทานเป็นประจำอย่างน้อยวันละครึ่ง

.....ข. รับประทานแทบทุกวัน

.....ค. รับประทานนานๆ ครั้ง

.....ง. ไม่เคยรับประทานผลไม้เลย

ท่านไม่เคยรับประทานผลไม้เลย เพราะ.....

ผลไม้ที่ท่านชอบรับประทานได้แก่.....

ท่านไม่ชอบรับประทานผลไม้เพราะ.....

1.8 อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ ข้าว ถั่วเขียว ขนมหึง ขนมหิน

-ก. วันละ 1 – 2 จาน
-ข. วันละ 3 จานเป็นประจำทุกวัน
-ค. วันละ 4 – 5 จาน
-ง. มากกว่า 5 จานต่อวัน

1.9 ไขมัน ได้แก่ น้ำมันพืช น้ำมันหมู มันสัตว์ เนย กะทิ

-ก. ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารเป็นจำนวนมาก เช่น ใช้ทอด ใช้เนื้อมัน
ใช้น้ำมันพืชเป็นจำนวนมาก
-ข. ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารเป็นจำนวนมาก เช่น ใช้ทอด ใช้เนื้อมัน
ใช้น้ำมันพืชพอควร
-ค. ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารเป็นจำนวนเล็กน้อย เช่น ใช้ผัด ใช้เนื้อมัน
ใช้น้ำมันพืชพอควร
-ง. ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารเป็นจำนวนเล็กน้อย เช่น ใช้ผัด ใช้เนื้อมัน
ใช้น้ำมันพืชพอควรหรือเพียงบาง

2. ท่านดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละกี่แก้ว

-ก. วันละ 7 – 8 แก้ว
-ข. วันละ 5 – 6 แก้ว
-ค. วันละ 3 – 4 แก้ว
-ง. น้อยกว่า 3 แก้วต่อวัน

นอกจากดื่มน้ำสะอาดแล้ว เครื่องดื่มชนิดอื่นๆ ที่ท่านดื่มเป็นประจำได้แก่.....

.....

3. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านดื่มน้ำชาหรือกาแฟบ่อยครั้งเพียงใด

-ก. ดื่มเป็นประจำทุกวัน
-ข. ดื่มแทบทุกวัน
-ค. ดื่มสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง
-ง. ไม่เคยดื่มน้ำชาหรือกาแฟเลย

4. ในระยะตั้งครรภ์ (ยกเว้นช่วงนอนหลับ) ท่านอยู่ในท่าใดมากที่สุด
-ก. เปลี่ยนท่าบ่อยๆ โดย ยืน เดิน และนั่ง สลับกันเป็นระยะๆ
 -ข. ยืนและนั่งมากกว่าเดิน
 -ค. ยืนและเดิน
 -ง. ยืนหรือนั่งในท่าใดท่าหนึ่งตลอดวัน
5. ปัจจุบันนี้ท่านทำงานหนักได้แก่ ยกของหนัก หามน้ำ ทำงานกะกลางคืน อุ้มบุตรเล็กบ่อยครั้ง
เพียงใด
-ก. ทำเป็นประจำทุกวัน
 -ข. ทำแทบทุกวัน
 -ค. ทำเป็นบางวัน
 -ง. ไม่เคยทำงานหนักเลย
- ท่านทำงานหนักเกี่ยวกับ.....
-
-
-
-
6. ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเล่นหรือการบริหารร่างกาย เป็นเวลา 15- 30 นาที บ่อยครั้งเพียงใด
-ก. ทำเป็นประจำทุกวัน
 -ข. ทำแทบทุกวัน
 -ค. ทำเป็นบางวัน
 -ง. ไม่เคยออกกำลังกายเลย
- ท่านไม่เคຍออกกําลังกายเลย เพราะ.....
-
-
7. ท่านพักผ่อนนอนหลับในตอนกลางคืน คี้นละประมาณกี่ชั่วโมง
-ก. 8 ชั่วโมงขึ้นไป
 -ข. คี้นละ 5 - 7 ชั่วโมง
 -ค. คี้นละ 3 - 4 ชั่วโมง
 -ง. นี้นอยกว่า 3 ชั่วโมง
- ท่านนอนหลับได้นี้นอยกว่า คี้นละ 8 ชั่วโมง เพราะ.....
-

ท่านมีอาการนอนไม่หลับในเวลาดอนกลางคืนหรือไม่

..... มี (ทำข้อ 9)

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 10)

8. เมื่อท่านมีอาการนอนไม่หลับในเวลาดอนกลางคืน ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขเลย

ท่านแก้ไขอาการนอนไม่หลับโดย.....

9. เมื่อท่านนั่งหรือนอนพักผ่อนในเวลากลางวัน อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงบ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยนั่งหรือนอนพักในช่วงเวลากลางวันเลย

10. ท่านลุกขึ้นหรือขึ้นหรือนั่งอย่างรวดเร็วในระยะตั้งครบกบ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยลุกหรือขึ้นหรือนั่งอย่างรวดเร็ว

11. ปัจจุบันท่านขี่จักรยาน หรือจักรยานยนต์บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยขี่จักรยาน หรือจักรยานยนต์เลย

12. ขณะอาบน้ำ ท่านทำความสะอาดผิวหนัง และหัวนมบ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยทำเลย

ท่านทำความสะอาดเต้านม และหัวนม โดย.....

ท่านไม่เคยทำความสะอาดเต้านม และหัวนม เลยเพราะ.....

ท่านมีความผิดปกติของหัวนม ได้แก่ หัวนมแบน หัวนมบวม หัวนมบอด หรือไม่

..... มี (ทำข้อ 14)

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 15)

13. เมื่อท่านมีความผิดปกติของหัวนม ท่านแก้ไขความผิดปกตินั้น บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยทำเลย

ท่านแก้ไขหัวนมที่ผิดปกติ โดย.....

14. ท่านแปรงฟันอย่างวันละ 2 ครั้ง บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน

.....ข. ทำแทบทุกวัน

.....ค. ทำเป็นบางวัน

.....ง. ไม่เคยแปรงฟันวันละ 2 ครั้งเลย

15. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านได้ไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจบ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ไปเป็นประจำ

.....ข. ทำไปเป็นส่วนใหญ่

.....ค. ไปนานครั้ง

.....ง. ไม่เคยไปพบทันตแพทย์เลย

16. ท่านมี ฟันผุ ปวดฟัน มีเลือดออกตามไรฟันหรือไม่

..... มี (ทำข้อ 17)

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 18)

ท่านฟันผุ ปวดฟัน ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขฟันผุ และอาการปวดฟันโดย.....

17. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกหรือทวารหนักภายหลังจากการขับถ่ายหรืออุจจาระทุกครั้ง บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน
ข. ทำแทบทุกวัน
ค. ทำเป็นบางวัน
ง. ไม่เคยทำความสะอาดหลังถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะเลย

18. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านเลือกใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่รัดรูป หรือสวมรองเท้าส้นเตี้ยบ่อยครั้ง เพียงใด

.....ก. ทำเป็นประจำทุกวัน
ข. ทำแทบทุกวัน
ค. ทำเป็นบางวัน
ง. ไม่เคยทำเลย
 ท่านไม่เคยทำเลยเพราะ.....

19. ท่านมีการพบปะพูดคุยกับคนเจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด หรือเป็นหัด เป็นต้น บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. มีเป็นประจำ
ข. มีทำแทบทุกวัน
ค. มีเป็นบางวัน
ง. ไม่เคยพบปะพูดคุยกับคนเจ็บป่วยเลย

20. ท่านไปสถานที่ที่มีความแออัดอยู่เสมอ เช่น โรงภาพยนตร์ ตลาด ศูนย์การค้า เป็นต้น บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. ไปเป็นประจำทุกวัน
ข. ไปแทบทุกวัน
ค. ไปเป็นบางวัน
ง. ไม่เคยไปในสถานที่แออัดเลย

ขณะตั้งครรภ์ท่านรู้สึกป่วยหรือรู้สึกไม่สบายเล็กๆ น้อย บ้างหรือไม่

..... มี ระบุ.....(ทำข้อ 22)

..... ไม่มี

21. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านใช้ยาอย่างไร

-ก. ใช้ยาเอง โดยแพทย์ไม่ได้สั่ง หรือใช้ยาที่แนะนำโดยคนขายยา หรือคนอื่นที่ไม่ได้อยู่
ในวงการแพทย์
-ข. ใช้ยาทั้งที่แพทย์สั่งและไม่ได้สั่ง
-ค. ใช้ยาทั้งที่แพทย์สั่งเป็นส่วนใหญ่ ใช้ยาที่แพทย์ไม่ได้สั่งบ้าง แต่มักจะบอกแพทย์ภายหลังที่ใช้

22. ขณะตั้งครรภ์ ท่านมีอาการท้องผูกหรือไม่

..... มี (ทำข้อ 24)

..... ไม่มี

เมื่อท่านมีอาการท้องผูก ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการท้องผูกโดย.....

.....

23. ท่านมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขา หรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 25)

เมื่อท่านมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขา ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขาที่เกิดขึ้นได้ โดย.....

.....

24. ท่านมีอาการปวดขาเนื่องจากเส้นเลือดขอดพองหรือไม่

..... มี (ทำข้อ 25)

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 26)

เมื่อท่านมีอาการปวดขาเนื่องจากเส้นเลือดขดพอง ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการปวดขาที่เกิดขึ้นได้ โดย.....

25. ท่านมีอาการบวมบริเวณขา หรือเท้าทั้งสองข้างหรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 27)

เมื่อท่านมีอาการบวมบริเวณขา หรือเท้า ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการบวมบริเวณขาหรือเท้าที่เกิดขึ้นได้ โดย.....

26. ท่านมีอาการบวมบริเวณหน้า มือ และปวดศีรษะอย่างรุนแรง บ่อยครั้งเพียงใด

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำ ข้อ 29)

เมื่อท่านมีอาการบวมบริเวณหน้า มือ และปวดศีรษะอย่างรุนแรง ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

27. ในระยะตั้งครรภ์ท่าน รู้สึกมีอาการปวดท้องน้อยมาก หรือปวดบริเวณมดลูกมากน้อยเพียงใด

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำ ข้อ 29)

เมื่อท่านรู้สึกมีอาการปวดท้องน้อยมาก หรือปวดบริเวณมดลูกมาก ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง
-ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

28. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านรู้สึกมีอาการของทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลง บ่อยครั้งเพียงใด

- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำ ข้อ 30)

เมื่อท่าน รู้สึกมีอาการของทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลง ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง
-ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....

29. ในระยะตั้งครรภ์ ท่านมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดหรือไม่

- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำ ข้อ 31)

ท่านทราบว่ามีอาการเลือดออกทางช่องคลอดโดยวิธีใด.....

.....

เมื่อท่านมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดท่านปฏิบัติโดย.....

.....

30. ท่านมีอาการปวดหลังในระยะตั้งครรภ์หรือไม่บ่อยครั้งเพียงใด

- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 32)

เมื่อท่านมีอาการปวดหลังในระยะตั้งครรภ์ ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง
-ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

- ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....
31. ท่านมีความรู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพของท่านและทารกในครรภ์หรือไม่
- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 33)
- เมื่อท่านมีความรู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพของท่านและทารกในครรภ์
- ท่านทำการแก้ไขความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด
-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง
-ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย
- ท่านแก้ไขความรู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจโดย.....
-
-
32. ในระยะตั้งครรภ์ท่านมีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย โกรธง่าย หรือไม่
- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 34)
- เมื่อท่านมีอาการหงุดหงิด โมโหง่าย โกรธง่าย ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด
-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง
-ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย
- ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....
-
-
33. ในระยะตั้งครรภ์ท่านมีอาการหวั่นไหวต่อคำติชมเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะการตั้งครรภ์ท่านหรือไม่
- มี
- ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 35)
- เมื่อท่านมีอาการหวั่นไหวต่อคำติชม ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด
-ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง
-ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง
-ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....

.....

.....

34. ท่านมีความรู้สึกผิดหวังในชีวิตหรือไม่

..... มีเรื่องที่ทำให้ผิดหวัง.....

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 36)

เมื่อท่านมีความรู้สึกผิดหวังในชีวิต ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....

.....

35. ในระยะตั้งครรถ์ท่านมีความรู้สึกกังวลเรื่องรูปร่าง หน้าตา หรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 37)

เมื่อท่านมีความรู้สึกกังวลเรื่องรูปร่าง หน้าตา ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นโดย.....

.....

.....

36. ในระยะตั้งครรถ์ท่านมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์กับคู่ครองหรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 38)

เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์กับคู่ครอง ท่านแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดย.....

.....

37. ในระยะตั้งครรภ์ท่านมีการทะเลาะกับ.....(ระบุบุคคล) หรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 39)

เมื่อท่านมีการทะเลาะกับ.....ท่านแก้ไข อารมณ์ของท่านที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเพียงใด

.....ก. แก้ไขได้ทุกครั้ง

.....ข. แก้ไขได้แทบทุกครั้ง

.....ค. แก้ไขได้เป็นบางครั้ง

.....ง. ไม่เคยแก้ไขได้เลย

ท่านแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดย.....

.....

38. ท่านมีความกลัว วิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บครรภ์และการคลอดหรือไม่

..... มี

..... ไม่มี (ข้ามไปทำข้อ 40)

เมื่อ ท่านมีความกลัววิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บครรภ์ การคลอดท่านทำการแก้ไขความกลัวได้โดยวิธี

.....ก. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ และฝึกปฏิบัติวิธีการเพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

.....ข. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

.....ค. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง

.....ง. เฉยๆ ไม่คิดจะหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเลย

39. ท่านเคยเลี้ยงดูเด็กเล็กหรือไม่

..... เคย

..... ไม่เคย

ท่านมีความกลัว วิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในระยะหลังคลอดหรือไม่

..... มี (ทำข้อ 41)

..... ไม่มี

40. เมื่อท่านมีความกลัว วิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในระยะหลังคลอด ท่านสามารถลดความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ โดย

..... ก. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ และฝึกปฏิบัติวิธีการเลี้ยงดูเด็ก

..... ข. หาความรู้จากแหล่งต่างๆ เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูเด็กอยู่เสมอ

..... ค. สังเกตวิธีการเลี้ยงดูเด็กของผู้อื่นเท่าที่จะทำได้

..... ง. ไม่เคยคิดหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เลย

ท่านไม่เคยคิดหาความรู้จากแหล่งต่างๆ เลยเพราะ.....

41. ท่านมาตรวจครรภ์ตามนัดบ่อยครั้งเพียงใด

..... ก. มาตรวจตามนัดทุกครั้ง

..... ข. มาตรวจตามนัดเกือบทุกครั้ง

..... ค. มาตรวจตามนัดเป็นบางครั้ง

..... ง. มาตรวจตามนัดน้อยครั้ง

..... ท่านไม่เคยได้รับการตรวจครรภ์เลย.....

จำนวนครั้งของการมาตรวจ ในแต่ละไตรมาส

ไตรมาสแรกมาตรวจ.....ครั้ง

ไตรมาสที่สองมาตรวจ.....ครั้ง

ไตรมาสที่สามมาตรวจ.....ครั้ง

อายุครรภ์เมื่อคลอด.....สัปดาห์

น้ำหนักทารกแรกคลอด.....กิโลกรัม

Apgar score ที่ 1 นาที.....

Apgar score ที่ 5 นาที.....

Activity เมื่อแรกคลอด.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางบุญนาถ ทัพพิกรณ์
วัน เดือน ปี เกิด	7 สิงหาคม 2490
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปงหลวง (คุรุประชาสรรค์) ต.เสริมขวา อ.เสริมงาม จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2501 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราษฎร์มณีศึกษา จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2508 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัยพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2512 สำเร็จการศึกษานุปริญญาพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สำเร็จการศึกษา ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา วิชาโทบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2525
ประสบการณ์	
ปี 2512 - 2513	พยาบาลอนามัยจัดพาพยาบาลฝึกหัดก่อนประจำการ ศูนย์อนามัยแม่และเด็ก เขต 4 ขอนแก่น
ปี 2513 - 2519	ครูพยาบาล, วิทยากรย์ โรงเรียนผดุงครรภ์และอนามัย ลำปาง
ปี 2519 - 2526	พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยแม่และเด็ก เขต 5 จังหวัดเชียงใหม่
ปี 2526 ถึงปัจจุบัน	วิทยากรย์ ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ผลงานวิจัย	การวิเคราะห์ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในการสอบปลายภาคเรียนของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ เชียงใหม่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 5 ประจำปีการศึกษา 2529 - 2531
ตำรา	การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา