

ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการ ที่โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

อรรถัย วงศ์พิกุล

บทคัดย่อ

แม่และทารกในครรภ์จะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การดูแลตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ ถ้ามีทัศนคติ ความรู้ และมีพฤติกรรม การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งแม่และทารกในครรภ์ การศึกษาเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึง ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ ตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ อ.เมือง จ.นครราชสีมา โดยวิธีการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างจากหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์รายใหม่และเข้าร่วมโครงการ โรงเรียนพ่อแม่ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2550 - กันยายน 2550 จำนวน 102 คน เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น โดยผ่านการพิจารณาทั้งด้าน โครงสร้างและเนื้อหาจาก ผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดสอบความเชื่อมั่น = 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 33.33 มีอาชีพรับจ้างร้อยละ 67.65 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 25.49 ระดับการศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า ร้อยละ 45.10 สามีกอยดูแลห่วงใยใส่ใจ จัดหาอาหารบำรุงครรภ์ ร้อยละ 80.39 เป็นการ ตั้งครรภ์ครั้งแรก ร้อยละ 59.80 และมาฝากครรภ์ครั้งแรกเมื่อมีอายุครรภ์ 3 เดือน ร้อยละ 31.37 จากการศึกษา ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดี ร้อยละ 98.04 โดยข้อคำถามที่ตอบถูก มากที่สุดคือ ประโยชน์ของเส้นทางลูกรักในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ร้อยละ 100 รองลงมาคือ ทราบ อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ร้อยละ 99.02 และข้อคำถามที่ตอบถูกน้อยที่สุดคือการรักษาอาการเหงือก อักเสบหรือฟันผุในระหว่างตั้งครรภ์ ร้อยละ 63.73 หญิงตั้งครรภ์มีทัศนคติเชิงบวกต่อการปฏิบัติตัว ร้อยละ 80.39 โดยข้อที่มีค่าคะแนนสูงสุด คือ ความสำคัญและความจำเป็นของการฝากครรภ์ และการที่หญิง ตั้งครรภ์สูบบุหรี่จะส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์ ร้อยละ 56.86 เท่ากัน หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรม การปฏิบัติตัว ขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง ร้อยละ 96.08 ในด้านการออกกำลังกาย ในขณะที่ตั้งครรภ์ตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ ยังมีส่วนน้อยที่ปฏิบัติได้เป็นประจำ ร้อยละ 33.35 จาก การศึกษาพบว่า ทัศนคติและการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์หญิง บางครั้งก็ไม่ได้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน อย่างเช่นตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการรับประทานยาบำรุงเลือดในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในแง่ ของการปฏิบัติตัว ยังมีบางส่วนที่ปฏิบัติตนไม่ถูกต้องในการรับประทานยาบำรุงเลือด ผลการศึกษาที่ได้จะ เป็นประโยชน์ในการวางแผนเพื่อพัฒนางานคลินิกฝากครรภ์ให้มีคุณภาพและมาตรฐานโดยการปรับเปลี่ยน รูปแบบการให้ความรู้ในกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่ให้สอดคล้องกับพื้นฐานความรู้ของผู้รับบริการเน้นการมี ส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ในทุกขั้นตอนการบริการ และเน้นการมีส่วนร่วมของสามี เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และ สร้างทัศนคติที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องต่อไป

**Knowledge, Attitude, and Behavior of the Pregnant Women
who are service users of Health Promoting Hospital,
Ampur Muaeng, NakhonRatchasima.**

The maternal and child health depends on pregnant woman responsibility to take care of themselves. Correct knowledge, attitude, and practice will result in the good health status of both mother and child.

This survey research aimed to study knowledge, attitude, and behavior of the pregnant women who are service users of Health Promoting Hospital, Ampur Muaeng, NakhonRatchasima. Samples were 102 pregnant women, new participants in parenting school project conducted during May-September 2008. A researcher's self-designed questionnaire, content and structurally qualified by experts with validity of Cronback's Alpha = 0.87, was employed. Data analysis was performed with an instant program SPSS and collected statistics were percentage, mean, and standard deviation.

The study indicated that 33.33% of samples were between 25 to 29 years old, 67.65% were employees, 25.49% earned more than 10,000 baht/month. 45.10% graduated high school or equivalent. 80.39% obtained good husband-support care and nutritional enrichment. 59.80% were first pregnant and 31.37% started their first antenatal care at gestational age of 3 months. Regarding their knowledge, 98.04% were in good level with 100% correct answer about the benefit of pregnancy-to-delivery diagram in Maternal and Child Health Diary. 99.02% knew the abnormal symptoms which required medical consultation. The least correct answer was a dental treatment for gingivitis and tooth decay during pregnancy, at 63.73%. Most of them, 80.39%, had a positive behavioral attitude. The maximum score was 56.80% correct answer in two topics: the importance and necessity of antenatal care, and smoking during pregnancy can affect child health. The majority women behaved properly during pregnancy, particularly a good compliance in follow-up appointment, 96.08%. While minority women exercised as guided, 33.35%. The study revealed that attitude and behavior of pregnant women are somehow irrelevant. For example, most of them showed a good attitude for iron-supplement tablet intake but some of them practiced incorrectly.

These results will be an advantage in planning for antenatal care development. To reach the optimal quality and standard, service modification in parenting school must get along with user basic knowledge. More health provider participation, more action from husband, and better attitude can empower the pregnant women to practice well, consequently.

บทนำ

การที่มารดาและทารกในครรภ์จะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับดูแลตนเองของมารดาในขณะตั้งครรภ์ ถ้ามารดามีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้อง ทำให้สามารถคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ได้ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ก็จะมีผลทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต และมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้อย่างสมบูรณ์

การตั้งครรภ์เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นตะคริว ท้องอืด ท้องผูก ปัญหาจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์แล้วหญิงตั้งครรภ์

ส่วนใหญ่ยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลง(กลัวว่าการตั้งครรภ์จะทำให้สามีนอกใจ)ความคาดหวังเกี่ยวกับทารกในครรภ์(ความผิดปกติหรือพิการ) กลัวการคลอด เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะลดลงหรือหมดไป หากได้มีการเตรียมความพร้อมแก่หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ในระยะแรกๆของการตั้งครรภ์ การตายและภาวะทุพพลภาพที่เกิดขึ้นในสตรีจากการตั้งครรภ์และการคลอดยังเป็นปัญหาสำคัญอันดับต้นๆของระบบสาธารณสุขในประเทศที่กำลังพัฒนา ถึงแม้จะมีเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า และความรู้ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ถ้าหญิงตั้งครรภ์ไม่ได้รับการดูแลหรือไม่ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้ เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ ความดันโลหิตสูง โลหิตจางขณะตั้งครรภ์ ทารกโตช้าในครรภ์ แท้ง คลอดก่อนกำหนด ท้องแฝด น้ำเดินก่อนเจ็บท้อง เจ็บท้องก่อนกำหนด ทารกในครรภ์อยู่ในท่าผิดปกติ เป็นต้น ^(1,3) การดูแลหญิงตั้งครรภ์ ควรเริ่มตั้งแต่ระยะแรก ๆ ของการตั้งครรภ์ ดังนั้น คู่สามีภรรยาเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ควรรีบไปฝากครรภ์โดยเร็ว และไปตรวจตามแพทย์ / เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามนัดทุกครั้ง เพราะจะได้รับการดูแลสุขภาพตั้งแต่แรก ถ้าพบอาการผิดปกติ หรือภาวะเสี่ยง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อมารดาและทารกในครรภ์ จะได้เฝ้าระวัง และหาทางช่วยเหลือได้ทันท่วงที และลดอันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดได้ ⁽²⁾ ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีประเด็นหนึ่งที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับการเตรียมมารดา ให้มีความพร้อมก็คือ การที่มารดาไม่มาฝากครรภ์ หรือไม่มารับบริการตรวจครรภ์ตามนัด แต่จะมารับบริการเมื่อใกล้คลอด หรือเมื่อถึงเวลาคลอดเท่านั้น จึงเป็นปัญหาไม่สามารถเตรียมมารดาตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ได้ มารดาจึงขาดความรู้ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เกิดความกลัว ความเครียด และความเจ็บปวดในการคลอดตามลำดับ ซึ่งมีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน หรือความผิดปกติในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญจะต้องได้รับการแก้ไข คือ หญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพ การขาดสารอาหารของมารดาอาจทำให้มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้ รวมทั้งบางคนยังมีความเชื่อผิดๆ ภูๆสืบทอดกันมา เช่น รับประทานเบียร์หรือน้ำมะพร้าวจะทำให้เด็กตัวเกลี้ยงไม่มีไขมัน

การอยู่ไฟหลังคลอด คือการนอนบนที่นอนที่มีไฟหรือถ่านร้อนสุ่มอยู่ข้างล่าง นิยมมากในบางภาค เป็นความเชื่อมาแต่ดั้งเดิม ซึ่งมีผลเสียหลายอย่าง คือ เสี่ยงต่อการถูกไฟไหม้ การอยู่ไฟทำให้เสียน้ำออกจากร่างกายมาก อาจถึงซ้อคได้หรือไม่ก็ทำให้น้ำนมน้อยลงไม่พอต่อความต้องการของลูกจะเห็นว่าการตั้งครรภ์แม้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ใช้ว่าจะปล่อยให้ไปตามบุญตามกรรม เราสามารถกำหนดให้การตั้งครรภ์มีความผิดปกติที่น้อยที่สุดได้ถ้าสามารถปฏิบัติให้ถูกต้อง⁽⁴⁾ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคน ควรได้รับการดูแลระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อสภาวะสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ นครราชสีมา เป็นโรงพยาบาลที่มีการดูแลด้านอนามัยแม่และเด็ก มีการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ซึ่งการจัดกิจกรรม มีการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ในด้านการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ โดยการบรรยาย ให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์และสามีในรูปแบบโรงเรียนพ่อแม่ มีการประเมินผลก่อน-หลังให้ความรู้ พบว่าผลการประเมินความรู้ในปี 2548, 2549 ได้ ร้อยละ 80,84.30 ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือร้อยละ 85 สาเหตุ ที่สำคัญคือ สามีเข้าร่วมโครงการน้อยไม่เข้าใจที่สอน แต่ไม่กล้าถาม ไม่มีคู่มือหรือหนังสือให้อ่านเพิ่มเติมหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นวัยรุ่นร้อยละ 17.75 และมารดาครรภ์แรก สอนแล้วลืม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์รายใหม่ที่เข้ากลุ่มโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนางานคลินิกฝากครรภ์ให้มีคุณภาพมาตรฐาน โดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้ความรู้ในกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ให้สอดคล้องกับพื้นฐานความรู้ของผู้รับบริการ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของเจ้าหน้าที่ในทุกขั้นตอนการบริการและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของสามีและญาติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และทักษะที่ดีต่อการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์รวมทั้งการจัดหาสื่อ เอกสารความรู้ต่างๆประกอบการให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

ขอบเขตการศึกษา

เป็นการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์รายใหม่ที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนพ่อแม่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2550 - กันยายน 2550 ซึ่งคัดเลือกมาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง

นิยามศัพท์

ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ หมายถึง ความเข้าใจที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง

ทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นด้านการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์ หมายถึง การกระทำกิจกรรมหรือการดำเนินการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ หมายถึง หญิงที่ประจำเดือนขาดและได้รับการวินิจฉัยโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ว่ามีครรภ์

วิธีการดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์รายใหม่และเข้าร่วมโครงการโรงเรียนพ่อแม่ ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ระหว่างเดือน พฤษภาคม- กันยายน 2550 จำนวนทั้งสิ้น 102 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม เรื่อง ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับลักษณะทางปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ประสบการณ์การตั้งครรภ์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

โดยแบบสอบถามดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างและเนื้อหาทั้งหมด 3 ท่านและผ่านการทดสอบความเชื่อถือได้จากหญิงตั้งครรภ์ 20 ราย (ที่ไม่ได้อยู่ในโครงการโรงเรียนพ่อแม่) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้ Cronbach's Alpha = 0.87

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้ ทัศนคติและ การปฏิบัติตัว ของหญิงตั้งครรภ์ วิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามหญิงตั้งครรภ์ที่มาใช้บริการและเข้าโครงการโรงเรียนพ่อแม่เดือน พ.ค.50-ก.ย.50 จำนวน 102 ราย

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทางลักษณะประชากรทั่วไป

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์รายใหม่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 102 คน พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์เป็นครั้งแรกและเข้า กลุ่มโรงเรียนพ่อแม่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างเดือน เมษายน ถึงเดือนกันยายน 2550 มีจำนวน 102 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้าง ร้อยละ 67.65 มีรายได้ส่วนใหญ่มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 25.49 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ร้อยละ 45.10 และสามมีมีส่วนช่วยในการดูแลขณะตั้งครรภ์ คือ สูงสุดคอยดูแลหุงโง่ใส่จัดหาอาหารบำรุงครรภ์ ร้อยละ 80.39 ส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ร้อย ละ 59.80 และผู้ที่มาฝากครรภ์ส่วนใหญ่มีอายุครรภ์ 3 เดือน ร้อยละ 31.37

2. ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

ตาราง 1 จำนวนร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามระดับความรู้

ระดับความรู้	จำนวน(N=102)	ร้อยละ
ระดับดี (8 คะแนนขึ้นไป)	100	98.04
ระดับปานกลาง (6-7 คะแนน)	2	1.96

จากการศึกษาเมื่อพิจารณาความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งประเมินค่าคะแนนเต็ม พบว่ากลุ่ม ตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับดีมาก(คะแนน 8 คะแนน ขึ้นไป) ร้อยละ 98.04

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของหญิงตั้งครรภ์จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในขณะตั้งครรภ์

ข้อความ	การตอบถูก (N=102)	
	จำนวน	ร้อยละ
1. อาการใดที่ถือว่าปกติในหญิงตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์	93	91.18
2. หญิงตั้งครรภ์ควรมาฝากครรภ์เมื่อใด	99	97.06
3. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	96	94.12
4. ข้อใดคือประโยชน์ของเส้นทางลูกรักในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	102	100
5. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวควรปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้ลูกคลอดออกมาเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข	98	96.02
6. วัคซีนที่ได้รับในขณะตั้งครรภ์ คือวัคซีนชนิดใด	94	92.16
7. อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์	101	99.02
8. หญิงตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายอย่างไร	100	98.04
9. ถ้าท่านมีอาการเหงื่ออึกเสบหรือฟืนผุควรได้รับการรักษาในระยะใดจึงจะเหมาะสม	65	63.73
10. ถ้าท่านมีอาการไม่สบาย ในขณะที่ตั้งครรภ์ท่านควรทำอย่างไร	99	97.06

จากการศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ทั้งหมด 102 ราย ซึ่งประเมินค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่ตอบถูกมากที่สุดคือ ประโยชน์ของเส้นทางลูกรักในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ร้อยละ 100 รองลงมาคือ ทราบอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ร้อยละ 99.02 และข้อคำถามที่ตอบถูกน้อยที่สุดคือเมื่อมีอาการเหงื่ออึกเสบหรือฟืนผุควรได้รับการรักษาในระยะใดจึงจะเหมาะสม ร้อยละ 63.73

3. ทักษะเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามระดับทัศนคติ

ระดับทัศนคติ	จำนวน(N=102)	ร้อยละ
ดี (3.50-5.00)	82	80.39
ปานกลาง(2.50-3.49)	20	19.61

จากการศึกษาพบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ โดยมีค่าคะแนนอยู่ในระดับดี (เฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.50-5.00 คะแนน) ร้อยละ 80.39 รองลงมาคือ ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.50-3.49 คะแนน) ร้อยละ 19.6

ตาราง 4 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามทัศนคติ

ทัศนคติเกี่ยวกับ การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	ระดับทัศนคติ (N=102)					\bar{X}	S.D.
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
1.หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่ จำเป็นต้องฝากครรภ์	3 (2.94)	-	7 (6.86)	34 (33.34)	58 (56.86)	4.41	0.860
2.หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานยาบำรุง เลือด เพราะจะทำให้เด็กตัวโต คลอดยาก	-	2 (1.96)	17 (16.67)	39 (38.24)	44 (43.13)	4.22	0.794
3.การดื่มน้ำมะพร้าวมากๆ จะส่งผลให้เด็กที่ เกิดมาไม่มีใจ	5 (4.90)	7 (6.86)	65 (63.73)	21 (20.59)	4 (3.92)	3.05	0.755
4.หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับสามี เพราะจะส่งผลให้เด็กมีอันตราย	3 (2.94)	13 (12.74)	65 (63.73)	17 (16.67)	4 (3.92)		
5.แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรกินยาคุมเพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา	-	4 (3.92)	17 (16.67)	40 (39.21)	41 (40.20)	4.15	0.841
6.แม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรกินข้าวกับ เกลือ เพื่อป้องกันเด็กท้องเสีย	1 (0.98)	8 (7.84)	34 (33.34)	37 (36.27)	22 (21.57)	3.69	0.931
7.การที่พ่อช่วยนวดหลังเวลาเจ็บครรภ์คลอด ช่วยให้แม่รู้สึกดีขึ้น	18 (17.65)	50 (49.02)	28 (27.45)	6 (5.88)	-	3.78	0.803
8.การมีสติและการฝึกผ่อนคลายใจ ทำให้ ลดความเจ็บปวดขณะเจ็บครรภ์คลอดได้	27 (26.47)	50 (49.02)	20 (19.61)	5 (4.90)	-	3.97	0.813
9.การที่หญิงตั้งครรภ์ สูบบุหรี่ยะส่งผลต่อลูก น้อยในครรภ์	58 (56.86)	28 (27.45)	1 (0.98)	10 (9.81)	5 (4.90)	4.21	1.174
10.ท่านมีความรู้สึกว่าการให้ลูกกินนมแม่ จะทำให้เสียทรวดทรง	1 (0.98)	3 (2.94)	10 (9.81)	47 (46.07)	41 (40.20)	4.21	0.816

ค่าคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติต่อการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ เป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนสูงสุด คือ “หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องฝากครรภ์” ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำถามนี้ (ร้อยละ 56.86) และการที่หญิงตั้งครรภ์ สูบบุหรี่ยะส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์ คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง (ร้อยละ 56.86)

4. การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์

ตาราง 5 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	ระดับการปฏิบัติตัว (N=102)				
	ปฏิบัติตัวเป็นประจำ	ปฏิบัติตัวเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	X	S.D.
	จำนวน	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน		
	(ร้อยละ)		(ร้อยละ)		
1. ท่านมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง	98 (96.08)	4 (3.92)	-	2.94	0.236
2. ท่านรับประทานยาบำรุงเลือดที่แพทย์ให้เป็นประจำทุกวัน	90 (88.24)	10 (9.80)	2 (1.96)	2.85	0.407
3. ขณะตั้งครรภ์ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้	73 (71.57)	29 (28.43)	-	2.70	0.457
4. ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ วันละ 8-10 ชั่วโมง	67 (65.69)	34 (33.33)	1 (0.98)	2.62	0.505
5. ท่านทำงานหนักและยกของหนัก	4 (3.92)	43 (42.16)	55 (53.92)	2.50	0.575
6. ท่านและสามีส่งเสริมพัฒนาการของลูกในครรภ์ โดยการลูบหน้าท้อง พูดคุยกับลูกในครรภ์	54 (52.94)	45 (44.12)	3 (2.94)	2.49	0.558
7. เมื่อท่านไม่สบายท่านจะซื้อยามารับประทานเอง	1 (0.98)	12 (11.77)	89 (87.25)	2.85	0.382
8. ท่านอ่านเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) อย่างละเอียด	50 (49.02)	51 (50.00)	1 (0.98)	2.47	0.520
9. ท่านออกกำลังกายตามที่เจ้าหน้าที่แนะนำ วันละ 15 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	33 (32.36)	62 (60.78)	7 (6.86)	2.24	0.570
10. เมื่อท่านมีปัญหา / ไม่สบายใจ ท่านจะปรึกษาสามี หรือสมาชิกในครอบครัว	60 (58.82)	42 (41.18)	-	2.57	0.496

จากตารางเมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตัวได้ถูกต้องเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่ได้คะแนนสูงสุดคือการมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเป็นประจำร้อยละ 96.08 รองลงมา คือ การรับประทานยาบำรุงเลือดที่แพทย์ให้เป็นประจำทุกวัน และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ร้อยละ 88.24 และ 71.57 ตามลำดับ ส่วนข้อที่ได้คะแนนต่ำสุดคือการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ มีหญิงตั้งครรภ์ที่ปฏิบัติเป็นประจำเพียงร้อยละ 32.36

ตาราง 6 ระดับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ของหญิงตั้งครรภ์

ระดับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	จำนวน(N=102)	ร้อยละ
ดี (2.34 - 3.00)	87	85.29
ปานกลาง (1.67 – 2.33)	15	14.71

จากการศึกษาข้อมูลของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ อยู่ในระดับดี โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.34 - 3.00 คะแนน ร้อยละ 85.29 รองลงมา คือ อยู่ระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.67 - 2.33 คะแนน ร้อยละ 14.71

สรุปอภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ มีความรู้ที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี ร้อยละ 98 แต่จากการสำรวจรายข้อพบว่าข้อที่ตอบถูกน้อยที่สุดคือ คำถาม “ถ้าฟันผุหรือเหงือกอักเสบควรได้รับการรักษา ระยะเวลาจึงจะเหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์” (ร้อยละ 63.73) ซึ่งระหว่างตั้งครรภ์ การทำฟันโดยทั่วไปไม่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์แต่อย่างใด หญิงตั้งครรภ์จึงควรไปพบทันตแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและตรวจรักษาแต่เนิ่นๆ หรือถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และจำเป็นต้องทำการรักษาที่ซับซ้อนขึ้น จะนัดทำช่วงอายุครรภ์ ไตรมาสที่สอง คือ ช่วง

4-6 เดือน หรือนัดทำหลังจากคลอดลูกแล้ว ซึ่งเป็นช่วงที่ปลอดภัยต่อการทำฟัน⁽⁴⁾ ดังนั้นในกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ควรมุ่งเน้นการให้คำแนะนำในเรื่องเกี่ยวกับด้านทันตกรรม การดูแลรักษาฟันในช่วงตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้นรวมทั้งการจัดทำเอกสารคู่มือประกอบการให้ความรู้ เพื่อให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ในด้านของทัศนคติต่อการปฏิบัติตัว พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการปฏิบัติตัว ในขณะที่ตั้งครรภ์ (อยู่ในระดับดี ร้อยละ 80.39) แต่จากการสำรวจรายข้อพบว่า หญิงตั้งครรภ์บางคนยังมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับเรื่อง การมาฝากครรภ์ โดยเฉพาะข้อคำถามที่ว่า “หญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องฝากครรภ์” มีหญิงตั้งครรภ์ เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 2.94 ถึงแม้ว่าจะมีส่วนน้อยที่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำถามนี้ แต่ถ้าละเลยปัญหานี้มารดาและทารกอาจไม่ปลอดภัยได้ ซึ่งการฝากครรภ์มีความสำคัญมากสำหรับมารดา เพราะจุดมุ่งหมายในการฝากครรภ์นั้นเพื่อให้แน่ใจว่ามารดาและทารกในครรภ์ยังคงมีสุขภาพดีแข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์ หากมีปัญหาหรือสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างนั้น จะได้เข้ารับการรักษาทันท่วงที⁽⁵⁾

เมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการฝากครรภ์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง โดยเฉพาะการมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเป็นประจำ (ร้อยละ 96.08) ส่วนด้านการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์นั้น มีหญิง

ตั้งครรภ์ที่ปฏิบัติ เป็นประจำเพียงร้อยละ 32.36 ดังนั้นกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ จึงควรมุ่งเน้น ให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพมารดาและทำให้คลอดง่าย

นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกต่อความเห็นเกี่ยวกับการรับประทานยาบำรุงเลือดในระหว่างตั้งครรภ์ (หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานยาบำรุงเลือดเพราะจะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก มีคะแนนไม่เห็นด้วยร้อยละ 38.84 และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 43.13) แต่จากการศึกษาถึงการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานยาบำรุงเลือด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก ในระหว่างตั้งครรภ์ ยังมีผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติเลยร้อยละ 1.96 ปฏิบัติ บางครั้งร้อยละ 9.80 จะเห็นได้ว่าถึงแม้หญิงตั้งครรภ์จะมีทัศนคติในระดับที่ดีก็ไม่ส่งผล ต่อการเปลี่ยนแปลงในทางปฏิบัติที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการกินยาบำรุงเลือดนั้น จำเป็นมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง คลอดง่าย เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการตกเลือดในระหว่างคลอดไม่มีภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์⁽³⁾ ดังนั้น ต้องค้นหาสาเหตุของการไม่รับประทานยาบำรุงเลือดเป็นประจำในหญิงตั้งครรภ์และวางแผนในการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ต่อไป ในด้านพฤติกรรมการณ์นอนหลับพักผ่อนในขณะตั้งครรภ์ ยังมีหญิงตั้งครรภ์บางส่วนที่ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องในข้อคำถามที่ว่า “ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 8- 10 ชั่วโมง” มีหญิงตั้งครรภ์ไม่เคยปฏิบัติและปฏิบัติเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.33 และร้อยละ 0.98 ตามลำดับ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ การนอนน้อยจะมีผลต่อทารกทำให้เด็กน้ำหนักน้อยได้⁽⁶⁾

และข้อคำถามที่ว่า “ท่านทำงานหนักและยกของหนักในระหว่างตั้งครรภ์” มีหญิงตั้งครรภ์ที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งและปฏิบัติตัวประจำ คิดเป็น ร้อยละ 42.16 และร้อยละ 3.92 ตามลำดับ งานที่ต้องยืนตลอดเวลา หรือยกของหนัก จะทำให้เกิดอาการปวดหลัง และอาจทำให้เกิดเส้นเลือดขอคทีขา และริดสีดวงทวาร ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพร่างกายของมารดาและทารกอาจทำให้คลอดก่อนกำหนดได้⁽⁸⁾

จากผลการศึกษาพบว่าถึงแม้ว่าโดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะมีความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตัวที่ดี แต่ถ้าดูเป็นรายข้อยังมีบางส่วนที่ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา ศรีนภาสวัสดิ์(2546)⁽⁹⁾ ที่ศึกษาการพัฒนาารูปแบบให้โภชนศึกษาอย่างมีส่วนร่วมของคลินิกฝากครรภ์ เพื่อควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และพบว่า ถึงแม้ว่าหญิงตั้งครรภ์จะมีความรู้และทัศนคติในระดับที่ดีก็ไม่ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้นซึ่งอาจเนื่องมาจากพื้นฐานการศึกษาและอาชีพส่วนใหญ่รับจ้าง(ร้อยละ 67.65) จึงเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงสื่อและข้อมูลข่าวสารความรู้ต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

1. วรณรัตน์ จงเจริญยานนท์.การพยาบาลสูติศาสตร์. เล่ม 1 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2548.
2. พ.ญ นิตยา คชภักดี (8 กันยายน 2548 :เว็บไซต์)
3. คำแนะนำและการปฏิบัติตนในคุณแม่ตั้งครรภ์. 10 กุมภาพันธ์ 2551.
<<http://www.thaihealth.net/h>>
4. ดูแลสุขภาพตนเองให้ดี เพื่อเป็นคุณแม่ยิ้มสวยและลูกน้อยฟันแข็งแรง.10 กุมภาพันธ์ 2551.
<<http://www.bloggang.com>>
5. ดาราพงศ์ ลังกาฟ้า สูตินรีแพทย์. เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และฝากครรภ์ การเตรียมความพร้อม.10 กุมภาพันธ์ 2551.<<http://www.thaiparents.com/antenatal.html>>
- 6.หญิงตั้งครรภ์ถ้านอนน้อยจะมีผลเสียกับเด็ก.10 กุมภาพันธ์ 2551.<www.bangkokhealth.com>
7. ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 3 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2544.
8. การทำงานของหญิงตั้งครรภ์. 20 กุมภาพันธ์ 2551. < <http://www.clinicdek.com>>
9. อัจฉรา ศรีนภาสวัสดิ์, เกร็อวัลย์ ทองพันชั่ง. การพัฒนารูปแบบให้โภชนศึกษาอย่างมีส่วนร่วมของคลินิกฝากครรภ์ เพื่อควบคุมและป้องกัน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก.วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2546;28(1):3-9.

เอกสารอ้างอิง

1. วรณรัตน์ จงเจริญยานนท์.การพยาบาลสูติศาสตร์. เล่ม 1 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2548.
2. พ.ญ นิตยา คชภักดี (8 กันยายน 2548 :เว็บไซต์)
3. คำแนะนำและการปฏิบัติตนในคุณแม่ตั้งครรภ์. 10 กุมภาพันธ์ 2551.
<<http://www.thaihealth.net/h>>
4. ดูแลสุขภาพตนเองให้ดี เพื่อเป็นคุณแม่ยิ้มสวยและลูกน้อยฟันแข็งแรง.10 กุมภาพันธ์ 2551.
<<http://www.bloggang.com>>
5. ดาราพงศ์ ลังกาฟ้า สูตินรีแพทย์. เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และฝากครรภ์ การเตรียมความพร้อม.10 กุมภาพันธ์ 2551.<<http://www.thaiparents.com/antenatal.html>>
- 6.หญิงตั้งครรภ์ถ้านอนน้อยจะมีผลเสียกับเด็ก.10 กุมภาพันธ์ 2551.<www.bangkokhealth.com>
7. ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 3 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2544.

8. การทำงานของหญิงตั้งครรภ์. 20 กุมภาพันธ์ 2551. < <http://www.clinicdek.com>>

9. อัจฉรา ศรีนภาสวัสดิ์, เกร็อวัลย์ ทองพันชั่ง. การพัฒนารูปแบบให้โภชนศึกษาอย่างมีส่วนร่วมของคลินิกฝากครรภ์ เพื่อควบคุมและป้องกัน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก.วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2546;28(1):3-9.

เอกสารอ้างอิง

1. วรณรัตน์ จงเจริญยานนท์.การพยาบาลสูติศาสตร์. เล่ม 1 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2548.

2. พ.ญ นิติยา คชภักดี (8 กันยายน 2548 :เว็บไซต์)

3. คำแนะนำและการปฏิบัติตนในคุณแม่ตั้งครรภ์. 10 กุมภาพันธ์ 2551.

<<http://www.thaihealth.net/h>>

4. ดูแลสุขภาพตนเองให้ดี เพื่อเป็นคุณแม่ยิ้มสวยและลูกน้อยฟันแข็งแรง.10 กุมภาพันธ์ 2551.

<<http://www.bloggang.com>>

5. ดาราพงศ์ ลังกาฟ้า สูตินรีแพทย์. เรื่องควรรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และฝากครรภ์ การเตรียมความพร้อม.10 กุมภาพันธ์ 2551.<<http://www.thaiparents.com/antenatal.html>>

6.หญิงตั้งครรภ์ถ้านอนน้อยจะมีผลเสียกับเด็ก.10 กุมภาพันธ์ 2551.<www.bangkokhealth.com>

7. ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 3 . นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2544.

8. การทำงานของหญิงตั้งครรภ์. 20 กุมภาพันธ์ 2551. < <http://www.clinicdek.com>>

9. อัจฉรา ศรีนภาสวัสดิ์, เกร็อวัลย์ ทองพันชั่ง. การพัฒนารูปแบบให้โภชนศึกษาอย่างมีส่วนร่วมของคลินิกฝากครรภ์ เพื่อควบคุมและป้องกัน ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก.วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2546;28(1):3-9.