

บรรณานุกรม

หนังสือ

ชัยวงศ์ พรหมวงศ์ และผู้อื่น. ระบบสื่อสารสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๐.

นิพนธ์ สุขปรัดดี. โสตทัศนศึกษา. กรุงเทพมหานคร : แพร่พิทยา, ๒๕๑๑.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๐.

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, แผนกศึกษาระชาศาสตรศาสตร์และสื่อสารมวลชน,

ศัพท์านุกรมสื่อสารมวลชน ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม, บรรณาธิการ. (กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๐), 1 : ต. ๕๐ - ๕๑.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและกาวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพ

มหานคร : สำนักพิมพ์เรือนอักษร, ๒๕๑๑.

เอกสารอื่น ๆ

กรุงเทพมหานคร. กองควบคุมโรคติดต่อ. วิธีดำเนินการให้ วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ

กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายสาธารณสุข, ๒๕๑๑. (อัดสำเนา)

คมคาย นาคะนิท. "ประสิทธิผลของอุปกรณ์การสอนที่บอกการบารับภูมิคุ้มกันโรคของเด็กในเขตจังหวัดราชบุรี." วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต พยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๑.

ชนพล โฉมสุวรรณ. "ประสิทธิผลของเสียงตามสายที่มีต่อความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการปกครองท้องถิ่นในรูปเทศบาล." วิทยานิพนธ์ปริฤตถามหาบัณฑิตภาควิชาการประศาสน์บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

นิตยา สวัสดิ์วงศ์. "การศึกษาความสัมพันธ์ของหญิงคลอดบุตรต่อเอกสารการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด." วิทยานิพนธ์ปริฤตถามหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๑.

เนตรทราย รุ่งเรืองธรรม. "การศึกษ่วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กทารกของมารดาไทยในตำบลศิริราชและตำบลบางพลอ อำเภอบางกอกน้อย กรุงเทพฯ." กรุงเทพมหานคร ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๑.

เพ็ญศรี วงศ์โรจนกุล . "อิทธิพลของสื่อกับการให้ความรู้การส่งเสริมการเลี้ยงดูควายแม่ ."
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย- จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย , ๒๕๒๘.

มหาวิทยาลัยมหิดล . ภูมิกร ใจเพชรนาการทางสุขภาพ เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องบทบาท
 ของมหาวิทยาลัยในการวิจัย เพื่อสนับสนุนการพัฒนาศาธารณสุขแห่งชาติ , ๒๕๒๖.
 (อัครสำเนา)

ปัญหาสาธารณสุข เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง บทบาทของมหาวิทยาลัย

"ในการวิจัย เพื่อสนับสนุนการพัฒนาศาธารณสุขแห่งชาติ, ๒๕๒๓. (อัครสำเนา)

ลักขณา มนธาคุมณี . "การเผยแพร่ข่าวสารงานสาธารณสุขสู่ชุมชน จากงานเอกสารเผยแพร่ ." วิทยานิพนธ์
 ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 ๒๕๒๓.

ลำดวน ภาวกรานนท์ และคณะ . "การศึกษาระยะวิจัยเรื่อง เด็กเล็ก พ.ศ. ๒๕๑๖ ." รายงานวิจัย
 ของ โครงการสังคม ช่างักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๑๖.
 สมัยกรใจ พิเศษ . "การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตนของมารดาที่ได้
 รับคำแนะนำ และไปไม่รับคำแนะนำระหว่างตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช ." วิทยา
 นิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกนิเวศวิทยาอาสาสมัคร คณะครูสาคร จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย , ๒๕๒๕.

สุนัน สุเคราะห์ . การให้คำแนะนำหญิงมีครรภ์ออกสู่อุบัติการสอน ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
 แห่งเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕. (อัครสำเนา)

สัมภาษณ์

วัชรินทร์ รวยหาจิง . นักวิชาการสุขศึกษา ๕ ฝ่ายเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กองอนามัยครอบครัว
 กระทรวงสาธารณสุข สันตคาม , ๖ กันยายน ๒๕๒๕.

BIBLIOGRAPHY

Books

- Charles, Rycroft. Anxiety and Neurosis. London. Allen Lane
the Penquin Press, 1971.
- Charles, Spielberger D. Anxiety and Behavior. New York.
Academic Press, 1966.
- Ernest, Hilgard R. Introduction to Psychology. 5 th ed.
New York: Harcoust Brace and Co. 1975
- Ernest, Hilgard R and Gordon H. Bower. Theories of Learning.
Englewood Cliffs N.J., Prentice Hall, Inc. 1975
- Evgene, Levitt E. The Psychology of Anxiety, pp 112-113,
quoted in I.G. Sarason, Contemporary Research in
Personality. Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1962
- Joan, Luckman and Karen Creason Sorensen: Medical Surgical
Nursing A Psychophysiological Approach. Philadelphia:
W.B. Saunders Company, 1974
- Kenneth, Hass B and Mary Q. Packer. Preparation and Use of
Audiovisual aids Prentice-Hall of India (Private).
Ltd, Newdelhi, 1964

46

Kenneth, Spence W. Behavior theory and Learning. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc., 1960

Lois, Graham E. and Elizabeth M Conley. Evaluation of Anxiety and Fear in Adult Surgical Patients, Nursing Research 20 March-April 1971

Maurus, Hunt P. Teaching High School Social Studies. New York: Harper & Brothers, 1955.

Mcguire W.J.. Personality and Susceptibility to Social Influence, in E.F. Bogotta & W.W. Lambert (Eds) Handbook of Personality Theory and Research. Chicago: Rand MC. Nally, 1968

Milton, Rockeach. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco: Jassey-Bass Inc. Publishers, 1970

Phillip, Zimbado G, Ebbble B. Ebbersen and Christina Maslach, Influenzing Attitude and Changing Behavior. London: Adison-Wesley Publishing Company, 1977

Raymond Cattel B. and I.H. Schier. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. New York: The Ronald Press Co., 1961

Robert De Kieffer E. Audio-Visual Instruction. New York: the Center for Applied Research in Education, Inc., 1965

Rogers, E.M. Communication Strategies of family planning.
New York: The Free Press., 1973

Thomas, Clayton E. Teaching and Learning: A Psychological
Perspective. Englewood Cliffs, N.I. Prentice Hall,
Inc., 1965

Wilber, Schramm. Men, Massage and Media: A Look at Human
Communication. New York: Harper & Row, Publishers, 1973

Wilbur Schramm, Mass Media and National Development: The Role
of Information in the Developing Countries (Stanford.
California : Stanford University Press, 1964)

Articles

Don, Haifner and P.Kinecht. Motivational and Behavioral
Effects, of Modifying Health Beliefs. Public Health Report
June 1970 vol 85 No. 6.p 478-483.

NLN's Division of Community Planning. Child Immunization
Drive Carried Foward. Nursing out look September 1976
vol 24 No 9 p.534

ภาคผนวก ก.

"การให้คำแนะนำหญิงมีครรภ์ (Mothercraft)"

สมน สุเทศะ

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวางแผนให้คำแนะนำหญิงมีครรภ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และพื้นฐานความรู้ของหญิงมีครรภ์
๒. เพื่อให้หญิงมีครรภ์สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปได้อย่างปลอดภัยจนกระทั่งครบกำหนด และคลายความวิตกกังวลและความหวาดกลัวต่อการตั้งครรภ์
๓. เพื่อให้ศึกษามีทักษะในการให้คำแนะนำหญิงมีครรภ์ทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล

หัวข้อที่ ๑ ในการสอน

ตอนที่ ๑

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์และการปฏิสนธิของทารก
 - ๑.๑ อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์
 - ๑.๒ การปฏิสนธิและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
๒. การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์
 - ๒.๑ เสื้อผ้าและรองเท้าสำหรับหญิงมีครรภ์
 - ๒.๒ การพักผ่อน
 - ๒.๓ การออกกำลังกาย
 - ๒.๔ การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย
 - ๒.๕ การดูแลเกี่ยวกับปากและฟัน
 - ๒.๖ การดูแลเกี่ยวกับเต้านม

๒.๗ การขี้นถ่าย

๒.๘ การรวมประเวณี

๓. ความสำคัญของการมาฝากครรภ์และการมาตรวจตามนัด
๔. เมื่อมาฝากครรภ์จะได้รับการตรวจอะไรบ้าง
 - ๔.๑ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
 - ๔.๒ การตรวจปัสสาวะ
 - ๔.๓ การเจาะเลือด
 - ๔.๔ การซักประวัติ
 - ๔.๕ การตรวจร่างกายทั่วไปและการตรวจครรภ์

ตอนที่ ๒

๑. อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์
๒. การเตรียมเครื่องใช้สำหรับเด็ก
๓. การเตรียมเครื่องใช้สำหรับมารดา เมื่อจะมาอยู่โรงพยาบาล
๔. อาการเจ็บครรภ์จริงที่ควรมาโรงพยาบาล
๕. อาการผิดปกติที่จะต้องรีบมาโรงพยาบาล แม้ครรภ์จะยังไม่ครบกำหนด หรือยังไม่ถึงกำหนดคลอด
๖. การวางแผนครอบครัว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินผลการสอน

วันที่ เดือน..... พุทธศักราช..... พ.ศ.....

ผู้สอน ผู้ประเมิน ยาวลักษณ์ พิงสุข

เรื่องที่สอน .กรรมปฏิบัติคนระหวังกวกรังกรรก

ก. เนื้อเรื่อง	ดีมาก	ดี	พอใช้	ต่ำ
๑. เหมาะสมกับผู้เรียน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. เชื่อมต่อได้ ถูกตองตามหลักวิชา	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. พอค้กับเวลาที่กำหนดให้	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. รวบรวมไว้เป็นอย่างดี	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. ผู้สอนได้เน้นถึงสิ่งที่สำคัญ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖. การสรุป	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ข. วิธีกาการสอน

๑. กิจกรรมเหมาะสมกับเนื้อหาที่สอน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒. กริยามารยาททั่วไป	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓. ทาทาง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔. เสียง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕. พุค้ให้เขาใจ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖. พุค้ให้ประทับใจ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗. พุค้ให้เรื่อกน่าสนใจ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘. ความเหมาะสมของอุปกรณ์กับเนื้อเรื่อง...	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๙. ความชัดเจนของอุปกรณ์	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐. การใช้อุปกรณ์	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

คะแนะนำอื่น ๆ

.....

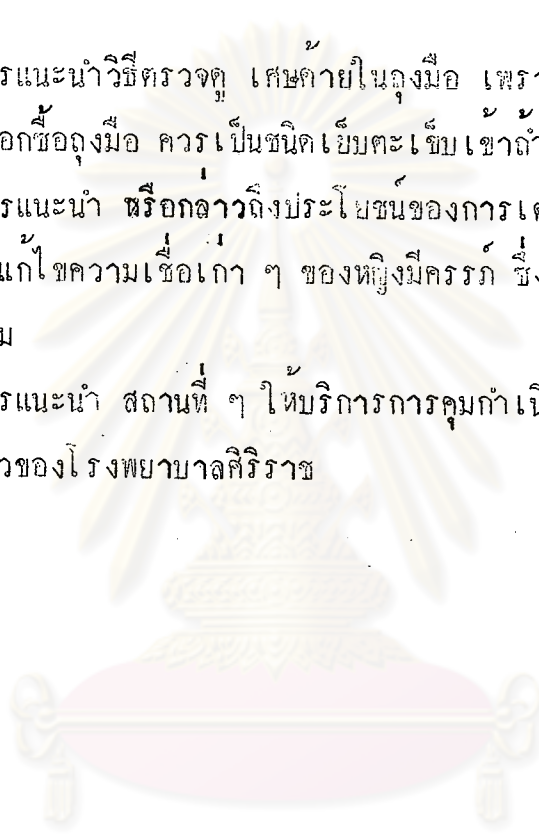
.....

.....

๑. ควรแนะนำวิธีตรวจดู เศษภายในถุงมือ เพราะอาจมีอันตรายได้ ฉะนั้น ควรอธิบายวิธีเลือกซื้อถุงมือ ควรเป็นชนิดเย็บตะเข็บเข้าถ้า

๒. ควรแนะนำ หรือกล่าวถึงประโยชน์ของการเตรียมเครื่องใช้สำหรับเด็ก ใว้ล่วงหน้า เพื่อแก้ไขความเชื่อเก่า ๆ ของหญิงมีครรภ์ ซึ่งกลัวว่าถ้าเตรียมไว้แล้ว เด็กจะถึงแก่กรรม

๓. ควรแนะนำ สถานที่ ๆ ให้บริการการคุมกำเนิด ที่นอกเหนือจากหน่วย วางแผนครอบครัวของโรงพยาบาลศิริราช



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

ตารางแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความรู้ของหน่วยศึกษาศาสตร์-นรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลศิริราช และตารางเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้และทัศนคติก่อนและ
หลังการให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์

ตารางที่ ๑ - จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีความคิดเห็นต่อการบรรยาย

ความเชี่ยวชาญของผู้บรรยาย	จำนวน	ร้อยละ
มาก	๘๓	๘๓.๕
ปานกลาง	๒๖	๒๖.๓
น้อย	๑	๐.๒
รวม	๑๑๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นของหญิงมีครรภ์ ที่มีต่อการ
ให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ ร้อยละ ๘๓.๕ คิดว่าผู้บรรยายมีความ
เชี่ยวชาญ มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่บรรยายมาก และร้อยละ ๐.๒ คิดว่า
ผู้บรรยายมีความเชี่ยวชาญ มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่บรรยายน้อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๒๓ จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีความคิดเห็นต่อเนื้อหาที่นำมา
บรรยาย

เนื้อหาที่นำมาบรรยาย	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสมดีแล้ว	๑๐๗	๘๘.๒
ควรเพิ่มเนื้อหาอีก	๑๒	๑๐.๐
ควรลดเนื้อหาลงอีก	๑	๐.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๓ แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นของหญิงมีครรภ์ ที่มีทัศนคติ
หากการบรรยายเรื่องการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ ร้อยละ ๘๘.๒ มีความคิดเห็นว่า
เนื้อหาเหมาะสมดีแล้วมีเพียงร้อยละ ๐.๘ มีความคิดเห็นว่าควรลดเนื้อหาลงอีก

ตารางที่ ๒๔ จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีความคิดเห็นต่อเวลาในการบรรยาย

เวลาที่ใช้ในการบรรยาย	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสมดีแล้ว	๘๘	๘๒.๕
ควรเพิ่มเวลาอีก	๑๑	๘.๒
ควรลดเวลาลงอีก	๑๐	๘.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๔ แสดงถึงความคิดเห็นของหญิงมีครรภ์ที่มีต่อเวลาที่ใช้ในการบรรยาย ร้อยละ ๔๒.๕ มีความคิดเห็นว่าเวลาเหมาะสมดีแล้ว และร้อยละ ๔.๓ คิดว่าควรลดเวลาดังอีก

ตารางที่ ๒๕ จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีความคิดเห็นต่อการให้ความรู้ของหน่วยสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

ความรู้สึกต่อการให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
พอใจอย่างยิ่ง	๓๒	๖๑.๐
พอใจ	๔๓	๘๔.๒
เฉย ๆ	๑	๐.๔
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๕ แสดงถึงความคิดเห็นของหญิงมีครรภ์ต่อการให้ความรู้ของหน่วยสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช ร้อยละ ๖๐.๐ รู้สึกพอใจอย่างยิ่ง และมีเพียงร้อยละ ๐.๔ ที่มีความรู้สึกเฉย ๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ ๒๖ จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีต่อการจัดชั้นเรียนครั้งต่อไป

ถ้ามีการจัดชั้นเรียนครั้งต่อไป	จำนวน	ร้อยละ
จะมาเข้าฟังทุกครั้ง	๘๘	๙๒.๕
มาบางไม่มาบางแล้วแต่สะดวก	๒๘	๒๙.๓
ไม่มาเพราะไม่มีเวลา	๕	๕.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๖ แสดงถึงความคิดเห็นของหญิงมีครรภ์ที่มีต่อการจัดชั้นเรียนการบรรยายครั้งต่อไป ร้อยละ ๙๒.๕ ตอบว่าจะมาเข้าฟังบรรยายทุกครั้ง และร้อยละ ๕.๒ ตอบว่าไม่มาเพราะไม่มีเวลา

ตารางที่ ๒๗ จำนวนและร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่มีความคิดเห็นต่อภาษาที่ใช้ในการบรรยาย

ภาษาที่ใช้ในการบรรยาย	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสมอยู่แล้ว	๑๐๕	๘๕.๘
ควรปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น	๕	๕.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒๗ แสดงถึงความคิดเห็นต่อภาษาที่ใช้ในการบรรยาย ร้อยละ ๘๕.๘ ตอบว่าเหมาะสมอยู่แล้ว และร้อยละ ๕.๒ ตอบว่าควรปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

ตารางที่ ๒ จำนวนร้อยละของหญิงมีครรภ์ที่ตอบความเข้าใจเนื้อหาในการ
บรรยาย

ความเข้าใจเนื้อหาในการบรรยาย	จำนวน	ร้อยละ
เข้าใจดีมาก	๖๓	๕๒.๕
เข้าใจดีปานกลาง	๕๖	๔๖.๓
ไม่ค่อยเข้าใจ	๑	๐.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ แสดงถึงความเข้าใจเนื้อหาการบรรยายของหญิงมี
ครรภ์ จำนวนร้อยละ ๕๒.๕ ตอบว่าเข้าใจมาก ร้อยละ ๔๖.๓ ตอบว่าเข้าใจ
ปานกลาง และมีเพียงร้อยละ ๐.๒ ตอบว่าไม่ค่อยเข้าใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อน
และหลังการให้ความรู้ในเรื่องการมาฝากครรภ์

การมาฝากครรภ์เมื่อใด ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๓๖	๓๐.๐
ตอบถูก	๘๔	๗๐.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๒	๑.๗
ตอบถูก	๑๑๘	๙๘.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ในเรื่อง
ความถูกต้องของการมาฝากครรภ์ ก่อนการให้ความรู้ ร้อยละ ๗๐.๐ ตอบถูก หลังการ
ให้ความรู้แล้ว มีจำนวนหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๙๘.๓

ตารางที่ ๓๐ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหาคความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการด่าขู่ของหญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์จะด่าขู่น้อยกว่าปกติในช่วงใด ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๓๔	๖๑.๓
ตอบถูก	๔๖	๓๘.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังการให้ความรู้		
ตอบผิด	๒๔	๒๐.๐
ตอบถูก	๙๖	๘๐.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๐ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหาคความรู้ในเรื่อง
ความผิดปกติก่อนการให้ความรู้หญิงมีครรภ์ ก่อนการให้ความรู้หญิงมีครรภ์
ร้อยละ ๓๘.๓ ตอบถูก หลังการให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๐.๐

ตารางที่ ๓๑ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิสนธิ

เชื้อเพศชายที่ทำให้เกิดการปฏิสนธิ ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๖๑	๕๐.๘
ตอบถูก	๕๙	๔๙.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๒๔	๒๐.๐
ตอบถูก	๙๖	๘๐.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๑ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ในเรื่อง
เกี่ยวกับการปฏิสนธิก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ ร้อยละ ๕๙.๒ ตอบถูก หลังการให้
ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๐.๐

ตารางที่ ๓๖ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับอวัยวะที่เชื่อมกับเชื้อเพศชาย

เชื่อมกับเชื้อเพศชาย บริเวณอวัยวะส่วนใด ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๑๑๕	๘๕.๘
ตอบถูก	๕	๔.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังการให้ความรู้		
ตอบผิด	๔๕	๓๐.๐
ตอบถูก	๗๕	๖๐.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๖ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เรื่องอวัยวะ
บริเวณที่เข้ากับเชื้อเพศชายผสมกัน ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพียงร้อยละ ๔.๒
หลังการให้ความรู้มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็น ร้อยละ ๓๐.๐

ตารางที่ ๓๓ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนให้ความรู้และหลังให้ความรู้เกี่ยวกับอวัยวะที่ทารกรับอาหารและออกซิเจนจากมารดา

ทารกรับอาหารและออกซิเจนจากแม่ทาง ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๖๘	๕๖.๓
ตอบถูก	๕๒	๔๓.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๒๕	๒๐.๘
ตอบถูก	๙๕	๗๙.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๓ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เกี่ยวกับอวัยวะที่ทารกรับอาหารและออกซิเจนจากมารดา ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูก ร้อยละ ๔๓.๓ หลังการให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๗๙.๒

ตารางที่ ๓๔ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้เรื่องอายุของทารกที่เริ่มแยกเพศได้

ทารกเริ่มแยกเพศเมื่ออายุ ก่อนได้รับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
• ตอบผิด	๕๓	๓๓.๕
ตอบถูก	๒๗	๒๒.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๓๐	๒๕.๐
ตอบถูก	๙๐	๗๕.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๔ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เรื่องอายุ
ของทารกที่เริ่มแยกเพศก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูก ร้อยละ ๒๒.๕ หลังการ
ให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๗๕.๐

ตารางที่ ๓๕ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังให้ความรู้ เรื่องเกี่ยวกับการพักผ่อนของหญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์ควรพักผ่อนวันละ ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๗๗	๖๔.๒
ตอบถูก	๔๓	๓๕.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังการให้ความรู้		
ตอบผิด	๑๗	๑๔.๒
ตอบถูก	๑๐๓	๘๕.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๕ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เรื่องการพักผ่อนของหญิงมีครรภ์ก่อนได้รับความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูก ร้อยละ ๓๕.๘ หลังการให้ความรู้ มีผู้ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๕.๘

ตารางที่ ๓๖ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับการอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง

หญิงมีครรภ์ไม่ควรรออาบน้ำในลำคลองเพราะ		
ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๓๐	๕๘.๓
ตอบถูก	๕๐	๔๑.๗
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๑๓	๑๐.๘
ตอบถูก	๑๐๗	๘๙.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๖ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เกี่ยวกับเรื่อง
การอาบน้ำในแม่น้ำลำคลองก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ ตอบถูกร้อยละ ๔๑.๗ หลัง
การให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๙.๒

ตารางที่ ๓๗ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนความรู้อีก่อนและ
หลังการให้ความรู้เกี่ยวกับอาการแพทอง

ถ้ามีอาการแพทองนานกว่า ๓ เดือน ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๓๐	๒๕.๐
ตอบถูก	๙๐	๗๕.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๗	๕.๘
ตอบถูก	๑๑๓	๙๔.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓๗ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความรู้อีกเรื่องเกี่ยวกับอาการแพทอง ก่อนให้ความรู้มีผู้ที่มีกรรทตอบถูกร้อยละ ๗๕.๐ หลังให้ความรู้มีจำนวนผู้ที่มีกรรทตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๙๔.๒

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนทศความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับขอทานในการรวมเพศ

ขอทานในการรวมเพศ ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๗๖	๖๓.๓
ตอบถูก	๔๔	๓๖.๗
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๒๔	๒๐.๐
ตอบถูก	๙๖	๘๐.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนทศความรู้เกี่ยวกับขอ
ทานในการรวมเพศ ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูก ร้อยละ ๓๖.๗ หลังการให้
ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๐.๐

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์

อาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์ ก่อนให้ความ	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๒๖	๒๑.๓
ตอบถูก	๙๔	๗๘.๗
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๑	๐.๘
ตอบถูก	๑๑๙	๙๙.๒
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๓ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เกี่ยวกับ
อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์ก่อนให้ความรู้ หญิงมีครรภ์ตอบถูกร้อยละ ๗๘.๗ หลังให้
ความรู้หญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็น ร้อยละ ๙๙.๒

ตารางที่ ๕๐ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนทศวรรษก่อนและ
หลังการให้ความรู้เกี่ยวกับการค้ำน้ำ

ควรมีก่อนอย่างน้อยวันละ ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๕๐	๓๓.๓
ตอบถูก	๘๐	๕๖.๗
รวม	๑๓๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๘	๖.๗
ตอบถูก	๑๑๒	๘๓.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๕๐ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนทศวรรษก่อนเกี่ยวกับ
การค้ำน้ำ ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกร้อยละ ๕๖.๗ หลังการให้ความรู้ มี
หญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๓.๓

ตารางที่ ๔๑ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้ เรื่องเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกำเนิด

เมื่อต้องการคุมกำเนิดจะรักษาอนามัย ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๕๓	๕๓.๕
ตอบถูก	๒๗	๒๗.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๒๑	๑๗.๕
ตอบถูก	๙๙	๘๒.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔๑ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เรื่อง
เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกำเนิด ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพียง ๒๗.๕
หลังการให้ความรู้ มีผู้ตอบถูกเพิ่มเป็นร้อยละ ๘๒.๕

ตารางที่ ๕๒ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับยาฉีดยาคูมก้า เน็ด

ยาฉีดยาคูมก้า เน็ดมีผลคูมก้า เน็ดไคนาน ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตามผิด	๕๓	๕๕.๒
ตอบถูก	๖๘	๕๕.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๘	๓.๕
ตอบถูก	๑๑๑	๙๒.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๕๒ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดความรู้เรื่องเกี่ยวกับยาฉีดยาคูมก้า เน็ด ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกร้อยละ ๕๕.๘ หลังการให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มขึ้น ๙๒.๕

ตารางที่ ๔๓ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนความรู้อก่อน
และหลังการให้ความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิด โดยการใส่ห่วงอนามัย

แพทย์จะใส่ห่วงอนามัยไว้ในอวัยวะส่วนใด ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๑๐๑	๘๔.๒
ตอบถูก	๑๘	๑๕.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๓๐	๒๕.๐
ตอบถูก	๘๐	๗๕.๐
รวม	๑๑๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔๓ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่อง
การคุมกำเนิดโดยการใส่ห่วงอนามัย ก่อนให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูก ร้อยละ ๑๕.๘
หลังการให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ ๗๕.๐

ตารางที่ ๔๔ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหาคความรู้ก่อนและ
หลังการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำหมันในเพศหญิง

การทำหมันในเพศหญิงทำได้โดยการ ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ตอบผิด	๕๕	๗๕.๒
ตอบถูก	๒๕	๒๐.๘
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
ตอบผิด	๓๐	๒๕.๐
ตอบถูก	๙๐	๗๕.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔๔ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหาคความรู้เรื่องเกี่ยวกับการทำหมันในเพศหญิง ก่อนให้ความรู้ หญิงมีครรภ์ตอบถูกร้อยละ ๒๐.๘ หลังการให้ความรู้ มีหญิงมีครรภ์ตอบถูกเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗๕.๐

ตารางที่ ๔๕ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดทัศนคติเกี่ยวกับการ
การรับประทานยาคุมกำเนิด

การรับประทานยาคุมกำเนิดทำให้เป็นมะเร็ง ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
เห็นควยอย่างยิ่ง ๑	๑๓	๑๐.๘
เห็นควย ๒	๑๓	๑๐.๘
ไม่แน่ใจ ๓	๕๕	๔๕.๒
ไม่เห็นควย ๔	๒๙	๒๔.๒
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง ๕	๖	๕.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังการให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง ๑	๘	๗.๕
เห็นควย ๒	๘	๗.๕
ไม่แน่ใจ ๓	๓๐	๒๕.๐
ไม่เห็นควย ๔	๕๕	๔๕.๓
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง ๕	๑๙	๑๖.๗
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔๕ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดทัศนคติเกี่ยวกับการ
รับประทานยาคุมกำเนิดก่อนให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่แน่ใจ มากที่สุดคือร้อยละ ๔๕.๒
หลังการให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่เห็นควยมากที่สุด ร้อยละ ๔๕.๓

ตารางที่ ๘๖ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนหมวดทัศนคติเกี่ยวกับการทำหมันในเพศชาย

การทำหมัน เพศชายทำใจเต็มใจสมบูรณ์ภาพทางเพศ		
ก่อนให้ความรู้	จำนวน	ร้อยละ
เห็นควยอย่างยิ่ง	๔	๓.๓
เห็นควย	๑๓	๑๐.๘
ไม่แน่ใจ	๕๕	๔๕.๒
ไม่เห็นควย	๓๔	๒๘.๓
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๑๐	๘.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง	๑	๐.๘
เห็นควย	๖	๕.๐
ไม่แน่ใจ	๒๕	๒๐.๘
ไม่เห็นควย	๓๐	๒๕.๐
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๑๘	๑๕.๐
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๘๖ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนหมวดทัศนคติเกี่ยวกับการทำหมันในเพศชาย ก่อนการให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่แน่ใจมากที่สุดคือร้อยละ ๔๕.๒ หลังการให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่เห็นควย เป็นจำนวนมากที่สุด คือ ร้อยละ ๒๕.๓

ตารางที่ ๕๖ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับ
การคุมกำเนิด

กราฟแสดงข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง	๕	๔.๒
เห็นควย	๑๐	๘.๓
ไม่แน่ใจ	๒๔	๒๐.๐
ไม่เห็นควย	๖๐	๕๐.๐
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๒๑	๑๗.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังการให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง	๕	๔.๒
เห็นควย	๕	๓.๓
ไม่แน่ใจ	๑๓	๑๐.๘
ไม่เห็นควย	๗๐	๕๘.๓
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๒๗	๒๓.๓
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๕๖ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการ
คุมกำเนิด ก่อนให้ความรู้มีผู้ตอบว่า เห็นควย เป็นจำนวนมากที่สุดคือร้อยละ ๕๐.๐
หลังการให้ความรู้มีผู้ตอบไม่เห็นควย มากที่สุด โดยเพิ่มเป็นร้อยละ ๕๘.๓

ตารางที่ ๔๘ จำนวนและร้อยละของการเปรียบเทียบคะแนนความคิดเห็นเรื่อง
การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดเป็นอันขาดของภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง	๓	๒.๕
เห็นควย	๒๕	๒๐.๘
ไม่แน่ใจ	๔๑	๓๔.๒
ไม่เห็นควย	๔๒	๓๕.๐
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๙	๗.๕
รวม	๑๒๐	๑๐๐
หลังให้ความรู้		
เห็นควยอย่างยิ่ง	๒	๑.๗
เห็นควย	๑๘	๑๕.๐
ไม่แน่ใจ	๒๒	๑๘.๓
ไม่เห็นควย	๕๔	๔๕.๐
ไม่เห็นควยอย่างยิ่ง	๑๔	๑๑.๗
รวม	๑๒๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔๘ แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความคิดเห็นเรื่องการคุมกำเนิด ก่อนให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่เห็นควยมากที่สุด ร้อยละ ๓๕.๐ หลังการให้ความรู้ มีผู้ตอบว่าไม่เห็นควยมากที่สุดเพิ่มเป็นร้อยละ ๔๕.๐

ภาคผนวก ค.

แบบสอบถาม

เรื่อง ประสิทธิภาพของการให้ความรู้โดยวิธีส่วนบุคคลและ ภาพพลิกต่อกรเพิ่มความรู้ และ
เปลี่ยนแปลงทัศนคติของหญิงมีครรภ์ที่มาใช้บริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ เศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง
ไปกรเติมในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่
ต้องการ

แบบสอบถามที่

๑. ชื่อ นามสกุล

๑ ๒ ๓

๑. มีจำนวนท่านอายุเท่าไร

๔ ๕

๒. อาชีพ

๖

(๑) แม่บ้าน (๒) เกษตรกร (๓) รับราชการ

(๔) รับจ้าง (๕) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

๓. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ของครอบครัว

๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑

๔. ท่านเรียนจบชั้นอะไร

๑๒

๕. จำนวนครั้งของอาการตั้งครรภ์

๑๓

(๑) ครรภ์แรก (๒) ครรภ์ที่

๖. ท่านมาพบแพทย์ครั้งแรกเมื่อใด

๑๔

(๑) มาทันทีที่ทราบว่าประจำเดือนขาด

(๒) เมื่อมีอาการแพ้ท้อง

(๓) เมื่อใจอึดหรือกำหนดคลอด

๗. ท่านปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อแพทย์นัดให้มาตรวจครรภ์ครั้งต่อไป

๑๕

(๑) มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งอย่างเคร่งครัด

(๒) มาบ้าง รมาบ้างแล้วแต่สะดวก

(๓) มาพบแพทย์ เพราะเมื่อมีอาการผิดปกติ

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลเพื่อประเมินความวิตกกังวลของหญิงมีครรภ์

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าคำตอบของท่าน

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล	ระดับความวิตกกังวล			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
๑. ในกรณีที่ท่านประกอบอาชีพส่วนตัวหรือ มิได้รับราชการ การขาดรายได้ขณะ ลาพักร้อนเพื่อคลอดทำให้ท่านวิตก กังวลเพียงใด.....				๑๖
๒. การเสียเงินค่ารักษาพยาบาลในการ นำคลอดทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด.....				๑๗
๓. การใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการเลี้ยงดูบุตร หลังคลอดทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด.....				๑๘
๔. ภายหลังจากคลอดสุขภาพของตนเองไม่ แข็งแรงทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด.....				๑๘
๕. สักส่วนหนึ่งของร่างกายภายหลังจากคลอดอาจ เปลี่ยนแปลงจนอ่อนขึ้น ทำให้ท่าน วิตกกังวลเพียงใด.....				๒๐
๖. การไม่สามารถสนองความต้องการ ทางเพศในระยะแรก ๆ หลังคลอด ทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด.....				๑๑
๗. เกี่ยวกับสภาพร่างกายขอบุตร เช่น อาจคลอดมาแล้วพิการ ทำให้ท่านวิตก กังวลเพียงใด.....				๒๒

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล	ระดับความวิตกกังวล				
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย	
๘. ท่านอาจต้องการบุตรแต่ได้เพียงหนึ่ง เพศของบุตรทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๓
๙. กลัวความเจ็บปวดขณะเจ็บท้อง และขณะคลอด ทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๔
๑๐. กลัวอันตรายจากการคลอดทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๕
๑๑. คิดว่าเจ้าหน้าที่หรือแพทย์ผู้ทำคลอดอาจจะไม่มีความสามารถพอในการช่วยคลอดทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๖
๑๒. ภาระการเลี้ยงดูบุตรเป็นอุปสรรคกับการทำงานของท่าน ทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๗
๑๓. กลัวการผ่าตัด (ท่านอาจคลอดด้วยตนเองไม่ได้) ทำให้ท่านวิตกกังวลเพียงใด					๒๘

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล	ระดับความวิตกกังวล			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
๑๘. ก้าวแดงของคลอกจะนึก ซากและอ่าจมีอันตรายอย่าง ถิ่นความมาภายหลังทำให้ทาน วิตกกังวลเพียงใด				
๑๙. ภายหลังคลอกสามี่อ่าจขาด ความพึงพอใจทางเพศ ทำ ให้ทานวิตกกังวลเพียงใด				

๒๘

๓๐

ส่วนที่ ๓: ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ต้องการ

๑. ท่านควรมาฝากครรภ์เมื่อใด
 - (๑) ทันทีที่ทราบว่าจะตั้งครรภ์
 - (๒) เมื่อมีอาการแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
 - (๓) ใกล้ครบกำหนดคลอดเพื่อของเคียง
 - (๔) ไม่ทราบ
๒. หญิงมีครรภ์จะถ่ายปัสสาวะบ่อยกว่าปกติในระยะใด
 - (๑) ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์
 - (๒) ๑ - ๖ เดือนแรกของการตั้งครรภ์
 - (๓) ๓ เดือนแรก และ ๓ เดือนหลังของการตั้งครรภ์
 - (๔) ไม่ทราบ
๓. เชื้อของเพศชายที่ทำให้เกิดการปฏิสนธิ
 - (๑) คีโมระ
 - (๒) โย
 - (๓) อสุจิ
 - (๔) ไม่ทราบ
๔. บริเวณที่ชิดสมกับเชื้อเพศชายคือ
 - (๑) รังไข่
 - (๒) ปากมดลูก
 - (๓) หลอดมดลูก
 - (๔) ไม่ทราบ

๓๑

๓๒

๓๓

๓๔

๘. เมื่อมีการปฏิสนธิแล้ว ไข่จะฝังตัวอยู่ใน

- (๑) ปากมดลูก
- (๒) ท่อรังไข่
- (๓) โโพรงมดลูก
- (๔) ไม่ทราบ

๓๕

๙. ทารกแรกเกิด ได้ รับนมจากเต้านมมารดาทาง

- (๑) รอยคอ
- (๒) ท่อรังไข่
- (๓) สายรก
- (๔) ไม่ทราบ

๓๖

๑๐. เมื่อตั้งครรภ์ ผลคือจะใหญ่ขึ้นกว่าปกติ

- (๑) ๒ - ๔ เท่า
- (๒) ๕ - ๖ เท่า
- (๓) มากกว่า ๘ เท่า
- (๔) ไม่ทราบ

๓๗

๑๑. ทารกในครรภ์จะเริ่มหายใจ เมื่ออายุ

- (๑) ๑ - ๒ เดือน
- (๒) ๓ - ๔ เดือน
- (๓) หลัง ๖ เดือนไปแล้ว
- (๔) ไม่ทราบ

๓๘

๑๒. วรรณศัพท์ที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์

- (๑) สวมรองเท้าหนังที่รัดแน่น
- (๒) สวมรองเท้าไม่รัดแน่น
- (๓) ถอดเป็นรองเท้าแตะไม้เท้า
- (๔) ไม่ทราบ

๓๙

๑๓. หญิงมีครรภ์ ควรพักผ่อน นอน

- (๑) ๘ - ๘ ชั่วโมง
- (๒) ๖ - ๘ ชั่วโมง
- (๓) ๘ - ๑๐ ชั่วโมง
- (๔) ไม่ทราบ

๔๐

๑๔. หญิงมีครรภ์ควรออกกำลังกายแบบหนัก เช่นวิ่งไกล หรือเล่นกีฬาที่ต้องออกกำลัง

- (๑) ตลอด เพราะจะช่วยให้ทารกคลอดง่ายขึ้น
- (๒) ไม่สมควร เพราะจะทำให้เกิดความเหนื่อย
- (๓) ไม่ทราบ

๔๑

๑๒. หญิงมีครรภ์ควรได้รับการตรวจตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพราะ

- (๑) พันธุกรรมมีผลต่อการรับประทานอาหารทำให้ทารกได้สารอาหารไม่ครบถ้วน
- (๒) ถ้ามีพันธุกรรมผิดปกติ อาจเป็นสาเหตุของการอักเสบที่กระจายไปยังอวัยวะอื่น
- (๓) ไม่มีผลต่อหญิงมีครรภ์ หรือทารกแต่อย่างใด
- (๔) ไม่ทราบ

๑๓. หญิงมีครรภ์ไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง เพราะ

- (๑) อาจเกิดอันตรายจากสัตว์มีพิษ
- (๒) เพื่อกันน้ำแทรกซึมเข้าไปในช่องคลอด ซึ่งเป็นทางให้เกิดการอักเสบได้
- (๓) ไม่มีข้อห้าม อาบอย่างไรก็ได้
- (๔) ไม่ทราบ

๑๔. ยกทรงที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์ คือ

- (๑) ขนาดพอเหมาะกับเต้านม และเป็นผ้าฝ้าย
- (๒) ควรเป็นผ้าไนลอน
- (๓) อยากรู้ก็ได้ ไม่แตกต่างกัน
- (๔) ไม่ทราบ

๑๕. หญิงมีครรภ์ควรเตรียมเต้านมสำหรับให้นมทารกอย่างไร

- (๑) ล้างทำความสะอาดทุกครั้งก่อนให้นม
- (๒) ไม่จำเป็นต้องเตรียมเพราะเป็นไปตามธรรมชาติ
- (๓) ไม่ทราบ

๔๒

๔๓

๔๔

๔๕

๑๖. ถ้าผิวหนังบริเวณหน้าท้องแตกเป็นฉวย มีอาการคัน ควรปฏิบัติอย่างไร ๔๖

- (๑) ปล่อยให้แห้งไปตามธรรมชาติ
- (๒) ใช้ครีมทาผิวหนังบริเวณ
- (๓) ใช้แป้งโรยตัวทาบริเวณหน้าท้อง
- (๔) ไม่ทราบ

๑๗. อาการแพทองถ้าเป็นอยู่นานกว่า ๓ เดือน ท่านควรจะทำอย่างไร ๔๗

- (๑) ไม่มีอันตราย เป็นอาการปกติของหญิงมีครรภ์
- (๒) มาพบแพทย์
- (๓) รอคูอาการอีกสักระยะหนึ่ง
- (๔) ไม่ทราบ

๑๘. ถ้าท่านมีสภาวะนอย และมีอาการบวมรวมอยู่ด้วย ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ๔๘

- (๑) ไม่มีอันตราย เป็นอาการปกติของหญิงมีครรภ์
- (๒) มาพบแพทย์
- (๓) รอคูอาการอีกสักระยะหนึ่ง
- (๔) ไม่ทราบ

๑๙. หญิงมีครรภ์ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๔๙

- (๑) ๒ แก้ว
- (๒) ๓ แก้ว
- (๓) มากกว่า ๔ แก้ว
- (๔) ไม่ทราบ

๒๐. รอดห้ามในการรวมเพศ ๕๐

- (๑) งดรวมเพศเมื่อตั้งครรภ์ได้ ๓ เดือน และ ๒ เดือนก่อนกำหนดคลอด
- (๒) รวมเพศใดก็ตามปกติ
- (๓) ห้ามรวมเพศ ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์
- (๔) ไม่ทราบ

๒๑. หญิงมีครรภ์ควรรับประทานอาหารประเภทใด ๕๑

- (๑) เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักสด ผลไม้
- (๒) รับประทานตามปกติ
- (๓) อาหารรสจัดทุกประเภท
- (๔) ไม่ทราบ

๒๐. ถ้ามีเลือดออกทางช่องคลอด ท่านควร

- (๑) มาพบแพทย์ทันที
- (๒) เป็นอาการปกติ ถ้ายังไม่ใกล้ครบกำหนดคลอดไม่จำเป็นต้องมาพบแพทย์
- (๓) ไม่ทราบ

๕๒

๒๑. ครรภ์เกินกำหนดแล้ว ๒ สัปดาห์ ท่านควร

- (๑) มาพบแพทย์ทันที
- (๒) รอจนกว่าจะเจ็บครรภ์
- (๓) รอจนกว่าจะมีน้ำเดิน
- (๔) ไม่ทราบ

๕๓

๒๔. เมื่อท่านต้องการคุมกำเนิดท่านจะเริ่มรับประทานยาคุมกำเนิดเมื่อใด

- (ขนิบ ๒๖ เม็ด)
- (๑) วันที่ ๕ ของการมีประจำเดือน
- (๒) หมดประจำเดือนแล้ว
- (๓) หมดประจำเดือนแล้ว ๑ สัปดาห์
- (๔) ๓ วัน
- (๕) ไม่ทราบ

๕๔

๒๕. ยาฉีดเมก้าโคมีผลในการคุมกำเนิดได้

- (๑) ๒ เดือน
- (๒) ๓ เดือน
- (๓) ๖ เดือน
- (๔) ไม่ทราบ

๕๕

๒๖. การคุมกำเนิดโดยวิธีการใส่ห่วงอนามัยแพทย์จะใส่ห่วงอนามัยเข้าไปได้ในวัยระสรวใด

- (๑) รั้งไข่
- (๒) โพรงคดลูก
- (๓) หลอดมดลูก
- (๔) ไม่ทราบ

๕๖

๒๗. ข้อใดเป็นวิธีใดเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร

- (๑) การใส่ห่วงอนามัย
- (๒) การทำหมัน
- (๓) การฉีดคุมกำเนิด
- (๔) ไม่ทราบ

๕๗

๒๘. การทำหมันเพศหญิงทำได้โดยการ

- (๑) ตัดทอรังไข่
- (๒) ตัดมดลูก
- (๓) ตัดรังไข่
- (๔) ไม่ทราบ

๕๘

๒๙. การทำหมันเป็ยก็คือ

- (๑) การทำหมันขณะที่มีประจำเดือน
- (๒) การทำหมันหลังคลอดใหม่
- (๓) ไม่ทราบ

๕๙

๓๐. การทำหมันแห้งคือ

- (๑) การทำหมันในระยะที่ไม่มีประจำเดือน
- (๒) การทำหมันระยะเวลาใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องทำหลังคลอด
- (๓) ไม่ทราบ

๖๐

ส่วนที่ ๔ : ทักษะเกี่ยวกับความรู้ในการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์
กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ

ท่านมีทัศนคติต่อเรื่องต่อไปนี้หรือไม่	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
๑. ข้าพเจ้าเห็นว่าไม่ควรเตรียมเสื้อผ้าหรือเครื่องใช้สำหรับเด็กไว้ล่วงหน้าจนกว่าจะครบกำหนดคลอด					๖๑
๒. ข้าพเจ้าเชื่อว่าไม่ควรตั้งชื่อลูกไว้ก่อนจนกว่าแม่และเด็กจะปลอดภัยจากการคลอด					๖๒

ท่านมีทัศนคติต่อเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
๓. ...					
๔. การทำหมั้นในเพศชายจะทำให้เสื่อม สภาพภาพทางเพศ					b๓
๕. ...					b๔
๖. ...					b๕
๗. ...					b๖
๘. ...					b๗
๙. ...					b๘
๑๐. ...					b๙
๑๑. ...					๑๐

ส่วนที่ ๕ : ความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้ความรู้ของหน่วยสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลศิริราช โปรดกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ต้องการ

๑. ท่านคิดว่าผู้บรรยายมีความเชี่ยวชาญ (มีความรู้ที่ประสบการณ์ มีความสามารถ) ใน
เรื่องบรรยายเพียงใด

(๑) มาก (๒) ปานกลาง (๓) น้อย

๒. ท่านคิดว่าเนื้อหาที่น่าสนใจ

(๑) เหมาะสมทีเดียว (๒) ควรเพิ่มเนื้อหาอีก (๓) ควรลดเนื้อหา

๓. ท่านคิดว่าเวลาที่ใช้ในการบรรยายครั้งนี้

(๑) เหมาะสมทีเดียว (๒) ควรเพิ่มเวลาอีก (๓) ควรลดเวลา
ลงอีก

๔. ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการให้ความรู้จากหน่วยสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลศิริราช

(๑) พอใจอย่างยิ่ง (๒) พอใจ (๓) เฉย ๆ

๕. ถ้ามีการจัดชั้นเรียนเช่นนี้อีก

(๑) จะมาเข้ารับฟังทุกครั้ง (๒) มาบ้างไม่มาบ้างแล้วแต่สะดวก
(๓) ไม่มาเพราะไม่มีเวลา

๖. ท่านคิดว่าการสอนครั้งนี้สอนในภาษาที่เข้าใจดีเพียงใด

(๑) เหมาะสมทีเดียว (๒) ควรปรับปรุงภาษาให้ง่ายกว่านี้

๗. ท่านเข้าใจเนื้อหาในการสอนดีเพียงใด

(๑) เข้าใจดีมาก (๒) เข้าใจดีปานกลาง
(๓) ไม่ค่อยเข้าใจ

๓๑

๓๒

๓๓

๓๔

๓๕

๓๖

๓๗

ภาคผนวก ง.

บันทึกการสอน

๑. อาหาร หญิงมีครรภ์ต้องการอาหารที่มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น เพื่อการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ และอวัยวะต่าง ๆ ของหญิงมีครรภ์ที่เปลี่ยนแปลงเพิ่มขนาดมากขึ้น นอกจากนี้อาหารของหญิงมีครรภ์ควรอุดมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อการตั้งครรถ์ดำเนินไปควยดี โดยทั่วไปอาหารของหญิงมีครรภ์ควรเป็นดังนี้

ควรลดอาหารจำพวกแป้ง เพราะระบบการเผาผลาญสารพวกนี้ในหญิงมีครรภ์มีน้อยกว่าในปกติ และระบบการย่อยที่ไม่เป็นปกติ จะทำให้มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อมาก ถ้าหญิงมีครรภ์ทานอาหารพวกแป้งมากเกินไป

ไขมัน เช่นเดียวกับอาหารจำพวกแป้ง หญิงมีครรภ์ควรลดปริมาณของพวกไขมันให้น้อยลงด้วย ทั้งนี้เพราะระบบการย่อยของหญิงมีครรภ์มีการทำงานน้อยกว่าปกติ ทำให้มีอาการท้องอืด และท้องเฟ้อได้ง่าย จึงควรลดอาหารไขมันลงเช่น ลดอาหารทอดต่าง ๆ แต่สำหรับนม และเนยไม่ควรลด เพราะทั้งสองอย่างนี้อุดมด้วยวิตามิน เอ, ดี แคลเซียม

เนื้อสัตว์, ถั่วต่าง ๆ ระหว่างตั้งครรถ์ควรกินมากขึ้น เพราะในขณะตั้งครรถ์ความต้องการสารอาหารจากโปรตีน และเนื้อสัตว์จะมากขึ้น โดยจะไปช่วยสร้างอวัยวะต่าง ๆ ที่ขยายขึ้นระหว่างตั้งครรถ์ เด็กในครรภ์ต้องการสารเหล่านี้ไปเพื่อสร้างร่างกายเด็ก ถ้าปริมาณที่แม่กินเข้าไปไม่พอเพียง อาจทำให้เกิดอาการบวม, กล้ามเนื้อมดลูกอ่อนกำลัง, โลหิตจาง, ความต้านทานลดลง, น่านมนอย, หรือแห้งง่าย

ผลไม้และผัก ทั้งผลไม้และผักเป็นอาหารที่ดีและมีประโยชน์มากสำหรับหญิงมีครรภ์ เพราะนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังมีผลช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้นซึ่งในหญิงมีครรภ์มักจะไม่เป็นปกติ หญิงมีครรภ์จึงควรได้รับประทานผักผลไม้มาก ๆ โดยไม่จำกัดจำนวน

วิตามิน ความต้องการของวิตามินในระหว่างตั้งครรภ์จะเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะระยะ ๒ เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ทั้งนี้เพื่อช่วยในการเผาผลาญต่างๆ เกี่ยวกับอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีน

วิตามิน เอ พบใน มะละกอสุก, มะเขือเทศ ควรกินมากขึ้น

วิตามิน ดี ในแสงแดด และน้ำมันตับปลา จะช่วยสร้างกระดูกและฟัน

วิตามิน บี ๑, บี ๒, และ บี ในข้าวกระยาตึบ ข้าวหอมมือ

วิตามิน ซี ในผักผลไม้สด และผลไม้สุก ช่วยไม่ให้ท้องผูก

น้ำ ๖ - ๘ แก้ว/วัน เพื่อป้องกันท้องผูก

แร่ธาตุ ระหว่างการตั้งครรภ์ ความต้องการแร่ธาตุทุกชนิดเพิ่มขึ้นที่สำคัญ คือ เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส และไอโอดีน

เหล็ก มีความจำเป็นมาก เพราะในระยะแรกของการตั้งครรภ์ มีการสร้างเม็ดเลือดแดงของแม่เพิ่มมากขึ้น และในระยะหลังยังครรภ์แก่ก็เพิ่มขึ้น เด็กจะต้องการเหล็กมากขึ้น เพราะในเดือนสุดท้าย เด็กต้องการเหล็กไม่เก็บสำรองไว้ในตัวในปริมาณที่สูงสุด เพื่อนำไปใช้ในระยะเวลาหลังคลอดระหว่างที่เด็กยังคุณแม่ มารดา เพราะในน้ำนมมีปริมาณของเหล็กน้อยมาก เด็กในครรภ์จึงต้องสะสมเหล็กในร่างกายให้เพียงพอจนคลอด มิฉะนั้นจะเกิดภาวะเลือดจางตามมาภายหลังคลอด

เหล็ก พบใน ตับหมู, เลือดหมู, เนื้อวัว, เครื่องในสัตว์, ไข่, ผักใบเขียว, ถั่ว, น้ำอ้อย

แคลเซียมและฟอสฟอรัส มีความจำเป็นในการสร้างโครงร่างของกระดูก และเด็กต้องไครธาตุทั้งสองอย่างนี้จากแม่ ถ้าแม่ได้รับอาหารที่มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสไม่พออาจเกิดกระดูกเปราะ ฟันผุได้ พบใน ปลาเล็กปลาน้อย, นม, ผัก

ไอโอดีน หญิงมีครรภ์ควรทานอาหารทะเล เช่น ปลาทะเลอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง เพราะไอโอดีนมีความจำเป็นในการทำงานของต่อมไทรอยด์ ซึ่งช่วยในการเผาผลาญของแม่และเด็ก

สรุป "อาหารหญิงมีครรภ์" หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ
 ถั่วต่าง ๆ นม เนย ไข่ ผักผลไม้ ผักใบเขียว มะละกอ มะเขือเทศ น้ำมันตับปลา
 ขาวกระยาหิพย์ ข้าวหอมมือ เครื่องในสัตว์ ปลาเล็กปลาน้อย, อาหารทะเลเพิ่ม
 มากขึ้น และควรลดอาหารพวกแป้ง, อาหารไขมัน, ของทอดต่าง ๆ ลง ควรดื่มน้ำ
 วันละ ๖ - ๘ แก้ว ควรลดอาหารรสจัด และของมีน้ำตาลทั้งหมด

๒. เสื้อผ้าเครื่องใช้สำหรับเด็กอ่อน

สถานที่สำหรับนอน ควรสะอาด และอากาศถ่ายเทได้สะดวก เป็นที่เย็น
 เพื่อให้เด็กได้พักผ่อนเพียงพอ

ที่นอน ไม่ควรจะนิ่มเกินไป เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกาย
 เด็กไม่คล่องตัว และอาจเกิดอันตราย ทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก ลักษณะของ
 ที่นอนควรจะแข็งพอที่เด็กสามารถนอนคว่ำหน้า และตะแคงหน้าไปมาได้ โดยที่นอน
 ไม่ปักหมุดเด็ก ที่นอนจะต้องมีพลาสติกหุ้มเพื่อกันเปื้อน และมีปลอกที่นอนเพื่อความ
 สวยงาม

มุ้ง ควรเลือกชนิดที่อากาศถ่ายเทสะดวก และหมั่นซักทำความสะอาด ขนาด
 ใหญ่พอเหมาะ ในตอนกลางวันควรมีมุ้งประทุนสำหรับครอบกันมุง หรือ แผลงต่าง ๆ
 รอบกวนเด็ก

ผ้าห่ม ควรเป็นชนิดที่เรียบ เพื่อทำความสะอาดง่าย

อาจจะใช้ชนิดที่มีลายสีบุ๋บ เป็นผ้าวงธรรมดาก็ได้ แต่ควรจะเป็นสีเดียว
 ไม่ควรเป็นดอก เพื่อจะได้สังเกตเห็นรอยสกปรกได้ง่าย

ผ้าอ้อมใหญ่ (ผ้าปูทับพาด) ควรใช้สีขาวขนาด ๗๐ x ๗๐ เซนติเมตร
 ประมาณ ๕ โหล

ผ้าอ้อมเล็ก ควรเป็นผ้าที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม แห้งเร็วพอที่จะซักน้ำได้ก็ และควร
 เป็นผ้าสีทึบ เพราะผ้าขาวดูสะอาด และเวลาเปื้อนดูแล้วทำความสะอาดได้ก็ ง่ายต่อ
 การสังเกตสิ่งสกปรกที่เปื้อน ชนิดของผ้า เช่น ผ้าสาธู เป็นคน ขนาด ๕๐ x ๕๐
 เซนติเมตร จำนวน ๖ โหล

เสื้อผ้า ไม่ควรเตรียมไว้มาก เพราะเด็กอ่อนในระยะนี้โตเร็ว ผ้าที่ใช้ควรเป็นผ้าอ่อนเนื้อเบา เช่น ผ้าฝ้าย มีสลิน หรือสำลี เวลาอากาศหนาวเสื้อผ้านั้นไม่ควรติดพวกโลหะ หรือกระดุม หรือหวกถูกไม้แข็ง ๆ เพราะจะทำให้ผิวหนังเด็กเกิดอันตรายและเด็กเจ็บ ควรใช้เป็นใยหรือเทปผูกและเสื้อควรเป็นชนิดยาวหลังเพื่อความอบอุ่นของเด็ก

ผ้าเช็ดตัวใหญ่ เลือกชนิดขนน้ำโคคี และใช้หมักไค สะดวกเวลาอาบน้ำเด็ก ผู้คนควรใหญ่พอควร ผ้าเช็ดตัวควรมีอย่างน้อยประมาณ ๒ ผืน

ผ้าเช็ดตัวเล็ก หรือฟองน้ำ มีไว้เพื่อที่จะได้ใช้ในการอาบน้ำเด็ก

ผ้ากั้นน้ำลาย มีลักษณะเป็นเอี่ยมผูกปิดไว้ตามหน้า ใสรองกั้นน้ำลายเป็นเสื้อผ้า หรือตัวเด็กและใช้รองเวลาให้นมเด็ก หรือให้อาหารเสริมแก่เด็ก

ถุงมือถุงเท้า ควรเลือกชนิดที่เย็บเรียบร้อยตะเข็บควรเย็บแบบเข้าดำ ไม่ควรมีตะเข็บขรุขระ เพราะตะเข็บอาจพันนิ้วมือเด็ก ทำให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ ถุงมือถุงเท้าควรมีประมาณ ๒ - ๓ คู่

หมวก ควรมีไว้ใบบางเวลาอากาศหนาว หรือเวลาพาเด็กออกไปนอกบ้าน

ผ้าห่ม ควรมีชนิดหนา และชนิดบางพอควร สำหรับใช้ในเวลาอากาศหนาว และใช้ในเวลาอากาศร้อน ขนาด ๗๐ x ๑๐๐ เซนติเมตร

๓. การเตรียมเครื่องใช้สำหรับมารดา เมื่อจะมาอยู่โรงพยาบาล เพื่อให้หญิงมีครรภ์สามารถจัดเตรียมเครื่องใช้ที่จะมาอยู่โรงพยาบาลได้ครบถ้วน

- บัตรฝากครรภ์, บัตรประชาชน, ใบคนสังกัด (ถ้ามีคนสังกัด) พร้อมทั้งชื่อลูกมาเลยวาทาลูกเป็นหญิงจะให้ชื่ออะไรถ้าเป็นชายจะให้ชื่ออะไร ทั้งนี้จะได้ลงชื่อในใบแจ้งเกิดซึ่งทางโรงพยาบาลจะขายเป็นใบแจ้งให้

- ผาอนามัย ๑ กอของชนิดมีหาง

- เสื้อผ้า ๑ ชุด สำหรับใส่กลับบ้าน

- ผาสำหรับห่อเด็กกลับบ้านใช้ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่

- รong เเทาและสำหรับใส่ ๑ คู่
- จูงใจสวนคว่ำ เช่น แบ่ง สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน หรือ โดยใส่ถุงใบใหญ่ไว้

๔. อาการเจ็บครรภ์จริงที่ควรมาโรงพยาบาล

การเจ็บครรภ์จริงมีลักษณะดังนี้คือ การเจ็บจะเริ่มตั้งแต่บริเวณหลังไกลขึ้นไป เอว แล้วจึงร้าวมาถึงหน้าท้อง การเจ็บจะเป็นจังหวะ ในระยะแรกอาจทุก ๑๕ นาที แล้วค่อย ๆ ถู้น เป็นทุก ๑๐ นาที และถี่ขึ้นไปเรื่อย ๆ ระยะของการเจ็บปวดก็จะยาวนานขึ้นเป็นลำดับ นอกจากนั้นความรุนแรงของการเจ็บปวดจะทวีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน อาจมีมูกหรือมูกเลือดไหลออกมาทางช่องคลอดรวมด้วย

๕. อาการผิดปกติที่จะต้องรีบมาโรงพยาบาล แม่ครรภ์จะยังไม่ครบกำหนด หรือยังไม่ถึงกำหนดนัด

๑. เลือดออกทางช่องคลอด
๒. น้ำคร่ำเดินก่อนกำหนด
๓. อาการเจ็บครรภ์ หรือมดลูกหดแข็งถี่ผิดปกติ

ต้องมาโรงพยาบาลทันที

อาการผิดปกติที่หญิงมีครรภ์ จะต้องมาหน่วยฝากคลอดก่อนกำหนดนัดหมาย

๑. คลื่นไส้อาเจียนหลังตั้งครรภ์ได้ ๓ เดือนไปแล้ว
๒. เลือดออกทางช่องคลอด หรือตกขาวมากผิดปกติ
๓. ปวดศีรษะ ตามัว จุกเสียดยกอก
๔. มีรสวาระนอยกว่าปกติมาก อาการแสบขณะถ่าย หรือปวดมื่อยเมื่อ

เวลาถ่ายอุจจาระ

๕. บวม หรือในรายที่แม่ตั้งน้ำหนักได้เองที่บ้าน ต้องมาตรวจเมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นเกินปีละหกละเจ็ดกิโลกรัม หรือแหว่งที่ใส่เป็นประจําแน่นคับมากกว่าปกติ

๖. เด็กไม่จํา
๗. อาการไข้และความผิดปกติอื่น ๆ
๘. ครรภ์เกินกำหนด ๒ อาทิตย์แล้วยังไม่เจ็บครรภ์

การวางแผนครอบครัว หมายถึงการวางแผนว่าจะมีบุตรกี่คน ช่วงไหน เพื่อให้เหมาะกับสุขภาพมารดา เศรษฐกิจของครอบครัวและชาติ
การวางแผนครอบครัว ทำได้โดยใช้การคุมกำเนิด ซึ่งการคุมกำเนิดทำได้ ในกรณีที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะการมีบุตรให้ทางออกไป

ประโยชน์ของการคุมกำเนิด

- ๑. เพื่อเลือกมีบุตรเฉพาะเวลาที่ต้องการ
- ๒. เพื่อเว้นระยะการตั้งครรภ์ มารดาหลังคลอดจะได้พักผ่อนคืนสภาวะสุขภาพที่ดี (หญิงหลังคลอดควรเว้นระยะตั้งครรภ์ครั้งต่อไปอย่างน้อย ๖ เดือนหลังคลอด)
- ๓. สามารถเลี้ยงดูบุตรและครอบครัวให้กินดีอยู่ดี เหมาะสมกับฐานะและภาวะเศรษฐกิจ
- ๔. ในกรณีที่ไม่มีบุตรเพียงพอ เหมาะสมกับฐานะ แล้วไม่ต้องการมีบุตรอีกต่อไป

การคุมกำเนิดมี ๒ ประเภท

- ๑. การคุมกำเนิดถาวร
- ๒. การคุมกำเนิดชั่วคราว

การคุมกำเนิดแบบถาวร ทำในผู้ที่ไม่มีบุตรหรือเบี่ยงความต้องการแล้ว มี ๒ ชนิด คือ หมันหญิง และหมันชาย การทำหมันหญิงนั้นแบ่งเป็น หมันเย็บ และหมันแท่ง

หมันเย็บ ทำในสตรีหลังคลอดภายใน ๑ - ๒ วันหลังคลอด โดยการนำ

ลำทงทางหน้าท้องไชยาสลบหรือยาชาเฉพาะที่แผลที่หน้าท้องยาว ๑.๕ - ๒ ซม. เย็บเพียง ๑ - ๒ เข็ม ผ่าตัดนาน ๑๐ - ๑๕ นาที การผ่าตัดนี้เป็นการผูกท่อหรือตัดท่อรังไข่ทั้ง ๒ ข้าง เพื่อให้ไม่ไหลสเปิร์มผ่านไปผสมกับไข่ได้จึงไม่มีการตั้งครรภ์ หลังทำหมันก็ยังคงมีประจำเดือน และความรู้สึกทางเพศปกติ

หมันแท่ง อาจทำเมื่อใดก็ได้นับตั้งแต่ ๖ สัปดาห์หลังคลอด การทำหมันที่ไม่ใช่

หลังคลอดนี้อาจทำได้ทั้งทางหน้าท้อง และช่องคลอด การทำหมันแท่งทางหน้าท้องอาจใช้การผ่าตัดแบบธรรมดาโดยวางยาสลบ และยาแบบเดียวกับหลังคลอดใหม่ ๆ แต่แผล



จะยาวกว่าประมาณ ๒ เทา หรืออีกวิธีที่นิยมคือใส่กล่องทางหน้าท้อง แล้วยึดไฟฟ้าจี้
รังไข่ให้ตัน ส่วนการทำหมันทางของคลอดเป็นการทำหมันโดยเจาะส่วนลึกสุดของของ
คลอดเพื่อเข้าไปผูกและตัดท่อรังไข่

การทำหมันในสามี ในกรณีที่ต้องการให้สามีทำหมัน แพทย์จะทำการผ่าตัด
ผูกท่อทางเดินของน้ำอสุจิ ซึ่งมีท่ออยู่ระหว่างลูกอัณฑะและทางเดินปัสสาวะ เวลาผ่า
ตัดแล้วจะมีแผลเล็ก ๆ แผลเดียวที่ถึงอัณฑะ การผ่าตัดใช้เวลา ๑๐ - ๒๐ นาที โดย
การนี้ควารักษาเฉพาะที่ การผ่าตัดนี้จะได้ผลแน่นอนหลังผ่าตัด ๒ - ๓ เดือน หลังจาก
ผ่าตัดจะทำงานได้ตามเดิม ความรู้สึกทางเพศจะไม่ถูกกระทบกระเทือนแต่อย่างใด

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

๑. กินยา

ก่อนจะกินยาคุมกำเนิดควรให้แพทย์ตรวจร่างกาย และตรวจภายในให้
เรียบร้อยเสียก่อน เพราะผู้เป็นโรคบางชนิดกินยาคุมไม่ได้ ยาคุมชนิดแผงละ ๒๘ เม็ด
ยาคุมชนิดนี้ในแต่ละเม็ดมีตัวยาเหมือนกันหมด ให้กินวันละเม็ด โดยตั้งต้นหลังจาก
ประจำเดือนมาได้ ๕ วัน เช่น ประจำเดือนมาวันจันทร์ให้เริ่มกินยารวันศุกร์ เมื่อกินยา
จนหมดแผง ให้หยุดยา ประจำเดือนจะมาภายใน ๗ วันหลังจากนั้น เมื่อประจำเดือน
มาได้ ๕ วันก็เริ่มยาชุดใหม่ต่อไป

ถ้าลืมกินยา ๑ เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้ ถ้าลืมมากกว่า ๒ เม็ด โดยคุมกำเนิด
โดยใช้ถุงยางรวมไปด้วยจนกว่ายาชุดนั้นจะหมด การลืมยา ๒ เม็ดขึ้นไปอาจจะทำให้
คุณตั้งครรภ์ได้ หรือ ประจำเดือนอาจมาก่อนยามหมด ถ้ายามหมดชุดแล้วประจำเดือนยังไม่
มาภายใน ๗ วัน ให้เริ่มยาชุดต่อไปและกินไปจนหมด ถ้าหมดชุดนี้แล้วยังไม่มาภายใน
๗ วัน ก็ควรไปพบแพทย์ได้แล้วเพราะอาจตั้งครรภ์ หรือมีความผิดปกติในร่างกาย

ในระยะแรก ๆ ที่กินยาอาจมีคลื่นไส้ อาจมีเลือดออกเล็กน้อย ๆ นอย ๆ ทาง
ของคลอดในระหว่างที่กินยาอยู่

๒. การใส่ห่วง

แพทย์จะเป็นผู้ใส่ให้หลังจากตรวจภายในเรียบร้อยแล้ว ห่วงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ร้อยละ ๙๘ บล็อกภัย และ ไม่เป็นสาเหตุของมะเร็ง หลังจากใส่ห่วงแล้วจะคุมได้ทันที คุณสามารถทำงานได้ตามปกติ ความต้องการทางเพศไม่เปลี่ยนแปลง และเมื่อต้องการมีบุตรแพทย์จะดึงห่วงออกให้ คุณจะตั้งครรภ์ได้ตามปกติ

๓. นีติยา

นีติครั้งเดียวได้ผล ๓ เดือนเต็ม โดยเริ่มฉีดเข็มแรกภายในวันที่ ๕ ของรอบเดือน และเข็มต่อ ๆ ไม่ทุก ๓ เดือน ยานีติคุมกำเนิดทำให้ประจำเดือนไม่มา หรือมาไม่เป็นเวลา หรือมีเลือดออกเล็กน้อย น้อย ๆ ตลอดเวลา หลังหยุดยานีติคุณอาจเป็นหมันไปอีกระยะหนึ่ง

๔. การใช้ถุงยาง

ได้ผลไม่ต่ำกว่า ๓ วิธีแรก ถุงยางจะช่วยป้องกันการโรคได้ แต่การใช้ถุงยางเป็นประจำอาจทำให้ความรู้สึกทางเพศในชายลดน้อยลงไปได้

คำแนะนำหญิงมีครรภ์

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์และปฏิสุนธิของทารก

๑.๑ อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ และการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์

- แคมใหญ่ เป็นผิวหนังที่มีลักษณะนูนเป็น ๒ กลีบ ผิวหนังทางด้านนอกจะมีขนคลุมอยู่
- แคมเล็ก เป็นกลีบเล็ก ๆ สีแดง ด้านบนจดกับที่บนปุ่มกระด้น
- ปุ่มกระด้น มีความสำคัญในการรวมเพศ
- ทอมมาโลสลิติ เป็นทอมที่สำคัญที่สุดของอวัยวะสืบพันธุ์ มีหน้าที่รับเมือกสีเหลืองข้น ๆ ออกมาทำให้ของตลอดคืนระหว่างการรวมเพศ ทอมมามีหน้าที่เกิดของการติดเชื้อ โดยเฉพาะ เชื้อหนองในและอาจเกิดฝี หรือหนองของทอมตันจนเกิดเป็นถุงน้ำขึ้น

- ผีเย็บ คือบริเวณส่วนล่างของช่องคลอดลงมาถึงทวารหนัก มีหน้าต่าพุงอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานให้อยู่ในที่ปกติ มิให้เคลื่อนออกมาภายนอก มีคุณสมบัติยึดหดไค้มาก โดยเฉพาะในเวลาคลอดบุตร

- อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ไค้แก่

- ช่องคลอด มีลักษณะเป็นท่อ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเยื่อเมือก ทางคานหน้าติดกับกระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ ทางคานหลังมีอวัยวะต่าง ๆ กันระหว่างช่องคลอดกับทวารหนัก

- ช่องคลอดมีหน้าที่

๑. เป็นทางผ่านของโลหิตระดูจากมดลูกออกมาภายนอก

๒. เป็นอวัยวะสำหรับการสืบพันธุ์

๓. เป็นช่องทางคลอด

- มดลูก เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ที่ใหญ่ที่สุดของสตรี อยู่ทางคานหลังของกระเพาะปัสสาวะ และทางคานหน้าของทวารหนัก มดลูกมีหน้าที่เตรียมรับรองไข่ที่เจริญเติบโตจนครบกำหนดคลอด และเป็นอวัยวะที่คั้นให้เด็กคลอดออกมาได้ ขนาดมดลูกเปลี่ยนแปลงไปเมื่อตั้งครรภ์ และจะกลับสู่สภาพเดิมภายหลังคลอด

ภายในโพรงมดลูกเป็นโพรงรูปสามเหลี่ยมมีช่องเปิด ๓ ช่อง คือ ๒ ช่องอยู่ตอนบนของมดลูกติดต่อกับหลอดมดลูกชายและขวาอีกช่องหนึ่งอยู่ทางคานล่าง ติดต่อกับปากมดลูกและช่องคลอด

- หลอดมดลูก มี ๒ อันเป็นหลอดเรียวเล็ก อยู่ทางคานข้างตอนบนของมดลูก หลอดมดลูกนี้แผ่ออกทางคานข้างของเชิงกรานจนจดถึงรังไข่ข้างละ ๑ อัน หลอดมดลูกมีหน้าที่เป็นทางผ่านของไข่กับตัวเชื้อมาผสมกัน

- รังไข่ มี ๒ ข้าง รูปไข่แบน ๆ สีขาวมัน ทำหน้าที่ทำไข่และกลั่น

ออร์โมน

การเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์

๑. การเปลี่ยนแปลงที่ช่องคลอด ของคลอดใหญ่และยาวขึ้น ยึดไค้มากขึ้น และนุ่มมากขึ้น มีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ทำให้มองดูเป็นสีคล้ำ กล้ามเนื้อและเยื่อ ผนังมีเมือกมากขึ้น

๒. ปากมดลูก ปากมดลูกจะมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น ทำให้นุ่มขึ้น และนุ่มมากขึ้น เมื่อครรภ์ใกล้กำหนดคลอด และอาจจะสั้นและบางลงเมื่อใกล้เจ็บครรภ์

๓. การเปลี่ยนแปลงที่ตัวมดลูก เป็นอวัยวะที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด มดลูกจะใหญ่ขึ้น ๔ - ๖ เท่า เพราะกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นและยาวขึ้น

๔. การหดตัวของมดลูก ตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์มดลูกจะหดตัว เป็นพัก ๆ เป็นระยะไม่สม่ำเสมอโดยไม่รู้ลึกเจ็บ และเมื่อใกล้กำหนดจะรู้สึกเจ็บ แต่ปากมดลูกยังไม่เปิด

๕. การเปลี่ยนแปลงที่หลอดมดลูก หลอดมดลูกจะใหญ่และยาวขึ้นตามมดลูกที่ใหญ่ขึ้น

๖. รังไข่ จะใหญ่ขึ้น ข้างที่มีไข่สุกออกมาผสมจะใหญ่กว่าอีกข้างหนึ่ง

๗. เต้านม จะใหญ่ขึ้น โดยเฉพาะในเดือนแรก ๆ ท่อและคอมม่านนมจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น หัวนมจะไวต่อความรู้สึก และลานนมจะมีสีแก่ขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของระบบอื่น ๆ

๑. ระบบหัวใจและโลหิต หัวใจจะทำงานมากขึ้น ซึ่งจริงจะเร็วขึ้น

๒. ระบบปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะจะถูกผลักดันไปทางช่องท้อง เพราะมดลูกใหญ่ขึ้น ทำให้เกิดการถ่ายปัสสาวะบ่อยตอนตั้งครรภ์อ่อน ๆ และในเดือนหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์

๓. ระบบทางเดินอาหาร น้ำลายจะออกมากขึ้น ท้องอืดมากขึ้น บางรายอาจมีอาการแพ้อาหาร การหดตัวของมดลูกและการคูดัดขึ้นน้อยลงจึงทำให้เกิดท้องผูก

๔. ผิวหนัง บริเวณสะดือ หัวนม หน้า และอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก จะมีสีคล้ำขึ้น ภายหลังคลอดแล้วนาน ๆ จะหายไป

- ตรงกลางหน้าท้องระหว่างสะดือกับหัวนม จะเป็นเส้นสีดำซึ่งไม่หายไป ภายหลังคลอด

- ยับหน้าท้องจะยื่นออกมาตามส่วนนมที่ถูกบีบรัด ทำให้ผนังท้องบางลง โดยเฉพาะที่บริเวณสะดือ ถ้ามดลูกโตขึ้นเร็วเกินไปผนังท้องจะยืดไม่ทัน จะเห็นเป็นรอยสีแดงในครรภ์แรก และกลายเป็นสีขาวในครรภ์หลัง

๕. ระบบประสาท การตั้งครรภ์มีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้ตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก อาจจะทำให้จิตใจแปรปรวน อารมณ์หวนไหวระแวงง่าย

๖. ระบบโครงร่าง โภชนาการกระดูกจะทำงานมากขึ้น ข้อต่างๆ ของเชิงกรานจะนุ่มขึ้น เพื่อจะได้อาศัยใหญ่ขึ้นขณะที่คลอด บางรายข้อต่างๆ จะนุ่มเกินไปจนทำให้รู้สึกขัดหรือปวดเวลาเดินได้ อีกอย่างคือน้ำหนักของมดลูกที่เพิ่มขึ้น ทำให้ท้องยื่นออกไปข้างหน้า ร่างกายจึงเอียงไปข้างหน้า ท่าเดินจึงผิดไป คือ ศรีษะและลำตัวจะเอนไปข้างหลังเพื่อถ่วงกัน จึงทำให้หลังแอ่นขึ้น

๑๑. การปฏิสนธิและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

ในวันที่ ๑๔ ของรอบเดือนจะมีการตกไข่ และเมื่อไข่ผสมกับน้ำเชื้อของผู้ชายที่หลุดออกมา ไข่ที่ผสมแล้วจะลอยเข้าไปในโพรงมดลูก ระหว่างนี้ไข่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และฝังตัวลงบนเนื้อเยื่อมดลูกที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการตั้งครรภ์ ต่อไปทารกก็จะเจริญขึ้นเรื่อย ๆ

๑ เดือนแรกจะมีตุ่มตา หู จมูก ยาวประมาณ ๑ ซม.

เดือนที่ ๒ ตัวงอ แยกตา หู จมูกปากได้ ศรีษะใหญ่กว่าตัว

เดือนที่ ๓ มีนิ้วมือ นิ้วเท้า เริ่มแยกเพศได้

เดือนที่ ๔ แยกเพศได้ มารดาจะรู้สึกดิ้นได้ เริ่มมีขนอ่อน ผิวหนังแดง

เดือนที่ ๕ แขน ขา ยาว มีนมเพิ่มขึ้น

เดือนที่ ๒ มีขนอ่อนขึ้นทั่วตัว ขนคิ้วขนตา หนังกา แยกจากกัน

เดือนที่ ๓ นิ้วหนึ่งแดงย่น มีไขปกคลุม ลืมตาได้

เดือนที่ ๔ หนัก ๒,๕๐๐ แกรม มีไขใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น

เดือนที่ ๕ ทารกครบกำหนดมีน้ำหนักเกิน ๒,๕๐๐ แกรม ตัวยาวเกิน ๔๔

๕.๓. ผิวหนังมีสีชมพู ร่องตื้นที่เมื่อคลอด ลืมตา ยกเท้าโก่งไปๆ ส่วนมากจะมีสภาวะ
ในเวลาที่ร้องทำปากคุดได้ มีขนเล็กน้อยบริเวณไหล่ มีไขคืดัวเฉพาะตามข้อพับ เล็บ
พื้นผิว หูแข็ง เด็กผู้ชายลูกอ๊อดจะลงมาอยู่ในถุงอัมตะ เด็กผู้หญิงแหวะโหรณะบวบเด็ก
เล็ก ทั้งสองจะติดกันเป็นคู่

๒. การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

๒.๑ เสื้อผ้า และรองเท้าสำหรับหญิงมีครรภ์ (๑) ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ

ไม่รัดรูปแน่น และผ้าที่สวมใส่ ควรเป็นเนื้อบางเบาที่ใส่แล้วสบาย (๒) ควรใช้ยกทรง
ในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรหาขนาดที่พอเหมาะกับเต้านมที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นระหว่าง
การตั้งครรภ์ เพราะถ้าใช้ยกทรงจะรัดนมอก ทำให้หัวนมถูกกด และอาจทำให้หัว
นมสั้นและแบนได้ ทำให้ภายหลังคลอดเด็กดูดนมลำบาก และยังทำให้โลหิตไหลเวียน
ไม่ดี ทำให้การเจริญเติบโตของเต้านมเป็นไปไม่ดี (๓) รองเท้าให้ใส่รองเท้า
อย่างไม่มีส้น เพราะหญิงมีครรภ์มีการทรงตัวไ้ค้ จากน้ำหนักมดลูกที่ถ่วงลงมาทาง
คานหนาทำให้รองแอนหลังมากกว่าปกติ การใส่รองเท้าที่มีส้นอาจทำให้กลมได้
ง่าย รองเท้าที่มีส้นยังทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อสันหลังบริเวณเอวท่ง ทำงาน
มากขึ้น เพื่อการทรงตัวให้ดีขึ้น ซึ่งทำให้หลังแบนมากขึ้น และทำให้ปวดหลังปวดเอว
ได้มากขึ้น

๒.๒ การพักผ่อน

ในระหว่างการตั้งครรภ์ การพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิต
ใจมีค่ามสำคัญมาก ยิ่งครรภ์แก่เดือนมากขึ้น ก็พักผ่อนให้มากขึ้นตามลำดับ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีความดันโลหิตสูงเกินไปก็ควรด้วย หญิงมีครรภ์ทุกรายควร

ได้นอนพักผ่อนในตอนกลางวันทุกวัน ร่วมกับการยกขาให้สูง กลางคืนควรมอนวันละ ๕ ชั่วโมง กลางวันนอน ๑ - ๒ ชั่วโมง

๒.๓ การออกกำลังกายมีความจำเป็น เพราะ

- ๑) ทำให้แขนอหัด และร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอ
- ๒) ทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้ท้องไม่ผูก

โดยทั่วไปแล้วไม่มีข้อห้ามในการปฏิบัติงานทั่วไปแม้แต่การขับรถ วายนำ ยกเว้นในกรณีที่จะเกิดการแท้งหรือร้ายที่จะป้องกันไม่ให้เกิดการแท้ง จนกระทั่งเมื่อครรภ์แก่เดือน การออกกำลังกายจึงจำกัดอยู่เพียงแต่งงานบ้านเท่านั้น

๒.๔ การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย

สุขภาพของผิวหนังระหว่างตั้งครรภ์ เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งสำคัญมาก เพราะหญิงมีครรภ์จะมีการทำงานของต่อมเหงื่อและต่อมของผิวหนังมากขึ้น การชำระความสะอาดจึงมีความจำเป็นมาก แต่การอาบน้ำไม่ควรจุ่มตัวลงอาบในแม่น้ำลำคลอง หรือนอนอาบในอ่างอาบน้ำ ทั้งนี้เพื่อกันมิให้หน้าแทรกซึมเข้าไปในช่องคลอด ซึ่งเป็นทางทำให้เกิดการอักเสบได้ และไม่ควรลงภายในช่องคลอด หรือทำการสวนของคลอดแต่อย่างใด

อนึ่ง ผิวหนังบริเวณหน้าท้องและนมอาจจะแตกได้ ซึ่งที่ผิวหนังแห่งจะทำให้บริเวณเหล่านี้คันมาก ควรทาด้วย baby oil หรือ Lanolin

๒.๕ การดูแลเกี่ยวกับปากและฟัน

ความสะอาดของปากและฟันก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะอาจเป็นสาเหตุของการอักเสบที่กระจายไปยังอวัยวะอื่นในระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างการคลอด และภายหลังคลอดได้ ทั้งนี้ โดยกระจายเชื้อทางกระแสโลหิต ดังนั้นหญิงมีครรภ์จึงควรแปรงฟันบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร และควรแปรงให้ถูกวิธีเพื่อป้องกันฟันสึก

๒.๖ การดูแลเกี่ยวกับเต้านมและการให้นมบุตร

ภายหลังตั้งครรภ์ได้ ๓ เดือน เต้านมจะขยายและมีน้ำนมมากขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรได้รับการพุงไว้ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ

กรรม ๓๖ - ๔๐ สัปดาห์ และระหว่างให้นมบุตร มิฉะนั้นจะเกิดเต้านมย่อยได้

การดูแลเต้านมโดย

(๑) ใสบกทรงที่ถูกตอง คือมีขนาดที่เหมาะสมกับเต้านมที่เพิ่มขนาดขึ้น ยกทรงที่ดีควรมีลักษณะโปร่งที่บริเวณหัวนมจะได้ไม่กดทับบนหัวนม ควรใช้ชนิดผ้าฝ้าย เพราะจะได้ดูดซับเหงื่อและสวมใส่สบายกว่า

(๒) ควร ทำความสะอาดบริเวณหัวนมด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกวัน

(๓) ระหว่างการตั้งครรภ์อาจมีน้ำนมเหลืองไหลออกมา ซึ่งเมื่อแห้งแล้ว จะเป็นสะเก็ดแข็งติดแน่นกับหัวนม ห้ามไม่ให้แกะเพราะจะทำให้หัวนมถลอกและเป็นแผล เป็นการนำเชื้อโรคเข้าสู่เต้านมได้ง่าย ให้ใช้ผ้าชุบน้ำสุก หรือสำลีชุบน้ำสะอาดนุ่มเสียดกอน แล้วเช็ดแรง ๆ สะเก็ดจะหลุดออกมาได้เอง

(๔) ถ้าหัวนมมีความผิดปกติ เช่น หัวนมสั้น หรือบวมลงไปที่แก้ไขโดยการ ยืดโคนนิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ นิ้วกดแล้วยืดออก ถ้าหัวนมแตกหรือมีแผลควรใช้ครีมที่มียา สมานแผลทา

(๕) การเลี้ยงนมมารดา เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะสะดวกในการให้ และปลอดภัยไม่ทำให้เด็กเกิดอาการท้องเดินได้ มีภูมิคุ้มกันแล้วยังประหยัดด้วย

ประโยชน์ของนมมารดา นมมารดานั้นเป็นนมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเลี้ยงทารก ไม่มีนมผสมชนิดใดมีคุณค่าเท่าเทียมนมมารดา ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดคือ

- สะดวก มารดาสามารถให้เด็กรับประทานเมื่อไรก็ได้ เพราะมีอยู่พร้อมแล้ว เพียงแต่ทำความสะอาดก่อนลงมือให้เท่านั้น นอกจากนี้คุณสมบัติของน้ำนมมารดาก็พอเหมาะไม่เย็นหรือร้อนจนเกินไป

- สะอาด นมมารดาสะอาดที่สุด เพราะสร้างโดยขบวนการของร่างกาย และเก็บไว้ในเต้านมไม่มีการบูดเน่า เสียหาย นอกจากนี้ยังมีภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งทำให้เด็กแข็งแรงไม่ติดโรคร่าง

- ประหยัด มารดาไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสมมาเลี้ยงทารก

- สร้างสัมพันธภาพ ทารกจะได้รับความอบอุ่นจากมารดาอตรัด และความใกล้ชิดขณะดูดนม มารดาก็เกิดความรักใคร่มากขึ้น

๒.๘ การขับถ่าย

(๑) การขับถ่ายปัสสาวะ หญิงมีครรภ์ เป็นการถ่ายปัสสาวะบ่อยใน
ระยะแรกของการตั้งครรภ์ และในระยะใกล้คลอด ในระยะแรกเกิดจากการที่มีมดลูก
กดหน้า ภายักร์ ขูดขึ้น และกดทับกระเพาะปัสสาวะที่อยู่ทางค ้นหน้า สำหรับในระ
ยะใกล้คลอด หญิงมีครรภ์ถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น เพราะตัวเด็กที่ข ้นลงของเชิงกราน
และกดทับกระเพาะปัสสาวะทำให้ ะเพาะปัสสาวะไม่สามารถขย ่ยตัวได้ การถ่าย
ปัสสาวะนั้น ปัส าวะจะใสไม่ขุ่น และไม่มีอาการฉ ี่หรือปวดเมื่อกถ่ายสุด

(๒) ถ่ายปัสสาวะน้อย เป็นอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งถ้ามีอาการบวมหรือความดันโลหิตสูงรวมด้วย ซึ่งควรรีบมาตรวจให้ละเอียด
ที่หน่วยฝากครรภ์

(๓) อุ จาระ ระหว่างตั้งครรภ์ระบบทางเดินอาหารไม่เป็นปกติ ทรคใน
กระเพาะอาหารน้อย การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ทำให้หญิงมีครรภ์มีอาการท้อง
อืด ท้องเฟ้อ แล ท้องผูกได้เสมอ วิธีแก้ไขได้ :

๓.๑ ดื่มน้ำให้เพียงพอ นอกจากในรายที่มีภาวะครรภ์เป็นพิษร่วมด้วย
จึงควรจำกัดน้ำ

ควรดื่มน้ำวันละประมาณ ลิตรครึ่ง ถึง ๒ ลิตร

๓.๒ ให้ทานอาหารที่มีกากมาก ๆ พวกผักผลไม้ให้มากที่สุด พวก
กล้วยน้ำว้าสุกงอม, มะละกอ สับปะรด และส้มให้มาก ๆ

๓.๓ ควรออกกำลังกายให้เพียงพอ

๓.๔ อาจใช้ยาระบายอ่อน ๆ ได้

๒.๘ การรวมประเวณี

- ใน ๓ เดือนแรกควรงดเว้นการรวมเพศ เพราะอาจจะเกิดการ
แท้งได้

- ในเดือนก่อนคลอด ควร งดเว้นด้วย เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
และการติดเชื้อภายหลังคลอด

- ในหังการรวมเพศในระบะหลังคลอดควยจนกว่าจะได้รับการตรวจ
ภายหลังคลอด ๖ สัปดาห์แล้ว

๓. ความเฝ้าระวังสุขภาพทารกแรกเกิดและการมาตรวจตามนัดคือ

- (๑) เพิ่มอัตราการตั้งครรภ์ และการคลอดปกติ
- (๒) ลดอัตราการตาย และอัตราการตายในระยะแรกเกิด
- (๓) วินิจฉัยภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- (๔) ลดอัตราการตายและภาวะแทรกซ้อนของแม่ที่เกิดจากการคลอด

- การฝากครรภ์นั้น เราจะเริ่มฝากตั้งแต่เรารู้สึกว่ามีท้อง การฝากนั้น
จะไม่ฝากที่ศูนย์สาธารณสุขใกล้บ้านก็ได้ แต่เวลาคลอดให้มาคลอดที่โรงพยาบาล

- การมาตรวจตามนัด แพทย์จะนัดมา ถ้าครรภ์น้อยกว่า ๘ เดือน ให้
มาตรวจทุก ๔ สัปดาห์ ถ้าครบ ๘ เดือน ควรมาทุก ๒ สัปดาห์ ครบ ๙ เดือนให้มา
ทุกสัปดาห์

(๕) ลดความวิตกกังวลของแม่

๔. เมื่อมาฝากครรภ์จะได้รับการตรวจอะไรบ้าง

(๑) การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง หญิงมีครรภ์ต้องไปรับการชั่งน้ำหนักทุก
ครั้ง และนำมาเปรียบเทียบกันแต่ละครั้ง ทั้งนี้เพื่อการวินิจฉัยภาวะครรภ์เป็นพิษใน
ระยะแรกเริ่ม น้ำหนักของแม่ที่เพิ่มขึ้นตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ โดยเฉลี่ยควรประมาณ
๑๐ กิโลกรัม ในช่วง ๓ เดือน แม่มีอาการแพทอง คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร
น้ำหนักจึงอาจจะไม่เพิ่ม แต่ในช่วง ๓ เดือนหลังน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเร็วมาก แต่น้ำหนัก
ไม่ควรเพิ่มเกินอาทิตย์ละ ๑ กิโลกรัม ถ้ามากกว่านี้ถือว่าเป็นอาการผิดปกติ น้ำหนักที่
มากขึ้นผิดปกตินี้ มักจะเกิดร่วมกับอาการบวมซึ่งโดยทั่วไปจะพบที่บริเวณ ขา หน้าท้อง
มือและที่หน้า ซึ่งแสดงว่าหญิงนั้นมีภาวะครรภ์เป็นพิษเกิดขึ้นแล้ว

วัดส่วนสูง หญิงมีครรภ์ที่มีความสูงต่ำกว่า ๑๓๕ - ๑๔๐ เซนติเมตรลงมา
ซึ่งอาจจะมีสภาพภายในช่องช่องเชิงกรานเล็กกว่าปกติ อันอาจทำให้ตัวเด็กและช่อง
เชิงกรานไม่ได้สัดส่วนกัน

(๒) การตรวจมีัสตวาระ เพื่อหาไขขาว และน้ำตาลในมีัสตวาระ ในรายที่พบไขขาวในมีัสตวาระนั้นอาจแสดงถึงภาวะครรภ์เป็นพิษได้ และภาพน้ำตาลในมีัสตวาระขึ้น ในรายที่แม่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งจะมีผลต่อเด็กมาก ซึ่งอาจจะตัวใหญ่กว่าปกติ และคลอดลำบากได้

(๓) การเจาะเลือด เพื่อหา

- ความเข้มข้นของเลือด โดยทั่วไปในระหว่างการตั้งครรภ์ความเข้มข้นของเลือดจะน้อยกว่าปกติ แต่ถาเลือดจางมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อลูก ซึ่งอาจเกิดจาก

๓.๑ เลือดจางจากพยาธิปากขอ

๓.๒ ขาดสารที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือด ซึ่งได้แก่ ขาดธาตุเหล็ก และวิตามิน

๓.๓ ขาดเนื้อสัตว์ ซึ่งการสร้างเม็ดเลือดแดงต้องอาศัยเนื้อสัตว์รวมด้วย ถาแม่เลือดจาง จะมีอันตรายต่อแม่ภายหลังคลอดมาก คือถามีการเสียเลือดร่างกายของแม่จะปรับตัวไม่ได้ ทำให้มีอาการช็อค หรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้โดยง่าย อันตรายต่อเด็กคือเด็กที่คลอดอาจเกิดภาวะเลือดจางในช่วงปีแรกหลังคลอด เนื่องจากการสะสมเหล็กในร่างกายเด็กน้อย

- หาเชื้อซิฟิลิส ซึ่งมีผลต่อการตั้งครรภ์มาก โดยจะทำให้เกิดการแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ได้สัวยในครรภ์ เด็กตายตอนคลอด ตลอดจนเด็กที่คลอดออกมาได้ และเป็นซิฟิลิสแต่กำเนิด โดยเชื้อจะทำลายรกก่อน แล้วลุกลามไปถึงตัวเด็ก โดยทั่วไปเชื้อจะผ่านเข้าสู่ตัวเด็กได้ภายหลังจากเดือนที่ ๔ ไปแล้ว ดังนั้น จึงควรเจาะเลือดเพื่อตรวจหาเชื้อ และต้องเฝ้าการรักษาโดยรีบด่วน

(๔) การซักประวัติ มีดังนี้

- ตามอายุ ที่อยู่ อาชีพ ระยะเวลาแต่งงาน
- ตามประวัติทั่วไป แบ่งออกได้เป็น ประวัติครอบครัว ตามถึงกรเจ็บป่วยของสามีและบุคคลในครอบครัว ตลอดจนญาติพี่น้องทางฝ่ายสามี และภรรยาที่อาจ

มีผลต่อการตั้งครรภ์ เช่น วัณโรค ความดันโลหิตสูง โรคเลือด ครรภ์แฝด และ เบาหวาน

- ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตที่เกิ่ขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ไช้จับต้น บิด เบาหวาน กามโรค และการแพ้สารหรือยาต่าง ๆ

- ประวัติความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์

(๑) หักเยอร์มัน โรคนี้มีผลต่อเด็กถ้าแม่มีการติดเชื้อในขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก ซึ่งเป็นระยะที่เด็กมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ เกิดขึ้น ทำให้เด็กเกิดการพิการได้ แต่ถ้าแม่เป็นภายหลังการตั้งครรภ์ ๓ เดือนไปแล้ว ซึ่งอวัยวะของเด็กทุกส่วนได้เจริญมาพอสมควร โรคนี้จะไม่เป็นอันตรายต่อเด็ก แต่เด็กอาจมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น หรือนำเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ในระยะ ๑ ปีแรกหลังเกิด

(๒) เลือดออกทางช่องคลอด

(๑) ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน จุกเสียดยอดอก และอาการบวม ซึ่งในระยะหลังของการตั้งครรภ์ การนึกถึงอาการนำของการชักจากภาวะครรภ์เป็นพิษ

(๔) ท้องผูก เกิดจุกเสียด แน่นท้อง พบได้เสมอในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะกรดในกระเพาะน้อยลง และการทำงานของลำไส้ลดน้อยลง

(๕) มีัสสาวะ ในระยะแรกและระยะใกล้คลอด จะมีการถ่ายมีัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น และไม่มีอาการปวดเมื่อยเมื่อยถ่ายสุด และไม่ขุ่น

(๖) ตกขาว หญิงตั้งครรภ์จะมีอาการตกขาวมากกว่าปกติ เพราะบริเวณปากของคลอดชื้นมากขึ้น จากการทำงานของ อมที่ปากของคลอดเพิ่มขึ้น ลักษณะตกขาวจะมีสีขาวสะอาดคล้ายแป้งเปียก คืนที่ละ ายน้ำหรือมีลักษณะคล้ายน้ำขาวขุ่น ๆ ไม่มีอาการคันหรือปวดแสบปวดร้อน ถ้าตกขาวมีลักษณะผิดปกติ หรือมีอาการปวดแสบปวดร้อน ควรปรึกษาแพทย์

(๗) ตะคริว หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ส่วนมากจะเป็นในระยะ ๓ เดือนสุดท้าย ซึ่งเกิดจากการขาดแคลเซียม

(๘) เส้นเลือดชอค มักเป็นที่ขาและภายในช่องเชิงกราน เนื่องจากการไหลเวียนของเลือดไม่คอบดี

- ประวัติการคลอดและการแท้ง

(๑) ประวัติการแท้ง และซุกมดลูก มีความสำคัญเพราะจะทำให้รกฝังลึกกว่าปกติ และคลอดลำบาก

(๒) ประวัติการคลอดครรภ์ก่อน ๆ คลอดปกติ หรือท้องไขว้เครื่อง คลอดก่อนกำหนด และระยะเวลาการคลอดแต่ละครั้ง

(๓) ประวัติการฉีดยา ในครรภ์นี้อาจต้องฉีดยาอีกก็ได้

(๔) ประวัติการผ่าตัดเกี่ยวกับมดลูก รวมทั้งการผ่าตัดเด็กออกทางหน้าท้อง จากสาเหตุอื่น หรือจากตัวเด็กเข้ามามีได้กับช่องเชิงกราน ครรภ์นี้อาจต้องผ่าตัดอีก

(๕) ประวัติการมีลูกยาก

(๖) ประวัติการตกเลือดภายหลังคลอด

(๗) ประวัติการอักเสบภายในโพรงมดลูก ซึ่งอาจทำให้รกฝังตัวลึกกว่าปกติได้

- ประวัติระดูและการคาดคะเนกำหนดวันคลอด โดยทั่วไปการตั้งครรภ์ตามธรรมชาติประมาณ ๒๘๐ วัน หรือ ๔๐ สัปดาห์ นับจากวันแรกของระดูครั้งสุดท้าย

๔.๕ การตรวจร่างกายทั่วไป และการตรวจครรภ์ การตรวจร่างกายทั่วไป ได้แก่

- ทาเงิน ถ้าทาเงินผิดปกติ เช่นเงินชากระเผลก ซึ่งอาจจะมีความผิดปกติของกระดูกเชิงกรานได้ เด็กอาจจะคลอดยาก หรือคลอดไม่ได้

- ความสูง

- น้ำหนัก

- ลักษณะทั่วไป มีคหรือไม่มีโดยดูที่เขี้ยวตา

- ตรวจภายในปาก คอ หัน ถ้าแม่มีนม อาจเป็นสาเหตุของการติดเต้านมภายหลังคลอดได้

- ล้าคอ ตรวจคอมไทรอยโตหรือไม่
- อาการบวม โดยเฉพาะที่หน้า มือ และขา
- ความดันโลหิต ซึ่งถ้าความดันโลหิตสูงกว่าครั้งก่อน อาจบ่งถึงภาวะพิษแห่งครรภ์ได้

- การตรวจหัวใจ ซึ่งถ้าแม่เป็นโรคหัวใจ อาจมีอันตรายหลังคลอดได้มาก
- การตรวจเต้านม โดยจะดูขนาด และหาเนื้องอกด้วย
- การตรวจหัตถ์นม ซึ่งจะดูว่า หัตถ์นมมีขนาดเล็กเกินไปหรือไม่ หรือโตเกินไป ซึ่งอาจมีปัญหาสำหรับการเลี้ยงดูบุตรได้

- หัตถ์นมแตก หรือเป็นรอยแยก ต้องรักษาให้หายก่อนเด็กดูดนม เพราะจะเป็นทางนำเชื้อโรคเข้าไป ทำให้เต้านมอักเสบได้

- หัตถ์นมแบน หรือบวมลงไป พวกนี้เด็กจะดูดไม่ได้ เพราะเด็กจะจับหัตถ์นมไม่ติด ต้องแก้ไข โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง ๒ ข้างกดที่ฐานหัตถ์นม แล้วรีดออกจากกัน ทำซ้ำในทิศทางตรงกันข้าม ทำ ๒ - ๓ ครั้ง หัตถ์นมจะตั้งขึ้นมาได้ แล้วใช้นิ้วดึงหัตถ์นมออกมาตรง ๆ เบา ๆ

- การตรวจครรภ์ เพื่อ

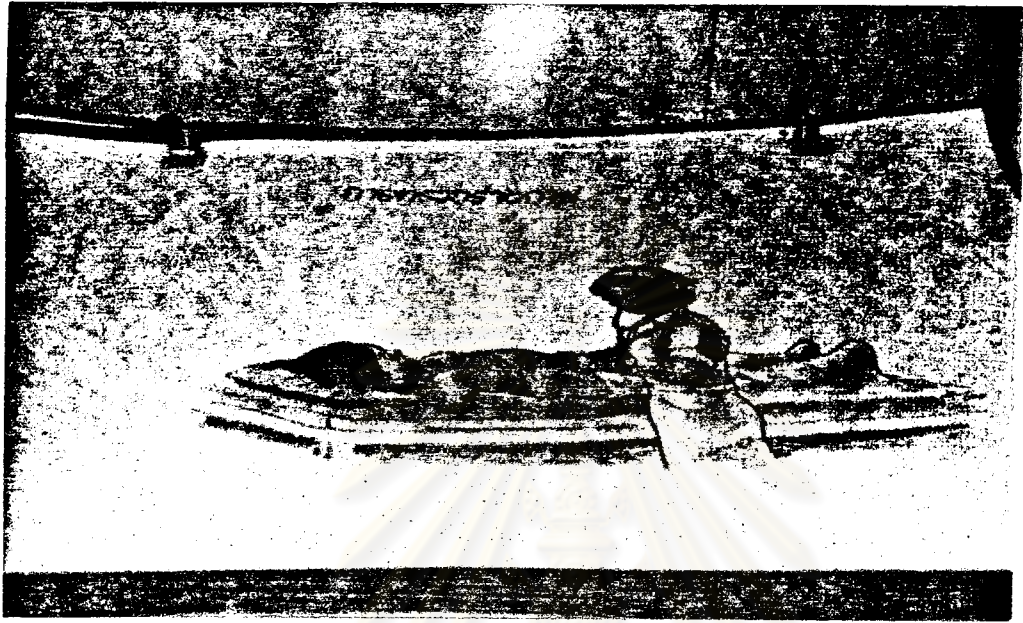
(๑) เปรียบเทียบขนาดของมดลูกกับระยะการขาดประจำเดือน

(๒) วินิจฉัยสภาพของเด็กในครรภ์ว่าอยู่ในลักษณะใด

(๓) เพื่อวินิจฉัยว่าเด็กมีชีวิตอยู่หรือไม่ จากการฟังเสียงหัวใจเด็ก และการเคลื่อนไหว

(๔) เพื่อวินิจฉัยความผิดปกติอื่น ๆ เช่น ครรภ์แฝด, มีน้ำคร่ำมาก, มีก้อนท่อน หรือภาวะที่หัวเด็กและช่องเชิงกรานเบียดติดส่วนกัน

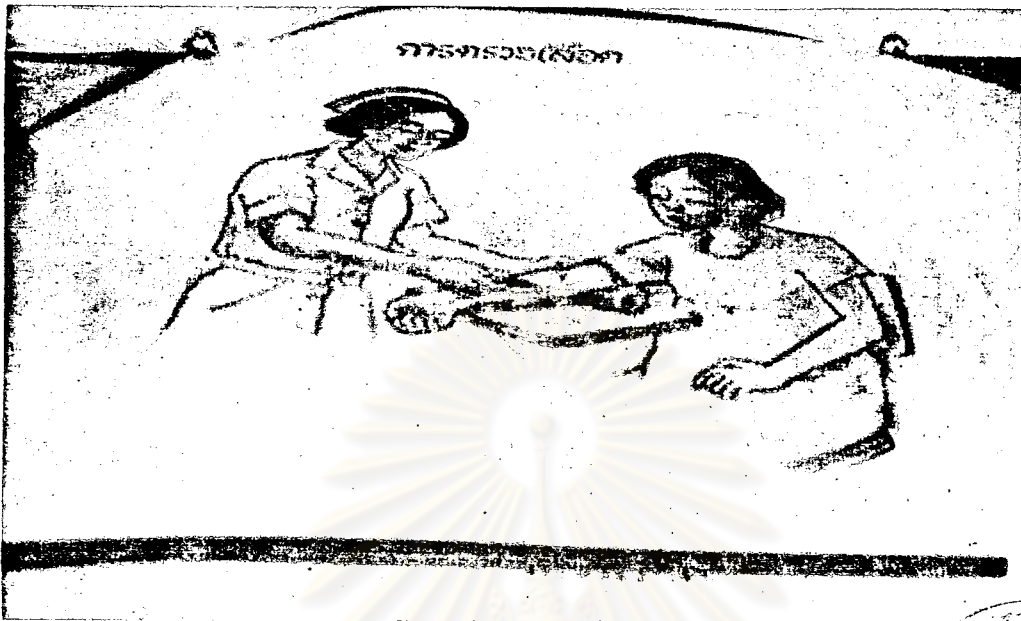
ภาคผนวก ๑.
ภาคพลี



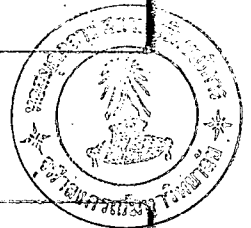
การตรวจร่างกาย



การตั้งไข่พันปี วิเศษสูง



การตรวจเลือด



การตรวจใส่ดาว



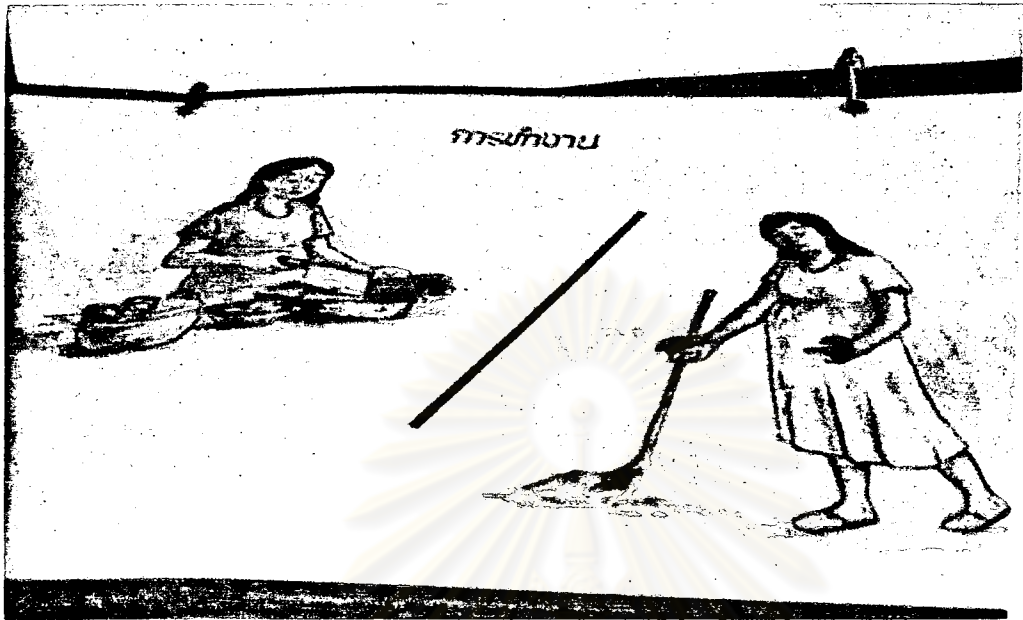
การอาบน้ำที่ความสะอาดร่างกาย

การอาบน้ำที่ความสะอาดร่างกาย



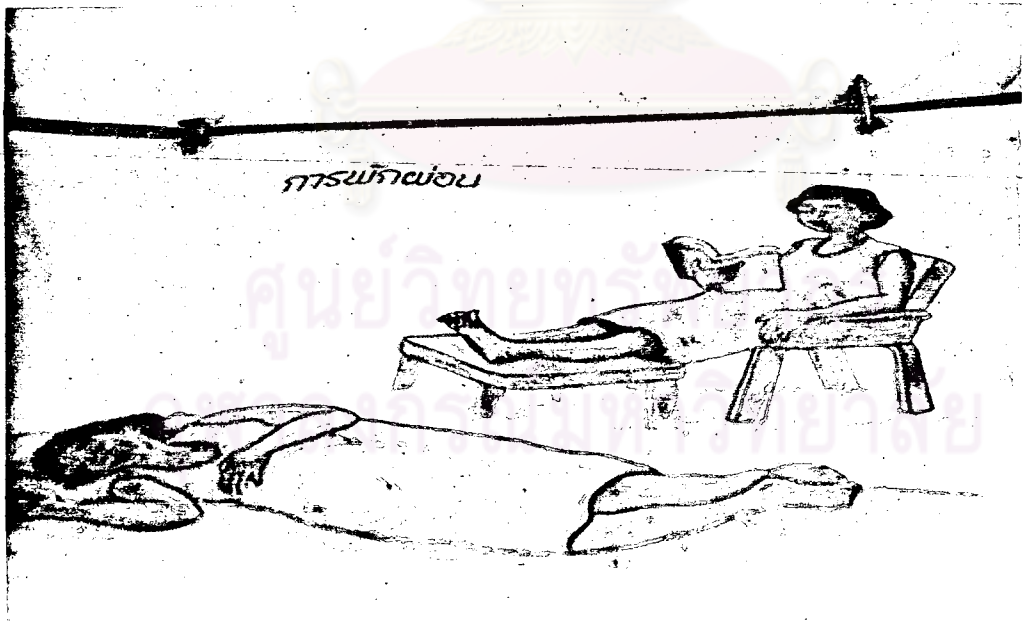
การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย



การกวาด

การทำงาน



การพักผ่อน

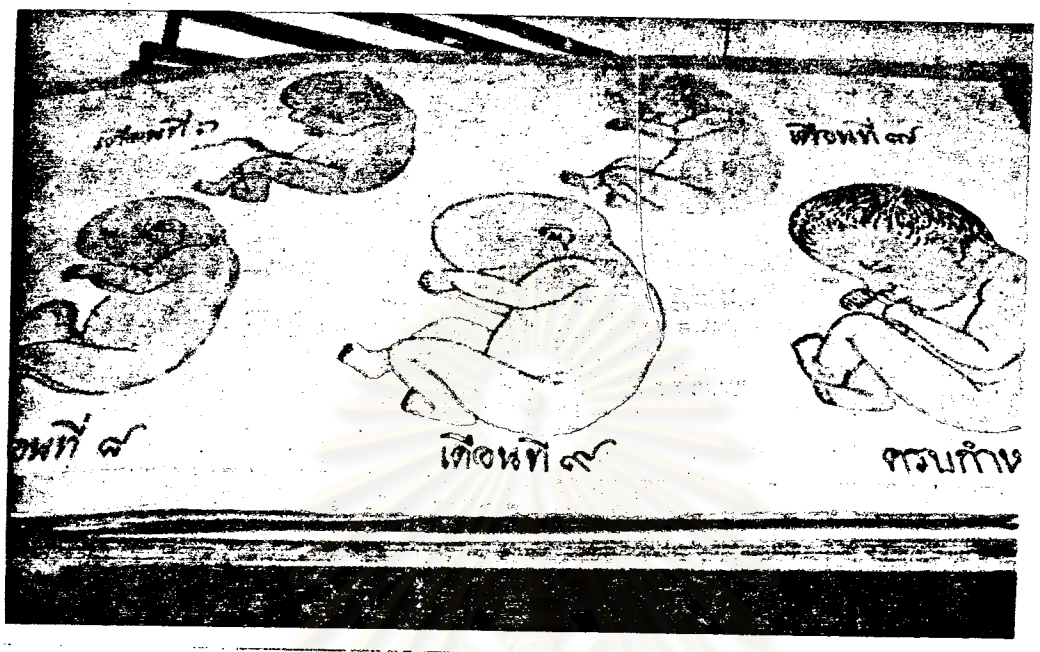
การพักผ่อน



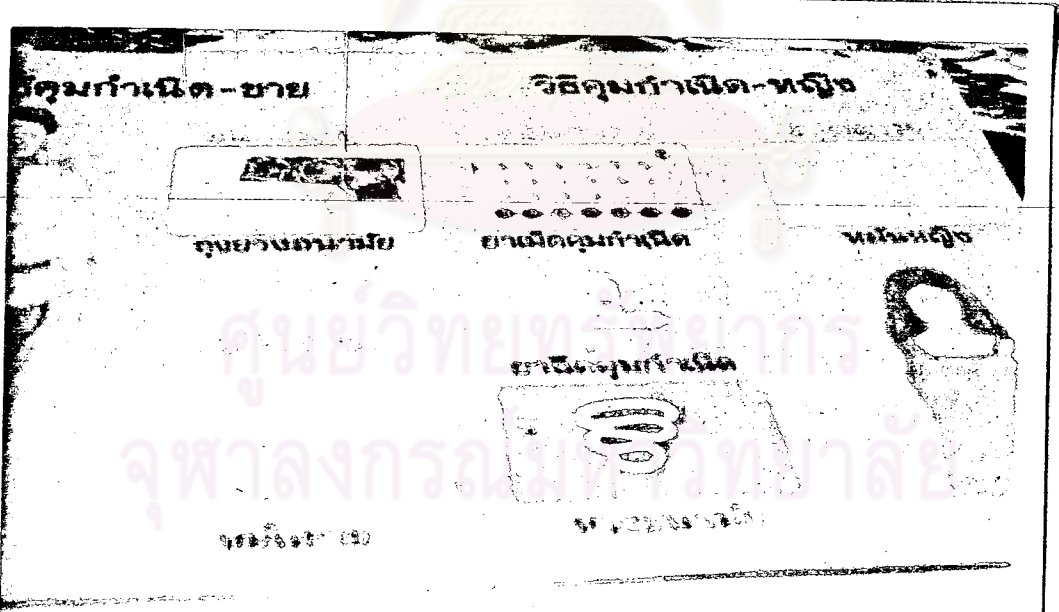
อาหารบำรุงกระดูกและฟัน



อาหารหลัก 5 หมู่



การเจริญเติบโตของทารก



การคุมกำเนิด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวรุจิราวัฒน์ ชูทองรัตน์
วุฒิการศึกษา ศศบ. (การสื่อสารมวลชน)
สถานศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีสำเร็จการศึกษา ๒๕๖๕
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่ง นักประชาสัมพันธ์ ๔ หัวหน้างานประชาสัมพันธ์
กองกลาง



ศูนย์วิจัยและพัฒนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย