

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์และน้ำหนักทารกแรกเกิดในโรงพยาบาลมาราชนครเชียงใหม่ โดยประชากรเป็นสตรีครรภ์แรกได้รับบริการฝากครรภ์และคลอดครบกำหนดที่โรงพยาบาลมาราชนครเชียงใหม่ ซึ่งผลการศึกษานำมาวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีมีครรภ์

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์กับน้ำหนักทารกแรกเกิด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีมีครรภ์

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
อายุ (ปี)		
ต่ำกว่า 25	59	39.3
25 - 29	52	34.7
ตั้งแต่ 29 ขึ้นไป	39	26.0
ต่ำสุด 17      สูงสุด 37		
ค่าเฉลี่ย 26.5      ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.66		
สถานภาพสมรส		
คู่	149	99.3
หย่า	1	0.7
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	5	3.3
ประถมศึกษา	16	10.7
มัธยมศึกษา	64	42.7
สูงกว่ามัธยมศึกษา	65	43.3

จากตารางที่ 1 พบว่าสตรีมีครรภ์มีอายุน้อยกว่า 25 ปีร้อยละ 39.3 อายุน้อยที่สุด คือ 17 ปี อายุมากที่สุดคือ 37 ปี และมีอายุเฉลี่ย 26 ปี 6 เดือน มีสถานภาพคู่เกือบทั้งหมดคือร้อยละ 99.3 ระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษามากที่สุดคือร้อยละ 43.3 (ปริญญาตรีร้อยละ 30.0 อนุปริญญา ร้อยละ 11.3 และปริญญาเอกร้อยละ 2.0) รองลงมาคือระดับการศึกษามัธยมศึกษา ร้อยละ 42.7

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามอาชีพหลักและอาชีพเสริม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
อาชีพหลัก		
รับจ้าง	80	53.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	24	16.0
รัฐวิสาหกิจ	7	4.7
รับราชการ	3	2.0
เกษตรกร	1	0.7
ไม่มีอาชีพ		
แม่บ้าน	32	21.3
นักศึกษา	3	2.0
อาชีพเสริม		
ไม่มี	140	93.3
มี	10	6.7

จากตารางที่ 2 พบว่าสตรีมีครรภ์มีอาชีพรับจ้างร้อยละ 53.3 (รับจ้างเป็นพนักงานบริษัท เอกชนร้อยละ 26.7 พนักงานของรัฐร้อยละ 2.0 รับจ้างอื่นๆ ร้อยละ 24.6) รองลงมาคืออาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 16.0 ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริมคิดเป็น ร้อยละ 93.3 (แม่บ้านร้อยละ 21.3 และเป็นนักศึกษา ร้อยละ 2)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามรายได้ส่วนตัวและรายได้ของครอบครัว

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
รายได้ส่วนตัวต่อเดือน (บาท)		
ไม่มีรายได้	32	21.3
< 5,000	43	28.7
5,001 - 10,000	56	37.3
10,001 - 20,000	15	10.0
20,001 - 30,000	3	2.0
>30,000	1	0.7
ต่ำสุด 0                      สูงสุด 20,000		
ค่าเฉลี่ย 6,067.47		
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (บาท)		
ไม่มีรายได้		
< 5,000	18	12.0
5,001 - 10,000	41	27.3
10,001 - 20,000	48	32.0
20,001 - 30,000	26	17.3
30,001 - 40,000	3	2.0
> 40,000	14	9.3
ต่ำสุด 1,700                      สูงสุด 200,000		
ค่าเฉลี่ย 20,347.73		

จากตารางที่ 3 พบว่าสตรีมีครรภ์ มีรายได้ส่วนตัวในช่วง 5,001-10,000 บาท ต่อเดือน มากที่สุดคือร้อยละ 37.3 รองลงมาคือน้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 28.7 ส่วนผู้ที่ ไม่มีรายได้ ของตนเองมีร้อยละ 21.3 รายได้สูงสุดคือ 20,000 บาทต่อเดือน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,067.47 บาท ส่วนรายได้ของครอบครัวอยู่ที่ระดับ 10,001-20,000บาทต่อเดือน มีมากที่สุด ร้อยละ 32 รองลงมาคือ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 27.3 รายได้ต่ำสุดคือ 1,700 บาท ต่อเดือน รายได้ สูงสุด คือ 200,000 บาทต่อเดือน และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน คือ 20,347.73 บาท

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามความเพียงพอในการใช้จ่ายของรายได้ และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
ความเพียงพอในการใช้จ่ายของรายได้		
ไม่พอใช้	16	10.6
พอใช้	97	64.7
เหลือเก็บ	37	24.7
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
2	55	36.7
3-5	80	53.3
6-8	13	8.7
9-11	2	1.3
ต่ำสุด 2	สูงสุด 9	

จากตารางที่ 4 พบว่าสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีรายได้ในการใช้จ่ายเพียงพอร้อยละ 64.7 รองลงมาเหลือเก็บร้อยละ 24.7 มีจำนวนสมาชิกของครอบครัว 3-5 คนร้อยละ 53.3 รองลงมา มีสมาชิกในครอบครัว 2 คน (สามีและภรรยา) ร้อยละ 36.7 จำนวนสมาชิกของครอบครัวต่ำสุดคือ 2 คน และสูงสุดคือ 9 คน

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตาม สถานที่ที่ฝากครรภ์ อายุครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรกและจำนวนครั้งการมาฝากครรภ์

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
สถานที่ที่ฝากครรภ์		
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่	85	56.7
สถานบริการสุขภาพพิเศษ คลินิก	34 31	22.7 20.6
อายุครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก (สัปดาห์)		
ไตรมาสที่ 1 (0-14)	121	80.7
ไตรมาสที่ 2 (15-28)	29	19.3
ไตรมาสที่ 3 (29-42)	0	0
ต่ำสุด 4                      สูงสุด 26		
ค่าเฉลี่ย 11.1                ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.91		
จำนวนครั้งการมาฝากครรภ์ (ครั้ง)		
4-10	52	34.7
มากกว่า 10	98	65.3
ต่ำสุด 5                      สูงสุด 16		
ค่าเฉลี่ย 11.09                ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.18		

จากตารางที่ 5 พบว่าสตรีมีครรภ์มารับบริการที่ห้องฝากครรภ์ คือ ร้อยละ 56.7 รองลงมาฝากครรภ์ที่สถานบริการสุขภาพพิเศษร้อยละ 22.7 ส่วนใหญ่ฝากครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกร้อยละ 80.7 ที่เหลือคือ ไตรมาสที่ 2 ร้อยละ 19.3 และอายุครรภ์ที่ ฝากครรภ์ต่ำสุดคือ 4 สัปดาห์ สูงสุดคือ 26 สัปดาห์ อายุครรภ์เฉลี่ยที่มาฝากครรภ์คือ 11.1 สัปดาห์ ส่วนจำนวนครั้งของการมารับบริการฝากครรภ์ส่วนใหญ่ มากกว่า 10 ครั้ง ร้อยละ 65.3 รองลงมาอยู่ในช่วง 4-10 ครั้ง ร้อยละ 34.7 จำนวนครั้งฝากครรภ์ต่ำสุดคือ 5 ครั้ง สูงสุดคือ 16 ครั้ง เฉลี่ยจำนวนครั้งที่ฝากครรภ์คือ 11.09 ครั้ง

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
ค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (BMI, กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup> )		
น้ำหนักตัวน้อย (น้อยกว่า 19.8)	76	50.7
น้ำหนักปกติ (19.8-26.0)	67	44.7
น้ำหนักตัวมาก (26.1-29.0)	4	2.6
กลุ่มอ้วน (มากกว่า 29.0)	3	2.0
ต่ำสุด 13.9      สูงสุด 33.6		
ค่าเฉลี่ย 20.2      ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.1		
น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ (กิโลกรัมเมื่อเทียบกับ BMI)		
น้อยกว่าเกณฑ์	31	20.7
ตามเกณฑ์	65	43.3
มากกว่าเกณฑ์	54	36.0
ต่ำสุด 6.2      สูงสุด 37		
ค่าเฉลี่ย 15.8      ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.6		

แหล่งที่มาของค่า BMI: เทียมสร ทองสวัสดิ์, 2546, หน้า 5; ศิริพงษ์ สวัสดิ์มงคล, 2543, หน้า 71)

จากตารางที่ 6 พบว่าสตรีมีครรภ์มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าเกณฑ์คือร้อยละ 50.7 รองลงมาเป็นดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 44.7 ค่าดัชนีมวลกายต่ำสุดคือ 13 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> สูงสุดคือ 33.6 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย คือ 20.2 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ส่วนน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์และอยู่ในเกณฑ์มีมากที่สุดร้อยละ 43.3 รองลงมาคือมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 36 และพบว่าน้ำหนักที่เพิ่มต่ำสุดคือ 6.2 กิโลกรัม สูงสุดคือ 37.0 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักที่เพิ่มขณะตั้งครรภ์คือ 15.8 กิโลกรัม

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามบุคคลที่ให้คำแนะนำขณะตั้งครรภ์และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำ

ข้อมูลทั่วไป (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ใช่		ไม่ใช่	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>บุคคลที่ให้คำแนะนำขณะตั้งครรภ์</b>				
การได้รับคำแนะนำจากแพทย์	139	92.7	11	7.3
การได้รับคำแนะนำจากพยาบาล	112	74.6	38	25.4
การอ่านจากหนังสือ/วารสาร/เอกสาร	111	74.0	39	26.0
การได้รับคำแนะนำจากญาติที่มีประสบการณ์	95	63.3	55	36.7
การได้รับคำแนะนำจากเพื่อนที่มีประสบการณ์	90	60.0	60	40.0
การฟังวิทยุ/ดูโทรทัศน์	57	38.0	93	62.0
<b>เรื่องที่ได้รับคำแนะนำ</b>				
อาการผิดปกติที่ต้องมาตรวจก่อนนัด	142	94.7	8	5.3
โภชนาการ	141	94.0	30	6.0
การออกกำลังกาย	120	80.0	9	20.0
การอบรมเตรียมสำหรับการคลอด	88	58.7	110	41.3
การจัดการกับความเครียด	60	40.0	62	60.0

จากตารางที่ 7 พบว่าบุคคลที่สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำการดูแลสุขภาพจากแพทย์ ผู้ที่ดูแลครรภ์ร้อยละ 92.7 รองลงมาได้จากพยาบาล ร้อยละ 74.6 จากการอ่านหนังสือ/วารสาร/ เอกสาร คิดเป็นร้อยละ 74 ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำมากที่สุดเรื่องอาการผิดปกติที่ต้องมาตรวจก่อนนัดร้อยละ 94.7 รองลงมาคือเรื่อง โภชนาการร้อยละ 94 การออกกำลังกาย ร้อยละ 80 ส่วนการจัดการกับความเครียดได้รับคำแนะนำน้อยที่สุดร้อยละ 40



ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามความถี่ที่ได้รับคำแนะนำเมื่อมาฝากครรภ์และการไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟัน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
ความถี่ที่ได้รับคำแนะนำเมื่อมาฝากครรภ์		
ทุกครั้ง	145	96.7
บางครั้ง	5	3.3
การไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟัน		
ไม่เคย	122	81.3
เคย	28	18.7

จากตารางที่ 8 พบว่าสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ร้อยละ 96.7 ความถี่ที่ได้รับคำแนะนำคือทุกครั้งที่มาฝากครรภ์คิดเป็นร้อยละ 96.7 แต่ส่วนใหญ่ไม่เคยไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันร้อยละ 81.3 ส่วนที่ไปตรวจสุขภาพฟันร้อยละ 18.7 คือต้องการไป ขูดหินปูนและอุดฟันและมีเพียง 1 ราย ที่ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจเช็คสุขภาพฟันในขณะตั้งครรภ์

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์จำแนกตามอายุครรภ์ที่คลอด ชนิดของการคลอด และน้ำหนักทารกแรกคลอด

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	150	100.0
อายุครรภ์ที่คลอด (สัปดาห์)		
37	22	14.7
38	39	26.0
39	41	27.3
40	36	24.0
41	12	8.0
ต่ำสุด 37      สูงสุด 41		
ค่าเฉลี่ย 38.84      ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.18		
ชนิดของการคลอด		
คลอดปกติ	94	62.7
ผ่าตัดคลอด	42	28.0
ใช้เครื่องดูดสุญญากาศ	13	8.6
ใช้กีม	1	0.7
น้ำหนักทารกแรกเกิด (กรัม)		
น้อยกว่า 2500	6	4.0
2500-3000	59	39.3
มากกว่า 3000	85	56.7
ต่ำสุด 2,350      สูงสุด 4,060		
ค่าเฉลี่ย 3,075.38      ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 356.08		

จากตารางที่ 9 พบว่าสตรีมีครรภ์คลอดบุตรเมื่อมีอายุครรภ์ 39 สัปดาห์มากที่สุดร้อยละ 27.3 รองลงมาเมื่ออายุครรภ์ 38 สัปดาห์ ส่วนใหญ่คลอดปกติร้อยละ 62.7 รองลงมาคือ ผ่าตัดคลอด ร้อยละ 28 สำหรับน้ำหนักทารกแรกเกิด พบว่ามีน้ำหนักมากกว่า 3,000 กรัม ร้อยละ 56.7 รองลงมา 2,500-3,000 ร้อยละ 39.3 น้ำหนักต่ำสุด 2,350 กรัม สูงสุดคือ 4,060 กรัม น้ำหนักเฉลี่ยคือ 3,075.38 กรัม

## ส่วนที่ 2 คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมดีมาก	63	42.0
พฤติกรรมดี	74	49.3
พฤติกรรมปานกลาง	13	8.7
รวม	150	100.0

จากตารางที่ 10 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์โดยรวมทั้ง 6 ด้าน พบว่าอยู่ในระดับดีและดีมากร้อยละ 49.3 และ 42.0 ที่เหลือคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลางมีเพียงร้อยละ 8.7

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามด้านของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและระดับการปฏิบัติ

ด้านของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 ราย)	ระดับการปฏิบัติ				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ไม่ดี
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	109 (72.7)	39 (26.0)	1 (1.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
ด้านกิจกรรมทางกาย	33 (22.0)	73 (48.7)	36 (24.0)	5 (3.3)	3 (2.0)
ด้านโภชนาการ	94 (62.7)	45 (30.0)	10 (6.7)	1 (0.7)	0 (0.0)
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	87 (58.0)	44 (29.3)	17 (11.3)	2 (1.3)	0 (0.0)
ด้านการจัดการกับความเครียด	91 (60.7)	30 (20.0)	24 (16.0)	5 (3.3)	2 (1.3)
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ	37 (24.7)	45 (30.0)	48 (32.0)	18 (12.2)	2 (1.3)

จากตารางที่ 11 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์จำแนกตามรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพร้อยละ 72.7 ด้านโภชนาการร้อยละ 62.7 ด้านการจัดการกับความเครียดร้อยละ 60.7 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลร้อยละ 58 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านกิจกรรมทางกายร้อยละ 48.7 ส่วนด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับดีร้อยละ 30 และ ปานกลางร้อยละ 32

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 ราย)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
การแสวงหาความรู้/ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	41 (27.3)	53 (35.3)	53 (35.3)	3 (2.0)
เมื่อได้รับวิตามินท่านรับประทานตามแผนการรักษาของแพทย์	123 (82.0)	22 (14.7)	5 (3.3)	0 (0.0)
อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	126 (84.0)	18 (12.0)	5 (3.3)	1 (0.7)
การอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกไม่แออัด	133 (88.7)	15 (10.0)	2 (1.3)	0 (0.0)
เมื่ออายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไปได้นับจำนวนลูกคืบ	88 (58.7)	37 (24.7)	17 (11.3)	8 (5.3)
การหาวลานอนพักในตอนกลางวันโดยนอนตะแคงซ้ายอย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์	61 (40.7)	36 (24.0)	42 (28.0)	11 (7.3)
การนอนหลับในตอนกลางคืนอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง	95 (63.3)	44 (29.3)	11 (7.3)	0 (0.0)
การถ่ายปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด	123 (82.0)	19 (12.7)	8 (5.3)	0 (0.0)
การรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยน้ำสะอาดหลังขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ	139 (92.7)	9 (6.0)	2 (1.3)	0 (0.0)
การสังเกตอาการผิดปกติของการตั้งครรภ์ที่จะเป็นอันตรายต่อท่านและลูก ในครรภ์เช่น การมีเลือดออกจากช่องคลอด ปวดท้อง มีน้ำเดิน ฯลฯ	132 (88.0)	13 (8.7)	5 (3.3)	0 (0.0)
การปรึกษาแพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีปัญหาสุขภาพ เช่น ไม่สบาย หรือ มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	107 (71.3)	24 (16.0)	19 (12.7)	0 (0.0)

จากตารางที่ 12 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายชื่อด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (11 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.7 คือ การรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยน้ำสะอาดหลังขับถ่ายอุจจาระ และปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.3 คือ การแสวงหาความรู้/ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านกิจกรรมทางกายและระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้าน กิจกรรมทางกาย (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
การออกกำลังกายโดยการเดินเล่น/บริหารร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	57 (38.0)	38 (25.3)	52 (34.7)	3 (2.0)
การบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในท่าต่างๆ วันละ 15-20 นาที	16 (10.7)	38 (25.3)	82 (54.7)	14 (9.3)
การบริหารกล้ามเนื้อต่างๆ ที่ช่วยในการคลอดให้แข็งแรงเช่นกล้ามเนื้อช่องคลอด โดยการขมิบช่องคลอดบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง/ กล้ามเนื้อหลัง	11 (7.3)	27 (18.0)	75 (50.0)	37 (24.7)
การทำงานบ้านเบาๆ เช่น กวาดบ้าน /ถูบ้าน/ซักผ้า/รีดผ้า ฯลฯ	92 (61.3)	33 (22.0)	23 (15.3)	2 (1.3)
การหิบบอกกับพื้น โดยค่อยๆย่อเข้าพร้อมย่อตัวลงเก็บของ ไม่ก้มหลัง	70 (46.7)	54 (36.0)	25 (16.7)	1 (0.6)
การไม่อยู่ในท่าเดิมนานๆ เกิน 2 ชั่วโมง (เช่น ถ้างานนั่ง หรือ ยืน นานเกิน 2 ชั่วโมง ท่านจะเปลี่ยนอิริยาบท)	87 (58.0)	45 (30.0)	16 (10.7)	2 (1.3)
เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งท่านจะตะแคงตัวก่อนและลุกขึ้นอย่างช้าๆ โดยไม่ลุกพรวดพราด	117 (78.0)	26 (17.3)	7 (4.7)	0 (0.0)
การพักให้หายเหนื่อยหลังจากออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องใช้แรง	104 (69.3)	37 (24.7)	9 (6.0)	0 (0.0)

จากตารางที่ 13 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายชื่อด้านกิจกรรมทางกาย (8 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.0 คือเมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งท่านจะตะแคงตัวก่อนและลุกขึ้นอย่างช้าๆ โดยไม่ลุกพรวดพราด และสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 7.3 คือ การบริหารกล้ามเนื้อต่างๆ ที่ช่วยในการคลอดให้แข็งแรง เช่น กล้ามเนื้อช่องคลอดโดยการขมิบช่องคลอดบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้อง/ กล้ามเนื้อหลัง

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านโภชนาการและสารอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และสารอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ	136 (90.7)	11 (7.3)	3 (2.0)	
การรับประทานเนื้อสัตว์เช่น หมู วัว ไก่ เป็ด ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ วันละ ประมาณ 12 ช้อนโต๊ะ	101 (67.3)	36 (24.0)	13 (8.7)	0 (0.0)
การรับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง	58 (38.7)	51 (34.0)	41 (27.3)	0 (0.0)
การดื่มนมวันละ 2 แก้ว	99 (66.0)	28 (18.7)	20 (13.3)	3 (2.0)
การรับประทานอาหารเช้าประเภท ข้าวและ แป้ง เช่นข้าว/ขนมจีน / ก๋วยเตี๋ยว วันละ ประมาณ 9 ทัพพี	80 (53.3)	38 (25.3)	32 (21.3)	0 (0.0)
การรับประทานอาหารเช้าประเภท ผักสีเขียว และผักสีเหลือง (เช่น ฟักทอง) ฯลฯ วันละ ประมาณ 6 ทัพพี	84 (56.0)	38 (25.3)	28 (18.7)	0 (0.0)
ท่านรับประทานผลไม้ต่างๆหลายชนิดทุกวันๆละ 2-4 ครั้งตามความเหมาะสม ของผลไม้แต่ละชนิดเช่น เงาะ ส้ม ฝรั่ง มะละกอกูด สับปะรด ฯลฯ	84 (56.0)	48 (32.0)	18 (12.0)	0 (0.0)
การรับประทานอาหารทะเล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	33 (22.0)	39 (26.0)	73 (48.7)	5 (3.3)
การรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ม้าม ไต เลือด ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 2 ครั้ง	33 (22.0)	45 (30.0)	68 (45.3)	4 (2.7)
การรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืชประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ /วัน	67 (44.7)	52 (34.7)	30 (20.0)	1 (0.6)
การดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	106 (70.7)	33 (22.0)	11 (7.3)	0 (0.0)
การงดการสูบบุหรี่/ หลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่จากผู้อื่น	150 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
การงดการรับประทานอาหารที่มี สารปรุงแต่ง สารเคมี สารกันบูด และ อาหาร หมักดอง	97 (64.7)	41 (27.3)	12 (8.0)	0 (0.0)
การงดการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	129 (86.0)	19 (12.7)	2 (1.3)	0 (0.0)
การงดการ ดื่มน้ำชาหรือกาแฟหรือแอลกอฮอล์	133 (88.7)	17 (11.3)	0 (0.0)	0 (0.0)

จากตารางที่ 14 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายข้อด้านโภชนาการและสารอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (15 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 100 คือการงดการสูบบุหรี่/หลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่จากผู้อื่นปฏิบัติทุกครั้งและสตรีมีครรภ์ปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 22.0 เท่ากันคือ การรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และการรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ม้าม ไต เลือด ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
การแสดงความรักความห่วงใยต่อคนในครอบครัว	112 (74.7)	34 (22.7)	4 (2.6)	0 (0.0)
การมีสามี/ บุคคลใกล้ชิด ที่สามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวและปัญหาต่างๆ ได้	126 (84.0)	21 (14.0)	3 (2.0)	0 (0.0)
ในระยะตั้งครรภ์มีเวลาพบปะผู้คน อี๋ม ทักทายและทำความรู้จักกับเพื่อนสนิท/ เพื่อนบ้าน	122 (81.3)	21 (14.0)	7 (4.7)	0 (0.0)
การให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือเพื่อนในขณะทำงาน	83 (55.3)	38 (25.3)	24 (16.0)	5 (3.3)
การใช้เวลาส่วนหนึ่งเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เป็นทางการบ้าง เช่นการ สังสรรค์	35 (23.3)	35 (23.3)	67 (44.7)	13 (8.7)
การยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนจากผู้อื่น ได้มากกว่าที่จะแสดงการต่อต้าน	62 (41.3)	58 (38.7)	30 (20.0)	0 (0.0)
การร่วมงานประเพณีของ หมู่บ้าน/อำเภอ	22 (14.7)	25 (16.6)	66 (44.0)	37 (24.7)
การมีความสุขเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับสามีหรือบุคคลที่สนิทสนม	130 (86.7)	17 (11.3)	2 (1.3)	1 (0.7)
การเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น	112 (74.7)	32 (21.3)	6 (4.0)	0 (0.0)
การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสามี/คนรอบข้างและหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะทำให้ เกิดการทะเลาะกัน	112 (74.7)	31 (20.7)	6 (4.0)	1 (0.7)

จากตารางที่ 15 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายชื่อด้านความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคล (10 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.7 คือการมี  
ความสุขเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกับสามีหรือบุคคลที่สนิทสนม และสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่  
สุดคิดเป็นร้อยละ 14.7 คือ การร่วมงานประเพณีของหมู่บ้าน/อำเภอ

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านการจัดการกับความเครียดและระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด (จำนวนสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
การมีวิธีระบายความเครียด เช่น การเล่าให้ผู้อื่นฟัง อ่านหนังสือ / ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ / การสร้างจินตนาการ ฯลฯ	94 (62.7)	41 (27.3)	12 (8.0)	3 (4.0)
การมีอารมณ์รื่นเริงหรืออารมณ์ขัน	62 (41.3)	69 (46.0)	19 (12.7)	0 (0.0)
การฝึกการผ่อนคลายโดยวิธี การทำสมาธิ หรือการนวด หรือ ฟังเพลง ฯลฯ วันละ ประมาณ 15-20 นาที	36 (24.0)	57 (38.0)	52 (34.7)	5 (3.3)
การเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายขณะตั้งครรภ์เช่น เทคนิคการหายใจ หรือ การนวด หรือ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย	26 (17.3)	43 (28.7)	55 (36.7)	26 (17.3)
การพยายามลืมปัญหาหรือทำให้ตนเองมีความสุขเมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหา หรือได้ในสิ่งที่คาดหวัง	51 (34.0)	57 (38.0)	38 (25.3)	4 (2.7)
การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา เมื่อตนเองไม่สบายใจ	58 (38.7)	64 (42.7)	26 (17.3)	2 (1.3)
การยอมรับว่าบางครั้งเราต้องร้องไห้ แสดงความรู้สึกเศร้า โกรธ และกลัวบ้าง เป็นธรรมดา	52 (34.7)	51 (34.0)	43 (28.7)	4 (2.6)
แต่ละวันก่อนเข้านอนคิดถึงแต่สิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข	56 (37.3)	64 (42.7)	28 (18.7)	2 (1.3)

จากตารางที่ 16 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายชื่อด้านการจัดการกับความเครียด (8 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 62.7 คือการมีวิธีระบายความเครียด เช่น การเล่าให้ผู้อื่นฟัง อ่านหนังสือ / ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ / การสร้างจินตนาการ ฯลฯ และสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.3 คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการผ่อนคลายขณะตั้งครรภ์ เช่น เทคนิคการหายใจ หรือการนวด หรือการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ครรภ์ จำแนกตามรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และระดับการปฏิบัติ

รายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ (จำนวนของสตรีมีครรภ์ 150 คน)	ระดับการปฏิบัติ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ
ท่านมองโลกในแง่ดี	83 (55.3)	54 (36.0)	13 (8.7)	0 (0.0)
ท่านภูมิใจที่จะได้เป็นแม่	133 (88.7)	15 (10.0)	1 (0.7)	1 (0.7)
ท่านพอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการตั้งครรภ์	84 (56.0)	32 (21.3)	29 (19.3)	5 (3.3)
ท่านมีความสุขตลอดเวลา	72 (48.0)	60 (40.0)	18 (12.0)	0 (0.0)
ท่านมีความสุขกับงานที่ท่านทำในปัจจุบัน	70 (46.7)	59 (39.3)	16 (10.7)	5 (3.3)
ท่านพบว่าในแต่ละวันล้วนมีสิ่งที่น่าสนใจและ รู้สึกอยากทำ แม้สิ่งนั้นจะยาก	45 (30.0)	69 (46.0)	35 (23.3)	1 (0.7)
ท่านรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติงาน ได้บรรลุตามเป้าหมาย	53 (35.3)	71 (47.3)	25 (16.7)	1 (0.7)
ท่านทราบและตระหนักถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	57 (38.0)	61 (40.7)	28 (18.7)	4 (2.7)
ท่านหมั่นศึกษาพัฒนาความรู้ใหม่ๆ ให้เท่าทันผู้อื่นเช่นการคุยกับผู้รู้ / การดูโทรทัศน์ / การอ่านหนังสือพิมพ์ / การฟังวิทยุ ฯลฯ	82 (54.7)	48 (32.0)	20 (13.3)	0 (0.0)

จากตารางที่ 17 พิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายชื่อด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ (9 ข้อ) พบว่าสตรีมีครรภ์ มีการปฏิบัติทุกครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 88.7 คือ การภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ และสตรีมีครรภ์มีการปฏิบัติทุกครั้งน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30.0 คือการที่พบว่าในแต่ละวันล้วนมีสิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกอยากจะทำแม้สิ่งนั้นจะยาก

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละของสตรีมีครรภ์ จำแนกตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมและน้ำหนักทารกแรกเกิด

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์	น้ำหนักทารกแรกเกิด		
	$\leq 3,000$	$\geq 3,000$	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
พอใช้และปานกลาง	7 (53.8)	6 (46.1)	13 (100.0)
ดี	32 (43.2)	42 (56.8)	74 (100.0)
ดีมาก	26 (41.3)	37 (58.7)	63 (100.0)
รวม	65	85	150

chi-square = 0.695 c = .057

จากตารางที่ 18 พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมากและดี ตลอด ทารกน้ำหนัก > 3,000 กรัม มีร้อยละมากกว่าสตรีมีครรภ์ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ ในระดับพอใช้และปานกลาง โดยมีร้อยละ 58.7, 56.8 และ 46.1 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามหาก พิจารณาจากอัตราความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบคอนดิงเจนซี พบว่าระดับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์และน้ำหนักทารกแรกเกิดมีความสัมพันธ์ในระดับ ต่ำมาก (C= .057)