

บรรณานุกรม

- กาญจนา นิ่มนุช. (2548) **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่คลอดในโรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กาญจนา ศรีสวัสดิ์, พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และ จันทรัตน์ เจริญสันติ. (มกราคม-มีนาคม 2554) “ผลของการให้ความรู้และการฝึกสอนคลายต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น” **พยาบาลสาร**. 38 (1) หน้า 40-51.
- กิดานันท์ มลิทอง. (2543) **เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2545) **สุขศึกษาในโรงพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร : โสภณการพิมพ์.
- จิราพร คำรอด. (2549) **การพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี**. วิทยานิพนธ์ สช.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จีระภา มหาวงศ์. (2551) **ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ร่วมกับแรงสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในหญิงที่เป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฑาธิป ต้นดอยคม และ จปรรัฐ ปรีชาพานิช. (2551) “ความเสี่ยงต่อทารกน้ำหนักตัวน้อยในกลุ่มมารดาวัยรุ่น : ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยในโรงพยาบาลศิริราช” **Thai Journal of Obstetrics and Gynaecology**. 16 (2) หน้า 103-108.
- เจษฎา ถิ่นคำรพ และ ภิเศก ลุ่มพิกันนท์. (2550) **สูติศาสตร์เชิงประจักษ์**. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา.
- คารุณี ศรีสวัสดิ์. (2549) **ผลของโครงการส่งเสริมโภชนาการแบบกลุ่มในหญิงวัยรุ่นต่อพฤติกรรมด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกแรกเกิดและสุขภาพสตรี) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดาว เวียงคำ และคณะ. (พฤศจิกายน 2548) “ผลของน้ำหนักตัวมารดาที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์กับการเกิดทารกน้ำหนักตัวน้อยแบบไม่สมอายุครรภ์” **จุฬาลงกรณ์วารสาร**. 48 (11) หน้า 647 – 655.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ตรีพร ชุมศรี. (2548) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาล) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองทิส ทองใหญ่ และ พันธุ์ศักดิ์ ศุภระฤกษ์. (2551) **Smart Mom : Pregnancy & Birth**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้ง เฮาส์.
- ชนิดา ผาติเสนะ. (2550) พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.
- นงนุช ชันธอารี. (2548) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศรา นุ่นชูผล. (2553) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาในตำบลหนองช้างแล่น อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง. รายงานการศึกษานิพนธ์ ปร.ม. (สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นาคยา เกษมสงคราม. (2549) ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลสว่างอารมณ์ จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ) นครสวรรค์ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- นิติดา สมอหอม. (2552) การให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในระยะไตรมาสที่สอง. รายงานการศึกษานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรพจน์ สุวรรณชาติ และ ประภัสสร เอื้อลลิตชวงค์. (2550) “อายุมารดากับผลของการคลอด” *ศรีนครินทร์เวชสาร*. 22 (4) หน้า 401- 407.
- ปารณี แข็งแรง. (2552) ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากครอบครัวต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก โรงพยาบาลมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการผดุงครรภ์ขั้นสูง) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา. (2547) “Pubertal Disorder in Adolescents” ใน **กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : ชัยเจริญ.
- แพรวพรรณ แสงทองรุ่งเจริญ และ รพีพรรณ วิบูลย์วัฒนกิจ. (มกราคม – เมษายน 2554) “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์” **วารสารการพยาบาลและสุขภาพ**. 5 (1) หน้า 21-27.
- มานี ปิยะอนันต์, ชาญชัย วันทนาศิริ และ ประเสริฐ คันสนีย์วิทยกุล. (2548) **สูติศาสตร์**. ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- มาลี เกื่อนพุก. (2554) “Teenage Pregnancy” ใน **การตั้งครรภ์ในมารดาวัยเลี้ยง**. หน้า 35-49. กรุงเทพมหานคร : สมาคมเวชศาสตร์และมารดาทารกในครรภ์ (ไทย).
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2552) “การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น แผนกฝากครรภ์ กรุงเทพมหานคร” **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**. 39 (2) หน้า 161-172.
- รพีพรรณ วิบูลย์วัฒนกิจ, สุดกัญญา ปานเจริญ และ युพา ทิพย์อลงทอง. (เมษายน-มิถุนายน 2550) “ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์และแบบแผนการดำเนินชีวิตในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น” **พยาบาลศาสตร์**. 34 (2) หน้า 90-97.
- รัชชัยน์ มหาโพธิ์ และ พิมล ปัสนิตย์. (2551) “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย โรงพยาบาลบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี” **วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี**. 16 (ก) หน้า 331-338.
- วนิดา ทองดินนอก. (2550) **การประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของแกนนำสตรีและการสร้างเครือข่ายในกลุ่มอายุ 30 ปีขึ้นไป ตำบลตลาดไพร อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ สช.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรรณชนก จันทชุม. (2545) **การวิจัยทางการแพทย์ : การเลือกตัวอย่างและการกำหนดขนาดตัวอย่าง**. ขอนแก่น : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วัฒนา ศรีพจนารถ. (2547) **การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ : แบบแผนสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. สงขลา : ชาญเมืองการพิมพ์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วารุณี ฟองแก้ว. (2549) **คู่มือสร้างแกนนำเด็กและวัยรุ่นตอนต้นเพื่อเป็นการป้องกัน เอชไอวี/เอดส์.**
 เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.
- วินัดดา ปิยะศักดิ์ และ พนม เกตุมาน. (2550) **จิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2.** กรุงเทพมหานคร :
 ธนาพรส.
- วิภาดา ตั้งใจมั่น. (2544) **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคกับน้ำหนักทารกแรกคลอด.**
 รายงานการศึกษาอิสระ วท.ม. (สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา) เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิสันต์ เสรีภาพงศ์. (2551) “**สรีรวิทยาของทารกในครรภ์และรก**” ใน **สูติศาสตร์.** หน้า 21 – 40.
 พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ศรีนิษฐ มังคะมณี. (2547) **ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแล
 ตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก.** วิทยานิพนธ์
 พย.ม. (สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์, ลัดดา เหมาะสุวรรณ และ จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2549) “**ความแตกต่าง
 ของลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจ การใช้บริการสุขภาพ และผลลัพธ์การตั้งครรภ์ระหว่าง
 มารดาวัยรุ่น และมารดาผู้ใหญ่**” **Journal of the Medical Association of Thailand.**
 89 (2) หน้า 2559-2564.
- ศิริพงศ์ สวัสดิ์มงคล. (2548) “**การฝากครรภ์**” ใน **สูติศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : พี เอ ลีฟวิ่ง.
- ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์. (2551) “**การตั้งครรภ์**” ใน **การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 1.** พิมพ์ครั้งที่ 7. หน้า
 145-226. นนทบุรี : ยูทรินทร์การพิมพ์.
- สมจิตร หนูเจริญกุล และอรสา พันธุ์ศักดิ์. (2553) “**พยาบาลเวชปฏิบัติกับการพัฒนาบริการปฐมภูมิ
 ในประเทศไทย**” ใน **การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง : บูรณาการสู่การปฏิบัติ.** หน้า 57-75.
 กรุงเทพมหานคร : จุดทอง จำกัด.
- สมนึก เตชะไพบูลย์. (พฤษภาคม-มิถุนายน 2551) “**ผลของการตั้งครรภ์ในมารดาวัยรุ่นที่
 โรงพยาบาลแกลง**” **วารสารวิชาการสาธารณสุข.** 17 (3) หน้า 387-392.
- สมพร วัฒนนุกุลเกียรติ. (2548) **การพยาบาลสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น.** ขอนแก่น : คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สายฝน ชาวลาไพบูลย์ และ วิชัย ชาวลาไพบูลย์. (2549) 40 สัปดาห์พัฒนาครรภ์คุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : รักลูกบุ๊คส์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554) สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ลำเรียง แหียงกระโทก และ รุจิรา มังคละศิริ (2545) คู่มือการดำเนินงานศูนย์สุขภาพชุมชน. นครราชสีมา : พิมพ์ลักษณ์.
- สุกรี สุวรรณจุฑะ. (2549) “รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่” ใน **Current view of adolescent health in Thailand**. หน้า 1-12. กรุงเทพมหานคร : บีคอนต์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุจารี ฅมพิรา. (2549) ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการทำหน้าที่ของครอบครัวกับการปฏิบัติพัฒนาภิในบทบาทมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุพัตรา การัญญูเวทย์. (2543) ผลของการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนต่อการปฏิบัติพัฒนาภิการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาพร บุญมี. (2552) การประยุกต์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพชายวัยทอง อำเภอปทุมรัตน์ จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ สช.ม. (สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาพร อิมเจริญ. (2548) “มารดาวัยรุ่นครรภ์แรกกับการให้กำเนิดทารกน้ำหนักน้อยในโรงพยาบาลโพธาราม ระหว่างปี พ.ศ 2545-2547” วารสารแพทย์เขต 6-7. 24 (4) หน้า 300-309.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ และ สัตยญา ภัทรราชย์. (2549) “Unplanned and Unwanted Pregnancy” ใน **รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่**. หน้า 290-303. กรุงเทพมหานคร : บีคอนต์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2544) คู่มือตั้งครรภ์เตรียมคลอด. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์.
- เสาวนีย์ ภูมิสวัสดิ์, เกษร สุวิริยะศิริ และ วันดี ไชยทรัพย์. (2553) การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลราชวิถี. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลราชวิถี.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อรอนงค์ สุทฺธ. (2553) การประยุกต์ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ร่วมกับกระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจราจรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุชาริทธิวิทยาการ อำเภออนุชาริทธิ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ สช.ม. (สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรอุมา สอนพา. (2547) ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี เลี้ยววงศ์. (2548) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีมีครรภ์และนำหน้าทารกแรกเกิดในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. รายงานการศึกษาอิสระ สช.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551) แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น. ชลบุรี : ไฮเดนกรุ๊ป.
- อุดม เขาวรินทร์. (2551) “การตั้งครรภ์ในสตรีวัยรุ่น” ใน เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. หน้า 150-156. กรุงเทพมหานคร : ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย.
- อุ๋นใจ กอนันตกุล. (2549) การตั้งครรภ์ความเสี่ยงสูง : High Risk Pregnancy. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- เอกชัย โควาวิสารัช และคณะ. (2553) “ผลของการตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่นในโรงพยาบาลราชวิถี” จดหมายเหตุทางแพทย์ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. 93 (1) หน้า 1-8.
- เอกชัย โควาวิสารัช. (2554) “Teenage pregnancy” ใน การตั้งครรภ์ในมารดาวัยเสี่ยง. หน้า 27-33. กรุงเทพมหานคร : สมาคมเวชศาสตร์และมารดาทารกในครรภ์ (ไทย).
- Allender M. (2002) “Adolescent. in C.L. Edelman & C.I. Mandle (Eds)”
Health promotion throughout the lifespan. page 617-647. St. Louis Missouri : Mosby.
- Callahan T.L and Caughey A.B. (2007) **Complications of labor and delivery.** Philadelphia : Quebecor world dubuque.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Chen M.Y et al. (2005) “Health-related behavior and adolescent mothers” **Public health nursing**. 22 (4) p 280-288.
- Chung- Chin Lo et al. (2007) “Risk factors for spontaneous preterm delivery before 34 weeks of gestation among Taiwanese women” **Taiwanese journal of obstetrics and gynecology**. 46 (4) page 389-394.
- Figueiredo B. (2006) Teenage pregnancy attachment style and depression : a comparison of teenage and adult pregnant women in a Portuguese series. **Attachment & Human development**. 8(2) page 123-138.
- Gee and Lackey. (2002) “Service evaluation of the teenage clinic. **British journal of midwifery**” 10 (9) : 560-564.
- Harris M.B and Allgood J.G. (2009) Adolescent pregnancy prevention: choosing an effective program that fits. **Children and youth services review** doi : 10.1016
- Haslam C and Draper E.S. (2001) “A qualitative study of smoking during pregnancy” **Psychology Health & Medicine**. 1 (6) : p 95-99.
- Isaranurug S, Mosuwan L and Choprapawon C. (2006) “Differences in socio- economic status service utilization and pregnancy outcomes between teenage and adult mothers” **Journal of the medical association of thailand**. 89 (2) page 145-151.
- Jolly M.C et al. (2000) “Obstetric risks of pregnancy in women less than 18 years old” **Journal of obstetric gynecologic and neonatal nursing**. 96 (6) page 962-966.
- Lieberman L.D et al. (2000) “Long-term outcomes of an abstinence-based small-group pregnancy prevention program in new york city school” **Family Planning Perspectives**. 32 (5) page 237-245.
- Montgomery. (2003) “Nursing care for pregnancy adolescents” **Journal of obstetric gynecologic and neonatal nursing**. 32 page 249-257.
- Moran H.V. (2007) “A systemic review of dietary assessment of pregnancy adolescents in industrialized countries” **British journal of nutrition**. 97 page 441-425.
- Overton T.G. (2007) Antenatal care. In D. Keith Edmonds (Eds). **Dewhurst’s textbook of obstetrics & gynaecology**. 7th ed. United States of America : Blackwell Publishing.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Pender N.J, Murdaugh C.L and Parsons M.A. (2006) **Health Promotion in Nursing Practice**. 5th (ed). New jersey : pearson education inc.
- Robson S, Cameron C.A and Roberts C.L. (2006) “Birth outcomes for teenage women in new south wales 1998-2003” **Australian and new zealand journal of obstetrics and gynaecology**. 46 p 305-310.
- Sahu M.T et al. (2007) “Impact of maternal body mass index on obstetric outcome” **Journal of obstetric gynecologic and neonatal nursing**. 33 (5) page 655-659.
- Sangalang B and Rounds K. (2005) “Differences in health behaviors and parenting knowledge between pregnant adolescents and parenting adolescents” **Social work in health care**. 42 p 21-23.
- Smith (2004) “Pregnancy perception among adolescent : a survey” **Journal of chi eta phisorority-fall**. p 9-14.
- Suebnuakarn K. and V. (2005) “Pregnancy outcomes in adolescents \leq 15 year old” **Journal of the medical association of thailand**. 88 (12) p 1758-1762.
- Terry J et al. (september 2005) “Maternal obesity and diabetes as risk factors for adverse pregnancy outcomes : differences among 4 racial/ethnic groups” **American journal of public health**. 95 (9) p 1545-1551.
- Watcharaseranee N, Pinchantra P and Piyaman S. (2006) “The incidence and complications of teenage pregnancy at chonburi hospital” **Journal of the medical association of thailand**. 28 (2) : 145-151.
- Williams and Wilkins. (2008) **Straight a’s in maternal-neonatal nursing**. 2th ed. Philadelphia : wolters kluwer health.
- World health organization. (2004) **Adolescent pregnant : issues in adolescent health and development**. Geneva : the organization.
- _____. (2006) **Pregnancy adolescent: delivering on global promises of hope**. Geneva: the organization.
- _____. (2010) **Adolescent pregnancy**. [Online] Available : http://www.who.int/making_pregnancy_safer/topics/adolescent_pregnancy/en/print.html (6 May 2011)

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

ผู้ศึกษาวิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยยึดตามหลักจริยธรรมตามคำประกาศของเฮลซิงกิ ตลอดขั้นตอนการศึกษา โดยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังผู้อำนวยการโรงพยาบาลสูงเนิน เพื่อชี้แจงเหตุผลและขออนุมัติเก็บรวบรวมข้อมูล และเริ่มจากผู้ศึกษาแนะนำตัวต่อกลุ่มตัวอย่างและเชิญเข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัยตามความสมัครใจ โดยชี้แจงตามแบบคำชี้แจงกลุ่มตัวอย่างการเข้าร่วมวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ และสิทธิการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือออกจากการวิจัยได้ตามต้องการ โดยไม่มีผลต่อการรักษาและบริการที่ได้รับหรือก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ ข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และมีการนำเสนอเป็นภาพรวมแบบไม่ระบุชื่อแต่ระบุอายุ ภูมิภาคและอาชีพ ถ้ากลุ่มตัวอย่างพร้อมในการเข้าร่วมวิจัย จะต้องมีการลงลายมือชื่อในหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุไม่ครบ 20 ปีบริบูรณ์ จึงต้องมีผู้ปกครองตามกฎหมายเป็นผู้ให้ความยินยอมด้วย ด้วยความสมัครใจ

คำชี้แจงกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย

ชื่อโครงการ ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

ชื่อผู้ศึกษา นางกรุณา ประมูลสินทรัพย์ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทนำ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นภาวะสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบบและภาวะแทรกซ้อนทั้งในหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เนื่องจากความไม่พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและอันตรายต่างๆขณะตั้งครรภ์ได้ และทำให้เกิดผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ดีต่อมา

วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

การเข้าร่วมโครงการศึกษาของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ การเข้าร่วมโครงการเป็นอาสาสมัครด้วยความสมัครใจ หากไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ด้านการรักษาพยาบาล และอาจถอนตัวออกจากโครงการได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบเช่นกัน
 ขั้นตอนการปฏิบัติตัวหากท่านตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาแล้วท่านจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
 ผ่านกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง โดยที่ครั้งที่ 1 - 2 เป็นการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ
 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ส่วนกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นการส่งเสริมการรับรู้
 ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และกิจกรรม
 ครั้งที่ 4 - 5 เป็นการส่งเสริมการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิง
 ตั้งครรภ์วัยรุ่น และหลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ท่านจะได้รับการประเมินผลโดยการตอบแบบสอบถามหลัง
 ได้รับโปรแกรมแล้ว รวมระยะเวลาในการการศึกษา 10 สัปดาห์

ความเสี่ยงและ/หรือความไม่สบายที่อาจเกิดขึ้น ไม่มีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

ประโยชน์ที่อาสาสมัครจะได้รับ เพื่อให้ท่านมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์อย่างถูกต้อง
 เหมาะสม

การรักษาความลับ ข้อมูลที่ได้จากท่านถือเป็นความลับ จะนำเสนอในผลการศึกษาเป็นภาพรวม
 ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก รวมทั้งพัฒนาระบบบริการ
 ให้มีคุณภาพมากขึ้น ในระหว่างเข้าร่วมการศึกษาหากมีข้อสงสัยประการใด ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัย
 ของท่านโดยติดต่อมายัง กรุณา ประมูลสินทรัพย์ หมายเลขโทรศัพท์ 089 – 8647077 ได้ตลอด
 24 ชั่วโมง ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้มา ณ โอกาสนี้ด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

ส่วนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย (/) ในช่องว่างและ/หรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลท่าน

1. อายุ.....ปี
2. อายุครรภ์สัปดาห์
3. สถานภาพการสมรส

<input type="checkbox"/> อยู่กับสามี	<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่กับสามีแต่ติดต่อสัมพันธ์กัน
<input type="checkbox"/> หย่ากับสามี	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
4. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> ไม่ได้รับการศึกษา	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย
<input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา/ปวช.	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
5. อาชีพ

<input type="checkbox"/> แม่บ้าน	<input type="checkbox"/> รับจ้าง (ระบุ).....
<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> ค้าขาย
<input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> นักเรียน/นักศึกษา <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....
6. ลักษณะครอบครัว

<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติของตนเอง	<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติของสามี
<input type="checkbox"/> อยู่กับสามี	<input type="checkbox"/> อยู่ตามลำพัง <input type="checkbox"/> อยู่กับเพื่อน
7. รายได้ของครอบครัว.....บาท/เดือน
8. ความเพียงพอของรายได้

<input type="checkbox"/> เพียงพอ	<input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ แก้ปัญหาอย่างไร.....
----------------------------------	--

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นของท่านเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติ/หรือเกิดขึ้นเป็นประจำ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอหรือทุกวัน
ปฏิบัติ/หรือเกิดขึ้นบ่อย	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นเกือบทุกวันแต่ไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัติ/หรือเกิดขึ้นเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นนานๆครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ/หรือไม่เคยเกิดขึ้น	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นเลย

ตัวอย่าง: การกรอกแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
1. ฉันทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำ	√			

ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
ด้านโภชนาการ				
1. กินรับประทานอาหารมื้อหลัก วันละ 3 มื้อ				
2. กินรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมปัง ทุกมื้อ				
3. กินรับประทานอาหารประเภท เนื้อปลา เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ทุกมื้อ				
4. กินรับประทานไข่น้อย วันละ 1 ฟอง				
5. กินรับประทานอาหารทะเล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง				
6. กินดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้ วันละ 3 แก้ว				
7. กินรับประทานผัก วันละ 1 มื้อ				
8. กินรับประทานผลไม้ เช่น ส้มเขียว หวานอย่างน้อยวันละ 1 ผล				
9. กินรับประทานอาหารมัน ๆ เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอดต่าง ๆ				
10. กินรับประทานอาหารหมักดอง / อาหารรสจัด/อาหารปรุงไม่สุก หรืออาหารพลาสติก				

ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
11. นันทิมชา /กาแฟ/น้ำอัดลม/ เครื่องดื่มชูกำลัง				
12. นันทิมเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ หรือยาบำรุงที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์				
13. นันทิมน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว				
ด้านกิจกรรมทางกายและการออก กำลังกาย				
14. นันทิมบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในท่าต่าง ๆ วันละประมาณ 20 นาที				
15. นันทิมออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการเดินเล่น หรือทำงานบ้าน เบา ๆ				
16. นันทิมบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ ช่วยในการคลอດให้แข็งแรง เช่น ขมิบช่องคลอด เกร็งกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลัง				
17. ภายหลังการออกกำลังกายหรือ การทำงานที่ใช้แรงฉันจะพัก จนหายเหนื่อยก่อนทุกครั้ง				


ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
18. เวลาที่ง่วงหรือเหนื่อยของที่พื้น ฉันจะ นั่งยอง ๆ ลงไปโดยไม่ก้มหลัง				
19. เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่ง ฉันจะตะแคงตัวก่อน และลุกขึ้นนั่ง อย่างช้า ๆ โดยไม่ลุกพรวดพราด ทันที				
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 20. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว ในระยะตั้งครรภ์ จากการ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด				
21. ฉัน ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจ สุขภาพฟันอย่างน้อยทุก 6 เดือน				
22. ฉันอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก				
23. ฉันสูบบุหรี่				
24. ฉันสวมรองเท้าส้นเตี้ยที่มี ยางกันลื่น เพื่อป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม				
25. ฉันรักษาความสะอาดบริเวณ อวัยวะสืบพันธุ์ หลังขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะ ด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้ง				


ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
26. นันทเวลาเพื่อพักผ่อน หรือนอนโดยยกเท้าสูงในช่วงกลางวันอย่างน้อย ½ - 1 ชั่วโมง				
27. นันคอยสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตัวนันทและทารกในครรภ์				
28. นันซื้อยารับประทานเอง เมื่อนันมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ไข้หวัด				
29. นันขอคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของนันทจากแพทย์ และ/หรือพยาบาล				
30. นันมาตรวจครรภ์ตามแพทย์นัด				
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
31. นันปรึกษาปัญหาหรือเรื่องกังวลใจกับบุคคลใกล้ชิดที่นันทไว้ใจ				
32. นันมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับสามี				
33. นันและสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน				
34. นันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น เพื่อน เพื่อนบ้านญาติ				


ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
35. ฉันแสดงออกถึงความรู้สึกรักและ ห่วงใยต่อบุคคลที่ฉันรัก				
36. ฉันใช้วิธีประนีประนอมเมื่อ มีปัญหา/ขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง				
37. ฉันชื่นชมยินดีกับความสำเ็จของ ผู้อื่น				
38. ฉันนอนหลับพักผ่อนได้อย่าง เพียงพอและตื่นขึ้นมา ด้วยความสดชื่น				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
39. ในแต่ละวันฉันมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง				
40. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันจะทำจิตใจให้สงบ โดยการ ทำสิ่งอื่นที่ฉันชอบ/มีความสุข				
41. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น ในชีวิต ฉันสามารถทำใจ ให้ยอมรับในสิ่งนั้นได้				
42. ฉันแบ่งเวลาในการทำงานและ การพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ฉันรู้สึกเหนื่อยเกินไป				


ข้อความ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น เป็นประจำ	ปฏิบัติ/ หรือเกิดขึ้น บ่อย	ปฏิบัติ/หรือ เกิดขึ้นเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ หรือไม่เคย เกิดขึ้น
43. ฉันจะปรึกษาบุคคลใกล้ชิด แพทย์ หรือพยาบาล เมื่อฉันรู้สึกกลัว หรือวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ หรือการคลอด				
44. ก่อนเข้านอนฉันจะคิดถึงแต่สิ่งที่ ทำให้ฉันมีความสุข				
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
45. ฉันมองโลกในแง่ดี				
46. ฉันพอใจและมีความสุขกับ การเป็นตัวของตัวเอง				
47. ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา ต่าง ๆ ถึงแม้ว่าการตั้งครรภ์ครั้งนี้ จะเป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง				
48. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ ในเร็ว ๆ นี้				
49. ฉันรู้สึกว่าชีวิตในช่วงนี้ของฉัน เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี				
50. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ขณะนี้				

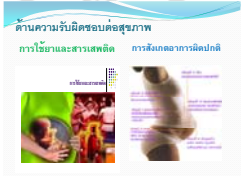
แผนการสอนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก


วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอกได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>	<p>บทนำ</p> <p>สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน ซึ่งการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นถือว่าการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง เนื่องจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นภาวะสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบและภาวะแทรกซ้อน ทั้งในหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เนื่องจากความไม่พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและอันตรายต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์ได้ และทำให้เกิดผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ดีต่อไป</p> <p>เนื้อหา</p> <p>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ</p> <p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติสุขวิทยาส่วนบุคคล เพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ ตลอดการตั้งครรภ์ เป็นความรับผิดชอบต่อเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้</p>		<p>ถามคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้าน 6 ข้อ ดังนี้</p> <p>1. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> ● การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรักษาความสะอาดของร่างกายขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - การอาบน้ำ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรอาบน้ำโดยการแช่ในแม่น้ำลำคลองหรืออ่างน้ำ เพราะอาจจะลื่นทำให้เกิดอุบัติเหตุ และถ้ามีการเปิดขายของปากมดลูกแล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ ดังนั้นควรตัดอาบหรือใช้ฝักบัวแทน และ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์จะมึการทำงานของต่อมเหงื่อและต่อมผิวหนังมากขึ้น ดังนั้นจึงควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง - การดูแลหัวนมและเต้านม ควรทำความสะอาดเต้านมทุกวัน ควรใส่ยกทรงขนาดพอเหมาะ ถ้ามีหัวนมบอด สั้นหรือนุ่มให้รีบปรึกษาบุคลากรทางสุขภาพเพื่อจะได้แนะนำวิธีแก้ไข - การรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หลังการขับถ่ายปัสสาวะ อูจาระ ควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกด้วยสบู่ น้ำสะอาด และซับให้แห้งทุกครั้ง และห้ามใช้น้ำยาใดๆสวนล้างภายในช่องคลอด เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อหรือทำให้ถุงน้ำคร่ำแตกได้ - การดูแลเหงือกและฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง พร้อมกับบ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน เช่น ลูกอมต่าง ๆ ชอคโกแลต และจากภาวะการตั้งครภ์อาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของอุปนิสัยในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารจุจกิมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีปัญหาเรื่องกลิ่นปาก หรือฟันผุได้ ดังนั้นนอกจาก 		


วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>การแปรงฟันอย่างถูกวิธี การรักษาความสะอาดปากฟันโดยทั่วไปแล้ว หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรได้รับการตรวจฟันจากทันตแพทย์ เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ เพราะถ้าฟันผุหรือเหงือกอักเสบจะทำให้มีการติดเชื้อในช่องปาก ซึ่งอาจทำให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดและคลอดก่อนกำหนด เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก ทำให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบเฉพาะที่ กระตุ้นให้เกิดการหดตัวของมดลูก</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การป้องกันการติดเชื้อ ควรระมัดระวังเกี่ยวกับ การติดเชื้อเพราะเมื่อเจ็บป่วยจะทำให้สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทรุดโทรม ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพของทารกในครรภ์ และเชื้อโรคบางอย่างสามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้บุคคลที่เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ เช่น ไข้หวัด เชื้อหัดเยอรมัน วัณโรค อีสุกอีใส ตับอักเสบ โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก แออัด เช่น โรงพยาบาล ตลาคันด์ สถานเริงรมย์ต่าง ๆ ● เสื้อผ้าและการแต่งกาย หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมักชอบสวมเสื้อผ้าที่เคยใช้ ขณะยังไม่ได้ตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่ารูปร่างยังคงที่ หญิงตั้งครรภ์ควรสวมเสื้อผ้าที่สบายและสะอาด เหมาะสมกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปในระยะตั้งครรภ์ควรใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่รัดแน่นเกินไป เพราะจะทำให้การไหลเวียนโลหิตไม่สะดวก ควรหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้ามีส้น เพราะจะทำให้ปวดหลังและเสียทรงตัวง่าย ควรใส่รองเท้าไม่มีส้นและมีพื้นยางกันลื่น 		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> ● การทำงาน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ลักษณะงานต้องไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย หลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกแรงมาก ๆ การยืนหรืออยู่ท่าเดิมนาน ๆ ทำงานมากกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ถ้าทำงานแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือรู้สึกไม่ปกติควรหยุดพักทันที การทำงานที่ต้องยืนติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ไม่ดี ทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย และภาวะความดันโลหิตสูง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ทำงานหนักเกินไป จะให้กำเนิดทารกน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม และหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานตอนกลางคืน จะมีผลทำให้ทารกเจริญเติบโตได้ไม่ดีเท่าที่ควร และมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่า 2,500 กรัม ● การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถเดินทางได้ทั่วไป แต่การเดินทางไกลควรได้หยุดพักระหว่างการเดินทางทุก 2 ชั่วโมง เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถก็จะทำให้ช่วยการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ลดอาการบวมบริเวณขา เท้า และป้องกันการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายได้ ● เพศสัมพันธ์ ไม่มีข้อห้ามของการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมไม่มีผลต่อการตั้งครรภ์ แต่ในกรณีที่มีประวัติการแท้งเป็นอาเจิมหรือการแท้งคุกคามต้องงดการมีเพศสัมพันธ์โดยเด็ดขาด ในระยะ 3 เดือนแรก และ 1 เดือน ก่อนคลอดควรงดมีเพศสัมพันธ์ เพราะอาจจะทำให้ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด ทำให้เกิดการติดเชื้อหรือคลอดก่อนกำหนดได้ หากมีเพศสัมพันธ์ทำที่ใช้ต้องเป็นท่าที่ไม่กดทับบริเวณหน้าท้องของหญิงตั้งครรภ์ 		


วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> ● การป้องกันอุบัติเหตุ วัยรุ่นเป็นวัยที่ขาดความระมัดระวัง โดยเฉพาะ การซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ การขับซี่ยานพาหนะ ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในขณะที่ตั้งครกนั้นน้ำหนักของมดลูกที่โน้มถ่วงมาทางด้านหน้ามากกว่าปกติ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเกี่ยวกับการขึ้น การทรงตัว ควรหลีกเลี่ยงสิ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น การลื่น ล้ม โดยการไม่สวมรองเท้าที่มีส้นหรือรองเท้าแตะที่ไม่มีพื้นยางกันลื่น เพราะอาจจะทำให้ลื่นหกล้มได้ง่าย และอาจมีผลกระทบ กระเทือนต่อทารกในครรภ์ได้ ● การให้ยาและสารเสพติด ยาบางชนิด สามารถผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความพิการ ความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด และการเสียหายของลิ้มเลือด ทำให้ทารกอาจมีปัญหาเรื่องเลือดออกไม่หยุด หรือมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งที่ต้องรับประทานยา และเมื่อเจ็บป่วยก็ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง รวมถึงการดื่มสุราในช่วงตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์สามารถซึมผ่านทางรกได้ หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะทำให้เสี่ยงต่อพัฒนาการของทารกทั้งร่างกายและสติปัญญา ทารกมีน้ำหนักน้อย นอกจากนั้นแอลกอฮอล์ยังมีผลต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ดื่มสุราเสี่ยงต่อการแท้งและการเกิด ความผิดปกติของทารกในครรภ์ได้ รวมถึงการสูบบุหรี่และการสูดควันบุหรี่ใน ระยะตั้งครรภ์ สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงบริเวณมดลูก 		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>หดรัดตัว การไหลเวียนของเลือดจากหญิงตั้งครรภ์ไปสู่ทารกในครรภ์ลดลง ทารกจะขาดออกซิเจนทำให้น้ำหนักตัวน้อย ร่างกายเจริญเติบโตช้า นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ในหญิงตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายของทารกแรกเกิดเพิ่มขึ้น การคลอดก่อนกำหนด การคลอดทารกน้ำหนักน้อย รกเกาะต่ำ รกลอกตัวและถุงน้ำแตกก่อนกำหนด การแท้งบุตรและเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ทารกเสียชีวิตกะทันหัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การสังเกตอาการผิดปกติ อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ เช่น ปวดบริเวณท้องน้อย ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว การมีเลือดออกทางช่องคลอด จุกเสียดบริเวณยอดอก บวมทั้งตัว ทารกคิ้น ไม่นอน หรือคิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน ปัสสาวะแสบขัด เป็นต้น เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้เกิดขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาทันที โดยไม่ต้องรอให้ถึงกำหนดนัด เพื่อความปลอดภัยของตัวหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์ ● การใช้ระบบบริการทางสุขภาพ การฝากครรภ์เป็นบริการทางสุขภาพที่มีความสำคัญสำหรับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพราะการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นถือว่าเป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงมากกว่าการตั้งครรภ์ทั่วไป ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรเห็นประโยชน์ของการฝากครรภ์ และควรมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง นอกจากนี้การฝากครรภ์จะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ 		





วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>2. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอก ได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>	<p>2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย เป็นการกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งความสมดุลของร่างกายขณะนั่งหรือยืน การออกกำลังกายที่พอเหมาะ สม่่าเสมอในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น ป้องกันภาวะท้องผูก การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น ร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย และช่วยระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกายเป็นไปด้วดี ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้แก่ การเดินในที่อากาศบริสุทธิ์ วันละประมาณ 30 นาที การทำงานบ้านเบา ๆ หรือการบริหารร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายต่าง ๆ ซึ่งการออกกำลังกายต้องไม่ใช่กำลังหรือหักโหมมากเกินไป ภายหลังกการออกกำลังกาย หรือใช้แรง ควรพักให้หายเหนื่อยก่อนทุกครั้ง อีกทั้งยังพบว่าท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน สามารถช่วยลดอาการปวดหลังและปวดเอวได้ เช่น เวลาเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งควรตะแคงตัวก่อนและลุกขึ้นนั่งอย่างช้า ๆ เวลาก้มหยิบของที่พื้นให้นั่งยอง ๆ ลงไปก่อนโดยไม่ก้มหลัง เป็นต้น</p> <p>การนอนหลับพักผ่อนมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เป็นอย่างมาก ดังนั้นในระหว่างตั้งครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนเพิ่มขึ้นตามลำดับ ในเวลากลางวัน</p>	 	<p>2. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

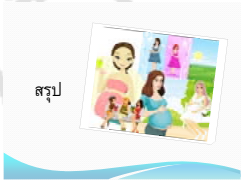
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>3. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอกได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>	<p>หากมีเวลาควรได้นอนพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ½ - 1 ชั่วโมง เวลากลางคืนควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต้องพักเวลารู้สึกเหนื่อยหรือเพลียต้องรีบพักทันที หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ทำงานหนักเกินไปและหญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานตอนกลางคืนจะทำให้ทารกเจริญเติบโตไม่ดีเท่าที่ควรและมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย</p> <p>3. ด้านโภชนาการ วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ยิ่งเมื่อเกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจึงมีความต้องการสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้น เพื่อพัฒนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์ โดยหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น 400 กิโลแคลอรีต่อวัน การเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ ตลอดการตั้งครรภ์ น้ำหนักควรเพิ่มประมาณ 11.5 - 16 กิโลกรัม คือ ในช่วงไตรมาสแรกน้ำหนักควรเพิ่ม 1 - 1.5 กิโลกรัม ในไตรมาสที่สองควรเพิ่มประมาณ 4 - 5 กิโลกรัม และในไตรมาสที่สามน้ำหนักควรเพิ่มประมาณ 5 - 6 กิโลกรัมหรือครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • โปรตีน มีความสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์และเพิ่มปริมาณเลือดระหว่างตั้งครรภ์ ในระยะตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารพวกโปรตีนเพิ่มขึ้นหนึ่งเท่าของคนปกติ หญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานไข้อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง รับประทานอาหารทะเล เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และถั่วต่างๆ เพิ่มมากขึ้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรับประทาน 		<p>3. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>อาหารโปรตีนโดยรวม 12 ช้อนกินข้าว ต่อวัน ถ้าหญิงตั้งครรภ์ได้รับโปรตีนไม่เพียงพออาจทำให้พัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้า ทำให้ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● คาร์โบไฮเดรต อาหารจำพวกแป้งได้แก่ ถั่วเขียว ข้าว ขนมปัง ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ควรรับประทานเพิ่มปริมาณแต่น้อย ในหนึ่งวันหญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารพวกแป้ง 9 ทัพพี เพราะในระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะเผาผลาญแป้งและน้ำตาลน้อยลง และอาจทำให้อึด ท้องเฟ้อง่าย ● ไขมัน หญิงตั้งครรภ์มีความต้องการเท่ากับภาวะที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ คือ วันละ 5 ช้อนชา ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมัน ๆ เช่น อาหารทอดต่าง ๆ ข้าวขาหมู เป็นต้น เพราะถ้ารับประทานมากจะทำให้ท้องอืดได้ เนื่องจากความต้องการของร่างกายน้อยลง ● อาหารจำพวกผักและผลไม้ ผักชนิดใบสามารถรับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน โดยเฉพาะผักที่มี วิตามินเอ วิตามินบี 2 และ วิตามินซี หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรับประทานในอัตราเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติอย่างน้อยหนึ่งเท่าตัว เพราะให้คุณค่าสูง และช่วยป้องกันอาการท้องผูกซึ่งพบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ ส่วนผลไม้ควรรับประทานที่มีรสไม่หวานจัด ในหนึ่งวันควรรับประทานผัก 6 ทัพพี ผลไม้ 6 ส่วน 		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> ● ธาตุเหล็กและโฟเลต ภาวะโลหิตจางแบบรุนแรงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มารดาเสียชีวิต ภาวะโลหิตจางหรือการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดและทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง คือภาวะทุพโภชนาการจากการขาดธาตุเหล็ก อาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เป็นต้น ● แคลเซียมและฟอสฟอรัส หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความต้องการแคลเซียม 1,600 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากมีความต้องการในการเจริญเติบโตของกระดูกของทารกในครรภ์ และเสริมสร้างมวลกระดูกของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเอง โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ถ้าได้รับสารแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอหญิงตั้งครรภ์จะเป็นตะคริวง่าย แหล่งของสารอาหารประเภทนี้ได้แก่ น้ำเต้าหู้ นมสด ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว ● ไอโอดีน ถ้าขาดไอโอดีนในระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกในครรภ์เป็นโรคเอ๋หรือมีภาวะปัญญาอ่อนได้ ไอโอดีนมีความจำเป็นในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และควรปรุงอาหารโดยใช้เกลืออนามัยที่มีสารไอโอดีนด้วย ● น้ำ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรได้รับน้ำอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยในการไหลเวียนเลือด ป้องกันอาการท้องผูก และลดการเกิดริ้วรอยด่างดำ ดังนั้นควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว <p>นอกจากการรับประทานอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ และเพียงพอแล้ว หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานของหมักดอง อาหารที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด อาหารฟาสต์ฟู้ด</p>		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>4. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอกได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p> <p>5. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอกได้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>	<p>นอกจากจะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วอาจจะทำให้ท้องเสียได้ง่าย หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทชูกำลังต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากมีสารกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ออนไม่หลับใจสั่น และถ้าดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 5 แก้ว อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือแท้งได้</p> <p>4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการคบค้าสมาคมกับบุคคล ได้แก่ บิดา มารดา พี่น้อง สามี เพื่อน และญาติ เพื่อให้ได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น ได้รับความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ ช่วยให้ได้รับข้อมูลข่าวสาร ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มาก มีความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ต่างๆ และยิ่งเป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ไม่มีประสบการณ์ ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ถ้าการสนับสนุนหรือสัมพันธ์ภาพกับคู่สมรสหรือบุคคลสำคัญไม่ดี จะทำให้มีปัญหาในการปรับตัวในการตั้งครรภ์ แต่ถ้าความสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างดี โดยเฉพาะกับครอบครัวได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ได้รับความไว้วางใจ จะทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพต่อไป</p> <p>5. ด้านการจัดการกับความเครียด การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากการตั้งครรภ์ ประกอบกับการขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ในอดีต มีอารมณ์หวั่นไหว ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนของหญิง</p>		<p>4. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p> <p>5. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>6. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นบอกได้ว่า การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไรได้</p>	<p>ตั้งครรภ์วัยรุ่น จะทำให้เกิดภาวะเครียดได้ง่าย มีความอึดอัด ไม่สบายใจกับการตั้งครรภ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงของท้องที่โตขึ้น มีความหวาดระแวง วิตกกังวลกับรูปร่างที่เปลี่ยนไป ความสวยงามลดน้อยลง ประกอบกับการปรับพฤติกรรม การดำรงชีวิต การต้องมีความรับผิดชอบที่มากขึ้น การต้องดูแลตนเองและทารกในครรภ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ง่าย ผลของความเครียดจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม ถ้ามีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ก็จะสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ได้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีการพักผ่อน หย่อนใจ เพื่อคลายความเครียด เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ชมรายการ โทรทัศน์ประเภทตลกขบขัน รวมทั้งการเดินเล่น ไปวัด นัดเพื่อนมารับประทานอาหารที่บ้าน</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกพอใจในชีวิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรที่จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตซึ่งขึ้นอยู่กับกรอบการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ยอมรับทารกในครรภ์ มีการวางแผนการตั้งครรภ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ จะแสดงพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้คือการมีความสุขที่ดีของตนเองและทารกในครรภ์</p>	   	<p>6. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<p>สรุป การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงก่อให้เกิดผลกระทบ และ ภาวะแทรกซ้อนที่ตามมาต่างๆมากมาย แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ ก็จะช่วย ส่งเสริมสุขภาพทั้งตัวหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเองและทารกในครรภ์ให้มีภาวะ สุขภาพที่ดีตลอดการตั้งครรภ์ และทำให้เกิดผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ดีต่อไป</p>		



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 30 มิถุนายน 2555

ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นางกรุณา ประมูลสินทรัพย์
คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตร MNS คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับ
ประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง

วันที่ 30 มิถุนายน 2555

เลขที่รับรอง

อ.101/2555

ข้อมูลซีดีฝึกปฏิบัติการคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อเทคโนโลยีภาษาไทย :	แผ่นซีดีเสียงรวมชุด การฝึกปฏิบัติการคลายเครียด
ผู้แต่ง/ผู้เรียบเรียง/บรรณาธิการ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
ประเภทเทคโนโลยี	สื่ออิเล็กทรอนิกส์
ลักษณะเทคโนโลยี	แผ่นบันทึกเสียง (CD)
ปีที่ผลิต/เผยแพร่	2551
วัตถุประสงค์	เพื่อช่วยฝึกผ่อนคลายความเครียด
เนื้อหาโดยสรุป	เน้นการฝึกปฏิบัติให้เกิดความผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง โดยมีวิธีดังนี้ 1. การคลายเครียด 2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. การคลายเครียดจากใจสู่กาย 4. การจินตนาการ 5. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 6. เพลงบรรเลง (เพื่อการผ่อนคลาย) พร้อมเงื่อนไขแนะนำทำายการฝึกปฏิบัติ โดยมีไฟล์ media clip ที่แนบนั้นเป็นตัวอย่างไฟล์ที่ 2 ใน 6 ไฟล์เสียง
ไฟล์ (full text) ที่แนบมา	[ชื่อไฟล์ : Track2 No02.wmv] [ขนาด : 4,995.80 KB]
สถานที่ติดต่อและหมายเลขโทรศัพท์	ห้องสมุดกรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0 2590 8160-1

คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำนำ

สำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น



คู่มือส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ตามช่วงอายุครรภ์ (สัปดาห์ที่ 13 – 40 สัปดาห์)

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ครอบครัวและชุมชน ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความรู้ สามารถปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพครรภ์ที่ดี

กรุณา ประมุลสินทรัพย์
ผู้จัดทำ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
ตามช่วงอายุครรภ์ (สัปดาห์ที่ 13 – สัปดาห์ที่ 40)



อายุครรภ์ 13 – 16 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- ถ้ารู้สึกไม่สบายควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อนรับประทานยาทุกครั้ง เนื่องจากยาบางชนิด อาจไม่ปลอดภัยในการรับประทานช่วงตั้งครรภ์

- อาจมีอาการตาแห้ง คัน จากฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ทำงาน ควรปรึกษาสูติแพทย์ และถ้าใส่คอนแทกเลนส์ให้ลองเปลี่ยนไปใส่แว่น
- ควรเริ่มใส่เสื้อผ้าที่เป็นชุดคลุมท้องที่พอเหมาะและเปลี่ยนชุดชั้นในเป็นแบบไม่มีโครง

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- ในระยะนี้อาการแพ้ท้องเริ่มผ่อนคลาย หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรเริ่มมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอในขณะตั้งครรภ์ เพื่อผ่อนคลาย อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงขึ้นด้วย เป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับการคลอดได้ดียิ่งขึ้น

3. ด้านโภชนาการ

- อาการแพ้ท้องในเดือนนี้มักจะหายไป เริ่มรับประทานอาหารได้มากขึ้น พยายามรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและครอบครัวควรรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน โดยการแสดงออกที่ดี แสดงความห่วงใย แสดงความรักต่อกัน



5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรขอรับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยการหาที่ปรึกษา หาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และให้ความสนใจกับทารกในครรภ์ จะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรู้ความสำคัญกับทารกในครรภ์ ให้มาก จะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น



อายุครรภ์ 17 – 20 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรดูแลรักษาเหงือกและฟันมากกว่าปกติ โดยเลือกแปรงสีฟันที่นุ่มขึ้น และใช้ไหมขัดฟันด้วย ถ้ามีฟันผุ เหงือกอักเสบหรือมีเลือดออกควรไปพบทันตแพทย์ทุกครั้ง

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- ช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรพักผ่อนอย่างเพียงพอเนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้นเริ่มกดเส้นเลือดบางส่วน และหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เมื่อเทียบกับตอนก่อนตั้งครรภ์ ทำให้เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืดบ้างเป็นบางครั้ง และควรระมัดระวังในการลุกนั่ง

3. ด้านโภชนาการ

- ควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงทุกมื้อและพยายามรับประทานผักและผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ พร้อมทั้งดื่มน้ำมากๆ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก ควรหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อน รับประทานทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง และไม่ควรรับประทานอาหารใกล้เวลานอนมากเกินไป

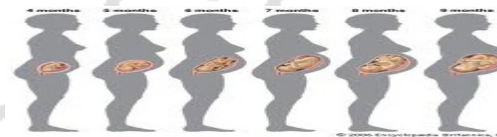
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกถึงการคืนของทารก ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรับรู้การมีตัวตนของทารกในครรภ์ดีขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรยอมรับว่าทารกมีตัวตน และจินตนาการถึงบทบาทการเป็นมารดา จะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์เพิ่มขึ้น

- เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างมากขึ้น เต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้นจะช่วยดึงดูดให้สามีมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น จะให้ความสนใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น หากมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ท่าที่ฝ่ายชายไม่ได้กดทับฝ่ายหญิง

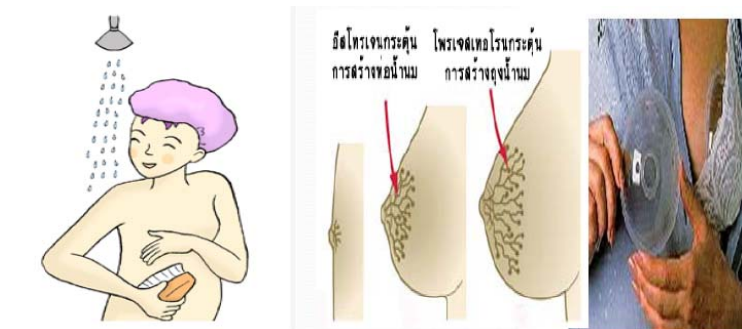
5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สบาย หรืออาการต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นควรยอมรับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยการหาที่ปรึกษา การหาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการสนใจทารกในครรภ์ จะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้



6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรพัฒนาบทบาทการเป็นมารดามากขึ้น มีการจินตนาการเพื่อช่วยให้ตนเองเข้าใจบทบาทการเป็นมารดามากขึ้น



อายุครรภ์ 21 – 24 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นระยะนี้อาจมีอาการปวดหลังได้ และการใส่รองเท้าส้นสูงจะทำให้อาการปวดหลังนั้นแย่ลง ดังนั้นช่วงเวลาตั้งครรภ์นี้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรใส่รองเท้าพื้นเรียบที่มียางกันลื่น
- ควรทาครีมบำรุงผิวแต่พอเหมาะ หากมีปัญหาเรื่องสิว ให้ทำความสะอาดผิวเป็นประจำด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน และใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ปราศจากไขมัน หลีกเลี่ยงการขัดผิวหรือบีบสิว และอย่าใช้ครีมรักษาสิวกทุกชนิดที่ไม่ได้สั่งจ่ายโดยแพทย์

- ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดหรือทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง และดูแลผิวพรรณให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพักเท้าทั้งสองข้างเมื่อมีโอกาส
- หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้อย่างทั่วถึง ใช้ถุงเท้ารัดขาหากขาของบวม ฝึกยืดตัวและเดินอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในช่วงเช้าและช่วงบ่าย

3. ด้านโภชนาการ

- ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรับประทานอาหารที่ทำจากนมเป็นจำนวนมากรวมอยู่ด้วยในแต่ละวัน เพื่อช่วยเสริมระดับแคลเซียมในร่างกาย นอกเหนือจากผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมได้แก่ ปลาทู ปลาตัวเล็กตัวน้อย ปลาทูน่า ปลาแซลมอน พืชผักใบเขียวและถั่ว เป็นต้น

- สมอของทารกในครรภ์มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ซึ่งต้องการกรดไขมันโอเมก้าในปริมาณมาก ควรรับประทานอาหารจำพวกปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันรวมอยู่ด้วย เพราะปลาที่อุดมด้วยไขมันเหล่านี้เป็นแหล่งรวมของโอเมก้า 3

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรเริ่มพูดคุยกับทารกในครรภ์พร้อมทั้งการเปิดเพลงฟังพร้อมกันทั้งแม่และลูก เนื่องจากการใช้ดนตรีตั้งแต่ช่วงนี้เป็นต้นไปจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองของลูก

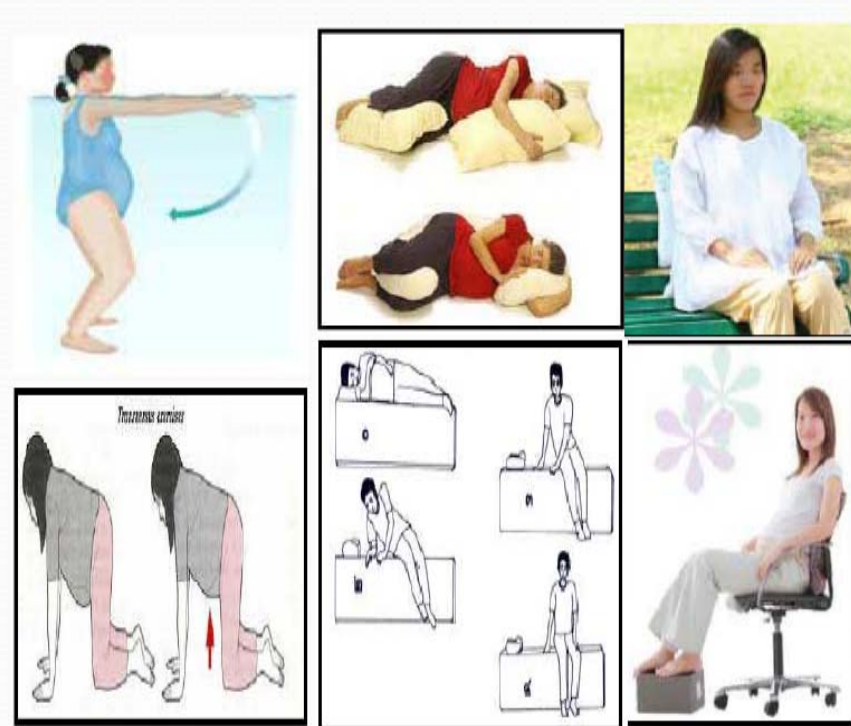
5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- ควรทำจิตใจให้สบาย ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ คุยกับเพื่อน เป็นต้น



6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- ในระยะนี้มีความรู้สึกค่อนข้างหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ง่ายเป็นพิเศษ จึงควรทำจิตใจให้มั่นคง จินตนาการถึงสิ่งดีๆ ที่อยู่ในครรภ์



อายุครรภ์ 25 – 28 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- การตั้งครรภ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักขึ้น ผิวหนังบริเวณเต้านม หน้าท้อง และต้นขาจะถูกยืดมาก ระงับยาแก้ คอรรทาโลชั่น หรือครีมเอาไว้ เพื่อช่วยให้ผิวหนังกลับคืนสู่สภาพเดิมหลังคลอด การดูแลเต้านมก็ให้ใส่ยกทรงสำหรับตั้งครรภ์ อย่าใช้สบู่ฟอก หรือทาครีมที่หัวนม เพราะอาจทำให้หัวนมแตกได้

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรทำกิจวัตรต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพักเท้าทั้งสองข้างเมื่อมีโอกาส

- หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้อย่างทั่วถึง ใช้ถุงเท้ารัดขาหากขาของบวม ฝึกยืดตัวและเดินอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในช่วงเช้าและช่วงบ่าย

3. ด้านโภชนาการ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนักควรยึดหลักการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม โดยรับประทานอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ และพยายามอย่าให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไประหว่างการตั้งครรภ์ และสารอาหารที่สำคัญในระยะนี้ได้แก่กรดไขมัน โอเมก้า 3 ดังนั้นควร

รับประทานปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ปลาทู ปลาแมคเคอเรลและปลาซาร์ดีน เป็นต้น

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีปฏิสัมพันธ์กับทารกในครรภ์โดยการสัมผัสทารกทางหน้าท้อง ลูกคลำเบาๆ พร้อมกับพูดคุยกับทารกในครรภ์ด้วยถ้อยคำที่แสดงถึงความผูกพัน เมื่อทารกดิ้นหรือ โกงุ่นขึ้นมาทางหน้าท้อง สามารถคลำส่วนต่างๆ ของทารกในครรภ์ได้ว่าส่วนใดเป็นขาเป็นแขน เป็นต้น

5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- ช่วงนี้ความเครียดส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่สบายของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมาก เช่นนอนไม่หลับจากการที่ท้องโตขึ้นปวดหลัง ถ่ายปัสสาวะบ่อย เป็นต้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรเสาะแสวงหาข้อมูลความรู้วิธีที่จะช่วยผ่อนคลายอาการต่างๆ ให้ดีขึ้น โดยการปรึกษาผู้มีประสบการณ์หรือบุคลากรทางสุขภาพ หรือตามสื่อต่าง ๆ

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- ระยะเวลาที่ทารกในครรภ์โตขึ้นมาก หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรจินตนาการถึงสิ่งดีๆที่อยู่ในครรภ์ นึกถึงบทบาทของความเป็นมารดาเพื่อดูแลทารกในครรภ์อย่างภาคภูมิใจในความเป็นมารดาของตนเอง



อายุครรภ์ 29 – 32 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- ในช่วงนี้อาจรู้สึกว่ายากใจค่อนข้างลำบากจากครรภ์มีขนาดใหญ่มากจนกระทั่งไปเบียดกับกระบังลม การพักผ่อนให้มากๆ จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ และหากมีอาการปวดสะโพกร้าวลงขา ทำให้เกิดอาการปวดที่บริเวณหลังเหนือสะโพกและร้าวลงมาถึงขาทั้งสองข้าง ควรพยายามหลีกเลี่ยงการยกของหนัก และในขณะที่นั่งให้นั่งในท่าขัดสมาธิหรือใช้

หมอนหนุนช่องเล็ก ๆ ที่ด้านหลัง ในเวลานอนให้นอนตะแคงซ้ายเนื่องจากการนอนตะแคงซ้ายจะช่วยให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดีขึ้น และช่วยบรรเทาอาการปวดสะโพกร้าวลงขาระหว่างตั้งครรภ์ได้

- ระยะเวลาที่มดลูกที่มีการขยายใหญ่ขึ้นอาจกดทับกระเพาะปัสสาวะและทำให้มีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกแสบขัดในขณะปัสสาวะ วิธีที่ดีในการช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติคือ ดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ และถ้าเป็นมากๆ ควรไปพบสูติแพทย์

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- ระยะเวลาหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักนอนไม่หลับ อาจเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง หรือความวิตกกังวลต่างๆก็ตาม หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหาวิธีในการช่วยให้หลับง่ายขึ้น

3. ด้านโภชนาการ

- ในช่วงนี้ถ้าได้รับสารแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอ หญิงตั้งครรภ์จะเป็นตะคริวง่าย แหล่งของสารอาหารประเภทนี้ ได้แก่ น้ำเต้าหู้ นมสด ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีการเตรียมตัวเพื่อทารกมากขึ้น มีการแสวงหาความปลอดภัยให้กับทารกโดยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆมากขึ้น เพื่อให้ทารกมีความปลอดภัยตลอดครบกําหนด
- เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ระยะนี้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ลดลงเนื่องจากขนาดของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นมากทำให้รู้สึกแน่นอึดอัด หรือบางครั้งก็กลัวเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์
- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นก็ยังคงต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมารดาของตนเอง เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะต้องพึ่งพามารดามากขึ้น โดยการสอบถามการเตรียมตัวเพื่อการคลอด การปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการคลอด

5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- ช่วงนี้ความเครียดส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่สบายของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมาก หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหาแสวงหาข้อมูล

ความรู้วิธีที่จะช่วยผ่อนคลายอาการต่างๆให้ดีขึ้น โดยการปรึกษาผู้มีประสบการณ์หรือบุคลากรทางสุขภาพ หรือตามสื่อต่างๆ

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- ช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นให้ความสนใจกับบทบาทของการเป็นมารดาที่มีคุณภาพมากขึ้น เช่น เริ่มสนใจที่จะเตรียมซื้อของใช้หาสถานที่ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการคลอดและดูแลทารกต่อไป เป็นต้น



อายุครรภ์ 33 – 36 สัปดาห์

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- ระยะเวลาที่เดินมีการขยายใหญ่ขึ้นมาก การใส่เสื้อชั้นในสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทั้งกลางวันและกลางคืนสามารถช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรู้สึกสบายตัวมากขึ้น และการใส่เสื้อชั้นในที่กระชับหน้าอกยังช่วยลดการหย่อนยานของหน้าอกในอนาคตได้อีกด้วย

- ช่วงนี้จะปวดปัสสาวะบ่อยไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจ

ความดันโลหิตและปัสสาวะ

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหรืออาการนอนไม่หลับมักเป็นปัญหาที่พบบ่อยมากขึ้นในช่วงนี้ ดังนั้นควรเปลี่ยนท่านอนโดยเริ่มจากการนอนตะแคงซ้ายซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนเลือด การย่อยอาหาร และการทำงานของตับและไต มีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ควรหลีกเลี่ยงการนอนหงายจะเป็นการดีที่สุด เนื่องจากการนอนหงายอาจทำให้เกิดอาการใจสั่น และอาจทำให้ความดันเลือดต่ำได้ด้วย

หนึ่งในวิธีการนอนที่ทำให้รู้สึกสบายมากที่สุดก็คือ นอนงอเข่าเล็กน้อย และใช้หมอนหนุนรองหลังช่วงล่าง ท้อง สะโพกและข้อต่อ

- ควรลดการดื่มน้ำก่อนเข้านอน แต่ควรดื่มน้ำชดเชยในระหว่างวันแทน และก่อนนอน ควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย

3. ด้านโภชนาการ

- ระยะเวลาที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับพลังงานเป็นจำนวนมาก สำหรับตนเองและทารกในครรภ์ที่กำลังเจริญเติบโตและรูปแบบการดำเนินชีวิต แต่มดลูกมีการขยายใหญ่ขึ้นมาก ทำให้เบียดพื้นที่ของกระเพาะอาหารทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากเท่าที่ควร ดังนั้นอาหารว่างที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างพลังงานและสารอาหารระหว่างมื้อได้

4. ด้านการจัดการกับความเครียด

- ระยะเวลาที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจรู้สึกเหนื่อยและซึมเศร้าได้ ควรพยายามหากิจกรรมสนุกๆทำ เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวลและช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น หรือไม่ก็พูดคุยกับใครสักคนที่ช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น

5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นก็ยังคงต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว
อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมารดาของตนเองเพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ดีให้
เพิ่มขึ้น



อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- ขณะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจรู้สึกเหนื่อยและซึมเศร้าได้ ควร
พยายามหากิจกรรมสนุกๆทำ เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวลและช่วยให้
อารมณ์ดีขึ้น หรือไม่ก็พูดคุยกับใครสักคนที่ช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีการเตรียมตัวเตรียมใจ และเตรียม
ข้าวของเครื่องใช้สำหรับการคลอดให้พร้อม สิ่งสำคัญอีกอย่างคืออาการ
เตือนสำคัญ 3 ประการ ที่ต้องไปพบสูติแพทย์ทันที ได้แก่ มีมูกเลือดออก
มาทางช่องคลอด มีน้ำเดินคล้ายปัสสาวะรดซึ่งเกิดจากถุงน้ำคร่ำแตก และ
อาการเจ็บครรภ์จริงซึ่งจะเจ็บสม่ำเสมอภายใน 10 นาที/ครั้ง ถี่ขึ้นและนาน
ขึ้น

2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

- นอนไม่หลับ มักจะเกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด และเป็นเพราะท้องโตมากไม่รู้จะนอนท่าไหนดีจึงจะสบายตัวไม่อึดอัด วรรณอนหลับเท่าที่จะทำได้จับเป็นระยะ ส่วนการออกกำลังกายในช่วงนี้ ควรลดลง

3. ด้านโภชนาการ

- ช่วงนี้กระเพาะอาหารจะถูกเบียดจากมดลูกที่ขยายอย่างมากทำให้มีพื้นที่น้อยลง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหลัก 5 หมู่ ทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งควรรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะอาการท้องผูกจะเป็นมากขึ้น

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากที่จะดูแลทารก มีการเตรียมเครื่องใช้เตรียมห้องที่ทารกจะเป็นสมาชิกใหม่ของครอบครัว

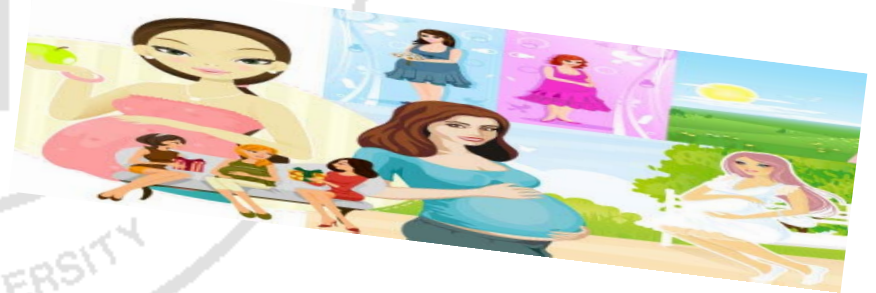
5. ด้านการจัดการกับความเครียด

- สิ่ง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะวิตกกังวลในช่วงนี้หนีไม่พ้นเรื่องของ การคลอด ดังนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจและเตรียมข้าวของเครื่องใช้

ให้พร้อมในการคลอด รวมถึงการจินตนาการคิดถึงหน้าของทารกในครรภ์ ที่จะคลอดออกมาก็จะทำให้มีความสุขและสบายใจขึ้นแล้ว

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

- หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากที่จะดูแลทารก มีความมั่นใจในบทบาทที่จะเป็นมารดามากขึ้น ให้ความสนใจและเอาใจใส่ ทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก การพูดคุย ปรึกษากับผู้มีความรู้หรือมี ประสบการณ์เกี่ยวกับการคลอดและการดูแลบุตร หรือบุคคลใกล้ชิด เช่น มารดาหรือสามี เป็นต้น



แผนการสอนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตามช่วงอายุครรภ์ (สัปดาห์ที่ 13 - สัปดาห์ที่ 40)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>1. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 13 – 16 ของการตั้งครรภ์ได้</p>	<p>บทนำ</p> <p>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีความสำคัญต่อการตั้งครรภ์และการคลอด โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3 เนื่องจากการเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์เป็นการพ้นวิกฤตของไตรมาสแรกมาแล้ว เริ่มจะยอมรับการตั้งครรภ์ของตนเองและให้ความสนใจต่อทารกในครรภ์มากขึ้น และการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ควรส่งเสริมก่อนไตรมาสที่ 3 เพื่อให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้องโดยเร็ว ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อการตั้งครรภ์ต่อไป</p> <p>เนื้อหา</p> <p>อายุครรภ์ 13 – 16 สัปดาห์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การตั้งครรภ์ในระยะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจมีน้ำลายและมีอาการคัดจมูกมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ และมีแนวโน้มที่จะเป็นหวัดมากขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอลงต้องดูแลทั้งตัวหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เพราะฉะนั้นถ้ารู้สึกไม่สบายควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อนรับประทานยาทุกครั้ง เนื่องจากยาบางชนิดอาจไม่ปลอดภัยในการรับประทานช่วงตั้งครรภ์ และอาจมีอาการตาแห้ง คัน จากฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ทำงานอีกครั้ง ควรปรึกษาสูติแพทย์สูติแพทย์ และถ้าใส่คอนแทกเลนส์ให้ลองเปลี่ยนไปใส่แว่นชั่วคราว อาจจะทำให้รู้สึกดีขึ้น 	<p>ถามคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละช่วงสัปดาห์ของการตั้งครรภ์ 7 ข้อ ดังนี้</p> <p>1. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 13 – 16 ของการตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>รอบเอวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะใหญ่ขึ้นและเริ่มรู้สึกว้าเด้านมเป็นก้อนเล็กน้อย เนื่องจากต่อมน้ำนมและท่อน้ำนมกำลังเติบโต หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรเริ่มใส่เสื้อผ้าที่เป็นชุดคลุมท้องที่พอเหมาะ และเปลี่ยนชุดชั้นในเป็นแบบไม่มีโครง เนื่องจากโครงของชุดชั้นในอาจจำกัดการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของเต้านมและขัดขวางการพัฒนาของท่อน้ำนม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ในระยะนี้อาการแพ้ท้องเริ่มผ่อนคลาย หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรเริ่มมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่่าเสมอในขณะที่ตั้งครรภ์เพื่อผ่อนคลายอีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงขึ้นด้วยการเตรียมพร้อมรับมือกับการคลอดได้ดียิ่งขึ้น ● ด้านโภชนาการ การตั้งครรภ์ในระยะนี้ นับเป็นเดือนแรกของไตรมาสที่ 2 อาการแพ้ท้องในเดือนนี้มักจะหายไป เริ่มรับประทานอาหารได้มากขึ้น เป็นช่วงที่อาจมีความรู้สึกอยากทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าอาการอยากทานอาหารไม่รุนแรงจนเกินไป ก็สามารถตามใจปากได้โดยไม่ต้องกังวล แต่ต้องพยายามรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ นอกจากนี้ถ้าอยากรับประทานของแปลกๆ ซึ่งเป็นความรู้สึกอยากรับประทานสิ่งต่างๆทั้งที่เป็นอาหารและบางครั้งก็ไม่ใช่อาหาร เช่น แผ่นปูนและสีจากผนัง ดิน ถ่าน ผงซักฟอก และขอลูก ควรตั้งสติไตร่ตรอง ถ้ารับประทานแล้วไม่ดีต่อสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ ก็ควรอดทนต่อแรงกระตุ้นนั้น ● ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคคลที่มีความสำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในช่วงนี้ก็คือสามีและครอบครัว ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและครอบครัวจึงควรรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยการแสดงออกที่ดี แสดงความห่วงใย แสดงความรักต่อกัน ● ด้านการจัดการกับความเครียด ในช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป กลัวรูปร่างจะไม่สวยงาม ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรขอรับการตั้งครรภ์และ 	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>2. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 17 – 20 ของการตั้งครรภ์ได้</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยการหาที่ปรึกษา หาความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และให้ความสนใจกับทารกในครรภ์ จะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ช่วงนี้เป็นช่วงที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความสนใจทารกในครรภ์ขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรให้ความสำคัญทารกในครรภ์ให้มากจะทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น <p>อายุครรภ์ 17 – 20 สัปดาห์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ช่วงนี้ฮอร์โมนในระยะตั้งครรภ์ทำให้เนื้อเยื่ออ่อนทั้งหมดในร่างกายอ่อนลง รวมถึงเหงือกด้วย ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรดูแลรักษาเหงือกและฟันมากกว่าปกติ โดยเลือกแปรงสีฟันที่นุ่มขึ้น และใช้ไหมขัดฟันด้วย ถ้ามีฟันผุ เหงือกอักเสบหรือมีเลือดออกควรไปพบทันตแพทย์ทุกครั้ง 2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้นเริ่มกดเส้นเลือดบางส่วน และหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เมื่อเทียบกับตอนก่อนตั้งครรภ์ ทำให้เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืดบ้างเป็นบางครั้ง และควรระมัดระวังในการคูกนั่ง พยายามอย่าลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว 3. ด้านโภชนาการ ช่วงนี้ทารกในครรภ์เริ่มตัวใหญ่ขึ้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจมีอาการท้องผูกและอาจเป็นปัญหามากขึ้น ดังนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงจะช่วยลดอาการดังกล่าวได้ ควรรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงทุกมื้อและพยายามรับประทานผักและผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้าและอาหารระหว่างวันที่อุดมไปด้วยใยอาหาร พร้อมทั้งการดื่มน้ำมากๆ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยหลีกเลี่ยงอาการท้องผูก หากเป็นไปได้ ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน รวมถึงการดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำปั่นบ้าง และควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เพราะเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่าง 	<p>2. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 17 – 20 ของการตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>รวดเร็ว อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนได้ จึงไม่ควรอดอาหารและควรพยายามรับประทานอาหารที่ย่อยสลายง่าย เช่น อาหารจากข้าว ไข่หรือผลไม้และพักผ่อนการรับประทานอาหารนมหวาน อีกทั้งอาจมีอาการแสบร้อนที่หน้าอกหรืออาหารไม่ย่อยระหว่างตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อน น้ำมะนาว ชา กาแฟ ช็อกโกแลต และควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับประทานอาหารทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง และไม่ควรรับประทานอาหารใกล้เวลานอนมากเกินไป นอกจากนี้ การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร จะช่วยในการย่อยและการดื่มนมเล็กน้อยจะช่วยลดความเจ็บปวดของหลอดลมถ้ารู้สึกแสบร้อนที่หน้าอก</p> <p>4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกถึงการดิ้นของทารก ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรับรู้การมีตัวตนของทารกในครรภ์ดีขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรยอมรับว่าทารกมีตัวตน มีความเป็นบุคคลที่แตกต่างไปจากตนเอง จินตนาการว่ารูปร่างหน้าตาของทารกในครรภ์จะเหมือนตนเองหรือบุคคลในครอบครัวและจินตนาการถึงบทบาทการเป็นมารดา คิดถึงวิถีเลี้ยงดูบุตร การตั้งชื่อทารก เป็นต้น จะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์เพิ่มขึ้น</p> <p>สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับสามี เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างมากขึ้น เต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้นจะช่วยดึงดูดให้สามีมีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น หญิงตั้งครรภ์จะให้ความสนใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น หากมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ท่าที่ฝ่ายชายไม่ได้กดทับฝ่ายหญิง</p> <p>5. ด้านการจัดการกับความเครียด ในช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สุขสบายหรืออาการต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ตกขาว ปวดหลัง ปวดเอว เป็นต้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรยอมรับการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงให้ได้ โดยการหาที่ปรึกษา การหาความรู้</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>3. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว บอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วง สัปดาห์ที่ 21 – 24 ของ การตั้งครรภ์ได้</p>	<p>เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการสนใจทารกในครรภ์ จะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ อารมณ์อ่อนไหวจะแปรปรวนลดลง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรับรู้ การมีตัวตนของบุตรและรับรู้ว่าการในครรภ์เป็นส่วนหนึ่งของตน ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรพัฒนา บทบาทการเป็นมารดามากขึ้น มีการจินตนาการเพื่อช่วยให้ตนเองเข้าใจบทบาทการเป็นมารดามากขึ้น</p> <p>อายุครรภ์ 21 – 24 สัปดาห์</p> <p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในช่วงนี้ มดลูกและหน้าท้องขยายใหญ่ ขึ้น รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปมักทำให้หญิงตั้งครรภ์ระยะนี้มีอาการปวดหลังได้ และการใส่รองเท้าส้นสูงจะ ทำให้อาการปวดหลังนั้นแย่ลง ดังนั้นช่วงเวลาตั้งครรภ์นี้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรใส่รองเท้าพื้นเรียบที่มี ยางกันลื่น</p> <p>ระดับฮอร์โมนช่วงนี้ที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติจะไปกระตุ้นให้ผิวหนังสร้างไขมัน มากขึ้น ดังนั้นหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นควรทาครีมบำรุงผิวแต่พอเหมาะ หากทามากเกินไปอาจทำให้รูขุมขนอุดตันซึ่งจะส่งผลให้ ผิวหนังและเกิดรอยด่างดำได้ หากมีปัญหาเรื่องผิวให้ทำความสะอาดผิวเป็นประจำด้วยผลิตภัณฑ์ทำ ความสะอาดผิวที่อ่อนโยนและใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ปราศจากไขมัน หลีกเลี่ยงการขัดผิวหรือบีบสิว และ อย่าใช้ครีมรักษาสิวทุกชนิดที่ไม่ได้สั่งจ่ายโดยแพทย์ นอกจากนี้ผิวหนังจะไวต่อสิ่งกระตุ้นมากขึ้น จากระดับฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น และจากการที่ผิวยืดขยายออกและบอบบางมากขึ้น หากมีอาการระคายเคืองผิว หรือผิวแห้ง ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดหรือทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง และดูแลผิวพรรณให้ ชุ่มชื้นอยู่เสมอ อาจจะใช้น้ำมันบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นหลังอาบน้ำด้วยก็ได้ สวมใส่เสื้อผ้าที่ทอจากเส้นใย ธรรมชาติที่โปร่งเบา เช่น ผ้าฝ้ายหรือผ้าลินิน หากสงสัยว่าสิ่งของเครื่องใช้บางอย่างอาจก่อให้เกิดอาการ ระคายเคืองกับผิว ลองสังเกตและพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น เช่น ผงซักฟอกหรือน้ำหอม เป็นต้น</p>	<p>3. การปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพในช่วง สัปดาห์ที่ 21 – 24 ของ การตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อ การตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ในระยะนี้ อาจจะมีรู้สึกเจ็บและปวดที่บริเวณขาทั้งสองข้างซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องแบกรับน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพักเท้าทั้งสองข้างเมื่อมีโอกาส หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้อย่างทั่วถึง ใช้ถุงเท้ารัดขาหากขาของบวม ฝึกยืดตัวและเดินอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในช่วงเช้าและช่วงบ่าย</p> <p>3. ด้านโภชนาการ การตั้งครรภ์ระยะนี้ หญิงตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้นและทารกในครรภ์มีความต้องการแคลเซียมเพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้ แคลเซียมยังมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาทที่สมบูรณ์อีกด้วย การตั้งครรภ์ระยะนี้ หากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ จากการรับประทานอาหาร ทารกในครรภ์จะเริ่มดึงแคลเซียมจากกระดูกของหญิงตั้งครรภ์มาใช้ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนเมื่อหญิงตั้งครรภ์นั้นอายุมากขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรรับประทานอาหารที่ทำจากนมเป็นจำนวนมาก รวมอยู่ด้วยในแต่ละวัน เพื่อช่วยเสริมระดับแคลเซียมในร่างกาย เช่น การดื่มนมในถ้วยใส่ซีเรียลเป็นอาหารเช้า รับประทานโยเกิร์ตในช่วงสาย ดื่มนมหนึ่งแก้วหลังอาหารเย็น และโรยหน้าสลัดด้วยชีสสักเล็กน้อย เป็นต้น นอกเหนือจากผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมได้แก่ ปลาหูฉลาม ปลาตัวเล็ก ปลาตัวน้อย ปลาทูน่า ปลาแซลมอน พืชผักใบเขียวและถั่ว เป็นต้น</p> <p>สมองของทารกในครรภ์มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ซึ่งต้องการกรดไขมันโอเมก้า 3 ในปริมาณมาก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของสมองอย่างต่อเนื่อง โดยแหล่งสะสมของกรดไขมันโอเมก้าเหล่านี้จะมาจากไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเอง ดังนั้นควรรับประทานอาหารจำพวกปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันรวมอยู่ด้วย เพราะปลาที่อุดมด้วยไขมันเหล่านี้เป็นแหล่งรวมของโอเมก้า 3 และดื่มน้ำสะอาด</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>4. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว บอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วง สัปดาห์ที่ 25 – 28 ของ การตั้งครรภ์ได้</p>	<p>บ่อยๆ เนื่องจากร่างกายต้องการน้ำเป็นจำนวนมากในการผลิตเลือดเพิ่มขึ้นเพื่อใช้หล่อเลี้ยงทารกในครรภ์</p> <p>4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทารกในครรภ์ระยะนี้สามารถได้ยินเสียงพูดและเสียงเพลง ดังนั้นจึงเป็นเวลาที่ดีที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะเริ่มพูดคุยกับทารกในครรภ์พร้อมทั้งการเปิดเพลงฟังพร้อม กันทั้งแม่และลูก เนื่องจากการใช้ดนตรีตั้งแต่ช่วงนี้เป็นต้นไปจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองของ ลูก</p> <p>5. ด้านการจัดการกับความเครียด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายระยะนี้อาจทำให้หญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นค่อนข้างมีอาการซึมเศร้า ดังนั้นควรทำจิตใจให้สบาย ทำกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ คุยกับเพื่อน เป็นต้น</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายระยะนี้อาจทำให้หญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นค่อนข้างมีความรู้สึกหวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ง่ายเป็นพิเศษ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควร ทำจิตใจให้มั่นคง จินตนาการถึงสิ่งดีๆ ที่อยู่ในครรภ์</p> <p>อายุครรภ์ 25 – 28 สัปดาห์</p> <p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การตั้งครรภ์ระยะนี้หญิงตั้งวัยรุ่นจะมีน้ำหนักขึ้น ผิวหนังบริเวณ เต้านม หน้าท้อง และต้นขาจะถูกยืดมาก ระวังอย่าเกา ควรทาโลชั่นหรือครีมเอาไว้ เพื่อช่วยให้ผิวหนัง กลับคืนสู่สภาพเดิมหลังคลอด การดูแลเต้านมก็ให้ใส่ยกทรงสำหรับตั้งครรภ์ อย่าใช้สบู่ฟอก หรือทาครีมที่ ห้วนนม เพราะอาจทำให้ห้วนนมแตกได้</p> <p>2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ในระยะนี้ อาจจะรู้สึกเจ็บและปวดที่บริเวณขาทั้งสอง ข้างซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องแบกรับน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรทำ กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างค่อยเป็นค่อยไป และพักเท้า ทั้งสองข้างเมื่อมีโอกาส หมุนข้อเท้าเป็น</p>	<p>4. การปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพในช่วง สัปดาห์ที่ 25 – 28 ของ การตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อ การตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>วงกลมเพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้อย่างทั่วถึงใช้ถุงเท้ารัดขาหากขาของบวม ฝึกยืดตัวและเดินอย่างสม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาประมาณ 15 นาทีในช่วงเช้าและช่วงบ่าย</p> <p>3. ด้านโภชนาการ การตั้งครรภ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนักควรยึดหลักการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม โดยรับประทานอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ และพยายามอย่าให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไประหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากทุก ๆ คนล้วนมีรูปร่างที่แตกต่างกันออกไป จึงไม่มีวิธีการเพิ่มน้ำหนักตายตัวที่สามารถใช้ได้กับทุกคน แต่โดยหลักเกณฑ์ทั่วไปแล้ว หากมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมก่อนตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 11 - 16 กิโลกรัม และหากมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มากเกินไปอยู่แล้ว ควรเพิ่มขึ้นประมาณ 7 - 11 กิโลกรัม ในช่วง 9 เดือนของการตั้งครรภ์ และสารอาหารที่สำคัญในระยะนี้ได้แก่ กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นช่วงนี้ควรรับประทานปลาที่อุดมไปด้วยกรดไขมันระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ปลาทู ปลาแมคเคอเรลและปลาซาร์ดีน เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และทารกในครรภ์</p> <p>4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ส่วนใหญ่จะดีขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีปฏิสัมพันธ์กับทารกในครรภ์โดยการสัมผัสทารกทางหน้าท้อง ลูกคลำเบาๆ พร้อมกับพูดคุยกับทารกในครรภ์ด้วยถ้อยคำที่แสดงถึงความผูกพัน เมื่อทารกดิ้นหรือโคงงูขึ้นมาจากหน้าท้อง สามารถคลำส่วนต่างๆของทารกในครรภ์ได้ว่าส่วนใดเป็นขาเป็นแขน เป็นต้น</p> <p>5. ด้านการจัดการกับความเครียด ช่วงนี้ความเครียดส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่สบายของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมาก เช่นนอนไม่หลับจากการที่ท้องโตขึ้น ปวดหลัง ถ่ายปัสสาวะบ่อย เป็นต้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหาเวลาหาข้อมูลความรู้วิธีที่จะช่วยผ่อนคลายอาการต่างๆให้ดีขึ้น โดยการ</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>5. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 29 – 32 ของการตั้งครรภ์ได้</p>	<p>ปรึกษาผู้มีประสบการณ์หรือบุคลากรทางสุขภาพ หรือตามสื่อต่างๆ</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ าระยะนี้ทารกในครรภ์โตขึ้นมาก หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรจินตนาการถึงสิ่งดีๆที่อยู่ในครรภ์ นึกถึงบทบาทของความเป็นมารดาเพื่อดูแลทารกในครรภ์อย่างภาคภูมิใจในความเป็นมารดาของตนเอง</p> <p>อายุครรภ์ 29 – 32 สัปดาห์</p> <p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในช่วงนี้อาจรู้สึกว่าหายใจค่อนข้างลำบาก และ อาจรู้สึกเช่นนี้เรื่อยไปตลอดช่วงการตั้งครรภ์ เนื่องจากครรภ์มีขนาดใหญ่มากจนกระทั่งไปเบียดกับกระบังลม (ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ควบคุมการหายใจ) ทำให้มีพื้นที่ไม่มากพอสำหรับอากาศปริมาณมาก การพักผ่อนให้มากๆ จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกดีขึ้นได้ และหากมีอาการปวดสะโพกร้าวลงมา ทำให้เกิดอาการปวดที่บริเวณหลังเหนือสะโพกและร้าวลงมาทั้งข้างทั้งสองข้าง ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยมาก และอาจจะปวดที่บริเวณเส้นประสาทที่ถูกกดทับหรือที่ตำแหน่งที่ทารกในครรภ์อยู่ ควรพยายามหลีกเลี่ยงการยกของหนัก และในขณะที่นั่งให้นั่งในท่าขัดสมาธิหรือใช้หมอนหนุนช่องเล็กๆที่ด้านหลัง ในเวลานอนให้นอนตะแคงซ้ายเนื่องจากการนอนตะแคงซ้ายจะช่วยให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดีขึ้น และช่วยบรรเทาอาการปวดสะโพกร้าวลงมาระหว่างตั้งครรภ์ได้ หรือนอนโดยมีหมอนรูปลิ้นจี่รองหนุนอยู่ใต้ท้องหรือการใช้ถุงน้ำร้อนหรือถุงน้ำแข็งประคบจะช่วยลดอาการปวดหลังของคุณได้ และควรหลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าที่มีส้น าระยะนี้มดลูกที่มีการขยายใหญ่ขึ้นอาจกดทับกระเพาะปัสสาวะและทำให้มีอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกแสบขัดในขณะปัสสาวะ วิธีที่ดีในการช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติคือดื่มน้ำเปล่าให้มาก ๆ และถ้าเป็นมาก ๆ ควรไปพบสูติแพทย์</p> <p>2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย การตั้งครรภ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักนอน</p>	<p>5. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 29 – 32 ของการตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>ไม่หลับ อาจเนื่องมาจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง หรือความวิตกกังวลต่างๆก็ตาม หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรหาวิธีในการช่วยให้หลับง่ายขึ้น เช่น การนอนตะแคงบนหมอนหนุนสัก 3 ใบ โดยใบหนึ่งหนุนไว้ระหว่างเข่า ใบหนึ่งหนุนรองไว้ที่ช่องเล็กๆด้านหลังและอีกใบหนุนไว้ที่ศีรษะ พร้อมดื่มนมอุ่นๆสักแก้วก่อนเข้านอน และควรหลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ เพราะคาเฟอีนจะยิ่งทำให้นอนหลับยากขึ้น</p> <p>3. ด้านโภชนาการ ในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ถ้าได้รับสารแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอหญิงตั้งครรภ์จะเป็นตะกริวง่าย แหล่งของสารอาหารประเภทนี้ ได้แก่ น้ำเต้าหู้ นมสด ปลาตัวเล็กตัวน้อยที่รับประทานได้ทั้งตัว</p> <p>4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ส่วนใหญ่จะดีขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีการเตรียมตัวเพื่อทารกมากขึ้น มีการแสวงหาความปลอดภัยให้กับทารกโดยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆมากขึ้น เพื่อให้ทารกมีความปลอดภัยตลอดครบกำหนด</p> <p>สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับสามี เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ระยะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ลดลงเนื่องจากขนาดของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นมากทำให้รู้สึกแน่นอึดอัด หรือบางครั้งกลัวเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์</p> <p>สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับบุคคลในครอบครัว หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นก็ยังคงสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมารดาของตนเอง เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะต้องพึ่งพามารดามากขึ้น โดยการสอบถามการเตรียมตัวเพื่อการคลอด การปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการคลอด</p> <p>5. ด้านการจัดการกับความเครียด ช่วงนี้ความเครียดส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่สุขสบายของ</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>6. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 33 – 36 ของการตั้งครรภ์ได้</p>	<p>ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมาก เช่นปวดหน้าแข้งกรามเวลาเปลี่ยนอิริยาบถหรือเดิน มีอาการจุกเสียดและเจ็บชายโครง ท้าบวม เป็นต้น ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรแสวงหาข้อมูลความรู้วิธีที่จะช่วยผ่อนคลายอาการต่างๆ ให้ดีขึ้น โดยการปรึกษาผู้มีประสบการณ์หรือบุคลากรทางสุขภาพ หรือตามสื่อต่างๆ</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะยอมรับว่าทารกเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างออกไปจากตน ดังนั้นควรให้ความสนใจกับบทบาทของการเป็นมารดาที่มีคุณภาพมากขึ้น เช่น เริ่มสนใจที่จะเตรียมชื่อของใช้ หาสถานที่ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการคลอดและดูแลทารกต่อไป</p> <p>อายุครรภ์ 33 – 36 สัปดาห์</p> <p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ระยะเวลาที่ผ่านมามีการขยายใหญ่ขึ้นมาก การใส่เสื้อชั้นในสำหรับหญิงตั้งครรภ์ทั้งกลางวันและกลางคืนสามารถช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรู้สึกสบายตัวมากขึ้น และการใส่เสื้อชั้นในที่กระชับหน้าอกยังช่วยลดการหย่อนยานของหน้าอกในอนาคตได้อีกด้วย ช่วงนี้จะปวดปัสสาวะบ่อยไม่ควรกลั้นปัสสาวะ และเป็นช่วงที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนได้มาก เช่นครรภ์เป็นพิษ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจความดันโลหิตและปัสสาวะ</p> <p>2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหรือการนอนไม่หลับมักเป็นปัญหาที่พบบ่อยมากขึ้นในช่วงนี้ เช่นเดียวกับปัญหาการเป็นตะคริว ปวดข้อ อาการแสบร้อนบริเวณหน้าอกและปวดปัสสาวะบ่อย อาจมีอาการปวดบริเวณหัวหน้าเนื่องจากส่วนนำของทารกเริ่มเข้าสู่อุ้งเชิงกรานแล้ว ดังนั้นเพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างเต็มที่ ควรเปลี่ยนท่านอนโดยเริ่มจากการนอนตะแคงซ้ายซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนเลือด การย่อยอาหาร และการทำงานของตับและไตมีประสิทธิภาพมากขึ้น และนับจากนี้ไปควรหลีกเลี่ยงการนอนหงายจะเป็นการดีที่สุด เนื่องจากการนอนหงายอาจทำให้เกิดอาการใจสั่น และอาจทำให้ความดันเลือดต่ำได้ด้วย หนึ่งในวิธีการนอนที่ทำให้รู้สึกสบายมากที่สุดก็คือ</p>	<p>6. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 33 – 36 ของการตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
<p>7. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวบอกถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 37 – 40 ของการตั้งครรภ์ได้</p>	<p>นอนงอเข่าเล็กน้อยและใช้หมอนหนุนรองหลังช่วงล่าง ท้อง สะโพกและข้อต่อ</p> <p>การเข้าห้องน้ำตอนกลางคืนจะกลายเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งในอีก 2-3 เดือนต่อจากนี้ ดังนั้น ควรลดการดื่มน้ำก่อนเข้านอน แต่ควรดื่มน้ำชดเชยในระหว่างวันแทน และก่อนนอน ควรเข้าห้องน้ำให้เรียบร้อย</p> <p>3. ด้านโภชนาการ ขณะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับพลังงานเป็นจำนวนมาก สำหรับตนเองและทารกในครรภ์ที่กำลังเจริญเติบโตและรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉง แต่มดลูกมีการขยายใหญ่ขึ้นมาก ทำให้เบียดพื้นที่ของกระเพาะอาหารทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้มากเท่าที่ควร ดังนั้นอาหารว่างที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างพลังงานและสารอาหารระหว่างมื้อได้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะได้รับประทานอาหารว่างที่ช่วยเสริมสร้างพลังงานอย่างเพียงพอ เช่น การดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ การรับประทานผลไม้จิ้มกับโยเกิร์ต หรือผสมผลไม้หลากหลายชนิด รวมทั้งธัญพืชต่างๆ ลงในโยเกิร์ต หรือพวกผลไม้อบแห้งเล็กๆ ไว้ในกระเป๋าทิ้งไว้สำหรับหยิบกินขณะที่ออกไปทำธุระนอกบ้าน เป็นต้น</p> <p>4. ด้านการจัดการกับความเครียด ขณะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจรู้สึกเหนื่อยและซึมเศร้าได้ และอาการอารมณ์แปรปรวนที่เคยเกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ระยะแรกๆ อาจกลับมาอีกครั้งทำให้คุณแม่รู้สึกโมโหง่าย ดังนั้นควรพยายามหากิจกรรมสนุกๆ ทำ เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวลและช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น หรือไม่ก็พูดคุยกับใครสักคนที่ช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น</p> <p>5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นก็ยังคงต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมารดาของตนเองเพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เพิ่มขึ้น</p> <p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ขณะนี้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอาจรู้สึกเหนื่อยและซึมเศร้าได้ และอาการอารมณ์แปรปรวนที่เคยเกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ระยะแรกๆ อาจกลับมาอีกครั้งทำให้คุณแม่รู้สึกโมโห</p>	<p>7. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในช่วงสัปดาห์ที่ 37 – 40 ของการตั้งครรภ์ มีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>ง่าย ดังนั้นควรพยายามหากิจกรรมสนุกๆทำ เพื่อช่วยคลายความวิตกกังวลและช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น หรือ ไม่ก็พูดคุยกับใครสักคนที่ช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น</p> <p>อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์</p> <ol style="list-style-type: none"> ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีการเตรียมตัวเตรียมใจ และเตรียมข้าวของเครื่องใช้สำหรับการคลอดให้พร้อม สิ่งสำคัญอีกอย่างคืออาการเตือนสำคัญ 3 ประการ ที่ต้องไปพบสูติแพทย์ทันที ได้แก่ มีมูกเลือดออกมาทางช่องคลอด มีน้ำเดินคล้ายปัสสาวะราดซึ่งเกิดจากถุงน้ำคร่ำแตก และอาการเจ็บครรภ์จริงซึ่งจะเจ็บสม่ำเสมอภายใน 10 นาที/ครั้ง ถี่ขึ้นและนานขึ้น ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย นอนไม่หลับ มักจะเกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด และเป็นเพราะท้องโตมากไม่รู้จะนอนท่าไหนดีจึงจะสบายตัวไม่อึดอัด ควรนอนหลับเท่าที่จะทำได้จับเป็นระยะ ส่วนการออกกำลังกายในช่วงนี้ควรลดลง ด้านโภชนาการ ช่วงนี้กระเพาะอาหารจะถูกเบียดจากมดลูกที่ขยายอย่างมากทำให้มีพื้นที่น้อยลง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบหลัก 5 หมู่ ทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง พร้อมทั้งควรรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะอาการท้องผูกจะเป็นมากขึ้น ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับทารกในครรภ์ส่วนใหญ่จะดีขึ้นเรื่อยๆ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากที่จะดูแลทารก มีการเตรียมเครื่องใช้เตรียมห้องที่ทารกจะเป็นสมาชิกใหม่ของครอบครัว ด้านการจัดการกับความเครียด สิ่งที่ยุติงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะวิตกกังวลในช่วงนี้หนีไม่พ้นเรื่องของการคลอด ดังนั้นการเตรียมตัวเตรียมใจและเตรียมข้าวของเครื่องใช้ให้พร้อมในการคลอด รวมถึงการจินตนาการคิดถึงหน้าของทารกในครรภ์ ที่จะคลอดออกมาจะทำให้มีความสุขและสบายใจขึ้นแล้ว 	

ตารางเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์รุ่นแรก กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ และกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ จำแนกตามคะแนนเฉลี่ยรายชื่อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ			
	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		ก่อนได้รับการดูแลตามปกติ		หลังได้รับการดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ด้านโภชนาการ								
1. กินรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ	2.10	.91	3.10	.71	1.90	.64	2.35	1.08
2. กินรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมปัง ทุกมื้อ	3.45	.94	3.90	.30	3.45	.94	2.70	.73
3. กินรับประทานอาหารประเภท เนื้อปลา เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ทุกมื้อ	2.95	.94	3.40	.59	2.85	.87	2.60	.82
4. กินรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	2.95	.94	3.50	.68	3.10	.78	3.25	.85
5. กินรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	1.65	.93	2.45	.75	1.40	.68	2.10	.85
6. กินดื่มนม หรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 3 แก้ว	1.95	1.05	3.30	.65	2.00	1.02	2.25	1.02
7. กินรับประทานผักอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	2.55	1.05	3.30	.57	2.45	.94	2.25	.85

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแล ตามปกติ			
	ก่อนได้รับ โปรแกรม		หลังได้รับ โปรแกรม		ก่อนได้รับ การดูแลตามปกติ		หลังได้รับ การดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
8. กินรับประทานผลไม้ เช่น ส้มเขียว หวานอย่างน้อยวันละ 1 ผล	2.25	1.07	3.20	.69	2.05	.88	2.30	1.12
9. กินรับประทานอาหารมันๆ เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอดต่าง ๆ	2.35	.87	2.80	.89	2.45	.75	2.50	.88
10. กินรับประทานอาหารหมักดอง /อาหารรสจัด/อาหารปรุงไม่สุก หรือ อาหารฟาสต์ฟู้ด	1.35	.67	2.90	.55	1.35	.67	1.70	.65
11. กินดื่มชา /กาแฟ/น้ำอัดลม/เครื่องดื่มชูกำลัง	1.65	.81	2.90	.96	1.65	.81	2.10	.96
12. กินดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ หรือยาบำรุงที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์	3.20	1.00	3.80	.52	3.40	.68	3.00	1.02
13. กินดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	1.85	1.04	2.80	.95	1.65	.74	2.45	1.31
ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย								
14. กินบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าต่างๆ วันละ 20 นาที	1.90	1.07	3.15	.87	1.90	1.07	2.25	1.07
15. กินออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยการเดินเล่น หรือทำงานบ้านเบา ๆ	2.60	1.04	3.75	.44	2.50	.94	2.30	.80
16. กินบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ช่วยในการคลอডিให้แข็งแรง เช่น ขมิบช่องคลอด เกร็งกล้ามเนื้อ หน้าท้องและหลัง	1.70	1.03	2.85	.93	1.40	.68	1.80	.76

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ			
	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		ก่อนได้รับการดูแลตามปกติ		หลังได้รับการดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
17. ภายหลังจากออกกำลังกายหรือ การทำงานที่ใช้แรงฉันจะพักผ่อนหายเหนื่อยก่อนทุกครั้ง	2.35	1.08	3.75	.44	2.15	.93	2.35	1.04
18. เวลาล้มลงหีบของที่พื้น ฉันจะนั่งของๆ ลงไปโดยไม่ก้มหลัง	2.25	1.16	3.75	.44	2.05	.99	2.05	.94
19. เมื่อจะเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่ง ฉันจะตะแคงตัวก่อน และลุกขึ้นนั่งอย่างช้า ๆ โดยไม่ลุกพรวดพราดทันที	2.35	.93	3.40	.68	2.15	.74	2.25	.78
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ								
20. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในระยะตั้งครรภ์ จากการทำหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด	1.95	.99	3.05	.75	1.75	.71	2.05	1.05
21. ฉันไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยทุก 6 เดือน	1.60	.88	2.85	.98	1.35	.58	2.25	1.11
22. ฉันอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	2.65	.98	3.45	.60	2.55	.88	2.55	.94
23. ฉันสูบบุหรี่	3.55	.82	3.90	.30	3.80	.41	3.30	.86
24. ฉันสวมรองเท้าส้นเตี้ยที่มียางกันลื่น เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม	1.90	1.07	3.15	.98	1.70	.80	2.25	.96

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ			
	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		ก่อนได้รับการดูแลตามปกติ		หลังได้รับการดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
25. ฉันรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หลังขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้ง	2.50	1.14	3.90	.30	2.40	1.04	2.25	.96
26. ฉันหาเวลาเพื่อพักผ่อน หรือ นอน โดยยกเท้าสูงในช่วงกลางวัน อย่างน้อย ½ - 1 ชั่วโมง	2.35	.93	3.60	.50	2.15	.74	2.25	.78
27. ฉันคอยสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตัวฉันและทารกในครรภ์	2.40	1.04	3.00	.79	2.20	.89	2.40	.75
28. ฉันซื้อยารับประทานเอง เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น ไข้หวัด	1.65	.81	3.35	.87	1.65	.81	1.75	.78
29. ฉันขอคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของฉันจากแพทย์ และ / หรือ พยาบาล	2.00	.91	2.80	.76	1.80	.61	2.25	.85
30. ฉันมาตรวจครรภ์ตามแพทย์นัด	3.35	.81	4.00	.10	3.35	.81	3.40	.68
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.45	1.14	3.55	.60	2.30	1.03	2.20	.69
31. ฉันปรึกษาปัญหาหรือเรื่องกังวลใจกับบุคคลใกล้ชิดที่ฉันไว้ใจ	2.15	.93	3.00	.91	2.25	.85	2.30	.92
32. ฉันมีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับสามี	2.15	.93	3.00	.91	2.25	.85	2.30	.92
33. ฉันและสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน	2.20	.89	3.00	.79	2.00	.64	2.30	.97

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแล ตามปกติ			
	ก่อนได้รับ โปรแกรม		หลังได้รับ โปรแกรม		ก่อนได้รับ การดูแลตามปกติ		หลังได้รับ การดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
34. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น เพื่อน เพื่อนบ้านญาติ	2.95	.82	3.45	.60	2.85	.74	2.60	.68
35. ฉันแสดงออกถึงความรู้สึกรักและห่วงใยต่อบุคคลที่ฉันรัก	2.25	.96	2.65	.81	2.05	.75	2.45	.68
36. ฉันใช้วิธีประนีประนอมเมื่อมีปัญหา / ขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง	2.50	1.00	3.00	.79	2.35	.87	2.55	.82
37. ฉันชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น	2.50	1.05	3.40	.59	2.40	.94	2.50	1.00
38. ฉันนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอและตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น	2.65	.87	3.30	.65	2.55	.75	2.50	.68
ด้านการจัดการกับความเครียด								
39. ในแต่ละวันฉันมีเวลาเป็นส่วนตัวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง	2.35	.93	3.20	.76	2.20	.76	2.80	.76
40. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันจะทำจิตใจให้สงบ โดยการทำสิ่งอื่นที่ฉันชอบ/มีความสุข	2.25	1.07	3.00	.79	2.05	.88	2.35	.98
41. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถทำใจให้ยอมรับในสิ่งนั้นได้	2.15	.93	2.70	.86	1.95	.68	2.35	.67

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ				กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ			
	ก่อนได้รับโปรแกรม		หลังได้รับโปรแกรม		ก่อนได้รับการดูแลตามปกติ		หลังได้รับการดูแลตามปกติ	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
42. ฉันแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ฉันรู้สึกเหนื่อยเกินไป	2.50	1.05	3.05	.88	2.40	.94	2.75	.63
43. ฉันจะปรึกษาบุคคลใกล้ชิด แพทย์ หรือพยาบาล เมื่อฉันรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือการคลอด	2.00	.91	2.90	.85	1.80	.61	2.15	.74
44. ก่อนเข้านอนฉันจะคิดถึงแต่สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข	2.00	1.02	2.80	.76	1.80	.76	2.20	.89
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ								
45. ฉันมองโลกในแง่ดี	2.60	.94	3.20	.61	2.50	.82	2.60	.82
46. ฉันพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง	2.60	.94	3.05	.88	2.50	.82	2.45	.75
47. ฉันพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ถึงแม้ว่าการตั้งครรภ์ครั้งนี้จะเป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง	2.65	.98	3.15	.81	2.55	.88	2.55	.82
48. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้	2.65	.98	3.10	.85	2.55	.88	2.55	.75
49. ฉันรู้สึกว่าชีวิตในช่วงนี้ของฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี	2.65	.98	3.05	.99	2.55	.88	2.95	.82
50. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้	2.65	.98	3.05	.99	2.55	.88	2.85	.74



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมประเมินผล
	<p>6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกตื่นเต้นและอยากที่จะดูแลทารก มีความมั่นใจในบทบาทที่จะเป็นมารดามากขึ้น ให้ความสนใจและเอาใจใส่ทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก การพูดคุยปรึกษากับผู้มีความรู้หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการคลอดและการดูแลบุตร หรือบุคคลใกล้ชิด เช่น มารดาหรือสามี เป็นต้น ก็จะช่วยให้มีความมั่นใจและความสุขมากขึ้น</p> <p>บทสรุป</p> <p>การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงก่อให้เกิดผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนที่ตามมาต่างมากมาย แต่ถ้าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์ ก็จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งตัวหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเองและทารกในครรภ์ให้มีภาวะสุขภาพที่ดีตลอดการตั้งครรภ์และทำให้เกิดผลลัพธ์การตั้งครรภ์ที่ดีต่อไป</p>	

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงในเนื้อหาของเครื่องมือ

รายนาม	สถานที่ทำงาน
1. อาจารย์ ดร.กนกพร นทีชนสมบัติ	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์เอกชัย โควาวินสารัช	กลุ่มงานสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลราชวิถี
3. คุณมณีรัตน์ อวยสวัสดิ์	ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลสูงเนิน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางกรุณา ประมูลสินทรัพย์
วัน เดือน ปีเกิด	12 มีนาคม 2515
ที่อยู่ปัจจุบัน	446/5 ซอยลำปรุ 2 ถนนมุขมนตรี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยคริสเตียน รุ่นที่ 9
พ.ศ. 2550	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิตสาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2552	เข้าศึกษาต่อหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2539 – 2540	พยาบาลวิชาชีพประจำห้องผ่าตัด โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
พ.ศ. 2540 – 2550	พยาบาลวิชาชีพประจำแผนกเด็กก่อน โรงพยาบาลราชสีมานบุรี
พ.ศ. 2550 – 2555	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา
ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน	
พ.ศ. 2555 – ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล