



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์	รองศาสตราจารย์ระดับ 9
	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ปิยะภรณ์ ประสิทธิ์วัฒนเสรี	อาจารย์
	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์จิราวรรณ ดีเหลือ	อาจารย์
	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์

เรียน

ข้าพเจ้า นางยุพา ภัทรเคหะ นักโภชนาการ ปฏิบัติงานที่ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลน่าน และเป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอด ชาวม้ง

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการให้ข้อมูลครั้งนี้ โดยกรุณาให้ข้อมูลตามความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางในการสอนโภชนศึกษาหลังคลอดสำหรับหญิงชาวม้งของเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขต่อไป และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย
ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของ ฌ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการ
(.....)

ลายมือชื่อ..... พยาน
(.....)

ลายมือชื่อ..... ผู้ศึกษา

(นางยุพา ภัทรเคหะ)

ภาคผนวก ค

อาหารหลังคลอด



ภาพที่ 1 ใส่น้ำ
(ภาพโดย ยูพา ภัทรเกษ)



ภาพที่ 2 ไก่ต้มและข้าวสวย
(ภาพโดย ยูพา ภัทรเกษ)



ภาพที่ 3 ยาสุมุนไพรมะเขือขี้หมู
(ภาพโดย ยูพา ภัทรเกษ)



ภาพที่ 4 ไก่ต้มสมุนไพรมะเขือขี้หมู
(ภาพโดย ยูพา ภัทรเกษ)

ภาคผนวก ง

ตะเหลว



ภาพที่ 5 ตะเหลวปักไว้หน้าบ้าน
(ภาพโดย ยูพา ภัทรเคหะ)

ภาคผนวก จ

ผ้าพันรอบเอว



ภาพที่ 6 ผ้าผืนยาวสำหรับพันรอบเอว
(ภาพโดย ชุพา ภัทรเกษะ)



ภาพที่ 7 การพันผ้ารอบเอว
(ภาพโดย ชุพา ภัทรเกษะ)

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบบันทึก เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง
สำหรับหญิงชาวม้งที่ผ่านการคลอดบุตรไม่เกิน 1 ปี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 ชื่อ-สกุล นาง.....
- 1.2 อายุ ปี
- 1.3 การศึกษา
- 1.4 อาชีพ
- 1.5 ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันประกอบด้วยสมาชิก คน ได้แก่
- 1.6 ที่อยู่ บ้านเลขที่ หมู่ที่ 1 ตำบลปากกลาง อำเภอปัว จังหวัดน่าน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการตั้งครรภ์

- 2.1 เป็นการตั้งครรภ์ที่(รวมครรภ์ที่แท้งด้วย)
- 2.2 น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร (BMI = กก./ม.²)
- 2.3 น้ำหนักก่อนคลอด กิโลกรัม (น้ำหนักเพิ่มตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ กิโลกรัม)
- 2.4 สถานที่ฝากครรภ์
- 2.5 ท่านได้รับการตรวจครรภ์จากเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขตลอดช่วงการตั้งครรภ์นี้ครั้ง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการคลอดบุตร

- 3.1 ท่านคลอดบุตรเพศ น้ำหนักแรกเกิด กรัม
สถานที่คลอด
- โดยวิธี(คลอดเอง/ผ่าออก)
- ครบกำหนดคลอดหรือไม่เพราะเหตุใด(กรณีคลอดก่อนกำหนด)
-
- 3.2 ท่านคลอดบุตรและพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลากี่วันวัน

แบบสัมภาษณ์เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาววัง
ชุดที่ 1 สำหรับหญิงชาววังที่ผ่านการคลอดบุตรมาไม่เกิน 1 ปี

ข้อมูลหลังคลอดบุตร

1.1 หลังคลอดใครเป็นผู้ดูแลท่าน เพราะเหตุใด.....
ดูแลเรื่องใดบ้างและดูแลอย่างไร

.....
.....

1.2 ท่านมีการอยู่ไฟหรือไม่
ถ้ามี ท่านอยู่ไฟอย่างไร

.....
.....

1.3 ท่านมีการอยู่เดือนหรือไม่
ถ้ามี ท่านอยู่เดือนอย่างไร

.....
.....

1.4 น้ำคาวปลาหมดประมาณกี่วันวัน

1.5 ใครมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตัวและการรับประทานอาหารภายหลังคลอดบุตรของท่าน

.....
เพราะเหตุใด.....

.....
(ถ้ามีบุคคลนั้นกรุณาช่วยตอบแบบสัมภาษณ์ ชุดที่ 2 ด้วย)

1.6 หลังคลอดท่านมีการปฏิบัติตัวอย่างไร (เช่น เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การนอน
พักผ่อน ท่านนอน การมีเพศสัมพันธ์ การเก็บสายสะดือที่หลุดของลูก พิธีรับขวัญ พิธีตั้งชื่อ เป็นต้น)

เรื่องที่ปฏิบัติ รายละเอียดเรื่องที่ปฏิบัติ/เวลาที่ปฏิบัติ เพราะเหตุใด(ความเชื่อ)

.....
.....
.....

1.7 หลังคลอดท่านรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง

อาหารที่รับประทาน รายละเอียดและเหตุผล(ความเชื่อ) ระยะเวลาที่รับประทาน

.....

.....

.....

1.8 หลังคลอดท่านงดรับประทานอาหารประเภทใดบ้าง

อาหารที่งดรับประทาน รายละเอียดและเหตุผล(ความเชื่อ) ระยะเวลาที่งดรับประทาน

.....

.....

.....

1.9 หลังคลอดท่านมีปัญหาใดบ้าง (ท้องผูก แผลฝีเย็บ หน้ามืด ฯลฯ)

ปัญหาที่พบ รายละเอียดของปัญหาที่พบและสาเหตุ วิธีการแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

1.10 การสังเกตอื่นๆ (การแต่งกาย การพุดจา ลักษณะบ้านเรือน สิ่งของเครื่องใช้ ฯลฯ)

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบสัมภาษณ์เรื่อง ความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวหลังคลอดของหญิงชาวม้ง
ชุดที่ 2 สำหรับหญิงสูงอายุชาวม้งที่ดูแลการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของหญิงหลัง
คลอด ชาวม้ง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ชื่อ-สกุล อายุ ปี

1.2 ที่อยู่

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความเชื่อเรื่องอาหารและแนวทางการปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอดชาวม้ง

2.1 หญิงชาวม้งมีความเชื่อและมีแนวทางการรับประทานอาหารหลังคลอดบุตรอย่างไรบ้าง
อาหารที่รับประทานได้ **ความเชื่อ(เหตุผล)**

อาหารที่รับประทาน **ความเชื่อ(เหตุผล)**

2.2 หญิงชาวม้งมีความเชื่อและแนวทางการปฏิบัติตัวหลังคลอดบุตรอย่างไรบ้าง
สิ่งที่ควรปฏิบัติ **ความเชื่อ(เหตุผล)**

2.3 นอกจากความเชื่อเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดแล้วมีความเชื่ออื่น
อีกหรือไม่อย่างไร (เช่น การเก็บสายสะดือที่หลุดของลูก พิธีรับขวัญ พิธีตั้งชื่อ เป็นต้น)

ความเชื่อ **รายละเอียด** **เหตุผล**

2.4 การสังเกตอื่นๆ (การแต่งกาย การพูดจา ลักษณะบ้านเรือน สิ่งของเครื่องใช้ ฯลฯ)

.....

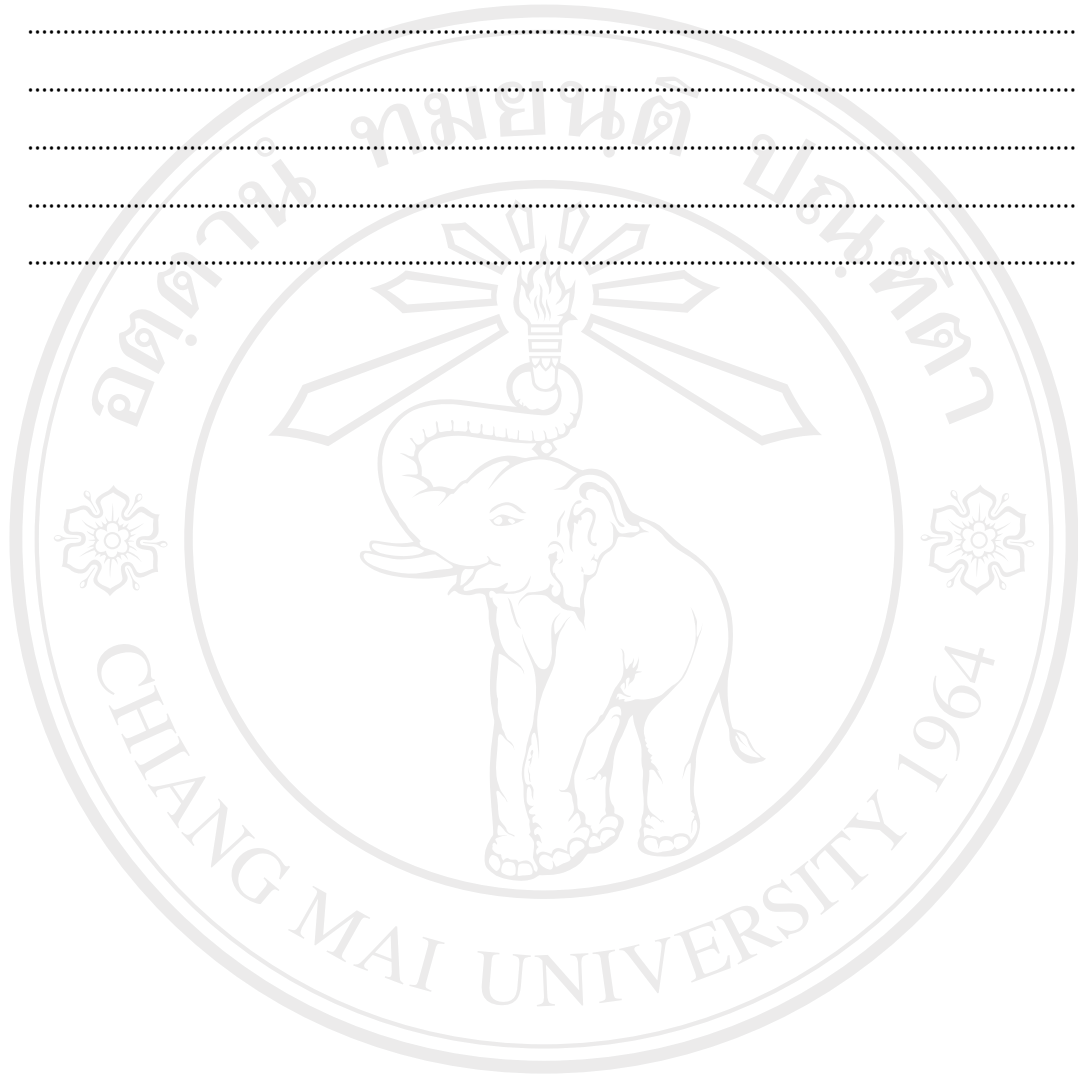
.....

.....

.....

.....

.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางยุพา ภัทรเคหะ
วันเดือน ปีเกิด	28 มกราคม 2514
ประวัติการศึกษา	
2532	มัธยมศึกษา โรงเรียนปัว อำเภอปัว จังหวัดน่าน
2536	ศิลปศาสตรบัณฑิต (บ้านและชุมชน) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2538-2541	นักโภชนาการ 3 ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลแม่สอด อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
2542-ปัจจุบัน	นักโภชนาการ 7ว ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลน่าน อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved