



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2568

ชื่อ นางสาว อธิราภรณ์ พงณา

ความเชี่ยวชาญ การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

หลักการและเหตุผล

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่ย่างกายของสตรีมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสรีรวิทยาและเมตาบอลิซึม เพื่อรองรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ ภาวะโภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพของมารดาและทารกโดยตรง การได้รับสารอาหารที่เพียงพอและสมดุล รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์ที่เหมาะสมตามเกณฑ์ จะช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารก และลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น ทารกน้ำหนักแรกเกิดต่ำ ภาวะโลหิตจาง ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์บางรายยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ส่งผลให้การได้รับสารอาหารและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ดังนั้น การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์จึงเป็นบทบาทสำคัญของพยาบาลในการให้ความรู้ คำแนะนำ และสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแก่หญิงตั้งครรภ์

การดำเนินการส่งเสริมดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทางการพยาบาลเพื่อสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยการนำทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (Self-Care Theory of Orem) ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยพยาบาลทำหน้าที่สนับสนุน ให้ความรู้ และเสริมสร้างศักยภาพในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ในด้านการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การติดตามน้ำหนักตัว และการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพตลอดระยะตั้งครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีความรู้ ความตระหนัก และมีทักษะในการดูแลตนเองที่เหมาะสม ช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดีทั้งต่อมารดาและทารกในครรภ์

นอกจากนี้ การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น Line Official Account (Line OA) สามารถเป็นช่องทางในการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การติดตามน้ำหนักตัว การให้คำแนะนำ และการสื่อสารระหว่างพยาบาลกับหญิงตั้งครรภ์ได้อย่างต่อเนื่องและสะดวกมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและนำไปสู่การดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางการพยาบาลร่วมกับการใช้ Line OA จึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ส่งเสริมสุขภาพมารดาและทารก และลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี โดยกำหนดเกณฑ์ผ่านที่คะแนนมากกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. หญิงตั้งครรภ์ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5
3. หญิงตั้งครรภ์มีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ร้อยละ 60

ระยะเวลา พฤศจิกายน 2568 - กุมภาพันธ์ 2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น.

ให้การพยาบาล วันละ 3 ราย รายละ 1 ชั่วโมง จำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย
กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 18 ราย

แผนการดำเนินงาน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์</p> <p>ระยะเวลา : พฤศจิกายน 2568 - กุมภาพันธ์ 2569 ทุกวันจันทร์ เวลา : 08.00-12.00 น. 3, 10, 17, 24 พฤศจิกายน 2568 1, 8, 15, 22 ธันวาคม 2568 5, 12 มกราคม 2569</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 ราย ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดตามจำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย)</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์</p>	<p>ครั้งที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none">1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ความร่วมมือ2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์3. ประเมินความรู้ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม4. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์5. ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ในแต่ละกลุ่ม โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มน้ำหนักเพิ่มดี กลุ่มน้ำหนักเพิ่มน้อย และกลุ่มน้ำหนักเพิ่มมาก6. สาธิตและให้หญิงตั้งครรภ์สาธิตย้อนกลับ เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อประเมินความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติ7. แนะนำช่องทางติดต่อสื่อสารและการรับข้อมูลด้านโภชนาการ ผ่านช่องทาง Line Official Account เพื่อสนับสนุนการติดตามอย่างต่อเนื่อง

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>8. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป</p> <p>9. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</p> <p>ครั้งที่ 2 - 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ความร่วมมือ 2. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการติดตามผล และให้การส่งเสริมความรู้เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีการปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม 3. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมินในข้อ 2 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก <p>ครั้งที่ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ความร่วมมือ 2. ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ 3. ประเมินความรู้ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ หลังได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		4. ทบทวนช่องทางการติดต่อสื่อสาร และ การรับข้อมูลด้านโภชนาการ ผ่านช่องทาง Line Official Account 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดย กำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

ลงชื่อ

(นางสาวธีราภรณ์ พจนา)

ผู้เสนอ

ลงชื่อ

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

ผู้เห็นชอบ

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้ลงนามเห็นชอบ



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2568

ชื่อ นางสาว อีราภรณ์ พจนา

ความเชี่ยวชาญ การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี โดยกำหนดเกณฑ์ผ่านที่คะแนนมากกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

2. หญิงตั้งครรภ์ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

3. หญิงตั้งครรภ์มีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ร้อยละ 60

ผลการดำเนินงาน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์</p> <p>ระยะเวลา : พฤศจิกายน 2568 - กุมภาพันธ์ 2569 ทุกวันจันทร์ เวลา : 08.00-12.00 น. 3, 10, 17, 24 พฤศจิกายน 2568 1, 8, 15, 22 ธันวาคม 2568 5, 12 มกราคม 2569</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 ราย ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงติดตามจำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย)</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์</p>	<p><u>ครั้งที่ 1</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ 3. ประเมินความรู้ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม 4. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 5. ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ในแต่ละกลุ่ม โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มน้ำหนักเพิ่มดี กลุ่มน้ำหนักเพิ่มน้อย และกลุ่มน้ำหนักเพิ่มมาก 6. สาธิตและให้หญิงตั้งครรภ์สาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อประเมินความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติ 7. แนะนำช่องทางการติดต่อสื่อสาร และการรับข้อมูลด้านโภชนาการ ผ่านช่องทาง Line Official Account เพื่อสนับสนุนการติดตามอย่างต่อเนื่อง 8. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป 9. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก 	<p>หญิงตั้งครรภ์จำนวน 18 ราย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 18 ราย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร และมีการเพิ่มของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ อยู่ในเกณฑ์</p>

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ครั้งที่ 2 – 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการ รับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทาน อาหาร รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก ขณะตั้งครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการ ติดตามผล และให้การส่งเสริมความรู้ เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีการปฏิบัติไม่ ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม 3. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการ ประเมินในข้อ 2 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุ ครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่ และเด็ก <p>ครั้งที่ 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการ รับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ 3. ประเมินความรู้ การปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทาน อาหาร น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ หลังได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม 4. ทบทวนช่องทางการติดต่อสื่อสาร และการรับข้อมูลด้านโภชนาการ ผ่าน ช่องทาง Line Official Account 	

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดทุก 2 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และทุก 1 สัปดาห์ เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ ร่วมกับ Line Official Account (Line OA) ในการให้ความรู้ด้านโภชนาการ การติดตามน้ำหนักตัว พบว่า หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 18 ราย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร และมีการเพิ่มของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการสู่การเรียนการสอนในรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1 ในภาคทดลองการพยาบาลระยะตั้งครรภ์ ทั้งนี้ได้มีการเพิ่มเติมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการให้คำแนะนำด้านสุขภาพ รวมทั้งนำกรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์จากสถานการณ์จริงมาพัฒนาเป็นสื่อการเรียนการสอนในรูปแบบกรณีศึกษา การจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตลอดจนจัดเก็บเป็นธนาคารกรณีศึกษาเพื่อใช้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับนักศึกษา

ด้านการบริการวิชาการ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการพัฒนาความเชี่ยวชาญสามารถนำไปต่อยอดในการจัดทำคู่มือการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ โดยเผยแพร่แก่ผู้รับบริการและผู้สนใจในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา

ทบทวนการดำเนินงาน

1. การทบทวนแผนการดำเนินงานพบว่าสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามแผนที่กำหนด โดยมีหญิงตั้งครรภ์เข้ารับบริการจำนวนทั้งสิ้น 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 100 ส่งผลให้การดำเนินงานบรรลุตามตัวชี้วัดที่กำหนด คือ

หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี โดยกำหนดเกณฑ์ผ่านที่คะแนนมากกว่า 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน อีกทั้งมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.16 จากคะแนนเต็ม 5 และหญิงตั้งครรภ์มีการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 100

ดังนั้น เพื่อยกระดับความสำเร็จในการส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จึงได้วางแผนพัฒนา รูปแบบการติดตามอย่างต่อเนื่องผ่านช่องทาง Line Official Account จากเดิมที่ใช้สำหรับการให้กำลังใจ การ สอบถาม และการให้คำปรึกษา โดยได้เพิ่มเติมเอกสารคู่มือการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของ น้ำหนักขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไว้ในระบบ Line Official Account เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถ เข้าถึงข้อมูลได้สะดวกมากยิ่งขึ้น และนำไปใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม

2. ทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการจัดการพยาบาล พบว่า การบูรณาการความรู้ทางวิชาการ ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีในการติดตามและให้คำแนะนำด้านสุขภาพ ช่วยให้การดูแลผู้รับบริการมีความต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การทบทวนผลการปฏิบัติงานยังนำไปสู่การพัฒนาการจัดการเรียนการสอน โดยการเพิ่มเติมเนื้อหา ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีดิจิทัลในการให้คำแนะนำ รวมถึงนำข้อมูลที่นำไปพัฒนางานบริการวิชาการ ต่อเนื่อง ส่งผลให้อาจารย์สามารถเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาล และสามารถเชื่อมโยงการ เรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญช่วยส่งเสริมทักษะเชิงลึกในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ รวมทั้งการประยุกต์ใช้ เทคโนโลยีในการดูแลสุขภาพ ส่งผลให้อาจารย์มีศักยภาพในการใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการจัดการเรียนการ สอนมากยิ่งขึ้น เช่น การพัฒนา **Line Official Account** และการจัดทำคู่มือให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริม ภาวะโภชนาการและการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งองค์ความรู้และ ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติดังกล่าวสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนและการ บริการวิชาการ อีกทั้งยังสามารถต่อยอดเป็นงานวิจัยหรือนวัตกรรมทางการพยาบาล เพื่อเผยแพร่และนำไป ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน การพัฒนาศักยภาพทางวิชาชีพของอาจารย์ ตลอดจนการพัฒนา สุขภาพของชุมชนและสังคมต่อไป

ลงชื่อ

(นางสาวธีราภรณ์ พงนา)

ผู้เสนอ

ลงชื่อ

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

ผู้เห็นชอบ

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสกร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้ลงนามเห็นชอบ

ภาคผนวก

สื่อที่ใช้ในการให้ความรู้



แบบวัดความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ถูก” หรือ X ลงในช่อง “ผิด” หน้าข้อความที่ท่านพิจารณาแล้วว่าเป็นจริงหรือไม่จริง

- 1. หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกวัน
- 2. หญิงตั้งครรภ์ควรเพิ่มพลังงานประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวันในไตรมาสที่ 2 และ 3
- 3. การรับประทานธาตุเหล็กช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์
- 4. หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงอาหารดิบหรือสุกๆ ดิบๆ
- 5. การดื่มนมช่วยเสริมแคลเซียมเพื่อพัฒนากระดูกทารก
- 6. หญิงตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนักตัว
- 7. ควรหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัดและมันจัดระหว่างตั้งครรภ์
- 8. การรับประทานผักและผลไม้ช่วยลดอาการท้องผูก
- 9. หญิงตั้งครรภ์สามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เล็กน้อย
- 10. กรดโฟลิกช่วยป้องกันความพิการของทารกในครรภ์

แบบประเมินพฤติกรรมโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง: โปรดให้คะแนนพฤติกรรมของท่านตามระดับความถี่ในการปฏิบัติ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------|
| 5 | หมายถึง | ปฏิบัติเป็นประจำ |
| 4 | หมายถึง | ปฏิบัติบ่อยครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ปฏิบัติบางครั้ง |
| 2 | หมายถึง | ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง |
| 1 | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติ |

คำถาม	1 ไม่เคย ปฏิบัติ	2 ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	3 ปฏิบัติ บางครั้ง	4 ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	5 ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อเป็นประจำ					
2. ท่านรับประทานอาหารเช้า 5 มื้อในแต่ละวัน					
3. ท่านเลือกทานเนื้อสัตว์ไขมัน ต่ำ เช่น ปลา ไก่ไม่ติดหนัง					
4. ท่านรับประทานผักและผลไม้ ทุกวัน					
5. ท่านดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จาก นมเป็นประจำ					
6. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด หรือเค็มจัด					
7. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ					
8. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน					
9. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวตาม เกณฑ์ที่เหมาะสม					
10. ท่านรับประทานวิตามินตาม คำแนะนำบุคลากรสาธารณสุข					
11. ท่านแบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อ ย่อยระหว่างวัน					
12. ท่านเลือกทานข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง					
13. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม น้ำตาลสูง					

คำถาม	1 ไม่เคย ปฏิบัติ	2 ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	3 ปฏิบัติ บางครั้ง	4 ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	5 ปฏิบัติเป็น ประจำ
14. ท่านอ่านฉลากโภชนาการ ก่อนซื้ออาหาร					
15. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป					
16. ท่านรับประทานอาหาร หลากหลาย					
17. ท่านลดการบริโภคของทอด					
18. ท่านรับประทานอาหาร พอเหมาะ					
19. ท่านหลีกเลี่ยงคาเฟอีน ปริมาณมาก					
20. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำ ด้านโภชนาการ					

ข้อมูลหญิงตั้งครรภ์และการเพิ่มขึ้นของน้ำหนัก

ลงวันที่	ลำดับ	อายุ (ปี)	ฝากครรภ์ ครั้งแรก	อายุครรภ์	ส่วนสูง (ซม.)	นน.ก่อนตั้งครรภ์ (กก.)	BMI (kg/m ²)	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
								นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	
3 พ.ย. 2568	1	28	10 ⁺²	20	164	55	20.45 ปกติ	3 พ.ย. 2568		10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		5.5 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								57	2/10=0.2	57.5	0.5	58.2	0.7	59.2	1.0	60.5	1.3	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		
	2	30	12	22	160	59	23.05 ปกติ	3 พ.ย. 2568		10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		4.5 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								61.0	2/10=0.2	61.5	0.5	62.1	0.6	62.8	0.7	63.5	0.7	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		
	3	23	14	20	160	65	25.39 เกินเกณฑ์	3 พ.ย. 2568		10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		4.3 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								68.0	3/6=0.5	68.5	0.5	68.9	0.4	69.1	0.2	69.3	0.2	
								เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
10 พ.ย. 2568	4	34	11 ⁺⁵	30	155	56	23.31 ปกติ	10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		4.2 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								58.7	2.7/19=0.14	59.0	0.3	59.4	0.4	59.7	0.3	60.2	0.5	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
	5	25	20	28	159	63	24.92 ปกติ	10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		3.9 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								65	2/8=0.25	65.4	0.4	65.8	0.4	66.2	0.4	66.9	0.7	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		
	6	24	10	16	156	55	22.60 ปกติ	10 พ.ย. 2568		17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		4.3 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								57	2/6=0.33	58	1	58.5	0.5	58.9	0.4	59.3	0.4	
								ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
17 พ.ย. 2568	7	25	11 ⁺²	20	158	65	26.04 เกินเกณฑ์	17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		4.1 kg เพิ่มขึ้นตาม เกณฑ์
								67	2/9=0.22	67.9	0.9	68.2	0.3	68.8	0.6	69.1	0.3	
								ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		

ลงวันที่	ลำดับ	อายุ (ปี)	ฝากครรภ์ ครั้งแรก	อายุครรภ์	ส่วนสูง (ซม.)	นน.ก่อนตั้งครรภ์ (กก.)	BMI (kg/m ²)	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
								นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	
8	31	11	31	161	53	20.45 ปกติ	17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		11.2 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์	
							62.5	9.5/20=0.48	63.0	0.5	63.4	0.4	63.7	0.3	64.2	0.5		
							ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์			
	9	28	10 ⁺²	29	158	56	22.43 ปกติ	17 พ.ย. 2568		24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		8.9 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								63.4	7.4/19=0.39	63.7	0.3	64.0	0.3	64.5	0.5	64.9	0.4	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
24 พ.ย. 2568	10	27	8 ⁺⁵	30	160	51	19.92 ปกติ	24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		10.8 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								60.0	9/22=0.41	60.5	0.5	60.9	0.4	61.4	0.5	61.8	0.4	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
	11	31	10	24	159	64	25.32 เกินเกณฑ์	24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5.3 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								68.1	4.1/14=0.29	68.4	0.3	68.7	0.3	69.0	0.3	69.3	0.3	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
	12	22	11 ⁺⁴	28	155	55	22.89 ปกติ	24 พ.ย. 2568		1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		9.1 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								62.8	7.8/17=0.46	63.0	0.3	63.4	0.4	63.8	0.4	64.1	0.3	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
1 ธ.ค. 2568	13	25	12 ⁺⁴	22	158	62	24.84 ปกติ	1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		6.1 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								66.5	4.5/10=0.45	66.8	0.3	67.2	0.4	67.7	0.5	68.1	0.4	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		
	14	24	11 ⁺⁵	25	158	46	18.43 ต่ำกว่าเกณฑ์	1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		8.8 kg เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์
								52.9	6.9/14=0.49	53.3	0.4	53.7	0.3	54.3	0.6	54.8	0.5	
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		

ลงวันที่	ลำดับ	อายุ (ปี)	ฝากครรภ์ ครั้งแรก	อายุครรภ์	ส่วนสูง (ซม.)	นน.ก่อนตั้งครรภ์ (กก.)	BMI (kg/m ²)	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3		ครั้งที่ 4		ครั้งที่ 5		น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
								นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	นน.	นน. ที่เพิ่มขึ้น	
	15	23	10 ⁺²	27	155	53	22.06 ปกติ	1 ธ.ค. 2568		8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		8.7 kg
								60.2	7.2/17=0.42	60.5	0.3	61.0	0.5	61.3	0.3	61.7	0.4	เพิ่มขึ้นตาม
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกณฑ์
8 ธ.ค. 2568	16	30	11 ⁺⁴	32	158	63	25.24 เกินเกณฑ์	8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		12 ม.ค. 69		8.5 kg
								70.3	7.3/21=0.35	70.6	0.3	70.9	0.3	71.2	0.3	71.5	0.3	เพิ่มขึ้นตาม
								เกินเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกณฑ์
	17	30	8 ⁺⁴	30	160	66	25.78 เกินเกณฑ์	8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		12 ม.ค. 69		7 kg
								72.5	6.5/22=0.30	72.4	0.2	72.6	0.2	72.8	0.2	73.0	0.2	เพิ่มขึ้นตาม
								ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกณฑ์
18	22	6 ⁺⁵	28	157	51	20.69 ปกติ	8 ธ.ค. 2568		15 ธ.ค. 2568		22 ธ.ค. 2568		5 ม.ค. 69		12 ม.ค. 69		8.6 kg	
							57.7	6.7/22=0.30	58.2	0.5	58.7	0.5	59.1	0.4	59.6	0.5	เพิ่มขึ้นตาม	
							ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		ตามเกณฑ์		เกณฑ์	

ผลสรุปการวัดความรู้ในการดูแลตนเองด้านโภชนาการ

ลำดับ	คะแนน
1	8
2	9
3	8
4	8
5	9
6	9
7	8
8	8
9	8
10	9
11	8
12	10
13	8
14	8
15	8
16	9
17	9
18	8

แบบประเมินพฤติกรรมโภชนาการหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง: โปรดให้คะแนนพฤติกรรมของท่านตามระดับความถี่ในการปฏิบัติ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

- 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ
- 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
- 2 หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

คำถาม	1 ไม่เคย ปฏิบัติ	2 ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	3 ปฏิบัติ บางครั้ง	4 ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	5 ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD.
1. ท่านรับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ เป็นประจำ	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
2. ท่านรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน	-	-	10 55.56	8 44.44	-	3.44	0.497
3. ท่านเลือกทาน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา ไก่ไม่ติดหนัง	-	-	5 27.78	10 55.56	3 16.67	4.44	0.497
4. ท่านรับประทานผัก และผลไม้ทุกวัน	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
5. ท่านดื่มนมหรือ ผลิตภัณฑ์จากนมเป็น ประจำ	-	5 27.78	3 16.67	9 50.0	1 5.55	3.33	0.00
6. ท่านหลีกเลี่ยงอาหาร หวานจัด มันจัด หรือ เค็มจัด	-	-	10 55.56	8 44.44	-	3.44	0.497
7. ท่านหลีกเลี่ยงอาหาร ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ	-	-	10 55.56	8 44.44	-	3.44	0.497
8. ท่านดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อย 6-8 แก้ว/วัน	-	-	-	-	18 100	5.00	0.00

คำถาม	1 ไม่เคย ปฏิบัติ	2 ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	3 ปฏิบัติ บางครั้ง	4 ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	5 ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD.
9. ท่านควบคุมน้ำหนัก ตัวตามเกณฑ์ที่เหมาะสม	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
10. ท่านรับประทาน วิตามินตามคำแนะนำ บุคลากรสาธารณสุข	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
11. ท่านแบ่งมื้ออาหาร เป็นมื้อย่อยระหว่างวัน	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
12. ท่านเลือกทานข้าว ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
13. ท่านหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มน้ำตาลสูง	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
14. ท่านอ่านฉลาก โภชนาการก่อนซื้อ อาหาร	-	4 22.22	3 16.67	9 50.0	2 11.11	3.50	0.957
15. ท่านหลีกเลี่ยง อาหารแปรรูป	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
16. ท่านรับประทาน อาหารหลากหลาย	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
17. ท่านลดการบริโภค ของทอด	-	-	5 27.78	3 16.67	10 55.56	4.28	0.869
18. ท่านรับประทาน อาหารพอเหมาะ	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
19. ท่านหลีกเลี่ยง คาเฟอีนปริมาณมาก	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
20. ท่านปฏิบัติตาม คำแนะนำด้าน โภชนาการ	-	-	-	10 55.56	8 44.44	4.44	0.497
รวม						4.16	0.27