

<b>หัวข้อวิทยานิพนธ์</b>	วิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์: การทบทวนอย่างเป็นระบบ	
<b>ผู้เขียน</b>	นางสาวลลิตวดี เตชะกัมพลสารกิจ	
<b>ปริญญา</b>	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์)	
<b>คณะกรรมการที่ปรึกษา</b>	รองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ กันชะรักษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทพร แสนศิริพันธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระยะตั้งครรภ์เป็นปัจจัยส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์เกิดภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ ดังนั้น วิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางที่มีประสิทธิภาพจึงมีความสำคัญ การทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์และผลลัพธ์ของการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์ จากรายงานการวิจัยปฐมภูมิตั้งแต่ปีพ.ศ. 2540 ถึง 2557 โดยใช้กระบวนการทบทวนอย่างเป็นระบบของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI, 2014) ผลการสืบค้น พบงานวิจัยกึ่งทดลองที่ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์ และผ่านเกณฑ์การคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 10 เรื่อง ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์โดยการสรุปเชิงเนื้อหา เนื่องจากผลการศึกษาไม่สามารถนำมาวิเคราะห์เมตาได้ เพราะวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจาง และการวัดผลลัพธ์มีความแตกต่างกัน

วิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางที่พบจากการทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีหลากหลายวิธี งานวิจัยทั้ง 10 เรื่อง มีวิธีการจัดกระทำโดยให้ความรู้แบบกลุ่ม โดยการบรรยายทั้งจากผู้วิจัยเอง และจากโภชนากร รวมทั้งมีการใช้สื่อที่เหมาะสม นอกจากนี้มีการให้ความรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม การให้ความรู้ร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ และการให้ความรู้ร่วมกับการตั้งเป้าหมายร่วมกัน งานวิจัย 9 เรื่อง มีการจัดกระทำในไตรมาสที่ 2 และ 3 และงานวิจัยทุกเรื่องได้สร้างโปรแกรมสุขภาพศึกษาตามกรอบแนวคิดทฤษฎีทางการพยาบาล ได้แก่ ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้าน

สุขภาพ ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค ทฤษฎีการดูแลตนเอง ทฤษฎีการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และทฤษฎีความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางนั้นส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความรู้ มีพฤติกรรมในการป้องกันภาวะโลหิตจางโดยการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง การรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมของธาตุเหล็ก รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีระดับความเข้มข้นของโลหิตซึ่งได้แก่ ระดับฮีมาโตคริต ระดับฮีโมโกลบิน หรือระดับซีรั่มเฟอร์ริตินสูงขึ้น

จากผลการทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้ ให้ข้อเสนอแนะว่าการเลือกวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์ควรมีการให้ความรู้โดยการใช้สื่อที่เหมาะสม เพื่อส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์เกิดความรู้ มีพฤติกรรมในการป้องกันภาวะโลหิตจาง หรือมีระดับความเข้มข้นของโลหิตสูงขึ้น สำหรับวิธีการจัดกระทำควรเป็นลักษณะกลุ่ม และควรมีการให้ความรู้ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม การสร้างแรงจูงใจ การกำหนดเป้าหมาย และมีกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง สำหรับด้านการวิจัยควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมการป้องกันภาวะโลหิตจางในสตรีตั้งครรภ์เพิ่มเติม หรือทำวิจัยซ้ำเกี่ยวกับการให้ความรู้ร่วมกับวิธีการอื่น เช่น การสนับสนุนทางสังคม การสร้างแรงจูงใจ และการกำหนดเป้าหมายร่วมกันเนื่องจากยังมีงานวิจัยจำนวนน้อย เพื่อนำมาวิเคราะห์ห้เมต้า และเป็นการยืนยันความน่าเชื่อถือต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Thesis Title** Interventions to Promote Anemia Prevention Among Pregnant Women:  
A Systematic Review

**Author** Miss Lalitwadee Techakampholsarakit

**Degree** Master of Nursing Science (Midwifery)

**Advisory Committee** Associate Professor Dr. Kannika Kantaruksa Advisor  
Assistant Professor Dr. Nantaporn Sansiriphun Co-advisor

## ABSTRACT

Physiological changes during the pregnancy period are factors that affect and cause pregnant women to experience iron deficiency anemia which eventually affects the women and infants. Therefore, interventions to promote the effective anemia prevention are significant. The purpose of this systematic review was to summarize and determine the interventions to promote anemia prevention among pregnant women. The results of interventions from the available evidence derived from primary research were conducted between the year 1997 and 2014. The systematic review process followed the guidelines developed by the Joanna Briggs Institute (JBI, 2014). A total of 10 quasi-experimental researches were included in the study which met the review inclusion criteria. The content analysis was used to summarize the data because the results cannot be used for meta-analysis due to the differences of the interventions and outcomes.

There were a variety of methods found in this systematic review to promote anemia prevention. The 10 studies include group education programs provided by the researcher and nutritionist using proper media. Furthermore, the studies also consisted of education with social support, education with motivation and education with mutual goal setting. The 9 studies were conducted during the second and the third trimester. All the studies developed health education programs based on nursing theory such as: health belief model, protection motivations theory, self-care theory, health education theory and goal attainment theory.

The interventions can increase the knowledge and behaviors to prevent anemia among pregnant women by taking iron supplements correctly and regularly, having high-iron food or food supporting iron absorption, and avoiding food preventing iron absorption. Moreover, the experimental group had higher hematocrit, hemoglobin and serum ferritin levels than those in the control group.

According to this systematic review, it is suggested that when choosing appropriate intervention to promote anemia prevention among pregnant women, education provision should be provided via proper media so that the women had knowledge and modified their behaviors to prevent anemia or to increase the level of hematocrit. Group education should provide with social support, motivation and mutual goal setting as well as selecting the suitable theory framework. For further research, the researcher should implement a quasi-experiment related to promote anemia prevention among pregnant women or replicate by using the education with social support, motivation and mutual goal setting because there were limited studies done. Then, the meta-analysis can be used to ensure the reliability.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved