

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
ABSTRACT	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ภาวะท้องผูกในสตรีมีครรภ์	9
ความหมายของภาวะท้องผูก	9
กลไกการขับถ่ายอุจจาระ	10
ผลกระทบของภาวะท้องผูก	11
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะท้องผูกในสตรีมีครรภ์	12
การจัดการภาวะท้องผูก	15
การประเมินภาวะท้องผูก	19
การกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์	21
แนวคิดการกำกับตนเอง	21
การส่งเสริมการขับถ่าย	23
การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การคั้นน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า	24
การฝึกหัดการขับถ่ายอุจจาระ	25
การกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก	25
กรอบแนวคิดในการวิจัย	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	32
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	33
ขั้นตอนและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	39
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
การอภิปรายผล	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	49
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	50
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	50
เอกสารอ้างอิง	51

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย	58
ภาคผนวก ข เอกสารอนุญาตให้ใช้เครื่องมือ	60
ภาคผนวก ค เอกสารอนุญาตให้เก็บข้อมูล	62
ภาคผนวก ง เอกสารพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	63
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	70
ภาคผนวก ฉ ตารางบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน	77
ภาคผนวก ช แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์	81
ภาคผนวก ซ ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณการดื่มน้ำประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง	90
ภาคผนวก ฌ ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่าง	91
ภาคผนวก ฎ ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่าง	92
ภาคผนวก ฏ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	93
ประวัติผู้เขียน	94

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลการตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง	41
ตารางที่ 2 วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างช่วงการควบคุม และช่วงการทดลอง	43
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลองที่ 1 และ ช่วงการทดลองที่ 2	44
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่แบบแผนการขับถ่ายอุจจาระที่แสดงว่ามีภาวะท้องผูกระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง	44
ตาราง น ตารางบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน	77
ตาราง ช แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์	81
ตาราง ซ ค่าเฉลี่ยของปริมาณการดื่มน้ำหลังตื่นนอน และทั้งวันของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง	90
ตาราง ฉ จำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่าง ที่แผนการขับถ่ายอุจจาระมีภาวะท้องผูก ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง	91
ตาราง จญ จำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่าง ที่แผนการขับถ่ายอุจจาระมีภาวะท้องผูก ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง	92

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

28



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved