

รายการอ้างอิง

- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์ และ อุมมาพร สุทัศน์วรวิ. (2541). บทที่ 3 โภชนาการ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ใน *วันดี วราวิทย์, ประพุทธ ศิริบุญย์, และ สุรางค์ เจียมจรรยา (บรรณาธิการ), ตำรากุมารเวชศาสตร์ 3 พิมพ์ครั้งที่ 1 (น. 149).* กรุงเทพฯ: โฮลิสติก แพ็บลิชซิง.
- พรทิพย์ เต็มวิเศษ (บรรณาธิการ). (2548). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. (2548). กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข: โรงพิมพ์โครงการรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- พรอณี ศิริวรรณภา. (2541). การฝากครรภ์. ใน *ธีระ ทองสง และ วน ภิรักษ์ (บรรณาธิการ), พิมพ์ครั้งที่ 4 สูติศาสตร์ (น.82).* กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟลอเรน บุคส์เซ็นเตอร์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และ มณีรัตน์ ภูวนันท์. (2550). การให้อาหารทารก. ใน *ประยงค์ เวชวินชสนอง และ วนพร อนันตเสวี (บรรณาธิการ), กุมารเวชศาสตร์ทั่วไป (น. 51-73).* สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุนทรี สิงหบุตรา. (2544). สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด. (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์ศุภาลย์ 998.
- กฤษมา ชูศิลป์. (2546). แนวทางและข้อปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการให้อาหารเสริมตามวัยที่เหมาะสม. ใน *สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46 (น. 262-272).* กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- มิรา โคธานา. (2546). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับสติปัญญาของเด็ก. ใน *สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46 (น. 123-128)* กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2546). การติดตามการเจริญเติบโตของคนไทย. ใน *สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46 (น. 42-43).* กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

- ลือชา วรรัตน์. (2546). การดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาและการป้องกันปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของประเทศ (การขับเค็ลื่อนและแนวทางปฏิบัติ). ใน สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, *อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46* (น. 29-32). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- ศิราภรณ์ สวัสดิ์วร. (2546). ความสำคัญและแนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ในสถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, *อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46* (น. 249-260). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สมวงษ์ ตระกูลรุ่ง. (2546). ข้าวโภชนาการเพื่อสุขภาพและการใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรม. ใน สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, *อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46* (น. 5-20). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สาคร ธนमितต์. (2545). ผลกระทบต่อภาวะทุพโภชนาการตลอดวงจรชีวิตมนุษย์. ใน สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, *อาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'44* (น. 25-39). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สุภาพรณ ดันตราชีวรร. (2550). Complementary feeding. ใน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย, *ภาคีร่วมใจ โภชนาการไทยมั่นคง: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 3* (น. 42-55). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- อารี วัลยะเสวี. (2546). อาหารและโภชนาการสร้างคน ประชาชนสร้างชาติ. ใน สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, *อาหารและโภชนาการสร้างคน: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการ'46* (น. 24-25). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- อุมาพร สุทัศน์วรจฺฉิ. (2551). ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน. ใน สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย, *ภาคีร่วมใจ โภชนาการไทยมั่นคง: เอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 3* (น. 48-49). กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.

- กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ. (2530). ศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดในด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 20, 75-76.
- เครือวัลย์ หุตานุวัตร, บุญศรี ปราบณศักดิ์, อานนท์ แย้มตรี และคณะ. (2533). รูปแบบการปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการกินของชาวชนบทอีสานตอนบน. *โภชนาการสาร*, 24, 22-37.
- ชูเกียรติ มณีธร และคณะ. (2530). พฤติกรรมการกินของหญิงระยะตั้งครรภ์ หญิงระยะให้นมบุตร ทารก และเด็กวัยก่อนเรียนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 2, 35-43.
- มณฑิรา เขียวยิ่ง. (2542). อยู่กรรมหลังคลอด. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 22(1), 42-45.
- เพ็ญญา ทวีทรัพย์เจริญ และมาลา ไชยอนเนก. (2543). การศึกษาพฤติกรรมการงดอาหารแสดงของหญิงหลังคลอด. สถาบันการแพทย์แผนไทย. กระทรวงสาธารณสุข. Retrieved from http://www.ittm.dtam.moph.go.th/Service/project_data/2543_05.doc
- วสุนทรี เสรีสุชาติ. (2543). องค์ประกอบของพฤติกรรม. Retrieved from http://www.dit.dru.ac.th/home/005/Excellent/wiriyaporn_less_2.doc.
- ประชากรโลก 2008. *วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ผู้แปล)*. World Population Data Sheet. Washington, DC: The Population Reference Bureau Inc., 2008.
- รายงานกระทรวงสาธารณสุขสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 2005
รายงานของศูนย์สถิติแห่งสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวปี 2001
ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. (2544). กองโภชนาการ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.
- Recommended Dietary Allowances. (1989). Food and Nutrition Boards, National Research Council. (10 th ed.). Washington DC: National Academy of Sciences.
- Dietary Reference Intake (DRIs), (2004). Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences.
- Gibson, R.S. (1990). *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.

- Heald, F.P. & Gong, E.J. (1999). Diet, Nutrition, and Adolescence. In M.E. Shils, I.A. Olson., & V.R. Young (Eds.), *Modern Nutrition in Health and Disease*. (pp. 857-867). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Picciano, M.F. & McDonald, S.S. (2006). Lactation. In M.E. Shils, M. Shike., A. Catharine Ross., B. Caballero., & R.J. Cousin. (Eds.), *Modern Nutrition in Health and Disease*. (pp. 784-796). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- WHO. (1985). The quantity and quality of breast milk. Report on the WHO Collaborative Study on Breast-feeding, WHO, Geneva.
- WHO. (2000). The Asian-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. International Obesity Task Force; February. pp. 17-20.
- WHO. (2000). Collaborative Study Team on the Role of Breastfeeding on the Prevention of Infant Mortality. *Lancet* 355. pp. 451-455.
- WHO. (2002). Infant and young child nutrition: Global strategy on infant and young child feeding. April, pp. 1-18.
- National Cholesterol Education Program. Report of the expert panel on population Strategies for blood cholesterol reduction: Executive summary. (1991). *Arch Intern Med*, 151, 1071-1084.
- Barennes, H., Simmala, C., Odermatt, P., Thaybouavone, T., Vallee J, et. al. (2007). Postpartum traditions and nutrition practices among urban Lao women and their infants in Vientiane, Lao PDR. *European J Clin Nutr*. Advance online publication, pp. 1-9.
- Prentice AM., Goldberg GR., and Prentice A. Body mass index and lactation performance. Retrieved May 21, 2009, from <http://www.unu.edu/Unupress/food2/UIID10E/uid10eOk.htm>



ภาคผนวก

สำนักหอสมุด

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์

รหัส.....

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....อำเภอ.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....วันที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าคำตอบที่ได้รับจากผู้ให้สัมภาษณ์

1. อายุของทารก.....วัน/.....เดือน น้ำหนัก.....ส่วนสูง..... ชาย หญิง

2. ท่านมีอายุเท่าใด.....ปี, น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

3. สถานภาพ

คู่ หย่า/แยก หม้าย

4. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษา

อนุปริญญา ปริญญาตรี อื่นๆ ระบุ

5. ศาสนา

พุทธ อิสลาม คริสต์ ผี อื่นๆ ระบุ

6. อาชีพ

แม่บ้าน ทำนา ค้าขาย

รับจ้างหรือกรรมกร รับราชการ อื่นๆ ระบุ

7. สามีประกอบอาชีพ

ทำนา ค้าขาย รับราชการ

รับจ้างหรือกรรมกร อื่นๆ ระบุ

8. มีบุตรที่มีชีวิตในปัจจุบัน

- 1-2 คน 3-4คน 5-7 คน มากกว่า 7 คน

9. มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว

- 1-2 คน 3-4 คน 5-7 คน มากกว่า 7 คน

10. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

- น้อยกว่า 100,000 กีบ 101,000-300,000 กีบ
 301,000-500,000 กีบ 501,000-700,000 กีบ
 มากกว่า 700,000 กีบ

11. ครอบครัวยุคของท่านมีที่ดินเป็นของตนเองหรือไม่

- ไม่มี
 มี จำนวน.....ไร่ ใช้ทำอะไร ทำนา ปลูกผัก ให้เช่าทำนา
 อื่นๆ ระบุ.....

12. ท่านได้ฝากครรภ์หรือไม่

- ได้ฝากครรภ์ เพราะ เพื่อความปลอดภัย อยากรู้เกี่ยวกับเพศของลูก
 อื่นๆ ระบุ.....
 ได้ฝากครรภ์แต่ไม่ครบ เพราะ ไปลำบาก ไม่มีคนพาไป
 ขี้เกียจไป ลืม
 ไม่ได้ฝากครรภ์ เพราะ.. ไม่รู้ว่าต้องฝากไปทำไม ไม่มีคนพาไป
 ไม่มีเงิน ไม่มีเวลา

13. ผ่านมาเคยแท้งไหม

- ไม่เคย
 เคย 1 คน 2 คน มากกว่า 2 คน

14. สถานที่ฝากครรภ์

- โรงพยาบาลอำเภอ คลินิก
 สถานีอนามัย อื่น ๆ ระบุ.....

15. ท่านได้รับคำแนะนำหรือไม่เมื่อมาฝากครรภ์

- ไม่ได้รับ
- ได้รับ คำแนะนำมีดังนี้ การกินอาหาร การระวังอุบัติเหตุ
 การทำงานหนัก ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

16. ท่านคลอดบุตรที่ไหน

- คลอดที่โรงพยาบาลอำเภอ คลินิก
- คลอดที่สถานีนอนามัย อื่น ๆ ระบุ.....

17. ทารกของท่านได้รับวัคซีนตามกำหนดหรือไม่

- ได้รับ
- ได้รับแต่ไม่ครบ เพราะ ไปลำบาก ไม่มีคนพาไป ชี้แจงไป
 ไม่มีเงิน ไม่มีเวลา
- ไม่ได้รับ เพราะ ไปลำบาก ไม่มีคนพาไป ชี้แจงไป
 ลืม ไม่รู้ว่าต้องฉีดไปทำไม ไม่มีเงิน ไม่มีเวลา

18. ท่านได้รับคำแนะนำหลังคลอดหรือไม่

- ไม่ได้รับ
- ได้รับ คำแนะนำมีดังนี้ การกินอาหาร การให้อาหารทารก
 การทำงานหนัก การพักผ่อนให้เพียงพอ
 การดูแลสุขอนามัย

19. ท่านได้อยู่ไฟหลังคลอดหรือไม่

- ไม่ได้อยู่ไฟ
- ได้อยู่ไฟ
- อยู่ไฟ ต่ำกว่า 7 วัน
- อยู่ไฟ 8 – 15 วัน
- อยู่ไฟ 16 – 21 วัน
- อยู่ไฟ มากกว่า 21 วัน

20. ท่านได้จำกัดอาหารตามระยะเวลาที่อยู่ไฟหรือไม่

- < 7 วัน 8 – 15 วัน 16 – 21 วัน > 21 วัน

21. หลังจากออกการอยู่ไฟแล้ว ท่านยังสืบทอดจำกัดอาหารแสดงอีกต่อไปกี่ วัน/เดือน/ปี และอาหารที่ท่านได้จำกัดมีอาหารอะไรบ้าง พร้อมทั้งบอกเหตุผลเช่น

21.1 เนื้อ ะไรบ้าง.....

.....

21.2 ปลา ะไรบ้าง.....

.....

21.3 ผัก ะไรบ้าง

.....

21.4 อาหารไขมัน ะไรบ้าง

.....

21.5 ผลไม้ ะไรบ้าง

.....

22. ในช่วงที่อยู่ไฟท่านได้ดื่มอะไรบ้าง

- น้ำต้มสมุนไพร น้ำร้อน น้ำเย็น น้ำชา น้ำนมถั่วเหลือง
 นมกล่อง กาแฟ ยาแดง

23. ใครเป็นคนแนะนำให้อยู่ไฟ

- แม่ของตนเอง แม่ของสามี ผู้เฒ่า ผู้แก่ คนอื่นๆ ระบุ.....

24. ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่แม่กินในระยะเวลาอยู่กำและออกกำได้กินหรือไม่

- ได้กิน ไม่ได้กิน

25. วิตามิน ที่แม่กินระยะเวลาอยู่ไฟและหลังออกจากไฟได้กินหรือไม่

- ได้กิน ไม่ได้กิน

26. แงอะไรที่ท่านกินระยะเวลาอยู่ไฟ

- แงหัวปี แงผักตำลึง
 แงหมากบวบ แงเส้นลอย อื่นๆ ระบุ.....

27. ใครเป็นคนแนะนำให้กิน

- แม่ของตนเอง แม่ของสามี
 ผู้เฒ่า ผู้แก่ คนอื่นๆ ระบุ.....

28. ในระยะเวลาอยู่กำท่านได้มีข้อห้ามในการกินเนื้ออะไร

- เนื้อวัว เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ อื่นๆ.....
 เนื้อควายดำ เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....

- เนื้อหมู เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ อื่นๆ.....

- เนื้อควายดอนเพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....

- เนื้อเป็ดเนื้อไก่เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....

- ไข่ เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ อื่นๆ.....

- เนื้อสัตว์อื่นๆ ระบุ.....
 เพราะ กลัวผิดกำ กลัวแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ อื่นๆ.....

29. ในระยะเวลาอยู่กำหนัดได้มีข้อห้ามในการกินปลาอะไร

- ปลาตุก เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ปลาช่อน เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ปลานิล เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ปลาไม่มีเกล็ดเพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ปลาเล็กปลาน้อยเพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ปลาอื่นๆ ระบุ.....
 เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....

30. ในระยะเวลาอยู่กำหนัดได้มีข้อห้ามในการกินผักอะไร

- ต้นหอม เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ผักกาดคิ้ว เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ผักกาดเขียว เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....
- ผักอื่นๆ ระบุ.....
 เพราะ กลั้วผิดกำ กลั้วแผลแห้งซ้ำ มดลูกเข้าคู้ซ้ำ
 อื่นๆ.....

31. ข้อห้ามในการกินอาหารไขมัน

ห้ามกิน อาหารมันๆ เช่นหมูติดมัน เนื้อสัตว์ติดมัน น้ำมันหมู น้ำมันพืช

เพราะ.....

32. ข้อห้ามในการกินผลไม้

ห้ามกิน มะละกอ สับปะรด กัลฉ่าย อื่นๆ.....

เพราะ.....

33. อาหารที่กินได้มากระยะเวลาอยู่ไฟได้แก่อะไรบ้าง

ในระยะอยู่ไฟ ท่านกิน ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว

กับข้าวที่กินในระยะอยู่ไฟได้แก่

ข้าวกับเกลือ เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

ข้าวกับซีอิ้วและน้ำปลา เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

ข้าวกับข่า เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

ข้าวกับแกงปลาใส่ผักกาด เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

ข้าวกับปลาย่าง เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

ข้าวกับเนื้อย่าง เพราะ หาง่าย ราคาถูก เชื่อว่าดีต่อสุขภาพ เลือดลมดี อื่นๆ.....

อื่นๆ.....

เพราะ หาง่าย ราคาถูก แผลแห้งเร็ว เลือดลมดี อื่นๆ.....

34. แม่ให้ลูกดูนมครั้งแรก หลังคลอดชั่วโมง

35. แม่ให้ลูกดูน่านมเหลืองหรือไม่

ให้ลูกดู เพราะ รู้ว่ามีประโยชน์ มีคนแนะนำ อื่นๆ.....

ไม่ให้ลูกดู เพราะ คิดว่าเป็นนมเสีย กลัวลูกท้องเสีย ไม่รู้ว่ามีประโยชน์

36. ท่านได้รับคำแนะนำจากใครที่ให้ทารกดูหรือไม่ดูนํ้านมเหลือง

- จากแพทย์ จากแม่ของสามี จากแม่ตนเอง
 จากผู้เฒ่าผู้แก่ อื่นๆ ระบุ.....

37. แม่ให้ลูกกินนมแม่หรือไม่

- ให้กิน จนลูกอายุ.....เดือน/ปี
 เพราะ ประหยัด มีประโยชน์ อยากรให้ลูกแข็งแรง
 ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ อยากรให้ลูกอบอุ่น
 ไม่ให้กิน เพราะ ห้วนมบอด แม่ป่วย แม่ต้องไปทำงาน แม่ตาย
 กลัวหน้าอกไม่สวย ไม่มีประโยชน์

38. ทารกกินนมแม่อย่างเดียวจนถึงอายุเท่าไร

- ภายใน 1 เดือน (.....วัน) > 1-2 เดือน > 2-3 เดือน
 > 3-6 เดือน > 6-9 เดือน > 9 เดือน-1 ปี

39. แม่ให้อาหารเสริมทารกเมื่อลูกอายุเท่าไร

- ภายใน 1 เดือน (.....วัน) อาหารเสริมที่ให้ ได้แก่
 ข้าวย่ำ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับกล้วย ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบปลา ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบหมู
 ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบเนื้อ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบผัก
 ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่เกลือ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ไข่ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ตับ
 ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ฟักทอง ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่แครอท ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ผักใบเขียว

- ผลไม้ที่ให้ ได้แก่ มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วงสุก ไม่ได้ให้ผลไม้

> 6-9 เดือน อาหารเสริมที่ให้ได้แก่

ข้าวย่ำ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับกล้วย ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบปลา ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบหมู ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบเนื้อ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบผัก ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่เกลือ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ไข่ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ตับ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ฟักทอง ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่แครอท ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ผักใบเขียว

ผลไม้ที่ให้ได้แก่ มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วงสุก ไม่ได้ให้ผลไม้

> 9 เดือน-1 ปี อาหารเสริมที่ให้ได้แก่

ข้าวย่ำ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับกล้วย ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบปลา ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบหมู ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบเนื้อ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวกับน้ำซุบผัก ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่เกลือ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ไข่ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ตับ ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ฟักทอง ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่แครอท ข้าวเจ้า/ข้าวเหนียวต้มใส่ผักใบเขียว

ผลไม้ที่ให้ได้แก่ มะละกอ กล้วย ส้ม มะม่วงสุก ไม่ได้ให้ผลไม้

40. ส่วนประกอบของข้าวย่ำ ข้าวเหนียว ข้าวเหนียวกับเกลือ

สำนักหอสมุด

41. อาหารที่แม่บริโภคเมื่อวานนี้ (24 hr dietary recall) เฉพาะแม่ที่มีทารกวัย 0-6 เดือน

อาหาร เครื่องดื่ม	ส่วนประกอบ	จำนวนหรือปริมาณ	EX
มือเช้า			
1.			
2.			
3.			
มือสาย			
1.			
2.			
มือกลางวัน			
1.			
2.			
3.			
มือเย็น			
1.			
2.			
3.			
มือก่อนนอน			
1.			
2.			

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ ไม่กิน
1. หมวดยาสมุนไพร									
ข้าวสวย									
ข้าวเหนียว									
ขนมจีน									
กล้วยเตี่ยวเส้นเล็กสุก									
กล้วยเตี่ยวเส้นใหญ่สุก									
บะหมี่สำเร็จรูปต้มสุก									
วุ้นเส้นสุก									
หัวเผือกนึ่ง									
หัวมันต้มสุก									
มันต้มสุก									
ข้าวโพด									
ฟักทองสุก									
ขนมปังแผ่น									
แครอท									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ ไม่กิน
ถั่วเมล็ดแห้ง									
ถั่วดินต้ม									
ถั่วลิสง									
ถั่วเหลือง									
ถั่วเขียว									
อื่นๆ ระบุ.....									
2. หมวดเนื้อสัตว์									
เนื้อหมูไม่ติดมัน									
เนื้อวัวส่วนตะโพก									
เนื้อเป็ดไม่ติดหนัง									
เนื้อไก่ไม่ติดหนัง									
ปลาทุย่าง									
ปลาทูทอด									
ปลาช่อน									
ปลาตะเพียน									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
ปลาตุก									
ปลานิล									
เนื้อควาย									
ลูกชิ้นหมู									
ลูกชิ้นปลา									
ลูกชิ้นเนื้อวัว									
ไข่เป็ด									
ไข่ไก่									
กุ้ง									
ปลาหมึก									
ไส้กรอกหมู									
ตับไก่									
ตับหมู									
ไส้กรอกอีสาน									
เต้าหู้แข็ง									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆ ครั้ง/ไม่กิน
เต้าหู้อ่อน									
เครื่องในสัตว์									
อื่นๆ ระบุ.....									
3. หมวดไขมัน									
น้ำมันหมู									
น้ำมันถั่วเหลือง									
น้ำมันปาล์ม									
หมูสามชั้น									
กะทิ									
มะพร้าวขูด									
น้ำมันสด									
4. หมวดผลไม้									
กล้วยน้ำว้า									
กล้วยไข่									
กล้วยหอม									

แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ ไม่กิน
เงาะ									
ชมพู่									
มะละกอ									
มะม่วงสุก									
มะม่วงดิบ									
ส้ม									
สัปรด									
ฝรั่ง									
มะพร้าวอ่อน									
ทุเรียน									
แอปเปิ้ล									
ขนุน									
น้อยหน่า									
ลำไย									
ลิ้นจี่									

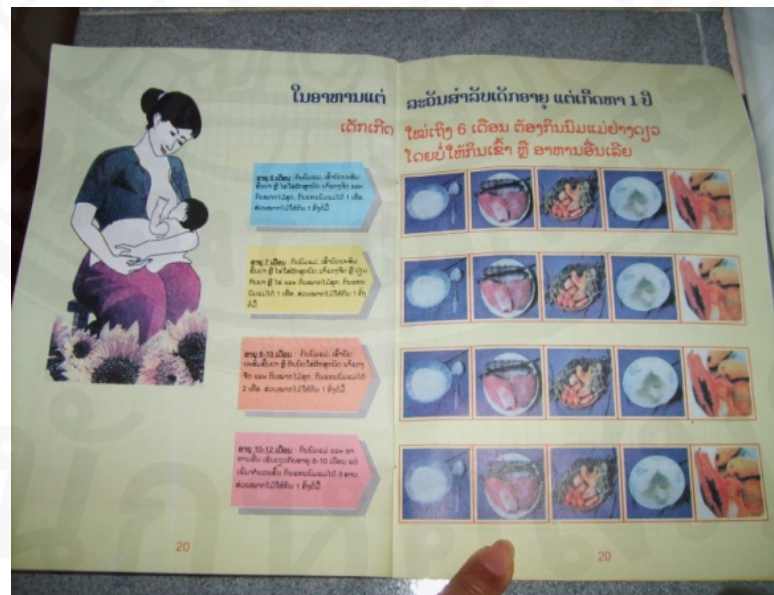
แบบประเมินความถี่ในการบริโภคอาหาร

อาหาร	ความถี่ในการรับประทาน								
	วันละ 3 ครั้ง	วันละ 2 ครั้ง	วันละ 1 ครั้ง	สัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง	สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	เดือนละ 2 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	นานๆครั้ง/ไม่กิน
ละมุด									
ผลไม้อื่นๆ									
5. หมวดยักษ์									
ผักกูด									
ผักชีลาว									
หัวปลี									
กระหล่ำปลี									
ผักกระโดน									
ยอดกระถิน									
ถั่วแปบ									
ถั่วพู									
ผักบุ้ง									
คะน้า									
ผักหวาน									
ผักติ้ว									

ภาคผนวก ข



รูปที่ 1. หนังสือติดตามสุขภาพแม่และเด็ก



รูปที่ 2. คำแนะนำการให้อาหารทารกแรกคลอดถึง 1 ปี

ประวัติการศึกษา

ชื่อ	นายกงเดือน บุปผาวัน
วันเดือนปีเกิด	27 พฤษภาคม พ.ศ. 2519
วุฒิการศึกษา	แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข สาธารณรัฐ ประชาธิปไตย ประชาชนลาว พ.ศ. 2543
ตำแหน่ง	อาจารย์ แผนกวิชาการ มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข สาธารณรัฐ ประชาธิปไตย ประชาชนลาว
ทุนการศึกษา	China Medical Board
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาจารย์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543-ปัจจุบัน

ชำนาญการหอสมุด