

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ประวัติผู้เขียน	ข
สารบัญ	ค
สารบัญภาพ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 ความสำคัญของโภชนาการต่อการตั้งครรภ์	
บทนำ	1
ความสำคัญของโภชนาการต่อการตั้งครรภ์	2
- ด้านมารดา	2
- ด้านทารก	8
บทสรุป	14
เอกสารอ้างอิง	15
บทที่ 2 ชนิดของสารอาหารและปริมาณอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์	
บทนำ	18
ชนิดของสารอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์	19
- สารอาหารหลัก (macronutrient)	19
- สารอาหารรอง (micronutrient)	24
ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่สตรีตั้งครรภ์ควรได้รับประจำวัน	32
ความต้องการสารอาหารในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์	40
อาหารทดแทนและปริมาณอาหารตามหน่วยครัวเรือน	43
อาหารที่สตรีตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง	46
บทสรุป	48
เอกสารอ้างอิง	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์	
บทนำ	55
ปัจจัยทางชีวภาพ	56
ปัจจัยทางด้านสุขภาพ	60
ปัจจัยทางด้านพฤติกรรม	63
ปัจจัยทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	65
ปัจจัยทางด้านความเชื่อและวัฒนธรรม	66
ปัจจัยทางด้านบริการสาธารณสุข	67
ปัจจัยทางการใช้สารเสพติด	68
บทสรุป	69
เอกสารอ้างอิง	70
บทที่ 4 การประเมินภาวะโภชนาการในสตรีตั้งครรภ์	
บทนำ	73
การซักประวัติ	74
การตรวจร่างกาย	77
- การคำนวณค่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์	77
- การประเมินภาวะโภชนาการจากกราฟโภชนาการสตรีตั้งครรภ์	79
การตรวจทางห้องปฏิบัติการ	87
การวัดระดับยอคมดลูก	88
การประเมินด้านจิตสังคม	89
บทสรุป	89
เอกสารอ้างอิง	90

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมด้านโภชนาการในสตรีตั้งครรภ์	
บทนำ	92
แนวทางการดูแลด้านโภชนาการในสตรีตั้งครรภ์	93
บทบาทพยาบาลผดุงครรภ์ในการส่งเสริมด้านโภชนาการในสตรีตั้งครรภ์	94
หลักในการใช้กระบวนการพยาบาลในการส่งเสริมภาวะโภชนาการในสตรีตั้งครรภ์	96
บทสรุป	107
เอกสารอ้างอิง	108
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์อายุ 16 – 18 ปี	109
ภาคผนวก ข แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์อายุ 19 – 50 ปี	111
ภาคผนวก ค รายละเอียดและวิธีการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สำหรับหญิงตั้งครรภ์รายข้อ	113
ภาคผนวก ง รายละเอียดและการอธิบายผลการประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารรายข้อ	116