

## ผลของรูปแบบการส่งเสริมโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง

### Effects of nutritional Promotion program for pregnant women with anemia during pregnancy

อรทัย วงศ์พิบูล, สินีนาถ โรจนานุกุลพงศ์, อำพรรณ คำรณฤทธิ  
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา กรมอนามัย

ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในหญิงตั้งครรภ์ สามารถส่งผลเสียต่อทั้งมารดาและทารก จากข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ในปี 2560 พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจาง ร้อย 22.58 ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ เจ้าหน้าที่ขาดการติดตามอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านโภชนาการและการรับประทานยาบำรุงเสริมธาตุเหล็ก หญิงตั้งครรภ์บางส่วนยังไม่ตระหนัก และเห็นความสำคัญในการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ไม่ทราบถึงอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กและรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กไม่สม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์เพื่อจัดทำรูปแบบการส่งเสริมโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง โดยดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 2 ครั้ง การจัดทำคู่มือส่งเสริมการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงและยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม กลุ่มเป้าหมายเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางที่มาฝากครรภ์ครั้งแรก ระหว่างเดือน ธันวาคม 2560 – เมษายน 2561 จำนวน 8 ราย มีค่าความเข้มข้นของเลือดเฉลี่ย 32.38% ส่วนใหญ่เป็นพาหะธาลัสซีเมียชนิด EA จำนวน 4 ราย ชนิด A2A (MCV<80) 2 รายไม่มีพาหะธาลัสซีเมีย 2 ราย

การดำเนินงาน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผ่านมา พบว่า การรับประทานอาหารไม่แตกต่างจากช่วงระยะก่อนตั้งครรภ์มากนัก ส่วนใหญ่ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทาน ประกอบกับทำงานในโรงงาน ซึ่งมีอาหารไม่ค่อยหลากหลายให้เลือกซื้อ เป็นอาหารเดิมๆ และอาศัยในห้องเช่า ไม่สะดวกในการปรุงอาหารรับประทานเอง หญิงตั้งครรภ์มักจะรับประทาน บะหมี่และก๋วยเตี๋ยวเป็นมื้อเย็น เพราะหารับประทานง่ายและสะดวก ไม่ชอบรับประทานดิบและเลือด บางรายไม่รับประทานเลย ไม่นิยมรับประทานผักเพราะขมและไม่ค่อยชอบ ดื่มน้ำเขียวขณะตั้งครรภ์ บางรายชอบรับประทานลาบเลือดมาก ส่วนใหญ่ไม่ทราบถึงอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงและอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ดื่มนมหลังอาหารไม่เกิน 1 ชั่วโมง การรับประทานยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก บางรายไม่เห็นความสำคัญของการรับประทานยาบำรุงเสริมธาตุ เพราะคิดว่าไม่รับประทานยาก็ไม่เป็นอะไร และลืมรับประทานยาบ้างในบางวัน จากการใช้กระบวนการกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามรูปแบบที่กำหนดไว้ พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องโลหิตจางมากขึ้น มีพฤติกรรมส่งเสริมโภชนาการในการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กที่ดีขึ้น ผลการตรวจเลือดหลังจากเข้ากลุ่มพบว่าหญิงตั้งครรภ์ 8 ราย มีค่าความเข้มข้นของเลือดเพิ่มขึ้น 7 ราย

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารที่รับประทาน ในแต่ละวันของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจาง พร้อมทั้งบรรยายให้ความรู้สอดแทรกไปในกลุ่ม ซึ่งการให้ความรู้ที่มีเนื้อหาตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้ฟังเกิด

ความสนใจ คิดตาม ตื่นตัวในการรับฟัง และได้แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น บางรายที่ลิ้มรับประทานยากี่จะทานทันทีที่นี้ก็ได้ และจะเอายาไว้ใกล้ๆ มองเห็นง่าย กันลิ้ม การให้ความรู้เกี่ยวกับโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความสนใจมาก และจะปฏิบัติตามเพราะกลัวจะมีผลกระทบต่อตนเองและทารกในครรภ์ กลัวลูกไม่แข็งแรง ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะโลหิตจางดีขึ้นและส่งผลให้ความเข้มข้นของเลือดดีขึ้นด้วย

ผลลัพธ์ที่ได้สามารถนำไปเป็นรูปแบบในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางในแผนกฝากครรภ์ เป็นต้นแบบแก่เครือข่าย และพัฒนาต่อเป็นผลงานวิจัย/R2R เรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโลหิตจางที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมาต่อไป