**แบบสอบถามความรู้ในการดูแลตนเองหลังคลอด**

**คำชี้แจง แบบสอบถาม**

1. เพื่อให้ผู้จัดได้มีโอกาสรับทราบผลการดำเนินงานของตนเอง และเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุง โครงการให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น
2. โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ และกรอกข้อความให้สมบูรณ์

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

 1.รายได้ 🗆 ต่ำกว่า 5,000 บาท 🗆 5,001-10,000 บาท 🗆 10,001-15,000 บาท

 🗆 15,001 บาทขึ้นไป

 2.วุฒิการศึกษา 🗆 ไม่ได้ศึกษา 🗆 ประถมศึกษา 🗆 มัธยมศึกษา 🗆 ปวช

 🗆 ปวส 🗆 ปริญญาตรี 🗆 สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพ 🗆 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 🗆 รับจ้าง/ลูกจ้าง 🗆 ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว 🗆 เกษตรกรรม
 🗆 อื่นๆ (ระบุ…….………)

4. BMI 🗆 ต่ำ 🗆 ปานกลาง 🗆 เกิน

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในการดูแลตนเองหลังคลอด : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ต้องการเลือก**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ข้อ** | **ประเด็นคำถาม** | **ก่อนอบรม** | **หลังอบรม** |
| **ใช่** | **ไม่ใช่** | **ใช่** | **ไม่ใช่** |
| **1.** | มารดาหลังคลอดที่มีแผลฝีเย็บควรทำความสะอาดแผลจากด้านหน้าไปด้านหลัง และซับให้แห้ง |  |  |  |  |
| 2. | ควรใช้หัวฉีดน้ำ แรงๆ ล้างบริเวณแผลฝีเย็บโดยตรง เพื่อความสะอาดของแผล |  |  |  |  |
| 3. | ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ทุก 3 ชม. หรือเมื่อชุ่ม ใน 2-3 วันแรก |  |  |  |  |
| 4. | มารดาหลังคลอดควรรับประทานอาหารที่มีกากใย ผักผลไม้ รสไม่จัด เพื่อป้องกันท้องผูก |  |  |  |  |
| 5. | อาหารแสลงของมารดาหลังคลอด คือ อาหารทะเล ผักผลไม้ และไข่  |  |  |  |  |
| 6. | หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ในช่วง 4-6 สัปดาห์ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อในโพรงมดลูก  |  |  |  |  |
| 7. | มารดาหลังคลอดควรขมิบช่องคลอดวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 10 ที เพื่อให้ช่องคลอดกระชับ |  |  |  |  |
| 8. | การอยู่ไฟและการรับประทานยาขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว  |  |  |  |  |
| 9. | ถ้าปวดแผลฝีเย็บ สามารถรับประทานยาพาราเซตามอลได้ 1-2 เม็ด ทุก 4-6 ชม.  |  |  |  |  |
| 10. | หากแผลฝีเย็บแยก บวมแดง มีฝ้า หรือมีหนองปน ร่วมกับมีไข้ ควรมารพ. ก่อนนัด  |  |  |  |  |
| **รวมคะแนน เต็ม 10 คะแนน** |  |  |