

A Self-Regulation Program on Dietary Consumption, Exercise, and Weight Gain for Overweight and Obese Pregnant Women*

Orrawan Pinitlertsakun¹, Piyanun Limruangrong, RN, PhD¹, Nittaya Sinsuksai, RN, PhD¹,
Dittakarn Boriboonhirunsarn, MD, PhD²

Abstract

Purpose: To determine the effects of a self-regulation program on dietary consumption, exercise, and weight gain in overweight and obese pregnant women.

Design: Quasi-experimental research.

Methods: The participants were 70 overweight and obese pregnant women who visited the antenatal care unit, at a university hospital. The participants were divided into the control and experimental groups with 35 each. The control group received routine care and were taught knowledge about overweight and obesity in pregnancy and weight gain control. The experimental group were trained in self-regulation skill that included self-observation, judgment process, and self-reaction. Data were collected using the personal data form, the diet and exercise record sheets, and the weight gain record form at the fourth, and the eighth weeks after the initiation of the intervention. Data analysis was performed with chi-square, Fisher's exact test and relative risk.

Main findings: The experimental group had less likelihood of having uncontrolled dietary consumption at fourth week and eighth week after the program (RR .36, 95%CI .20,.66 vs RR .19, 95%CI .07,.50, respectively), uncontrolled exercise (RR .25, 95%CI .11,.59 vs RR .20, 95%CI .09,.46, respectively), and uncontrolled weight gain (RR .63, 95%CI .40,.97 vs RR .61, 95%CI .38,.97, respectively), compared to the control group.

Conclusion and recommendations: The self-regulation program could alter diet and exercise behaviors progressively and controlled weight gain better than the routine care. Midwives should apply the self-regulation program to encourage the overweight and obese pregnant women control their diet, exercise and weight gain.

Keywords: diet, exercise, obesity, overweight, weight gain

Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(2):26-42

Corresponding Author: Assistant Professor Piyanun Limruangrong, Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand; e-mail: piyanun.lim@mahidol.ac.th

* Master's thesis, Master of Nursing Science Program in Midwifery, Faculty of Nursing and Faculty of Graduate Studies, Mahidol University; and this research is partially supported by Graduate Studies of Mahidol University Alumni Association

¹ Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok, Thailand

² Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok, Thailand

Received: 4 January 2019 / Revised: 19 February 2019 / Accepted: 22 February 2019

โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน*

อรวรรณ พิณเลิศสกุล¹ ปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง, PhD¹ นิทยา สิ้นสุกใส, PhD¹
กัญชุกรานต์ บริบูรณ์ศิริรัฐสาธ, พ.บ. PhD²

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเอง ต่อการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นของสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน จำนวน 70 ราย ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 35 ราย กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ และได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน และวิธีการควบคุมน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ สำหรับกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ประกอบด้วย การเฝ้าสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือ 4 ชุด คือ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และแบบบันทึกน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Chi-square, Fisher's exact test และ Relative risk

ผลการวิจัย: ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มทดลองมีโอกาสรับประทานอาหารไม่เหมาะสมตามเกณฑ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 4 (RR .36, 95%CI .20,.66) และ สัปดาห์ที่ 8 (RR .19, 95%CI .07,.50) ออกกำลังกายไม่เหมาะสมตามเกณฑ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 4 (RR .25, 95%CI .11,.59) และ สัปดาห์ที่ 8 (RR .20, 95%CI .09,.46) มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นไม่เหมาะสมตามเกณฑ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 4 (RR .63, 95%CI .40,.97) และ สัปดาห์ที่ 8 (RR .61, 95%CI .38,.97) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและข้อเสนอแนะ: โปรแกรมการกำกับตนเองส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และควบคุมน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นได้ดีกว่าการดูแลตามปกติ ผดุงครรภ์สามารถนำไปโปรแกรมการกำกับตนเองนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

คำสำคัญ: อาหาร ออกกำลังกาย อ้วน น้ำหนักเกิน น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

Nursing Science Journal of Thailand. 2019;37(2):26-42

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700, e-mail: piyanun.lim@mahido.ac.th

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล และงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนบางส่วนจากสมาคมศิษย์เก่าบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

² คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่รับบทความ: 4 มกราคม 2562 / วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 19 กุมภาพันธ์ 2562 / วันที่ตอบรับบทความ: 22 กุมภาพันธ์ 2562