



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

จรัญ จันทลักษณ์ และ อนันต์ชัย เชื้อนธรรม. สถิติเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

จิตร ลีทิมมร และคณะ สถิติสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์.
หน่วยระบาดวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์, ภาควิชาชีวสถิติ
และประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, บัณฑิตวิทยาลัย. คู่มือการพิมพ์วิทยานิพนธ์.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ฉวี เบาทรวง. การปฏิบัติการพยาบาลโดยการสัมผัส. วารสารพยาบาล
14 (ตุลาคม-ธันวาคม 2530) : 9 - 12.

_____ . ผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนและการ
สัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดใน
การคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
แม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

เต็มศรี ชำนิจารกิจ. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2526.

เทียมศรี ทองสวัสดิ์. การเตรียมตัวเพื่อคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ :
ศูนย์ส่งเสริมตำราและเอกสารทางวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
2532.

ทัศนีย์ สังขวรรณ. ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอด.
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. ระเบียบการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : หสน. สามเสนเจริญพานิช, 2531.

_____ . การวิจัย การวัด และการประเมินผล. กรุงเทพมหานคร :
โครงการการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

- บุญปรีดี ศิริวงษ์ และชงยุทธ เหาปัดย์. การเจ็บครรภ์คลอดเนิ่นนาน. ใน
 ก้าวแห่ง จารุจินดา และคณะ (บรรณาธิการ), สูติศาสตร์รามธิบดี.
 หน้า 251-263. กรุงเทพมหานคร : 2530.
- ประคอง กรรณสูต. สูติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 8. พระนคร :
 ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- ปราณี แสงรุ่งนภาพรรณ. การมีส่วนร่วมของสามีในระยะเจ็บครรภ์ต่อความวิตก
 กังวลและพฤติกรรมกาการเผชิญภาวะเครียดของผู้คลอดครรภ์แรก ณ
 โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
 สาขานามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- พุทธชินราช. วิทยาลัยพยาบาล. ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างมารดา
 ที่ได้รับการสอนและไม่ได้ได้รับการสอนอย่างมีระบบเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว
 ในระยะคลอด. พิษณุโลก : พิมพ์ที่วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก,
 2529.
- พรรณราย ทวีพยประภา. เทคนิคการสัมภาษณ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน
 จำกัดการพิมพ์พระนคร, 2525.
- พาริดา อิบราฮิม. การพยาบาลผู้ป่วยที่มีปัญหาของระบบประสาท. กรุงเทพฯ :
 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.
- ยวดี วัฒนานนท์ และคณะ. การสำรวจผลกระทบต่อความวิตกกังวลของมารดา
 ที่มีต่อกระบวนการคลอด. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลสูติ-
 นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- เรณู พุกบุญมี. ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การคลอดกับสัมพันธภาพ
 ระหว่างมารดาและทารกตามการรับรู้ของมารดาที่ได้รับการผ่าตัด
 เอาทารกออกทางหน้าท้องอย่างมีแผนและไม่มีแผน. วิทยานิพนธ์
 ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

- วราวุธ สุมาวงศ์. คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 12.
กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- สุเทพ วงศ์แพทย์ และสมจิต ศรีสุพรรณราช. การคาดคะเนกำหนดคลอดและ
การจับหาการหดตัวของมดลูกด้วยมือทางหน้าท้องของผู้ตั้งครรภ์.
วารสารกรมการแพทย์ (ตุลาคม-ธันวาคม 2519) : 4-18.
- สุภาพ วาดเขียน และอรพินธ์ โภชนดา. มาตรฐานและการประเมินผล.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุลี ร้อยคนทา. การเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตนในระยะคลอดระหว่างมารดาที่
ได้รับคำแนะนำก่อนคลอดกับมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- สุขศรี บุณณกนิษฐ. การเตรียมตัวเพื่อคลอด. วารสารการพยาบาล.
26 (เมษายน 2520) : 118-127.
- สุดชาย ปิ่นยารชุน. การคลอดยาก. กรุงเทพมหานคร : ส่วนสยามการพิมพ์,
2532.
- สมทรง เพ็งสุวรรณ. การเตรียมตัวเพื่อคลอด. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา
การพยาบาลสูติศาสตร์รีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2532.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภามิต. เอกสารประกอบการสอน การปรับพฤติกรรม.
กรุงเทพฯ : ครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สมศรี เขื่อนทิพย์. คู่มือการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2520.
- อนันต์ อัดชู. กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
2521.

- เอี่ยมพร ทองกระจาย และคณะ. การศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของมารดา
ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอด. ภาควิชาการพยาบาล
อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
2528.
- อรวรรณ เกตุแก้ว. ผลการสอนบิดาและมารดาต่อการมีส่วนร่วมของบิดามารดา
ในการดูแลทารกแรกเกิดตามการรายงานของบิดาและมารดา. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2531.
- อุทุมพร จามรมาน. เอกสารการสอนวิชา 412521 ระเบียบวิธีในพฤติกรรม-
ศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- _____ . แบบสอบถาม : การสร้างและการใช้. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์พันธ์, 2530.

ภาษาอังกฤษ

- Agnew, et al. Dorland's Illustrated Medical
Dictionary. 24 th ed. Philadelphia : W.B. Saunders
Co., 1965.
- Aguilera, D.C. and Mesick, J.M. Crisis Invention : Theory
and Methodology. 4 th ed. St. Louis : The C.V.
Mosby Co., 1982.
- Basy, D.B., and Gold, W.A. The Nurse and The Childbearing
Family. New York : A Wiley Medical Publication,
1981.
- Bevis, R. Pain relief and comfort in labour. In Myes,
Textbook for Midwives. London : Bailliere Tindall,
1984.

- Bladley, R.A. Husband-Coached childbirth. New York : Harper and Row Publishers, 1974.
- Bonica, J.J. An Atlas on Mechanisms and Pathways of Pain in Labour. Chicago : Abdott Laboratories, 1960.
- Bonica, J.J. and Albe-Fressard, D., Advances in Pain Research and Theory. I vol. N.Y. : Roven Press Publishers, 1976.
- Bowen, S.M., and Miller, B, C. Paternal attachment behavior as relative to oresence at delivery and propererhood class : A Pilot Study. Nursing Research. 33(July-August 1984) : 223-228.
- Burgguist, S.R. New Webster's Dictionary of English Language. New York : Consolidated Book Publishiers, 1975.
- Cambell, Donald T. and Stanley, Juliam C. Experimental and Quasi Experimental Designs for Research. Chicago : Ran Mc Nallys Company, 1969.
- Carkhuff, R.R. Helping and human relations. Practice and Research 2. (1969) : 112-119.
- Clark, A.L. Labour and birth : Expectations and outcomes. Nursing Forum. XIV (No. 4 1975) : 413-428.
- Clark, A.L., Affonso, D.D., and Harris, T.R. Child Bearing : A nursing Perspective. 2 nd ed. Philadelphia : F.A. Davis Co.,1979.

- Cogan, R., and Henneborn, W.J. The effect of husband participation on report pain and probability of medication during labour and birth. Journal of Psychosomatic Research. 19(1975) : 215-222.
- Copp, L.A. Pain and suffering. Am. J. Nurse. (March, 1974) : 500-502.
- Cronewett, L.R., and Newmark, L.L. Fathers' response to childbirth. Nursing Research. 23(1974) : 210-217.
- Davis, A., et al. Psychological study of emotional factors in pregnancy : A preliminary report. Psychosomatic Medicine 29(1961).
- Dickenson, E.J. and Schult, M.O. Maternal and Infant Care. New York : McGraw - Hill Co., 1975.
- Doohar, M.E. Lamaze method of childbirth. Nursing Research. 29 (1980) : 220-224.
- Dorothy S. Siegele. The gate control theory. American Journal of Nursing 74 (March 1974) : 498-502.
- Egel, E.L. Family centered maternity care. Obstetric Gynecology Digest (Nov. 1964) : 25-32.
- Friedman, E.A. Pattern of labor as an indicator of risk. Clin Obstet Gynecol 16 (1973) : 172-183.
- Friedman, E.A. Labor : Clinical Evaluation and Management. 2 nd ed. New York : Appleton-Century-Crofts, 1978.
- Grad, R.K., and Woodside, J. Obstetrical anagesics and anesthesia methods of relief pain for patient in labor. American Journal of Nursing 77 (February 1997) : 242.

- Hedahl, K.J. Cesarean birth : A real family affair.
American Journal Nursing (March 1980) : 471-472.
- Hassid, Patricia. Handbook for childbirth Education.
Philadelphia : Harper & Row Publishers, 1978.
- Hellman, L.M., et al. Cause of the onset of labour.
William Obstetrics. 4 th ed. New York : Appleton-
Century-Croft, 1970.
- International Childbirth Education Association. Husband
in the Delivery Room : Recomedation to Hospital
and Safety of the Practice. N.Y. : Rochester, 1965.
- Jensen, M.D., et al. Maternity Care : The Nurse and Family.
2 nd ed. St. Luois : The C.V. Mosby Company.
1981.
- Jones. B. who says it doesn't hurt. Nursing Mirror
16 (1985) : 29-31.
- Jones, W.L. The emotional needs of the new family.
Nursing Mirror. 23(October 1975) : 49-52.
- Kazdin, A.E. Single Case Sludy Research Designs Methods
for Clinical and Applied Settings. New york:
Oxford Universily Press, 1982.
- Kerlinger, Fred N. Foundations of Behavioral Research.
New York: CBS Publishing Japan Ltd, 1986.
- King, et al. Human Anatomy and Physiology. 6 th ed.
philadelphia : W.B. Saunders Company, 1969.
- Lamaze, Fernand. (Translated by Gelestin) . Painless
Childbirth. chicago : Henry Regnery Company,
1970.

- Lederman, R.P., et al. Relationship of psychological factor in pregnancy to progress in labor. Nursing Research 28 (March-April 1979) : 94-97.
- Linguist, E.F. Design and Analysis of Experiments in Psychology and Education. Boston : Houghton Mifflin Co., 1953.
- Lipkin, G.B. Psychosocial Aspects of Maternal - Child Nursing. St. Louis : The C.V. Mosby company, 1974.
- Lilley, M.J. Emotional needs of parents. Nursing Mirror 19 (July 1974) : 61-63.
- Mansfield, E. Empathy : Concept and identified psychiatric nursing behavior. Nursing Research 22 (November-December 1973) : 525-529.
- Mercer, R.T., and Marut, J.S. Comparison of primigravida perceptions of vaginal and cesarean birth. Nursing Research 28 (1979) : 260-266.
- Moore, M.L. Realistics in Childbearing. Philadelphia : W.B. Saunders' Co., 1978.
- Nabb, M.M. The science of labour. Nursing Times 1 (March 1989) : 58-59.
- Nicholson, J., et al., Outcome of father involvement in pregnancy and birth. Birth 10 (1983) : 5-9.
- Norr, K.L. et al. Explaining pain and enjoyment in childbirth. Journal Health Social Behavior 18(1977) : 260-275.
- Pilliteri, A. Maternal - Newborn Nursing : Care of the Growing Family. 2nd ed. Boston : Little, 1981.


- Polden, M. Obstetric physiotherapy. Nursing Mirror.
3(July 1975) : 53-57.
- Pritchard, J.A., and Mc.Donald, P.P. William Obstetric.
16 th ed. New York : Apple-Century-Crofts, 1980.
- Read, G.D. Childbirth Without Fear. New York : Harber
and Row publishers, 1970.
- Rogers, C.R. A theory of therapy, personality and
interpersonal relationships as develop in the
client-centered framework. In Kach, S. (ed.).
Psychology : A study of Science. Vol.3. New York :
McGraw-Hill, 1959.
- Smith, E.D. Maternity Care : A Guide for Patient Education.
new York : Appleton-Century-Crofts, 1981.
- Thompson, M.K, Family development theory. Nurse
Practitioner (June 1984) : 54, 58.
- Tomlinson, P.S. Father involement with first born infant :
interpersonal and situationa factors. Pediatric
Nursing 13(March-April 1987) : 101-105,139.
- Triplett, J.L. Empathy is ... Nursing Clinics of North
American 4 (December 1969) : 673-781.
- Tryon, P.A. Use of comfort measurse as support during
labour. Nursing Research 15 (1966) : 109-118.
- Wente, A.S., and Crockenberg, S.B. Transition to
fatherhood : Lamaze preparation adjustment
difficulty and the husband-wife relationship.
The Family Coordinator 25 (october 1976) :
315-357.

- White, M., and Ritchie, J. Psychological stressor in hospitalization : report from pregnant woman. Maternal and Child Nursing 3(1984) : 47-55.
- Willmuth, L.R. Prepared childbirth and the concept of control. Journal of Obstetric, Gynecology and Neonatal Nursing (Sept/Oct. 1975) : 38-41.
- Willson, R.J. Management of Obstetric Difficulties. 6 th ed. Saint Louis : C.V. Mosby Co., 1969.
- Wonnacott, T.H. and Wonnacott, R.J. Introduction Statistic. 2nd ed. New York : John wieley & Sons Inc., 1972.
- Zax, M., et al, Chidbirth education, maternal attitude and delivery. American Journal of Obstetrics and Gynecology 123 (September 1975) : 185-190.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ สุขศรี บุรณกนิษฐ์ | ภาควิชาสถิติศาสตร์ นรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลศิริราช |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปราณี อัทธเสวี | ภาควิชาสถิติศาสตร์ นรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หวงน้อย สาคกรรัตนกุล | ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. อาจารย์ คุณทิ้ววรรณ เรืองรุจิระ | แผนกการพยาบาลสูติ-นรีเวช
วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ |
| 5. อาจารย์ วันเพ็ญ พรหมเกษ | ภาควิชาการพยาบาลสถิติศาสตร์ วิทยาลัย
พยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 6. อาจารย์ สุติมา บัญญาพินิจนุจร | แผนกการพยาบาลสูติ-นรีเวช วิทยาลัย
พยาบาลกรุงเทพ |
| 7. พ.ญ. เรณู ศรีสมิต | หัวหน้าแผนกสูติ-นรีเวชกรรม
โรงพยาบาลเชิงราชประชานุเคราะห์ |
| 8. คุณทองประกาย เฝ้าวัฒนา | หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาล
เชิงราชประชานุเคราะห์ |
| 9. คุณ วณี สมพงษ์ | หัวหน้าห้องคลอด โรงพยาบาลรามธิบดี |
| 10. คุณสุวดี สังขสุวรรณ | หัวหน้างานห้องคลอด โรงพยาบาลราชวิถี |
| 11. คุณลาวัลย์ ชีระโสภณ | หัวหน้างานห้องคลอด โรงพยาบาลกลาง |
| 12. คุณจินดา วัจวิญญู | หัวหน้างานห้องคลอด โรงพยาบาล
เชิงราชประชานุเคราะห์ |

ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10 พฤศจิกายน 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย ดิฉัน นางสาวประกายแก้ว กำคำ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง "ผลการช่วยเหลือของ
สามีต่อผู้คลอดครั้งแรกในระยะเจ็บครรภ์ ต่อการควบคุมตนเอง ความต้องการยาระงับปวด
ระยะเวลาในการคลอดและการรับรู้ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด" โดยมี รองศาสตราจารย์
ดร.พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ขณะนี้ดิฉันได้สร้างเครื่องมือ จำนวน 3 ชุด คือ

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองคือความเจ็บปวดของผู้คลอด
2. แบบสัมภาษณ์ผู้คลอด (หลังคลอด 2 ชม.)
3. บทการสอนผู้คลอด สามี และคู่มือสามี

ฉะนั้น จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและเกณฑ์ในการ
ให้คะแนนของเครื่องมือดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อ 1, 2 ทั้งนี้ ดิฉันได้แนบวัตถุประสงค์
ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย ขอบเขตการวิจัย ตัวแปร และคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยมาด้วย
แล้วเพื่อประกอบในการพิจารณา ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ประกายแก้ว กำคำ)



คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการบริหารการพยาบาล - คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10 พฤศจิกายน 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน หัวหน้าแผนกสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาล เชียงรายประชาอนุเคราะห์

เนื่องด้วย นางสาว ประกายแก้ว คำคำ นิสิตปริญญาโท สาขาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการช่วยเหลือของสามีต่อผู้คลอดครั้งแรกในระยะเจ็บครรภ์ ต่อการควบคุมตนเอง ความต้องการยาระงับปวด ระยะเวลาในการคลอด และการรับรู้ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด" มีความประสงค์จะทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ จำนวน 2 ชุด คือ

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองต่อความเจ็บปวดของผู้คลอด โดยสังเกตในผู้คลอดครั้งแรกในระยะเจ็บครรภ์ จำนวน 12 คน
2. แบบสัมภาษณ์ผู้คลอด โดยสัมภาษณ์ผู้คลอดครั้งแรกหลังคลอด 2 ชั่วโมง จำนวน 12 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดอนุเคราะห์ให้นิสิตทำการทดสอบเครื่องมือสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง
Prasom Jomman
(รศ.ดร.ประนอม โททกานนท์)

รองประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรงพยาบาลเชียงใหม่ประชานุเคราะห์

วันที่

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วม โครงการวิจัย

เรียน สามีของผู้ลอค

เนื่องด้วย คิฉิน นางสาวประกายแก้ว กำคำ นิสิตปริญญาโท สาขาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการช่วยเหลือ ของสามีต่อผู้ลอคครรภ์ในระยะเจ็บครรภ์ คือการควบคุมตนเอง ความต้องการการระงับปวด ระยะเวลาในการลอค และ การรับรู้ประสพการณ์ การลอคของผู้ลอค" ในการนี้ได้จัดโครงการ ทดลองให้ สามีของผู้ลอคครรภ์แรก เข้า ไปอยู่กับผู้ลอคในระยะเจ็บครรภ์ และ ท่านเป็นเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีคุณสมบัติที่จะ มีสิทธิ์ ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วม โครงการนี้

จึงเรียนมาเพื่อ เชิญชวนให้ท่าน เข้าร่วมในโครงการนี้ เพื่อภรรยา และบุตรของท่าน และ เพื่อ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาการให้บริการผู้ลอค คือ ไป กรุณาให้คำตอบโดยคัดส่วนท้าย ของหนังสือนี้ มอบให้ภรรยาของท่าน นากลับ ไปคืนผู้วิจัยในวันที่ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ. โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ


(นางสาวประกายแก้ว กำคำ)
ผู้วิจัย.....
กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ต้องการ

- () ท่านสามารถเข้าร่วมใน โครงการนี้ได้
() ท่าน ไม่สามารถเข้าร่วมใน โครงการนี้ได้

ลงชื่อ.....

(นาย.....)

สามี ของ นาง.....

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

วันที่.....

เรื่อง การนัดสามัคคีเพื่อเตรียมตัวเข้าร่วม โครงการวิจัย

เรียน

ตามที่ท่าน ได้แสดงความสนใจที่จะเข้าร่วมใน โครงการวิจัยเกี่ยวกับ การให้สามัคคีเข้า ไปมีส่วนร่วม ในการช่วยเหลือ ผู้ลอบในระยะเจ็บครรภ์ นั้น บัดนี้ ผู้วิจัยขอแสดงความยินดีด้วยเป็นอย่างยิ่ง ที่ท่าน ได้ ผ่านการคัดเลือกให้เข้าร่วมในโครงการนี้ ทั้งนี้ ท่านจะต้อง ได้ทราบรายละเอียด และ วิธีการปฏิบัติ การช่วยเหลือ ภรรยาของท่านก่อน

จึงขอเชิญให้ท่าน ไปพบกับผู้วิจัย เพื่อรับทราบรายละเอียดดังกล่าว ได้ใน วันที่ เวลา น. ณ. บริเวณ หน้าห้องคลอด โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

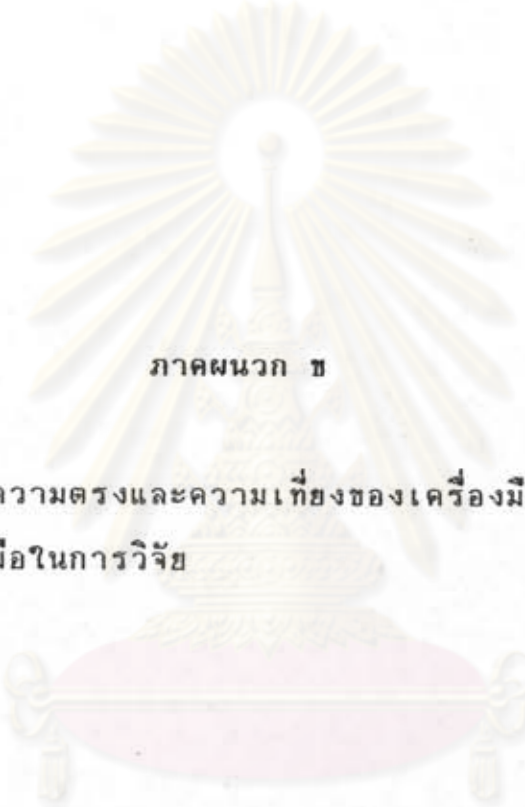
ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวประกายแก้ว ก้าคำ)

ผู้วิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

การหาความตรงและความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย
เครื่องมือในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 12 ท่าน ต่อแบบสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเอง
ขณะเจ็บครรภ์ สรุปได้ดังนี้

1. บางข้อสังเกตมี 2 พฤติกรรม ซึ่งมีน้ำหนักของสำคัญไม่เท่ากันอยู่ด้วยกัน
ควรตัดข้อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกหรือแยกออกจากกัน (2 ท่าน)
2. พฤติกรรมบางอย่างซ้ำซ้อน (2 ท่าน)
3. ข้อสังเกตบางข้อขาดความชัดเจน ควรขยายให้ชัด (3 ท่าน)
4. บางด้านควรเพิ่มเติมข้อสังเกต (1 ท่าน)
5. บางหัวข้อยังจัดไม่เข้าหมวดหมู่ เช่น ข้อ 4, 5, 7 (2 ท่าน)
6. ในการวัดพฤติกรรมหลาย ๆ ครั้ง ควรทำในลักษณะ check list จำนวนครั้ง
จึงจะทำให้สามารถแปลความหมาย เป็นพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดให้ได้ (4 ท่าน)
7. เห็นว่าแบบสังเกตชุดนี้รวบรวมพฤติกรรมได้ละเอียดแล้ว (11 ท่าน)
8. เกณฑ์ตัดสินพฤติกรรมเหมาะสม (12 ท่าน)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสังเกตที่ปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

ได้ข้อสังเกตพฤติกรรม จำนวน 28 ข้อ ตามด้านต่าง ๆ ดังนี้

การสังเกตพฤติกรรม			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมผู้ลัดในขณะเจ็บครรภ์	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	ร้อยละ (มี : ไม่มี)			ดี	พอใช้	ไม่ได้
				ด้านการออกเสียง			
			1	ร้องเสียงดัง เมื่อมีการหดตัวของมดลูก			
			2	พูดเสียงดังผิดปกติ เมื่อมีการหดตัวของมดลูก			
			3	พูดเร็ว ตะกุก ตะกัก			
				ด้านร่างกาย			
			4	มีอาการเกร็งปลายมือปลายเท้าหรือบิดตัวไปมา			
			5	ยัดเกาะหัวเตียง ข้างเตียงหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นหลัก			
			6	เงื่อออกมา			
			7	ทวบเตียง			
			8	กระหายน้ำหรือริมฝีปากแห้ง			
			9	กระสับกระส่ายหรือเคลื่อนไหวมากขึ้น			
				เช่น ลุกนั่ง ยืน นอนสลับกันตลอดเวลาที่มดลูกหดตัว			
			10	คลื่นไส้ อาเจียน			

การสังเกตพฤติกรรม			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมของผู้ล่อคชณะ เจ็บครรภ์	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	ร้อยละ มี: ไม่มี			ดี	พอใช้	ไม่ได้
				ด้านควบคุมการหายใจ			
			11	หายใจเข้าลึก ๆ ก่อนลมหายใจออกช้า ๆ ตาม			
			12	จังหวะ การหดตัวของมดลูกขณะเจ็บครรภ์ห่าง			
			13	เมื่อเจ็บครรภ์ถี่และอยากเบ่งสามารถใช้วิธีหายใจ			
			14	เร็ว ๆ ดิ้น ๆ สลับการหายใจลึก ๆ ช้า ๆ และ			
			15	ก่อนลมหายใจออกทางปากได้			
			16	ปฏิบัติตามคำแนะนำในการควบคุมการหายใจได้			
			17	ด้านการแสดงออกทางใบหน้าท่าทาง			
			18	ร้องไห้			
			19	หน้าตาบิด เบี้ยว			
			20	หงุดหงิดแสดงความรู้สึกและไม่ให้ความร่วมมือ			
			21	ในการตรวจ			
			22	หลังคาบหนึ่งหรือนอนพักได้อย่างสงบ			
			23	มองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง นิ่ง นาน และมีสมาธิ			
			24	แน่นิ่ง			
			25	หลับตาขณะพูดกับพยาบาล			
			26	ใช้มือลูบคลึงหน้าท้องเบา ๆ เมื่อมดลูกหดตัว			
			27	เปลี่ยนท่า นั่งหรือนอนได้โดยไม่มีอาการทรนทราย			
			28	แสดงอาการพอใจ ยิ้มแย้ม เมื่อมีใครเข้าไปพูด			
			29	ด้วย			

การสังเกตพฤติกรรม			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมผู้คลอดในขณะเจ็บครรภ์	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	ร้อยละ มี: ไม่มี			ดี	พอใช้	ไม่ได้
				ด้านคำพูด			
			23	พูดปฏิเสธการตรวจหรือให้การช่วยเหลือ			
			24	ร้องขอความช่วยเหลือ เกินความจำเป็น เช่น ขอให้ดูแลบ่อยมากหรือขอให้ทำหัตถ์การคลอด			
			25	พูดว่าพึ่งรำพันแต่ความเจ็บปวดของตนเอง			
			26	พูดคำหยาบคาย			
			27	แสดงอาการก้าวร้าวทางคำพูดด้วยการด่า สบถ หรือพูดไม่สุภาพ			
			28	ถามพยาบาลว่า เมื่อใดคนจะคลอดเสียที			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการทดลองใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองของผู้ลอบ

ครั้งที่ 1 ทดลองใช้กับผู้ลอบครั้งแรกที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มประชากรที่กำหนดไว้สำหรับศึกษา
ในครั้งนี้ จำนวน 12 ราย ระหว่างวันที่ 5 พฤศจิกายน 2533 โดยดำเนินการดังนี้

1. ทาความสอดคล้องของการสังเกตเป็นรายข้อ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยใช้แบบ
สังเกตคนละฉบับ สังเกตพฤติกรรมขณะเจ็บครรภ์ของผู้ลอบในเวลาเดียวกัน เมื่อสิ้นสุดระยะ
เจ็บครรภ์ นำพฤติกรรมที่สังเกตได้มาวิเคราะห์คะแนน โดยใช้สูตร

$$\text{ความสอดคล้องของการสังเกต} = \frac{A}{A+D} \times 100$$

เมื่อ A คือ จำนวนผู้ลอบที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตได้ตรงกัน

D คือ จำนวนผู้ลอบที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมได้
ต่างกัน

(Kazdin, 1982)

ผลการทดลองใช้ปรากฏดังนี้

อันดับ	ค่าความสอดคล้อง	จำนวนข้อ	ข้อที่
1	100	4	10, 23, 26, 28
2	91	5	1, 4, 7, 24, 27
3	83	4	6, 9, 13, 18
4	75	7	2, 5, 8, 16, 17, 19, 22
5	66	5	3, 11, 14, 20, 21
6	58,	3	12, 15, 25

จากเกณฑ์ของ kazdin (1982) ระบุว่า ค่าความสอดคล้องของการสังเกตที่ใช้ได้ ต้องมีค่าตั้งแต่ 80 ขึ้นไป จึงเลือกข้อสังเกตในอันดับ 1 ถึง อันดับ 3 ซึ่งมีค่าความสอดคล้อง ตั้งแต่ 100 ถึง 83 ตามลำดับ เป็นจำนวนข้อสังเกต 13 ข้อ คือ

1. ร้องไห้เสียงดัง เมื่อมีการหดรัดตัวของมดลูก
2. เกร็งมือและเท้า, บิดตัวไปมา
3. เหงื่อออกมาก
4. หน้าตาคมเขียว
5. กระสับกระส่ายหรือเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น ลูกนั่ง ยืน สลับนอน

ขณะที่มดลูกหดรัดตัว

6. คลื่นไส้ อาเจียน
7. ปฏิบัติตามคำแนะนำของการควบคุมหายใจ
8. มองตรงไปจุดใดจุดหนึ่งนิ่ง นาน มีสมาธิแน่นแน้
9. ชุคปฏิเสธการตรวจหรือการให้การช่วยเหลือ
10. ร้องขอความช่วยเหลือเกินความจำเป็น เช่น เรียกร้องไห้ดูแลตลอด

หรือขอร้องไห้ทำให้สิ้นสุดการคลอด

11. ชุคคำทมิผู้อื่นหรือสิ่งแวคล้อม
12. แสดงอาการก้าวร้าวทางคำชุค เช่น คำ สบถ หรือใช้ถ้อยคำไม่สุภาพ
13. ถามพยายามว่าเมื่อใดคนจึงจะคลอดเสียที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การจำแนกด้านต่าง ๆ ของข้อสังเกตที่มีความสอดคล้องตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ทั้ง

13 ข้อ

ด้านการออกเสียง

1. ร้องเสียงดังหรือคราง เมื่อมีการทรวัดตัวของมดลูก

ด้านร่างกาย

2. มีอาการเกร็ง มือ เท้าสั่นหรือ บิดตัวไปมา
3. เหงื่อออกมาก
4. หน้าตามืดเขียว
5. กระสับกระส่ายหรือเคลื่อนไหวมากขึ้น
6. คลื่นไส้ อาเจียน

ด้านการควบคุมการหายใจ

7. ปฏิบัติตามคำแนะนำ การควบคุมการหายใจ

ด้านการแสดงออกทางใบหน้าท่าทาง

8. มองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง นิ่ง นาน มีสมาธิแน่นแน

ด้านคำพูด

9. พูดปฏิเสธอาหารหรือเครื่องดื่มที่จัดให้
10. ร้องขอความช่วยเหลือเกินความจำเป็น
11. พูดคำหยาบหรือสิ่งแวดล้อม
12. แสดงอาการก้าวร้าวทางคำพูด เช่น คำ สบถ หรือใช้คำพูดไม่สุภาพ
13. ถามพยายามว่าเมื่อใดคนจึงจะคลอดเสียที

การปรับปรุงแบบสัง เกตพหุติกรรม ครั้งที่ 1

นำข้อสัง เกตที่มีค่าความสอดคล้องของการสัง เกตสูงทั้ง 13 ข้อ ไปเสนออาจารย์
ที่ปรึกษาการวิจัย เพื่อให้ได้ข้อสัง เกตที่ครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 5 ด้าน ให้เพียงพอ จึงให้เลือกข้อ
ที่มีค่าความสอดคล้องถึง 66 นั่นคือ ได้จำนวนข้อสัง เกตทั้งสิ้น 25 ข้อ นำข้อสัง เกตทั้ง 25 ข้อ
มาปรับปรุงภาษาให้เข้าใจง่ายและเป็นนัยเดียวกัน ได้ข้อสัง เกตสำหรับแบบสัง เกตที่จะนำไป
ทดลองใช้อีกครั้ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการทดลองใช้แบบสังเกตครั้งที่ 2 เมื่อนำแบบสังเกตที่มีค่าความสอดคล้องของการสังเกต ตั้งแต่ 66 ถึง 100 ที่เลือกไว้ มาปรับปรุงด้านภาษาให้เข้าใจง่าย และเป็นนัยเดียวมากขึ้น แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ทดลองครั้งแรกที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มประชากรที่จะศึกษาอีกครั้ง ระหว่างวันที่ 13 - 16 พฤศจิกายน 33 แล้วจึงนำคะแนนมาวิเคราะห์ตามสูตรเดิม ปรากฏค่าความสอดคล้องดังนี้

อันดับ	ค่าความสอดคล้อง	จำนวนข้อ
1	100	6
2	91	8
3	83	11

รวม 25 ข้อ

นำคะแนนของผู้ทดลองทั้ง 12 คน คนละ 25 ข้อ มาหาค่าความสอดคล้องของการสังเกตโดยเฉลี่ย เพื่อใช้วัดค่าความสอดคล้องของการสังเกตระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัย โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} \quad (\text{ประกอบ กรรณสูตร, 2529})$$

\bar{X} คือ ค่าความสอดคล้องเฉลี่ยของการสังเกต

$\sum fx$ คือ ผลรวมของคะแนนความสอดคล้องที่ได้ทั้งหมด

N คือ จำนวนข้อที่ใช้ในการสังเกตผู้ทดลอง

กำหนดให้ค่าความสอดคล้องของการสังเกต ต้องสูงกว่า 80 จึงอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้

(Kazdin, 1982)

แทนค่าในสูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{(100 \times 6) + (91 \times 8) + (83 \times 11)}{25} = \frac{2241}{25} = 89.64$$

การสังเกตของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีความสอดคล้องของการสังเกตอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้

2. หาค่าความเที่ยงของแบบสังเกตทั้งคู่ โดยนำคะแนนรวมที่ได้จากการสังเกต ทั้ง 25 ข้อ ของแบบสังเกต ซึ่งให้คะแนนเหตุการณ์ โดยการสังเกตของผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ในการสังเกตผู้คลอดทั้ง 12 ราย มาเปรียบเทียบ เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยกำหนดว่า ถ้าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูง แสดงว่า แบบสังเกตชุดนี้มีความเที่ยงสูงด้วย (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2532) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ดังนี้

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

r_{xy} คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือคือค่าความเที่ยงของแบบสังเกตชุดนี้

$\sum x$ คือ ผลรวมของคะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ ที่ให้โดยผู้วิจัย

$\sum y$ คือ ผลรวมของคะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ ที่ให้โดยผู้ช่วยวิจัย

N คือ จำนวนผู้คลอดที่ได้รับการสังเกต

จากคะแนนที่ได้ ดังนี้

ผู้คลอด	คะแนนที่ให้โดยผู้วิจัย (x) (คะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ)	คะแนนที่ให้โดยผู้ช่วยวิจัย (y) (คะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ)
คนที่ 1	66	66
คนที่ 2	59	59
คนที่ 3	59	56
คนที่ 4	58	57
คนที่ 5	57	60
คนที่ 6	54	54

ผู้คลอค	คะแนนที่ให้โดยผู้วิจัย (x) (คะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ)	คะแนนที่ให้โดยผู้ช่วยวิจัย (y) (คะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ)
คนที่ 7	55	55
คนที่ 8	59	58
คนที่ 9	57	57
คนที่ 10	66	61
คนที่ 11	60	60
คนที่ 12	67	67

แทนค่าในสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ได้ผลดังนี้

$$r_{xy} = 0.8959$$

$$= 0.90$$

ค่าความเที่ยงของแบบสังเกตชนิดนี้ = 0.90

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิคือแบบสัมภาษณ์ผู้คลอด

จากการนำแบบสัมภาษณ์ผู้คลอดสำหรับสัมภาษณ์ผู้คลอดหลังคลอด 2 ชั่วโมง เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 12 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิชาการพยาบาลศาสตร 6 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านบริหารและบริการพยาบาลศาสตร 5 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุติแพทย 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ผู้คลอด ได้รับการเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

ส่วนที่ 1

1. การบันทึกรายงานข้อมูลจริงตามสภาพผู้คลอด ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าการบันทึกทุกข้อใช้ได้ (จำนวน 12 ท่าน)
2. ควรเพิ่มเติมรายได้ของสามีและผู้คลอด (จำนวน 2 ท่าน)
3. ควรเพิ่มเติมการบันทึกผลสรุปของการคลอดเพื่อเป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูล (จำนวน 2 ท่าน)
4. เกณฑ์ตัดสินความต้องการยาระงับปวดและการใช้ระยะเวลาในการคลอดเห็นว่าใช้ได้ (จำนวน 12 ท่าน)

ส่วนที่ 2 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้คลอด

1. มีคำถามซ้ำ ๆ กันหลายข้อ (8 ท่าน)
2. จำนวนข้อมากเกินไป (5 ท่าน)
3. ใช้ภาษาไม่กระชับ เข้าใจยากในบางข้อ (4 ท่าน)
4. บางข้อไม่ควรเป็นคำถามเชิงชี้แนะให้ผู้คลอดเกิดความวิตกกังวล (3 ท่าน)
5. ในบางข้อจัดคำถามไว้ในหมวดที่ไม่ถูกต้อง เช่น คำถามเกี่ยวกับสามีจัดให้อยู่ในหมวดความกลัวที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในกระบวนการคลอด เป็นต้น (2 ท่าน)
6. คำถามเชิงนิเสธและนิมานในแต่ละด้าน ควรมีจำนวนข้อใกล้เคียงกัน (1 ท่าน)

ผลการทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ผู้ทดลอง

ครั้งที่ 1 นำแบบสัมภาษณ์ผู้ทดลองไปทดลองใช้กับผู้ทดลองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่จะศึกษา จำนวน 12 ราย ระหว่างวันที่ 5 - 8 พฤศจิกายน 2533 เพื่อปรับปรุงแก้ไขและนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาความเที่ยงโดยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ต่อไป การทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 ปรากฏผลดังนี้

1. ข้อสัมภาษณ์มีหลายข้อที่ซ้ำซ้อนกัน
2. มีบางข้อที่ยังไม่มีความเป็นปรนัย ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจได้ไม่กระจ่างชัด
3. ข้อสัมภาษณ์บางข้อ ผู้ตอบต้องใช้เวลาในการคิดทบทวนเหตุการณ์ การให้ผู้ตอบอ่านข้อสัมภาษณ์และใช้เวลาในการพิจารณาก่อนตอบ จะทำให้ได้ข้อมูลที่แน่นอนกว่า
4. ควรปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ให้มีความกระชับชัดเจนและตัดข้อที่สัมภาษณ์ซ้ำซ้อนออกไป

นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและตามการทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ได้จำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ ใน 7 หมวด แล้วจึงนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้อีกครั้ง เพื่อหาความเที่ยงโดยการคำนวณค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency)

ครั้งที่ 2 ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์กับผู้ทดลองที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มประชากรที่จะศึกษา โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ผู้ทดลองเหล่านั้นหลังทดลอง 2 ชม. นำคะแนนจากคำถามเชิงนิเสธและนิมานซึ่งจับคู่กันดังนี้

คู่ที่	ข้อ	(ข้อสัมภาษณ์เชิงนิเสธ)	ข้อ	(ข้อสัมภาษณ์เชิงนิมาน)
1	8	ท่านคิดว่าท่านผ่านพ้นการทดลองครั้งนี้ด้วยความยากลำบาก	18	ท่านคาดหวังว่าจะคล่องดียวกว่านี้
2	17	หลังจากผ่านพ้นการทดลองแล้ว ท่านรู้สึกกลัวการทดลองจนไม่ อยากนึกถึงอีก	32	ท่านรู้สึกพึงพอใจและเป็นสุข เมื่อนึกถึง การทดลองครั้งนี้

คู่ที่	ข้อ	(ข้อสัมภาษณ์เชิงนิเสธ)	ข้อ	(ข้อสัมภาษณ์เชิงนิยาม)
3	22	ท่านรู้สึกผิดหวังในการคลอคครั้งนี้	28	ท่านรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จมากในการคลอคบุตรครั้งนี้
4	26	ความเจ็บปวดและความยากลำบากในการคลอคครั้งนี้ทำให้ท่านไม่อยากจะตั้งครรภ์อีก	30.	การคลอคครั้งนี้ทำให้ท่านต้องการมีบุตรอีก

ให้คะแนน คำตอบที่สัมพันธ์กันในแต่ละคู่เป็น 1 คะแนน หากไม่สัมพันธ์กันได้ 0 คะแนน ผลของคะแนนคำตอบจากผู้คลอคทั้ง 12 คน ปรากฏดังนี้

คนที่	คะแนน				รวม (X)	X ²
	คู่ที่ 1	คู่ที่ 2	คู่ที่ 3	คู่ที่ 4		
1	1	1	1	1	4	16
2	1	1	1	0	3	9
3	1	1	1	1	4	16
4	1	1	1	1	4	16
5	1	1	1	1	4	16
6	1	1	1	1	4	16
7	1	1	1	1	4	16
8	1	1	1	1	4	16
9	1	1	1	1	4	16
10	1	1	0	1	3	9
11	1	1	1	1	4	16
12	1	1	1	1	4	16

$$\text{รวม } \sum X = 46 \quad \sum X^2 = 178$$

นำคะแนนที่ได้ แทนในสูตร การหาความเที่ยงหรือความสอดคล้องภายในวิธีของ
 คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน สูตรที่ 21 (Kuder - Richardson Formular 21) ดังนี้

$$r_{K21} = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\bar{X} (K - \bar{X})}{K \cdot S^2} \right)$$

K คือ จำนวนข้อ (ในที่นี้คือจำนวนคู่)

\bar{X} คือ คะแนนเฉลี่ย

S คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(สุภาพ วาดเขียน และอรพินธ์ โภชนดา, 2524)

$$\text{จาก } S^2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)} = 0.14$$

$$\begin{aligned} r_{K-21} &= \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\bar{X} (K - \bar{X})}{K \cdot S^2} \right) \\ &= \frac{4}{4-1} \left(1 - \frac{383 (4-3.83)}{4 \times 0.14} \right) \\ &= 0.928 \end{aligned}$$

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีค่าความสอดคล้องภายใน เป็น 0.93

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทการสอนผู้คลอด บทการสอนสามีและคู่มือ การปฏิบัติการ
ช่วยเหลือผู้คลอดของสามีผู้คลอด ปรากฏดังนี้

1. บทการสอนผู้คลอด

- เนื้อหามากไป ควรตัดบทเกี่ยวกับการบริหารร่างกายออก เพราะจะไม่สื่อประโยชน์ในการตั้งครรภ์ช่วงสุดท้ายแล้ว (1 ท่าน)

- เนื้อหาเหมาะสม (11 ท่าน)

2. บทการสอนสามีผู้คลอด

- เหมาะสม (12 ท่าน)

- เสนอแนะว่า ควรสอนถึงโครงสร้างโดยรวมอย่างคร่าว ๆ ไม่จำเป็นต้องลงในรายละเอียด เพราะสามีอาจไม่สนใจและขาดความตั้งใจได้ ยกเว้น บทเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้คลอด จะต้องให้สามีทดลองปฏิบัติให้ได้ (4 ท่าน)

3. คู่มือการปฏิบัติการช่วยเหลือของสามี

- เหมาะสมแล้ว (12 ท่าน)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มทดลอง

 กลุ่มควบคุม

แบบสังเกตพฤติกรรมการควบคุมตนเองต่อความเจ็บปวดของผู้คลอด

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้คลอด ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ส่วนหน้าของข้อสังเกตพฤติกรรมผู้คลอด ซึ่งอยู่ด้านซ้ายมือ
2. ส่วนหลังของข้อสังเกตพฤติกรรมผู้คลอด ซึ่งอยู่ด้านขวามือ

ส่วนหน้าของข้อสังเกตพฤติกรรมผู้คลอด ใช้เมื่อผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมของผู้คลอดที่แสดงออกในระยะเจ็บครรภ์และระยะคลอด แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้ทุกข้อและทุกครั้งที่ทำการสังเกตโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

มี หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้คลอดแสดงออกมาให้ผู้สังเกตมองเห็นหรือสังเกตได้ ขณะที่ทำการสังเกต

ไม่มี หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้คลอดไม่ได้แสดงออกมาหรือผู้สังเกตไม่สามารถมองเห็นได้ขณะที่สังเกต

ร้อยละ (มี : ไม่มี) หมายถึง จำนวนเปอร์เซ็นต์ของครั้งที่ผู้สังเกตพบว่า มีหรือไม่มี พฤติกรรมในแต่ละข้อสังเกต โดยคิดจากจำนวนครั้งที่ทั้งหมด ที่ผู้สังเกตทำการสังเกตในข้อนั้น ๆ เป็นจำนวนเต็ม 100%

ส่วนหลังของข้อสังเกตพฤติกรรมผู้คลอด ใช้เพื่อสรุปผลหลังจากทำการสังเกต พฤติกรรมผู้คลอดออก เป็นร้อยละ ในส่วนหน้าของข้อสังเกตพฤติกรรมผู้คลอด แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้โดยถือ เกณฑ์ดังนี้

การควบคุมตนเองได้ดี หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้คลอดไม่แสดงออกมาให้ผู้สังเกตเห็น หรือสังเกตได้ต่ำกว่า 30% ของจำนวนครั้งที่ทำการสังเกตในเชิงนิเสธ (Negative) หรือ ปรากฏอยู่ตลอดเวลาหรือปรากฏอยู่เกิน 70% ของจำนวนครั้งที่สังเกตในเชิงนิมาน (Positive)

ควบคุมตนเองได้พอใช้ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้ทดลองแสดงออกมาให้เห็นภายใน 30 - 70% ของจำนวนครั้งที่ทำการสังเกต ทั้งในเชิงนิเสธ (Negative) และนิมาน (Positive)

ควบคุมตนเองไม่ได้ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้ทดลองแสดงออกมาให้ผู้สังเกตมองเห็น หรือสังเกตได้เกิน 70% ของจำนวนครั้งที่สังเกตในเชิงนิเสธ (Negative) หรือ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้ทดลองไม่แสดงออกหรือสังเกตได้ต่ำกว่า 30% ของจำนวนครั้งที่สังเกตในเชิงนิมาน (Positive)

ตัวอย่าง

การสังเกต			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมของผู้ทดลอง	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	ร้อยละ (มี : ไม่มี)			ดี	พอใช้	ไม่ได้
///////	✓	80 : 20	1	ด้านการออกเสียง ร้องเสียงดัง			✓

หมายความว่า ในการสังเกตแต่ละครั้ง ผู้สังเกตจะทำเครื่องหมาย (✓) ในข้อที่สังเกต และในตัวอย่างจะเห็นว่า ผู้สังเกตได้ทำการสังเกตทั้งหมด 10 ครั้ง และพบว่า ผู้ทดลองมีพฤติกรรมร้องเสียงดัง 8 ครั้ง และไม่ร้อง 2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละของการมีพฤติกรรมคือไม่มีพฤติกรรมได้ 80 : 20 นั่นคือพฤติกรรมร้องเสียงดังของผู้ทดลอง ซึ่งเป็นเชิงนิเสธ (Negative) นั้น ผู้ทดลองแสดงพฤติกรรมให้ผู้สังเกต สังเกตได้เกิน 70% ถือว่า ผู้ทดลองควบคุมตนเองไม่ได้ จึงทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องควบคุมตนเองไม่ได้

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้ลอค

การสังเกตพฤติกรรม			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมของผู้ลอคขณะ เจ็บครรภ์	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	ร้อยละ มี:ไม่มี			ดี	พอใช้	ไม่มี
				<u>ด้านการออกเสียง</u>			
			1	ร้องเสียงดัง เมื่อมีการหดตัวของมดลูก			
			2	พูดเสียงดังผิดปกติ เมื่อมีการหดตัวของมดลูก			
			3	พูดเร็ว คะกุกคะกัก			
				<u>ด้านร่างกาย</u>			
			4	มีอาการเกร็งมือและเท้าหรือบิดตัวไปมา			
			5	ยึดเกาะตัวเตียง ข้างเตียงหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นหลัก			
			6	เหงื่อออก			
			7	ทวบเตียง			
			8	กระหายน้ำหรือริมฝีปากแห้ง			
			9	กระสับกระส่ายหรือเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น ลูกนั่ง นอน ยืน สลับกัน ตลอดเวลาที่มดลูกหดตัว			
			10	คลื่นไส้ อาเจียน			
				<u>ด้านการควบคุมการหายใจ</u>			
			11	หายใจเข้าลึก ๆ ก่อนลมหายใจออกช้า ๆ ความจังหวะการหดตัวของมดลูกในระยะเจ็บครรภ์ห่าง			
			12	ปฏิบัติตามคำแนะนำในการควบคุมการหายใจได้			
				<u>ด้านการแสดงออกทางใบหน้า-ท่าทาง</u>			
			13	ร้องไห้			
			14	หงุดหงิด แสดงความรำคาญและไม่ให้ความร่วมมือในการตรวจ			

การสังเกตพฤติกรรม			ลำดับ ข้อ	พฤติกรรมของผู้ล่อคชณะเจ็บครรภ์	การควบคุมตนเอง		
มี	ไม่มี	รอยละ มี:ไม่มี			ดี	พอใช้	ไม่
			15	หลับคานิ่งหรือพักได้อย่างสงบ			
			16	มองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง นิ่ง นาน มีสมาธิแน่นแน้			
			17	หลับคาขณะพูดกับพยาบาล			
			18	ใช้มือลูบคสังหน้าท้องเบา ๆ เมื่อมดลูกหดรัดตัว			
			19	พลิกตัวหรือ เปลี่ยนท่านอนหรือลุกนั่งเองไม่ได้			
			20	แสดงอาการพึงพอใจ ยิ้มแย้ม เมื่อมีคนเข้าไปพูดคุยด้วย			
				<u>ด้านคำพูด</u>			
			21	พูดปฏิเสธการตรวจหรือการให้ความช่วยเหลือ			
			22	ร้องขอความช่วยเหลือเกินความจำเป็น เช่น ให้สิ้นสุดการคลอด หรือให้เข้าไปดูแลบ่อยครั้ง			
			23	พูดคำหนีสิ่งแวดล้อม			
			24	แสดงอาการก้าวร้าวทางคำพูด เช่น คำ สบถ หรือพูดไม่สุภาพ			
			25	ถามพยาบาล อยู่เรื่อย ๆ ว่าเมื่อไรตนจึงจะคลอดเสียที			

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์ผู้คลอดครรภ์แรก

เรื่อง

ผลการช่วยเหลือของสามีต่อผู้คลอดครรภ์แรกในระยะเจ็บครรภ์คือการควบคุมตนเอง
ความต้องการยาระงับปวด ระยะเวลาในการคลอดและการรับรู้ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 รายงานข้อมูลจริงตามสภาพของผู้คลอด สามี ทารกและการคลอด

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การคลอดตามการรับรู้ของผู้คลอด

ส่วนที่ 1 รวบรวมจากการสัมภาษณ์ผู้คลอด, จากรายงานประวัติและบันทึกการคลอดตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 2 รวบรวมจากการสัมภาษณ์ผู้คลอด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 รายงานข้อมูลจริงตามสภาพผู้คลอด สามี ทารก และการคลอด

- 1. อายุผู้คลอด ปี ()
- 2. การศึกษาของผู้คลอด ()
- 3. อาชีพของผู้คลอด ()
- 4. รายได้ของผู้คลอดต่อเดือน บาท ()
- 5. อายุของสามี ปี ()
- 6. การศึกษาของสามี ()
- 7. อาชีพของสามี..... ()
- 8. รายได้ของสามีต่อเดือน..... บาท ()
- 9. การใช้ยาระงับปวดในระยะเจ็บครรภ์ ()

- () ไม่ได้ใช้ยา ()
- () ใช้ยา ()

ครั้งที่	ยาที่ใช้	ขนาดที่ใช้	เวลาที่ใช้	()
.....	
.....	
.....	
.....	

10. การใช้ยาระงับปวดในระยะคลอด

- () ไม่ได้ใช้ยา ()
- () ใช้ยา ()

ครั้งที่	ยาที่ใช้	ขนาดที่ใช้	เวลาที่ใช้	()
.....	
.....	
.....	
.....	

11. ระยะเวลาที่ใช้ในการคลอดครั้งนี้

- 11.1 ระยะเจ็บครรภ์ ใช้เวลา ชั่วโมง นาที ()
- 11.2 ระยะคลอดใช้เวลา ชั่วโมง นาที ()
- 11.3 ระยะรกคลอด ชั่วโมง นาที ()

12. สรุปผลการคลอด

12.1 ประเภทของการคลอด

- () ปกติ ()
- () ผิดปกติ ระบุ..... ()

12.2 ลักษณะทารก

- () ปกติ ()
- () ผิดปกติ ระบุ ()

12.3 น้ำหนักทารก กรัม ()

12.4 การคลอดรก

- () ปกติ ()
- () ผิดปกติ ระบุ..... ()

12.5 ภาวะแทรกซ้อนในระยะเจ็บครรภ์หรือระยะคลอด

- () ไม่มี ()
- () มี ระบุ..... ()

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การคลอด

คำชี้แจงในการใช้แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบความรู้สึกและความคาดหวังของผู้คลอดเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่ตนเองได้ประสบมาแล้วในกระบวนการคลอด โดยจะมีข้อความให้ผู้คลอดพิจารณาว่า คนมีความรู้สึก ความคิดเห็นตรงกับข้อใดในแต่ละข้ออย่างน้อยเพียงข้อใด ดังนั้น จึงไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด จึงขอให้ผู้คลอดตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นตามความเป็นจริงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ คำตอบที่ได้จากผู้คลอดครั้งนี้จะถือเป็นความลับและนำไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาและปรับปรุงบริการของงานห้องคลอดต่อไป

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้ผู้คลอดฟัง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ที่มีข้อความตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้คลอดมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อ

เกณฑ์ในการทำเครื่องหมาย (✓) ถือเป็นเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|-------------|---------|---|
| เห็นด้วย | หมายถึง | ผู้คลอดเห็นว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความรู้สึกและ
ความคิดเห็นของผู้คลอดทั้งหมดหรือมากที่สุด |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ผู้คลอดเห็นว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้คลอดปานกลางถึงน้อยหรือ เกิดความลังเล |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ผู้คลอดเห็นว่าข้อความนั้น ๆ ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นผู้คลอดน้อยที่สุดหรือไม่มีความรู้สึก ความคิดเห็นตรงตามข้อความนั้น ๆ เลย |

ศูนย์วิจัยที่ปรึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์การคลอด

สำหรับผู้วิจัย

ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด	คิดเห็นของผู้คลอด		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
หมวดที่ 1 <u>ความสำเร็จในการควบคุมตนเอง</u> <u>ในระยะเจ็บครรภ์</u>			
1 ท่านทราบวิธีปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวด ขณะที่เจ็บครรภ์.....			()
2. เมื่อเจ็บครรภ์ท่านสามารถปฏิบัติตามวิธี ผ่อนคลายความเจ็บปวดได้.....			()
3 ท่านตื่นหรือร้องทุกครั้งที่เจ็บครรภ์.....			()
4 ในระยะเจ็บครรภ์ท่านสามารถปฏิบัติตาม คำแนะนำของแพทย์และพยาบาลได้เป็นอย่างดี.....			()
5 ในระยะเจ็บครรภ์ท่านสามารถพักผ่อนได้เป็น ระยะ ๆ			()
6 แพทย์หรือพยาบาลช่วยให้ท่านสามารถควบคุม ตนเองต่อความเจ็บปวดได้.....			()
7 เมื่อมีการเจ็บครรภ์ท่านยังมั่นใจว่าท่านจะ สามารถอดทนต่อความเจ็บปวดได้.....			()
8 ท่านคิดว่าท่านผ่านพ้นการคลอดครั้งนี้ด้วยความ ยากลำบาก.....			()

ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด	ความคิดเห็นของผู้คลอด			สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
หมวดที่ 2 ความรู้สึกคลายกังวลต่อสภาพบุตรใน				
ในขณะที่อยู่ในระยะ เจ็บครรภ์				
9 เมื่อเจ็บครรภ์ท่านยังมั่นใจว่าบุตรของท่าน จะปลอดภัย.....				()
10 ท่านคิดว่าความ เจ็บปวดที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้บุตรของท่าน เป็นอันตราย.....				()
11 ตลอดระยะเวลาของการเจ็บครรภ์และการ คลอด ท่านวิตกกังวลว่า บุตรของท่านจะไม่ ปลอดภัย.....				()
12 ท่านต้องการให้แพทย์หรือพยาบาลอยู่กับท่าน ตลอดเวลา เพื่อให้การช่วยเหลือท่านและบุตร.....				()
หมวดที่ 3 ความรู้สึกผ่อนคลายความกลัวที่เกิดขึ้น				
ขณะเจ็บครรภ์				
13 ท่านเกิดความกลัวต่อการคลอดครั้งนี้.....				()
14 ในระยะเจ็บครรภ์ท่านสามารถผ่อนคลาย ความกลัวได้.....				()
15 ท่านรู้สึกกลัว เครื่องมือที่แพทย์หรือพยาบาล ใช้ในการตรวจรักษาหรือทำคลอดให้ท่าน.....				()
16 เมื่ออยู่ในระยะเจ็บครรภ์ ท่านคิดว่าท่าน จะสามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่หวาดกลัว.....				()
17 หลังจากผ่านพ้นการคลอดแล้ว ท่านรู้สึกกลัว การคลอดจนไม่อยากจะถึงอีก.....				()

ประสพการณ์การคลอดของผู้คลอด	ความคิดเห็นของผู้คลอด			สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
หมวดที่ 4 ความคาดหวังต่อประสพการณ์การคลอด				
18 ท่านคาดหวังว่าท่านจะคลอดยากกว่านี้.....				()
19 ท่านคาดหวังว่าการคลอดบุตรครั้งนี้จะทำให้ ท่าน เป็นคนที่มีคุณค่าขึ้น.....				()
20 ท่านคาดหวังว่าจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากเจ้าหน้าที่ห้องคลอดมากกว่านี้.....				()
21 ท่านคาดหวังว่าจะได้รับความ เอาใจใส่ ดูแลจากสามีของท่านในระยะที่ท่าน เจ็บครรภ์ คลอดมากกว่านี้.....				()
22 ท่านรู้สึกผิดหวังในการคลอดครั้งนี้.....				()
หมวดที่ 5 ความรู้สึกความรู้สึกก่อนคลอดความ เจ็บปวด ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาของการคลอดครั้งนี้				
23 ท่านรู้สึกว่า การคลอด เป็นความทุกข์ทรมาน มาก.....				()
24 ท่านรู้สึกว่า ความ เจ็บปวดจากการคลอดนั้น สามารถผ่อนคลายได้.....				()
25 ในการคลอดครั้งนี้ท่านรู้สึก เจ็บปวดมากจน คิดว่าไม่สามารถผ่านพ้นไปด้วยความปลอดภัย.....				()
26 ความ เจ็บปวดและความยากลำบากในการ คลอดครั้งนี้ ทำให้ท่านไม่ยักตั้งครรถ์อีก.....				()
27 ความ เจ็บปวดและความทุกข์ทรมานหมดสิ้นไป เมื่อสิ้นสุดการคลอด				()

ประสบการณ์การคลอดของผู้คลอด	ความคิดเห็นของผู้คลอด			สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	
หมวดที่ 6 ความพึงพอใจในความสำเร็จของคน				
ต่อการมีบุตรครั้งนี้				
28. ท่านรู้สึกว่าคุณเองประสบความสำเร็จมาก ในการคลอดบุตรครั้งนี้.....				()
29. การมีบุตรครั้งนี้จะทำให้ท่านมีครอบครัวที่ สมบูรณ์.....				()
30. การคลอดครั้งนี้ทำให้ท่านต้องการมีบุตรอีก.....				()
31. ท่านรู้สึกพึงพอใจมากที่ท่านสามารถควบคุม ตนเองได้ในขณะเจ็บครรภ์.....				()
32. ท่านรู้สึกพึงพอใจและเป็นสุขเมื่อนึกถึงการ คลอดครั้งนี้.....				()
หมวดที่ 7 สัมพันธภาพกับสามีตามการรับรู้ของผู้คลอด				
33. ท่านรู้สึกว่าสามีของท่านมีส่วนช่วยให้ท่าน สามารถผ่อนคลายความเจ็บปวดและความ กลัวในระยะเจ็บครรภ์ได้.....				()
34. ท่านรู้สึกว่าสามีของท่านต้องการและเต็มใจ ที่จะให้การช่วยเหลือท่านในการคลอดครั้งนี้.....				()
35. ท่านรู้สึกว่าสามีรักและห่วงใยท่านและบุตร คลอดเวลา.....				()
36. การคลอดที่ผ่านไประยะนี้ทำให้ท่านและสามีรัก และผูกพันกันมากยิ่งขึ้น.....				()
37. ในการคลอดครั้งต่อไปท่านต้องการให้สามี เข้ามาอยู่กับท่านในระยะเจ็บครรภ์.....				()

ประสพการณ์การคลอดของผู้คลอด	ความคิดเห็นของผู้คลอด			สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	
38. ในการคลอดครั้งต่อไป ท่านต้องการ ให้สามี เข้ามายู่กับท่านในระยะเบ่ง คลอด.....				()
39. ในการคลอดครั้งต่อไป ท่านต้องการ ให้สามี เข้ามายู่กับท่านหลังจากคลอด แล้วทันที.....				()
40. สามีไม่จำเป็นต้อง เข้ามายู่กับภรรยาใน ทุกระยะของการคลอด.....				()

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถอธิบาย กายวิภาคและ สรีรวิทยาของ อวัยวะสืบพันธุ์ สตรีได้	<p>กายวิภาคและสรีรวิทยาของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีและอวัยวะใกล้เคียง</p> <p>ก. ช่องคลอด เป็นช่องทางเมิกจากภายนอกเขาไปติดต่อกับมดลูกด้านในสุด ติดต่อกับปากมดลูก ด้านหน้าเป็นท่อนำไข่และท่อนำไข่</p> <p>กระเพาะปัสสาวะ ค้ำหลังเป็นลำไส้ใหญ่และทวารหนัก</p> <p>หน้าที - เป็นช่องทางรับเชื้อสิจของเพศชายที่จะเขาไปผสมกับไข่</p> <p>- ช่องทางชายของทารก รก เยื่อหุ้มรกและใจติดประจำเกือบ</p> <p>ข. มดลูก มีลักษณะคล้ายผลหม้อมูอยู่ในอุ้งเชิงกราน ปกติคล้ายไม่พบทางหน้าท้อง เป็นอวัยวะมีโพรง แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ</p> <p>ตัวมดลูก ปีกมดลูกและปากมดลูก</p> <p>- ปากมดลูก เป็นส่วนที่ยื่นลงไปเป็นช่องคลอด บางส่วน</p> <p>ตามแนวนอนติดกับตัวมดลูก เห็นเป็นรอยคอคอดครึ่งส่วนต่อกัน ปากมดลูกมี</p> <p>ช่องทางเปิดที่คอคอดระหว่างช่องคลอด เขาสู่อู้งเชิงกราน</p> <p>หน้าทีของปากมดลูก เป็นทางขายนของตัวสิจของ</p> <p>เพศชายที่จะเกิดทางไปผสมกับตัวไข่ และจะยึดขยายในขณะ</p>	<p>หุ่นจำลอง</p> <p>แสกนรูปร่าง</p> <p>ลักษณะและที่</p> <p>ตั้งของอวัยวะ</p> <p>สืบพันธุ์สตรี</p>	<p>อธิบายถึงและ</p> <p>หน้าทีของช่อง</p> <p>คลอด</p> <p>หน้าทีของ :</p> <p>ช่องคลอดปาก</p> <p>มดลูก, ตัวมด</p> <p>ลูก, ปีกมดลูก</p> <p>5 ข้อ คือ</p> <p>และรังไข่</p>	<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <p>ตอบคำถามเกี่ยวกับ</p> <p>หน้าทีของ</p> <p>อวัยวะสืบพันธุ์</p> <p>และอวัยวะใกล้เคียง</p> <p>ได้ครบทั้ง</p> <p>5 ข้อ คือ</p> <p>1. หน้าทีของ</p> <p>ช่องคลอด</p> <p>2. หน้าทีของ</p> <p>ปากมดลูก</p> <p>3. หน้าทีของ</p> <p>ตัวมดลูก</p> <p>4. หน้าทีของ</p> <p>ปีกมดลูก</p> <p>5. หน้าทีของ</p> <p>รังไข่</p>	<p>คอได้ 3</p> <p>ใน 5 ข้อ</p> <p>ของหน้าที</p> <p>อวัยวะที่</p> <p>ถาม</p>	<p>คอได้ 3</p> <p>ทั้ง 2 ข้อ</p> <p>ลงไป</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>คลอดเปิดให้พากรยานออกจากตัวคนคลอดออกมาสู่คลอด</p> <p>- <u>ตัวคนคลอด</u> ส่วนที่อยู่ทอจากปากคนคลอดขึ้นไปอีกง่าจะเป็นโครงรูปสามเหลี่ยม ย่นเป็นกลามเนื้อหา</p> <p><u>หน้าที่ของตัวคนคลอด</u> เป็นที่เกิดของไอเทคประจำเคือนเป็นที่ตั้งตัวของโซ่ขับพันธุและบิคท์วี เพื่อขับ เทคไอ ทลออกออกทางของคลอดเมื่อถึงกำหนด</p> <p>- <u>ปีกคนคลอด</u> เป็นพอยที่บินออกไปจากคามาบของตัวคนคลอดทั้งสองข้าง ทรงปลาดของทอขยายออกเป็นแฉกๆ มีแฉกหนึ่งขึ้นไปคิคคอกับรังไข่</p> <p><u>หน้าที่ของปีกคนคลอด</u> เป็นที่ผสมของไข่กับตัวสุจิ เพศชายและยลกับไข่ให้ผสมพันธุแล้วเคลื่อนที่ไปยังตัวโนโพรงคนคลอด</p> <p>ค. <u>รังไข่</u> เป็นอวัยวะรูปกลมรีคล้ายเม็ดถั่ว หอยอยู่กานกลางของปีกคนคลอด ทั้ง 2 ข้าง</p> <p><u>หน้าที่ของรังไข่</u> ทำหน้าที่สร้างไข่สำหรับผสมพันธุ และสร้างฮอโรโมนเพศหญิง</p>		<p>- <u>ตัวส่วนของตัวคนคลอด</u></p> <p>ประกอบกาอธิบาย</p> <p>- อธิบายหน้าที่ของตัวคนคลอด</p> <p>- <u>ตัวส่วนของทอมคนคลอด</u></p> <p>ประกอบกาอธิบาย</p> <p>- อธิบายหน้าที่ของปีกคนคลอด</p> <p>- อธิบายหน้าที่ของรังไข่</p> <p>กอมกาอธิบาย</p> <p>- อธิบายหน้าที่ของรังไข่</p>				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมย่อย	กิจกรรมที่เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
อธิบายความหมายของอาการคลอกไต	<p>ความหมายของอาการคลอก</p> <p>การคลอกบุตร คือกระบวนการที่ทารก รกและเนื้อรกถูกขับออกมาตามทางของคลอก</p> <p>การคลอกปกติ หมายถึงทารกคลอดปกติ รกคลอดเป็นไปตามธรรมชาติ ภายใน 24 ชั่วโมง โดยไม่มีอาการแทรกซ้อน</p> <p>การคลอกตามธรรมชาติ หมายถึงการคลอดที่ได้รับการชักเพื่อเตรียมตัวก่อนคลอด มารดาจะปราศจากความกลัวการคลอก สามารถผ่อนคลายความเจ็บปวดในระยะคลอดได้ด้วยตัวเอง และเป็นารคลอดที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อบุคคล</p> <p>การคลอกบุตรจะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยส่วนประกอบ 3 อย่าง คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กำลังที่จะขับดันทารก และรอกออกจากมดลูก ได้แก่ กำลังที่เกิดจากการหดตัวของมดลูก และอัมเบสซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อของมดลูก 	- ภาพ - หุ่นเรื่อง การคลอกทารก	- ผู้สอนอธิบายถึงความหมายของอาการคลอก	- ศึกษาคำถามหลังเรียน - ฝึกถามผู้ช่วยสอน - ใจ - ความเข้าใจ - ศึกษาคำถามหลังเรียน - ฝึกถามผู้ช่วยสอน - ใจ	- ใ้บอกส่วนประกอบของการคลอด - ใ้บอกความหมายของการคลอด - ใ้บอกความหมายของอาการคลอก - ใ้บอกความหมายของอาการคลอก	นอกส่วนประกอบของการคลอด การคลอด การคลอด การคลอด	นอกส่วนประกอบของการคลอด การคลอด การคลอด การคลอด


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
หญิงตั้งครรภ์ สามารถออกกำลังกาย และอาการเวียนศีรษะจะคลอลไต	<p>2. ช่องทางคลอดปกติ หมายถึง ช่องเชิงกราน มดลูก ของคลอด และพื้นรองเชิงกรานที่ทารกขาออกมา</p> <p>3. สิ่งที่ต้อง ทารก รก เยื่อหุ้มรกและน้ำคร่ำ</p> <p>อาการเตือนล่วงหน้าก่อนคลอด</p> <p>1. รู้สึกท้องแข็ง ทำให้หายใจสะดวก ไม่แน่นอึดอัด เนื่องจากหัวเด็กเคลื่อนเข้าของ เราเชิงกรานแล้ว มักเกิดขึ้นก่อนคลอดประมาณ 3 สัปดาห์</p> <p>2. ถ่ายปัสสาวะบ่อย โกล่งอกลเป็นระยะที่หัวเด็กบานเข้าสู่เชิงกราน จะกดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ทกระเพาะปัสสาวะรับน้ำ มีสีขุ่นใสโดยลงจึงทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อย</p> <p>3. ปวดทรวงท้องบ่อยเป็นอันมาก อาการทางจะเกินจากปกติ ขึ้นเนื่องจากหัวเด็กบานเข้าของเชิงกราน ทำให้มีการขยายของหัว เทน และมีการพองของต่อเชิงกรานควม</p> <p>4. รู้สึกเจ็บเต้านม อักขณะเจ็บไม่แน่นอึดและเจ็บไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากมดลูกแข็งตัวและคลายตัวเมื่อคลอดรก</p>	<p>-หุ่นเงิน</p> <p>กราน</p> <p>-หุ่นเด็ก</p> <p>-ภาพประกอบหรือโปสเตอร์</p>	<p>-ผู้สอนอธิบายถึงอาการบอกล่วงหน้าของอาการคลอดโดยใ้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์</p>	<p>-ซักถามข้อสงสัย</p> <p>-ตอบคำถาม</p> <p>เป็นรายบุคคลเกี่ยวกับอาการเตือนล่วงหน้า</p> <p>ทั้ง 4 ข้อ</p> <p>ไตแก่</p> <p>1. รู้สึกท้องแข็ง</p> <p>2. ถ่ายปัสสาวะบ่อย</p> <p>3. ปวดทรวงท้อง</p> <p>น้อยเกิน -</p> <p>ลำบาก</p>	<p>1. หมายเหตุก่อนคลอดทั้ง 4 ข้อ และบอกลักษณะของน้ำคอกไต 3 ใน 4 ข้อ</p>	<p>สามารถบอกอาการเตือนล่วงหน้าของอาการคลอดได้</p>	


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรม ผู้สอน	กิจกรรม ผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายอาการเจ็บเตือนได้ถูกต้อง	<p><u>อาการเจ็บเตือน</u></p> <p>มดลูกจะแข็งตัวไม่เป็นจังหวะ และเป็นอยู่ในชั่วระยะเวลาสั้น ๆ การเจ็บนี้อาจเกิดจากมดลูกลื่นในอ่ำไส้จากท้องผูกก็ได้ หรือจากเด็กดิ้นไปกระทบผนังมดลูก จึงทำให้รู้สึกคล้ายเจ็บท้องคลอด แต่สังเกตดูประมาณหนึ่งชั่วโมงการเจ็บก็จะหายไป ถ้าไม่หายหรือถ่ายอุจจาระ</p> <p><u>ลักษณะการเจ็บเตือน</u> จะสังเกตได้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเจ็บจะเจ็บเฉพาะบริเวณหน้าท้อง 2. เจ็บไม่เป็นจังหวะ อาจจะนานหรือสั้นไม่สม่ำเสมอ 3. การเจ็บจะเกิดขึ้นทันทีและหายไปทันที 4. ขณะเจ็บมดลูกมักจะไม่หดตัว ท้องไม่แข็ง 5. การเจ็บครั้งหนึ่งอาจนาน 3 ถึง 4 นาที 6. ไม่มีูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอด 	-ภาพหญิงตั้งครรภ์	-ผู้สอนอธิบายถึงอาการที่แสดงว่ามีอาการเจ็บครรภ์จริงและเจ็บเตือนโดยเปรียบเทียบ	-แสดงความคิดเห็นและตอบคำถามเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับลักษณะการเจ็บเตือนว่ามีอะไรบ้าง	ไขข้ออาการของการเจ็บเตือนทั้งหมด 6 ข้อ ตามเนื้อหาที่สอน	บอกอาการเจ็บเตือนได้ 4 ใน 6 ข้อ	บอกอาการเจ็บเตือนได้ 3 ข้อลงไป


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถอธิบายอาการเจ็บครรภ์จริงได้	<p><u>อาการแสดงว่าเจ็บครรภ์จริง</u></p> <p>มดลูกจะหดรั้งถี่บ่อยๆ และเพิ่มขึ้นจนถึงแรงมากขึ้น หน้าท้องจะแข็งจนรู้สึกเจ็บ การเจ็บจะสม่ำเสมอโดยสังเกตดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จะเริ่มปวดหลังบริเวณบั้นเอวแล้ว เคลื่อนลงมาถึงหน้าขาและท้อง 2. จะเจ็บเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เช่น ทุก 15 นาที ครั้งหนึ่ง หรือ 10 นาทีครั้งหนึ่ง 3. การเจ็บจะค่อยๆ เกิดขึ้นและเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และต่อไปจะค่อยๆ หายไปและเริ่มใหม่อีกเป็นระยะๆ ระยะเจ็บจะยาวและระยะพักจะสั้นเข้า 4. ระยะเจ็บมดลูกจะหดรั้งถี่และท้องแข็ง 5. การเจ็บครั้งหนึ่งนานไม่เกินหนึ่งนาที 6. มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด <p><u>อาการแสดงที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที</u></p> <p>เมื่อมีอาการต่อไปนี้ให้มาคลอดได้เลย คือ</p> <p>- ปวดถี่เป็นระยะๆ หรือมีมูกปนเลือดออกทาง</p>	โปสเตอร์ แสดงอาการ เจ็บจริงโดย แสดงลักษณะ ปากมดลูก, มูกเลือด	อธิบายอาการเจ็บครรภ์จริง โดยใช้ภาพประกอบ - เปิดโอกาสให้ซักถาม - ถามอาการเจ็บครรภ์จริง เพื่อทบทวนและทดสอบความเข้าใจของผู้เรียน		บอกอาการเจ็บครรภ์จริงทั้งหมด 5 ข้อ	บอกอาการเจ็บครรภ์จริงได้ไม่น้อยกว่า 4 ใน 6 ข้อ	บอกอาการเจ็บครรภ์จริงได้ตั้งแต่ 3 ข้อลงไป
บอกอาการที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลได้	<p>เมื่อมีอาการต่อไปนี้ให้มาคลอดได้เลย คือ</p> <p>- ปวดถี่เป็นระยะๆ หรือมีมูกปนเลือดออกทาง</p>		- อธิบายอาการสำคัญที่เกี่ยวกับโรงพยาบาล		ใหม่บอกอาการแสดงที่ต้องมา	บอกได้ครบทั้ง 3 ข้อ	บอกได้ไม่น้อยกว่า 2 ข้อ


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						๑ คะแนน	๐ คะแนน
<p>สามารถบอกถึง ที่ระดมเตรียม ไว้เพื่อนำเข้า โรงพยาบาล ได้</p>	<p>ของคลอด ถ้าการเดินทางไม่สะดวกควรมาแค่เป็น ๆ และ ก่อนออกจากบ้านต้องนำสิ่งเหล่านี้ติดตัวมาด้วยคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - บัตรตรวจสุขภาพของโรงพยาบาล - เสื้อผ้าสะอาด 1 ชุด - ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ชู๊ ทวี ยาเช็ดตัว - เสื้อเด็ก 2-3 ตัว - ผ้าอ้อม 1 โหล - ยาเช็ดตัวขึ้นใหญ่ขนาดพอตัวเด็กโต 2 ชิ้น - ผ้าห่ม 1 ชิ้น <p>ของเหล่านี้ควรเตรียมใส่กระเป๋าหรือตะกร้าไว้ให้ พร้อมประมาณ 1-2 เดือน ก่อนครบกำหนดคลอด</p>	<p>โปสเตอร์แสดง รายการของที่ต้อง นำมาโรงพยาบาล</p>	<p>อธิบายถึงสิ่งของ ที่จำเป็นต้องนำมา โรงพยาบาลด้วย โดยใช้ภาพโปสเตอร์ ประกอบ</p>	<p>-แสดงความคิดเห็น -ตอบคำถาม เป็นรายบุคคล ในเรื่อง -อาการสำคัญที่ ต้องมาโรงพยาบาล -สิ่งที่ต้องเตรียม พร้อมเพื่อนำเข้า โรงพยาบาล</p>	<p>โรงพยาบาล พื้นที่ โคนแก่น 1. ปวดท้องเป็น ระยะๆ 2. มีมูกเลือดออก ทางช่องคลอด 3. การเดินทางมา โรงพยาบาลไม่ สะดวก(ควรมา แค่เป็นๆ) -ให้บุคคลนอก สิ่งของที่ท้อง เตรียมพร้อมเพื่อ นำเข้าโรงพยาบาล ตามที่สอนใน เนื้อหาทั้ง ๗ ข้อ</p>	<p>บอกได้ 4 ใน 7 ข้อ</p>	<p>บอกได้ทั้ง แต่ 3 ข้อ ลงไป</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถอธิบาย เหตุผลในการปฏิบัติ การบริหารร่างกาย และสามารถปฏิบัติได้ โดยการฝึก	<p><u>การบริหารร่างกายระยะก่อนคลอด</u></p> <p>การฝึกกายบริหารก่อนคลอดจะช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการคลอดทำงานอย่างสมบูรณ์ ขณะเดียวกันจะบรรเทาอาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เช่น อาการปวดหลัง หน้าท้อง ตะคริว หรือปวดบริเวณร่างกายส่วนอื่น ๆ การ ออกกำลังกายเหล่านี้จะไม่มีอันตรายสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ ร่างกายปกติ และนอกจากนี้ยังทำให้การไหลเวียนของ โลหิตดีขึ้น</p> <p><u>ประโยชน์ของการบริหารร่างกายก่อนคลอด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงสามารถทน อวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานได้ 2. ช่วยโหมคูกักบีรรักษาไว้ดีขึ้นในขณะคลอด 3. อากาศในเส้นเลือดของอกภายในอุ้งเชิงกราน 4. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผสมพันธุ์ 5. ป้องกันการหย่อนยานของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน 		<p>-ฝึกปฏิบัติในท่าที่ ผู้วิจัยสอนจนสามารถ ปฏิบัติได้</p> <p>-ซักถามปัญหาและขอ สงสัยต่าง ๆ เกี่ยว กับการปฏิบัติในท่า นั้น ๆ</p>	-	-

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถปฏิบัติการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมได้	<p>6. ช่วยในกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกรานและอวัยวะในอุ้งเชิงกรานกลับคืนสภาพเหมือนก่อนตั้งครรภ์ได้คืนภายหลังคลอด</p> <p>7. ลดอาการท้องผูกในระยะตั้งครรภ์</p> <p>8. บรรเทาอาการปวดหลังเนื่องจากการตั้งครรภ์ของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ</p> <p><u>การบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ</u></p> <p><u>ท่าที่ 1</u></p> <p><u>จุดประสงค์</u> เพื่อช่วยในกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมแข็งแรง</p> <p><u>ท่าเตรียม</u> นิ่งบนเก้าอี้หรือเก้าอี้, หลังตรง เท้าวางบนพื้นห่างกันเล็กน้อย</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ยาว ๆ พร้อมกับขยับแขนหลังคู้กางขึ้นไปเหนือศีรษะ 2. ขอนมหายใจออกทางปากว่า ๆ ลดแขนลงมาวางตัวไว้ 2 วินาที <p><u>หมายเหตุ</u> ปฏิบัติวันเว้นวัน-สอง สลับกันประมาณ 6-10 ครั้งทุกวัน</p>		<p>-ฝึกการบริหารร่างกายในท่าที่ 1</p> <p>-ซักตามปัญหาข้อสงสัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริหารปฏิบัติในท่านี้</p>	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ก่อ

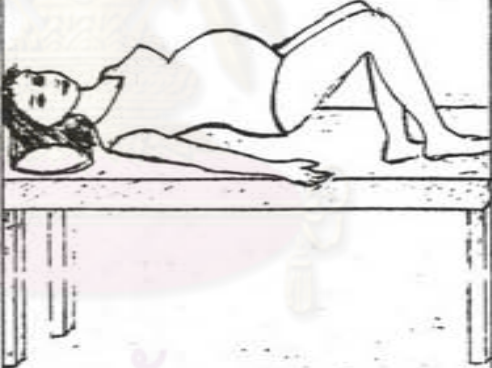
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
<p>สามารถปฏิบัติการบริหารร่างกาย เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระบังลม ปอดและกล้ามเนื้อขาได้</p>	<p>ท่าที่ 2</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลมให้แข็งแรง 2. ช่วยขยายช่องอกให้ปลอดโปร่งโล่งเต็ม 3. บริหารกล้ามเนื้อขา, กล้ามเนื้อสะโพก และกล้ามเนื้อของเชิงกราน <p>แนวเริ่มต้น</p> <p>นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง เท้าวางบนพื้น ห่างกันเล็กน้อย</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้คนหายใจเข้าพร้อมกับเหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า ยกมือขึ้นทั้งสองข้าง แขนเหยียดตรง 2. ขณะเหยียดขาใจจดใจจ่อที่ขาทั้งสองข้างยกขาขวาและยกแขนขวาไว้ที่ศีรษะเริ่มทำซ้ำกับขาซ้าย โดยเหยียดเท้าขวา-ขวา ประมาณ 6-10 ครั้งทุกวัน <p>หมายเหตุ</p>		<p>-ฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายในท่าที่ 2</p> <p>-ปฏิบัติตามปัญหาและข้อคิดและข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติในพยานี้</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
<p>ปฏิบัติกายบริหาร ท่าที่ 3 โຕ</p>	<p><u>ท่าที่ 3</u> <u>ท่าเตรียม</u> นอนหงายราบไม่หนุนหมอน มีอวัยวะ ในช่องท้องยกสูงชันให้ปลายโครงหลังสองข้างให้ปลายนิ้วกลาง ชนกัน</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สูดหายใจเข้าทางจมูกลึกๆยาวๆให้ ออกยกชัน 2. ชอนลมหายใจออกทางปากช้าๆ <p><u>หมายเหตุ</u> ปฏิบัติประมาณ 6-10 ครั้งทุกวัน</p>		<p>-ทดลองปฏิบัติ -ซักถามข้อสงสัยหรือ แสดงความคิดเห็นใน การปฏิบัติท่านี้</p>	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ไม่ถูก หรือไม่ปฏิบัติ- ไม่ได้

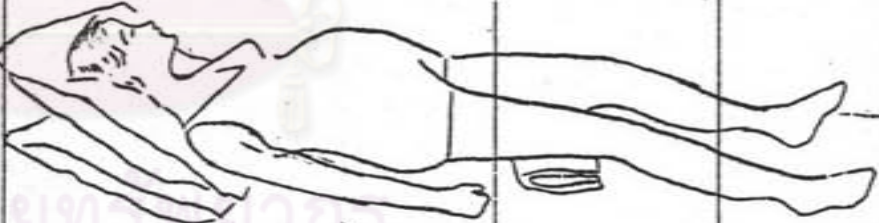
ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบริหารร่างกาย เพื่อช่วยไหลเวียนเลือด ในร่างกายได้ดี	<p>ท่าที่ 4</p> <p>จุดประสงค์ เพื่อช่วยไหลเวียนเลือดบริเวณลำตัว อุ้งเชิงกราน และบริเวณขาของทำงาน ได้ดี ช่วยในการเบ่งในระบบขับถ่าย</p> <p>ท่าเตรียม นอนหงายชันเข่าขึ้น กางศอก แขนงอ ไขว้มือประสานกัน รองอยู่ใต้ศีรษะ</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ดึงลมหายใจเข้า แอนส่วนเอวให้ ยกขึ้น โดยที่ก้นยังเกาะอยู่กับพื้น พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อขาและเท้าออก 2. นอนหงายไขว้ขาไว้ วางเอา ลง ชูเข่าขึ้น <p>หมายเหตุ ปฏิบัติสัปดาห์ละ 6-10 ครั้งทุกวัน</p>		<p>-ทดลองปฏิบัติ</p> <p>-ซักถามปัญหา</p> <p>-แสดงความคิดเห็น</p>	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ได้


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

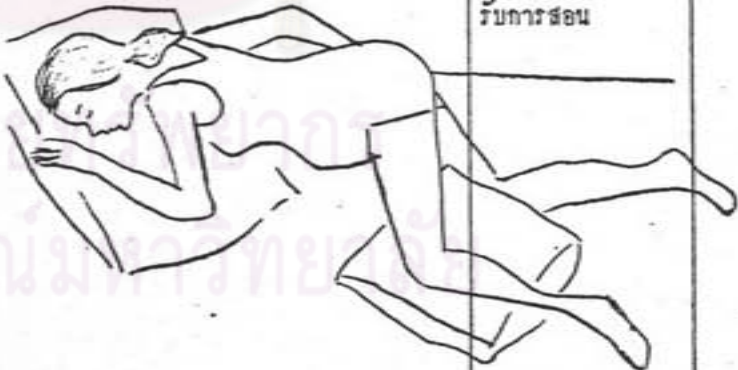
วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บริหารร่างกายเพื่อขจัด ลดความตึงเครียดบริเวณ อุ้งเชิงกรานได้</p>	<p>ท่ายุคที่ 5</p> <p>จุดประสงค์ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด (อุ้ง) บริเวณอุ้งเชิงกราน และเพื่อช่วยให้ บุคคลสามารถไวแรงคืนบริเวณ ของคลอดในระยะเบ่งคลอด</p> <p>ท่าเตรียม นอนหงายชันเข่า เข้าวางราบกับพื้น</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณก้นเหมือนกลั้น ปัสสาวะ เกร็งค้างไว้ประมาณ 6 วินาที 2. ค่อย ๆ ปล่อยกล้ามเนื้อและ การขมิ้นก้นสู่ปกติ <p>หมายเหตุ ปฏิบัติ 6-10 ครั้งทุกวัน</p>		<p>- หลีกเลี่ยงปฏิบัติ</p> <p>- รักษาข้อสงสัย เกี่ยวกับท่าปฏิบัติ ท่านี้</p> <p>- เช่น ความคึกคักเห็น</p>	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ได้ หรือ ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง

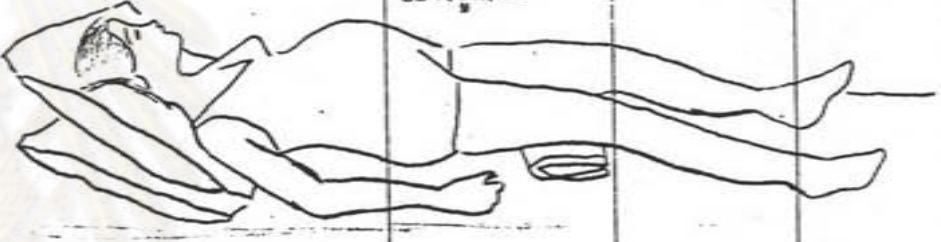
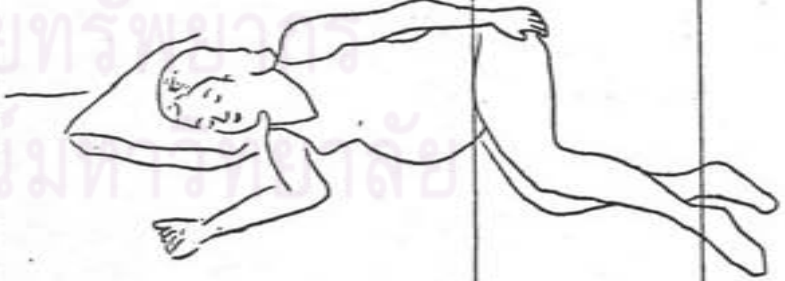
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
<p>สามารถปฏิบัติการบริหารเพื่อควบคุมกล้ามเนื้อประสาทได้</p>	<p>ภาพที่ 6</p> <p>จุดประสงค์ เพื่อควบคุมกล้ามเนื้อประสาท ทำใ้ผู้ทดลองสามารถกำหนดทิศทางของกล้ามเนื้อส่วนใน่าง และสร้างภายในส่วนอื่นกำลังถึงเฉลี่ยชก เป็นการบริหารควบคุมตนเองขณะมีความเจ็บปวด</p> <p>แนวเตรียม นอนหงายศีรษะบนหมอน แขน ขาเหยียดตรง</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนเหยียดแขนขึ้น ขนบแขนออกเหมือนไว้เท้าคว่ำก้นวางแขนหลังข้อร่างแนบลำตัวพยายามรวบรวมความรู้สึกและปล่อยกล้ามเนื้อสบาย 2. กำมือ เหยียดแขนตรงกอบ ขยับขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ นิ้ว แล้วปล่อยแขนสบาย ถ้าปฏิบัติถูกต้องจะพบว่า กล้ามเนื้อข้อคอจะอยู่สภาพปราศจากเรียวแรง 		<ul style="list-style-type: none"> -ทดลองปฏิบัติ -ซักถามปัญหา -แสดงความคิดเห็น 	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วน</p>	<p>ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้หรือได้ไม่ครบถ้วน</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถวางท่าในการปฏิบัติภารกิจประจำวันต่างๆได้อย่างถูกต้อง	<p>มีหลักการยืนที่ถูกต้องกับส่วนหัวของร่างกายคือ แขนงซ้ายขวา แขนงซ้ายกับขวา แขนงทั้งสองวางรวมกัน ขาตั้งสองข้างรวมกัน ขาตั้งสองข้างรวมกัน แขนงซ้ายกับขวา รวมกันและแขนขวากับขาซ้ายรวมกัน</p> <p><u>การวางท่าในขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน</u></p> <p>ในระยะตั้งครรภ์ มักจะขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อหน้าท้องจะถูกดึงยืดออกและขึ้นไปข้างหน้า ส่วนโค้งของหลังจะถูกดึงยืดออก ทำให้ท้องยื่นหน้าออก ราคความสมดุลตามธรรมชาติ มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย วิธีที่จะช่วยลดความรู้สึกไม่สบายเหล่านี้ได้ก็คือ การตรวจสอบการวางท่าทางของมารดาให้ถูกต้องอยู่เสมอ ดังนี้</p> <p>1. การยืน ท่ายืนที่สบายและถูกต้องสำหรับสตรีมีครรภ์ ก็คือการยืนตรง เท้าแยกจากกันเล็กน้อย หิ้งหน้าหมักองระหว่างสันเท้าและกลางเท้า เข่าตั้ง หมายความว่า หลังยืดตรง ศีรษะและคอตั้งตรง ปอดขยายออกสบาย</p> <p>ถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงการยืนนานๆ ขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน เช่น การยืนหรือนั่ง ควรใช้เวลาสั้นๆ การเดินจะดีกว่าการยืนนานๆ และหลีกเลี่ยงการ</p>		ยืนในท่าที่ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>ก้มโค้งตัวลงเพื่อยกของจากพื้น ถ้าจำเป็นจริง ๆ ควรยกตัวลง หรือสำคัญที่ควรจำไว้ในขณะปฏิบัติการกิจประจำวันก็คือให้ไหลและหลังยืดตรงไว้เสมอ เพื่อป้องกันการงอโค้งของกระดูกสันหลัง อันเป็นสาเหตุให้ปวดหลังตามมา</p> <p>2. การนั่ง เก้าอี้สำหรับสตรีมีครรภ์ควรมีขนาดพนักไม่สูงหรือเตี้ยเกินไป ขณะนั่งเก้าอี้ให้หลังตรง ไหล่และก้นชิดพนักเก้าอี้ แขนวางไว้บนตักหรือที่วางแขน เท้าวางบนพื้นตรง ถ้ามีโอกาสควรยกปลายเท้าสูง ให้อยู่ระดับเดียวกับลำตัว เพื่อช่วยให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจสะดวก เป็นวิธีที่จะช่วยลดการขวมกวมปลายเท้า ในระยะใกล้คลอดไว้หนึ่ง</p> <p>ท่านั่งของ ๆ (Squatting) ท่านี้จะช่วยทำให้กลไกของร่างกายดีขึ้น โดยหลีกเลี่ยงการก้มโค้งตัวเพื่อหยิบของบนพื้น เมื่ออยู่ในท่านี้จะช่วยทำให้หน้าหนักตัวสมดุล กระดูกเชิงกรานจะเอียงไปด้านหลังเล็กน้อย กระดูกสันหลังตรง มารการรู้สึกสบาย ในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์อาจ</p>		<ul style="list-style-type: none"> - นั่งในท่าที่ถูกต้อง - แสดงความนึกเห็นหรือซักถามปัญหา - แสดงปฏิบัติ 	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้</p> <p>ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>รู้สึกอึดอัดได้ ฉะนั้นจึงควรเริ่มฝึกตั้งแต่ระยะแรกๆของการตั้งครรภ์</p> <p>การฝึกหัดในบางคนอาจทำได้ยากมาก จึงอย่าเสียใจฝึกขณะที่อยู่คนเดียว แต่จงฝึกในขณะที่มีผู้ช่วยหรือมีสิ่งพิชญาได้ เช่น เกียง เก้าอี้ ประตู ผนังห้องด้านหนึ่ง เพาะจะคงวางบนพื้นราบ เพื่อเลี่ยงการกดยบริเวณของ ท่านจะช่วยให้อาใจพัก และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น</p> <p>3. การนอนพัก</p> <p><u>การนอนคว่ำ</u> เป็นท่าที่บุคคลส่วนใหญ่นิยมปฏิบัติเพราะเกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อทารก ถ้าได้ฝึกหัดตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์ จะช่วยให้เกิดความมั่นใจ และกล้าที่จะปฏิบัติ การนอนพักท่านี้นี้จะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และธาตุน้ำหนักตัว วิธีที่จะช่วยให้บุคคลออกสหายก็คือไรหมอนรองบริเวณก้นขา ที่ระยะแค่งไปคานใดกานหนึ่ง</p>		<p>นอนคว่ำตามที่โต รับการสอน</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>ท่านอนหงาย การนอนท่านี้อาจทำให้หน้าผกของกระดูกที่ขยายเพิ่มชนกับกระดูกเส้นเอ็นในของท้อง ทำให้กระดูกซี่โครงซี่อกไม่สบาย ความดันเส้นเอ็นก็จะต่ำลง อาจทำให้รู้สึกหน้ามืดและเป็นลมได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการนอนท่านี้นี้</p> <p>อย่างไรก็ตาม ถ้าต้องการนอนท่านี้อาจทำได้โดยให้หมอนรองปลายเท้าให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อช่วยให้เอ็นที่ค้ำคองปลายเท้า หลุดอับที่หัวใจได้สะดวกขึ้น เป็นการลดอาการบวมตามปลายเท้าและขาในระยะไกลออก</p> <p>ท่านอนตะแคง สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มักชอบนอนท่านี้นี้ เพราะเป็นท่าที่สบายที่สุด หน้าผกของท้องส่วนหนึ่งจะกดองที่พื้น ทำให้ไม่มีแรงกดบนเส้นเอ็นในของท้อง ป้องกันการค้ำของเอ็นที่บริเวณขาส่วนล่างได้ ข้อตกลง ๆ จะหายจากการโค้งงอ อาจเกิดอาการเกร็งบริเวณกะโหลกศีรษะ แต่ก็ป้องกันได้โดยให้หมอนสอดรองไว้ระหว่างขาทั้งสองข้าง</p>		<p>หลังของนอนหงาย อย่างถูกต้อง</p>	- ปฏิบัติได้ถูกต้อง	- ปฏิบัติไม่ได้ถูกต้อง
			<p>หลังของนอนตะแคง อย่างถูกต้อง</p>	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ภาพกิจกรรม	กิจกรรมผู้เรียน	เกณฑ์ประเมินผล	
				1 คะแนน	0 คะแนน
	<p><u>ท่าควานสี่เท้า (Four all)</u> เป็นท่าที่ช่วยบริหารน่องหน้าท้อง เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังและทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ออกอาการตะคริวของก้นขา ก้นกบ และขาหนีบ ออกอาการวิงเวียนของหัวาร อาการกึ่งของเข่าค บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ บรรเทาอาการปวดจาก การยืนนาน ๆ นอกจากนี้ยังใช้ท่านี้ในระยะคลอด เพื่อ บรรเทาอาการเจ็บปวดจากการหดรัดตัวของมดลูกได้อีกด้วย</p>		ทดลองปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ได้

สรุปการสะท้อนคิดที่ 1

ผู้สอนกล่าวทบทวนทุกเรื่องที่สอนมา โดยเฉพาะท่าต่าง ๆ ในการบริหารและการปฏิบัติกิจประจำวันนั้นเน้นให้ผู้เรียน หรือ ผู้สอนซึ่งรับการสอนนำไปปฏิบัติที่ที่บ้าน

คำถาม การประเมินผลของตอนที่ 1 มีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ผู้เรียนต้องตอบหรือปฏิบัติได้ 12 ข้อขึ้นไป จึงผ่านเกณฑ์ประเมิน.

ศูนย์วิจัยทั่วไป
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทการสอนผู้คลอก ตอนที่ 2

เนื้อหา

1. การปฏิบัติตัวในระยะคลอก
 - ระยะเจ็บครรภ์
 - ระยะคลอก
 - ระยะหลังคลอก
2. การควบคุมการหายใจ
3. การช่วยเหลือตนเองในระยะคลอก
4. อาการผิดปกติที่ผู้คลอกควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>กระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความสนใจ</p>	<p><u>การปฏิบัติตัวในระยะคลอก</u> การตั้งครรภ์และการคลอกเป็นเรื่องธรรมดา กล่าวกันว่า การตั้งครรภ์ครบกำหนดต้อง 10 เดือน หรือ 40 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์ทุกคนย่อมรู้ดีที่จะคลอกคคะ เเนาตนเองจะคลอกเมื่อใด แต่บ่อยครั้งก็จะมีจ่าไม่ไค้ กระชั้นกัคคามเมื่อเข้าสู่ระยะคลอกข้อมมีสัญญาณบอกเสื่อผู้คลอกจะไค้เตรียมตัวเตรียมใจไค้ถูกต้อง ดังกล่าวมาแล้วในตอนที่ 1</p>	<p>-ภาพพลิก -โปสเตอร์</p>	<p>-นำเข้าสู่บทเรียนโดยการถามผู้ฟังเป็นกลุ่มเกี่ยวกับอายุครรภ์ครบกำหนดและอธิบายเพิ่มเติม</p>	<p>-ทอขค้ำดาม</p>	<p>สังเกตสีหน้าและคความกระตือรือร้นในการทอขค้ำดามของแค้ละคนในกลุ่ม</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกการปฏิบัติของผู้คลอดเมื่อแรกรับไว้ในโรงพยาบาลได้	<p><u>การดำเนินการคลอดเนื้อหาและวิธีปฏิบัติตัวในระยะคลอด</u></p> <p>การคลอดเป็นเรื่องที่ไม่น่าวิตกกังวลแต่อย่างไรสำหรับผู้เป็นมารดา ถ้าท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอดและวิธีปฏิบัติตัว ซึ่งความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะเกิดโศกนาฏกรรมของศึกษาและฝึกปฏิบัติอยู่ เสมอในระยะตั้งครรภ์จึงจะทำให้ท่านประสบความสำเร็จ</p> <p><u>การรับผู้คลอด</u></p> <p>ขณะที่ท่านมาถึงห้องคลอด พยาบาลผู้รับจะพาท่านไปยังห้องเตรียมคลอดและจะปฏิบัติของท่านดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ใ้ท่านถ่ายปัสสาวะใส่ชามรูปโศ เพื่อนำไปตรวจ 2. ชั่งน้ำหนัก 3. ตรวจวัดความดันโลหิต วัดปรอท นับชีพจร และการหายใจ 4. ตรวจร่างกาย 5. ตรวจครรภ์ 6. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ 7. ชวนอุจจาระ 		<p>พักหายใจและแนะนำตัวเอง แล้วกล่าวถึงการคลอด</p> <p>-อธิบายวิธีรับใหม่ และซักถามผู้ถึงเกี่ยวกับประสบการณ์การคลอดเอง</p> <p>-เปิดโอกาสให้ผู้ฟังถาม</p> <p>-ถามกิจกรรมที่ผู้คลอดจะได้รับบริการแรกรับหลังจากสอนเรื่องการรับผู้คลอดแล้ว</p>	<p>-ให้ผู้เรียนทบทวนกิจกรรมที่ได้รับบริการทอนรับใหม่ ทั้ง 7 ข้อ</p> <p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- คอบคำถามผู้เรียนถาม</p>	<p>ตอบได้ถูก 5 ข้อใน 7 ข้อ</p>	<p>ตอบได้น้อยกว่า 4 ข้อ</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>สามารถอธิบายเกี่ยวกับการเจ็บครรภ์จริงได้</p>	<p>เมื่อท่านถ่ายอุจจาระแล้วจะให้ท่านอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าของโรงพยาบาลและพาท่านไปนอนพักที่เตียงรอกคลอด</p> <p><u>การทำเนิการคลอดและการปฏิบัติตัวในระยะที่ 1 ของการคลอด</u></p> <p>ระยะ เจ็บท้องคลอด ในระยะแรกๆจะยังเจ็บไม่ถี่ ประมาณ 12-20 นาที จะเจ็บครั้งหนึ่ง ต่อมาจะเจ็บถี่ขึ้นเรื่อยๆจนถึง 5 นาทีที่คอควัง ความเจ็บปวดจะแรงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงใกล้จะคลอด และเมื่อเจ็บทุก 2-3 นาที แสดงว่าใกล้จะถึงเวลาเขงคลอดแล้ว</p> <p>ระยะเริ่มเจ็บจนถึงเวลาเริ่มเบ่งคลอดกินเวลาประมาณ 12-14 ชั่วโมง</p> <p><u>การปฏิบัติตัวของผูคลอด</u></p> <p>ระยะเริ่มแรกที่ยังเจ็บไม่มาก พยายามจะแนะนำท่านเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเจ็บปวด การเบ่งที่ถูกวิธี และวิธีหุบเบ่งเพื่อเตรียมไว้ในระยะเบ่งคลอด และในระยะนี้ผู้ทำคลอดจะตรวจหน้าท้องหึ่งเสียงหัวใจเด็ก และอาจตรวจภายในดูสภาพของเด็ก และความก้าวหน้าของการคลอดเป็นระยะ ๆ เพื่อความปลอดภัยของท่านและบุตรของท่าน</p>	<p>-ภาพลลิก</p> <p>-โปสเตอร์</p>	<p>-อธิบายและให้รูปการก้าวหน้าของการคลอดและการทหรัคคังของมคลูก</p> <p>-ตั้งคำถามเกี่ยวกับการเจ็บครรภ์เพื่อหยทวนและประเมิน</p>	<p>-ซักถามหรือให้ความคิดเห็น</p> <p>-ตอบคำถามและอธิบายการเจ็บครรภ์ได้</p>	<p>อธิบายเกี่ยวกับการเจ็บครรภ์</p> <p>ได้แก่</p> <p>-ลักษณะการเจ็บครรภ์จะเริ่มจากเจ็บห่างแล้วถี่ขึ้นเรื่อย ๆ</p> <p>-ระยะเวลาดังแต่เริ่มเจ็บครรภ์จนถึงคลอดจะใช้เวลา 12-24 ชั่วโมง</p>	<p>อธิบายได้ถูกต้องหึ่งลักษณะการเจ็บครรภ์</p> <p>และระยะเวลาที่ใช้ในการเจ็บครรภ์จนถึงการคลอด</p>	<p>อธิบายไม่ถูกต้องหรืออธิบายไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
อธิบายวิธีปฏิบัติ ปฏิบัติในการถอน คลายการเจ็บ ครรภ์ได้	<p><u>เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเจ็บปวดทรมานจะต้องปฏิบัติดังนี้</u></p> <p>"นอนตะแคงงอเข่าเล็กน้อย ไรหมอนรอง หรือนอนหงายศีรษะสูงพอควร ปลายเท้าสูงเล็กน้อย ขาแยกจากกันใช้หมอนรองใต้เข่า ขณะเจ็บครรภ์จงสูดหายใจเข้ายาวๆลึกๆให้ท้องโป่งขึ้นแล้วผ่อนคลายใจออกทางปากช้าๆ ทำเช่นนี้ทุกครั้งเมื่อเจ็บท้อง จนกว่าจะเข้าสู่ระยะ เบ่ง"</p> <p>การดำเนินการคลอดและการปฏิบัติตัวในระยะที่สองของการคลอด</p> <p>ในระยะนี้ท่านจะเจ็บท้องถี่ทุก 2-3 นาที และจะมีความรู้สึกคล้ายกับมีอะไรมาทิ่มที่ก้น รู้สึกอยากเบ่ง ถ้าท่านเบ่งสัก 2-3 ครั้ง ดึงน้ำทูนหัวจะแตก แอ่งกว่าปากมดลูกเปิดหมดเป็นระยะที่เด็กจะคลอด ผู้ทำคลอดจะเตรียมตัวท่านโดยท่าความสะดวกบริเวณหัวจะสับสันซู้คว นน้ำยาฟอกและ เช็ดให้สะอาด ค่อยไปผู้ทำคลอดก็จะเตรียมตัวช่วยทำคลอด ท่านนอนของท่านคือนอนหงาย และทั้งขาโดยชันเข่าขึ้นมา ผู้ทำคลอดจะใช้สำลีชุบน้ำยาเช็ดรอบนอกปากของคลอดอีกครึ่งหนึ่ง ค่อยจากนั้นจะปูผ้าสะอาดปราศจากเชื้อบริเวณหน้าห้อง ขา และก้น เมื่อเรียบ</p>	<p>-โปสเตอร์</p> <p>-เตียงนอน</p> <p>-ภาพวาด</p>	<p>-อธิบายและสาธิตการผ่อนคลายความเจ็บปวด</p> <p>-อธิบายและสาธิตให้ผู้เรียนลองปฏิบัติ</p> <p>-หลังการสอนให้ลองปฏิบัติและคำถามเกี่ยวกับ กระบวนการคลอดตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์ไปจนถึงการคลอดเสร็จนั่นเอง</p>	<p>-สังเกต</p> <p>-ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเจ็บปวด</p> <p>-ซักถามข้อสงสัย</p> <p>-ให้ข้อคิดเห็น</p> <p>-ตอบคำถาม</p> <p>-ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>-จากการปฏิบัติของผู้เรียนในการปฏิบัติการผ่อนคลาย</p> <p>-ปฏิบัติได้ถูกต้อง และตอบคำถามหรืออธิบายกระบวนการคลอดได้ครบถ้วนตามที่ผู้สอนถาม</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้องและตอบคำถามได้ถูกต้อง</p>	<p>-ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้</p> <p>ปฏิบัติหรือตอบไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถแบ่ง คลอดได้โดยง่าย ถูกต้อง	<p>รอยแล้วจะช่วยบอกให้ท่านเบ่งในเวลาที่เหมาะสม เป็นระยะๆ ไป การคลอดจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความพร้อมของท่านในการ ช่วยเบ่ง</p> <p><u>การเบ่งที่ถูกต้องปฏิบัติดังนี้</u></p> <p>มือทั้งสองข้างบีบที่ขมับหัว เคียงหรือขมับ เคียงข้างลำตัว หรือข้อเท้าอีกทีหนึ่ง จิกสันเท้ากับพื้นนอน พยายามให้หลังและก้น อยู่กับที่ไม่วิ่งเขยื้อนไปมา ถ้ามีมือที่ขมับหัว เคียงหรือขมับ เคียง ข้างลำตัวจะเบ่งให้ตัวค้ำลงล่าง ความอึดที่มีข้อเท้าจะเบ่งให้ ขงกศีรษะ คางจิกหน้าอก ในการเบ่งแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้คือ</p> <p>- เมื่อเริ่มรู้สึกเจ็บครรภ์ให้สูดหายใจเข้ายาวๆลึกๆและ ขอนลมหายใจออกช้า ๆ และหายใจจนกระทั่งเจ็บมาก หน้าท้อง แข็งตึง</p> <p>- เมื่อเจ็บมากก่อนเบ่งให้สูดหายใจเข้าลึกๆยาวๆแล้วบิด ปากเบ่งลงไปทีละก้นที่คลายเบ่งโดยดูจากระเบ่งนานประมาณ 10 วินาที แล้วพักขมับก่อน ถ้ายังไม่ปวดไม่หายใจรับสูดหายใจเข้า ให้ลึกเต็มที่ แล้วเบ่งซ้ำอีกครั้งหนึ่ง</p>	- เคียง - อาสาสมัคร เพื่อเป็นหุ่น ในการสาธิต	อธิบายและสาธิต วิธีเบ่ง	ทดลองปฏิบัติ	การปฏิบัติ การ เบ่งที่ถูกต้องตาม ที่เสนอในเนื้อหา	ปฏิบัติได้ ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ ถูกหรือ ปฏิบัติไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>ขณะไม่เจ็บท้อง ท่านจงหายใจเข้ายาวๆลึกๆ ให้หน้าอกยกขึ้นและหายใจออกช้าๆ เพื่อผ่อนคลายความเหนื่อย และเมื่อเจ็บอีกก็เบงอีก</p> <p>-ขณะเบงไม่เล่นที่คอหรือที่หน้า เพราะจะทำให้เหนื่อยและคลอดช้า เมื่อท่านเบงถูกของคามวิธินีไม่นานเด็กจะคลอดออกมาแล้วจะช่วยเหลือให้ท่านอยู่ในท่าที่สุขสบาย</p> <p>ภายหลังรกคลอดแล้ว จะให้ท่านนอนพักอยู่ในห้องคลอดประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะระยะนี้ท่านอาจมีภาวะแทรกซ้อนบางอย่างเกิดขึ้น โดยเฉพาอย่างยิ่งการตกเลือด ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยท่านควรปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พักนิ่งคลุกทุก 10 นาที หรือ 15 นาที เพื่อให้มดลูกแข็งตัว 2. สังเกตถามคลุกนุ่มและใหญ่ และมีเลือดออกทางช่องคลอดมาก ต้องรีบบอกให้พยาบาลที่อยู่ในห้องคลอดทราบทันที 3. ภายหลังคลอดแล้ว 6 ชั่วโมง ให้ท่านถ่ายปัสสาวะฉ่ำฉ่ำ ไม่ออกต้องแจ้งให้พยาบาลทราบ เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป 	-โปสเตอร์ เกี่ยวกับกา รป้องกันการ ตกเลือด	-อธิบายโดยใช้ โปสเตอร์ ประกอบ - เปิดโอกาสให้ ซักถาม	- ซักถามข้อสงสัย	ขอข้อควรปฏิบัติ หลังคลอด 2 ชั่วโมงถัด	บอกได้ครบ ทุกข้อ (3 ข้อ)	บอกได้ น้อยกว่า 2 ข้อ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการหุยกเบงได้	<p>ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของการเจ็บครรภ์จนถึงการคลอดสิ้นสุดลง ถ้าท่านใดปฏิบัติตามคำแนะนำทุกขั้นตอนดังกล่าว ก็หวังใ้ว่าการคลอดของท่านจะดำเนินไปด้วยดี ท่านและบุตรของท่านจะปลอดภัยทุกประการ</p> <p><u>การหุยกเบง</u></p> <p>ขณะที่ศีรษะเด็กกำลังคลอดพ้นช่องคลอดออกมา ท่านจะรู้สึกอยากเบงมาก แต่ผู้หาคอดจะบอกให้ท่านหุยกเบง "โดยที่ท่านต้องอาปากหายใจหอบแรงให้หน้าอกยกขึ้นและองคล้ายกับคนกำลังเหมื่อยจากการวิ่ง" ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเบง เพราะถ้าท่านเบงในระยะนี้อาจจะทำให้ช่องคลอดฉีกขาดและเสียเลือดมาก ผู้หาคอดจะช่วยหาคอดตัวเด็กให้เอง</p>	-เตียง -อาสา -สมัครเป็น หนึ่งใน ทีมในการ สาธิต	-อธิบายและสาธิต	ทดลองปฏิบัติการหุยกเบง	-จากความสนใจและการปฏิบัติตามวิธีการหุยกเบงได้	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้
ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีทำให้ผนังหน้าท้องหย่อนได้	<p>หลังจากเด็กคลอดแล้วประมาณ 5-10 นาที รกก็จะคลอด ระยะนี้ท่านจะรู้สึกเพื่อย ฉะนั้นผู้หาคอดจะช่วยหาคอดรอกให้เพื่อช่วยคัดการช่วยเหลือ "ท่านต้องไม่เกร็งหน้าท้อง โดยอาปากหายใจยาวๆ ทางทรวงอก จะทำให้ผนังหน้าท้องหย่อน" ผู้หาคอดจะคลึงมดลูกและใช้ข้อมือคั้นนมออกเพื่อคั้นรกออก</p>	-เตียง -อาสา -สมัครเพื่อ เป็น ทีม ในการ สาธิต	-อธิบายและสาธิตวิธีการทำให้ผนังหน้าท้องหย่อน	ทดลองปฏิบัติวิธีฝึกวิธีทำให้ผนังหน้าท้องหย่อน	-จากการปฏิบัติตามการทำให้ผนังหน้าท้องหย่อนได้อย่างถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถควบคุม จังหวะการหายใจ ได้	<p><u>การควบคุมจังหวะการหายใจ</u></p> <p>การฝึกในขั้นนี้ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ทามวิธีของอานาฆเพื่อช่วยให้มารดาสามารถควบคุมการบีบรัดตัวของมดลูกให้เป็นไปตามธรรมชาติ และช่วยให้มารดาคลอดได้อย่างสงบ สามารถให้ความร่วมมือในการคลอดได้เป็นอย่างดี</p> <p><u>การฝึกหายใจทั่วไป</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นิ่งตัวทรงบนเก้าอี้ 2. ทาบมือบนหน้าท้องเหนือสะดือ ใต้อกวางอุ้งบนพนักเก้าอี้ 3. หายใจเข้าช้าๆให้เต็มปอด จะรู้สึกไควาหน้าท้องขยาย <p>ออก</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ค่อยผ่อนลมหายใจออกอย่างช้า ๆ โนมี่เสียงคล้ายถอนหายใจ หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่งอย่างอีกๆ ขณะที่หายใจมุ่งความสนใจที่อกและไหล่ พยายามให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด <p><u>การฝึกหายใจเพื่อช่วยในการคลอด</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นิ่งหึ่งหรือนอนราบกับพื้น 2. หายใจเข้าและหายใจออกระดั้มธรรมชาติ 3. หายใจเข้าและออกให้ถี่ขึ้น ระดั้มปานกลาง ตามปฏิบัติ 		อธิบายและสาธิต	ทดลองปฏิบัติ	— ปฏิบัติการควบคุมจังหวะการหายใจในแต่ละขั้นตอนได้ถูกต้อง	สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	การประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>ถูกต้องจะรู้สึกว่าการกระตุ้นโครงข่ายขึ้นเมื่อหายใจเข้าและยุบลง เมื่อหายใจออก รวบรวมสมาธิทั้งหมดไปที่หน้าอก ไหล่ หลังและท้อง เมื่อหายใจออก</p> <p>4. เพิ่มระดับความถี่ขึ้นและมุ่งสมาธิไปที่บริเวณอก อย่างอิมพัลส์เบาๆเมื่อหายใจออก</p> <p>เมื่อทำครบแล้วให้เริ่มตั้งแต่ 3-4 โหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยเปลี่ยนท่าจากนั่งเป็นนอนราบ ตะแคง กึ่งนั่ง กึ่งนอน การฝึกนี้มีความสำคัญมาก ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อให้ได้ข้อเต็มที่ ในช่วงระยะเวลาของการคลอด</p> <p><u>การช่วยเหลือตนเองในระยะคลอด</u></p> <p>เมื่อใดจึงจะนำเทคนิคของอามารมาใช้ เป็นคำถามที่ผู้คลอดทุกคนสงสัย คำตอบก็คือเมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกเจ็บปวดมากจนถึงภาวะที่ลุกเดินไม่ไหว จึงเริ่มใช้เทคนิคการหายใจเป็นจังหวะ โดยการหายใจเข้าทางจมูกและหายใจออกทางปาก ในอัตราเฉลี่ย 6-9 ครั้งก่อนหน้า</p> <p>เมื่อเจ็บมากขึ้นจนเทคนิคที่ 1 ไร้ผลไปแล้ว จึงเปลี่ยนมาใช้</p>						

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	การประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถควบคุมจังหวะการหายใจแบบที่ 1 ได้	<p>เทคนิคที่ 2 คือ หายใจเข้าช้าๆ และเพิ่มความถี่ขึ้นเมื่อลมคลุกกับรักตัว และออกดีทราความถี่ลงเมื่อลมคลุกเริ่มคลายตัว วิธีนี้ใช้ใ้ได้จนจบการคลอกระยะที่ 1</p> <p><u>การควบคุมจังหวะการหายใจสำหรับการคลอกระยะที่ 1 (ระยะเจ็บครรภ์)</u></p> <p>เทคนิคการหายใจในระยะที่ 1 มี 2 แบบ คือ</p> <p><u>แบบที่ 1</u> ใช้เมื่อลมคลุกเริ่มทกรักตัว</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สูดหายใจเข้าลึกๆ ราวจนเต็มปอด แล้วค่อยๆ ขอนอมหายใจออกทางปาก โดยเบิ่ปากไว้ตลอดเวลา 2. ทำซ้ำอีก 5-6 ครั้ง แล้วหายใจลึกๆ อีกครั้งหนึ่ง 3. ทำเช่นนี้โดยเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ 4. เมื่อหายใจได้ก็แล้วค่อยไปให้มือนอนวางคลึงบริเวณหน้าท้อง 	อาสาสมัครเพื่อเป็นผู้นำในการสาธิต	-อธิบาย -สาธิต ให้ทดลองปฏิบัติ	-ทดลองปฏิบัติ -ซักถามข้อสงสัย -แสดงความคิดเห็น	-ปฏิบัติใ้ถูกต้องทุกขั้นตอนของการหายใจแบบที่ 1	ปฏิบัติใ้ถูกต้องทุกขั้นตอน	ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือปฏิบัติไม่ได้
สามารถควบคุมจังหวะการหายใจแบบที่ 2 ได้	<p><u>แบบที่ 2</u></p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจลึกๆ 2. หายใจเข้าสั้นๆ ทางจมูก สูดหายใจเข้าให้เต็มปอด 	อาสาสมัครเพื่อเป็นผู้นำสาธิต	สาธิตประกอบคำอธิบายใ้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ	-ทดลองปฏิบัติ	-ปฏิบัติเทคนิคการหายใจแบบ	ปฏิบัติใ้ถูกต้องทุกขั้นตอน	ปฏิบัติไม่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	การประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถควบคุมจังหวะการหายใจในระบะที่ 2 ของการคลอกลูกศรได้	แล้วหายใจออกทางปาก โดยหอบปากเป็นวงกลม 3. พาดามข้อ 2 อีก 6-9 ครั้ง 4. ใช้มือทั้ง 2 ช่างวางพามบนหน้าท้อง แล้วนวดเบาๆ เมื่อเริ่มหายใจเข้า และนวดมาถึงช่วงกลางท้องเมื่อหายใจออก 5. สูดหายใจเข้าลึกๆอีกครั้ง การฝึกทำนี้ควรอยู่ในท่าที่นั่งสบายๆ ขณะที่ฝึกควรจ้องไปที่จุดที่หนึ่งตลอดเวลา โดยไม่เล็งนิ้วชี้สายตาไปที่ไหน เพื่อฝึกสมาธิ				ที่ 2 ให้ถูกต้องทุกชั้นตอน	อย่างถูกต้อง	หรือปฏิบัติไม่ได้
	การควบคุมจังหวะการหายใจในระบะที่ 2 ของการคลอกลูกศร เทคนิคการหายใจในระบะนี้ก็เพื่อช่วยในการใช้ลมเบ่งให้พารกเคลื่อนออกจากมคอกลูก ถ้าสามารถปฏิบัติตามเทคนิคได้อย่างถูกต้องแล้วจะช่วยลดระยะเวลาของการคลอกลูกได้เกือบครึ่งหนึ่ง <u>วิธีปฏิบัติ</u> 1. นอนราบไว้ตามองบริเวณหลัง งอเข่า ยกขาขึ้น แยกออกจากกันให้ห่างที่สุดเท่าที่สามารถทำได้	- เคียงนอน - กาง ผู้เป็นแบบ ในการ สาวึก(อาจ ใช้ผู้เรียนใน	- อธิบาย - สาวึก ให้ทดลองปฏิบัติ	- ทดลองปฏิบัติ	- ปฏิบัติได้ทุกชั้นตอน อย่างถูกต้อง	ปฏิบัติได้ ถูกต้อง ครบถ้วน	ปฏิบัติไม่ ถูกหรือ ปฏิบัติไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	การประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล		
						1 คะแนน	0 คะแนน	
ผู้เรียนบอก อาการนิคปกติ ได้	<p>2. อुकหายใจให้ลึกที่สุด แอวกั้นไว้สักครึ่งย่อนอมหายใจ ออกช้าๆ ทางปาก</p> <p>3. หายใจเข้าทางจมูกและทางปากเบาๆ เพื่อป้องกันการ ออกแรงเมงจนเกินจำเป็น การหายใจอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกาย ใ้กับออกซิเจนอย่างเพียงพอ และช่วยเพิ่มคลุกหินรึกตัวได้ดีขึ้น</p> <p><u>การควบคุมจังหวะการหายใจระยะที่ 3 ของการคลอก</u></p> <p>ระยะนี้เป็นหน้าที่ของแพทย์และพยาบาล ท่านเพียงแค่นอน ทักหรือใหม่คลุกหกรึกตัวเพื่อเอารกออก ระยะนี้อาจรู้สึกเหนื่อยและ เพลีย มีอาการตัวสั่นเล็กน้อย ถือเป็นอาการปกติเพราะท่านเสีย พลังงานและความร้อนไปมาก การคลอกจะสิ้นสุดเมื่อรกคลอกออก หมด เป็นอันว่าท่านไคยานพนกวางะอันนาคันเสนควยความรายวัน</p> <p><u>อาการนิคปกติที่ผู้คลอกควรรมาโรงพยาบาลทันที</u></p>	<p>กลุ่มคนโต (คนหนึ่ง)</p> <p>-ภาพ การคลอก ของรก</p>	<p>อธิบายโดยใช้ ภาพประกอบ</p>	<p>-ซักถาม -แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการคลอก</p>				
	<p>1. เป็นลมหน้ามืดบ่อยๆ ใจสั่น หายใจไม่สะดวก ไคย เจเพาะเมื่อตั้งครรภเกิน 6 เดือนไปแล้ว</p> <p>2. สายตาพรามัวมองเห็นไม่ชัด</p> <p>3. ปวดหัวมากบ่อยๆหรือปวดคคอกอนนานๆ</p>		<p>ผู้สอนซักถามผู้ เรียนเกี่ยวกับวิธี ปฏิบัติเมื่อมีสิ่งนิค ปกติเกิดขึ้นพร้อม</p>	<p>-ตอบคำถาม -ซักถามปัญหาข้อ สงสัย -แสดงความคิดเห็น</p>	<p>ไขออกอาการนิค ปกติที่ผู้คลอกควรร มาโรงพยาบาล ทันที</p>	<p>บอกไคคั้ง แต่ 7 อย่าง ขึ้นไป</p>	<p>บอกไคคั้ง กว่า 7 อย่าง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	การประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	4. ปวดที่เท้าแล้วลามมาที่ท้อง มือ หรือหน้า 5. ซึคเบา ปัสสาวะไม่สะดวก 6. ปวดท้องรุนแรง 7. น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว 8. ลุกในท้องทุบคั้น 9. มีน้ำเค็มโดยไม่รู้ชื่อเจ็บครรภ์ 10. มีเลือดไหลออกทางช่องคลอดไม่ว่าภาวการณ์ใดๆ		หวังให้ผู้เรียนยกตัวอย่าง อาการผิดปกติที่พบบ่อย - ผู้สอนสรุปอาการสำคัญ ทั้งหมด อธิบาย เหตุผล ใดๆเกี่ยวกับอาการผิด ปกติเหล่านั้นและวิธีป้องกัน กับอันตรายที่จะเกิดขึ้น				

ปฏิบัติการสอนผู้คลอด ตอนที่ 2

1. ผู้สอนหรือผู้วิจัยสรุปการรณรงค์ตั้งแต่เริ่มตอนที่ 2 จนจบ
2. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนหรือผู้คลอดซักถาม
3. การประเมินผลของตอนที่ 2 มีทั้งหมด 12 ข้อ 12 คะแนน
 ผู้คลอดจะร้องท้อหรือปฏิเสธได้ 8 ข้อ (8 คะแนน) จึงจะถือว่าผ่านเกณฑ์ประเมิน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทการสอนสามัญของผู้คลอด

เรื่อง การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ

ผู้เรียน : สามัญผู้คลอดกลุ่มทดลอง จำนวน 3 - 5 คน

ผู้สอน : ผู้วิจัย

เวลาที่สอน 45 นาที - 1 ชั่วโมง

ส่วนประกอบกร เนื้อหา ประกอบค้วย

คอดที่ 1 ความรู้เรื่องกรคลอด

คอดที่ 2 กรช่วยเหลือเพื่อลดความเจ็บปวดในระยะคลอด

คอดที่ 3 กรดูแลความสุขสบายโดยทั่วไปของผู้คลอด

คอดที่ 4 บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดค่อผู้รับบริการ

คอดที่ 5 กรใช้คารางบันทึกรกิจกรรมกรช่วย เหลือเพื่อลดความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภของสามัญผู้คลอด

ศูนย์วิทยทรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
กระตุ้นผู้เรียนให้เกิด ความสนใจในกระบวนการ การคลอ	<p><u>ขั้นนำผู้เรียน</u></p> <p>ผู้สอนกล่าวแสดงความยินดีกับผู้เรียนในฐานะที่จะได้เป็นคุณ พ่อคนใหม่ โดยเน้นให้ผู้เรียนซึ่งเป็นสามีผู้คลอดครรภ์กว่าคนมี บทบาทสำคัญมากในการให้กำเนิดครั้งนี้ เพราะผู้คลอดซึ่งจะได้รับ ความยากลำบากในการตั้งครรภ์และจะต้องใช้ความอดทนสูงมาก จึงต้องการความสนใจ เอาใจใส่ และความเข้าใจจากสามีมากที่สุด และเมื่อผู้คลอดมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ ย่อมส่งผลให้ทารกที่คลอดออก มาสมบูรณ์แข็งแรงเจริญเติบโต เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป</p> <p><u>ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการคลอด</u></p> <p><u>กายวิภาคและสรีรวิทยาในการตั้งครรภ์</u></p>	-	ผู้สอนกล่าวแนะนำ ตนเอง	-	-	-	-
สามารถอธิบายความ หมาย, กายวิภาคและ สรีรวิทยาของการตั้ง ครรภ์ได้	<p>การตั้งครรภ์เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นหลังจาก มีการผสมกันระหว่างไข่ของฝ่ายหญิงและอสุจิของฝ่ายชาย และเพื่อ ให้เข้าใจถึงกระบวนการเหล่านี้ จึงควรเข้าใจถึงลักษณะโครงสร้าง และหน้าที่ของอวัยวะที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ดังนี้คือ</p>	-ภาพพลิก เกี่ยวกับ การปฏิสนธิ	- ผู้สอนอธิบายจาก ภาพพลิก - ชักถามมีจุดหาหลังจากการสอน	- ชักถามข้อสงสัย - คอบคำถามที่ ผู้สอนถาม	สามารถอธิบาย กระบวนการตั้ง ครรภ์ได้	อธิบายกระบวนการ ตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง	อธิบายกระบวนการ การตั้งครรภ์ ไม่ได้หรือไม่ ถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกชื่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงได้	<p>1. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์เพศหญิง ประกอบด้วย</p> <p>ก. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก</p> <p>ข. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ช่องคลอด 2) ปากมดลูก 3) มดลูก 4) ปีกมดลูก 5) รังไข่ 	- หุ่นจำลอง เชิง- กรานสตรีและ ภาพอวัยวะ สืบพันธุ์สตรี	ผู้สอนอธิบาย เกี่ยวกับ อวัยวะสืบพันธุ์สตรี โดยใช้หุ่นจำลอง เชิง กรานสตรีและใช้ภาพ ประกอบ	- ชักถามข้อสงสัย	บอกอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงได้ครบถ้วน ทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายในทั้ง 5 อย่าง	บอกชื่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงได้เกิน 4 อย่างขึ้นไป	บอกชื่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงได้น้อยกว่า 4 อย่าง หรือบอกไม่ได้
บอกหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในเพศหญิงได้	อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก เป็นส่วนที่อยู่ด้านนอกของช่องคลอด นับจาก เบื่อพรหมจารี ออกมามีส่วนเกี่ยวข้องกับการคลอด เจาะบริเวณปากช่องคลอด ซึ่งเป็นช่องค้ำของทารก เท่านั้น	- ภาพอวัยวะสืบ พันธุ์ภายนอกของ สตรี	-อธิบายจากภาพและ ถามทบทวนถึงหน้าที่ อวัยวะสืบพันธุ์ภาย- นอก	- ชักถามข้อสงสัย	บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้	บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้ถูกต้อง	บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้ไม่ถูกต้อง หรือบอกไม่ได้

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p><u>อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน</u> มีรายละเอียดของส่วนประกอบดังนี้ คือ</p> <p>1. ช่องคลอด เป็นอวัยวะที่อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก คำนในเป็นเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม มีรอยย่นตามขวาง เป็นทางผ่านสำหรับทารกในระยะคลอด</p> <p>2. ปากมดลูก เป็นส่วนของมดลูกซึ่งค่อกับบริเวณช่องคลอดปกติจะเป็นช่องปิด โดยมีปากเหนียว ๆ ปิดไว้ในการมีประจำเดือน ปากมดลูกจะขยายกว้างขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้เลือดระดูไหลออกมาภายนอก และจะเปิดกว้างได้ประมาณ 10 เซนติเมตร ในระยะคลอด เพื่อให้ทารกถูกขับออกมาภายนอก</p> <p>3. มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่มีลักษณะคล้ายขมพู ภายในเป็นโพรงแคบ ๆ ตั้งอยู่ในอุ้งเชิงกราน ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ใหญ่ ขนาดยาวประมาณ 3 นิ้ว หนาประมาณ 1 นิ้ว เมื่อตั้งครรภ์มดลูกจะขยายใหญ่จนยาวประมาณ 1 ฟุต กว้างประมาณ 7-10 นิ้ว ภายหลังคลอดจะหดเล็กลงเท่าเดิม แต่จะใหญ่กว่าก่อนมีครรภ์เล็กน้อย</p>	<p>ภาพอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของ เพศหญิง</p>	<p>อธิบายจากภาพและถามทบทวนถึงหน้าที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิง</p>	<p>- ชักถามข้อสงสัย - คอบค้ำถามที่ผู้สอนถาม</p>	<p>บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิงได้</p>	<p>บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิงได้ถูกต้อง ตั้งแต่ 3 ใน 5 อย่างขึ้นไป</p>	<p>บอกหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของเพศหญิงได้ถูกต้อง น้อยกว่า 3 อย่างหรือบอกไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกส่วนประกอบของ อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศ ชายได้	<p>2. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้</p> <p>ก. อัณฑะ</p> <p>ข. ท่อน้ำเชื้ออสุจิหรือหลอดอสุจิ</p> <p>ค. ถุงน้ำกาม</p> <p>ง. ค่อมลูกหมาก</p> <p>จ. ลิงค์</p> <p>ฉ. ท่อปัสสาวะ</p>	ภาพอวัยวะสืบพันธุ์ ของเพศชาย	อธิบายพร้อมแสดง ภาพประกอบ - เปิดโอกาสให้ผู้ เรียนซักถามข้อสงสัย - ตามส่วนประกอบ ของอวัยวะสืบพันธุ์ เพศชาย โดยชี้หน้าจาก ภาพ	- ซักถามข้อสงสัย - คอบค้ำถามที่ ผู้สอนถาม	บอกส่วนประกอบ ของอวัยวะสืบพันธุ์ เพศชายได้ถูกต้อง ครบถ้วนทั้ง 6 อย่าง	บอกส่วนประกอบของ อวัยวะสืบพันธุ์เพศ ชายได้ตั้งแต่ 4 อย่าง ขึ้นไป	บอกส่วนประกอบ ของอวัยวะสืบพันธุ์ เพศชายได้น้อย กว่า 4 อย่าง หรือบอกไม่ได้
บอกหน้าที่ของอวัยวะ สืบพันธุ์ของเพศชายได้	<p>อวัยวะแต่ละอย่างในระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย มีหน้าที่ ดังต่อไปนี้คือ</p> <p>อัณฑะ ทำหน้าที่สร้างอสุจิและฮอร์โมนสำหรับเพศชาย</p> <p>ท่อน้ำเชื้ออสุจิหรือหลอดอสุจิ ทำหน้าที่ลำเลียงอสุจิที่สร้าง ขึ้นมาเพื่อนำไปยังถุงน้ำกาม</p> <p>ถุงน้ำกาม ทำหน้าที่เป็นแหล่งเก็บอสุจิ จะรับเมือกชนิดหนึ่ง ออกมาทำให้อสุจิมีชีวิตและเคลื่อนไหวได้</p> <p>ค่อมลูกหมาก เป็นค่อมที่ปรากฏอยู่รอบ ๆ ท่อปัสสาวะขนาด โตเท่าลูกหมาก มีหน้าที่สร้างเมือกเพื่อให้อสุจิมีชีวิต</p>	ภาพแสดงให้เห็นถึง ลักษณะและส่วน - ประกอบของอวัยวะ ในระบบสืบพันธุ์เพศ ชายแต่ละอย่าง	- อธิบายโดยแสดง ภาพประกอบคำ- อธิบาย - เปิดโอกาสให้ผู้ เรียนซักถามข้อสงสัย - ตามหน้าที่ของ อวัยวะสืบพันธุ์เพศ ชายโดยชี้หน้าจากภาพ	- อธิบายพร้อมแสดง ภาพประกอบคำ- อธิบาย - ซักถามข้อสงสัย - คอบค้ำถามที่ผู้สอน ถาม	บอกหน้าที่ของ - อวัยวะสืบพันธุ์เพศ ชายได้ถูกต้องครบ ถ้วนทั้ง 6 อย่าง	บอกหน้าที่ของอวัยวะ สืบพันธุ์เพศชาย ได้ตั้งแต่ 4 อย่าง ขึ้นไป	บอกหน้าที่ของ อวัยวะสืบพันธุ์ เพศชายได้น้อย กว่า 4 อย่าง หรือบอกไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถอธิบายการเกิดการปฏิสนธิได้	<p>ลิงค์ เป็นอวัยวะที่ยื่นออกมาจากหัวหน้า อยู่ด้านหน้าอวัยวะ เป็นเนื้อเยื่อที่มีเลือดมาเลี้ยงจำนวนมาก ทำให้ขยายตัวได้มากขึ้น</p> <p>ท่ออสุจิ เป็นท่อเล็ก ๆ ค้างค้ำจุนจากกระเพาะอสุจิสาวะถึงปลายลิงค์ ยาวประมาณ 7 - 8 นิ้ว</p> <p><u>การปฏิสนธิ</u></p> <p>การปฏิสนธิ หมายถึง การผสมระหว่างอสุจิและไข่ เริ่มจากเชื้ออสุจิของเพศชายเดินทางผ่านโพรงมดลูกไปในท่อรังไข่ที่มีไข่สุก อสุจิเพียงตัวเดียวที่แข็งแรงที่สุดจากจำนวนอสุจิเป็นล้าน ๆ ตัว เข้าผสมกับไข่ เกิดการปฏิสนธิขึ้น ไข่ที่ผ่านการผสมแล้วนี้จะค่อย ๆ ผ่านท่อรังไข่เข้าไปสู่โพรงมดลูก หวังตัวบนเยื่อมดลูก เจริญเติบโตเป็นทารกได้รับอาหาร อากาศ และมีการขับถ่ายของเสียโดยผ่านทางเข้าสู่กระแสเลือดของมารดา ตลอดเวลา 280 วัน จึงคลอด</p>	ภาพเกี่ยวกับการปฏิสนธิ	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายขั้นตอนและของการปฏิสนธิและการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้วในโพรงมดลูก - เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย - ตามกระบวนการปฏิสนธิ 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ตอบคำถามของผู้สอน 	อธิบายความหมายและขั้นตอนของการปฏิสนธิได้	อธิบายความหมายของการปฏิสนธิได้ถูกต้อง	อธิบายความหมายไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง
					อธิบายความหมายและขั้นตอนของการปฏิสนธิได้	อธิบายได้ถูกต้อง	อธิบายได้ไม่ถูกต้องหรืออธิบายไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถอธิบายช่วงของการตั้งครรภ์ในระดัต่าง ๆ ได้	<p><u>การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะตั้งครรภ์</u></p> <p>สตรีที่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อร่างกายและจิตใจดังนี้คือ</p> <p>การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะแบ่งออกเป็น 3 ช่วงของการตั้งครรภ์ คือ ระยะ 3 เดือนแรก, 4 - 6 เดือนแรก และ 7 - 9 เดือนแรก หรือระยะที่ 1 ของการตั้งครรภ์ ระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ และระยะที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์) ความลำบาก</p>	ภาพการตั้งครรภ์ในช่วงต่าง ๆ ตั้งแต่เดือนแรกถึงเดือนที่ 9	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายการตั้งครรภ์ในช่วงต่าง ๆ ทั้ง 3 ช่วง โดยใช้ภาพประกอบ - เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย - ถามคำถามเกี่ยวกับช่วงต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ตอบคำถามของผู้สอน 	บอกช่วงของการตั้งครรภ์ทั้ง 3 ช่วงได้อย่างถูกต้อง	บอกช่วงของการตั้งครรภ์ได้ถูกต้องครบถ้วน	บอกช่วงของการตั้งครรภ์ได้ไม่ถูกต้องหรือบอกไม่ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรกได้	<p>ระยะที่ 1 ของการตั้งครรภ์ หรือ 3 เดือนแรก เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงจะมีผลต่อผู้คลอดทุกคน บางคนจะรู้สึกง่วงวาวใจ ทวาคิดหัว วิดกกังวล กับการเปลี่ยนแปลงนี้ บางรายไม่แน่ใจว่าการตั้งครรภ์จริงหรือไม่ ที่สังเกตได้ว่าตั้งครรภ์ก็คือ การขาดประจำเดือน เค้านมตั้งและขยายใหญ่ขึ้น มีรสหวานบ่อยกว่าเคิม อาจมีอาการแพ้ท้อง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน</p>	<p>ภาพการตั้งครรภ์ ในระยะ 3 เดือนแรก</p>	<p>- อธิบายโดยใช้ภาพประกอบ - เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p>	<p>บอกข้อสังเกตของการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการตั้งครรภ์ระยะ 3 เดือนแรกได้</p>	<p>ตอบได้ถูกต้องและครบถ้วน</p>	<p>บอกได้ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เภ็นผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>ระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ หรืออายุครรภ์ 4-6 เดือน มารดาจะเริ่มรู้สึกว่า มีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น เริ่มรู้สึกอึดอัดแน่นในท้อง เนื่องจากมดลูกขยายตัวโตขึ้น บางครั้งอาจรู้สึกว่า หน้าท้องบวมแข็ง จากการบีบรัดตัวของมดลูก บริเวณเด้านจะรู้สึกคล้ายขึ้น อาจมีน้ำนมไหลซึม เริ่มรู้สึกเค็ดเค็ม</p>	<p>ภาพการตั้งครรภ์ใน 4 - 6 เดือน</p> <p>- ภาพการเปลี่ยนแปลงของ เต้านม</p>	<p>อธิบายโดยใช้ภาพประกอบ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- อาย เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- คอบคำถามคาบ</p> <p>เนื้อหาที่ได้เรียนมา</p>	<p>บอกอาการ เปลี่ยนแปลงในระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ ได้ครบถ้วนและ ถูกต้อง</p>	<p>บอกการ เปลี่ยนแปลงในระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ได้ ครบถ้วนและถูกต้อง</p>	<p>บอกได้ไม่ถูกต้อง หรือไม่ครบถ้วน</p>
	<p>ระยะที่ 3 ของการตั้งครรภ์หรืออายุครรภ์ 7-9 เดือน ระยะนี้มดลูกขยายตัวมากขึ้น มารดาจะมีอาการปวดหลัง ปวดขา ปวดถ่วงบริเวณท้อง บริเวณข้อคอและเอ็น อ่อน เพื่อยเหนื่อยง่าย น้ำหนักจะเพิ่มอย่างรวดเร็ว ทำให้มีอาการบวมตามปลายขา เมื่อได้พักก็จะหายไป แต่ถ้ามีอาการบวมมาก พักแล้วไม่หาย อาจเป็นอาการนำของโรคพิษแห่งครรภ์ ซึ่งควรจะต้องให้แพทย์ได้ตรวจและรับการรักษา จากแพทย์อย่างใกล้ชิด</p>	<p>ภาพการตั้งครรภ์ใน ระยะ 7-9 เดือน</p>	<p>อธิบายโดยใช้ภาพประกอบ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาข้อสงสัย</p> <p>- อายอาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- คอบคำถามคาบ</p> <p>เนื้อหาที่ได้เรียนมา</p>	<p>บอกอาการ เปลี่ยนแปลงในระยะ สุดท้ายของการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง</p>	<p>บอกอาการ เปลี่ยนแปลงในระยะ สุดท้ายของการตั้งครรภ์ได้ ถูกต้องไม่ต่ำกว่า 5 อย่าง</p>	<p>บอกอาการ เปลี่ยนแปลงในระยะ สุดท้ายของการตั้งครรภ์น้อยกว่า 5 อย่าง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
อธิบายความหมายของการคลอคได้	<p><u>ความหมายของการคลอค</u></p> <p><u>การคลอคบุตร</u> คือ กระบวนการที่ทารก รก และเชือกหุ้มรกถูกขับออกมา</p> <p><u>การคลอคปกติ</u> หมายถึง การคลอคที่เป็นไปตามธรรมชาติภายใน 24 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์ โดยไม่มีการแทรกซ้อนและทารกคลอออกมาโดยมีศีรษะเป็นส่วนนำ</p> <p><u>การคลอคบุตรจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 อย่าง ได้แก่</u></p> <ol style="list-style-type: none"> กำลังที่จะขับดันทารกออกมาเกิดจากการหดตัวของมดลูกและจากผนังของมารดา ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระบังลม หน้าอก ช่องทางคลอค หมายถึง ช่องเชิงกราน: มดลูก ช่องคลอดและพื้นเชิงกรานที่ทารกผ่านออกมา สิ่งที่คลอออกมา หมายถึง ทารก รก เชือกหุ้มรกและน้ำคร่ำ 	<p>- ภาพกระบวนการคลอค</p> <p>- หุ่นเชิงกราน</p>	<p>- อธิบายถึงความหมายของการคลอคโดยใช้ภาพประกอบ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ทบทวนโดยถามเกี่ยวกับความหมายของการคลอคและการคลอคปกติ</p> <p>- อธิบายองค์ประกอบในการคลอค โดยใช้ภาพและหุ่นเชิงกรานประกอบ</p> <p>- ถามเกี่ยวกับองค์ประกอบในการคลอค</p>	<p>- ตอบคำถามของผู้เรียน</p> <p>- เขียนมา</p> <p>- ตอบคำถามของผู้เรียน</p> <p>- เขียนมา</p>	<p>อธิบายความหมายของการคลอคและการคลอคปกติได้</p> <p>บอกองค์ประกอบในการคลอคได้ครบถ้วนทั้ง 3 อย่าง</p>	<p>บอกความหมายของการคลอคและการคลอคปกติได้ถูกต้อง</p> <p>บอกองค์ประกอบในการคลอคได้ครบถ้วนทั้ง 3 อย่าง</p>	<p>บอกความหมายของการคลอคและการคลอคปกติได้ถูกต้อง</p> <p>บอกองค์ประกอบในการคลอคได้ครบถ้วนทั้ง 3 อย่าง</p> <p>ไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกอาการ เดือนฉ่วงหน้าก่อน คลอดได้	<p><u>อาการเดือนฉ่วงหน้าก่อนคลอด</u></p> <p>1. ท้องลด เนื่องจากหัวเด็กเคลื่อนผ่านช่องเชิงกรานแล้ว มักเกิดก่อนคลอดประมาณ 3 สัปดาห์</p> <p>2. ถ่ายมีสีสวาวน้อย เป็นระยะที่เด็กผ่านเข้าช่องเชิงกรานไปกดทับกระเพาะมีสีสวาว ทำให้เก็บมีสีสวาวได้น้อยจึงมีสีสวาวน้อย</p> <p>3. ปวดท้องน้อยและเดินลำบาก เนื่องจากหัวเด็กลงสู่ช่องเชิงกราน มีการขยายของหัวเหน่าและมีการหย่อนของข้อต่อเชิงกรานร่วมด้วย</p> <p>4. รู้สึกเจ็บเดือน การเจ็บเดือนมีลักษณะของการเจ็บครรภ์ เนื่องจากมดลูกแข็งตัวและคลายตัวที่มีระยะการเจ็บครรภ์ไม่สม่ำเสมอ อาการเจ็บเดือน ได้แก่</p> <p>4.1 การเจ็บเฉพาะบริเวณหน้าท้อง</p> <p>4.2 เจ็บไม่เป็นจังหวะอาจนานหรือสั้นไม่สม่ำเสมอ</p> <p>4.3 การเจ็บจะเกิดขึ้นทันทีและหายไปทันที</p> <p>4.4 ขณะเจ็บมดลูกจะไม่หดตัว ท้องจะไม่แข็ง</p> <p>4.5 การเจ็บครั้งหนึ่ง ๆ อาจนานถึง 3-4 นาที</p> <p>4.6 ไม่มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด</p>	<p>- ภาพการตั้งครรภ์</p> <p>- หุ่นเชิงกรานและหุ่นทารก</p> <p>- ภาพการตั้งครรภ์</p>	<p>อธิบายโดยใช้ภาพและหุ่นเชิงกรานและหุ่นทารก สาธิตการลงสู่เชิงกรานของทารกประกอบคำอธิบาย</p> <p>- ตามผู้เรียนเกี่ยวกับอาการเดือนฉ่วงหน้าก่อนคลอด</p> <p>- อธิบายโดยใช้ภาพการตั้งครรภ์ประกอบ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตามถึงอาการเจ็บเดือน</p>	<p>- ตามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามของผู้สอน</p> <p>- ตามข้อสงสัย</p> <p>- บอกอาการเจ็บเดือน</p>	<p>บอกอาการเดือนฉ่วงหน้าก่อนคลอดได้ครบถ้วนทั้ง 4 ข้อ</p> <p>บอกอาการเจ็บ</p> <p>เดือนคามเนื้อหาที่เรียนมา</p> <p>บอกอาการเจ็บ</p> <p>เดือนได้อย่างถูกต้องและครบถ้วนทั้ง 6 ข้อ</p>	<p>บอกอาการเดือนฉ่วงหน้าก่อนคลอดได้ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป</p> <p>บอกอาการเจ็บเดือน</p> <p>ได้ตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป</p>	<p>บอกอาการเดือนฉ่วงหน้าก่อนคลอดได้น้อยกว่า 3 ข้อหรือบอกไม่ได้</p> <p>บอกอาการเจ็บเดือนได้น้อยกว่า 4 ข้อหรือบอกไม่ได้ถูกคือ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกอาการของการเจ็บครรภ์จริงได้	<p><u>อาการเจ็บครรภ์จริง</u></p> <p>เมื่อเข้าสู่ระยะเจ็บครรภ์จริง มดลูกจะหดตัวบ่อย ๆ และแรงมากขึ้น หน้าท้องจะแข็ง หนูนึกเจ็บ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยสังเกตได้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มรู้สึกปวดหลัง บริเวณบั้นเอว แล้วเคลื่อนลงมาที่หน้าขาและท้อง 2. เจ็บเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ทุก 15 นาที 10 นาที และถี่ขึ้นเรื่อย ๆ 3. การเจ็บครรภ์จริงนั้นจะค่อย ๆ เกิดขึ้นเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และจะค่อย ๆ เบาลงจนหายไป แล้วจึงเริ่มเจ็บใหม่อีกเป็นระยะ ๆ โดยที่ระยะเจ็บครรภ์จะนานขึ้น ๆ ส่วนระยะพักจะสั้นเข้า 4. ขณะเจ็บครรภ์มดลูกจะหดตัวและแข็ง เมื่อมดลูกคลายตัวจะหายเจ็บ 5. การเจ็บครรภ์ครั้งหนึ่ง ๆ จะนานไม่เกิน 1 นาที 6. มีลูกปน เลือดออกทางช่องคลอด 	<p>ภาพแสดงตำแหน่งที่เจ็บครรภ์จริง</p> <p>- ภาพแสดงลักษณะปากมดลูก เมื่อมีอาการเจ็บครรภ์จริงในระยะต่าง ๆ ของการเจ็บครรภ์</p> <p>- โปสการ์ดเปรียบเทียบอาการเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริง</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ถามอาการกับครรภ์จริง</p>	<p>ผู้สอนอธิบายถึงอาการเจ็บครรภ์จริงและเปรียบเทียบให้ผู้เรียนเห็น ข้อแตกต่างระหว่างการเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์จริง</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ถามอาการกับครรภ์จริง</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามผู้สอนถึงอาการเจ็บครรภ์จริงตามเนื้อหาที่เรียนมาทั้ง 6 ข้อ</p>	<p>บอกอาการเจ็บครรภ์จริงได้ถูกต้องและครบถ้วนทั้ง 6 ข้อ</p>	<p>บอกอาการเจ็บครรภ์จริงได้ถูกต้องตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป</p>	<p>บอกอาการเจ็บครรภ์จริงได้ไม่ถูกต้องหรือบอกได้น้อยกว่า 4 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกอาการ สำคัญที่ต้องพามา โรงพยาบาลได้	<p><u>อาการสำคัญที่ต้องพามาโรงพยาบาล</u></p> <p>จะต้องรีบพามาโรงพยาบาลทันที เมื่อมีอาการ ต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> มีน้ำออกมาทางช่องคลอดจนเปียกผ้าถุง ปวดครรภ์เป็นระยะ ๆ ยืนเรื่อย ๆ มีอาการเจ็บ ครรภ์จริง มีลูกปนเลือดออกทางช่องคลอด มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอด 	<p>- ไปสเตรนแสดง อาการสำคัญที่ต้อง พามาโรงพยาบาล</p>	<p>ผู้สอน อธิบายถึง ความสำคัญของการ รีบพามาและอาการ นำส่งโดยใช้ไปร- เคอร์ประกอบ คำอธิบาย</p> <p>- เปิดโอกาสให้ ผู้เรียนซักถามข้อ สงสัย</p> <p>- ตามผู้เรียนถึง อาการสำคัญที่ต้อง พามาโรงพยาบาล</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- คอบคำถามของ ผู้สอน</p>	<p>ประเมินผล</p> <p>บอกอาการสำคัญที่ ต้องพามาโรงพยาบาลได้ อย่างถูกต้องและ ครบถ้วนทั้ง 4 ข้อ</p>	<p>บอกอาการสำคัญที่ ต้องพามาโรงพยาบาล ได้ถูกต้องตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป</p>	<p>บอกอาการสำคัญ ที่ต้องพามา โรงพยาบาล ได้น้อยกว่า 3 ข้อ หรือบอกได้ ไม่ถูกต้อง</p>

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกสาเหตุของความเจ็บปวดในการคลอดได้	<p><u>ตอนที่ 2 การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์</u></p> <p><u>สาเหตุของความเจ็บปวดในการคลอด</u></p> <p><u>ความเจ็บปวด</u> เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและความรู้สึกทางค้ำร่างกายที่รับรู้ว่า กำลังได้รับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวดและเหตุประกอบที่ทำให้อาการเจ็บปวดรุนแรงขึ้นก็คือ ความอ่อนเพลีย ซึมเศร้า และวิตกกังวล ซึ่งระดับความเจ็บปวดจะมากหรือน้อยนั้นจะขึ้นอยู่กับความรู้สึกประสพการณ์ในอดีตของผู้คลอดแต่ละคน ทั้งประสพการณ์ตรงและประสพการณ์ทางอ้อม รวมทั้งท่าและขนาดของเด็ก คลอดถึงการได้รับการดูแลทางด้านอารมณ์จากผู้ที่ใกล้ชิดหรือผู้ที่ให้การช่วยเหลือ ขณะนั้น</p>	-	ผู้สอนอธิบายสาเหตุของความเจ็บปวดในการคลอด และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย	- ซักถามข้อสงสัย	- บอกสาเหตุของความเจ็บปวดในการคลอดได้ตามเนื้อหาที่ผู้สอนสอน	บอกสาเหตุได้ถูกต้อง	บอกสาเหตุได้ไม่ถูกต้อง หรือบอกไม่ได้
บอกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูก	<p><u>องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูก</u></p> <p>1. การถ่างขยายของปากมดลูก ทำให้เกิดการเจ็บปวดขึ้น</p>	- ภาพมดลูกและปากมดลูก	- ผู้สอนอธิบายแต่ละสาเหตุที่เป็นองค์ประกอบ โดยขึ้นมาจากภาพประกอบ	- ซักถามข้อสงสัย			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เนิมผล	เกณฑ์ประ เนิมผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>2. การยืดยายของมดลูกส่วนล่าง เมื่อมีการเคลื่อนไหวของตัวเด็ก</p> <p>3. การขาดเลือดไปเลี้ยงในกล้ามเนื้อ เมื่อมีการหดตัวของกล้ามเนื้อเนื้อคาวามีการใช้พลังงานมากขึ้น และขณะเดียวกันก็จะมีการกระทบกระเทือนต่อเลือดที่มาเลี้ยง ทำให้ขาดเลือดมาเลี้ยงในกล้ามเนื้อ</p> <p>4. การหดตัวและการยืดยของมดลูก</p> <p>5. การอ้างขยายและการยืดยของช่องทางออกเชิงกรานและพีเอ็บ</p> <p>6. การตั้งรังของเอ็นยึด</p> <p>มดลูกจะมีเอ็นยึดอยู่แต่ละครั้งที่มดลูกหดตัว มดลูกจะเคลื่อนไปข้างหน้า และดึงเอ็นยึดไปด้วย ทำให้เกิดความเจ็บปวด</p>		<p>- หลังการคลอดมาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด</p>	<p>- ตอบคำถามของผู้สอน</p>	<p>บอกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูกตามเนื้อหาที่เรียนได้ถูกต้องครบถ้วนทั้ง 6 ประการ</p>	<p>บอกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูกได้ อย่างน้อย 4 ใน 6 ข้อ</p>	<p>บอกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดจากการหดตัวของมดลูกได้ น้อยกว่า 4 ข้อ หรือบอกไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เนิผล	เกณฑ์ประ เนิผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกเหตุผลของการสืบพันธุ์บริเวณหน้าท้องของผู้คลอดได้ สามารถปฏิบัติการสืบพันธุ์หน้าท้องผู้คลอดได้อย่างถูกต้อง	<p>กิจกรรมที่ 2 การสืบพันธุ์บริเวณหน้าท้องของผู้คลอด</p> <p>การสืบพันธุ์บริเวณหน้าท้องของผู้คลอดสามารถบรรเทาอาการไม่สุขสบาย ในขณะที่หดรูดหัวคลอด</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>เมื่อบุคคลหดรูดหัวคลอด ผู้ช่วยเหลือ (สามี) ยืนอยู่ข้าง ๆ ผู้คลอดโดยหันหน้าไปทางปลายเท้าของผู้คลอด แล้ววางปลายนิ้วมือทั้งสองจรดกันตรงกึ่งกลางเหนือกระดูก หัว หน้า คอ ข ายก มีมือขวาจรดกันเหนือสะดือเล็กน้อยลงใบแนวกึ่งกลางกลับไปเค็ม ทำซ้ำ ๆ จนบุคคลคลายตัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เคียง - หุ่นหรืออาสาสมัคร - ภาพแสดงการสืบพันธุ์บริเวณหน้าท้อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนอธิบายเหตุผลและอธิบายวิธีปฏิบัติโดยใช้ภาพประกอบ - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย - สาธิตการสืบพันธุ์หน้าท้องของผู้คลอดโดยใช้อาสาสมัครจากผู้เรียนและให้ผู้เรียนลองปฏิบัติตาม 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ปฏิบัติตามที่ผู้สอนสาธิตโดยปฏิบัติกับผู้ที่อาสาสมัคร เป็นหุ่น 	<p>บอกเหตุผลของการสืบพันธุ์บริเวณหน้าท้องของผู้คลอดได้ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติกรสืบพันธุ์หน้าท้องผู้คลอดได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>บอกเหตุผลได้ถูกต้อง</p> <p>- ปฏิบัติได้</p>	<p>บอกเหตุผลไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกเหตุผลการ นวดหลังผู้คลอ ได้</p> <p>ปฏิบัติการนวด หลังได้</p>	<p><u>กิจกรรมที่ 3</u> การนวดหลังผู้คลอ</p> <p>การนวดหลังผู้คลอ เพื่อบรรเทาอาการไม่สุขสบาย จากการท รัดตัวของมดลูก เช่นเดียวกับ การสัมผัสหน้าท้องของผู้คลอ</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u> ขณะที่ยืนคลอหน้าผู้คลอใช้สันมือทั้งสองข้าง วางตรงหลังส่วนล่าง ก้มมือลงแล้วนวดขึ้น - ลง เป็นวงไปเรื่อย ๆ จนกว่ามดลูกจะคลายตัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เคียง - หุ่นหรืออาสาสมัคร - ภาพแสดงการนวดหลังผู้คลอ - เคียงนอน - หุ่นหรืออาสาสมัคร - ภาพแสดงการนวดหลังผู้คลอ - ให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> ผู้สอนอธิบายถึง เหตุผลในการทำการนวดหลังผู้คลอโดยใช้ภาพประกอบและเปิดโอกาสให้ซักข้อสงสัย ผู้สอน อธิบายโดยใช้ภาพแสดงการนวดหลังผู้คลอประกอบคำอธิบาย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัย ให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย ซักถามข้อสงสัย ทดลองปฏิบัติตามที่ผู้สอนอธิบายและสาธิตให้ดู 	<p>บอก เหตุผลของการนวดหลังผู้คลอได้ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติการนวดหลังผู้คลอได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>บอก เหตุผลได้</p> <p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>บอก เหตุผลไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p> <p>ปฏิบัติไม่ได้หรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
อธิบายหลักการใช้แรงบีบได้	<u>กิจกรรมที่ 4</u> การใช้แรงบีบโดยการจับมือ แขน และขาของผู้คลอด หลักการเพื่อใช้แรงบีบ เบียง เบนความสนใจ และช่วยบรรเทาความไม่สุขสบายจากการหดตัวของมดลูก	ภาพแสดงการหดตัวของมดลูก	อธิบายลักษณะการหดตัวของมดลูกและการใช้แรงบีบ เพื่อเบียง เบนความสนใจของผู้คลอดพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียน	ซักถามข้อสงสัย	อธิบายหลักการและเหตุผลในการใช้แรงบีบได้	อธิบายหลักการได้ถูกต้อง	อธิบายไม่ถูกต้องหรืออธิบายไม่ได้
สามารถปฏิบัติการใช้แรงบีบที่มีแขนและขาของผู้คลอดได้	<u>วิธีปฏิบัติ</u> ผู้ช่วยเหลือ (สามี) จับมือ, แขน หรือขาของผู้คลอด เมื่อมดลูกเริ่มมีอาการหดตัว เริ่มต้นด้วยการกอดเบา ๆ ก่อนแล้วเพิ่มความแรงขึ้นตามลำดับตามการหดตัวของมดลูกเริ่มคลายตัวก็ค่อย ๆ พ่อนมือลง เพื่อให้ทราบว่ามดลูกหดตัวหรือไม่โดยใช้อีกข้างวางบริเวณยอดมดลูกของผู้คลอด เพื่อดูการหดตัวของมดลูกไปพร้อม ๆ กับการบีบมือแขนหรือขาของผู้คลอด	อาสาสมัคร เพื่อเป็นหุ่นในการปฏิบัติ - ภาพแสดงถึงบริเวณที่เรียกว่ายอดมดลูก	อธิบายและสาธิตการจับมือ, แขน หรือขาของผู้คลอด โดยใช้มืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณ ยอดมดลูก	- ซักถามข้อสงสัย - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองปฏิบัติ	ปฏิบัติการใช้แรงบีบ แขนและขาของผู้คลอดได้อย่างถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติไม่ได้หรือปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง

	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถดูหรือนวคนบริเวณที่เจ็บปวดได้	<p><u>กิจกรรมที่ 5</u> การดูหรือนวคนบริเวณที่เจ็บปวด</p> <p>การนวดมีลักษณะคล้ายแรงกด แต่ทำให้ผู้คลอเคลียรู้สึกผ่อนคลายได้มากกว่า</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u> การดูหรือนวคนบริเวณที่เจ็บปวด เช่น บริเวณข้อมือ จะเจ็บมากในระยะเจ็บครั้งแรก ใช้ฝ่ามือและนิ้วมือนวดโดยเคลื่อนที่ในลักษณะขึ้น-ลงตามยาวหรือเป็นวงกลม ช้าสลับเร็ว ในการนวดนั้นจะทำให้ผู้คลอเคลียรู้สึกสบาย หากใช้สารหล่อลื่น เช่น แป้งหรือโลชั่นที่ผู้คลอเคลียชอบทา ก่อนนวด ในระยะที่มคลอเคลียรู้สึกดีแล้ว หากมีการนวดหลัง และบั้นเอว นอกจากจะทำให้ผู้คลอเคลียสบายแล้ว ยังทำให้ผู้คลอเคลียเปลี่ยนท่า ซึ่งมีผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตของผู้คลอเคลีย</p>	<p>- อาสาสมัครในการเป็นหุ่น</p> <p>- แป้งหรือโลชั่นทาผิว</p> <p>- ภาพแสดงวิธีการนวดบริเวณที่เจ็บปวด</p>	<p>ผู้สอนอธิบายวิธีการนวดโดยใช้ภาพประกอบ</p> <p>- สาธิตวิธีการนวดโดยโรยแป้งหรือทาโลชั่นที่ผิวผู้คลอเคลีย (หุ่น) ก่อนทำภาคนวด</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ให้นักทดลองปฏิบัติความ</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ทดลองปฏิบัติความ</p>	<p>นวดบริเวณที่เจ็บปวดได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติไม่ได้หรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เภ็นผล	เกณฑ์ประ เภ็นผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกหลักการและ เหตุผลในการใช้ ความเย็นเพื่อ เบี่ยงเบนความ สนใจได้</p>	<p>กิจกรรมที่ 6 การใช้ความเย็นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ผู้ลลคชณะ เจ็บครรฉ</p> <p><u>หลักการและเหตุผล</u></p> <p>โดยปกติแล้วทั้งความร้อนและความ เย็นจะช่วยจัดการ การ ของกล้ามเนื้อ และลดความ เจ็บปวดได้ เมื่อความร้อนหรือความเย็นกระทำ พบผิวหนังโดยตรง ความทนทานต่อความ เจ็บปวดของผู้ลลคชจะสูงขึ้น หรือ อีกทางหนึ่งจะทำให้การรียความรู้อีกเจ็บปวดลดความรุนแรงลง ทั้งความ ร้อนและความเย็นนี้สามารถเลือกใช้แทนกันได้ตามความชอบของผู้ลลคช</p>	-	<p>อธิบายหลักการและ เหตุผลในการใช้ ความร้อนหรือความ เย็นเพื่อ เบี่ยงเบน ความสนใจผู้ลลคช</p> <p>- เปิดโอกาสให้ ผู้เรียนซักถาม - ตั้งคำถาม เพื่อ ทบทวนหลักการและ เหตุผล</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย - คอมคำถาย</p>	<p>บอกหลักการและ และเหตุผลได้ถูก- ค้อง</p>	<p>ตอบได้ถูกค้อง</p>	<p>ตอบไม่ถูกค้อง หรือตอบไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>สามารถปฏิบัติ การใช้ความเ็น เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจของ ผู้ลลค ขณะเ็บ การกได้</p>	<p><u>วิธีปฏิบัติ</u> ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดน้ำแข็ง (หรือน้ำอุ่น ถ้าผู้ลลคไม่ชอบความเ็น) วางบนหน้าท้องหรือเข็ด เป็นวงกลม บริเวณหน้าอก หน้าท้อง หลัง หน้าขา ชอกคอ รักแร้ หรือบริเวณอื่น ๆ โดยเปลี่ยนผ้าสลับกันบ่อย ๆ เพื่อให้ ผ้ามีความ เ็นอยู่เสมอ และสามารถกระทำได้ทุกกระยะในขณะรอคลลค แต่จะได้ผลต่อการบรรเทาความเ็บปวดมาก หากทำในขณะที่ลมคอกหด ตัว และนอกจากวิธีนี้จะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ลลคแล้ว ยังมีส่วน ช่วยให้ผู้ลลคเกิดความผ่อนคลายอีกด้วย</p>	<p>2 ชิ้น</p>	<p>- เติงนอน - หุ่นหรืออาสาสมัคร - ผ้าชุบน้ำเช็ดน้ำแข็ง - ผ้าเช็ดหน้าขนหนู</p>	<p>- อธิบายวิธีการทำ พร้อมทั้งสาธิตการ วางผ้าหรือเช็ดผ้า ตามจุดค้าง ๆ ของ ร่างกาย - เปิดโอกาสให้ ซักถามข้อสงสัย</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย - ทดลองปฏิบัติ ตามวิธีที่ผู้สอน อธิบายและสาธิต</p>	<p>ปฏิบัติการใช้ความ เ็นเพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจของ ผู้ลลคขณะ เ็บการก ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สาระ เป็นผล	เกณฑ์ประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกเหตุผลและความสำคัญของการชดเชยประโยชน์ผู้คลอดได้	<p>กิจกรรมที่ 7 การชดเชยประโยชน์ผู้คลอด</p> <p>องค์ประกอบด้านจิตใจ มีผลกระทบต่อการเจ็บปวดของผู้คลอด โดยมีอิทธิพลต่อการถ่ายทอดและการตอบสนองต่อความเจ็บปวดในระยะเริ่มเจ็บครรภ์นั้น ถ้าผู้คลอดมีความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล จะส่งเสริมพฤติกรรมของความเจ็บปวดมาก ดังนั้น การชดเชยเพื่อสร้างกำลังใจให้ผู้คลอดเกิดความเชื่อมั่นว่า ได้มีส่วนร่วมทุกขบวนการดูแลใกล้ชิดผู้คลอด จะช่วยปรับภาวะทางด้านอารมณ์ของผู้คลอดให้ดีและอาจลดภาวะที่ไวต่อการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีผลต่อการลดความต้องการยาระงับปวดได้มาก</p>	—	<p>ผู้สอนอธิบายถึงเหตุผลและความสำคัญของการให้กำลังใจแก่ผู้คลอด โดยการชดเชยประโยชน์ผู้คลอด</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาข้อสงสัย</p> <p>- ตามคำถามเพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลในการชดเชยประโยชน์ผู้คลอด</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามผู้สอน</p>	สามารถบอกเหตุผลและความสำคัญของการชดเชยประโยชน์ผู้คลอดได้	บอกเหตุผลและความสำคัญได้ถูกต้อง	บอกเหตุผลและความสำคัญได้ ไม่ถูกต้องหรือบอกไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บุคคลรอบประโลมใจ ผู้ลอบในระยะเจ็บ คราภักดิ์</p>	<p><u>วิธีปฏิบัติ</u> สามีผู้ลอบใช้มือจับหรือสัมผัสบริเวณมือ แขน หน้าท้องหรือ ศีรษะของผู้ลอบเบา ๆ เมื่อคลุกทวดหัว หรือผู้ลอบเกิดความรู้สึก เจ็บปวด ไม่สบาย หรือกับบุคคลรอบประโลมใจที่มีกำลังใจ เช่น "ออกหนักสักทีหนึ่ง โกลีลออกแล้ว" หรือพูดว่า "อย่ากลัว อย่ากังวล จะอยู่ใกล้สักลอบเวลาที่เจ็บคราภักดิ์" เป็นต้น</p>	<p>- หุ่นหรืออาสา- สมัคร เป็นหุ่น</p>	<p>อธิบายวิธีการบุคคลและ ตัวอย่างของประโยค ที่ใช้บุคคลรอบประโลม ผู้ลอบให้ฟัง - เปิดโอกาสให้ ชักถาม - ให้ผู้เรียนทดลอง บุคคลและปฏิบัติกับหุ่น หรืออาสาสมัคร</p>	<p>- ชักถามข้อข้องใจ - ทดลองปฏิบัติ</p>	<p>ปฏิบัติการสัมผัสและ บุคคลรอบประโลม ได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เภ็นผล	เกณฑ์การประ เภ็นผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
นอกหลักการช่วย ควบคุมการหายใจ ได้	<p>กิจกรรมที่ ๘ การช่วยควบคุมการหายใจของผู้ล่อขณะที่มีคลอกหดรัศวี</p> <p>การควบคุมการหายใจเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อผ่อนคลายอาการ เจ็บครรภ์โดยอาศัยหลักการเบี่ยงเบนความสนใจ ร่วมกับการเพ่งจุดสนใจ ไปยังจุดใดจุดหนึ่งขณะที่หายใจ เพื่อเป็นการสงวนพลังงานของผู้ล่อ ซึ่งการใช้เทคนิคควบคุมการหายใจนี้ จะกระทำเมื่อคลอกหดรัศวีและ ให้การช่วยเหลือในกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การอุ้มท้อง นวดหลัง วางผ้าเย็นหรือวิธีอื่นนอกจากวิธีการควบคุมการหายใจแล้วไม่ได้ผล จึง ใช้วิธีการควบคุมการหายใจ อาจทำร่วมกับวิธีการอื่น ๆ ดังกล่าวมาแล้ว นั้นก็ได้</p>	—	<p>อธิบายหลักการและ ความสำคัญของการควบ คุมการหายใจ รวมทั้ง ความสำคัญของสามีใน การช่วยควบคุมการ หายใจของผู้ล่อ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย</p> <p>- ตามทบทวน เกี่ยวกับ หลักการและความสำคัญ ของการควบคุมการ หายใจของผู้ล่อ</p>	<p>ตอบคำถามผู้สอน ตาม เนื้อหาที่ได้ เรียนมา</p>	<p>สามารถบอกหลักการ และความสำคัญของ การควบคุมการหายใจ ได้</p>	<p>นอกหลักการและ ความสำคัญได้ถูก ต้อง</p>	<p>นอกหลักการและ ความสำคัญได้ไม่ ถูกต้องหรือบอก ไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกเทคนิคการควบคุมการหายใจในระยะต่าง ๆ ได้	<p><u>เทคนิคการควบคุมการหายใจ</u> สำหรับระยะเจ็บครรภ์และระยะคลอดจะแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ตามลักษณะของการเจ็บครรภ์ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ระยะเจ็บครรภ์ห่าง 2. ระยะเจ็บครรภ์ถี่ 3. ระยะเจ็บครรภ์ที่มากและอยากเบ่ง 4. ระยะเบ่ง 		อธิบายเทคนิคการหายใจในแต่ละรายโดยใช้ผังแสดงการหายใจประกอบ	ซักถามข้อสงสัย	บอกได้ว่าเทคนิคการหายใจแบ่งตามลักษณะเจ็บครรภ์ 4 ระยะ	-	-
อธิบายหลักการและวิธีช่วยเหลือในการควบคุมการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ห่าง สามารถนำไปปฏิบัติได้	<p><u>เทคนิคการควบคุมการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ห่าง</u></p> <p>ระยะนี้การหดตัวของมดลูกจะสม่ำเสมอ ลักษณะของการหดตัวของมดลูกความถี่จะมี 3 ระยะ คือ ระยะเริ่มหดตัว หดตัวแรงสูงสุด และเริ่มคลายตัว ในระยะเจ็บครรภ์ห่างนี้จะใช้เทคนิคการหายใจเมื่อรู้สึกว่าจะจำเป็นจริง ๆ และมดลูกหดตัวจนทนไม่ได้ และใช้วิธีอื่นไม่ได้ผลแล้ว</p>	- ผังแสดงการหดตัวของมดลูก	ผู้สอนอธิบายลักษณะการหดตัวของมดลูก	- ซักถามข้อสงสัย	บอกลักษณะการหดตัวของมดลูกได้ครบถ้วนและถูกต้อง	บอกลักษณะการหดตัวของมดลูกได้อย่างครบถ้วนถูกต้อง	บอกลักษณะการหดตัวของมดลูกได้ไม่ถูกต้องหรือบอกไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เภ็นผล	เกณฑ์การประ เภ็นผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>ปฏิบัติกาช่วยควบคุมการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ทางใต้</p>	<p><u>วิธีปฏิบัติกาช่วย เหนือโดยสามี</u></p> <p>1. จัดให้ผู้คลอดนอนหรือนั่งในท่าสบาย ห่อนคลาย เต็มที่ สบายและ พึ่งความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่ง</p> <p>2. เมื่อคลอดเริ่มหดตัวใช้มือข้างหนึ่งวางไว้บริเวณยอดมดลูก แล้วพูดกับผู้คลอดว่า "มดลูกหดตัว"</p> <p>3. สั่งให้ผู้คลอดหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกทางจมูกว่า "หายใจล้างปอด"</p> <p>4. หลังจากหายใจล้างปอด 1 ครั้งแล้ว สั่งให้ผู้คลอดหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกทางปาก ซึ่งเปิดเพียงเล็กน้อย ทำ 6 - 9 ครั้งค่อนาที</p> <p>5. พอมดลูกเริ่มอ่อนลง สามีพูดว่า "มดลูกคลายตัว"</p> <p>6. สั่งให้ผู้คลอด "หายใจล้างปอด" อีก 1 ครั้ง</p>	<p>- อาสาสมัคร เพื่อเป็นทุนในการสาธิต</p> <p>การช่วย เหนือ</p> <p>- รูปผังแสดงการหายใจในระยะเจ็บครรภ์</p>	<p>อธิบายขั้นตอนและวิธีการให้ความช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ โดยการควบคุมการหายใจโดยใช้ผังการหายใจประกอบ</p> <p>- สาธิตโดยใช้หุ่นหรืออาสาสมัคร</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้คลอด</p> <p>- ฝึกตามข้อสงสัย</p> <p>- ฝึกทดลองปฏิบัติ</p> <p>- ทดลองปฏิบัติ</p>	<p>ปฏิบัติกาช่วย เหนือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ทางใต้</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกหลักการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ได้</p> <p>สามารถปฏิบัติกรช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ได้</p>	<p><u>การควบคุมการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ที่หรือเมื่อปากมดลูกเปิดตั้งแต่ 4 เซนติเมตร ถึง 8 เซนติเมตร</u></p> <p>การหายใจในระยะนี้จะเป็นการหายใจสั้น ๆ เมื่อหลักเบื้องต้นไม่ให้กระบังลมกดทับบนมดลูก เมื่อมดลูกหดตัว</p> <p><u>วิธีปฏิบัติการช่วยเหลือโดยสามี</u></p> <p>1. ให้ผู้คลอดนั่งหรือนอนศีรษะสูง ในท่าที่สบายและทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย แล้วสัมผัสเพื่อความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย</p> <p>2. เมื่อมดลูกหดตัวบอก "มดลูกหดตัว"</p> <p>3. บอก "หายใจล้างมือ 1 ครั้ง"</p> <p>4. ให้ผู้คลอดเปิดปากเพียงเล็กน้อยขณะหายใจ พร้อมทั้งออกเสียงเบา ๆ ขณะหายใจ โดยให้สามีช่วยบอกผู้คลอดไปด้วยดังนี้ คือ</p> <p>หายใจเข้าออกเสียง "อา"</p> <p>หายใจออกออกเสียง "คี"</p> <p>ในการหายใจระยะนี้จะหายใจเร็วและตื้นตื้นคือ อา-คี อา-คี อา-คี อา-คี" เมื่อครบ 4 ครั้ง แล้วให้เป่าลม "ซู" ออกหลังจากหายใจเข้า ดังนี้</p> <p>"อา-คี อา-คี อา-คี อา-คี อา-ซู"</p>	-	อธิบายหลักการหายใจเพื่อช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์	บอกหลักการหายใจหลังรับฟังผู้สอนแล้ว	บอกหลักการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ได้ถูกต้อง	บอกหลักการหายใจระยะเจ็บครรภ์ได้ถูกต้อง	บอกหลักการหายใจได้ไม่ถูกต้องหรือไม่
			<p>อธิบายวิธีการหายใจและการช่วยควบคุมการหายใจในแต่ละชั้นคอน โดยใช้ผังแสดงลักษณะการหายใจประกอบ</p> <p>- สามีค</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติ</p>	<p>ซักตามข้อสงสัย</p> <p>ทดลองปฏิบัติ</p>	<p>ปฏิบัติตามชั้นคอนต่าง ๆ ได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติได้ถูกต้องและครบถ้วน</p>	<p>ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>5. หายใจแบบข้อ 3 สิคค์อกันไปเรื่อย ๆ จนมกลูกเริ่มอ่อนตัวลงสามีบอก "มกลูกคลายตัว" แล้วให้ผู้คลอด "หายใจดังปลด" 1 ครั้ง จากนั้นจึงให้ผู้คลอดพัก</p> <p>ในการออกเสียง อา-คิ นั้น ควรออกเสียงเบา ๆ เพื่อเป็นการสงวนพลังงานไว้ให้มากที่สุด</p>						

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เภ็นผล	เกณฑ์การประ เภ็นผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกหลักการและเหตุผลในการควบคุมการหายใจในระยที่ผู้คลอดเจ็บครรภ์บีบมากและอยากเบ่งได้</p> <p>สามารถปฏิบัติการช่วยควบคุมการหายใจในระยที่เจ็บครรภ์บีบมากและอยากเบ่งได้</p>	<p>3. การควบคุมการหายใจขณะเจ็บครรภ์บีบมากและอยากเบ่ง</p> <p>เมื่อปากมดลูกใกล้เปิดหมดหรือเปิด 8-10 เซนติเมตร มดลูกจะหดตัวแรง บี และนาน ผู้คลอดอาจรู้สึกอยากเบ่ง เนื่องจากการที่หัวเด็กลงไปกดผนังช่องคลอดและพื้นเชิงกราน หลักการควบคุมการหายใจในช่วงนี้คือ ควบคุมไม่ให้ผู้คลอดเบ่งเพราะถ้าเบ่งก่อนอาจทำให้มีความเจ็บปวดมาก เสียเวลา จากการที่ปากมดลูกบวมและเสียพลังงานโดยเปล่าประโยชน์</p> <p>วิธีปฏิบัติการช่วยเหลือโดยสามี</p> <p>1. เมื่อมดลูกหดตัว สามีใช้มือจับหน้าท้องบริเวณยอดมดลูก บอกว่า "มดลูกหดตัว"</p> <p>2. บอกให้ผู้คลอด ซึ่งนอนในท่าที่สบายและผ่อนคลายแล้ว ให้ "หายใจล้างปอด 1 ครั้ง" จากนั้นให้ผู้คลอดหายใจเข้า-ออกเร็ว ๆ หนึ่งครั้ง หนึ่งรอบ ๆ เหมือนระยที่เจ็บครรภ์บีบที่ผ่านมาดังนี้</p>	<p>- อาสาสมัคร เพื่อเป็นหุ่นในการสาธิต</p> <p>- เน้นแสดงการหายใจในระยที่เจ็บครรภ์บีบมากและอยากเบ่ง</p>	<p>อธิบายหลักการและเหตุผลตลอดจนความสำคัญในการช่วยควบคุมการหายใจในระยที่เจ็บครรภ์บีบมากนี้พร้อมทั้งตั้งคำถามเพื่อทบทวนความเข้าใจของผู้เรียน</p> <p>- อธิบายวิธีการปฏิบัติการช่วยเหลือเป็นขั้นตอน โดยใช้สิ่งแสดงการหายใจประกอบคำอธิบาย</p> <p>-สาธิตโดยบอกให้อาสาสมัครหายใจตามที่ตั้ง</p>	<p>- ชักถามข้อสงสัยและตอบคำถามของผู้สอนตามเนื้อหา</p>	<p>บอกหลักการและเหตุผลในการช่วยควบคุมการหายใจในระยนี้ได้ถูกต้อง</p>	<p>บอกหลักการและเหตุผลได้ถูกต้อง</p>	<p>บอกหลักการและเหตุผลได้ไม่ถูกต้องหรือบอกไม่ได้</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>“อา-สี อา-สี อา-สี อา-สี อา-ซู่” เมื่อมดลูกหดตัวแรงเต็มที่ สามารถออกให้ผู้ที่คลอดหายใจ “ซู่ ซู่ ซู่ ซู่” เมื่อมดลูกเริ่มคลายตัว จึงหายใจจังหวะเดิมคือ “อา-สี อา-สี อา-สี อา-สี อา-ซู่” จนมดลูกเริ่มคลายตัว นวากกับผู้ที่คลอดว่า “มดลูกคลายตัว” แล้วให้ “หายใจว่างปอด 1 ครั้ง”</p> <p>หลังจากนั้นให้ผู้คลอดพักก่อน โดยในขณะนี้อาจพูดคุยปลอบประโลมใจผู้คลอด หรือใช้กิจกรรมช่วยเหลือผู้คลอด กิจกรรมที่ 1 - 6 กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งก็ได้</p> <p><u>4. การควบคุมการหายใจในระยะเบ่ง</u></p> <p>เป็นกิจกรรมที่ผู้คลอดจะได้รับการดูแลและให้คำแนะนำจากพยาบาลห้องคลอดโดยตรงและจะสอนผู้คลอดอีกครั้งเมื่อเข้าผู้ระงับคลอด ซึ่งสามีไม่ได้เข้าไปให้การช่วยเหลือในระยะนี้</p>		<ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้ซักถาม - ให้ทดลองปฏิบัติกับหุ่นสาธิต เช่นเดียวกับผู้สอน - ให้ทดลองหายใจในลักษณะเดียวกับที่อธิบายและสาธิตให้ดู 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ทดลองปฏิบัติ - ทดลองหายใจ - ทดลองสิ่งผู้สอนให้ปฏิบัติการควบคุมการหายใจได้ 	<p>สามารถปฏิบัติและทดลองหายใจได้ถูกต้อง</p> <p>-ควบคุมการหายใจเพื่อบรรเทาปวดของผู้คลอดได้</p>	<p>ปฏิบัติและทดลองหายใจได้อย่างถูกวิธี</p> <p>สามารถออกคำสั่งได้ถูกต้อง</p>	<p>ปฏิบัติและทดลองหายใจได้ไม่ถูกต้องหรือทำไม่ได้</p> <p>ออกคำสั่งไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกลักษณะเฉพาะ การเปลี่ยนแปลง และหลักสำคัญของ การดูแลในระยะเจ็บ ครรภ์ต่างได้</p>	<p><u>ตอนที่ 3</u></p> <p><u>การดูแลความสุภาพทั่วไปของผู้คลอด</u></p> <p>เป็นหน้าที่ของสามีซึ่งอยู่กับผู้คลอดในห้องคลอดตลอดเวลา จะต้องให้การดูแลผู้คลอดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ คลอดจนดูแล เรื่อง น้ำ อาหาร และความสุภาพอื่น ๆ ในขณะที่เจ็บครรภ์ โดยแบ่งการให้ ความช่วยเหลือตามความรุนแรงของการ เจ็บครรภ์ดังนี้</p> <p><u>การดูแลในระยะ เริ่มเจ็บครรภ์หรือ เจ็บครรภ์ต่าง</u></p> <p><u>ลักษณะเฉพาะของระยะนี้</u></p> <p>: บอกอุณหภูมิตัว มีบุบมเนื้อค ออกมาทางช่องคลอด ถุงน้ำ ออาจแตก</p> <p><u>อาการเปลี่ยนแปลง</u></p> <p>: มีความบางของปากมดลูก</p> <p><u>หลักสำคัญของ การดูแล</u></p> <p>: ค่อนคตาช ช่วยให้ความ เหน็ด เหน็น</p>	<p>- ภาพแสดงถึง</p> <p>ปากมดลูกในระยะ เจ็บครรภ์ต่างหรือ เริ่มเจ็บครรภ์</p>	<p>- อธิบายโดยใช้ภาพ ประกอบ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ตั้งคำถามเพื่อทดสอบความ เข้าใจ</p>	<p>ตอบคำถามของผู้ สอน เป็นรายบุคคล</p>	<p>บอกลักษณะเฉพาะ การ เปลี่ยนแปลงและ หลักการดูแลในระยะ นี้ได้</p>	<p>บอกลักษณะเฉพาะ การ เปลี่ยนแปลงและ หลักการดูแลได้ถูก ค้าง</p>	<p>บอกไม่ได้หรือ บอกได้ไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกบทบาทของสามีในการให้ความช่วยเหลือในระยะเจ็บครรภ์ทางได้	<p>บทบาทการช่วยเหลือของสามีในระยะเจ็บครรภ์ทาง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยให้ผู้คลอดมีความผ่อนคลาย เช่น จัดท่า, จัดที่นอน และสิ่งแวดล้อม 2. พูดยุ้ยหรือกระตุ้นให้มีกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น อ่านหนังสือหรืออื่น ๆ เพื่อไม่ให้คิดถึงตนเอง 3. สังเกตการเจ็บครรภ์และการหดตัวของมดลูก เพื่อให้การช่วยเหลือเมื่อมดลูกหดตัวและเจ็บครรภ์มาก 4. ให้ผู้คลอดได้หลับเพื่อพักผ่อน 5. ระวังไม่ให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย 6. ถ้าผู้คลอดเจ็บหึ่งส่วนล่างกระตุ้นให้ผู้คลอดบริหารท่าแมวผู้ หรือท่ายกก้นกบ 7. นวดหรืออุบท้องเมื่อผู้คลอดต้องการ 8. กระตุ้นให้ดื่มน้ำสะอาดทุก 2 ชั่วโมง เพราะการดื่งของมีรสหวานจะไปขัดขวางการหดตัวของมดลูก ทำให้การคลอดล่าช้าได้ 9. พยายามลดความวิตกกังวลของผู้คลอด เช่น ไม่ทอดทิ้งผู้คลอดและพูดยุ้ยกับผู้คลอดด้วยความเห็นใจตลอด 	—	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายวิธีการให้ความช่วยเหลือในแต่ละวิธี - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย - ตามบทบาทการช่วยเหลือของสามีที่ควรให้แก่ผู้คลอดในระยะนี้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ตอบปัญหาของผู้เรียน มา 	สามารถบอกบทบาทการช่วยเหลือของสามีที่ให้แก่ผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ทางได้ครบทั้ง 10 ข้อ	บอกได้ไม่ต่ำกว่า 6 ใน 10 ข้อ	บอกไม่ได้หรือบอกได้น้อยกว่า 6 ข้อ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกลักษณะเฉพาะ, การเปลี่ยนแปลง และหลักสำคัญในการดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ได้	<p>10. พยายามเข้าใจเทคนิคควบคุมการหายใจจนกว่าจำเป็นจริง ๆ จึงจะใช้</p> <p><u>การดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์</u></p> <p><u>ลักษณะเฉพาะ</u> การหดตัวของมดลูกจะแรงขึ้น นานขึ้น และถี่ขึ้น ผู้คลอดจะมีความเจ็บปวดมากขึ้น</p> <p><u>การเปลี่ยนแปลง</u> มีการต่างขยายของปากมดลูกมากขึ้น</p> <p><u>หลักสำคัญของการดูแล</u> ช่วยให้ผู้คลอดมีการผ่อนคลาย</p>	-	อธิบายลักษณะเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงและหลักการดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ที่ได้	- ชักถามข้อสงสัย - คอบคำถาม	บอกลักษณะเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงและหลักสำคัญในการดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์ได้ถูกต้อง	บอกได้ถูกต้อง	บอกได้ไม่ถูกต้องหรือบอกไม่ได้

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกบทบาทของ สามีในการช่วย เหลือผู้ลอคใน ระยะเจ็บครรภ์</p>	<p><u>บทบาทการช่วยเหลือของสามีในระยะเจ็บครรภ์</u></p> <ol style="list-style-type: none"> พยายามไม่ใช้เทคนิคการควบคุมการหายใจหรือใช้ให้ช้าที่สุด เมื่อผู้ลอคทบไปได้จริง ๆ จึงเริ่มใช้การควบคุมการหายใจ อยู่กับผู้ลอคตลอด เวลาที่มีการหดรัดตัวของมดลูก เป็นควบคุมและสั่งการให้ผู้ลอคหายใจตามจังหวะของการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ นวด, ถู บริเวณที่ผู้ลอคต้องการและใช้กิจกรรมเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดอื่น ๆ โดยเน้นให้ผู้ลอคเกิดความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจให้มากที่สุด งคน้ำและอาหารผู้ลอคจนกว่าจะเสร็จสิ้นการคลอดและคลอดแล้วให้กระเพาะปัสสาวะว่างอยู่เสมอ 	-	<p>อธิบายวิธีการให้การช่วยเหลือผู้ลอคเป็นข้อ ๆ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- คึงคำถามเพื่อทบทวนและทดสอบความเข้าใจของผู้เรียน</p>	<p>- ตามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถาม</p>	<p>บอกบทบาทการให้ความช่วยเหลือของสามีได้ครบทั้ง 5 ข้อ</p>	<p>บอกได้ 3 ใน 5 ข้อ</p>	<p>บอกได้น้อยกว่า 3 ข้อ หรือบอกไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้เรียน	กิจกรรมผู้สอน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกลักษณะเฉพาะ การเปลี่ยนแปลง และหลักการดูแลที่สำคัญในระช ะเจ็บครรภ์พ ะมาก และอยากเบ่งได้</p>	<p><u>การดูแลในระช ะเจ็บครรภ์พ ะมากและอยากเบ่ง</u></p> <p><u>ลักษณะเฉพาะ</u></p> <p>อยากเบ่ง คลื่นไส้ อาเจียน ร้อน หงุดหงิด และง่วงนอน</p> <p><u>การเปลี่ยนแปลง</u></p> <p>ในระช ะนี้ เป็นระช ะใกล้คลอดปากมดลูกจะเปิด 8-10 เซนติเมตร</p> <p><u>หลักการดูแลที่สำคัญ</u></p> <p>ให้ความสนใจและดูแลอย่างใกล้ชิด</p>	—	<p>อธิบายการให้การดูแลในระช ะเจ็บครรภ์พ ะและอยากเบ่ง</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ตั้งคำถามเพื่อทบทวนและทดสอบความเข้าใจของผู้เรียน</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามของผู้สอนค ำเนื้อหาที่เรียนมา</p>	<p>บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงและหลักการดูแลที่สำคัญในระช ะเจ็บครรภ์พ ะมากได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>บอกได้ถูกต้องและครบถ้วน</p>	<p>บอกไม่ได้หรือบอกไม่ได้ถูกต้อง</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
สามารถบอกบทบาทการช่วยเหลือของสามีในระยะเจ็บครรภ์ช้าและระยะอยากเบ่งได้	<p>บทบาทการช่วยเหลือของสามีในระยะเจ็บครรภ์ช้าและระยะอยากเบ่ง</p> <ol style="list-style-type: none"> พยายามให้พักมากที่สุดขณะที่มดลูกคลายตัว ดูแลเกี่ยวกับความสะอาดได้แก่ ช่วย เช็ดตัว เช็ดเหงื่อ เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ถ้าผ้า เปื้อน กระตุ้นให้ผู้คลอดมีความและเพิ่มความสนใจไปจุดใดจุดหนึ่ง พูดจาปลอบประโลมสนับสนุนให้กำลังใจผู้คลอด ปล่อยให้ผู้คลอดได้แสดงออกอย่างเต็มที่ นวดบริเวณหลังหรือให้การช่วยเหลือวิธีใดวิธีหนึ่งที่ผู้คลอดต้องการ หากผู้คลอดอยากเบ่งใช้เทคนิควิธีการควบคุมการหายใจในระยะอยากเบ่งอย่างถูกวิธี 	-	อธิบายบทบาทการให้การช่วยเหลือผู้คลอดเป็นรายข้อ - เปิดโอกาสให้ซักถาม	- ซักถามข้อสงสัย - ตอบคำถามของผู้สอนตามเนื้อหาที่ได้เรียนมาแล้ว	สามารถบอกบทบาทการช่วยเหลือของสามีและผู้คลอดได้ครบทั้ง 7 ข้อ ตามเนื้อหา	บอกบทบาทของสามีได้ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป	บอกบทบาทของสามีได้ไม่ถึง 5 ข้อ หรือบอกไม่ได้

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกลักษณะการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดที่อยู่รับบริการได้	<p><u>ตอนที่ 4 บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดคือผู้รับบริการ</u></p> <p>ห้องคลอด เป็นสถานบริการที่รองรับมารดาและควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อโรค ซึ่งอาจมีผลต่อมารดาและทารกได้จึง เป็นเขตสะอาดที่แยกออกจากส่วนบริการอื่น ๆ ของโรงพยาบาล และมีกฎระเบียบที่เข้มงวดต่อการเยี่ยมของญาติและรักษาความสะอาดเป็นอย่างมากในการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดคือผู้ที่มารับบริการนั้น จะแบ่ง เป็นการช่วยเหลือคาบชั้นคนต่าง ๆ ดังนี้</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายลักษณะการให้บริการในห้องคลอด - เปิดโอกาสให้ซักถาม - ตามคำถาม เพื่อทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการให้บริการของห้องคลอด 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ตอบคำถาม 	<p>ตอบลักษณะการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ตอบลักษณะการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดได้</p>	<p>ตอบลักษณะการให้บริการของเจ้าหน้าที่ห้องคลอดไม่ได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล		
						1 คะแนน	0 คะแนน	
บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้บริการเมื่อแรกรับผู้คลอดไว้ในห้องคลอด	<p>1. การช่วย เหลือ เมื่อแรกรับผู้คลอดไว้ในห้องคลอด</p> <p>1.1 ผู้คลอดจะได้รับการตรวจร่างกายทั่วไป วัดความดันโลหิต วัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก</p> <p>1.2 ผู้คลอดได้รับการ เตรียมท่าความสะอาดร่างกาย และสวนอุจจาระ แล้วจึง เปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นชุดของโรงพยาบาล</p> <p>1.3 ผู้คลอดจะได้รับการแนะนำสถานที่และระเบียบของห้องคลอด</p>	โปสเตอร์แสดง การให้บริการผู้คลอด	อธิบายกิจกรรมที่ให้บริการแก่ผู้คลอดโดยใช้โปสเตอร์ประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยตาม - ถามคำถามเพื่อทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้บริการแก่ผู้คลอดเมื่อแรกรับ 	<ul style="list-style-type: none"> - ซักถามข้อสงสัย - ตอบคำถามผู้ถาม 	บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้บริการเมื่อแรกรับผู้คลอดไว้ในห้องคลอดได้ครบถ้วน	บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้บริการเมื่อแรกรับผู้คลอดไว้ในห้องคลอดได้ตั้งแต่ 2 ใน 3 ข้อขึ้นไป	บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้บริการเมื่อแรกรับผู้คลอดไว้ในห้องคลอดได้ต่ำกว่า 2 ใน 3 ข้อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
บอกกิจกรรมการช่วยเหลือผู้ล่อลอบในระยะเจ็บครรภ์ได้	<p><u>2. การช่วยเหลือผู้ล่อลอบในระยะเจ็บครรภ์ของเจ้าหน้าที่ห้องคลอด</u></p> <p>2.1 อาหาร จะมีบริการสำหรับผู้ล่อลอบในระยะเจ็บครรภ์ห่าง มีลักษณะเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย โดยจัดโต๊ะรับประทานอาหารให้ผู้ล่อลอบรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อความเป็นระเบียบและความสะดวกในการรักษาความสะอาดของห้องรอกคลอด</p> <p>2.2 น้ำดื่มจะมีเตรียมไว้ให้ผู้ล่อลอบทุกคน โดยจัดวางไว้ที่โต๊ะหัวเตียง</p> <p>2.3 การขับถ่ายปัสสาวะของผู้ล่อลอบ ในกรณีเจ็บห่างให้ผู้ล่อลอบลุกเดินไปห้องน้ำได้ ถ้าหากไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ และในกรณีเจ็บครรภ์ที่มีหมอนอนสำหรับให้ผู้ล่อลอบปัสสาวะที่เตียง</p> <p>2.4 การดูแลผู้ล่อลอบและการอ่านวอร์ความสะอาดทั่วไป จะมีเจ้าหน้าที่เข้าไปให้การดูแลผู้ล่อลอบทุก 30 - 15 นาที คายความจำเป็นและสภาพการเจ็บครรภ์ของผู้ล่อลอบ</p>	-	อธิบายการให้การช่วยเหลือผู้ล่อลอบในระยะเจ็บครรภ์ในแต่ละกิจกรรม	- ชักถามข้อสงสัย	บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ให้การช่วยเหลือผู้ล่อลอบในระยะเจ็บครรภ์ได้ครบทั้ง 6 กิจกรรม	บอกกิจกรรมได้ตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป	บอกกิจกรรมได้น้อยกว่า 4 ข้อหรือบอกไม่ได้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>2.5 การฟังเสียงหัวใจทารกและการบันทึกการหดตัวของมดลูกผู้คลอดจะได้รับการตรวจร่างกาย เช่น วัดอุณหภูมิ, วัดความดันโลหิตทุก 4 ชั่วโมง และฟังเสียงหัวใจของทารกในครรภ์พร้อมทั้งบันทึกการหดตัวของมดลูกบ่อยครั้ง ตามลักษณะและสภาพการเจ็บครรภ์ของผู้คลอด เพื่อป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน และเพื่อให้การช่วยเหลือได้อย่างทันทั้งที</p> <p>2.6 การตรวจภายในเพื่อประเมินความก้าวหน้าของการคลอด ผู้คลอดทุกรายจะได้รับการตรวจภายในเมื่อแรกเริ่มและขณะรอคลอดจะได้รับการตรวจภายในเพื่อดูความก้าวหน้าของการคลอดตามความแรงและความถี่ของการหดตัวของมดลูก เพื่อทราบความก้าวหน้าของการคลอด</p>	—	<p>อธิบายวิธีการตรวจร่างกายผู้คลอด</p> <p>การฟังเสียงหัวใจทารกและการตรวจภายใน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เปิดโอกาสให้ซักถาม - ซักถามข้อสงสัย 		—	—	—

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกกิจกรรมของเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้คลอดได้</p>	<p><u>3. การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะคลอด</u></p> <p>จะมีเจ้าหน้าที่ห้องคลอดสำหรับดูแลผู้คลอดและทารกหลังคลอดอย่างใกล้ชิด โดยผู้คลอดที่ปากมดลูกเปิดหมดจะได้รับการย้ายเข้าสู่ห้องคลอดโดยเจ้าหน้าที่ และจะได้รับการช่วยเหลือท่าคลอดให้จนปลอดภัย จึงย้ายผู้คลอดออกมาพักยังห้องหลังคลอดประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อสังเกตอาการผิดปกติก่อนจะย้ายผู้คลอดออกไปยังแผนกหลังคลอด</p>	-	<p>อธิบายรายละเอียดของการให้การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะคลอด</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>- ตั้งคำถามถึงกิจกรรมในระยะนี้เพื่อทบทวนและทดสอบความเข้าใจ</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามผู้สอน</p>	<p>บอกกิจกรรมการให้การช่วยเหลือในระยะคลอดได้ถูกต้อง</p>	<p>บอกกิจกรรมการให้การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะคลอดได้ถูกต้องครบถ้วน</p>	<p>บอกกิจกรรมการให้การช่วยเหลือผู้คลอดในระยะคลอดไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกกิจกรรมการช่วยเหลือผู้ลลอคในระยะหลังคลลอคได้</p> <p>บอกกิจกรรมที่เจ้าหน้าที่ห้องคลลอคดูแลทหารกหลังคลลอคได้</p>	<p><u>4. การช่วยเหลือผู้ลลอคในระยะหลังคลลอค</u></p> <p>เมื่อผู้ลลอค ผ่านการคลลอคแล้วจะได้รับการพามาอยู่ห้องพักหลังคลลอค ซึ่งอยู่ติดกับห้องคลลอคเป็นเวลา 2 ช.ม. เพื่อสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น การตกเลือด ในระยะนี้ผู้ลลอคจะได้รับการแนะนำให้คลึงมดถูกให้แข็งแรง เพื่อป้องกันการตกเลือดและได้รับการกระตุ้นให้ถ้าหปัสสาวะหรือปัสสาวะทั้งสังเกตการมีเลือดออกทางช่องคลลอคมากผิดปกติ เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะตกเลือดเช่นกัน</p> <p>เมื่อผู้ลลอคมีอาการปกติแล้ว จึงย้ายผู้ลลอคไปยังแผนกห้องคลลอคเพื่อพบกับญาติต่อไป</p> <p>สำหรับทหารกเมื่อคลลอคแล้ว จะได้รับการเช็ดตัวทำความสะอาดและตรวจสภาพร่างกายทั่วไป จากเจ้าหน้าที่ห้องคลลอค จากนั้นจึงพาทหารกไปยังแผนกเด็กแรกคลลอค เพื่อสังเกตอาการผิดปกติ ในกรณีที่ทหารกแข็งแรงดีจะนำไปอยู่กับมารดาเพื่อการกระตุ้นให้ทหารกลดนมมารดา และเป็นการสร้างความอบอุ่นผูกพันระหว่างมารดาและทหารก โดยมีเจ้าหน้าที่คอยเป็นที่เลี้ยงดูและอำนวยความสะดวกให้</p>	<p>ไปสเคอร์การปฏิบัติตัวหลังคลลอค</p>	<p>- อธิบายกิจกรรมการให้การช่วยเหลือผู้ลลอค โดยใช้ไปสเคอร์ประกอบ การอธิบาย</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- คัดคำถามเพื่อทบทวนกิจกรรมการช่วยเหลือผู้ลลอคในระยะหลังคลลอคและเพื่อทดสอบความเข้าใจ</p>	<p>- ซักถามข้อสงสัย</p> <p>- ตอบคำถามผู้สอน</p>	<p>บอกกิจกรรมการช่วยเหลือผู้ลลอคในระยะหลังคลลอคได้</p>	<p>บอกกิจกรรมการช่วยเหลือผู้ลลอคในระยะหลังคลลอคได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>บอกกิจกรรมไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมินผล	
						1 คะแนน	0 คะแนน
<p>บอกความสำคัญของการบันทึกได้</p> <p>สามารถใช้ตารางบันทึกกิจกรรมได้</p>	<p><u>ตอนที่ 5 การใช้ตารางบันทึกกิจกรรมการช่วยเหลือของสามีที่ปฏิบัติคือผู้คลอด</u></p> <p>การบันทึกกิจกรรม เป็นการแสดงความก้าวหน้าของการปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง ว่าได้ค่าเป็นภาระอะไรบ้าง เพื่อ เป็นแนวทางในการประเมินผลงาน ขณะนั้นว่า การปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้ผลดีหรือไม่ เช่น การนวดหลังผู้คลอด ทำให้ผู้คลอดรู้สึกสบายและมีการบันทึกกิจกรรมนี้ไว้ เมื่อปวดหลังหรือปวดอื่น เหวอีกในครั้งต่อมาของการหดรัดตัวของมดลูก ก็อาจฉีกไปทำซ้ำในกิจกรรมนั้นได้อีก นั่นคือใช้ เป็นบันทึกเตือนความทรงจำของผู้ปฏิบัตินั่นเอง นอกจากนี้การบันทึกกิจกรรมทั้งหมดยังสามารถใช้วิเคราะห์แนวโน้มและผลของการปฏิบัติการช่วยเหลือผู้คลอด อันจะก่อประโยชน์ในการจัดการแก่ผู้คลอดต่อไปในอนาคตได้</p> <p><u>วิธีการบันทึก</u></p> <p>1. เมื่อผู้คลอดและสามีเข้าไปอยู่ห้องคลอด แล้วจะได้รับแจกตารางกิจกรรมและปากกาสำหรับบันทึก 1 ชุด</p>	-	อธิบายให้ทราบความสำคัญของการบันทึกกิจกรรม	ซักถามข้อสงสัย	บอกความสำคัญของการบันทึกได้ความเนื้อหา	บอกความสำคัญของการบันทึกได้ถูกต้อง	บอกความสำคัญของการบันทึกไม่ได้

วัดอุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประ เนิผล	เกณฑ์ประ เนิผล	
						0 คะแนน	1 คะแนน
	<p>2. เมื่อสามัคคีตลอดปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว จะทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องข้างท้ายกิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่</p> <p>2.1 การกตบรี เวชกัณษผู้ตลอด</p> <p>2.2 การสวดสัสมรี เวชกัณษผู้ตลอด</p> <p>2.3 การนวดหลังผู้ตลอด</p> <p>2.4 การใช้แรงบีบแขน, ขา และหลังของผู้ตลอด</p> <p>2.5 การดูหรือนวดบริ เวชที่เจิมปาก</p> <p>2.6 การใช้ความเย็นเพื่อ เบียงเบนความสนใจของ ผู้ตลอด</p> <p>2.7 การพูดปลอบประ โยมใจและให้กำลังใจผู้ตลอด</p> <p>2.8 การช่วยควบคุมการหายใจขณะคลุกหรีดคัวเพื่อ บรรเทาอาการเจ็บครรภทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะเจ็บครรภทั้งา ระยะเจ็บครรภถี่ และระยะอยาก เบ่งหรือระยะ เจ็บครรภถี่มาก</p>						

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	อุปกรณ์	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	ประเมินผล	เกณฑ์การประเมิน	
						1 คะแนน	0 คะแนน
	<p>3. เพื่อประโยชน์ในการคิดความและประเมินผล ผู้ช่วยเหลือ ความสำเร็จกิจกรรม เพื่อช่วย เหลือผู้ตลอดให้ครบทุกกิจกรรมที่ได้ฝึกปฏิบัติ มาแล้ว และในแต่ละกิจกรรมไม่ควรมีผู้ปฏิบัติต่ำกว่า 2 ครั้ง โดยจะ ปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งมากกว่าที่ระบุไว้กี่ครั้งก็ได้ตามความเหมาะสม และความต้องการของผู้ตลอด</p>	—	<p>-ตั้งคำถามวิธีการใช้ ตารางบันทึกกิจกรรม เพื่อทบทวนและทดสอบ ความจำ</p>	<p>- คอบคำถาม ความเนื้อหา</p>	<p>บอกวิธีการบันทึก กิจกรรมได้ครบทั้ง 3 ข้อ</p>	<p>บอกวิธีการบันทึก กิจกรรมได้ถูกต้อง และครบถ้วนทั้ง 3 ข้อ</p>	<p>บอกวิธีการบันทึก กิจกรรมได้ไม่ ถูกต้องหรือไม่ครบ ถ้วน</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทสรุป

การคลอดในครั้งนี้จะประสบความสำเร็จโดยที่ผู้คลอดพร้อมทั้งทารกปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนได้มากน้อย เพียงขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้คลอด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อกระบวนการคลอดและผลของการคลอด การที่สภาพร่างกายและจิตใจของผู้คลอดจะสมบูรณ์ หรือที่ จะเผชิญภาวะเจ็บปวดที่ทรมาณ เป็นอย่างไรได้นั้นคือองอาศัยกำลังใจและการช่วยเหลือจากสามีซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้คลอด จึงนับได้ว่าท่านซึ่งเป็นสามีของผู้คลอดมีส่วนสำคัญในการให้กำเนิดชีวิตน้อย ๆ ที่สมบูรณ์แก่บุตรของท่าน และสามารถให้ความอบอุ่นแก่ภรรยาท่านได้เป็นอย่างดียิ่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทสรุป

การคลอดในครั้งนี้จะประสบความสำเร็จโดยที่ผู้คลอดพร้อมทั้งทารกปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนได้มากน้อย เพียงใดขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้คลอด ซึ่งมีผลอย่างมากต่อกระบวนการคลอดและผลของการคลอด การที่สภาพร่างกายและจิตใจของผู้คลอดจะสมบูรณ์ หรือมีที่จะเผชิญภาวะเจ็บปวดที่ทรมาณ เป็นอย่างไรได้นั้นต้องอาศัยกำลังใจและการช่วยเหลือจากสามีซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้คลอด จึงนับได้ว่าท่านซึ่งเป็นสามีของผู้คลอดมีส่วนสำคัญในการให้กำเนิดชีวิตน้อย ๆ ที่สมบูรณ์แก่บุตรของท่าน และสามารถให้ความอบอุ่นแก่ภรรยาท่านได้เป็นอย่างดีซึ่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คู่มือ
 การปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์
 สำหรับสามีผู้คลอด



โดย

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

โดย

นางสาวประกายแก้ว กำคำ

นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
คำแนะนำการใช้อั้วมือ	ก
วัตถุประสงค์ของการใช้อั้วมือ	ข
ข้อปฏิบัติในการเฝ้าคลอด	ค
ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการคลอด	1
ตอนที่ 2 การช่วยลดความเจ็บปวดในระยะคลอด	6
ตอนที่ 3 การช่วยดูแลความสุขสบายทั่วไปของผู้คลอด	18
ตอนที่ 4 การใช้อั้วตารางบันทึกกิจกรรมการให้การช่วย เหลือผู้คลอด	21
บทสรุป	23

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

1. คู่มือนี้ใช้สำหรับสามีนผู้คลอด ซึ่งผ่านการรับคำแนะนำและฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์มาแล้ว
2. สามีนผู้คลอด ต้องใช้คู่มือนี้สำหรับทบทวนและฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้คลอดจนเกิดความมั่นใจและสามารถปฏิบัติการให้การช่วยเหลือได้ดี
3. คู่มือนี้ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการช่วยเหลือผู้คลอดวันที่มาคลอด

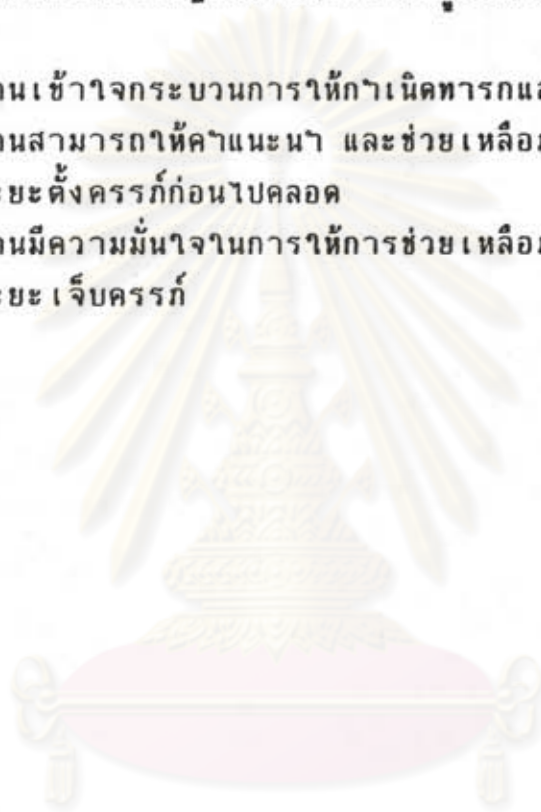


ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ในการใช้คู่มือ

เมื่อท่านทบทวนการปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ลัดและได้ปฏิบัติซ้ำท่าน
จะพบว่า

1. ท่านเข้าใจกระบวนการให้กำเนิดทารกและการคลอด
2. ท่านสามารถหาคำแนะนำ และช่วยเหลือภรรยาของท่านใน
ระยะตั้งครรภ์ก่อนไปคลอด
3. ท่านมีความมั่นใจในการให้การช่วยเหลือภรรยาของท่านใน
ระยะเจ็บครรภ์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อปฏิบัติในการเผ่าคลอด

1. ผู้มีสิทธิเผ่าคลอดในห้องรอกคลอดครั้งนี้คือ สามีของผู้คลอด ซึ่งได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้คลอดมาแล้วเท่านั้น
2. สามีผู้คลอดที่จะเผ่าคลอด ต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทุกครั้ง ก่อนเข้าหรือออกจากห้องรอกคลอดที่จัดไว้ให้
3. สามีผู้มาเผ่าคลอดต้อง เปลี่ยนรองเท้าและสวมเสื้อคลุมของห้องคลอดให้เรียบร้อย
4. สามีต้องเผ่าคลอดตลอดเวลาจนกว่าภรรยาเข้าสู่ระยะเบ่ง หากสามีผู้เผ่าคลอดมีธุระต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ ถ้าหากสามีทิ้งผู้คลอดไว้นานเกิน 1 ชั่วโมง จะไม่มีสิทธิเผ่าคลอดต่อไป
5. ขอความร่วมมือสามีผู้คลอดไม่ให้ลุกเดินไปมาภายในห้องรอกคลอดอื่นๆ นอกเหนือจากห้องที่จัดไว้ให้ เพื่อความเป็นระเบียบและไม่เป็นการรบกวนการดูแลรักษาพยาบาลของแพทย์และพยาบาล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1
ความรู้เรื่องการคลอด

การปฏิสนธิ



การปฏิสนธิ คือ การผสมกันระหว่างอสุจิและไข่ เริ่มจากเชื้ออสุจิของเพศชายเดินทางผ่านโพรงมดลูกไปนท่อรังไข่ที่มีไข่สุก อสุจิเพียงตัวเดียวที่แข็งแรงในจนวนล้านๆ ตัวจะเข้าผสมกับไข่เกิดการปฏิสนธิขึ้น ไข่ที่ผ่านการผสมครั้งนี้แล้วจะค่อยๆ ผ่านท่อรังไข่กลับสู่โพรงมดลูกฝังตัวบนเยื่อบุมดลูกเจริญเติบโตเป็นทารกโดยได้รับอาหาร อากาศ การขับถ่าย ของเสียผ่านรกเข้าสู่กระแสเลือดของมารดา คลอดระยะเวลาดประมาณ 280 วัน จึงคลอดออกมาเป็น "ทารก"

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคลอดบุตร



การคลอดบุตร คือ กระบวนการที่ ทารก รกและเยื่อหุ้มรก ถูกขับ
 ดันออกมา การคลอดปกติจะใช้เวลาประมาณ 24 ชั่วโมง นับตั้งแต่เริ่มเจ็บ
 ครรภ์ จนกระทั่ง ทารกและเยื่อหุ้มรกคลอดออกมาหมด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**อาการเจ็บเดือน
และ
อาการเจ็บครรภ์จริง**

อาการเจ็บเดือน	อาการเจ็บครรภ์จริง
1. เจ็บเฉพาะบริเวณหน้าท้อง	1. เริ่มรู้สึกปวดหลัง บั้นเอวลงมาถึงหน้าขา และท้อง
2. เจ็บไม่สม่ำเสมออาจเจ็บครั้งละนานๆ หรือสั้นๆ	2. เจ็บเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เช่น ทุก 15 นาที, 10 นาที ถึขึ้นเรื่อยๆ
3. การเจ็บจะเกิดขึ้นทันทีและหายไปทันที	3. การเจ็บครรภ์จริงจะค่อยเกิดขึ้นและเพิ่ม ความแรงขึ้นเรื่อยๆ จากนั้นจะเบาลง และหายไปเป็นพักๆ และจะถี่ขึ้นระยะพักสั้นลง
4. ขณะที่เจ็บท้องจะไม่แข็ง	4. ขณะเจ็บครรภ์มดลูกหดตัวแข็งและคลายตัวลงเมื่อรู้สึกหายเจ็บ
5. การเจ็บแต่ละครั้งอาจนานถึง 3-4 นาที	5. ในการเจ็บครั้งหนึ่งๆ ไม่เกิน 1 นาที
6. ไม่มีมูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอด	6. มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด

ศูนย์วิทยุโทรศัพย์ การ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาการที่ต้องไปโรงพยาบาลทันที

1. มีน้ำคร่ำออกมาทางช่องคลอดจนเปียกผ้าอนามัยไม่ว่าจะเจ็บครรภ์หรือไม่ก็ตาม
2. มีอาการเจ็บครรภ์จริง
3. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
4. มีเลือดสดๆ ออกทางช่องคลอด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ของที่ควรเตรียมไปโรงพยาบาล

สำหรับแม่

1. เสื้อชนิดผ่าหน้า และผ้าถุง 1 ชุด
2. ผ้าเช็ดตัว 1 ผืน , ผ้าห่ม 1 ผืน
3. ผ້ออนามัย ชนิดมีสายคาด
4. แป้ง สบู่ หวี แปรงสีฟัน ยาสีฟัน และเครื่องสำอางที่จำเป็น

สำหรับทารก

1. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 2 ผืน
2. ผ้าวางรองตัวเด็ก
3. ผ้าอ้อม 1 โหล
4. เสื้อเด็กอ่อนชนิดไม่มีกระดุม
5. แป้งเด็ก
6. สำลี
7. กระจกนํ้าอุ่น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2

การช่วยลดความเจ็บปวดในระยะคลอด



ความเจ็บปวดในระยะคลอด หรือการเจ็บครรภ์เกิดจากการหดตัวของมดลูกจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ความแรงของการหดตัวของมดลูก โดยมีสภาพของร่างกายและจิตใจของผู้คลอดเป็นส่วนเสริม ได้แก่ ความอ่อนเพลีย ความไม่สุขสบาย หรือ เกิดความหวาดกลัว ขาดกำลังใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อช่วยลดความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์

กิจกรรมที่ 1

การกดบริเวณก้นกบของผู้คลอด



กระทำเมื่อ : มดลูกหดตัว
หรือผู้คลอดรู้สึกไม่สุขสบายปวด
บริเวณก้นกบ

วิธีการ ใช้ฝ่ามือหรือสันมือทั้งสองข้างกด หรือ ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือกดลงบนบริเวณก้นกบ โดยออกแรงกดบริเวณ นั้นตลอดเวลาที่มดลูกหดตัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2 การสัมผัสบริเวณหน้าท้องของผู้คลอด
 กระทำเมื่อ : มดลูกหดตัวหรือเมื่อผู้คลอดรู้สึกไม่สบาย



- วิธีการ :-
- สามีนั่งอยู่ข้างผู้คลอดหันหน้าไปทางปลายเท้าของผู้คลอด
 - วางนิ้วมือทั้งสองข้าง จรดกันตรงกึ่งกลางของกระดูกหัวเหน่า
 - ค่อยๆ แยกมือลูบขึ้นตามด้านข้างของหน้าท้อง จนถึงส่วนบนของมดลูก มือจะมาจรดกันเหนือสะดือเล็กน้อย
 - ทาซ้ำๆ จนมดลูกคลายตัว

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 3

การนวดหลังผู้คลอด



กระทำเมื่อ :-

มดลูกรัดตัวหรือ
ผู้คลอดรู้สึกไม่สุขสบาย

วิธีการ :-

- * ให้ผู้คลอด นิ่งหรือ
นอนตะแคง
- * ขณะมดลูกหดรัดตัว
ใช้สันมือทั้งสองข้างวางลง
บริเวณหลังส่วนล่างก้มมือลง
แล้วนวดขึ้น-ลง เป็นวงกลม
ไปเรื่อยๆ จนกว่ามดลูกจะ
คลายตัว

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 4

การปั๊มแรงบีบ

กระทำเมื่อ : มดลูกหดตัว ผู้คลอดรู้สึกไม่สบายปั๊มแรงบีบเพื่อ
เบี่ยงเบนความสนใจของผู้คลอด



วิธีการ : * ผู้คลอดอยู่ในท่านอนหรือนั่ง

* ผู้ช่วยเหลือหรือสามีผู้คลอด จับมือ แขนหรือ ขาของผู้คลอด แล้ว
เริ่มต้นบีบเบาๆ จากนั้นเพิ่มความแรงขึ้นตามความแรงของการหดตัวของ
มดลูก ซึ่งจะทราบว่ามดลูกหดตัวหรือไม่โดยการวางมืออีกข้างบริเวณยอด
มดลูก เพื่อจะได้ใช้แรงบีบให้สัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 5

การถูหรือนวดบริเวณที่เจ็บปวด

กระทำเมื่อ

ต้องการให้เกิดการผ่อนคลายบริเวณที่เจ็บปวด ได้แก่ บริเวณหลัง บั้นเอว ต้นขา และ หน้าท้อง

วิธีการ

ใช้ฝ่ามือหรือนิ้วมือนวด โดยเคลื่อนที่ในลักษณะ ขึ้น-ลง ก็ตามยาวหรือเป็นวงกลม ช้า สลับเร็วไปเรื่อยๆ ทำให้ผู้คลอกรู้สึกสุขสบายและผ่อนคลาย สามารถทำได้ตลอดเวลาที่เฝ้าคลอกร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6

การใช้ความเย็นหรือความร้อน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในขณะ
เจ็บครรภ์



กระทำเมื่อ : มดลูกหดตัว
หรือเมื่อผู้คลอดรู้สึกไม่สบาย
วิธีการ

* ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำ
แช่น้ำแข็ง (หรือ น้ำอุ่นก็ได้ตาม
ความต้องการของผู้คลอด)

* วางผ้าบริเวณหน้าท้อง
อก หรือหลังของผู้คลอด อาจเช็ด
เป็นวงกลมเบาๆ หรือ วางผ้า
บริเวณหน้าผาก ซอกคอ หรือ
รักแร้

* ใช้ผ้า 2 ผืน สับเปลี่ยน
กันบ่อยๆ เพื่อให้ความเย็น หรือ
ความร้อนของผ้าสม่ำเสมอคงที่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 7

การพูดปลอบประโลมใจผู้คลอด



กระทำเมื่อ : มีความเจ็บปวด
จากการหดรัดตัวของมดลูก หรือ
ทำได้ตลอดเวลาที่เฝ้าคลอด

* จับมือหรือไอ้มือสัมผัสผู้คลอด
เบาๆ

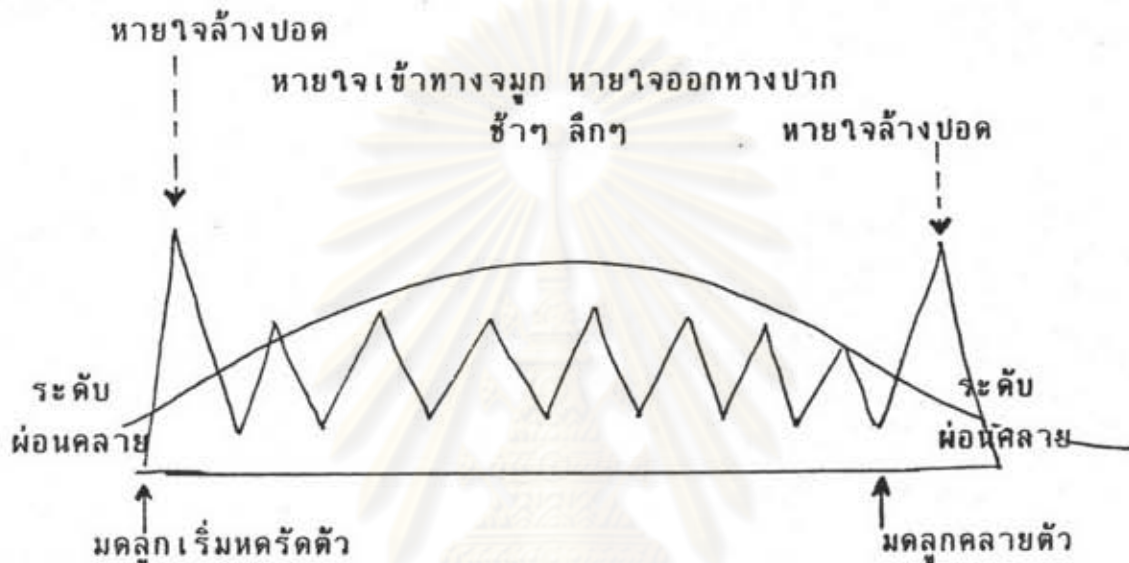
* พูดให้ผู้คลอดเกิดความมั่นใจ
และคลายความหวาดกลัว เช่น
"อดทนอีกนิดนะจ๊ะ เพื่อลูกของเรา
ที่จะอยู่ข้างๆ ตลอดเวลา..."

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 8

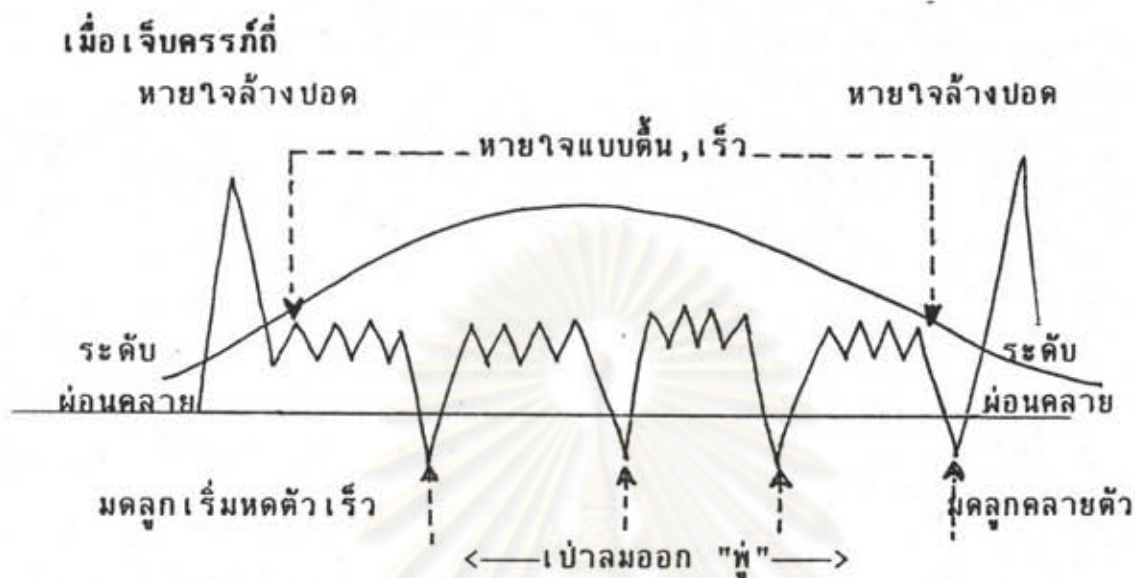
การช่วยควบคุมการหายใจของผู้คลอดขณะมดลูกหดตัว

เมื่อเจ็บครรภ์ห่าง



วิธีการ: เมื่อมดลูกเริ่มหดตัว

1. 1. ให้ผู้คลอดนอนในท่าสบาย และลืมตาเพ่งความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่ง
2. 2. บอกผู้คลอดว่า "มดลูกหดตัว" เมื่อมดลูกเริ่มแข็ง
3. 3. บอกให้ผู้คลอดหายใจลึกๆ เรียกว่า "หายใจล้างปอด"
4. 4. ให้หายใจลึกๆ ช้าๆ โดยหายใจ เข้าทางจมูกและออกทางปาก ซึ่งเปิดเพียงเล็กน้อย ทำประมาณ 6-9 ครั้ง ใน 1 นาที
5. 5. พอมดลูกเริ่มอ่อนลงบอกผู้คลอดว่า "มดลูกคลายตัว"
6. 6. ให้ผู้คลอด "หายใจล้างปอด" อีก 1 ครั้ง แล้วให้พักผ่อน

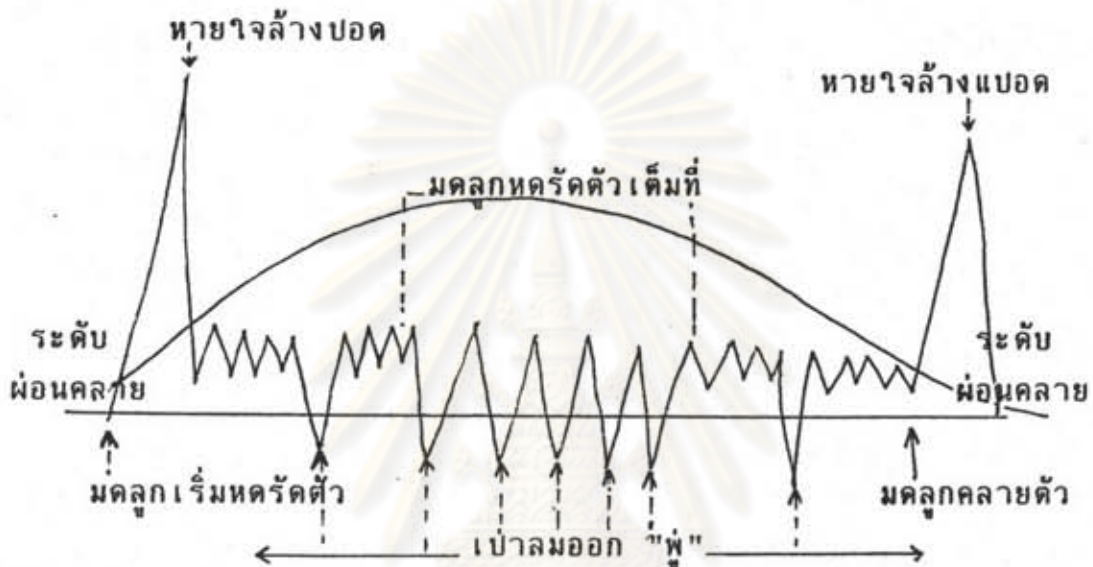


วิธีการ ช่วยเหลือ

1. ใ้ผู้คลอด นั่งหรือนอนในท่าสบาย สัมผัสเพ่งความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่ง โดยสามีวางมือข้างหนึ่งบนยอดมดลูกของผู้คลอด
2. บอกให้ผู้คลอดทราบว่า "มดลูกหดตัว" แล้วให้ "หายใจล้างปอด" 1 ครั้ง
3. บอกให้ผู้คลอดเปิดปากเพียงเล็กน้อยพร้อมทั้งออกเสียงเบาๆ ในขณะที่หายใจโดยสามีเป็นผู้บอกให้ออกเสียงดังนี้
หายใจเข้า ออกเสียง "อา"
หายใจออก ออกเสียง "คี่"
4. หายใจเร็วและตื้นโดยหายใจเข้า-ออก ติดกัน 4 ครั้ง แล้ว จะเป่าลม "พู่" ออกทางปาก 1 ครั้ง มีลักษณะดังนี้ คือ
"อา-คี่ อา-คี่ อา-คี่ อา-คี่ อา-พู่"
5. หายใจแบบข้อ 4 ไปเรื่อยๆ จนมดลูกคลายตัวอ่อนลง บอกผู้คลอดว่า "มดลูกคลายตัว" ให้ "หายใจล้างปอด" 1 ครั้ง แล้วจัดให้ผู้คลอดได้พักผ่อน

เมื่อเจ็บครรภ์มาก
และ
อยากเบ่ง

ในระยะนี้ยังไม่ได้เพราะจะทำให้ปากมดลูก
บวมและคลอดช้า

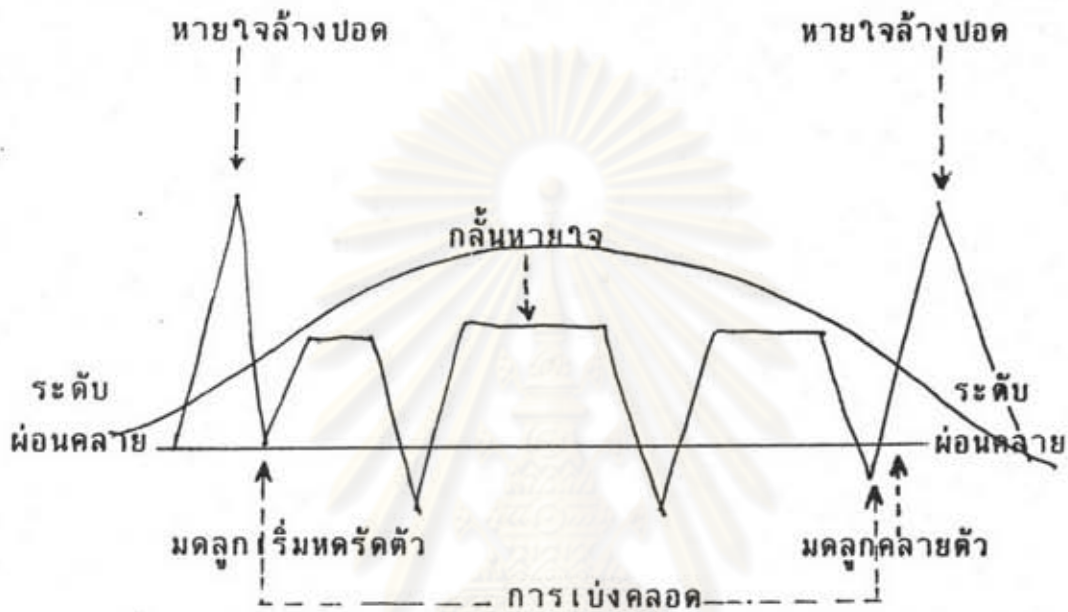


วิธีการช่วยเหลือ

1. ให้ผู้คลอดนอนในท่าที่สบาย สันตักพาดความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่ง
2. ให้ผู้คลอดหายใจเหมือนตอนเจ็บครรภ์
3. เมื่อถึงตอนที่เจ็บมากที่สุดใช้วิธีเป่าลม "พู่" อย่างเดียวดังนี้ คือ
 ออ-คี ออ-คี ออ-คี ออ-คี ออ-พู่ พู่ พู่ พู่ พู่ ออ-คี ออ-คี...
 ต่อไปจนมดลูกคลายตัว อ่อนลง บอกผู้คลอดว่า "มดลูกคลายตัว" ให้ "หายใจล้างบอด" 1 ครั้ง แล้วจัดให้ผู้คลอดพัก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเบ่ง



กระทำเมื่อ : ปากมดลูกเปิดหมดและย้ายผู้คลอดจากห้องรอคลอดไปยังห้องคลอดแล้ว

ผู้ดูแล คือ เจ้าหน้าที่ห้องคลอด

วิธีการเบ่ง : ให้ผู้คลอดนอนหงาย แยกขาและชันเข้าขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างจับข้อเท้า

เมื่อมดลูกหดตัว "หายใจล้างปอด" 1 ครั้ง จากนั้นหายใจเข้า แล้วกลั้นหายใจเพื่อเบ่งให้นานแต่ไม่ควรเกิน 1 นาที แล้วจึงหายใจออก ทำซ้ำๆ จนกว่ามดลูกจะคลายตัวแล้วจึงหายใจล้างปอดอีก 1 ครั้ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3

การดูแลผู้คลอด

การดูแลในระยะเจ็บครรภ์ห่าง

1. ช่วยยื่ให้พลิกเปลี่ยนและมีความผ่อนคลาย
2. พุดคุยหรือกระตุ้นให้มีกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เช่น อ่านหนังสือ เป็นต้น
3. สังเกตการเจ็บครรภ์และการหดรัดตัวของมดลูก
4. ใ้ผู้คลอดได้หลับเพื่อพักผ่อน
5. ระยะเจ็บครรภ์ห่างนี้ให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย
6. ถ้าผู้คลอดเจ็บหลังส่วนล่าง กระตุ้นให้ผู้คลอดยกก้นกบ หรือใ้ผู้คลอดบริหารท่าแมวขู่
7. นวดหรือลูบท้องเมื่อผู้คลอดต้องการ
8. กระตุ้นใ้ผู้คลอดถ่ายปัสสาวะทุก 2 ชั่วโมง
9. พุดปลอบประโลมใ้ผู้คลอดคลายวิตกกังวล
10. พยายามไม่ใช้เทคนิคการควบคุมการหายใจจนกว่าจะเป็นจริงๆ เมื่อผู้คลอดทนไม่ไหวและช่วยวิธีอื่นไม่ได้ผลแล้วเท่านั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การดูแลในระยะเจ็บครรภ์

1. อยู่กับผู้คลอดตลอดเวลาที่มีการหดตัวของมดลูก
2. พยายามถ่วงเวลาของการใช้เทคนิคการหายใจให้ช้าที่สุดเพื่อสงวนพลังงานของผู้คลอด
3. นวดหรือถูบริเวณที่ผู้คลอดต้องการ หรือปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
4. เมื่อผู้คลอดทนต่อความเจ็บปวดไม่ได้จึงช่วยควบคุมและสั่งการให้ผู้คลอดหายใจตามวิธีการหายใจเมื่อเจ็บครรภ์
5. งดน้ำและอาหาร เมื่อเริ่มเจ็บครรภ์ถึงจนกว่าเสร็จสิ้นการคลอด เพื่อความสะดวกในการให้การรักษา อีกทั้งและเพื่อความปลอดภัยของผู้คลอดและทารก
6. ดูแลไม่ให้มีการคั่งของปัสสาวะโดยกระตุ้นผู้คลอดให้ปัสสาวะทุก 2 ชั่วโมง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การดูแลในระยะ เจ็บครรภ์ถี่มากและอยากแบ่ง

1. พยายามให้ผู้คลอดได้พักมากที่สุดในขณะที่มดลูกคลายตัว
2. ดูแลเกี่ยวกับความสุขสบาย เช่น ช่วยเช็ดตัว เช็ดเหงื่อ หรือเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เมื่อเสื้อผ้าเปียกหรือเปื้อน
3. กระตุ้นให้ผู้คลอดลืมตาแล้ว พึ่งความสนใจไปยังจุดใดจุดหนึ่ง
4. พูดยาบรรเทาปวดและสนับสนุนให้กำลังใจผู้คลอด
5. บ่อยๆให้ผู้คลอดได้แสดงออกอย่างเต็มที่
6. นวดบริเวณหลังหรือทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ผู้คลอดต้องการ
7. หากผู้คลอดอยากแบ่งใช้เทคนิควิธีควบคุมการหายใจที่สามได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วช่วยควบคุมการหายใจของผู้คลอด

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4

การใช้ตารางบันทึกกิจกรรม

1. ควรทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายและบรรเทาความเจ็บปวดของผู้คลอດให้ครบทุกกิจกรรม
2. หลังปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยเหลือผู้คลอດแล้วทำเครื่องหมาย "ถูก" ในช่องที่เตรียมไว้ทำกิจกรรมนั้นๆ ทุกครั้ง
3. การทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมไม่ควรต่ำกว่ากิจกรรมละ 2 ครั้ง ส่วนจะทำกิจกรรมใดมากกว่ากิจกรรมอื่นนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความต้องการของผู้คลอດ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางบันทึกกิจกรรม.

ลำดับ	กิจกรรม	การปฏิบัติ									
		ครั้งที่1	ครั้งที่2	ครั้งที่3	ครั้งที่.						
1.	การกวดบริเวณกันคอบของผู้ลอค										
2.	การสัมผัสบริเวณหน้าห้องของผู้ลอค										
3.	การนวดหลังของผู้ลอค										
4.	การใช้แรงบีบ มือ แขน และ ขา ของผู้ลอค										
5.	การถูหรือนวดบริเวณที่เจ็บปวด										
6.	การใช้ความเย็นหรือความร้อนเพื่อ เบี่ยงเบนความสนใจผู้ลอค										
7.	การหุคปลอบประโลมและให้กำลังใจ ผู้ลอค										
8.	การช่วยควบคุมการหายใจขณะตีมด ลูกรัศดำ										
	8.1 ระยะเจ็บครรภ์ห่าง										
	8.2 ระยะเจ็บครรภ์ถี่										
	8.3 ระยะเจ็บครรภ์ถี่มาก และอยากเบ่ง										

ศูนย์วิทยารัษยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทสรุป

ในการคลอดครั้งนี้จะประสบความสำเร็จโดยที่ผู้คลอดและทารกจะปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้คลอดซึ่งมีผลอย่างมากต่อกระบวนการคลอดและผลของการคลอด การที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้คลอดสมบูรณ์พร้อมที่จะเผชิญภาวะการเจ็บปวดที่ทรมาณจากการคลอดได้เป็นอย่างดีนั้นผู้คลอดต้องอาศัยกำลังใจและการช่วยเหลือจากสามีซึ่งถือว่าเป็นคนสำคัญที่สุดของผู้คลอด จึงนับว่าท่านมีส่วนสำคัญมากในการให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ ที่สมบูรณ์แก่บุตรของท่านและให้ความอบอุ่นต่อภรรยาของท่านได้เป็นอย่างดีที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การหาค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละกลุ่มหรือแต่ละด้านโดยใช้สูตรการหาค่าเฉลี่ย (มีชื่อย่อเลขคณิต) ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนน

X คือ คะแนนที่ให้ในแต่ละข้อ

$\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนข้อมูลในส่วนนั้นทั้งหมด

(ประคอง กรรณสูตร, 2529)

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตรในการคำนวณดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum (X - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมของผลต่างระหว่างคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนเฉลี่ย

N คือจำนวนข้อมูลทั้งหมด

(ประคอง กรรณสูตร, 2529)

ศูนย์วิทยาทารักษ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. การหาค่าอัตราส่วนวิกฤต หรือการทดสอบค่าที (t-test) ใช้สูตร การทดสอบค่าทีในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมือนกันเป็นคู่ ๆ (Matched by pairs or paired comparisons)

$$t_{(n-1)} = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

เมื่อ

t คือ อัตราส่วนวิกฤต
 \bar{d} คือ ค่าเฉลี่ยของผลต่าง
 $\bar{d} = \frac{\sum d}{n}$

$$Sd = \sqrt{\frac{n\sum d^2 - (\sum d)^2}{n(n-1)}} \quad d.f = n-1$$

d.f คือ ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

(จรัญ จันทลักษณ์ และอนันต์ชัย เชื้อนธรรม, 2529
 ; Wannacott and Wonnacott, 1972)

4. การหาค่าความสอดคล้องของการสังเกตระหว่างผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัย โดยใช้สูตรความเที่ยงของการสังเกต (Interobserver Reliability or point-by-point Agreement) ดังนี้

$$\text{ความเที่ยงหรือความสอดคล้องของการสังเกต} = \frac{A}{A+D} \times 100$$

เมื่อ A คือ จำนวนคะแนนของพฤติกรรมที่ผู้สังเกตทั้งสองสังเกตได้ตรงกัน

D คือ จำนวนคะแนนของพฤติกรรมที่ผู้สังเกตทั้งสองสังเกตได้ต่างกัน

กำหนดให้ค่าที่อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 80 ขึ้นไป

(Kazdin, 1982)

5. การหาค่าความเที่ยงของแบบสังเกตโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's Product moment correlation coefficient) โดยยอมรับว่าเครื่องมือที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูง จะมีความเที่ยงสูงด้วย (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2529) สูตรที่ใช้คือ

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ

r_{xy} คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 X คือ คะแนนที่ให้ได้โดยผู้วิจัย
 Y คือ คะแนนที่ให้ได้โดยผู้ช่วยวิจัย
 N คือ จำนวนผู้ทดลองที่สังเกต

(ประคอง กรรณสูตร, 2529)

6. การหาค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ โดยคำนวณค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) ซึ่งใช้สูตรการหาความเที่ยงของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน ฟอรั่มูลาร์ 21 (Kuder Richardson Formular 21) ดังนี้

$$r_{kz1} = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\bar{X}(K-\bar{X})}{K \cdot S^2} \right)$$

เมื่อ

K คือ จำนวนข้อสอบ
 \bar{X} คือ คะแนนเฉลี่ย
 S คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(สุภาพ วาดเขียน และ อรนิษฐ์ โภชนดา, 2524)

ประวัติผู้เขียน

นางสาวประกายแก้ว กำคำ เกิดวันที่ 30 มีนาคม 2501 ที่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูงจากวิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก ในปีการศึกษา 2524 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2532 ปัจจุบันรับราชการในหน่วยงานห้องคลอด โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย