



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กองการพยาบาล. กระทรวงสาธารณสุข. หน้าที่ความรับผิดชอบของพยาบาลระดับต่าง ๆ.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรพัฒนา, 2525.
- กัญจน์ พิศิยะ. ผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อระดับความวิตกกังวลและการปรับตัวต่อการ
เป็นมารดาในผู้ป่วยครรภ์แรกผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- โกวิท วรรพพัฒน์. การศึกษาผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, 2518.
- คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล กองงานวิทยาลัยพยาบาล. การพยาบาลสูติ-นรีเวช. กรุงเทพฯ:
อรุณการพิมพ์, 2527.
- จรรยา กุอดม. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาจิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนของนักเรียนตามการประเมินของครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2527.
- _____ . "การสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง" เอกสารประกอบการบรรยายการประชุมเชิง
ปฏิบัติการครั้งที่ 1 เสนอที่ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
หน้า 75-76.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. "การจัดระบบการเรียนการสอน" เอกสารการสอนชุดวิชาวิทยาการ
การสอน. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2525 หน้า 185.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. เทคโนโลยีทางการศึกษา : หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.
- เชียรศรี วัชรสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้อของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2520.
- ประคอง กระณสุต. สถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จักัด,
2528.

ประนอม โอทกานนท์. "แนวคิดของการนิเทศการพยาบาล" ในเอกสารวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล เล่ม 2 หน่วยที่ 13 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ, กรุงเทพฯ: รุ่งพิมพ์การพิมพ์, 2529. หน้า 128-140.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2526.

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และคณะ. รูปแบบการพัฒนาทัศนคติต่อการประหยัดพลังงาน. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

พวงรัตน์ บุญญานุกฤษ. การวางแผนการพยาบาล : การปฏิบัติการพยาบาลแนววิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

_____ . การนิเทศและการสอนการพยาบาลในคลินิก . กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

_____ . "แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนการสอนสุขภาพอนามัย ในเอกสารชุดวิชาการเรียนการสอนสุขภาพอนามัยเล่มที่ 1 หน่วยที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532. หน้า 6-30.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พรพิมล อุปถัมภ์. การศึกษาเปรียบเทียบผลการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

พาริดา อิบราฮิม. คู่มือปฏิบัติการพยาบาลขั้นวิชาชีพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2522.

รวีวัลย์ วงศ์ลือเกียรติ. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนการปฏิบัติตนภายหลังคลอด ระหว่างการสอนเป็นกลุ่มและการสอนรายบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ละมัย วีระกุล และคณะ. การศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้มารับบริการทางสูติกรรมของโรงพยาบาลพะเยา. รายงานการวิจัย โรงพยาบาลพะเยา, 2532.

วันเพ็ญ วิสุวรรณ. เปรียบเทียบผลการให้สุขศึกษาแบบการจัดโปรแกรมสุขศึกษาและการให้สุขศึกษาตามปกติ ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ดึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลราชวิถี, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

- วิเชียร ทวีลาภ. นิเทศการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2520
- ศิริวรรณ เจริญ. ความคิดเห็นของผู้ป่วยเกี่ยวกับความต้องการการพยาบาลหลังคลอด. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์และจันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. ประสิทธิผลการสอนสุขศึกษาในคลีนิกสุขศึกษาแก่
ผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดก่อนที่เต้านมในโรงพยาบาลศิริราช. รายงานการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- สมคิด รักษาสิทธิ์. "การสอนเพื่อพัฒนาทัศนคติทางพยาบาลศาสตร์" เอกสารในการอบรม
เชิงปฏิบัติการ เรื่องการพัฒนาการสอนทางพยาบาลศาสตร์ครั้งที่ 1 เสนอที่ภาค
วิชาพยาบาลศาสตร์ครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 37-38.
- สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ "การประเมินระบบการเรียนการสอน" ในเอกสารชุดวิชาวิทยาการ
การสอนเล่ม 2 หน่วยที่ 13 สาขาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2528 หน้า 260.
- สุโท เจริญสุข หลักจิตวิทยาและพัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
- สุภา กิจจาทร. เอกสารการประชุมปฏิบัติการเกี่ยวกับการสอนแบบจุลภาค. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ตำรวจ, 2519.
- สุภา อยู่ยีน. ผลการสอนเรื่องการเลี้ยงดูทารกแรกเกิดโดยการใช้สถานการณ์จำลองต่อ
ความสามารถในการแก้ปัญหาของมารดาหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุวัฒน์ นิยมคำ. การสอนวิทยาศาสตร์แบบพัฒนาความคิด. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
- สุนทรี ภาณุทัต และคณะ. ผลสัมฤทธิ์ของผู้ป่วยนอกที่ได้รับความแนะนำจากพยาบาล. รายงาน
การวิจัย ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ, 2524.
- โสมภัทร ศรีไชย. ความเป็นห่วงของมารดาในด้านการปฏิบัติตนและการเลี้ยงบุตรในระยะ
หลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- หทัยา เจริญรัตน์. ผลการสอนอย่างมีแบบแผนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพ
ในผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ที่ได้รับยาเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531

- อรันท์ หาญยุทธ. "จิตวิทยาการเรียนรู้เพื่อการสอนสุขภาพอนามัย". การเรียนการสอนสุขภาพอนามัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532. หน้า 111-140.
- อาไพ ยุติธรรม. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพการพยาบาล ความคิดเห็นของผู้ป่วยกับระดับความแตกต่างของการให้อันดับความสำคัญในกิจกรรมพยาบาลของผู้ป่วยและพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

ภาษาอังกฤษ

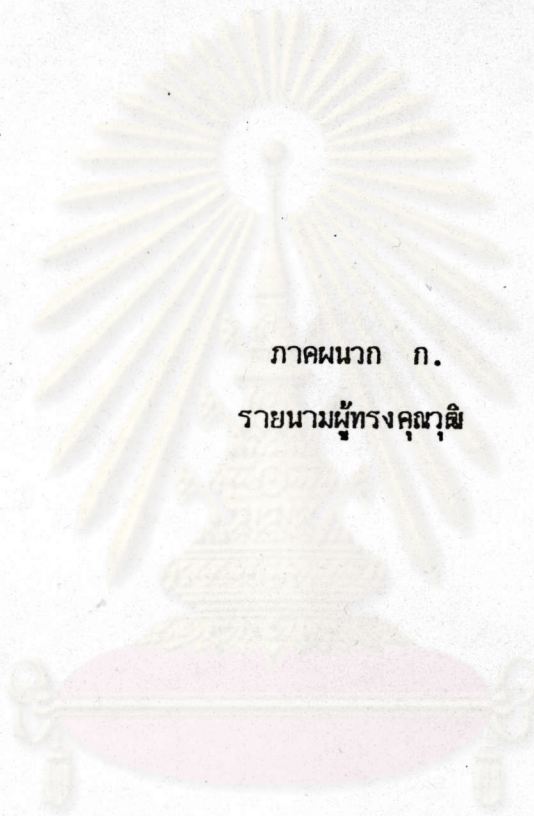
- Abdellah, F.G; Beland I.L; Martin, A; and Maheney, R.V. Patient-Centered Approach to Nursing. New York: The Macmillian Co, 1960.
- Barber, L.W; and Williums H. Your baby's first 30 months. U.S.A.: Fisher Publishing, 1981.
- Boore, J. "Pre-operative care of Patients". Nursing Time. 73 (1977): 409-411.
- Brown, M.S.; Hurlock, J.T. "Mothering the Mother". American Journal of Nursing. March 1971, pp 439-441.
- Buckwalter, K.C.; Kelly, K ; and Mc Clelland. Continuity of Care: Advancing the Concept of Discharge planning. Orlando : Gruned stration Inc, 1985.
- Bromley, B. "Applying Orem's Self-Care Theory in Enterostomy". American Journal of Nursing 2(1980): 247.
- Bull, M; Lawrence, A.D. "Use of Knowledge during the first Postpartum weeks". Journal of Obstetric-Gynaecologic and Neonatal Nursing. 14(1985): 315-320.
- Carter, V. Dictionary Education. New York: Mc Graw-Hill, 1973.
- Christine, M. "Postpartum Nursing Care," Canadian Nurse. January (1965): 29-32.

- Clarke, B.B. "How to use adult learning characteristic in C.S. Training program". Hospital topic. January -February (1986): 43-46.
- Clayton, T.E. Teaching and Learning : A Psychological Perspective. Englewood Chiffs: Prentice Hall Inc, 1965. pp 177
- Coope, S.S.; Hornbock, M.S. Method of Teaching : Continuing Nursing Education. U.S.A. Mc Graw-Hill Book Co, 1973.
- Curtis, J; Robert, M. "An Instructional Simulation System Offering Practice in Assesment of Patient Needs". Journal of Nursing Education. 11(1972): 23-28.
- Curry, M.A. Variable related to Adaptaion to Motherhood in Primiparous women. Journal of Obstetric, Gyanecologic and Neonatal Nursing. 12(1983): 115-121.
- Davis, J.H; Brucker, M.C; and Macmullen, N,J. "A Study of Mothers' Postpartum Teaching Priorities". Maternal Child Nursing Journal 17(Spring 1988): 41-50.
- Deniston, O.L. "Evaluation of Program Efficiency," Public Health Reports, No 7, (1968) pp 603-610.
- Gagne', R.M. The Condition of Learning. New York: Holt Rinchart and Winston Inc, 1970.
- Gruis, M. "Beyond maternity : Postpartum concerns of mothers". The American Journal of Maternal Child Nursing. 2(1977): 182-188.
- Gravey, D.M. Simulation: A Catalogue of Judgement, finding and hunches, Educational Aspect of Simulation. London : McGraw-hill, 1971.
- Haight, J. "Steadying parents as they go by phone MCN". The American Journal of Maternal Child 2(1977): 311-312.

- Hillgard, E.R; and Bower, G.H. Theories of Learning. New York: Meridith Publishing Co, 1966.
- Hillgard, E.R. Introduction to Psychology. 3rd.ed New York. Harcourt, Brace&World, 1962. pp 564.
- Jenson, M; Benson, R; and Bobak, I. Maternity Care : The Nurse and Family. Saint Louis : The C.V. Mosby Co,. 1977.
- Kaluzny, D. Education and Decision Making For Health Service Programs. New jersey: Prentice-Hall,1984.
- Klis, M.A. "Discharge Planning and Patient Teaching". Practical Approaches to Patient Teaching. Boston: Little Brown and Group, 1981. pp 114
- Klaus, M.H; and Kennell, J.H. Parent-Infant bonding. St Louis & Mosby, 1982.
- Knowles, M.S. The Adult Learner : A Neglected Species. Houston : Gulf publishing Co, 1973.
- LaMonica, E.L. The Nursing Process : A Humanistic Approach. California : Addison-Wesley Publishing Co, 1979.
- Lesko, W; and Lesko, M. The Maternity Sourcebook. A Warner Communications Co, 1984.
- Marcer, R.T. "The Nurse and Maternal task of early Postpartum". Maternal-Child Nursing. 6(1981): 341-345.
- Narrow, B.W. Fundamentals of Nursing Practice : Teaching and Learning. USA : John Wiley & Sons, 1987.
- _____. Patient Teaching in Nursing Process: A Patient and Family-Centered Approach. New York: John Wiley & sons, 1979.
- Neeson, J.D; and May, K.A. Comprehensive Maternity Nursing, Philadelphia J.B. Lippincott, 1986.

- Nelson, N. "Learning is a Function of Relevance and Ago" .
Dissertation Abstracts International, 40 (August, 1979): 610-A.
- Orem, D.E. Nursing : Concepts of Practice. New York: Mc Graw-Hill
Book Co, 1980.
- Olds, S.B; London, M.L; and Ladewing, P.A. Maternal-Newborn Nursing
(2nd ed). California: Addison-Wesley Publishing Comp, 1984.
- Page, G.G.; Saunders, p. "Written Simulation in Nursing". Journal
of Nursing Education. 17 (1978) :28-32.
- Perry, L.C. "The Use of Simulation With Students Having a Nursing
Experience". The journal of Nursing Education. 12(1973) :
20-25.
- Pillitteri, A. Maternal-New born Nursing. Boston: Little Brown and Co,
1981.
- Pinnell, N.N. . The Nursing Process: Theory, Application and
Related Process. Connecticut: Appleton-Century Crofts, 1986.
- Reeder, S.J.; Mastrosanni, L. and Martin, L. Maternity Nursing
(15thed). Philadelphia: J.B. Lippincott Co, 1983.
- Redman, B.K. The Process of Patient Teaching in Nursing. Saint
Louis: The C.V. Co, 1976.
- Roger, C.A. Freedom to Learn. Columbus : Charles E. Merrell
Publishing Co, 1969.
- Rubin, R. "Bonding-in The Postpartum period". Maternal-Child Nursing.
6(1977): 67-75.
- _____. "Maternity nursing stops too soon". American Journal of
Nursing. 75(1975): 1680-1684.
- Schultz, L.L. Simulation in Social and Administrative Science.
New Jersey : prentice-Hall, 1972.

- Sheehan, F. "Assessing Postpartum Adjustment". Journal of Obstetric, Gynaecologic, and Neonatal Nursing. 10(1981): 19-23.
- Shereshefsky, M; and Yarrow, G. Psychological aspects of a first Pregnancy and early Postpartmen adaptation. New York: 1973.
- Spradley, B.W. Community Health Nursing : Concepts and Practice. Boston : Little Brown and Company, 1981.
- Stembler, W.A. "A Comparision of Effects of Program Simulation and Written History in Teaching Cognitive Information". Dissertation Abstracts International 34(1974) : 6425-A
- Steven, L.J. Adult Life : Developmental Process. California : Mayfield Publishing Co, 1979.
- Tennant, M. Psychology and Adult Learning. London: Billing & Sons Ltd, 1988.
- Vroom,V.H. Work and Motivation. New York: John Wiley & Sons, 1964.
- Wertz, R; and Wertz, D.C. Lying-in : A History of Childbirth in America. New York: Free Press, 1977.
- Shaw, M.E; Wright, J.M. Scale for the Measurement of Attitudes. New York: Mc Graw-Hill Book Co, 1967.
- Strickland, O. Normal Physiology and Psychologic variations during the puerperium: The basic of Nursing Care Realities in Childbering. Philadelphia: WB. Saunders Co, 1983.
- Stufflebeam, D.L. Education Evaluation: Theory and Practice. California: Belmont, 1974.
- Zimbado, P.G, Ebbasen, E.B. and Maslack, C Influenzing Attitude and Changing Behavior. London: Addison Wesley Pub, Co 1977.
- Zumner, G; Fritsch, J. "Postnatal parental concerns". Journal of Obstetric, Gynaecologic and Neonatal Nursing. 6(1977): 27-32.

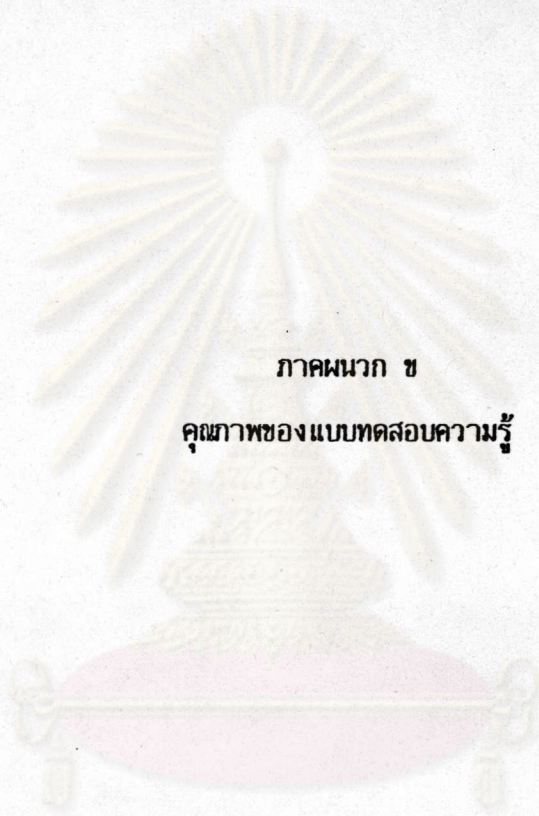


ภาคผนวก ก.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของ เครื่องมือ

1. นางสุขศรี บุรณะกนิษฐ รองศาสตราจารย์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานโครงการวางแผนครอบครัว (M.P.A) ร.พ.ศิริราช
2. นางจริยาวัตร คมพัยคัมภ์ รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นางยุพิน จันทร์คคะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. นางอรพินธ์ เจริญผล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
5. นางพวงน้อย สาครรัตน์กุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. นางนิชริดา สีนะชูนางกูร อาจารย์ ภาควิชาการบริหารการพยาบาลและพัฒนาหลักสูตร วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
7. นางดุชฎีวรรณ เรืองรุจิระ อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
8. นางสาวสมจิต สุวรรณศรี อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
9. นางสาวจุฬากรณ์ สมรูป อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
10. นางสาวสุนันทา คหัทธรา หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ร.พ. ศิริราช



ภาคผนวก ข
คุณภาพของแบบทดสอบความรู้

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 แสดงรายละเอียดของจำนวนแบบทดสอบความรู้ เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอด
ในแต่ละเรื่อง

เนื้อเรื่อง	ข้อที่	จำนวนข้อสอบ
1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ในหญิงหลังคลอด	1,2,3	3
2. การดูแลเต้านมและให้นมบุตร	4,5,6	3
3. วิธีการอาบน้ำบุตร	7,8	2
4. การรักษาความสะอาดร่างกายและแผลฝีเย็บ	9,10	2
5. การพักผ่อนและการทำพาน	11,12	2
6. อาหารสำหรับมารดา	13,14	2
7. การบริหารร่างกาย	15,16	2
8. อาการผิดปกติของมารดา	17,18,19,20	4
9. อาการผิดปกติของบุตร	21,22,23	3
10. การวางแผนครอบครัว	24,25	2
รวม		25 ข้อ

ตารางที่ 13 ดัชนีแสดงคุณภาพของแบบทดสอบความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอด จำนวน 25 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความยากง่าย
1	0.3	0.57
2.	0.3	0.42
3.	0.4	0.78
4.	0.3	0.71
5.	0.3	0.42
6.	0.3	0.71
7.	0.4	0.50
8.	0.3	0.71
9.	0.4	0.64
10.	0.4	0.64
11.	0.4	0.50
*12	0.1	0.92
13.	0.3	0.71
*14.	0.1	0.92
*15.	0.1	0.79
16.	0.4	0.64
*17.	0.1	0.92
*18.	0.1	0.92
19.	0.3	0.86
20.	0.4	0.64
*21.	0.1	0.79
22.	0.3	0.57

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความยากง่าย
23.	0.4	0.50
24.	0.3	0.86
25.	0.3	0.71

หมายเหตุ : * เป็นข้อที่ได้ปรับปรุงตัวเลือกาใหม่ ก่อนนำมาปราช

การคำนวณหาค่าความเที่ยง

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้

โดยยใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน -20 (K.R. - 20)

$$\text{สูตร } r_{xx} = \frac{n}{n-1} (1 - \frac{\sum pq}{S^2_x})$$

r_{xx} = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

n = จำนวนข้อสอบทั้งหมด

p = สัดส่วนของผู้ตอบถูกแต่ละข้อ

q = สัดส่วนของผู้ตอบผิดแต่ละข้อ

S^2_x = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

แทนค่าในสูตร

$$r_{xx} = \frac{25}{24} (1 - \frac{4.14}{16.64})$$

$$= 0.78$$

2. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเจตคติ

โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาช (Cronbach)

$$\begin{aligned} \text{สูตร} &= n/n-1 (1 - \sum s^2_i / s^2_x) \\ \alpha &= \text{ค่าความเที่ยง} \\ n &= \text{จำนวนข้อสอบ} \\ s^2_i &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ} \\ s^2_x &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด} \end{aligned}$$

แทนค่าในสูตร

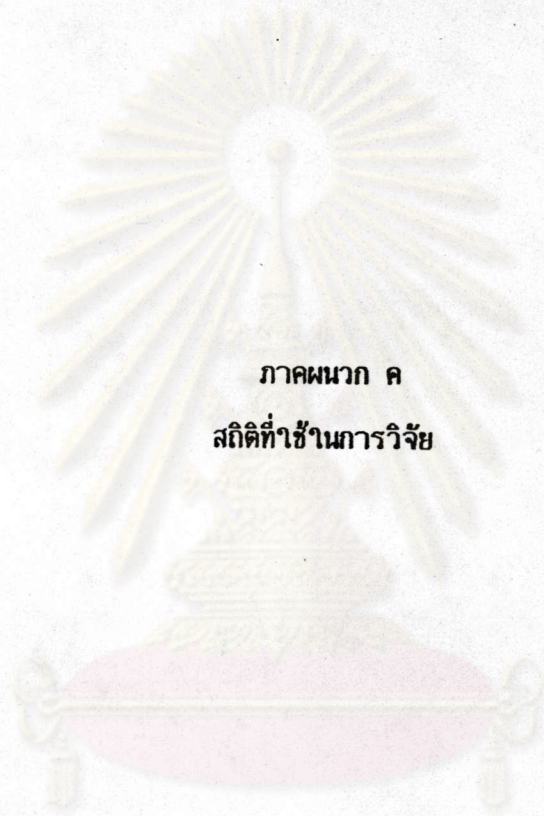
$$\begin{aligned} \alpha &= 25/24 (1 - 12.81/41.81) \\ &= 0.72 \end{aligned}$$

3. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสังเกตโดยวิธีของ สกอตต์ (Scott)

$$\begin{aligned} \text{สูตร} \quad \pi &= (P_0 - P_e) / (1 - P_e) \\ \pi &= \text{ค่าความเที่ยงของการสังเกต} \\ P_0 &= \text{อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตพฤติกรรมได้} \\ &\quad \text{ตรงกันของผู้สังเกต 2 คน} \\ P_e &= \text{อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตพฤติกรรมได้} \\ &\quad \text{ตรงกันที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญของผู้สังเกต 2 คน} \end{aligned}$$

แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} \pi &= (0.99 - 0.01) / (1 - 0.01) \\ &= 0.98 / 0.99 \\ &= 0.99 \end{aligned}$$



ภาคผนวก ค
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือการวิจัย

1.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ (Discrimination Power)

(ประคอง กรรณสูต, 2528)

$$\text{สูตร ค่าอำนาจจำแนก } (r) = (R_u - R_l) / f$$

R_u = คนในกลุ่มสูงที่ตอบถูก

R_l = คนในกลุ่มต่ำที่ตอบถูก

f = จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม (50%ของทั้งหมด)

1.2 การหาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ (ประคอง กรรณสูต, 2528)

$$\text{สูตร ค่าอำนาจจำแนก } (r) = (R_u + R_l) / 2f$$

R_u = คนในกลุ่มสูงที่ตอบถูก

R_l = คนในกลุ่มต่ำที่ตอบถูก

f = จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม (50%ของทั้งหมด)

1.3 การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้

โดยใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน -20 (K.R. - 20)

(ประคอง กรรณสูต, 2528)

$$\text{สูตร } r_{xx} = n/n-1 (1 - \sum pq/S^2_x)$$

r_{xx} = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

n = จำนวนข้อสอบทั้งหมด

p = สัดส่วนของผู้ตอบถูกแต่ละข้อ

q = สัดส่วนของผู้ตอบผิดแต่ละข้อ

S^2_x = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

1.4. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเจตคติ
โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาช (Cronbach)

(ประคอง กรรณสูตร, 2528)

สูตร $\alpha = n/n-1 (1- \sum s^2_i / s^2_x)$
 α = ค่าความเที่ยง
 n = จำนวนข้อสอบ
 s^2_i = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s^2_x = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

1.5 การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสังเกตโดย

วิธีของ สกอตต์ (Scott) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531)

สูตร $\pi = (P_0 - P_e) / (1 - P_e)$
 π = ค่าความเที่ยงของการสังเกต
 P_0 = อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตพฤติกรรมได้
ตรงกันของผู้สังเกต 2 คน
 P_e = อัตราส่วนของความน่าจะเป็นของการสังเกตพฤติกรรมได้
ตรงกันที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญของผู้สังเกต 2 คน

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) และส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน (Standard Deviation) (ประคอง กรรณสูตร, 2528)

สูตร $\bar{X} = \sum x / n$
 $S.D = \sqrt{\sum (x - \bar{X})^2 / n - 1}$
 \bar{X} = ค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนน
 $S.D.$ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum (x - \bar{X})$ = ผลรวมทั้งหมดของผลต่างของคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ย
 n = จำนวนมารดาในกลุ่ม

2.2 การทดสอบค่า t (t-test) จากตัวอย่างประชากรที่สัมพันธ์กัน

ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

ค่าแห่งความเป็นอิสระ $df = N - 1$

t = อัตราส่วนวิกฤตของข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน

D = ผลต่างของคะแนนที่สัมพันธ์กันแต่ละคู่

N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.3 การทดสอบค่า t (t-test) จากตัวอย่างประชากรที่ไม่สัมพันธ์กัน ($N_1 = N_2$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum x^2_1 + \sum x^2_2}{N(N-1)}}}$$

ค่าแห่งความเป็นอิสระ $df = 2N-2$

\bar{X}_1 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$\sum x^2_1$ = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่าง

คะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\sum x^2_2$ = ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่าง

คะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

N = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.5 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS'	MS'	F
ระหว่างกลุ่ม	k-1	SS' _a	MS' _a	MS' _a /MS' _w
ภายในกลุ่ม	k(n-1)-1	SS' _w	MS' _w	
ทั้งหมด	N-2	SS' _t		

SS'_t = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนทุกกลุ่ม

SS'_a = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม

SS'_w = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม

MS'_w = ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม

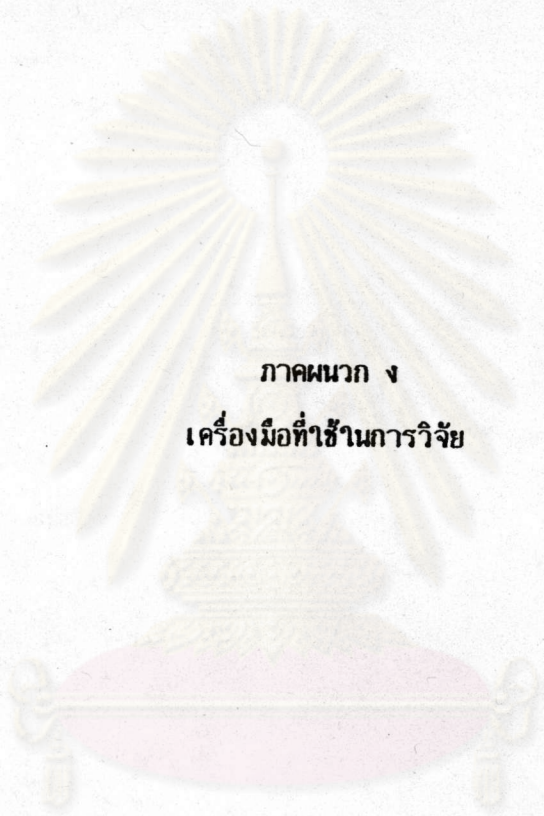
MS'_a = ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองระหว่างกลุ่ม

N = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของแต่ละกลุ่ม

k = จำนวนกลุ่ม

df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มกราคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทักวิจัย

เรียน

เนื่องด้วย ดิฉัน นางนิรามัย อูสาหะ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทักวิจัยเรื่อง "ผลของการสอนเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอด โดยวิธีบรรยายร่วมกับสถานการณ์จำลอง ต่อความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตัวของมารดา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ขณะนี้ดิฉันได้สร้างเครื่องมือซึ่งประกอบด้วย บันทึกการสอนเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอด แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและแบบสังเกตการปฏิบัติตัวหลังคลอด

ดังนั้น จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ตรวจสอบความครอบคลุม ความตรงตามเนื้อหา และเกณฑ์ในการให้คะแนนของ เครื่องมือดังกล่าว ทั้งนี้ได้แนบวัตถุประสงค์ของการวิจัยสมมติฐาน การวิจัย ขอบเขตการวิจัย ตัวแปร และคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย มาด้วยเพื่อประกอบการพิจารณา ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(นางนิรามัย อูสาหะ)

ที่ ทม 0309/16463



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

19 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลรามธิบดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย

เนื่องด้วย นางนิรมัย อู่สาหะ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลัง
ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการสอนเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดโดยวิธีบรรยาย
ร่วมกับสถานการณ์จำลองต่อความรู้เจตคติ และการปฏิบัติตัวของมารดา" โดยมี รองศาสตราจารย์
ดร.พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ
ที่เกี่ยวข้องโดยการนำเครื่องมือวิจัยมาทดสอบในแผนกสูติศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางนิรมัย อู่สาหะ
ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

ที่ หม 0309/16461



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

19 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลราชวิถี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย

เนื่องด้วย นางนิรามัย อูสาหะ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลัง
 ดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการสอน เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดโดยวิธีบรรยาย
 ร่วมกับสถานการณ์จำลองต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัวของมารดา" โดยมี รองศาสตราจารย์
 ดร. พวงรัตน์ บุญญาบุรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ
 ที่เกี่ยวข้องโดยการสอนและทดสอบมารดาที่แผนกฝากครรภ์ และแผนกหลังคลอด ของโรงพยาบาลราชวิถี
 ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2534

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางนิรามัย อูสาหะ
 ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว และหากจะกรุณาแจ้งไปยังหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลของโรงพยาบาลราชวิถี
 ให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตผู้นี้ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. ดาต วัชรากิต)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

ชุดที่ 1

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

ส่วนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
 คำนี้อ้างอิง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความ
 เกี่ยวกับตัวท่านตามความเป็นจริง

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. อายุครรภ์.....สัปดาห์ กำหนดการคลอด.....
4. ท่านเรียนจบชั้นอะไร
 - () ประถมศึกษา
 - () มัธยมศึกษา
 - () อาชีวศึกษาหรืออุดมศึกษา
5. ท่านประกอบอาชีพอะไร

() แม่บ้าน	() รับราชการ
() รับจ้าง	() รัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย	() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 1

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

ส่วนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำสั่งแจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความเกี่ยวกับตัวท่านตามความเป็นจริง

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. อายุครรภ์.....สัปดาห์ กำหนดการคลอด.....
4. ท่านเรียนจบชั้นอะไร
 - () ประถมศึกษา
 - () มัธยมศึกษา
 - () อาชีวศึกษาหรืออุดมศึกษา
5. ท่านประกอบอาชีพอะไร

() แม่บ้าน	() รับราชการ
() รับจ้าง	() รัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย	() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

คำสั่ง แจกใบปรอดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณาเลือกข้อคําตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุด แล้วใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความนั้น ๗

1. หลังคลอดกี่วันนมคลุกจึงจะกลับคืนสู่สภาพปกติ
 - ก. 2-4 สัปดาห์
 - ข. 6-8 สัปดาห์
 - ค. 10-12 สัปดาห์

2. มารดาที่คลอดปกติจะมีน้ำคาวปลาไหลนานประมาณกี่วัน
 - ก. 7 วัน
 - ข. 14 วัน
 - ค. 21 วัน

3. ข้อใดคือลักษณะของน้ำคาวปลาที่ผิดปกติ
 - ก. มีสีแดงจางลงกว่าเดิม
 - ข. จำนวนน้ำคาวปลาน้อยลงไปทุก ๆ วัน
 - ค. มีสีแดงเข้มขึ้นหลังจากสีจางลงแล้ว

4. น้ํานมเหลืองมีประโยชน์ต่อบุตรอย่างไร
 - ก. ป้องกันไม่ให้เกิดอาการตัวเหลือง
 - ข. มีภูมิต้านทานโรคสูงและช่วยขับขี้เทา
 - ค. บุตรไม่ร้องกวนนอนหลับได้นานกว่าปกติ

5. ภายหลังคลอดบุตรมารดาควรเริ่มให้บุตรหัดดูดนมมารดาเมื่อใด
- เมื่อมารดาพักหายเหนื่อยประมาณ 6-12 ชั่วโมง
 - 24 ชั่วโมงหลังคลอด
 - รอให้น้ำนมมารดาไหล
6. การกระตุ้นให้บุตรดูดนมโดยเร็วมีประโยชน์อย่างไร
- ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลเร็วขึ้น
 - ช่วยให้บุตรเคยชินกับน้ำนมมารดาได้เร็ว
 - ช่วยให้มารดาตรวจพบความผิดปกติในตัวบุตรได้เร็ว
7. การดูแลความสะอาดร่างกายบุตรที่สายสะดือยังไม่หลุดข้อใดถูกต้อง
- นำบุตรลงอาบน้ำในอ่างและเช็ดสายสะดือให้หลังอาบน้ำ
 - เช็ดตัวให้บุตรและระวังไม่ให้สายสะดือถูกน้ำหรือสบู่
 - นำบุตรลงอาบน้ำในอ่างระวังไม่ให้สายสะดือเปียก
8. ข้อใดเป็นขั้นตอนในการทำความสะอาดร่างกายที่เรียงลำดับถูกต้อง
- เช็ดหน้า เช็ดตัว สระผม
 - เช็ดหน้า สระผม เช็ดตัว
 - สระผม เช็ดหน้า เช็ดตัว
9. วิธีทำความสะอาดร่างกายของมารดาหลังคลอดข้อใดถูกต้อง
- แช่น้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำ
 - ใช้ชันดักอาบน้ำหรือใช้ฝักบัว
 - อาบน้ำในล๊อคลองได้ตามปกติ

10. วิธีรักษาความสะอาดแผลฝีเย็บที่มารดาควรปฏิบัติในระยะหลังคลอดที่ถูกต้องคือข้อใด
- ชำระแผลในขณะอาบน้ำตามปกติ
 - พยายามไม่ให้แผลถูกน้ำโดยการใช้น้ำชำระด้วยวิธีแช่แทนการล้างน้ำเมื่อเปลี่ยนผ้าอนามัยหรือถ่ายปัสสาวะ
 - ล้างอวัยวะเพศและแผลจากด้านหน้าไปทางด้านหลังโดยไม่ย้อนกลับไประหว่างถ่ายปัสสาวะ อูจจาระ และเปลี่ยนผ้าอนามัย
11. มารดาที่คลอดปกติจะเริ่มทานเหมือนเดิมได้เมื่อใด
- 1-2 สัปดาห์
 - 4-6 สัปดาห์
 - 10-12 สัปดาห์
12. การพักผ่อนหลังคลอดข้อใดถูกต้อง เหมาะสม
- นอนพักผ่อนบนเตียง ไม่ลุกเดินไปไหน
 - กลางวันควรหาเวลาพักผ่อนอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงหลังให้นมบุตร
 - กลางคืนนอนพักผ่อนให้เต็มที่ไม่ว่าจำเป็นต้องให้นมบุตร
13. รายการอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการข้อใดที่มารดาในระยะให้นมบุตรควรจะได้รับประทาน
- น้ำพริกกะปิ ปลาทุ กุ้งสด เนื้อสัตว์ 1 แก้ว
 - ผักผักบุ้ง โหระพา แกงจืดหมูสับ เต้าหู้อ่อน ส้ม 1 ผล
 - แกงไตปลา ไข่เจียวหมูสับ ลูกตาลลอยแก้ว 1 ถ้วย
14. อาหารที่มารดาควรงดในระยะให้นมบุตรคือข้อใด
- อาหารทะเลทุกชนิด
 - อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่
 - อาหารที่มีรสจัดทุกชนิดและอาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสม

15. ประโยชน์ในการบริหารร่างกายของมารดาหลังคลอดข้อใดถูกต้อง
- ก. ช่วยได้รับประทานอาหารได้มาก
 - ข. เพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อออกได้มาก
 - ค. เพื่อให้อวัยวะเนื้อต่าง ๆ ที่ยืดขยายกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น
16. ทำบริหารร่างกายหลังคลอดที่ช่วยให้ปอดขยายตัวเต็มที่และกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงคือข้อใด
- ก. นอนคว่ำเอาหมอนรองบริเวณท้องน้อย
 - ข. นอนหงายราบยกศีรษะให้คางชิดอกเกร็งบริเวณหน้าท้อง
 - ค. นอนหงายราบสุดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ ให้บริเวณหน้าท้องเคลื่อนไหว
17. หลังคลอดบุตรมารดาจะต้องงดร่วมเพศเป็นเวลานานเท่าใด
- ก. 1-2 สัปดาห์
 - ข. 4-8 สัปดาห์
 - ค. 10-12 สัปดาห์
18. เพราะเหตุใดมารดาจึงควรเว้นช่วงการมีบุตรคนต่อไปในระยะหนึ่ง
- ก. เพื่อป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก
 - ข. มารดามีเวลาพักผ่อนหลังคลอดได้เต็มที่
 - ค. มารดามีเวลาเลี้ยงดูให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตรได้เต็มที่
19. อาการผิดปกติข้อใดที่มารดาหลังคลอดต้องไปพบแพทย์
- ก. รู้สึกเจ็บแผลฝีเย็บ ขณะเดินไปมา
 - ข. น้ำคาวปลา มีสีสีแดง เข้มขึ้นหรือมีกลิ่นเหม็น
 - ค. ปวดมดลูกเป็นช่วงๆ ขณะให้บุตรดูนมมารดา

20. วิธีแก้ปัญหา ด้านมัตตาในระยะหลังคลอดที่ถูกต้องคือ

- ก. รับประทานยาลดน้ำนม
- ข. งดให้บุตรดูดนมประมาณ 2-3 วัน อาการคัดจะลดลงเอง
- ค. ประคบด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็นก่อนให้บุตรดูดนมประมาณ 20 นาที

21. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดหัวนมแตกเป็นแผลได้

- ก. มารดานอนให้หันบุตร
- ข. ให้บุตรดูดนมข้างใดข้างหนึ่ง เป็นเวลานานเกินไป
- ค. ให้บุตรดูดนมทั้ง 2 เต้าทุกครั้งที่ทำนม

22. ข้อใดเป็นอาการที่แสดงให้ทราบว่าแผลฝีเย็บมีการอักเสบ

- ก. เจ็บแผลฝีเย็บขณะเดิน
- ข. แผลฝีเย็บบวมแดง ปวดแผลมาก
- ค. นั่งให้หันบุตรไม่ได้เนื่องจากเจ็บแผลฝีเย็บ

23. ข้อใดเป็นลักษณะ ของสะดือบุตรที่มีการอักเสบ

- ก. สะดือมีคราบเลือดแห้งกรังติดอยู่จำนวนมาก
- ข. สะดือและมีเลือดซึมจากปลายสะดือ
- ค. สะดือและรอบสะดือแดง มีกลิ่นเหม็น

24. วิธีป้องกันการอาเจียนของบุตรขณะให้นมข้อใดถูกต้อง

- ก. จำกัดเวลาในการให้นมบุตร
- ข. ให้ดูดนมก่อนดูดนมเพื่อลดจำนวนนมที่น้อยลง
- ค. ไล่ลมมาให้ภายหลังดูดนมข้างหนึ่งเสร็จและทำซ้ำเมื่อดูดนมอีก

25. เมื่อต้องการเปลี่ยนข้างเต้านมให้บุตรดูดนมควรจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูกที่สุด
- ก. รอให้บุตรหยุดดูดนมและดึงหัวนมออกจากปาก
 - ข. ใช้นิ้วมือเขี่ยแก้มบุตรเบา ๆ และดึงหัวนมออกจากปากบุตร
 - ค. ใช้นิ้วกดคางเบา ๆ ให้บุตรอ้าปากแล้วนำหัวนมออกจากปากบุตร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชุดที่ 2

แบบสอบถามเจตคติของมารดาในการปฏิบัติตัวหลังคลอด

คำสั่งแจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในข้อความแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้นทั้งหมด
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านมีความเห็นตรงกับข้อความนั้น เป็นบางส่วน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นทั้งหมด

ข้อความ	ความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันรู้สึกดีใจที่ได้มีโอกาสทำหน้าที่ของมารดา 2. ฉันไม่สบายใจกลัวว่าจะเลี้ยงบุตรด้วยตนเองไม่ได้ในระยะแรก 3. ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อเจ้าหน้าที่ได้เข้ามาช่วยเหลือหรือแนะนำ 4. การเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเองทำให้สุขภาพของมารดาทรุดโทรม 5. ฉันเชื่อว่ามารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยตนเองจะเกิดความรักบุตรมากกว่าให้คนอื่นเลี้ยง 6. การใส่เสื้อยกทรงในระยะหลังคลอดทำให้หน้ามโหลไม่สะดวกและเสียเวลาในการให้นม 7. หน้ามเหลืองเป็นน้ำเหลืองไม่สมควรให้บุตรดูด เพราะทำให้เกิดอาการท้องเสียได้			

ข้อความ	ความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
8. การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาทำให้หน้าอกหย่อนยานเร็ว			
9. ฉันตั้งใจจะให้บุตรคุณนมมารดาหลังคลอดเร็วที่สุด เพราะจะช่วยให้น้ำนมไหลได้เร็วกว่าปกติ			
10. ในอาทิตย์แรกไม่ควรสระผมให้บุตรเพราะจะเป็นหวัดได้ง่าย			
11. มารดาหลังคลอดบุตรไม่ควร 1 เดือนไม่ควรสระผม เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้			
12. การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง จะช่วยให้มารดารู้สึกสดชื่นแจ่มใส			
13. แผลฝีเย็บไม่ควรให้ถูกน้ำ เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบได้			
14. หลังคลอดจนถึง 8 สัปดาห์ ไม่ควรเดินบ่อย ๆ จะทำให้แผลฝีเย็บหายช้ากว่าปกติ			
15. การซักผ้าถือว่าเป็นการทํานานหนัก ดังนั้นมารดาหลังคลอดควรจะดื่มน้ำของตัวเอง และบุตรในระยะ 6-8 สัปดาห์แรก			
16. ข้าวกับปลาเค็มเป็นอาหารที่ไม่แสลง จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับมารดาหลังคลอด			
17. มารดาที่ชอบรับประทานอาหารประเภทไข่ หรือเนื้อสัตว์ จะทำให้แผลฝีเย็บหายช้ากว่าปกติ			
18. ยาแดง เหล้า เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรทุกคน เพราะจะช่วยขับน้ำคาวปลาและทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว			
19. ฉันเชื่อว่าการบริหารร่างกายหลังคลอด จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น			
20. ฉันจะฝึกการบริหารร่างกายหลังคลอดทันทีที่ช่วยเหลือตัวเองได้			

ข้อความ	ความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
21. มารดาที่มีการคุมกำเนิดในระยะหลังคลอดจะมีเวลาในการดูแลบุตรได้มากกว่ามารดาที่ไม่ได้คุมกำเนิด			
22. มารดาที่ให้นมบุตรไม่มีโอกาสตั้งครรถ์ได้ จึงไม่จำเป็นต้องคุมกำเนิดในระยะที่ให้นมบุตร			
23. ฉันคิดว่าการสังเกตอาการผิดปกติของตัวเองและบุตรเป็นสิ่งที่กระทำได้ไม่ยาก ถ้าให้ความสนใจและตั้งใจปฏิบัติจริง			
24. น้ามนมมารดามีภูมิคุ้มกันโรคสูง จึงเหมาะสมที่จะนำมาทาความสะอาดตาเด็ก			
25. มารดาหลังคลอดทุกคนไม่จำเป็นต้องมาตรวจตามแพทย์นัด ถ้าไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ เพราะจะเสียเวลาในการดูแลบุตร			

ชุดที่ 3

แบบสั่ง เกิดการปฏิบัติตัวหลังคลอดสำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

คำสั่งแจง โปรดทำเครื่องหมาย x ลงในช่องการปฏิบัติตัวของมารดาที่สังเกตได้ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดบุตร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้บุตรดูดนมมารดาภายหลังคลอด 6-12 ชั่วโมง 2. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่ก่อนให้นมบุตร 3. ทำความสะอาดหัวนมและลานนมด้วยสาลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกก่อนให้นมบุตร 4. อุ้มบุตรไว้แนบอก ศีรษะอยู่ตรงรอยพับข้อศอก ฝ่ามือรองรับอยู่ที่ก้นบุตร หรือนอนให้นมบุตรโดยมารดาและบุตรนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากัน แขนข้างหนึ่งของมารดาโอบตัวบุตรไว้ 5. ใช้นิ้วมือหรือหัวนมมารดาแตะมุมปากบุตร เพื่อให้บุตรอ้าปากดูดนมมารดา 6. ขณะให้บุตรดูดนมเหงือกบุตรกดลงบริเวณลานนม และหัวนมอยู่ที่โคนลิ้น มืออีกข้างหนึ่งของมารดาแตะที่เต้านมเบา ๆ บริเวณใกล้มุมบุตร 7. ให้บุตรดูดนมทั้ง 2 ข้างในแต่ละมือ ข้างละประมาณ 5-15 นาที 8. ใช้นิ้วมือกดปลายคางหรือมุมปากให้บุตรอ้าปาก ก่อนจะนำหัวนมออกจากปากบุตร 9. ไล่ลมให้บุตรหลังดูดนมโดยวิธีอุ้มนั่งบนตัก หรือวิธีอุ้มพาดบ่า 10. ทำความสะอาดหัวนมและลานนมด้วยสาลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกหลังให้นมบุตร 11. ไล่เสื่อยทรงขนาดพอดีกับเต้านม 12. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่ก่อนอาบน้ำให้บุตร 		

พฤติกรรมกาปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดบุตร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
<p>13. เตรียมของใช้ที่จำเป็นวางไว้ใกล้ตัวก่อนอาบน้ำให้บุตร (ได้แก่ กะละมังใส่ผ้าอ้อม สบู่เด็ก ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ ผ้าขนหนูผืนเล็ก แป้งฝุ่นเด็ก เสื้อและผ้าอ้อมชุดใหม่ 1 ชุด ซึ่งมารดาจะต้องเตรียม อย่างน้อย 4 ใน 6 ตามลำดับจึงจะถือว่าปฏิบัติ)</p> <p>14. กอดเสื้อผ้าบุตรออกและห่อตัวบุตรด้วยผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่</p> <p>15. เช็ดบาหน้าบุตรเป็นอันดับแรกด้วยผ้าขนหนูผืนเล็ก</p> <p>16. อุ้มบุตรหนีบกับลำตัวข้างใดข้างหนึ่ง สะโพกบุตรอยู่ในซอกแขน</p> <p>17. นิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลางปิดบาหูทั้ง 2 ข้างของบุตร</p> <p>18. ใช้มือจุ่มน้ำในกะละมังลูบพม่าให้เปียก</p> <p>19. ใช้มือพอกสบู่จนเป็นฟองแล้วนำมาพอกศีรษะเด็กเบา ๆ</p> <p>20. ล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาดโดยใช้ผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ</p> <p>21. ใช้ผ้าเช็ดตัวเช็ดนมบุตรให้แห้ง</p> <p>22. เช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูผืนเล็กให้เปียกหมาด ๆ ทั้งตัว (ตั้งแต่ซอกคอ หน้าอก รักแร้ แขนทั้ง 2 ข้าง นิ้วมือ บริเวณหลังถึงก้น ขาหนีบ อวัยวะสืบพันธุ์ และขาทั้ง 2 ข้าง)</p> <p>23. ใช้มือพอกสบู่จนเป็นฟองและนำมาพอกตัวบุตรตามลำดับ (เช่นเดียวกับข้อ 17 ยกเว้นนิ้วมือ 2 ข้างพอกสบู่เป็นอันดับสุดท้าย)</p> <p>24. ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กชุบน้ำเช็ดให้พองสบู่ออกจนหมด (เช็ดบริเวณนี้ทั้ง 2 ข้างก่อน และเรียงตามลำดับ เช่นเดียวกับข้อ 17)</p> <p>25. ใช้ผ้าเช็ดตัวซับตัวให้แห้งสนิท</p> <p>26. เทแป้งใส่ฝ่ามือมารดาก่อนจะทาบริเวณตัวบุตร</p> <p>27. สวมเสื้อผ้าและนุ่งผ้าอ้อมชุดใหม่ให้บุตร</p> <p>28. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและพอกสบู่ก่อนเช็ดสะดือให้บุตร</p> <p>29. ใช้สาลีสะอาด 1 ก้อนหรือใช้ไม้พันสาลีสะอาดจุ่มน้ำยาเช็ดสะดือ</p>		

พฤติกรรมกาปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดบุตร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
<p>30. ใช้มืออีกข้างหนึ่ง จับปลาย เชือกหรือ เส้นด้ายที่ผูกสายสะดือยกขึ้นเล็กน้อย</p> <p>32. ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและ ฟอกสบู่ก่อนหยิบผ้าอ้อมออกจากกล่อง</p> <p>33. หยิบผ้าอ้อมด้วยมือจับด้านล่าง ของผ้าอ้อมและพับครึ่งให้ด้านบนของผ้าอ้อมอยู่ด้านบน</p> <p>*34. สังเกตสีของน้ำคาวปลาที่เปื้อนผ้าอ้อมก่อนนำไปทิ้ง (มารดาสามารถตอบคำถามได้ว่าน้ำคาวปลาสีอะไร)</p> <p>*35. ทาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บด้วยน้ำประปาสะอาดที่เปิดจากก๊อกหรือใช้ผ้าก๊อชสำหรับชำระล้างจากด้านบนอวัยวะเพศไปทางด้านล่างบริเวณนั้น โดยไม่ย้อนกลับไปมา</p> <p>*36. ใช้กระดาษชำระที่สะอาดซับอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บให้แห้งก่อนเปลี่ยนผ้าอ้อมผืนใหม่</p> <p>*37. มารดาอาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง</p> <p>*38. ใส่เสื้อผ้าสะอาด เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกวัน</p> <p>*39. ในเวลากลางวันมารดานอนพักผ่อนหลังให้นมบุตร หรือ ขณะบุตรหลับนานประมาณ 30 นาที อย่างน้อย 1 ครั้ง</p> <p>*40. ในเวลากลางคืนนอนหลับได้ดี ตื่นเฉพาะ เวลาให้นมบุตร</p> <p>41. รับประทานอาหารที่ทางโรงพยาบาลจัดเตรียมมาให้ได้ครบทุกอย่าง</p> <p>42. นอนหงายราบ แขนขาเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับแขม่วท้องแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ</p> <p>43. นอนหงายราบ แขนขาเหยียดตรง พยายามยกศีรษะให้ค้างชิดหน้าอก</p> <p>44. นอนหงายราบ กางแขนออก 2 ข้าง เหยียด แขนตรงแล้วยกแขนขึ้นจนมือจรดกันสักครู่หนึ่งและลดแขนลง</p> <p>45. นอนหงายราบ แขนวางแนบลำตัว ชันเข้าทั้ง 2 ข้าง และยกกันขึ้นให้พันท่อนประมาณ 15 - 30 พร้อมทั้งขมิบบริเวณแผลฝีเย็บและวางก้นลงบนที่นอน</p>		

พฤติกรรมการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดบุตร	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
<p>46. นอนคว่ำเอาหมอนรองบริเวณใต้ท้องน้อย แขนวางแนบลำตัวหันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง</p> <p>หมายเหตุ ข้อที่มีเครื่องหมาย ดอกจัน * ใช้วิธีสัมภาษณ์แทนการสังเกตได้แก่ข้อ 34, 35, 36, 37, 39, 40</p>		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลอง

- เรื่อง** วิธีการให้หมุด การรักษาความสะอาดร่างกายมารดา การทำความสะอาด
อวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บ อาการผิดปกติที่พบได้ในมารดาหลังคลอดและอาการ
ผิดปกติที่พบได้ในบุตร
- ผู้เรียน** มารดาครรภ์แรกอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ จำนวน 3 คน
- สถานที่** แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลราชวิถี
- เวลา** 10 ถึง 20 นาที (แตกต่างกันตามสถานการณ์)

วัตถุประสงค์

เมื่อมารดาทำกิจกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลองนี้แล้ว มีความสามารถดังนี้

1. บอกเหตุผลของการปฏิบัติตัวหลังคลอดในหัวข้อเรื่อง จากสถานการณ์ที่ 1 ถึง
สถานการณ์ที่ 5 ได้ถูกต้อง (ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในบันทึกการสอน)
2. วิเคราะห์ปัญหาจากสถานการณ์ที่ 1 ถึงสถานการณ์ที่ 5 ได้ถูกต้อง
3. อธิบายแนวทางการปฏิบัติตัวหลังคลอด ทั้ง 5 สถานการณ์ได้ถูกวิธี

สื่อการสอน

1. กรณีตัวอย่างที่เสนอในรูปของการเขียนพร้อมรูปภาพประกอบ จำนวน 3
สถานการณ์และกรณีตัวอย่างที่เสนอในรูปการเขียนจำนวน 2 สถานการณ์
2. บัตรคำถามจำนวน 5 ชุด แต่ละชุดมีบัตรคำถามตั้งแต่ 2 ถึง 6 บัตรเพื่อให้นักเรียน
ใช้เป็นหัวข้อในการตอบและอภิปรายร่วมกัน

วิธีดำเนินการสอน

1. แจกวัตถุประสงค์และแนะนำวิธีการทำกิจกรรมโดยใช้สถานการณ์จำลอง
2. แจกบัตรคำถามคนละ 1-2 คำถาม (ในแต่ละสถานการณ์)
3. ผู้วิจัยอ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้ฟังซ้ำ ๆ 1 ครั้ง พร้อมทั้งให้ดูรูปภาพ
(เฉพาะสถานการณ์จำลอง ที่ 1 ถึง 3) และเปิดโอกาสให้นักเรียนในกลุ่ม
ซักถามจนเข้าใจแล้วจึงอ่านให้มารดาฟังซ้ำอีกครั้ง
4. ให้นักเรียนที่ได้รับคำถามแต่ละข้อ อ่านคำถามของตนให้กลุ่มฟังและช่วยกัน
อภิปรายคำถามนั้นเพื่อหาข้อสรุปที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุดจนครบทุกข้อ

5. ผู้วิจัยสรุปคำตอบที่ถูกต้องประกอบการอธิบายเหตุผล

การประเมินผล

1. จากการสังเกตขณะที่มีการร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น
2. จากการทำแบบทดสอบในระยะเวลาหลังคลอด เรื่อง การปฏิบัติตัวหลังคลอด

สถานการณ์ที่ 1 เรื่องวิธีการให้นมบุตร

สตรี สคลอดบุตรชายคนแรก อายุได้ 5 วัน บุตรแข็งแรงดี เมื่อบุตรร้องหิวนม สตรีได้อุ้มบุตรไว้บนตัก จับชายเสื้อตัวเองไว้เหนือเต้านม และพยายามให้บุตรดูดนมโดยการจับหัวนมของตัวเองเข้าปากบุตร และเขย่าตัวบุตร เพื่อให้ดูดนม เมื่อบุตรดูดนมได้สักพักหนึ่งก็หยุด แต่ยังไม่ยอมหัวนมมารดาไว้ สตรีจึงดึงหัวนมออกจากปากบุตร และใช้มือบีบบริเวณหัวนมเมื่อพบว่าไม่มีน้ำนมไหลออกมาก็จับหัวนมข้างเดิมเข้าปากบุตรเป็นครั้งที่ 2 บุตรได้ดูดนมมารดาต่อจนกระทั่งหลับไป สตรีจึงดึงหัวนมออกจากปากบุตร

รูปภาพ	รูปภาพ	รูปภาพ
มารดา กำลังจะอุ้มบุตรที่ร้องไห้	มารดาอุ้มบุตรนั่งบนตักและจับหัวนมเข้าปากบุตร	มารดา กำลังดึงหัวนมออกจากปากบุตร

จากสถานการณ์ดังกล่าว โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (คำตอบที่ถูกต้องอาจจะมีมากกว่า 1 ข้อ)

1. วิธีปฏิบัติตัวในการให้นมบุตรของสตรีถูกต้องหรือไม่เพราะเหตุใด
 - ก. ถูกต้อง เพราะ ได้อุ้มมาให้บุตรดูดนมทันทีที่ร้อง
 - ข. ไม่ถูกต้อง เพราะ สตรีไม่ควรจะล้างมือและ เช็ดเต้านมก่อนให้นมบุตร
- คำตอบ ข.

2. วิธีป้องกันการติดเชื้อทางเดินอาหารที่อาจจะเกิดขึ้นจากการให้นมบุตรข้อใดจำเป็นต้องปฏิบัติทุกครั้ง

- ก. ทำความสะอาดภายในปากบุตรก่อนให้นม
 - ข. ให้บุตรดูดนมมารดาตรงตามเวลาทุกมื้อ
 - ค. ล้างมือให้สะอาดและใช้สาลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดหัวนมก่อนให้นมบุตร
- คำตอบ ค.

3. วิธีช่วยเหลือให้บุตรได้ดูดนมมารดาได้ถูกวิธี

- ก. ใช้หัวนมมารดาเขี่ยบริเวณมุมปากเพื่อให้บุตรอ้าปากและดูดนมมารดาเอง
 - ข. ขณะบุตรดูดนมจะต้องให้เหงือกกดลงบริเวณลานนมและหัวนมอยู่ที่โคนลิ้น
 - ค. มารดาก้มศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย และดึงหัวนมเข้าปากบุตร
 - ง. มารดาใช้นิ้วมือกดเบา ๆ ใกล้เคียงมุมบุตรเพื่อให้บุตรหายใจสะดวกขณะดูดนม
- คำตอบ ก . ข . ง .

4. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในการนำหัวนมมารดาออกจากปากบุตร

- ก. ใช้นิ้วมือกดเบา ๆ บริเวณคางหรือมุมปากเพื่อให้บุตรอ้าปาก
 - ข. รอให้บุตรดูดนมจนอิ่มและอ้าปากคายหัวนมมารดาเอง
 - ค. ดึงหัวนมออกจากปากบุตรทันทีที่บุตรหยุดดูดนมมารดา
 - ง. มารดาใช้นิ้วมือกดเบา ๆ ใกล้เคียงมุมบุตรเพื่อให้บุตรหายใจสะดวกขณะดูดนม
- คำตอบ ก. ข.

5. ข้อปฏิบัติในการให้นมบุตรที่มารดาจะต้องปฏิบัติทุกครั้ง

- ก. มารดาต้องล้างมือให้สะอาดและ เช็ดหัวนมก่อนให้บุตรดูดนมทุกมื้อ
- ข. กระตุ้นให้บุตรดูดนมโดยให้หัวนมมารดา เขี่ยมุมปากบุตร
- ค. ให้บุตรดูดนมทั้ง 2 เต้าในแต่ละมือและมือต่อไปควรเริ่มดูดข้างที่บุตรดูดทีหลังก่อน
- ง. เมื่อต้องการเอาหัวนมออกจากปากบุตรใช้ปลายนิ้วกดเบา ๆ บริเวณคางหรือมุมปากบุตร
- จ. ไล่ลมให้บุตรเรอภายหลังดูดนมอิ่ม

คำตอบ ก. ข. ค. ง. จ.

สถานการณ์ที่ 2 เรื่อง การรักษาความสะอาดร่างกายมารดา

มารดาหลังคลอดบุตร 7 วัน ทำความสะอาดร่างกายดังนี้

รูปภาพวิธีที่ 1	รูปภาพวิธีที่ 2	รูปภาพวิธีที่ 3	รูปภาพวิธีที่ 4
ภาพมารดาอาบน้ำ โดยใช้ขันตักน้ำในอ่าง	มารดาลงอาบน้ำ ในลำคลอง	มารดาอาบน้ำ โดยใช้ฝักบัว	มารดานั่งแช่น้ำอุ่น ในอ่างอาบน้ำ

จากสถานการณ์ดังกล่าว จงตอบคำถามต่อไปนี้ (คำตอบที่ถูกต้องอาจจะมีมากกว่า 1 ข้อ)

1. การทำความสะอาดร่างกายโดยการอาบน้ำของมารดาหลังคลอดวิธีใดที่ถูกต้อง

เพราะเหตุใด

- ก. วิธีที่ 1 เพราะ เป็นวิธีปกติที่คนทั่วไปปฏิบัติอยู่และสามารถป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกและแผลฝีเย็บได้ดี
- ข. วิธีที่ 2 เพราะทำให้มารดาได้ออกก้างกายทุกส่วนขณะอยู่ในน้ำ
- ค. วิธีที่ 3 เพราะน้ำจากฝักบัวจะกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนบริเวณทั่วร่างกายดีและป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกได้
- ง. วิธีที่ 4 เพราะช่วยให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกายได้ดี และอวัยวะในอุ้งเชิงกรานกลับสู่สภาพเดิมได้เร็ว

คำตอบ ก. ค.

2. การอาบน้ำในมารดาหลังคลอด วิธีใดที่ไม่ถูกต้อง เพราะเหตุใด

- ก. วิธีที่ 1 เพราะมารดาต้องก้มตัวลงตักน้ำทำให้มดลูกหย่อนได้ง่าย
 - ข. วิธีที่ 2 เพราะน้ำในคลองทำให้แผลฝีเย็บและอวัยวะในอุ้งเชิงกรานเกิดการอักเสบได้
 - ค. วิธีที่ 3 เพราะน้ำจากฝักบัวจะเข้าสู่ช่องคลอดทำให้เกิดการติดเชื้อได้
 - ง. วิธีที่ 4 เพราะน้ำในอ่างอาจเข้าไปในช่องคลอดทำให้เกิดการติดเชื้อในโพรงมดลูกได้
- ตอบ ข. ง.

สถานการณ์ที่ 3 เรื่อง การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บ

สุชาใจ คลอดบุตรคนแรก นอนพักอยู่โรงพยาบาลได้ 3 วัน พยาบาลได้เดินมาบอก
ว่าแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้แล้ว สุชาใจรู้สึกดีใจมาก ได้เดินไปโทรศัพท์บอกสามีให้มารับ และ
เตรียมเก็บของใช้ส่วนตัวเพื่อนำกลับบ้าน

หลังจากเก็บของเสร็จแล้ว สุชาใจจึง เปิดกล่องผ้าอนามัย และใช้มือหยิบผ้าอนามัย
ออกมา 1 แผ่น โดยจับตรงกลางด้านบนแผ่นผ้าอนามัยซึ่งสัมผัสกับอวัยวะเพศมาวางไว้บนเตียง
แล้วหันกลับไปหยิบกระป๋องแป้ง พร้อมทั้งกระดาษหนังสือพิมพ์เพื่อห่อผ้าอนามัยที่ใช้แล้ว มาวางรวม
กับผ้าอนามัยบนเตียง

พยาบาลเดินมาที่เตียงสุชาใจ เมื่อทราบว่ากำลังจะไปเปลี่ยนผ้าอนามัย จึงได้ถาม
ถึงวิธีทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บ สุชาใจได้ตอบอย่างมั่นใจว่า ตนพยายามให้
แผลฝีเย็บแห้งอยู่เสมอ โดยหันไปเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่เปียกชุ่ม และล้างอวัยวะสืบพันธุ์พร้อม
ทั้งใช้กระดาษซับให้แห้ง และโรยแป้งที่อวัยวะสืบพันธุ์เพื่อป้องกันความเปียกชื้นทุกครั้งก่อนใส่
ผ้าอนามัยแผ่นใหม่

จากสถานการณ์ดังกล่าว จงตอบคำถามต่อไปนี้ (คำตอบที่ถูกต้องอาจจะมีมากกว่า 1 ข้อ)

1. วิธีการหยิบผ้าอนามัยออกจากกล่องของสุชาใจถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ถูกต้อง เพราะสุชาใจหยิบออกมาครั้งละ 1 แผ่นเพื่อใช้เปลี่ยน
 - ข. ไม่ถูกต้อง เพราะสุชาใจไม่ได้ล้างมือให้สะอาดก่อนหยิบผ้าอนามัยที่สะอาดในกล่อง
 - ค. ไม่ถูกต้อง เพราะสุชาใจใช้มือจับตรงกลางด้านบนแผ่นผ้าอนามัยที่จะสัมผัสกับ
อวัยวะเพศและแผลฝีเย็บ
- คำตอบ ก. ค.

2. วิธีการที่สุขาภิบาลกระดาษหนังสือพิมพ์ กระบองแป้ง และผ้าอนามัยมาวางรวมกันบนเตียง จะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร
- เกิดผลเสียเนื่องจากอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากกระดาษหนังสือพิมพ์และกระบองแป้งไปที่ผ้าอนามัยซึ่งสะอาดกว่าได้
 - เกิดผลเสียเนื่องจากทำให้เกิดการติดเชื้อในโพรงมดลูกและฝีเย็บจากการนำผ้าอนามัยไปใช้ได้
 - เกิดผลดีเนื่องจากสะดวกในการหยิบไปใช้ และประหยัดเวลาเหมาะสำหรับบุคคลที่ที่ขอลืม

คำตอบ ก. ข.

3. วิธีการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บที่สุขาภิบาลขอตอบพยาบาล ข้อใดที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
- พยายามให้แผลฝีเย็บแห้งอยู่เสมอ
 - เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่เปียกชุ่ม
 - หลังจากล้างอวัยวะสืบพันธุ์แล้วใช้กระดาษซับให้แห้ง
 - โรยแป้งที่อวัยวะสืบพันธุ์เพื่อป้องกันความเปียกชื้นก่อนใส่ผ้าอนามัยแผ่นใหม่

คำตอบ ง.

4. ข้อใดเป็นคำแนะนำที่สุขาภิบาลควรจะได้ทราบเพิ่มเติมเพื่อนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง
- ทุกครั้งที่หยิบผ้าอนามัยจากกล่องจะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากมือไปสู่ผ้าอนามัยที่สะอาด
 - วิธีจับผ้าอนามัยที่ถูกต้องคือจับด้านล่างของผ้าอนามัย และพับครึ่งเพื่อให้อันบนที่จะสัมผัสอวัยวะเพศอยู่ด้านใน
 - ไม่ควรนำผ้าอนามัยที่สะอาดไปวางรวมกับ กระดาษหนังสือพิมพ์หรือของใช้อื่น ๆ ที่สกปรกกว่า เพราะจะทำให้ผ้าอนามัยมีการปนเปื้อนกับเชื้อโรคได้
 - ทุกครั้งที่ล้างอวัยวะสืบพันธุ์จะต้องล้างจากด้านหน้าตรงอวัยวะเพศไปทางด้านหลังบริเวณก้นและไม่ย้อนกลับมา

- จ. ไม่ควรโรยแป้งที่อวัยวะสืบพันธุ์ในระยะหลังคลอด เนื่องจากแป้งอาจจะไปหมักหมมกับ
 หน้าขาวปลาหรือแผลฝีเย็บทำให้เกิดการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บและในโพรงมดลูกได้ง่าย
 ค.ตอบ ก. ข. ค. ง. จ.

สถานการณ์ที่ 4 เรื่อง อาการผิดปกติที่พบได้ในมารดาหลังคลอด

หนึ่งฤทัย คลอดบุตรปกติ เพศชาย อยู่ในโรงพยาบาล 4 วัน แพทย์ให้กลับบ้าน
 ระหว่างที่อยู่โรงพยาบาลให้บุตรดูดนมมารดาทุกมื้อ น้ามนมมีมากพอ วันที่แพทย์อนุญาตให้กลับบ้าน
 หนึ่งฤทัยรู้สึกว่าจะขณะนั่งให้นมบุตรนั้นเจ็บแผลฝีเย็บ แต่ไม่ได้บอกแพทย์ เนื่องจากกลัวว่าแพทย์จะ
 ให้อยู่โรงพยาบาลต่อ

ระหว่างที่อยู่บ้าน ได้ให้บุตรดูดนมมารดาตลอด วันละ 6 มื้อ ขณะให้นมบุตรยังคงมีอาการเจ็บแผลฝีเย็บมาเรื่อย ๆ หนึ่งฤทัยเคยได้รับความแนะนำจากพยาบาลในระหว่างอยู่
 โรงพยาบาลว่า น้ามนมมารดามีประโยชน์ต่อบุตรมาก จึงพยายามให้บุตรดูดนมมาจนกระทั่งหลัง
 คลอดวันที่ 8 เจ็บแผลมากขึ้นจนนั่งให้นมไม่ไหว จึงรับประทานยาแก้ปวดที่ทางโรงพยาบาลให้
 มา 2 เม็ด และเปลี่ยนมาให้บุตรดูดนมผสมแทน

หลังคลอดวันที่ 10 ท่านไปเยี่ยมหนึ่งฤทัยที่บ้าน เธอได้เล่าให้ฟังว่า วันนี้รู้สึก
 ครั่นเนื้อครั่นตัวคล้ายจะเป็นไข้ และเจ็บแผลฝีเย็บมาก จนไม่ได้ให้บุตรดูดนมตนเองมา 2 วัน
 แล้ว สังเกตเห็นว่าเต้านมตึง จับดูรู้สึกร้อน หน้าขาวปลาเปลี่ยนจากสีแดงจาง เป็นสีแดงเข้ม
 จำนวนไม่มากและมีกลิ่นเหม็น จะรอดูอาการอีก 1 วัน ถ้าไม่ดีขึ้นพุงนี้จะไปพบแพทย์

จากสถานการณ์ดังกล่าว โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (คำตอบที่ถูกอาจจะมีมากกว่า 1 ข้อ)

- ท่านคิดว่าอาการต่าง ๆ ที่หนึ่งฤทัยเล่าให้ฟังนั้นเป็นสิ่งที่ผิดปกติที่ควรจะไปพบแพทย์หรือไม่
 เพราะเหตุใด
 - ไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ เพราะ เป็นอาการที่มักพบในหญิงคลอดทุกคนและ จะหายไปตัวเอง
 - จำเป็นต้องไปพบแพทย์ทันที เพราะ มีอาการที่แสดงถึงการติดเชื้อภายในร่างกายเกิดขึ้น
 ตอบ ข.

2. จากสถานการณ์ที่ 4 ท่านคิดว่าหนึ่งฤกษ์มีอาการผิดปกติที่ใดบ้าง
- เต้านมคัดตึง
 - มีการอักเสบของแผลฝีเย็บ
 - น้ำคาวปลาผิดปกติ
 - มีการติดเชื้อในโพรงมดลูก
- คำตอบ ก. ข. ค. ง.
3. อาการเต้านมคัดตึงที่เกิดขึ้นกับหนึ่งฤกษ์เกิดจากสาเหตุใด
- มีน้ำนมคั่งในเต้านมมากจากการที่บุตรไม่ได้ดูดนมมารดา 2 วัน
 - มีการอักเสบของเต้านมจากการติดเชื้อขณะที่ให้บุตรดูดนม
- คำตอบ ก.
4. วิธีบรรเทาอาการคัดตึงของเต้านมที่ควรแนะนำหนึ่งฤกษ์
- ประคบเต้านมด้วยน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น วันละ 3-4 ครั้ง
 - ให้บุตรดูดนมมารดาในท่านอนแทนจะช่วยให้น้ำนมไหลออกตามปกติ
- คำตอบ ก. ข.
5. การเปลี่ยนแปลงของน้ำคาวปลาจากสีแดงจางเป็นสีแดงเข้ม เป็นอาการบ่งชี้ถึงความผิดปกติที่ใด
- มีการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก
 - มีการอักเสบของแผลฝีเย็บ
- คำตอบ ก.
6. อาการที่แสดงให้เห็นทราบว่าแผลฝีเย็บมีการอักเสบ
- แผลฝีเย็บบวมแดง หรือแผลไม่ติด
 - มีน้ำเหลืองปนเลือดซึมหรือมีหนองซึม
 - ปวดแผลฝีเย็บมาก
- คำตอบ ก. ข. ค.

สถานการณ์ที่ 5 เรื่อง อาการผิดปกติที่พบได้ในบุตร

ชไมพันธ์ ได้รับการสอนจากพยาบาลว่าจะต้องตรวจร่างกายบุตรทุกวัน ตั้งแต่ ศีรษะจรดเท้า เพื่อสังเกตอาการผิดปกติ

เข้าวันหนึ่ง ขณะที่ชไมพันธ์ตรวจร่างกายบุตร พบว่า ตาข้างซ้ายบวมแดง มี ซีตาสีขาว เมื่อบุตรอ้าปากพบว่ามีจุดขาว ๆ เล็ก ๆ บนเพดานปาก 2-3 จุด และมีฝ้าขาวที่บริเวณ ลิ้น นอกจากนั้นเมื่อตรวจสะดือบุตรพบว่า รอบ ๆ สะดือแดงเล็กน้อย สายสะดือแห้งแต่ตรง บริเวณโคนสะดือที่ติดกับผนังหน้าท้องและ เมื่อก้มลงดมดูมีกลิ่นเหม็น

จากสถานการณ์ดังกล่าว โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (คำตอบที่ถูกต้องอาจจะมีมากกว่า 1 ข้อ)

1. ท่านคิดว่า บุตรของชไมพันธ์มีอาการผิดปกติอะไรบ้าง
 - ก. ตาข้างซ้ายอักเสบ
 - ข. เพดานปากมีการติดเชื้อ
 - ค. ลิ้นเป็นฝ้า
 - ง. สะดืออักเสบ
 คำตอบ ก. ค. ง.

2. ท่านจะช่วยเหลือบุตรอย่างไรเมื่อพบว่าตาบวมแดง และมีซีตาสีขาว
 - ก. ล้างมือให้สะอาดและหยิบสำลีที่สะอาด 1 ก้อนชุบน้ำต้มสุกอุ่น ๆ เพื่อเช็ดตา
 - ข. บีบน้ำที่สำลีให้พอหมาด ๆ และ เริ่มเช็ดจากหัวตาไปทางตาจนสะอาดที่ละข้าง
 - ค. บีบน้ำนมมารดาใส่ ตาข้างที่บวมแดงเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
 - ง. หลังจากเช็ดตาให้แล้วถ้าพบว่ามีซีตาเพิ่มมากขึ้นจะต้องพาไปพบแพทย์
 คำตอบ ก. ข. ง.

3. ท่านจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อพบว่าบุตรมีฝ้าขาวที่ลิ้น

ก. ซักยาคาวดลิ้นป้ายที่ฝ้าขาววันละ 2 ครั้ง

ข. ล้างมือให้สะอาดและใช้สาลีชุบน้ำต้มสุกอุ่น ๆ เช็ด

ค. สังเกตว่าฝ้าขาวนั้นหนาเพิ่มขึ้นหรือไม่ ถ้าพบว่าหนาเพิ่มขึ้นต้องมาพบแพทย์

คำตอบ ข. ค.

4. สาเหตุที่อาจจะทำให้สะดือเกิดการอักเสบได้ข้อใดถูกต้อง

ก. บริเวณสะดือถูกน้ำหรือปัสสาวะแล้วไม่ได้เช็ดทำความสะอาดให้

ข. ขณะเช็ดสะดือให้บุตรไม่ได้เช็ดตรงโคนสะดือ

ค. ขณะทาแป้งให้บุตรผงแป้งปลิวไปถูกบริเวณสะดือ

ง. น้าบุตรอาบน้ำกินอ่างขณะที่สายสะดือยังไม่หลุด

คำตอบ ก. ข. ค. ง.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการนิเทศ ครั้งที่ 1

งานที่นิเทศ การพยาบาลมารดาหลังคลอด

ผู้นิเทศ นiramย อูสาหะ

ผู้รับการนิเทศ มารดาหลังคลอดบุตรวันแรก

สถานที่ ดึกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลราชวิถี

ระยะเวลาที่นิเทศ 30 นาที

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุผลการนิเทศ	เป้าหมายที่ต้องการ
1. การดูแลเต้านมและวิธีการให้นมบุตร	9.30 - 9.50	1. ตรวจสอบดูลักษณะ เต้านม หัวนม และการสวมเสื้อยกทรงของมารดา 2. สอบถามวิธีการทำความสะอาดเต้านมและวิธีการให้นมบุตร 3. แนะนำวิธีการทำความสะอาดเต้านมและวิธีการให้นมบุตรที่ถูกต้อง 4. ช่วยเหลือมารดาในขณะให้นมบุตร 5. สาธิตวิธีที่ถูกต้องสำหรับมารดาที่ยังปฏิบัติไม่ถูกและให้มารดาฝึกปฏิบัติตาม 6. ชมเชยและให้กำลังใจ	1. เนื่องจากมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกยังไม่มีการดูแลเต้านมและให้นมบุตร 2. พบความไม่ถูกต้องในการดูแลเต้านมและวิธีการให้นมบุตรกับมารดาหลังคลอดเสมอ 3. ต้องการติดตามผลการปฏิบัติตัว เรื่องการดูแลเต้านมและวิธีการให้นมบุตรจากการให้ความรู้ในระยะก่อนคลอด	1. พัฒนาทักษะการดูแลเต้านมและวิธีการให้นมบุตรของมารดาหลังคลอดที่ถูกต้อง 2. มารดาหลังคลอดสามารถดูแลตนเองและบุตรในเรื่องการดูแลเต้านมและวิธีการให้นมได้เมื่อกลับไปอยู่บ้าน

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุผลกรณีพิเศษ	เป้าหมายที่ต้องการ
2. การรับประทานอาหาร	ช่วง เวลา อาหาร กลาง วัน โดย ใช้ เวลา 10 นาที	1. ทักทายและพูดคุยถึง อาหารที่โรงพยาบาล จัดให้ 2. ชักถามถึงอาหาร ที่มารดาได้จัด เตรียมมาเพิ่มเติม 3. สังเกตการรับ- ประทานอาหาร ของมารดาและ การจัดหาอาหาร เพิ่มเติมที่โต๊ะ ข้างเตียง 4. เสนอแนะอาหารที่ มารดาควรจะรับ- ประทานในระยะ หลังคลอดบุตร สำหรับมารดาที่รับ- ประทานอาหารไม่ ถูกหลักโภชนาการ	1. ต้องการติดตามผล เรื่องความรู้ ความ เชื่อ และการรับประ ทานอาหารในระยะ หลังคลอดของมารดา จากสถานการณ์จริง ขณะอยู่โรงพยาบาล 2. เนื่องจากพบความ เชื่อที่ไม่ถูกต้องใน การรับประทานอาหาร อาหารของมารดาหลัง คลอดอยู่เสมอ	1. ให้มารดามีความ รู้และความเชื่อใน เรื่องการรับประทานอาหาร หลังคลอด ที่ถูกต้อง 2. รับประทานอาหาร ในระยะหลังคลอด ได้ถูกต้องตามหลัก โภชนาการ

แผนการนิเทศ ครั้งที่ 2

งานที่นิเทศ การพยาบาลมารดาหลังคลอด

ผู้นิเทศ นiramัย อู่สาหะ

ผู้รับการนิเทศ มารดาหลังคลอดบุตรวันที่ 2

สถานที่ - ดิถุติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลราชวิถี

ระยะเวลาที่นิเทศ 30 นาที

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุผลการนิเทศ	เป้าหมายที่ต้องการ
1. การอาบน้ำบุตร	8.30 - 8.50	1. สังเกตการอาบน้ำ บุตรของมารดาหลัง คลอดเรื่อง - การเตรียมของใช้ ในการอาบน้ำบุตร - วิธีการอาบน้ำบุตร - วิธีการเช็ดสะดือ บุตร 2. ช่วยเหลือและให้คำ แนะนำมารดาในขณะที่ อาบน้ำบุตร 3. สาธิตวิธีปฏิบัติที่ถูก ต้องสำหรับมารดาที่ ปฏิบัติไม่ถูกวิธีแต่ละ ขั้นตอน 4. ชมเชยและให้กำลังใจ มารดาที่ปฏิบัติได้ถูกวิธี	1. ต้องการติดตามผล การปฏิบัติในเรื่อง อาบน้ำบุตรจาก สถานการณ์จริง ของมารดา 2. เนื่องจากมารดา หลังคลอดบุตรคน แรกขาดประสบการณ์ ในการอาบน้ำ บุตร 3. ให้มารดาเกิดความ มั่นใจที่จะอาบน้ำ บุตรด้วยตนเอง	1. มีทักษะในการ อาบน้ำบุตรได้ ถูกต้อง

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุผลการนิเทศ	เป้าหมายที่ต้องการ
2. การทำความเข้าใจ สภาวะร่างกาย และแผลฝีเย็บ	8.00 - 8.10	1. ชักถามวิธีทำความเข้าใจ สภาวะร่างกายของ มารดาขณะอยู่ โรงพยาบาล 2. สังเกตความสะอาด ของร่างกายมารดา หลังคลอดตั้งแต่ ศีรษะจรดเท้ารวมทั้ง การใส่เสื้อผ้าและ ผ้าห่ม 3. สังเกตการเตรียม และวิธีถือผ้าอนามัย เพื่อนำไปเปลี่ยน ที่ห้องน้ำ 4. ชักถามขั้นตอนการ ทำความเข้าใจ แผลฝีเย็บ 5. แสดงความคิดเห็น ร่วมกันและ เสนอแนะ วิธีทำความเข้าใจ ร่างกายและแผลฝี เย็บที่ถูกวิธี	1. เนื่องจากมารดา คลอดบุตรคนแรกไม่ เคยมีประสบการณ์ การดูแลแผลฝีเย็บ 2. ต้องการติดตามผล การสอนอย่างต่อเนื่อง ในเรื่องการ ทำความเข้าใจสภาวะ ร่างกายและแผล ฝีเย็บจากการให้ ความรู้ในระยะ ก่อนคลอด	1. มารดาหลังคลอด สามารถดูแลความ สะอาดร่างกายตน เองในระยะหลัง คลอดได้ถูกต้อง 2. มารดาหลังคลอด มีทักษะในการทำ สะอาดแผลฝีเย็บ ได้ถูกวิธี

แผนการนิเทศ ครั้งที่ 3

งานที่นิเทศ การพยาบาลมารดาหลังคลอด

ผู้นิเทศ นiramัย อูสาทะ

ผู้รับการนิเทศ มารดาหลังคลอดบุตรวันที่ 3

สถานที่ ดิกลสุติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลราชวิถี

ระยะเวลาที่นิเทศ 30 นาที

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุผลการนิเทศ	เป้าหมายที่ต้องการ
1. การบริหาร ร่างกายหลัง คลอด	10.00 - 10.10	1.สังเกตการบริหาร ร่างกายของมารดา ท่าต่างๆ 2.ให้คำแนะนำและ ช่วยเหลือมารดาให้ บริหารร่างกายได้ ถูกวิธี 3.แสดงความคิดเห็น ร่วมกันในเรื่องประโยชน์ ของการบริหารร่างกาย	1.ต้องการติดตามผล การสอนการบริหาร ร่างกายหลังคลอด อย่างต่อเนื่องจาก การสอนในระยะ ก่อนคลอด	1.มารดาหลังคลอด มีทักษะในการ บริหารร่างกาย หลังคลอดที่ถูกต้อง 2.มีความรู้และ เข้า ใจ ถึงประโยชน์ ของการบริหาร ร่างกายที่ถูกต้อง
2. การวางแผน ครอบครัว	10.10 - 10.15	ซักถามและแสดง ความคิดเห็นร่วมกัน ในเรื่องวิธีการวางแผน ครอบครัวในระยะ หลังคลอดรวมทั้ง สถานที่ที่ให้บริการ วางแผนครอบครัว	ต้องการติดตามผลการ ให้ความรู้เรื่องการวางแผน ครอบครัวอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการสอนใน ระยะก่อนคลอด	มารดาหลังคลอด มีความรู้และ เจตคติ ที่ดีในเรื่องการ วางแผนครอบครัว

รายการนิเทศ	เวลา	วิธีการ	เหตุการณ์นิเทศ	เป้าหมายที่ต้องการ
3. อาการผิดปกติของมารดา	10.15 - 10.25	1. ชักถามปัญหาที่เกิดขึ้นกับมารดาและบุตร พร้อมทั้งวิธีแก้ไขปัญหของมารดาตามสภาพที่เป็นจริง 2. ช่วยเหลือและแนะนำให้มารดาปฏิบัติตัวได้ถูกต้องในการแก้ไขปัญหที่ผิดปกติในระยะหลังคลอด 3. ชมเชยและให้กำลังใจมารดาที่ระบปัญหา และวิธีแก้ไขปัญหที่ถูกต้อง	ต้องการติดตามผลการให้ความรู้แก่มารดาเรื่องอาการผิดปกติของมารดาและบุตรอย่างต่อเนื่องจากการสอนในระยะก่อนคลอด	1. มารดาหลังคลอดมีความรู้ และเข้าใจ สามารถระบอาการผิดปกติและวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุตรได้ถูกต้อง 2. มีทักษะในการปฏิบัติตัวในการแก้ไขอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองและบุตรได้ถูกต้อง
4. การมาตรวจตามนัดหลังคลอด	10.25 - 10.30	1. ชักถามสถานที่ วัน เวลาที่มารดาและบุตรต้องมาตรวจหลังคลอด 2. ให้คำแนะนำที่ถูกต้องสำหรับมารดาที่มีความเชื่อในเรื่องการมาตรวจหลังคลอดที่ไม่ถูกต้อง 3. แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และตอบปัญหาที่มารดาซักถาม	มารดามีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องการมาตรวจตามนัดอยู่เสมอ	1. มารดามีเจตคติที่ดีในเรื่องการมาตรวจตามนัดหลังคลอด 2. มารดาหลังคลอดระบ สถานที่ วัน เวลาและเหตุผลของการมาตรวจตามนัดได้ถูกต้อง

แผนการสอนสุขภาพอนามัย
เรื่อง การปฏิบัติตัวหลังคลอด
ผู้สอน นิรามัย อุตสาหะ
กลุ่มเป้าหมาย มารดาอายุครรภ์ 36 ถึง 38 สัปดาห์
วัน/เวลาที่สอน วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 30 - 40 นาที
สถานที่ ห้องเรียนในแผนกฝากครรภ์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. ให้มารดามีความรู้ เจตคติ และปฏิบัติตัวในเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดที่ถูกต้อง
2. มีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจในการดูแลตัวเองและบุตรหลังคลอด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	<p><u>วัตถุประสงค์ของการให้ความรู้ครั้งนี้</u> คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้มารทามีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและวิธีปฏิบัติตัว ในระยะหลังคลอดที่ถูกต้อง 2. มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจในการดูแลตัวเองและบุตร ในสภาพจริงหลังคลอด 3. สามารถเรียนรู้ปัญหาและฝึกวิธีการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะ หลังคลอดได้ถูกต้อง <p>หัวข้อเรื่องที่จะนำมาให้ความรู้กับมารทานั้นได้เลือกเฉพาะหัวข้อ ที่สำคัญ ๆ ซึ่งมารทาจ่าเป็นต้องทราบ โดยแบ่งการสอนเป็น 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที</p>	<p>ถ่ายทอดผู้เรียนและแสดง ความยินดีกับผู้เรียนใน การตั้งครรภ์ครั้งนี้</p>	<p>บอกวัตถุประสงค์ของ การสอนและหัวข้อที่ จะสอน</p>			

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	<p><u>ครั้งที่ 1</u> เรื่อง - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในระยะหลังคลอด</p> <p><u>ครั้งที่ 2</u> เรื่อง - การดูแลทารกและวิธีการให้นมบุตร</p> <p>- วิธีการอาบน้ำบุตร</p> <p>- การรักษาความสะอาดร่างกายและแผลฝีเย็บ</p> <p>- การพักผ่อนและการทำงาน</p> <p>- อาหารสำหรับมารดาหลังคลอด</p> <p><u>ครั้งที่ 3</u> เรื่อง - การบริหารร่างกายหลังคลอด</p> <p>- การวางแผนครอบครัว</p> <p>- อาการผิดปกติของมารดาและบุตรที่พบได้บ่อย</p> <p>- การมาตรวจความดัน</p> <p>ระยะหลังคลอดเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมากในการปรับตัวต่อบทบาทของการเป็นมารดา ในการดูแลตัวเองและบุตร การปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอดนั้น จะเป็นไปคตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมารดาจะท้อแท้ ความรู้ ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จึงจะสามารถปฏิบัติตนหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>- นำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>โดยใช้รูปภาพเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลังคลอดและอธิบายว่าหลังคลอดมีเต้านม, รก, น้ำคร่ำ และเลือดออก</p> <p>ไป จากโพรงมดลูก</p> <p>ร่างกายมารดาจะท้อ</p>		<p>- รูปภาพสีแสดงสตรีก่อนคลอดมีเต้านมและรกอยู่ในโพรงมดลูก และสตรีหลังคลอดมีนมบุตรไว้ในวงแขน</p>		

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
<p>ระบุการเปลี่ยนแปลงของมดลูกที่กลับคืนสู่สภาพเดิมในระยะหลังคลอดได้ถูกต้อง</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดในระยะ 6-8 สัปดาห์ หลังคลอดมีดังนี้ คือ</p> <p>1. การกลับคืนสู่สภาพเดิมของร่างกายที่สำคัญได้แก่</p> <p>1.1 มดลูก ภายหลังคลอด มดลูกซึ่งมีขนาดใหญ่จะมีการหดตัวลงระดับของยอดมดลูกจะอยู่ต่ำกว่าระดับสะดือเล็กน้อย และลดระดับลงวันละประมาณ 1 เซนติเมตร จนคล้ายไม่พบทางหน้าท้องในวันที่ 9 ถึง 10 หลังคลอดและจะเข้าสู่ระดับปกติภายในระยะ 6-8 สัปดาห์</p> <p>1.2 สีผิว สีผิวที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในระยะตั้งครรภ์ได้แก่ ผ่าที่ใบหน้า สีเข้มของผิวหนังบริเวณหน้าท้องผายหรือแตก จะค่อย ๆ จางลงทีละน้อย ยกเว้นบริเวณหน้าแข้งซึ่งมีสีดำหรือดำทาลต่อไป</p> <p>1.3 ก้นนม เนื้อเต้านม ในอุ้งเชิงกรานและผนังหน้าท้อง ซึ่งหย่อนยานขณะตั้งครรภ์ จะต้องใช้ระยะเวลาจนถึง 6-8 สัปดาห์จึงจะคืนสู่สภาพเดิม</p>	<p>มีภาระหน้าที่ดูแลบุตรและโยงเข้าสู่เนื้อหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดในระยะ 6-8 สัปดาห์</p> <p>- ตามผู้เรียนว่า "ภายหลังคลอดบุตรร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ใดบ้าง"</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกต้องและอธิบายการกลับคืนสู่สภาพเดิมของร่างกายตามลำดับข้อ 1.1 ถึง 1.4</p> <p>ขณะอธิบายเรื่องการกลับคืนสู่สภาพเดิมของมดลูกให้คุณภาพแสดงการลดระดับของยอดมดลูก</p>		<p>- ภาพสีแสดงการลดระดับของยอดมดลูกในระยะหลังคลอด</p>	<p>- บอกระยะเวลาที่มดลูกกลับคืนสู่สภาพเดิมตามปกติได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของมดลูกหลังคลอด</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีการประเมินผล
<p>นอกระยะของการมีน้ำคาวปลาได้ถูกต้อง</p> <p>นอกรวมแตกต่างของลักษณะน้ำคาวปลาที่ปกติและผิดปกติได้</p>	<p>1.4 น้ำหนักตัวภายหลังคลอดทันที น้ำหนักของมารดาจะลดลงประมาณ 4-5 กิโลกรัม เนื่องจากน้ำหนักของทารก รกและน้ำคร่ำ ที่เข้ามาในช่วงสัปดาห์แรกน้ำหนักจะลดลงอีก 2-3 กิโลกรัม เนื่องจากร่างกายขับน้ำส่วนเกินออก และในระยะ 6-8 สัปดาห์ น้ำหนักจะลดลงรวมทั้งสิ้นประมาณ 6-8 กิโลกรัม</p> <p>2. <u>น้ำคาวปลา</u> ภายหลังจากคลอดตัวภายในโพรงมดลูกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ มีแผลบริเวณที่รกเกาะและมีเลือดไหลออกจากบริเวณรอยแผล ซึ่งเรียกว่า น้ำคาวปลา และจะไหลออกมาเรื่อย ๆ จนกว่ารอยแผลจะหายใช้เวลาประมาณ 21 วัน มีสีแตกต่างกันตามลักษณะของแผล ซึ่งจะสังเกตได้จากสีที่เป็นเยื่ออำมัย กล่าวคือในวันที่ 1-3 หลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีแดงเข้มเหมือนเลือดสด ๆ จำนวนมาก ต่อมาในวันที่ 4-9 จะมีสีจางหรือสีชมพูจำนวนน้อยลงกว่าเดิม และหลังจากวันที่ 10 จะมีสีขาวปนเหลืองจำนวนเล็กน้อย จนกระทั่งประมาณวันที่ 21 ก็หมดไป</p> <p>ทั้งนี้ภายหลังจากคลอดจึงจำเป็นต้องสังเกตดูน้ำคาวปลาดูว่ามีลักษณะผิดปกติจะต้องรายงานแพทย์ทันที สิ่งที่จะต้องสังเกตคือ</p> <p>- สี น้ำคาวปลาที่ไม่เปลี่ยนสีจางลงไปหรือสีจางลงไปแล้วกลับเป็นสีแดงคล้ำขึ้นมาอีก แสดงว่าอาจจะมีเศษรกค้างหรือมีการอักเสบของโพรงมดลูก</p>	<p>- ถามผู้เรียนว่า ย่น้ำคาวปลาเกิดขึ้นได้อย่างไร และสรุปคำตอบที่ถูกต้อง</p> <p>- อธิบายความแตกต่างของสีน้ำคาวปลาในระยะต่าง ๆ โดยให้ดูภาพสีน้ำคาวปลาทั้ง 3 สี</p> <p>- บรรยายสิ่งที่ต้องสังเกตของน้ำคาวปลา</p>	<p>- ตอบคำถามเป็นรายบุคคล</p> <p>- ภาพพิกัดแสดงสีของน้ำคาวปลา</p>	<p>- ตอบคำถามในแบบทดสอบ เรื่องระยะของการมีน้ำคาวปลาได้ถูกต้อง</p> <p>- ตอบคำถามในแบบทดสอบ เรื่องลักษณะของน้ำคาวปลาที่ผิดปกติได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบความรู้</p> <p>- ใช้แบบทดสอบความรู้</p>	

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
อธิบายประโยชน์ของน้ำนมที่ไหลครั้งแรกในระยะหลังคลอดได้ถูกต้อง	<p>- กลิ่น น้ำควาปลา มีกลิ่นเหม็น แสดงถึงการติดเชื้อในโพรงมดลูก</p> <p>- จำนวนมากหรือน้อยเกินไป</p> <p>3. <u>เต้านม</u> ภายหลังจากคลอดเต้านมจะมีการผลิตน้ำนมเพื่อเป็นอาหารสำหรับบุตร การเริ่มมีน้ำนมของมารดาแต่ละคนเร็วแตกต่างกัน มารดาที่เริ่มมีบุตรมาแล้วจะเริ่มมีน้ำนมหลังคลอด 1-2 วัน ส่วนมารดาครรภ์แรกจะมีน้ำนมหลังคลอด 3-4 วัน น้ำนมที่ไหลครั้งแรกจะมีลักษณะสีเหลืองใส เรียกว่า น้ำนมเหลือง มีสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อบุตร มีภูมิต้านทานโรคและมีสารช่วยขับซีซี ทำให้กับบุตร</p>	<p>- ให้ผู้เรียนดูภาพเต้านมที่ให้น้ำนมไหลออกมาและอธิบายลักษณะของน้ำนมที่ไหลครั้งแรก</p> <p>- ตั้งคำถามผู้เรียน "น้ำนมเหลืองมีประโยชน์อย่างไร"</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกต้อง</p>	<p>- ทบทวนความรู้และแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามเจตคติเรื่องประโยชน์ของน้ำนมเหลืองได้ถูกต้อง</p>	- ภาพเต้านมแสดงน้ำนมไหลออก	- ทบทวนคำถามในแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามเจตคติเรื่องประโยชน์ของน้ำนมเหลืองได้ถูกต้อง	- ใช้แบบทดสอบความรู้และแบบทดสอบเจตคติเรื่องน้ำนมเหลือง
บอกวิธีช่วยเหลือบุตรตามการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจได้เฉพาะ	<p>4. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ในวันแรกหลังคลอดบุตรมารดาจะรู้สึกไม่สบายใจและวิตกกังวลเนื่องจากกลัวว่าจะเลี้ยงบุตรไม่ได้จากการอ่อนเพลียสูญเสียพลังงานในการคลอด หรือจากการเจ็บแผลฝีเย็บจึงต้องการให้บุคคลข้างเคียงเอาใจใส่ช่วยเหลือและต้องการที่จะให้รับฟังประสบการณ์คลอดของตนที่อยากจะเล่าให้ฟัง</p> <p>ต่อมาในระยะวันที่ 2 ถึงสัปดาห์ที่ 2 มารดาสามารถดูแลตัวเองและบุตรได้บ้าง จิตใจสบายขึ้น จึงต้องการให้ช่วยเหลือเฉพาะในบางเรื่อง เช่น คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือขณะให้นมหรือต้องการให้พูดคุยเกี่ยวกับอาการของบุตร</p>	<p>- อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของมารดาหลังคลอด</p> <p>- และตั้งคำถามให้ผู้เรียนตอบ เช่น มารดาหลังบุตร 2 วัน มีความวิตกกังวลในเรื่องการเลี้ยงบุตรมากเนื่องจากบุตรร้องกวนบ่อยครั้ง ทาน</p>	<p>- ทบทวนคำถามเป็นรายบุคคลเรื่อง ประโยชน์ของน้ำนมเหลือง</p> <p>- ทบทวนคำถามเป็นรายบุคคลและอภิปรายปัญหาจากคำถามที่ผู้สอนตั้งขึ้น</p>	- ภาพเต้านมแสดงน้ำนมไหลออก	- ระบุวิธีช่วยเหลืองมารดาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในระยะหลังคลอดได้ถูกต้อง	- ใช้แบบทดสอบความรู้และแบบทดสอบเจตคติเรื่องน้ำนมเหลือง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
<p>ระบุเวลาที่เริ่มให้บุตร คุณครูกระตุ้นมารดาใน ระยะหลังคลอดถูกต้อง</p> <p>ให้นมบุตรได้อย่าง ถูกต้อง</p>	<p><u>การปฏิบัติตัวของมารดาในระยะหลังคลอดที่สำคัญ มีดังนี้คือ</u></p> <p><u>การดูแลเต้านมและวิธีการให้นมบุตร</u> เมื่อเต้านมเริ่มผลิตน้ำนม เต้านมจะคัดคั่งและขยายโตกว่าก่อน ตั้งครรภ์ ดังนั้นมารดาทุกคนควรใส่เสื้อยกทรงที่พอเหมาะกับเต้านม เพื่อ พยุงเต้านมไว้ตลอดเวลาและไม่ให้ปวดเต้านม และถ้าเป็นเสื้อยกทรงที่ สามารถเปิดตรงหัวนมได้จะสะดวกในการให้นม</p> <p>หลังคลอดเมื่อมารดาอนพักหายใจอยู่ประมาณ 6-8 ชั่วโมง ควร เริ่มให้บุตรหัดดูดนมมารดาถึงแม้จะไม่มีน้ำนม ซึ่งจะช่วยให้บุตรหัด ไหลเร็วขึ้น โดยวันแรกให้ดูดข้างละ 3-5 นาที ทุก 3 ชั่วโมง และวันต่อมา ไปข้างละ 10-15 นาที</p> <p><u>วิธีการให้นมบุตรที่ถูกต้อง</u> 1. ตั้งมือและเต้านมให้สะดวกแล้วใช้ฝ่ามือข้างซ้ายกดหัวนม ให้ออกหัวนมก่อนให้บุตรดูดนม</p>	<p>จะวิธีช่วยเหลือนมมารดา ทานได้อย่างไร</p> <p>- สรุปคำทบทวนพร้อมเหตุ ผลที่ถูกต้อง</p> <p>- ให้อุณหภูมิเต้านม เปรียบเทียบกับเต้านมใน ระยะก่อนคลอดและหลัง คลอดวันที่ 1, 2 และ 3</p> <p>- อธิบายการดูแลเต้านม และเวลาที่เริ่มให้บุตรหัด ดูดนมมารดา</p> <p>- ใช้สถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 1) โดย การเขียนลงในกระดาษ</p>	<p>ผู้เรียน</p> <p>ครูภาพประกอบ</p> <p>สถานการณ์จำลอง</p>	<p>- ภาพพลิกแสดงการ เปรียบเทียบเต้านมก่อน และหลังคลอดวันที่ 1, 2 และ 3</p> <p>- แผนภาพพลิกจำนวน 3 ภาพประกอบสถานการณ์ ได้แก่ภาพ</p>	<p>- ใส่ยกทรงพยุงเต้านม ในระยะหลังคลอด</p> <p>- ทอบแบบทดสอบความรู้ เรื่องเวลาที่เริ่มให้บุตร หัดดูดนมมารดา ได้</p> <p>- อภิปรายปัญหาใน สถานการณ์และทอบปัญหา ได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบสังเกตการ ปฏิบัติตัวหลังคลอดใน เรื่องการดูแลเต้านม</p> <p>- ใช้แบบทดสอบความรู้ หลังคลอดเรื่องระยะเวลา ที่เริ่มให้บุตร ดูดนมมารดา</p> <p>- ให้แสดงความคิดเห็น ร่วมกันโดยใช้ สถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 1)</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	<p>2. นิ่งในท่าที่เหมาะสมที่สุดในการให้มนุตร คือ นิ่งเอนบนเก้าอี้ มีพนักพิงให้สบาย คอมนุตรให้ศีรษะอยู่ตรงรอยพับข้อศอก ฝ่ามือข้างเดียวกันนั้นรองรับอยู่ที่ก้นมนุตรและหัวเข่าของมารดาจับต้นขามนุตรไว้</p> <p>3. กระตุ้นให้มนุตรคุกเข่าโดยใช้หัวเข่า เขี่ยนมปากและเวลาคุกจะตองให้เหงือกกดลงบนบริเวณลานนมและปลายหัวนมอยู่ที่โคลนดิน เมื่อมนุตรนมหัวนมถูกตองแล้วนิ้วมือของมารดาอีกข้างหนึ่งที่ไม่ได้คุมควรแตะที่เต้านมบริเวณใกล้จุกนมและกดลงเล็กน้อยเพื่อให้มนุตรหายใจสะดวก</p> <p>4. ให้มนุตรคุกเข่าทั้งสองเท้า เพื่อเต้านมจะผลิตน้ำนมได้มากขึ้นและเมื่อต้องการเปลี่ยนข้างของเต้านมให้ใช้ปลายนิ้วกดเบา ๆ บริเวณคางหรือมุมปากมนุตรแล้วจึงค่อย ๆ นก หัวนมออกจากปากมนุตรเพื่อป้องกันหัวนมถลอกเป็นแผล</p> <p>5. ไล่ลมให้ภายหลังคุกเข่าข้างหนึ่งเสร็จและทำซ้ำอีกครั้งเมื่อคุกเข่าอีกข้าง โดยคุกเข่ากลับหลังเบา ๆ หรือจับมนุตรนั่งห้อยขาบนตักหันหน้าไปทางคานโคคานหนึ่งประคองหน้าและหลังมือค้ำมือทั้งสอง เอนตัวมนุตรไปข้างหน้าให้ส่วนบนของตัวมนุตรพาดกับหน้าเต้านมมารดาและอุ้งหลังเบา ๆ</p> <p>6. เช็ดหัวนมด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งภายหลังให้นมเสร็จ เพื่อป้องกันหัวนมแตกและให้น้ำนมไหลสะดวกในเมื่อต่อไป</p>	<p>แผนพิกัดพร้อมรูปภาพให้ผู้เรียนดูประกอบการอ่านสถานการณ์ให้ฟัง</p> <p>- แจกบัตรคำถามให้ผู้เรียนคนละ 2 บัตรและให้ผู้เรียนอ่านคำถามของตนแต่ละข้อให้กลุ่มฟังและช่วยกันหาข้อสรุปคำตอบที่ถูกตอง</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกตองจากสถานการณ์และบอกเหตุของคำตอบที่ถูกตอง</p> <p>- บรรยายสรุปวิธีการให้มนุตรโดยใช้รูปภาพจำนวน 6 ภาพประกอบ</p>	<p>- อ่านบัตรคำถามที่ได้รับแต่ละคนและร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อหาข้อคำตอบที่ถูกตอง</p>	<p>ก. ทารกกำลังร้องไห้และมารดากำลังกุมขมับ</p> <p>ข. มารดาอุ้มทารกและจับหัวนมตนเองเข้าปากทารก</p> <p>ค. มารดาดึงหัวนมตัวเองออกจากปากทารก</p> <p>- บัตรคำถามพร้อมคำตอบที่มีตัวเลือกให้จำนวน 6 บัตร</p> <p>- รูปภาพแสดงวิธีการให้มนุตรจำนวน 6 ภาพ</p>	<p>- ปฏิบัติตัวในการให้มนุตรในระยะหลังคลอดได้ทุกชั้นตอน</p>	<p>- ใช้แบบสังเกตการปฏิบัติตัวหลังคลอดในเรื่องวิธีการให้มนุตร</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	7. ไม้จิ้มฟันไปให้เริ่มดูคัมภีร์ที่บุตรคูคที่หัดงกอน เพราะน้ำนมที่ค้างอยู่มีประโยชน์มาก และเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมเพิ่มมากขึ้น			<p>ก. มารคาล้างมือที่กอกน้ำและใช้สำลีเช็ดหัวนมและเต้านม</p> <p>ข. มารคากำล้างให้เมบุตร โดยนั่งอยู่บนเก้าอี้วีพีพีทิง</p> <p>ค. มารคาล้างหัวนมตนเอง เช็ดนมปากบุตร</p> <p>ง. ภาพบุตรนมหัวนม มารคาส่งให้เห็นภายในว่าเหงือกกลางบนบริเวณลานนมและปลายหัวนมอยู่ที่โคนลิ้น</p> <p>จ. มารคาใช้ปลายนิ้วมือคคางบุตรให้อ้าปากและหัวนมมารคากำล้างออกจากปากบุตร</p> <p>ฉ. มารคาไลฉมิให้บุตรเรอ 2 วิธี</p>		

142

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
จัดเตรียมของใช้ใน การอาบน้ำบุตรได้ ถูกต้อง	<p><u>ครั้งที่ 2</u></p> <p><u>การอาบน้ำบุตร</u></p> <p>เด็กที่คลอดปกติทุกคนจะได้รับการอาบน้ำตั้งแต่แรกเกิด โดยพยาบาลในห้องคลอด หลังจากนี้มารดาจะต้องอาบน้ำให้บุตรทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง ทั้งนี้เพราะการอาบน้ำมีประโยชน์ต่อบุตรทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ทำให้ร่างกายสะอาด มีความสุขสบาย สดชื่น และสามารถสังเกตสิ่งผิดปกติของบุตรขณะอาบน้ำได้</p> <p>ก่อนที่มารดาจะอาบน้ำให้บุตรจะต้องเตรียมของใช้ต่าง ๆ ให้พร้อม และเลือกสถานที่ไม่มีลมโกรกมากเกินไป ถ้าอยู่ในห้องก็ควรปิดพัดลมก่อน</p> <p><u>ของใช้ที่ต้องเตรียมมีดังนี้คือ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ 1 ผืน - ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน อาจใช้ผ้าขนหนูเย็บเป็นถุงสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาดไข่มมือสอดเข้าไปได้ - เสื้อผ้าอ้อมที่สะอาดสำหรับเปลี่ยน 1 ชุด - อ่างอาบน้ำ 1 ใบ ใส่ น้ำอุ่นประมาณ $\frac{2}{3}$ ของอ่างใช้ซ้อสกหรือหลังมือทดสอบดูความร้อนของน้ำให้อุ่นพอทนได้ - สบู่ หัวสำหรับเด็ก 1 ก้อน - แป้งฝุ่นสำหรับเด็ก 1 กระป๋อง - ไม้กั้นสำลีและแอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาเช็ดสะดือเด็กของโรงพยาบาลสำหรับเช็ดสะดือหลังอาบน้ำ 	<p>- ตั้งคำถามผู้เรียน</p> <p>"เด็กแรกเกิดเริ่มอาบน้ำได้เมื่อไร"</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกต้อง</p> <p>- ให้มารดาบอก เครื่องใช้ในการอาบน้ำบุตรเป็นรายบุคคลคนละ 2 ชนิด</p>	<p>- ทอบคำถามเป็นรายบุคคล</p> <p>- บอกรายชื่อ เครื่องใช้ ในการอาบน้ำบุตรเป็นรายบุคคล</p>	<p>- ตะกร้าใส่ เครื่องใช้ใน การอาบน้ำบุตรประกอบ ด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ - ผ้าขนหนูผืนเล็ก - เสื้อ ผ้าอ้อม 1 ชุด - อ่างบรรจุ น้ำอุ่น - สบู่ หัว - แป้งฝุ่นเด็ก - ไม้พันสำลีและน้ำยาเช็ดสะดือ 	<p>- บอกรายชื่อของใช้ที่จำเป็นในการอาบน้ำบุตรได้ถูกต้อง</p>	- ตั้งคำถามให้ทอบ ขณะสอน

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	<p>7. ใช้น้ำขมิ้นต้มน้ำเช็ดขมิ้นน้ำเช็ดนิ้วมือทั้ง 2 ข้างก่อน บุตรที่สะคือยังไม่หลุดหรือเพิ่งจะหลุดในระยะ 1-2 วันแรก ไม่ควรมาลงแฉในอ่าง แต่ใช้น้ำขมิ้นต้มน้ำเช็ดขมิ้นน้ำเช็ดนิ้วให้ทั่วจนสบู่ออกหมด และซับตัวให้แห้งสนิท ส่วนบุตรที่สะคือหลุดแล้วหลังจากเช็ดนิ้วมือทั้ง 2 ข้างสะอาดแล้วอุ้มบุตรลงในอ่างโดยพุงคว่ำไว้ ใช้น้ำขมิ้นต้มน้ำเช็ดล้างสบู่ออกให้สะอาด และนำขึ้นจากอ่างซับตัวให้แห้งสนิท</p> <p>8. เทแป้งใส่ฝ่ามือแล้วทาแป้งที่แก้ม ซอกคอ รักแร้ แขน ลำตัว คอหลัง ขาหนีบ และขาทั้ง 2 ข้าง</p> <p>9. บุตรที่สะคือยังไม่หลุด หลังจากทาแป้งแล้วใช้ไม้ทิ่มสำลีชุบน้ำยาแอลกอฮอล์ หรือน้ำยาเช็ดสะคือบุตร เช็ดบริเวณสะคือ ตั้งแต่หัวสะคือจนออกไปรอบ ๆ สะคือ</p> <p>10. สวมเสื้อผ้าให้บุตรและขณะใส่เสื้อผ้าควรสวมหมวกเข้าไปในแขนเสื้อและจับมือบุตรเพื่อจะสวมแขนเสื้อ และนุ่งผ้าอ้อมให้เรียบร้อย</p> <p>11. บุตรที่นมขาวอาจใช้แป้งขมิ้น ๆ ทวีนมให้</p> <p>12. ใช้น้ำสะอาดเช็ดที่นอนและเปลี่ยนผ้าปูที่นอนให้เรียบร้อย จัดให้บุตรนอนในท่าที่สบาย</p>					

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
รักษาความสะอาดร่างกายหลังคลอด ได้ถูกวิธี	<p><u>การรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์</u></p> <p>ในระยะสัปดาห์แรกภายหลังคลอด ท้องแม่จะมีการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย ทำให้มารดาภายหลังคลอดมีเหงื่อมากกว่าปกติ ดังนั้นมารดาจึงควรอาบน้ำเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกที่หมักหมมออกทุกวัน และเนื่องจากในระยะภายหลังคลอดใหม่ ๆ ปากมดลูกยังคงเปิด ทำให้เกิดการติดเชื้อเข้าสู่โพรงมดลูกได้โดยง่าย การอาบน้ำในระยะนี้จึงไม่ควรลงน้ำในช่องหรือแม่น้ำคอตลอด แต่ใช้วิธีซักอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยผ้าขาวสะอาด และหลังจากอาบน้ำควรจะเปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะผ้าปูเตียงจะเปลี่ยนทุกวัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อของมารดาและบุตรได้</p> <p>การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์จะวิธีแปดปีเย็บและนำควาลาซึ่งไหลออกจากโพรงมดลูก ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์อับชื้น มีกลิ่นง่าย และมีโอกาสเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ถ้าไม่ระมัดระวังในการรักษาให้ถูกวิธี</p> <p><u>วิธีการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ</u> มีดังนี้</p> <p>1. ชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งที่อยู่จากระยะ มีสภาวะ หรือเปลี่ยนผ้าอนามัย โดยใช้ผ้าประปรายธรรมดาจากด้านหน้าไปด้านหลัง เทาในมือข้อมกกลับไปมา เพราะอาจจะเป็นการนำเชื้อจากบริเวณทวารหนักมาสู่แปดปีเย็บได้</p>	<p>- ใช้สถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 2) โดยการเขียนประกอบรูปภาพในแผ่นพลิกแสดงวิธีอาบน้ำ 4 วิธีและสถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 3) โดยการเขียนในกระดาษแผ่นพลิกเรื่องการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ</p> <p>- แจกบัตรคำถามพร้อมคำตอบให้เลือกคนละ 2 บัตรให้มารดาแต่ละคนอ่านคำถามและคำตอบให้กลุ่มฟังและร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อหาคำตอบ</p>	<p>- ครูรูปภาพประกอบสถานการณ์</p> <p>- ร่วมแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม</p>	<p>- ภาพแสดงการอาบน้ำของสตรีหลังคลอด 4 วิธีคือใช้ขันตักน้ำในอ่างอาบน้ำ, ลงอาบน้ำในลำคลอง, อาบน้ำอุ่นในอ่างอาบน้ำและอาบน้ำโดยใช้ฝักบัวในสถานการณ์ที่ 2 และแผ่นพลิกตัวหนังสือในสถานการณ์ที่ 3</p> <p>- มีบัตรคำถามพร้อมคำตอบให้เลือกจำนวน 6 บัตร</p> <p>- รูปภาพแสดงขั้นตอนการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ จำนวน 2 ภาพ</p>	<p>- ทบมปัญหาจากสถานการณ์เรื่อง การทำความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ถูกต้อง</p> <p>- ในระยะหลังคลอดรักษาความสะอาดร่างกายโดยการอาบน้ำได้ถูกวิธี</p> <p>- ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บในระยะหลังคลอดได้ถูกวิธี</p> <p>- มีความเชื่อที่ถูกต้องในการรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ</p>	<p>- ให้แสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ (สถานการณ์ที่ 2 และ 3)</p> <p>- ใช้แบบสังเกตการปฏิบัติตัวหลังคลอดเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกาย</p> <p>- ใช้แบบสังเกตเรื่องการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ</p>
ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแปดปีเย็บ ได้ถูกวิธี						

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
บอกแนวทางการปฏิบัติในการพักผ่อนหลังคลอดได้ถูกต้อง	<p>2. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่เป็นยกมุม หรือทุก 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการอักเสบและเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ทำให้แผลฝีเย็บเกิดการติดเชื้อได้</p> <p>หมายเหตุ ก่อนจะหยิบผ้าอนามัยทุกครั้งจะต้องล้างมือให้สะอาดและวิธีถือผ้าอนามัยที่ถูกต้องคือ พับด้านบนที่จะสัมผัสอวัยวะเพศเข้าหากันและจับด้านล่าง เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บและโพรงมดลูก</p> <p><u>การพักผ่อนและการทำงาน</u></p> <p>การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับมารดาหลังคลอด เพื่อชดเชยความอ่อนเพลียที่เสียไปจากการคลอด และช่วยให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงเป็นผลให้อวัยวะต่าง ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น มารดาควรจะนอนพักผ่อนที่ภายหลังคลอด 2 ชั่วโมง หลังจากนั้นควรจะพักผ่อนให้เพียงพอโดยในเวลากลางวันควรมหาเวลาพักผ่อนหลังอาหารกลางวันหรือหลังให้นมบุตรอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง และเวลากลางคืนควรนอนประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง ถ้านอนไม่หลับเนื่องจากความไม่สบายต่าง ๆ เช่น ปวดมดลูก ปวดแผลฝีเย็บ ต่อมะดัด ต้องรายงานให้พยาบาลทราบเพื่อให้การช่วยเหลือ</p>	<p>- สรุปคำคมที่ถูกต้องพร้อมทั้งบอกเหตุผล</p> <p>- บรรยายวิธีรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บโดยใช้รูปภาพพลิกประกอบจำนวน 2 แผ่น</p> <p>- บรรยายวิธีปฏิบัติตัวหลังคลอดเพื่อการพักผ่อนและการทำงานโดยเน้นระยะเวลาที่เริ่มทำงานได้ตามปกติ</p>			<p>- ทอบคำถามในเรื่องการปฏิบัติตนหลังคลอด หัวข้อการพักผ่อนและการทำงานได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบตามความรู้หัวข้อเรื่องการพักผ่อนและการทำงาน</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
ระยะเวลาที่เริ่มทำงานได้ตามปกติในระยะเวลาหลังคลอดได้ถูกต้อง	<p>สำหรับการทำงานนั้นในระยะ 1 สัปดาห์หลังคลอด มารดาไม่ควรทำงานหนัก เช่น ยกของหนัก หรือขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เนื่องจากกล้ามเนื้อเอ็นต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรง ถ้าออกแรงมากจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น อาจทำให้เพิ่มคลุกเคลื่อนต่ำลงมาตามกล้ามเนื้อและเอ็นที่ยึดขยายได้งานที่ทำควรเป็นงานเบา ๆ เช่น ทำกับข้าวและภายหลัง 2 สัปดาห์ไปแล้วถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดก็ทำงานได้เพิ่มขึ้นจนกระทั่งภายหลังคลอด 4-6 สัปดาห์จะทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ</p> <p><u>อาหารสำหรับมารดาภายหลังคลอด</u></p> <p>ภายหลังคลอดมารดาจะรู้สึกอ่อนเพลีย การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะทำให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง เพียงพอที่จะรับภาระในการดูแลตนเองและบุตรได้ ความต้องการพลังงานของร่างกายในมารดาหลังคลอดที่ให้นมบุตรจะมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ มารดาจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นและครบทั้ง 5 หมู่ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อาหารประเภทโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ต้ม เมล็ดแห้ง ปลา นู กุ้ง หอย ผักต้มและจากนม อาหารประเภทนี้จะให้สารอาหารโปรตีนสูง จำเป็นต่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 2. อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้แก่ ข้าวชนิดต่าง ๆ น้ำตาล ผัก ถั่ว และอาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิด 	<p>- ตั้งคำถามผู้เรียนเป็นรายบุคคล "อาหารเข้าที่รับประทานในวันที่มีอะไรบ้าง"</p> <p>- สรุปรายการอาหารเข้าที่มารดาตอบและแยกเป็นประเภทของอาหาร</p> <p>- ใ้มารดาของจริงซึ่งเป็นอาหารสดที่มีคุณค่าอาหารครบหมวดหลักโภชนาการซึ่งหาได้ตามฤดูกาล</p>	<p>- ตอบคำถามเป็นรายบุคคลโดยบอกรายการอาหารที่รับประทานในตอนเช้า</p> <p>- อาหารและผลไม้สดหามาถูกลงได้แก่ เนื้อหมู ไข่ไก่ ไข่กุ้ง ฟักทอง เมล็ดถั่วและส้ม 1 ผล</p>	<p>- บอกระยะเวลาที่เริ่มทำงานได้ตามปกติในระยะเวลาหลังคลอดได้ถูกต้อง</p> <p>- บอกรายการอาหารและแยกประเภทของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้ถูกต้อง</p>	<p>- ให้ตอบคำถามขณะสอน</p> <p>- ใช้แบบทดสอบความรู้เรื่องอาหารสำหรับมารดาภายหลังคลอด</p>	

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
บอกเหตุผลที่หญิงหลังคลอดจำเป็นต้องบริโภคน้ำ	<p>ชิม นมหลังเก็บนมคลอกเวลา และอาจมีอันตรายต่อตัวได้</p> <p><u>ครั้งที่ 3</u></p> <p><u>การบริหารร่างกายหลังคลอด</u></p> <p>ในระหว่างตั้งครรภ์กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายออกตามขนาดของลูกที่โตขึ้นและภายหลังคลอดขนาดของมดลูกที่หดเล็กลงจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนลง นอกจากนี้กล้ามเนื้อบริเวณเชิงกรานยังถูกยืดขยายในระหว่างการคลอด ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักวิธีที่ช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยการบริหารร่างกายหลังคลอด ซึ่งควรจะเริ่มเมื่อมารดาแข็งแรงดีประมาณ 24 ชั่วโมง ภายหลังคลอด โดยหาเวลาช่วงที่ว่างหรือบุตรนอนหลับและปฏิบัติติดต่อกันทุกวัน นอกจากนี้ควรจะดื่มน้ำสะอาดทุกครั้งก่อนจะเริ่มบริหารร่างกาย เพื่อให้กระเพาะปัสสาวะว่าง</p>	<p>- สรุปลักษณะโดยใช้รูปภาพประกอบอาหารและเครื่องดื่มที่ควรงดเว้นในระยะหลังคลอด</p> <p>- อธิบายความจำเป็นและสาเหตุที่ต้องมีการบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด</p>		<p>- รูปภาพแสดงตัวอย่างอาหารและเครื่องดื่มที่ควรงดเว้นในระยะหลังคลอดได้แก่ น้ำชา กาแฟ ยาของเหล้า และมีรูปภาพนวด</p>	<p>- ทอมคำถามเกี่ยวกับเหตุผลที่หญิงหลังคลอดจำเป็นต้องมีการบริหารร่างกายได้ถูกต้อง</p>	<p>- จากการทอบแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามเจตคติในระยะ</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล		
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล	
<p>แฟ้มองวิธีทำการบริหารร่างกายหลังคลอดได้ถูกต้อง</p>	<p><u>ทำบริหารร่างกายที่มารดาควรจะมีปฏิบัติดังต่อไปนี้</u></p> <p><u>ท่าที่ 1</u> นอนหงายราบ แขน ขาเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับเขมวท้องแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทำประมาณ 5-10 ครั้ง</p> <p><u>ท่าที่ 2</u> นอนหงายราบ แขน ขาเหยียดตรงเหยายามยกศีรษะให้ค้างชิดหน้าอก 5-10 ครั้ง</p> <p><u>ท่าที่ 3</u> นอนหงายราบกางแขนออก 2 ข้างเหยียดแขนตรงแล้วยกแขนขึ้นจนมือจรดกันสักครู่หนึ่งและลดแขนลง 5-10 ครั้ง</p> <p><u>ท่าที่ 4</u> นอนหงายราบ แขนวางแนบลำตัวเข้าทั้ง 2 ข้างและยกกันขึ้นให้พ้นก้นขอประมาณ 15-30 องศา พร้อมทั้งขมิบบริเวณแผลฝีเย็บและวางก้นลงบนที่นอน</p>	<p><u>ประโยชน์</u> ช่วยทำให้กล้ามเนื้อปอดและกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงเร็ว</p> <p><u>ประโยชน์</u> ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าอกและหน้าท้องแข็งแรง</p> <p><u>ประโยชน์</u> ช่วยให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงบริเวณเต้านมทำให้มีการผลิตน้ำนมดีขึ้น</p> <p><u>ประโยชน์</u> ช่วยให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและแผลฝีเย็บแข็งแรง</p>	<p>- บรรยายประกอบการสาธิตทำบริหารร่างกายหลังคลอดท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 5 และเน้นถึงประโยชน์ของท่าบริหารแต่ละท่า</p> <p>- ให้มารดาทดลองปฏิบัติตามในท่าที่ 1 และท่าที่ 3 โดยการนั่ง</p> <p>- นิเทศมารดาภายหลังคลอดให้ปฏิบัติตั้งแต่ท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 5</p>	<p>ทดลองปฏิบัติการบริหารร่างกายท่าที่ 1 และท่าที่ 3 โดยการนั่ง</p>	<p>นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 แสดงท่าการบริหารร่างกายหลังคลอดท่าที่ 1 ถึงท่าที่ 5</p>	<p>- แสดงวิธีการบริหารร่างกายหลังคลอดขณะสอนท่าที่ 1 และท่าที่ 3 ได้ถูกต้อง และภายหลังคลอดสามารถปฏิบัติการบริหารร่างกายได้ครบทุกท่า</p> <p>- บอกประโยชน์ของท่าบริหารร่างกายท่าต่างๆ ได้ถูกต้อง</p>	<p>- ให้ทดลองปฏิบัติขณะสอน</p> <p>- ใช้แบบสังเกตการปฏิบัติตัวหลังคลอดเรื่องการบริหารร่างกายหลังคลอด</p> <p>- ใช้แบบทดสอบความรู้เรื่องการบริหารร่างกายหลังคลอด</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
บอกวิธีการเลือกใช้บริการการวางแผนครอบครัวได้อย่างถูกต้อง	<p>หลังจาก 6-8 สัปดาห์หลังคลอด มารดาควรจะเลือกวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวสักกระยะหนึ่งเพื่อเว้นระยะการมีบุตรใหม่มารดามีเวลาพักผ่อนและมีสุขภาพแข็งแรง มีเวลาให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตรอย่างเพียงพอ ซึ่งวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี ได้แก่ การรับประทานยาคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย และใช้ถุงยางอนามัยในฝ่ายชาย สำหรับในรายที่มีบุตรเพียงพอแล้วอาจจะคุมกำเนิดถาวร โดยการทำหมัน ซึ่งมารดาจะต้องศึกษารายละเอียดของวิธีคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ เหล่านี้พร้อมกับสามี ก่อนที่จะไปรับบริการที่หน่วยวางแผนครอบครัว</p> <p><u>อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาและบุตร</u> อาการผิดปกติและความไม่สุขสบายภายหลังคลอด มักเกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์แรกภายหลังคลอด ถ้าหากมารดาที่มีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุของอาการและแนวทางในการป้องกันและแก้ไขมีโอกาที่จะสามารถปรับตัวในระยะหลังคลอดได้ดี</p>	<p>- แสดงตัวอย่างของจริงที่ใช้ในการคุมกำเนิดชั่วคราวหลัง 6-8 สัปดาห์ และให้ดูรูปภาพแสดงวิธีการคุมกำเนิดถาวร</p> <p>- ใช้สถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 4) เรื่องอาการผิดปกติของมารดาในระยะหลังคลอดในรูปของการเขียนในบัตรแผ่นใหญ่ อ่านให้ผู้เรียนฟัง</p>	<p>- ดูตัวอย่างของจริงและรูปภาพ</p>	<p>๔ ตัวอย่างของจริงที่ใช้ในการคุมกำเนิดชั่วคราวได้แก่ยาเม็ดคุมกำเนิด ห่วงอนามัยชนิดต่าง ๆ ถุงยางอนามัย</p> <p>- รูปภาพแสดงการทำหมันในฝ่ายชายและฝ่ายหญิง</p> <p>- สถานการณ์ที่ 4 ที่เขียนในกระดาษแผ่นพลาสติก เรื่องอาการผิดปกติที่พบได้ในมารดาหลังคลอดได้แก่อาการเต้านมคัด น้ำคาวปลาผิดปกติและการติดเชื้อในโพรงมดลูก</p>	<p>- บอกวิธีเลือกใช้บริการการวางแผนครอบครัวได้อย่างถูกต้อง</p> <p>- วิเคราะห์ปัญหาและบอกอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับมารดาตามสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบความรู้และแบบสอบถามเจตคติเรื่องการวางแผนครอบครัว</p> <p>- ให้แสดงความคิดเห็นโดยใช้สถานการณ์จำลองที่ 4</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
<p>ระบุนาการผิดปกติที่ เกิดขึ้นกับมารดาใน ระยะหลังคลอดจาก สถานการณ์ได้ถูกต้อง</p> <p>บอกสาเหตุของการ เกิดหัวนมแตกได้ถูก ต้อง</p>	<p><u>ความไม่สุขสบายและอาการผิดปกติที่พบได้ไม่ว่าทางด้านหลังคลอดมีดังนี้</u></p> <p>1. <u>เต้านมคัด</u> มักจะพบในระยะ 2 วันแรกภายหลังคลอด เนื่อง จากปริมาณของเลือดและน้ำเหลืองที่มาเลี้ยงเต้านมเพิ่มขึ้นและมารดาไม่ ได้ให้บุตรดูดกระตุ้นจะทำให้ เต้านมคัดตึง ร้อน แดง มีอาการเจ็บ ปวดมากเมื่อสัมผัสและมีผลทำให้หัวนมถูกดึงรั้งสั้นขึ้น บุตรดูดนมลำบากยิ่ง ขึ้น ปัญหาที่ป้องกันได้โดยเริ่มให้บุตรดูดนมตั้งแต่เต้านมยังไม่คัด และเมื่อ มีอาการเกิดขึ้นแล้ว บรรเทาอาการได้โดยการประคบด้วยน้ำอุ่นสลับกับ น้ำเย็นก่อน ให้นมบุตรประมาณ 20 นาที และสวมเสื้อยกทรงให้กระชับ เพื่อพยุงเต้านมไว้ รวมทั้งให้บุตรดูดนมบ่อยขึ้นจะช่วยทุเลาอาการคัดตึง ลงภายใน 12 ถึง 24 ชั่วโมง</p> <p>2. <u>หัวนมแตกและเป็นแผล</u> มักพบได้บ่อย มีสาเหตุหลายประการ พอสรุปได้ดังนี้</p> <p>2.1 จากการใช้บุตรดูดนมในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้อง โดยดูด เฉพาะหัวนมไม่ถูกต้องตั้งแต่บริเวณลานนม หรือให้บุตรดูดนมข้างใดข้าง หนึ่งเป็นเวลานาน ๆ</p> <p>2.2 จากการใช้หัวนมออกจากบุตรโดยแรงขณะที่บุตรยังคง เมอยู่ ทำให้เกิดการถลอกของหัวนม</p>	<p>- แจกบัตรคำถามพร้อม คำตอบให้ ผู้เรียน เรียนได้ร่วมกันคิดและ ตอบ 6 ข้อ</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกต้อง และอธิบายสาเหตุและ วิธีช่วยเหลือเมื่อมีอา- การผิดปกติเพิ่มเติม พร้อมกับให้ดูรูปภาพ เต้านมคัดประกอบ</p> <p>- ให้ดู รูปภาพหัวนม แตกและเป็นแผลประ- กอบการอธิบายในขณะ สรุป</p>	<p>- แสดงความคิดเห็น ร่วมกันเป็นกลุ่มและ ตอบคำถามตามปัญหา ที่ได้รับแต่ละ 2 ข้อ</p> <p>- รูปภาพแสดงเต้านม มารดามีอาการคัด</p> <p>รูปภาพแสดงหัวนมแตก และเป็นแผล</p>	<p>- บัตรคำถามพร้อมคำ ตอบจำนวน 6 บัตร</p> <p>- รูปภาพแสดงเต้านม มารดามีอาการคัด</p> <p>- ทอมแบบทดสอบความ รู้เรื่องสาเหตุของหัวนม แตกได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบ ความรู้</p>	

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
	<p>2.3 จากการที่ใช้น้ำนมให้เข้มข้นและปล่อยให้หิวนม เบียดขึ้นอยู่เสมอ</p> <p>2.4 จากการที่คิดเชื้อราในปากของบุตร <u>วิธีแก้ไข</u> เมื่อเกิดแผลที่หิวนม มารดาควรให้บุตรดูดนมข้างที่เป็นน้อยก่อน เมื่อบุตรดูดกระตุ้นจนมีปฏิกิริยาหลังน้ำนมแล้ว จึงค่อยให้บุตรดูดนมข้างที่เป็นมากกว่าภายหลัง ในรายที่เป็นมาก ๆ อาจให้ยาระงับปวดอย่างอ่อนก่อนให้นมบุตรครึ่งชั่วโมง หรือใช้ที่ครอบหิวนมช่วย หรือในบางรายที่ไม่สามารถทนให้นมบุตรได้ก็อาจพักให้นมประมาณ 1-2 วัน แล้วเริ่มให้นมต่อไป และภายหลังให้นมบุตรทุกครั้งทำความสะอาดหิวนมและลานนมให้สะอาด ซับให้แห้งหรือควรมีเวลาเปิดให้บริเวณหิวนมถูกแสงแดดอ่อน ๆ ครั้งละประมาณ 1 นาที ถึง 3 นาที</p> <p>3. <u>ปวดมดลูก</u> เป็นอาการที่พบได้บ่อย เนื่องจากมีการหดตัวของมดลูกเป็นระยะ ๆ พบในครรภ์หลังมากกว่าครรภ์แรก</p> <p>4. <u>น้ำคาวปลาผิดปกติ</u> เป็นอาการของการติดเชื้อในโพรงมดลูก ลักษณะสีของน้ำคาวปลาเปลี่ยนไป เช่น สีแดงหรือสีเข้มขึ้น มีกลิ่นเหม็นเน่า หรือมีจำนวนมากขึ้นเมื่อใกล้จะหมด</p>					

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
<p>ระบุนาการแสดงของ แผลฝีเย็บอักเสบได้ ถูกต้อง</p>	<p>5. แผลฝีเย็บผิดปกติ เกิดจากการติดเชื้อเนื่องจากความ สะอาดไม่ถูกวิธี ทำให้แผลฝีเย็บบวมแดง แผลไม่ติดเจ็บแผลมาก อาจมีน้ำ เหลืองปนเลือดซึมหรือมีหนอง บางรายอาจมีอาการมีสีขาวหรือ มีไข้ต่ำ ๆ วิธีช่วยเหลือในรายที่ปวดแผลมาก คือให้ยาแก้ปวดและลดความ เจ็บปวดโดยการแช่แผลในน้ำอุ่นและพยายามไม่ให้ท้องผูก เพื่อจะไคไม่ ต้องออกแรงเบ่งขณะถ่ายอุจจาระ ซึ่งทำให้เจ็บแผลฝีเย็บมากขึ้น</p> <p>6. มีไข้สูง ปวดศีรษะอย่างรุนแรง</p> <p>7. มีก้อนที่เต้านม และหน้าท้อง หรือมีบวมที่แขน ขา หน้า น้้าน้ำหนัก ตัวเพิ่มอย่างรวดเร็ว</p> <p><u>อาการผิดปกติของบุตรที่อาจพบได้บ่อย</u> โดยทั่วไปบุตรจะมีสุขภาพแข็งแรงและเจริญเติบโตขึ้น ขึ้นอยู่กับการ เลี้ยงดูของมารดา โดยเฉพาะในช่วงปีแรกบุตรต้องการความรักความอบอุ่น จากมารดา ต้องการการเลี้ยงดูด้วยนมมารดา สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่ สะอาดตลอดจนต้องการให้มารดาสังเกตอาการผิดปกติของง่าย ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือได้ถูกต้องในระยะแรกก่อนที่จะไปพบแพทย์ ซึ่งอาการ ผิดปกติต่าง ๆ ที่พบบ่อยได้แก่</p>	<p>- บรรยายเพิ่มเติม ขณะ สรุปปัญหาจากสถาน- การณ์</p>			<p>- ตอนแบบทดสอบความ รู้เรื่องอาการของแผล ฝีเย็บอักเสบได้ถูกต้อง</p>	<p>- ใช้แบบทดสอบความรู้</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อการสอน	การประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
ระบุอาการผิดปกติที่พบในบุตรจากสถานการณ์ได้ถูกต้อง	<p>1. การอักเสบของตา เนื่องจากมีการติดเชื้อหรือโรยเม็งเข้าตาเด็ก ทำให้มีอาการบวมแดง มีขี้ตา การช่วยเหลือในระยะแรกให้มารักษาเช็ดตาด้วยสำลีชุบน้ำอุ่นๆ และพาไปพบแพทย์</p> <p>2. <u>ฝ้าที่ลิ้น</u> ฝ้าขาวที่ลิ้นเกิดจากมีคราบตกค้างอยู่ เนื่องจากบุตรไม่ได้ถูกนำหลังคุณแม่ วิธีช่วยเหลือคือใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดเมื่อปฏิบัติดังกล่าวแล้วยังไม่หายหรือมีฝ้าหนาเพิ่มขึ้น เช็ดทำความสะอาดก็ไม่ออก แสดงว่าเกิดจากเชื้อราต้องพาไปปรึกษาแพทย์เพื่อให้อาการดีขึ้น</p> <p>3. <u>เป็นหวัด</u> มีน้ำมูกและมีไข้ตัวร้อน เนื่องจากการติดเชื้อไวรัส วิธีช่วยเหลือคือ เช็ดตัวให้เมื่อมีไข้ ใส่เสื้อผ้าให้อบอุ่นและเช็ดหน้ามูกด้วยไม้พันสำลี ถ้าอาการไม่ดีขึ้นก็ไปปรึกษาแพทย์</p> <p>4. <u>สะดืออักเสบ</u> จากการติดเชื้อแบคทีเรีย ทำให้สะดือและ บวมแดงรอบๆสะดือ และมีกลิ่นเหม็น</p> <p>5. <u>การอาเจียน</u> พบบ่อยในระยะ 2 สัปดาห์แรก ส่วนมากเกิดจากมารดาให้นมบุตรไม่ถูกวิธี อาจให้มากเกินไปหรือเร็วเกินไป หรือไม่ได้ไล่ลมให้เรอหลังดูดนม ช่วยเหลือโดยให้นมถูกวิธี แต่ถ้าหากมีการอาเจียนรุนแรงอาจเนื่องจากความผิดปกติอื่น ๆ ต้องพาไปปรึกษาแพทย์</p>	<p>- ใช้สถานการณ์จำลอง (สถานการณ์ที่ 5) โดยการเขียนในกระดาษแผ่นพลิกอ่านให้ผู้เรียนฟัง</p> <p>- ให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเป็นกลุ่มและตอบที่ได้รับจำนวน 4 ข้อ</p> <p>- สรุปคำตอบที่ถูกต้องและบรรยายเพิ่มเติมเรื่องอาการหวัดและการอาเจียนที่พบในบุตรได้</p>	<p>- ผู้เรียน</p> <p>- แสดงความคิดเห็นร่วมกันและตอบคำถามคนละ 1-2 ข้อ</p>	<p>- สถานการณ์ที่ 5 เขียนในกระดาษแผ่นพลิกเรื่องอาการผิดปกติที่พบในบุตรได้แก่การอักเสบของตา ฝ้าที่ลิ้น และสะดืออักเสบ</p>	<p>- วิเคราะห์ปัญหาและบอกอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับบุตรจากสถานการณ์ที่ 5 ได้ถูกต้อง</p>	<p>- ให้แสดงความคิดเห็นเป็นกลุ่มโดยใช้สถานการณ์จำลองที่ 5</p>

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	ประเมินผล	
		ผู้สอน	ผู้เรียน		เกณฑ์การประเมินผล	วิธีประเมินผล
<p>สรุปประเด็นสำคัญของ การมาตรวจหลังคลอด ตามนัดที่ถูกต้อง</p>	<p>การมาตรวจตามนัด เมื่อแพทย์จำหน่ายกลับบ้าน จะมีนัดมารดาและบุตรมาตรวจสุขภาพ อีกครั้งหนึ่งภายหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ เพื่อติดตามดูแลสุขภาพของมารดา และบุตร ดังนั้นมารดาทุกคนจะต้องให้ความสำคัญของการมาตรวจตามนัด เพื่อจะมั่นใจว่าสุขภาพของมารดาแข็งแรง กลับคืนสู่สภาพเดิม ตามปกติ และบุตรมีสุขภาพสมบูรณ์ มีพัฒนาการเจริญเติบโตในระยะแรก ตามปกติ</p> <p>สรุป การปฏิบัติตัวหลังคลอดที่มารดาได้รับการสอนในครั้งนี้ ส่วนหนึ่งเป็นการปฏิบัติตัวของมารดาในการดูแลตัวเองหลังคลอด และอีกส่วนหนึ่งมารดา จะต้องดูแลบุตร ซึ่งมารดาจะต้องให้ความสำคัญและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง ที่จะเกิดขึ้นในระยะหลังคลอด เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะพบ ได้บ่อยในระยะหลังคลอด เป็นการเตรียมความพร้อมให้มารดาอีกวิธีหนึ่ง หวังเป็นอย่างยิ่งว่ามารดาจะได้รับประโยชน์จากการสอนในครั้งนี้ และสามารถปฏิบัติตัวหลังคลอดได้ถูกต้อง</p>	<p>- บรรยายและเน้น ความสำคัญของการมา ตรวจตามนัดหลังคลอด</p> <p>- บรรยายสรุปถึงความ สำคัญของมารดาในการ เตรียมพร้อมเรื่องการ ปฏิบัติตัวหลังคลอด</p>			<p>- มีเจตคติที่ดีในการ มาตรวจตามนัดหลัง คลอด</p>	<p>- ใช้แบบสอบถาม เจตคติเรื่องการ มาตรวจตามนัด</p>

ประวัติผู้เขียน

นางนิรามัย อูสาหะ เกิดวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2498 ที่จังหวัดตรัง
 สำเร็จการศึกษานุปริญญาพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์ จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ปีการศึกษา 2519 และสำเร็จ ครุศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลศึกษา) วิชาเอกการพยาบาลแม่และเด็ก
 ปีการศึกษา 2524 ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง วิทยาจารย์ 6 ประจำแผนกการพยาบาลสูติศาสตร์
 วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์วิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย