

บรรณานุกรม

หนังสือ

- จรัญ จันทลักขณา. สถิติ : วิธีวิเคราะห์และวางแผนงานวิจัย. พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2519.
- จำเรียง กุระมสุวรรณ. สังคมวิทยาสำหรับพยาบาล. พระนคร : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช, 2522.
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์. กระบวนการกลุ่ม. ม.ป.ท., 2521.
- เฉลิม วราวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ. "การสอนแบบกลุ่มย่อย." ใน คู่มืออาจารย์ด้านการเรียนการสอน, หน้า 96 - 114. ไพฑูรย์ สินลารัตน์, บรรณาธิการ. พระนคร : หน่วยพัฒนาคณาจารย์จุฬาฯ, 2520.
- ชัยพร วิชาวุธ. ความจำมนุษย์. พระนคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2520.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์, จันทมาศ ปรีชยานุช และ อรทัย ชื่นมนุษย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3 พระนคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- นิพนธ์ ศุขปรีดี. นวัตกรรมการเทคโนโลยีการศึกษา. พระนคร : โรงพิมพ์พิมพ์เนศ, 2519.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 5 พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ประสาธ อิศรปรีดา. ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 3 มหาสารคาม : ศูนย์เอกสารและตำรา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2522.

เพ็ญศรี สุโรจน์ และคนอื่น. การศึกษามหาบทของพยายาสารณสุขและประสิทธิภาพใน
การชักจูงให้ประชาชนมารับบริการวางแผนครอบครัว. พระนคร : คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ และสถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,
2519.

วราวุธ สุมาวงศ์. คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 9 พระนคร :
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

วิมลรัตน์ กรัยวิเชียร. สูติศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 9 พระนคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2521.

วุฒิชัย จานงค์. การเรียนรู้ : ทฤษฎีเบื้องต้นและประยุกต์. พระนคร : บำรุงสาส์น,
2521.

สุพล บุญทรง. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2 พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช,
2523.

สุภาพ วาดเขียน. เครื่องมือวิจัยทางสังคมศาสตร์ : ลักษณะที่ดี ชนิด และวิธีหาคคุณภาพ.
พระนคร : โรงพิมพ์อักษรประเสริฐ, 2523.

สุรีย์ จันทรโมลี. สูติศึกษาในโรงพยาบาล. พระนคร : ภาควิชาสูติศึกษา คณะสาธารณสุข
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.

สุวัฒน์ นิยมคำ. การสอนวิทยาศาสตร์แบบพัฒนาความคิด. พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช,
2517.

เอกสารอื่น ๆ

ทรงวิทย์ วคินสรากร และคนอื่น ๆ. "เอกสารประกอบการสอนวิชาโสตทัศนศึกษา."
พระนคร : คณะวิชาการศึกษา วิทยาลัยการศึกษาประสานมิตร, 2521. (อัครสำเนา)

พนารัตน์ โปธาเจริญ. "การแนะนำผู้ป่วยก่อนผ่าตัดทรวงอกหรือช่องท้องเพื่อลดความวิตกกังวล." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

พนิศา คามาพงศ์. "ความคิดเห็นของผู้ป่วยและพยาบาลต่องิจกรรมการพยาบาลในโรงพยาบาลที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงสาธารณสุข." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

วิมล ธนสุวรรณ. "ความคิดเห็นของผู้ปกครอง เด็กป่วยและพยาบาลเกี่ยวกับกิจกรรมพยาบาลในแผนกกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัย," วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

ศิริวรรณ เจริญ. "ความคิดเห็นของผู้ป่วยเกี่ยวกับความต้องการการพยาบาลหลังคลอด." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

สมักรใจ พิศาล. "การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ เรื่องการปฏิบัติตนของมารดาที่ได้รับคำแนะนำ และไม่ได้รับคำแนะนำในระหว่างตั้งครรภ์ ในโรงพยาบาลศิริราช." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

สุนีย์ สาหร่ายทอง. "ประสิทธิผลของการสอนผู้ป่วยก่อนผ่าตัดทรวงอก." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ - ศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

สุลี ร้อยคนทา. "การเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตนในระยะคลอดระหว่างมารดาที่ได้รับคำแนะนำก่อนคลอด กับมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

อรชร ณ ระนอง. "ความสามารถของพยาบาลสาธารณสุขในการให้ความรู้เรื่องอนามัยแม่และเด็ก แก่หญิงหลังคลอดในการเยี่ยมบ้าน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



BIBLIOGRAPHY

Books

Bethea, Doris C. Introductory Maternity Nursing. 2d ed. Philadelphia : J.B. Lippincott Company, 1973.

Bischof, Ledford J. Adult Psychology. 2d ed. New York : Harper and Row, Publishing, 1976.

✓ Bower, Fay Louise, and Bevis, Em Olivia. Fundamentals of Nursing Practice : Concepts, Roles, and Function. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1979.

Clausen, Joy Prienceton, et al. Maternity Nursing Today. New York : McGrall - Hill Book Company, 1973.

Fattu, N.A. Theories of the Instruction. Washington D.C. : Association for Supervision and Curriculum Development, 1960.

Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. 4 th ed. Tokyo : McGraw - Hill Kogakusha, 1976.

Good, Carter V. Dictionary of Education. 2d ed. New York : McGraw - Hill Book Company, 1959.

Hamilton, Persis Mary. Basic Maternity Nursing. 4th ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1979.

Horton, David L, and Turnage, Thomas W. Human Learning. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1976.

Houston, John P. Fundamentals of Learning. New York : Academic Press, 1976.

Jensen, Margaret Duncan,; Beuson, Ralph C,; and Bobak Irene M. Maternity Care : The Nurse and the Family. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1977.

La Monica, Elaine L. The Nursing Process : A Humanistic Approach. Menlo Park, California : Addison - Wesley Publishing Company, 1979.

Lipkin, Gladys B. Psychosocial Aspects of Maternal - Child Nursing. Saint Louis : The C.V. Mosby Company , 1974.

Maas, Meridean, and Jacox, Ada K. Guideline for Nurse Autonomy/ Patient Welfare. New York : Appleton - Century Crofts, 1977.

Murray, Malinda. Fundamentals of Nursing. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1976.

Murray, Ruth, and Zentner, Judith. Nursing Concepts for Health Promotion. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1975.

Myers, Jerome L. Fundamentals of Experimental Design. 3d ed. Boston : Allyn and Bacon, 1979.

Redman, Barbara K. The Process of Patient Teaching in Nursing.

3d ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1976.

Roger, Carl R. Freedom to Learn. Columbus : Charles E. Merrell

Publishing Company, 1969.

Somsri Naranong, ; Arom Vootipruse,; and Thongchai Lekumphon.

"Evaluation of Health Education Program for Public in Out Patient Department, Siriraj Hospital." In Mahidol University Annual Research Abstracts, P. 342. Edited by Development and Planning Office Mahidol University. Bangkok : The Secretariat of Cabinet Printing Office, 1978.

Stevens, Barbara J. The Nurse as Executive. Massachusetts :

Contemporary Publishing, 1975.

Stevens - Long, Judith. Adult Life : Developmental Process.

California : Mayfield Publishing Company, 1979.

Storlie, Francer,; Wolff, Ilse,; and Ramfousek, Elizabeth.

Patient Teaching in Critical Care. New York : Prentice - Hall, 1975.

Wiles, Kimball. Supervision for Better School. 4th ed. Englewood

Cliffs, N.J. : Prentice, - Hall, 1975.

William, Margaret, and Booth, Dorothy. Antenatal Education :

Guidelines for Teachers. London : Churchill Livingstone, 1974.

Articles

Bille, Donald A. "A Study of Patient' Knowledge in Relation to Teaching Formal and Compliance." Supervisor Nurse 8 (March 1979) : 55 - 62.

"Successful Educational Programming : Increasing Learner Motivation Through Involvement." Journal of Nursing Administration, 9 (May 1979) : 36 - 42.

Calgary, Alta. "Study Compares Traditional and Family Care Maternity Programs." The Canadian Nurse 68 (March 1972) : 14 - 15.

Connolly, Ann C, and Hoozer, Helen Van. "The Systems Approach : A Basis for Course Redesign." Nursing Outlook 28 (November 1980) : 695 - 698.

Crabtree, Marry. "Application of Cost - Benefit Analysis to Clinical Nursing Practice : A Comparison of Individual and Group Preoperative Teaching." Journal of Nursing Administration 8 (December 1978) : 11 - 16.

Fouts, Joan. "The Teaching Square." Supervisor Nurse 7(December 1978) : 12 - 13.

Fyelling, Carelyn P, and Etwiler, Donnell D. "Health Educator." Hospital, J.A.N.A. 49 (1 April 1975) : 95 - 97.

Hamilton, Ann, and Kelley, Patricia, "An Education Program for Hysterectomy Patient." Supervisor Nurse 10 (April 1979) : 19 - 25.

- Hautman, Merry Ann. "Assessment : One Factor in Effective Client Teaching." Nursing Forum 18 (No. 4 1979) : 405 - 414.
- Hellman, Sandra. "The Health Educator - A Resource for Nurses." Supervisor Nurse 7 (August 1976) : 18 - 22.
- Hill, Martha. "Helping the Hypertensive Patient Control Sodium Intake." American Journal of Nursing 79 (May 1979) : 906 - 909.
- Hott, Jacqueline Rose. "Best Laid Plans Pre - and Postpartum Comparison of Self and Sponse in Primiparous Lamaze Couples Who Share Delivery and Those Who Do Not." Nursing Research 29 (January - February 1980) : 20 - 27.
- Hughes, Cynthia Bach. "An Eclectic Approach to Parent Group Education." The Nursing Clinic of North America 12(September 1977) : 469 - 479.
- Krumm, Sharon,; Vannatta, Patricia, ; and Sauder, Judith. "Group Approaches for Cancer Patient : A Group for Teaching Chemotherapy." American Journal of Nursing 79 (May 1979) : 916.
- Lindeman, Carol A. "Nursing Intervention with the Presurgical Patient : Effectiveness and Efficiency of Group and Individual Preoperative Teaching." Nursing Research 21 (May - June 1972) : 196 - 209.

- Lindeman, Carol A, and Van, Aerman Betty. "Nursing Intervention with the Presurgical Patient : The Effects of structured and unstructured Preoperative Teaching." Nursing Research 20 (July - August 1971) : 319 - 332.
- Mae, Lillie. "An Assessment of Nutrition Education Needs of Eldery Backs and Comparison of Four Method of Instruction." Disseratation Abstracts International 40 (August 1979) : 687 - A.
- Melchior, Lorraine, "Is the Postpartum Period a Time for Crisis for Some Mother?." Canadian Nurse 71 (July 1975) : 30 - 32.
- Mezzanotte, J.E. "Group Instruction in Preparation for Surgery." American Journal of Nursing 70(January 1970) : 89 - 91.
- Nelson, Nora. "Learning as a Function of Relevance and Age." Disseratation Abstracts International 40 (August 1979) : 610 - A.
- Norris, Catherine M. "Self Care." American Journal of Nursing 79 (March 1979) : 486 - 489.
- Nuttelman, Doris. "Instructional Objective." Supervisor Nurse 6 (November 1977) : 35 - 44.
- Owen, Jane F,; Mo Cann, Cristine Sacho,; and Hule Myer, Carol M. "Cardiac Rehabilitation : A Patient Education Program." Nursing Research 27 (May - June 1978) : 148 - 150.

- Salmond, Susan W. "Inservice and Patient Education." Supervisor Nurse 9 (May 1978) : 95 - 101.
- Schmitt, Florence E, and Wooldridge, Powhatan J. "Psychological Preparation of Surgical Patient." Nursing Research 22 (March - April 1973) : 108 - 116.
- Stright, Patricia A. "How to Help the Patient with a Dislocated Shoulder." American Journal of Nursing 79 (April 1979) : 666 - 669.
- White, Majorie. "Inside Family Life : An Arena for Health Education." Nursing Forum 18 (No. 3 1979) : 246 - 252.
- Whitehouse, Rebecca. "From that Facilitate Patient Teaching." American Journal of Nursing 79 (July 1979) : 1227 - 1229.

Other Material

- World Health Organization. "Planning Programming for Nursing Service." Geneva : WHO, 1971.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสัมภาษณ์และแบบ
สังเกตการปฏิบัติตนภายหลังคลอดตามแบบสัมภาษณ์ประสิทธิ์แอลฟา (Alpha)

ตารางแสดงคะแนน

คนที่ ข้อที่	คะแนน (N = 15)															รวม	S_i^2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	26	0.48
2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	35	0.37
3	3	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	1	3	29	0.88
4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	25	0.21
5	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	20	0.23
6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	26	0.21
7	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	24	0.24
8	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	3	3	25	0.74
9	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	22	0.51
10	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	0.22
11	3	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	35	0.37
12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	43	0.09
13	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	21	0.24
14	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	40	0.20
15	3	3	1	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	26	0.74
16	3	3	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	1	2	3	31	0.72
17	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	19	0.22
18	3	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	24	0.64
19	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	22	0.51
20	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	29	0.35
21	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21	0.51
22	3	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	21	0.51

ตารางแสดงคะแนน (ต่อ)

คนที ข้อที่	คะแนน (N = 15)															รวม	S^2_i
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	0.00
24	3	3	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	29	0.75
25	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	0.09
26	3	3	3	2	2	3	1	2	1	1	3	1	3	2	3	33	0.69
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	41	0.48
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	41	0.48
29	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	40	0.47
30	3	3	3	3	2	1	3	2	1	1	3	1	3	3	3	35	0.77
31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	43	0.09
32	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	36	0.51
33	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	0.23
34	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	19	0.19
35	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	24	0.51
36	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	40	0.20
37	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42	0.16
38	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	31	0.32
39	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	3	3	38	0.53
40	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	1	3	1	1	3	31	0.72
41	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0.16
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16	0.06
43	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	35	0.37
44	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	21	0.24
45	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	21	0.24
รวม (T)	110	106	87	95	97	85	95	86	74	88	81	78	76	93	96	1347	17.45
ΣR^2	12100	11236	7569	9025	9409	7225	9025	7396	5476	7744	6561	6084	5776	8649	9216	122491	

ก. หาค่าความแปรปรวนของข้อสอบแต่ละข้อ

$$\text{จากสูตร } s_1^2 = \left(\frac{\sum x_1^2}{N} \right) - \left(\frac{\sum x}{N} \right)^2$$

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } \sum x &= 26 \\ N &= 15 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } s_1^2 &= \left(\frac{3^2 + 3^2 + 1^2 + 2^2 + \dots + 2^2}{15} \right) - \left(\frac{26}{15} \right)^2 \\ &= 3.47 - 2.99 \\ &= 0.48 \end{aligned}$$

$$\text{ในทำนองเดียวกัน } s_2^2 = 0.37 \quad s_3^2 = 0.88 \quad \dots \quad s_{45}^2 = 0.24$$

ข. หาค่าความแปรปรวนของข้อสอบทั้งฉบับ

$$\text{จากสูตร } s_t^2 = \left(\frac{\sum x_t^2}{N} \right) - \left(\frac{\sum x_t}{N} \right)^2$$

$$\begin{aligned} \text{เมื่อ } N &= 15 \\ \sum x_t^2 &= 122491 \end{aligned}$$

$$\sum x_t = 1347$$

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } s_t^2 &= \left(\frac{122491}{15} \right) - \left(\frac{1347}{15} \right)^2 \\ &= 8166.07 - 8064.04 \\ &= 102.03 \end{aligned}$$

ค. หาค่าความเที่ยงตามแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\text{จากสูตร } r_{\alpha} = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

$$\text{เมื่อ } K = 45$$

$$\sum s_i^2 = 17.45$$

$$s_t^2 = 102.03$$

$$\text{แทนค่า } r_{\alpha} = \frac{45}{45-1} \left(1 - \frac{17.45}{102.03} \right)$$

$$= 1.02 \times 0.83$$

$$= .85$$

ความเที่ยงของแบบสัมภาระณ์และแบบสั่ง เกิดการปฏิบัติตนภายหลังคลอด

$$= .85$$

2. ตัวอย่างการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance)

การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนการปฏิบัติตนภายหลังคลอด จำแนกตามระดับการศึกษา

สมมติฐาน คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยภายหลังการสอน (Y) เท่ากัน หลังจาก
ที่ปรับค่าคะแนนก่อนการสอน (X) แล้ว

ตารางแสดงคะแนนก่อนการสอน (X) และคะแนนหลังการสอน (Y)

ประถมน ศึกษา	ประถมนศึกษา $n_1 = 40$		มัธยมศึกษา $n_2 = 40$		อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา $n_3 = 20$	
	X	Y	X	Y	X	Y
	52	82	57	88	60	90
	55	57	60	86	66	94
	57	74	61	83	66	99
	57	76	61	85	67	104
	57	86	61	89	68	94
	58	78	62	84	69	111
	59	74	62	86	70	107
	59	79	63	88	72	107
	60	79	63	93	75	98
	60	80	64	87	76	113
	60	84	64	89	78	115
	60	84	65	90	79	99
	61	78	65	93	79	103
	61	87	66	96	86	106
	62	85	66	97	91	113
	62	91	67	87	92	111
	62	97	67	90	93	114
	63	83	68	87	95	117
	63	86	68	91	100	115
	63	88	68	93	102	117
	63	91	69	93		

ตารางแสดงคะแนนก่อนการสอน (X) และคะแนนหลังการสอน (Y) (ต่อ)

ระดับการ ศึกษา คะแนน	ประถมศึกษา $n_1 = 40$		มัธยมศึกษา $n_2 = 40$		อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา $n_3 = 20$	
	X	Y	X	Y	X	Y
	63	94	69	95		
64	89	69	100			
64	91	70	91			
64	92	70	98			
64	95	70	98			
65	79	70	102			
65	91	70	103			
66	82	70	103			
66	90	71	97			
66	92	72	90			
67	86	72	100			
67	90	73	95			
69	95	73	108			
70	99	75	97			
72	91	75	104			
72	93	76	108			
73	92	81	102			
73	99	82	106			
74	103	82	106			
รวม	2538	3482	2737	3778	1584	2127

เมื่อ

$$n_1 = 40$$

$$n_2 = 40$$

$$n_3 = 20$$

$$N = n_1 + n_2 + n_3$$

$$= 40 + 40 + 20$$

$$= 100$$

$$C_x = \frac{T_{..}^2(x)}{N}$$

$$= \frac{(2538 + 2737 + 1584)^2}{100}$$

$$= 470458.81$$

$$C_y = \frac{T_{..}^2(y)}{N}$$

$$= \frac{(3482 + 3778 + 2127)^2}{100}$$

$$= 881157.69$$

$$C_{xy} = \frac{T_{..}(x) T_{..}(y)}{N}$$

$$= \frac{(2538 + 2737 + 1584)(3482 + 3778 + 2127)}{100}$$

$$= 643854.33$$

$$\frac{\sum_j T_j^2(x)}{n} = \frac{T_{x_1}^2}{n_1} + \frac{T_{x_2}^2}{n_2} + \frac{T_{x_3}^2}{n_3}$$

$$= \frac{(2538)^2}{40} + \frac{(2737)^2}{40} + \frac{(1584)^2}{20}$$

$$= 473768,12$$

$$\frac{\sum_j T_{j(y)}^2}{n} = \frac{T_{y_1}^2}{n_1} + \frac{T_{y_2}^2}{n_2} + \frac{T_{y_3}^2}{n_3}$$

$$= \frac{(3482)^2}{40} + \frac{(3778)^2}{40} + \frac{(2127)^2}{20}$$

$$= 886146,65$$

$$\frac{\sum_j T_{j(x)} T_{j(y)}}{n} = \frac{T_{x_1} T_{y_1}}{n_1} + \frac{T_{x_2} T_{y_2}}{n_2} + \frac{T_{x_3} T_{y_3}}{n_3}$$

$$= \frac{(2538 \times 3482)}{40} + \frac{(2737 \times 3778)}{40} + \frac{(1584 \times 2127)}{20}$$

$$= 647900,95$$

$$\sum_i \sum_j x_{ij}^2 = \sum x_1^2 + \sum x_2^2 + \sum x_3^2$$

$$= (52^2 + 55^2 + \dots + 74^2) + (57^2 + 60^2 + \dots + 82^2) + (60^2 + 66^2 + \dots + 102^2)$$

$$= 479147$$

$$\sum_i \sum_j y_{ij}^2 = \sum y_1^2 + \sum y_2^2 + \sum y_3^2$$

$$= (82^2 + 77^2 + \dots + 103^2) + (88^2 + 86^2 + \dots + 106^2) + (90^2 + 94^2 + \dots + 117^2)$$

$$= 891537$$

$$\begin{aligned}
\sum_i \sum_j X_{ij} Y_{ij} &= \sum_j X_{1j} Y_{1j} + \sum_j X_{2j} Y_{2j} + \sum_j X_{3j} Y_{3j} \\
&= \left[(52 \times 82) + (55 \times 77) + \dots + (74 \times 103) \right] + \\
&\quad \left[(57 \times 88) + (60 \times 86) + \dots + (82 \times 106) \right] + \\
&\quad \left[(60 \times 90) + (66 \times 94) + \dots + (102 \times 117) \right] \\
&= 652377
\end{aligned}$$

ก. คำนวณ Sum of Square (SS) และ Sum of Product (SP)

ระหว่างกลุ่ม

$$\begin{aligned}
SS_{A(x)} &= \frac{\sum_j T_{j(x)}^2}{n} - C_x \\
&= 473786.12 - 470458.81 \\
&= 3309.31
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SS_{A(y)} &= \frac{\sum_j T_{j(y)}^2}{n} - C_y \\
&= 886146.65 - 881157.69 \\
&= 4988.96
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
SP_A &= \frac{\sum_j T_{j(x)} T_{j(y)}}{n} - C_{xy} \\
&= 647900.95 - 643854.33 \\
&= 4046.62
\end{aligned}$$

ข. คำนวณ Sum of Square (SS) และ Sum of Product (SP) ของทั้งหมด

$$\begin{aligned} SS_{tot(x)} &= \sum_i \sum_j x_{ij}^2 - C_x \\ &= 479147 - 470458.81 \\ &= 8688.19 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SS_{tot(y)} &= \sum_i \sum_j y_{ij}^2 - C_y \\ &= 891537 - 881157.69 \\ &= 10379.31 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SP_{tot} &= \sum_i \sum_j x_{ij} y_{ij} - C_{xy} \\ &= 652377 - 643854.33 \\ &= 8522.67 \end{aligned}$$

ค. คำนวณ Sum of Square (SS) และ Sum of Product (SP)

ภายในกลุ่ม

$$\begin{aligned} SS_{S/A(x)} &= SS_{tot(x)} - SS_{A(x)} \\ &= 8688.19 - 3309.31 \\ &= 5378.88 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SS_{S/A(y)} &= SS_{tot(y)} - SS_{A(y)} \\ &= 10379.31 - 4988.96 \\ &= 5390.35 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SP_{S/A} &= SP_{tot} - SP_A \\
 &= 8522.67 - 4046.62 \\
 &= 4476.05
 \end{aligned}$$

ผลการคำนวณเหล่านี้นำไปแสดงไว้ในตารางได้ดังนี้

ตารางแสดงผลการคำนวณ Sum of Square และ Sum of Product

แหล่งความแปรปรวน	SS		SP
	X	Y	
ระหว่างกลุ่ม	3309.31	4988.96	4046.62
ภายในกลุ่ม	5378.88	5390.35	4476.05
รวมทั้งหมด	8688.19	10379.31	8522.67

ง. คำนวณ Sum of Square ที่ปรับ

$$\begin{aligned}
 \text{ภายในกลุ่ม} \quad SS_{S/A(y)} &= SS_{S/A(y)} - \frac{SP_{S/A}^2}{SS_{S/A(x)}} \\
 &= 5390.35 - \frac{(4476.05)^2}{5378.88} \\
 &= 1665.59
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{รวมทั้งหมด} \quad SS_{tot(y)} &= SS_{tot(y)} - \frac{SP_{tot}^2}{SS_{tot(x)}} \\
 &= 10379.31 - \frac{(8522.67)^2}{8688.19} \\
 &= 2019.01
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{ระหว่างกลุ่ม} \quad SS_{A(\bar{y})} &= SS_{\text{tot}(\bar{y})} - SS_{S/A(\bar{y})} \\
 &= 2019.01 - 1665.59 \\
 &= 353.37
 \end{aligned}$$

ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	353.37	176.69	
ภายในกลุ่ม	96	1665.59	17.35	10.18 **
รวมทั้งหมด	98	2019.01		

** P < .01

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างโดยใช้ค่า Sum of Square ที่ปรับแล้ว พบว่า $F(2,96)$ มีค่า 10.18 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยภาย หลังการสอนแตกต่างกัน ภายหลังจากที่ปรับค่าคะแนนก่อนการสอนแล้ว นั่นคือ ประสิทธิภาพ ของการสอนการปฏิบัติคนภายหลังคลอดของมารดาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่

จ. ค่าประมาณรีเกรชันเฉลี่ยของภายในกลุ่ม

$$\begin{aligned}
 b_{S/A} &= \frac{SP_{S/A}}{SS_{S/A(x)}} \\
 &= \frac{4476.05}{5378.88} \\
 &= 0.83
 \end{aligned}$$

ค่าประมาณรีเกรชันเฉลี่ยของภายในกลุ่ม คือ 0.83

ด. คำนวณค่าคะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้ว

$$\bar{Y}'_j = \bar{Y}_j - b_{S/A} (\bar{X}_j - \bar{X}_{..})$$

ระดับประถมศึกษา :

$$\begin{aligned} \bar{Y}'_1 &= \frac{3482}{40} - \left[0.83 \left(\frac{2538}{40} - \frac{6859}{100} \right) \right] \\ &= 91.32 \end{aligned}$$

ระดับมัธยมศึกษา :

$$\begin{aligned} \bar{Y}'_2 &= \frac{3778}{40} - \left[0.83 \left(\frac{2737}{40} - \frac{6859}{100} \right) \right] \\ &= 94.58 \end{aligned}$$

ระดับอาชีวศึกษาและอุดมศึกษา :

$$\begin{aligned} \bar{Y}'_3 &= \frac{2127}{20} - \left[0.83 \left(\frac{1584}{20} - \frac{6859}{100} \right) \right] \\ &= 97.54 \end{aligned}$$

ข. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายกลุ่ม

$$F = \frac{(\bar{Y}'_1 - \bar{Y}'_2)^2}{MS_{S/A}(y') \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \left[\frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)^2}{SS_{S/A}(x)} \right] \right\}}$$

ประถมศึกษา : มัธยมศึกษา

$$\begin{aligned} F &= \frac{(94.58 - 91.32)^2}{17.35 \left\{ \frac{1}{40} + \frac{1}{40} + \left[\frac{(\frac{2737}{40} - \frac{2538}{40})^2}{5378.88} \right] \right\}} \\ &= 11.19 \end{aligned}$$

ประถมศึกษา : อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา

$$F = \frac{(97.54 - 91.32)^2}{17.35 \left\{ \frac{1}{20} + \frac{1}{40} + \left[\left(\frac{1584}{20} - \frac{2538}{40} \right)^2 / 5378.88 \right] \right\}}$$

$$= 18.42$$

มัธยมศึกษา : อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา

$$F = \frac{(97.54 - 94.58)^2}{17.35 \left\{ \frac{1}{20} + \frac{1}{40} + \left[\left(\frac{1584}{20} - \frac{2737}{40} \right)^2 / 5378.88 \right] \right\}}$$

$$= 5.22$$

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ นำมาแสดงไว้ในตารางดังต่อไปนี้

ตารางแสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่

ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	อาชีวศึกษาและ อุดมศึกษา
ประถมศึกษา	-	11.19 **	18.42 **
มัธยมศึกษา	-	-	5.22 *
อาชีวศึกษาและ อุดมศึกษา	-	-	-

* P < .05

** P < .01

จากการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของมารดาที่มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษากับมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษาและอุดมศึกษากับมัธยมศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วน อาชีวศึกษาและอุดมศึกษากับประถมศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า ประสิทธิภาพของการสอนการปฏิบัติตนภายหลังคลอดของมารดาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมารดาที่มีระดับการศึกษาสูง มีประสิทธิผลดีกว่ามารดาที่มีระดับการศึกษาต่ำ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม. 0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

13 กุมภาพันธ์ 2524

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

เนื่องด้วย นางสาวรวิวัลย์ วงศ์สื่อเกียรติ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอนการ
ปฏิบัติตนภายหลังคลอดระหว่างการสอนเป็นกลุ่มกับการสอนเป็นรายบุคคล" ในกรณี
นี้ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์
และแบบสังเกต

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ให้นิสิตได้เข้าพบเพื่อเรียนชี้แจง
รายละเอียดด้วยตนเอง และขอได้โปรดพิจารณาตรวจสอบแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต
ดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง
ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประทีฐร์ บุนนาค)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2529986, 2527677

ที่ ทม.0309/

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

13 กุมภาพันธ์ 2524

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล.....

เนื่องด้วย นางสาววิวิทย์ วงศ์สื่อเกียรติ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
 พยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบประสิทธิผลของการสอน
 การปฏิบัติตนภายหลังคลอดระหว่างการสอนเป็นกลุ่มกับการสอนเป็นรายบุคคล" ในการนี้
 นิสิตจำต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยทำการสอนผู้ช่วย
 ภายหลังคลอด 6 - 24 ชั่วโมง และแจกแบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตภายหลังการสอน
 แก่ผู้ช่วยของโรงพยาบาล.....

จึงเรียนมาเพื่อขอ ความอนุเคราะห์จากท่าน ให้นิสิตได้เข้าพบเพื่อเรียนชี้แจง
 รายละเอียดด้วยตนเอง และขอได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
 ดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง
 มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประทีฐ บุนนาค)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2529986, 2527677

แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกต

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตนี้แยกออกเป็น 2 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว และจำนวนครั้งที่ตั้งครรภ์
- ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตการปฏิบัติตนภายหลังคลอด ซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ ทางด้านซ้ายมือ จะเป็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ หรือพฤติกรรมที่ต้องการสังเกต ส่วนทางด้านขวามือจะเป็นการประเมินค่าเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อ คือ

ดี = 3 คะแนน

พอใช้ = 2 คะแนน

ไม่ดี = 1 คะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ต้องการ หรือเติมคำ
ในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

1. อายุ

- ต่ำกว่า 20 ปี
 20 - 35 ปี

2. ระดับการศึกษา

- ประถมศึกษา (อ่านออก)
 มัธยมศึกษา
 อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา

3. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน

- ต่ำกว่า 1,500 บาท
 1,501 - 3,000 บาท
 3,001 - 4,500 บาท
 มากกว่า 4,500 บาท

4. การตั้งครรภ์ปัจจุบันเป็นครั้งที่.....

5. มีบุตรมาแล้ว.....คน

ส่วนที่ 2

แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตการปฏิบัติตนภายหลังคลอด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางประเมินค่าทางด้านขวามือที่ตรงกับคำตอบ หรือการปฏิบัติตนที่สังเกตได้ตามความเป็นจริง

หมวด 1 ความรู้ความเข้าใจ

คำถาม	3	2	1
1. ภายหลังคลอดร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่ใดบ้าง	มดลูก น้ำคาวปลา และเต้านม	ตอบได้ 2 อย่าง	ตอบได้ 1 อย่าง หรือไม่ได้
2. เต้านมภายหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และเป็นอย่างไร	มีการเปลี่ยนแปลงโดยมีการผลิตน้ำนม	มีการเปลี่ยนแปลง	ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
3. เป็นเวลานานกี่สัปดาห์มดลูกจึงจะเข้าสู่สภาพปกติ	6 - 8 สัปดาห์	ใกล้เคียงคำตอบที่ถูกต้อง เช่น 5, 9 สัปดาห์	ห่างไกลคำตอบที่ถูกต้อง เช่น 4, 10 สัปดาห์ หรือไม่ได้
4. น้ำคาวปลามาจากที่ไหน	แผลที่รกเกาะในมดลูก	มดลูก	ไม่ทราบหรืออวัยวะอื่นที่ไม่ใช่มดลูก
5. ส่วนประกอบของน้ำคาวปลา มีอะไรบ้าง	เลือด น้ำเหลือง และเนื้อเยื่อ	ตอบได้ 2 อย่าง	ตอบได้ 1 อย่าง หรือไม่ได้

คำถาม	3	2	1
6. ในวันที่ 4 - 9 น้ำคาวปลาจะมีลักษณะอย่างไร	สีแฉงจาง ๆ มีมูกปน	ตอบได้แต่เพียงว่ามีสีแฉงจาง ๆ หรือตอบว่ามีมูกปน	คำตอบไม่ถูกต้อง
7. ถ้าน้ำคาวปลาผิดปกติจะสังเกตได้จากอะไรบ้าง	จำนวน สีและกลิ่น	ตอบได้ 2 อย่าง	ตอบได้ 1 อย่างหรือไม่ได้
8. ปกติน้ำคาวปลาจะหมดภายในกี่วันหลังคลอด	21 วัน	ใกล้เคียงคำตอบที่ถูกต้อง เช่น 19, 20, 22, 23 วัน	ห่างไกลคำตอบที่ถูกต้อง เช่น 18, 24 วันหรือไม่ทราบ
9. ถ้ามีการติดเชื้อในโพรงมดลูก น้ำคาวปลาจะมีลักษณะอย่างไร	มีกลิ่นเหม็นและมีสีคล้ำ	ตอบได้อย่างเดียว	ไม่ทราบ หรือตอบไม่ถูก
10. ถ้ามีเศษรกค้างอยู่ในมดลูก น้ำคาวปลาจะเป็นอย่างไร	จำนวนมากและมีสีแฉงไม่จางลงไป	ตอบได้แต่เพียงว่าจำนวนมาก หรือมีสีแฉงไม่จางลงไป	คำตอบไม่ถูกต้อง
11. วิธีการชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ที่ถูกต้องควรทำอย่างไร และเพราะเหตุใด	ล้างจากข้างหน้าไปข้างหลังเพื่อจะไม่นำเชื้อโรคจากทวารหนักไปสู่แผล	ล้างจากข้างหน้าไปข้างหลัง แต่ไม่สามารถบอกเหตุผลได้หรือบอกไม่ถูก	ล้างกลับไปกลับมาหรือคำตอบไม่ถูกต้อง

คำถาม	3	2	1
12. น้ำที่ใสทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ควรเป็นน้ำอะไร	น้ำสะอาดซึ่งได้แก่น้ำต้มสุกหรือน้ำผสมคางทับทิม	น้ำสะอาด เช่น น้ำประปา น้ำบาดาล หรือน้ำฝน	น้ำอะไรก็ได้ นอกเหนือจากที่ได้กล่าวมา
13. การออกกำลังกายมีประโยชน์อะไรต่อตัวท่าน (1. ช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตดี 2. ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและเชิงกรานกลับสู่สภาพเดิม 3. ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น 4. ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว 5. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง 6. ทำให้ทารกทรงสวยงาม)	ตอบได้ 4 ข้อขึ้นไป	ตอบได้ 2-3 ข้อ	ตอบได้ 1 ข้อหรือไม่ได้เลย
14. น้่านมในระยะ 2 - 3 วันแรกภายหลังคลอดมีประโยชน์หรือไม่ และเป็นอย่างไร	มีประโยชน์ คือ มีคุณค่าทางอาหาร หรือมีภูมิคุ้มกันโรค หรือมีสารช่วยขับขี้เทา	มีประโยชน์แต่บอกประโยชน์ไม่ได้	ไม่มีประโยชน์

คำถาม	3	2	1
15. ในระยะ 3-4 วันแรก ภายหลังคลอดควรให้ทารก กुकนมนานประมาณเท่าไร เพราะเหตุใด	2-3 นาที เพราะถ้ากुक นานไปจะทำให้ หัวนมถลอก	ตอบได้แต่เพียง ว่า 2-3 นาที หรือ ตอบว่า เพราะถ้ากुक นานไปจะทำให้ หัวนมถลอก	ไม่ทราบ หรือ ตอบไม่ถูก
16. การบีบน้ำนมที่เหลือออก ภายหลังให้ทารกกुकนมแล้ว มีประโยชน์หรือไม่ และ อย่างไร	มี เพราะช่วย ให้มีการสร้าง น้ำนมอย่างเพียง พอ หรือเพราะ ช่วยไม่ให้นมคั่ง	มีประโยชน์แต่ บอกประโยชน์ ไม่ได้	ไม่มีประโยชน์
17. ถั่วต่าง ๆ เป็นอาหารที่จัด อยู่ในพวกไหน และมี ประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างไร	โปรตีน ประโยชน์ คือ ช่วยเสริม สร้างและซ่อม แซมอวัยวะต่างๆ	พวกโปรตีน แต่บอกประโยชน์ ไม่ได้	ตอบไม่ถูก
18. กะทิเป็นอาหารที่จัดอยู่ ในพวกไหน และมีประโยชน์ ต่อร่างกายอย่างไร	พวกไขมัน ให้ พลังงานและความ อบอุ่นแก่ร่างกาย	พวกไขมัน แต่ บอกประโยชน์ ไม่ได้	ตอบไม่ถูก

คำถาม	3	2	1
19. ข้าว เป็นอาหารที่จัดอยู่พวกไหนและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร	พวกแป้งและน้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย	พวกแป้งและน้ำตาลแทบออกประโยชน์ไม่ได้	ตอบไม่ถูก
20. ภายหลังคลอดควรรับประทานอาหารชนิดใดบ้าง	อาหารที่มีคุณค่าครบทุกหมู่ คือ โปรตีน, แป้ง และน้ำตาล ไขมันและผักผลไม้	อาหารที่มีคุณค่าแทบออกชนิดของอาหารไม่ได้ หรือ บอกไม่ครบ	อาหารเฉพาะอย่าง ซึ่งมีคุณค่าน้อย เช่น ข้าวกับปลาแห้ง หรืออาหารที่มีโปรตีนน้อย

หมวด 2 ความคิดเห็นและความเชื่อ

คำถาม	3	2	1
21. ท่านคิดว่าร่างกายของท่านที่มีการเปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากคลอดนั้น เป็นสิ่งที่ผิดปกติหรือไม่	เป็นปกติตามธรรมชาติ	ไม่แน่ใจ	ผิดปกติ
22. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการมีน้ำคาวปลาที่มีสีแดงและออกเป็นจำนวนมาก เป็นการดีเพราะจะช่วยขับเอาของเสียออกจากร่างกาย	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ



คำถาม	3	2	1
23. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการอาบน้ำ หลังคลอด จะช่วยไม่ให้เกิด การอักเสบและติดเชื้อ	เชื่อ	ไม่แน่ใจ	ไม่เชื่อ
24. ท่านเชื่อหรือไม่ว่า การออก กำลังกายภายหลังคลอดโดย เร็วจะทำให้มดลูกหย่อนได้	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
25. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการออก กำลังกายภายหลังคลอด จะทำให้ร่างกาย และ ทรวงทรงกลับสู่สภาพเดิมได้	เชื่อ	ไม่แน่ใจ	ไม่เชื่อ
26. ท่านเชื่อหรือไม่ว่าการใส่ เสื้อยกทรงหลังคลอดทำให้ หัวนมบวม	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
27. หลังคลอดถ้าทารกถูกนมเร็ว เท่าไร ยิ่งเกิดผลดีเร็วเท่า นั้น	เชื่อ	ไม่แน่ใจ	ไม่เชื่อ
28. เด็กที่กินน้ำนมเหลืองใน 2-3 วันแรก มักเจ็บป่วย บ่อย	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ

คำถาม	3	2	1
29. การให้เด็กดูคนมีมือละข้าง จะทำให้ได้รับน้ำหนักเต็มที่	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
30. การรับประทานไข่หรืออาหารทะเล ทำให้แผลอักเสบได้	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
31. มารดาหลังคลอดควรงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผัก	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
32. การกินยาของเหล้าช่วยขับเลือดลมดี	ไม่เชื่อ	ไม่แน่ใจ	เชื่อ
33. ท่านเชื่อหรือไม่ที่มีผู้กล่าวกันว่า แม่รับประทานอาหารอะไร เด็กที่รับประทานนมแม่ ก็จะได้อาหารพวกนั้นไปด้วย	เชื่อ	ไม่แน่ใจ	ไม่เชื่อ


หมวด 3 การปฏิบัติ

พฤติกรรมที่สังเกต	3	2	1
34. ความสะอาดของมือก่อน ให้นมทารก	ล้างมือด้วยน้ำ เปล่าและสบู่	ล้างมือด้วยน้ำ เปล่า	ไม่ได้ล้างมือ
35. การทำความสะอาดหัวนม ก่อนให้นมทารก (เช็ดเป็นวงกลมโดยรอบ จากหัวนมลงมาเต้านม)	ใช้สำลีหรือผ้า ขนหนูสะอาดชุบ น้ำเช็ดให้ สะอาด โดย ถูกวิธี	ทำแต่เช็ดไม่ ถูกวิธี	ไม่ทำ
36. ท่าขณะให้นมทารก (อุ้มให้ศีรษะทารกอยู่ตรง รอยพับข้อศอก ฝ่ามือข้าง เดียวกันนั้นรองที่ก้นทารก หรือนอนตะแคงหันหน้า เข้า โดยศีรษะและหลัง ของมารคามีหมอนรอง)	ทำได้ถูกต้อง และอยู่ในลักษณะ ที่สบาย	ทำได้ถูกต้อง แต่ลักษณะที่ไม่ สบายต้องขยับ ตัวบ่อยๆ	ทำไม่ถูกต้อง เลย
37. การใช้นิ้วมือกันเต้านม ขณะให้นมทารก	ทำตลอดเวลา ที่ให้	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่ทำ
38. วิธีการเอาทารกออกจาก เต้านมเมื่อจะเปลี่ยนให้นม อีกข้างหนึ่ง	ทำ โดยใช้ มือกดค้างเบาๆ หรือกดข้างมุม ปากเบาๆ	ทำ แต่ไม่ถูก วิธี	ไม่ทำ

พฤติกรรมที่สังเกต	3	2	1
39. การให้น้ำแกทารกภายหลัง จากให้นมเรียบร้อยแล้ว	ให้ โดยเอียง ขวดให้น้ำท่วม จุกหัวนมหมด	ให้	ไม่ให้
40. การอุ้มทารกพาดบ่าเพื่อให้ เธอ	ทำโดยรอ จน กระทั่งเธอแล้ว จึงให้นอน	ทำ	ไม่ทำ
41. การเอาน้ำนมที่เหลือออก ภายหลังจากให้นมทารกเรียบร้อยแล้ว	ทำโดยใช้มือ ซอมนเต้านมขึ้น แล้วกดหัวแม่มือ บนเต้านมลงไป หาหัวนม	ทำ แต่ไม่ ถูกวิธี	ไม่ทำ
42. การทำความสะอาดหัวนม ภายหลังจากเอาน้ำนมที่ เหลือออกแล้ว	ใช้สำลีหรือผ้า ขนหนูสะอาด ชุบน้ำเช็ดให้ สะอาด	ทำ แต่ ไม่ถูกวิธี	ไม่ทำ
43. การออกกำลังกายท่าที่ 1 (นอนคว่ำใช้หมอนหนุนหน้า ท้องบริเวณต่ำกว่าอกเล็กน้อย ศีรษะไม่หนุนหมอน)	ทำได้ถูกต้อง ทุกอย่าง	หนุนหมอน หรือใช้หมอน หนุนคอกที่	ทำไม่ได้

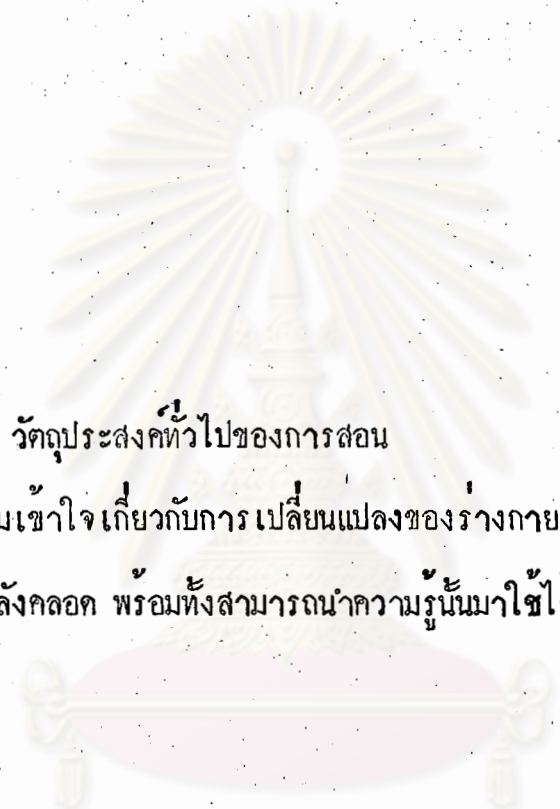
พฤติกรรมที่สังเกต	3	2	1
44. การออกกำลังกายท่าที่ 2 (นอนหงายราบ หายใจเข้า ให้ท้องโป่ง หายใจออก ให้ท้องแฟบ ชมิบกันแล้ว เริ่มหายใจเข้าใหม่)	ทำได้ถูกต้อง ทุกอย่าง	หมุนหมอนหรือ หายใจฉิววิธี หรือไม่ได้ชิมบ กัน	ทำไม่ได้
45. การออกกำลังกายท่าที่ 3 (นอนหงายราบ แขนแนบ ลำตัว ยกศีรษะสูงขึ้นจน คางชิดอก และแขมว หน้าท้อง)	ทำได้ถูก ต้องทุกอย่าง	หมุนหมอนหรือ ไม่ได้แขมว หน้าท้อง	ทำไม่ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกการสอนเรื่อง "การปฏิบัติตนภายหลังคลอด"

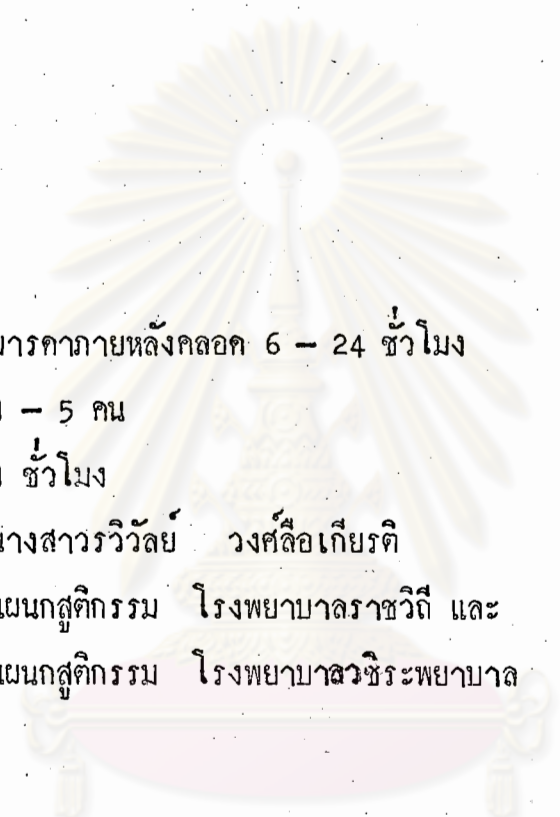
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



วัตถุประสงค์ทั่วไปของการสอน

"เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และ
การปฏิบัติตนภายหลังคลอด พร้อมทั้งสามารถนำความรู้นั้นมาใช้ได้"

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ผู้เรียน มารทาทายหลังคลอด 6 – 24 ชั่วโมง
จำนวน 1 – 5 คน
เวลา 1 ชั่วโมง
ผู้สอน นางสาววิวิทย์ วงศ์สื่อเกียรติ
สถานที่ แผนกสูติกรรม โรงพยาบาลราชวิถี และ
 แผนกสูติกรรม โรงพยาบาลวชิระพยาบาล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ตลอดระยะเวลา 9 เดือนที่ตั้ง ครรภ์ ได้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หลาย ๆ อย่าง เช่น มดลูกขยายตัวโตขึ้น ตามขนาดของทารกในครรภ์ หรือเต้านม ที่มีการขยายตัวเตรียมพร้อมในการให้นม มารดาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และ ใช้ความอดทนในการปฏิบัติตนตลอดระยะเวลา ที่ตั้งครรภ์ ภายหลังจากคลอดแล้วความ รับผิดชอบได้เพิ่มขึ้นในฐานะที่เป็นมารดา คือ ต้องเลี้ยงดูบุตรของตนและการปฏิบัติ ตนภายหลังคลอด สิ่งที่จะได้กล่าวถึงต่อไป นี้ จะเป็นความรู้ในการปฏิบัติตนภาย หลังคลอด ที่จะ เป็นแนวทางในการนำไป ปฏิบัติจริงสำหรับมารดา ซึ่งจะสามารถ ปฏิบัติตนได้ดีมากขึ้นเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับ ความสนใจต่อคำแนะนำเหล่านี้ และการ นำเอาไปฝึกปฏิบัติ</p>	<p>ผู้สอนแสดงความคิดเห็น กับผู้เรียนที่ได้ผ่านพ้นระยะ เวลาอันยาวนานที่รอคอย และถามถึงวิธีการปฏิบัติตน ในขณะตั้งครรภ์ เพื่อที่จะ โยงเข้าสู่เนื้อหา</p>		

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. บอกถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังคลอดได้</p>	<p><u>การเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังคลอด</u></p> <p>การเปลี่ยนแปลงภายหลังคลอดเป็นไปโดยปกติตามธรรมชาติ แต่มีภาวะอื่นอีกมากที่อาจทำให้เกิดความผิดปกติขึ้นได้ ดังนั้นมารดาภายหลังคลอดควรจะต้องมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายบางส่วนเพื่อที่จะสามารถทราบได้ เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่สำคัญ คือ มดลูก น้ำคาวปลา และเต้านม</p> <p>1. มดลูก ภายหลังคลอดมดลูกจะมีการหดตัวลง ขนาดของมดลูกยังโตอยู่ ระดับของยอดมดลูกจะอยู่ต่ำกว่าระดับสะดือ ขนาดของมดลูกจะเล็กลงเรื่อย ๆ ประมาณ 7 วันภายหลังคลอดจะคลำได้สูงกว่า</p>	<p>ให้ผู้เรียนตอบคำถามว่า "ภายหลังคลอดมีส่วนต่างๆของร่างกายเปลี่ยนแปลงหรือไม่" ภายหลังจากที่ผู้เรียนตอบแล้ว ผู้สอนแก้ไขคำตอบที่ไม่ถูกต้องและสรุปถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่สำคัญ</p>	<p>ภาพฟิล์มรูปอวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี (รูปสี่)</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>หัวเห่าประมาณ 3 นิ้ว และจะไม่สามารถคลำพบประมาณวันที่ 10 - 12 ภายหลังคลอด มดลูกจะเข้าสู่ระดับปกติภายใน 6 - 8 สัปดาห์</p> <p>2. น้ำคาวปลา มดลูกภายหลังคลอด จะมีแผลตรงบริเวณที่รกเกาะ จึงทำให้ มีเลือด น้ำเหลือง และเนื้อเยื่อบริเวณรอยแผลที่รกเกาะ ไหลออกมาจากมดลูก เราเรียกว่า "น้ำคาวปลา" ซึ่งจะมีออกอยู่เรื่อย ๆ จนกว่าแผลในมดลูกจะหาย กินเวลาประมาณ 21 วัน</p> <p>3. เต้านม ภายหลังคลอดเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลง คือ มีการผลิตน้ำนมออกมา โดยในระยะ 2 - 3 วันแรก น้ำนมจะค่อนข้างใส และมีสีเหลือง น้ำนม</p>	<p>ผู้สอนถามว่า "น้ำคาวปลา คืออะไร" เมื่อผู้เรียนตอบ และผู้สอนไต่ถามไปถึง คำตอบที่ถูกต้องแล้ว ผู้สอนจึงถามต่อไปว่า "น้ำคาวปลา มาจากไหน" และอธิบายถึงการ เกิดน้ำคาวปลา โดยใช้ภาพพลิก</p> <p>ให้ผู้เรียนตอบคำถามว่า ภายหลังคลอดเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง แล้วโยงเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>ภาพพลิกรูปมดลูกที่แสดงบริเวณที่รกเกาะ (รูปสี)</p> <p>ภาพพลิกรูปส่วนประกอบของเต้านม (รูปสี)</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>2. บอกประโยชน์ของน้ำนมใน ระยะ 2-3 วันแรกภายหลังคลอดได้</p>	<p>ระยะนี้จะมีคุณค่าทางอาหารสูง มีภูมิคุ้มกันโรค และมีสารช่วยขับขี้เทาให้แก่ทารก</p>			<p>ให้ผู้เรียนบอกถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงของร่างกายและประโยชน์ของน้ำนมในระยะ 2-3 วันแรก ถ้าผู้เรียนตอบไม่ถูกต้องให้สอนทบทวนใหม่</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. จำแนกได้ ว่าลักษณะใด เป็นน้ำคาวปลา ที่ปกติ และผิดปกติ</p>	<p><u>การสังเกตน้ำคาวปลาและการดูแลมีเย็บ</u></p> <p>น้ำคาวปลาที่ออกมาจากมดลูกจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้ คือ</p> <p>วันที่ 1-3 จะมีสีแสดเหมือนเลือดสด เนื่องจากแผลยังใหม่อยู่</p> <p>วันที่ 4-9 จะมีสีจางลง มีมูกออกมาปน โดยสีของน้ำคาวปลาจะจางลงตามลำดับ และปริมาณลดน้อยลง</p> <p>วันที่ 10-21 น้ำคาวปลาจะเป็นมูกสีขาวปนเหลือง จำนวนไม่มาก</p> <p>ทั้งนี้ภายหลังจากคลอดจึงจำเป็นจะต้องสังเกตดูน้ำคาวปลา ถ้ามีลักษณะที่ผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที การสังเกตน้ำคาวปลาจะต้องดูสิ่งต่อไปนี้ คือ</p>	<p>ผู้สอนถามถึงลักษณะน้ำคาวปลาของผู้เรียนในขณะนี้ แล้วจึงโยงคำตอบของผู้เรียนเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>ภาพพลิกแสดงสีของน้ำคาวปลา</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>1. จำนวน ถ้าน้ำคาวปลา มีจำนวนมากเกินไป และมีสีเข้ม แสดงว่าอาจมีเศษรกค้างอยู่ในมคลูก ถ้าออกจำนวนน้อยอาจเกิดจากมคลูกหัดตัวไม่ดี</p> <p>2. สี น้ำคาวปลา มีสีเข้ม และไม่เปลี่ยนสีจางลงไป อาจเกิดจากมคลูกหัดตัวเข้าอุจจาระปกติ มีเศษรกค้างหรือมีการอักเสบในโพรงมคลูก</p> <p>3. กลิ่น ถ้าน้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น และมีสีคล้ำ แสดงว่าเกิดมีการติดเชื้อขึ้นในโพรงมคลูก</p>			<p>ให้ผู้เรียนบอกถึงสิ่งที่จะสังเกตเห็นว่ามีความผิดปกติของน้ำคาวปลา</p>

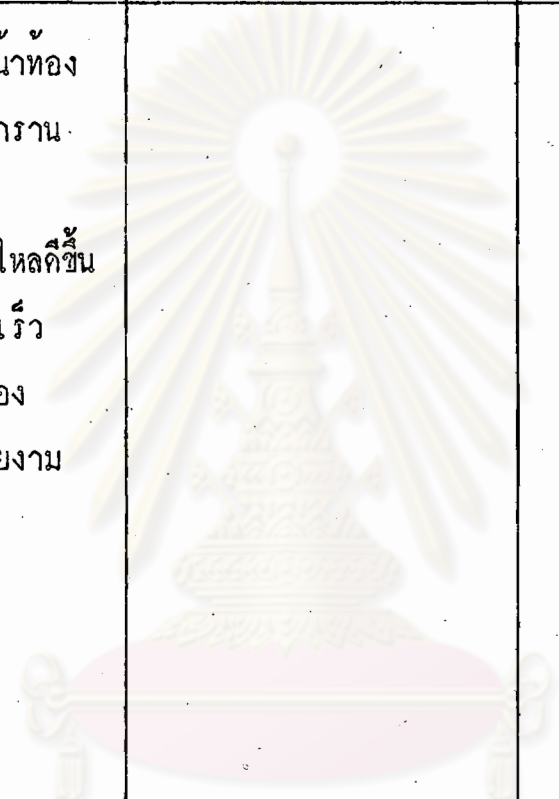
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>2. บอกวิธีการทำความสะอาดสระอากาศอวัยวะสืบพันธุ์ได้</p>	<p>นอกจากการสังเกตน้ำคาวปลาแล้ว จะต้องระวังรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีแผลที่ฝีเย็บ ถ้าไม่ระวังรักษาความสะอาดให้ดี และถูกวิธีแล้ว จะทำให้เกิดการอักเสบขึ้นได้</p> <p>การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ชำระล้างทุกครั้งภายหลังปัสสาวะและอุจจาระ การชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์จะล้างจากข้างหน้าไปข้างหลังเท่านั้น ไม่ล้างกลับไปกลับมา เพราะจะเป็นการนำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักมาสู่แผลได้ 2. น้ำที่ใช้ชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ จะต้องเป็นน้ำสะอาด ซึ่งได้แก่น้ำต้มสุก หรือน้ำผสมกางกัทิมเป็นสีชมพูจางแบบน้ำแช่ผัก 	<p>ผู้สอนถามผู้เรียนว่า "ในขณะที่มีน้ำคาวปลาอยู่นี้ ได้รักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์อย่างไร" แล้วจึงเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ตามเนื้อหา</p>		

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>3. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ การถอดผ้าอนามัยจะถอดไปทางข้างหลัง</p> <p>4. ข้างนอนควรเป็นผ้าที่สะอาด ไม่สกปรกหรือหมักหมม</p> <p>5. ล้างมือให้สะอาดภายหลังจากเข้าห้องน้ำ และเปลี่ยนผ้าอนามัย</p> <p>การรักษาความสะอาดนี้รวมไปถึงการรักษาความสะอาดทั่วไปของร่างกายด้วย เพราะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้มีการติดเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้นภายหลังจากคลอมาโรคควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดทุกวัน</p>		<p>ให้ผู้เรียนสรุป วิธีปฏิบัติในการรักษา ความสะอาดของอวัยวะ สืบพันธุ์ และอธิบาย เพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง ในส่วนที่ผู้เรียนไม่ได้ สรุปไว้</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. อธิบายวิธีการออกกำลังกายภายหลังคลอเคลาะวิธีไค</p>	<p><u>การออกกำลังกายภายหลังคลอเคลาะ</u></p> <p>ในระหว่างตั้งครรภ์กล้ามเนื้อหน้าท้องจะขยายออกตามขนาดของมดลูกที่โตขึ้น และภายหลังคลอเคลาะ ขนาดของมดลูกที่หดเล็กลงจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องหย่อนลง นอกจากนั้นกล้ามเนื้อบริเวณช่องเชิงกรานยังถูกยืดขยายระหว่างการคลอเคลาะ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักวิธีที่ช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่จะสอนต่อไปนี้เป็นท่าที่ง่าย ๆ และสามารถปฏิบัติได้ทันที คือ</p> <p>ท่าที่ 1. นอนคว่ำใช้หมอนหนุนหน้าท้องบริเวณที่ต่ำกว่าอกเล็กน้อย ศีรษะไม่หนุนหมอน วันละประมาณ 20 นาที วิธีนี้จะช่วยไหม้กล้ามเนื้อกลับเข้าที่เร็วและนำควาปลาไหลคั่งขึ้น</p>	<p>ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ต้องการจะมีทรวงทรงที่สวยงามเหมือนก่อนตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้าผู้เรียนตอบว่าต้องการจะมีทรวงทรงที่สวยงาม ให้ถามต่อไปว่า ผู้เรียนคิดว่า มีวิธีใดที่จะช่วยให้ทรวงทรงสวยงาม แต่ถามผู้เรียนตอบว่าไม่ต้องการ ผู้สอนต้องอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อในระยะที่ตั้งครรภ์ และภายหลังคลอเคลาะ แล้วจึงถามว่ามีวิธีใดที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวกลับคืนสู่สภาพเดิม</p>	<p>ภาพขาว-ดำ แสดงขั้นตอนการออกกำลังกายแต่ละท่า</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายกำลังกายภายหลังคลอดได้</p>	<p>ท่าที่ 2 นอนหงายราบหายใจเข้าให้ท้องโป่ง แล้วหายใจออกให้ท้องแฟบ พร้อมกับขมิบก้นเหมือนกับการกลั้นอุจจาระไว้สักครู่ แล้วจึงหายใจเข้าใหม่ ทำวันละ 15 - 20 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อบริเวณช่องเชิงกรานแข็งแรงขึ้น</p> <p>ท่าที่ 3 นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองวางแนบกับลำตัว พยายามยกศีรษะให้สูงขึ้นจากพื้นจนจนคางชิดหน้าอก พร้อมกับนึ้นให้แขนงกล้ามเนื้อหน้าท้องให้หกดตัว ทำวันละ 15-20 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง</p> <p>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น 		<p>ภาพพลิกเขียนถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>2. ให้อ่านเนื้อเรื่องและกล่าวนำบริเวณของเชิงกรานกลับคืนสู่สภาพเดิม</p> <p>3. ให้นำคาวปลาไหลคีขึ้น</p> <p>4. ให้นำหมูเข่าเข้าเร็ว</p> <p>5. ให้นำไขมันหน้าท้อง</p> <p>6. ให้นำทรวงทรวงสวยงาม</p>			<p>ให้ดูเรียนอธิบายวิธีการออกกำลังกายภายหลังคลอดแต่ละท่า ถ้าหากอธิบายไม่ถูกต้อง จะต้องทำการสอนทบทวนจนสามารถอธิบายได้อย่างถูกต้องทั้ง 3 ท่า</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. บอก ประโยชน์ ของการให้ ทารกดูดนม ได้</p>	<p><u>การดูแลเต้านมและการให้นมทารก</u> ภายหลังกคลอด 24 ชั่วโมง เป็น เวลาที่ควรเริ่มหัดให้ทารกดูดนม ถึงแม้ ว่าจะไม่มีน้ำนมไหล ซึ่งจะเป็นการ กระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำนมเร็วขึ้น และน้ำนมในระยะนี้ยังมีประโยชน์ต่อ ทารกเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมี ประโยชน์ทางอ้อม คือ ช่วยให้การหดตัว ของมดลูกดีขึ้น และมดลูกเข้าอู่เร็ว</p>	<p>ผู้สอนถามผู้เรียนว่า ขณะนี้มีน้ำนมแล้วหรือยัง และ คิดว่าจะเริ่มให้ทารกดูดนมเมื่อ ไหน เมื่อผู้เรียนตอบแล้ว ผู้ สอนจึงบอกเวลาที่ควรเริ่มให้ ทารกดูดนมและประโยชน์ของการ ให้ทารกดูดนม</p>	<p>ภาพพลิกเขียนบอก ประโยชน์ของการ ให้ทารกดูดนม</p>	
<p>2. บอกลำดับ ในการให้นม ทารกได้อย่าง ถูกต้องตาม ขั้นตอน</p>	<p><u>การดูแลเต้านมและการให้นม</u> ทารกควรปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตัดเล็บให้สั้น และล้างมือ ให้สะอาดควยน้ำเปล่ากับสบู่ก่อนให้นม ทารก 2. ใช้สำลีหรือผ้าขนหนูสะอาด ชุบน้ำอุ่นเช็ดหัวนมให้สะอาด โดยเช็ด เป็นวงกลม จากหัวนมลงมาหาเต้านม 	<p>ผู้สอนแสดงวิธีการทำให้ ผู้เรียน ประกอบการอธิบาย โดยใช้ ผู้เรียน</p>		

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>3. นิ่งอยู่ในท่าที่สบายและสะดวก อุมทารกให้ศีรษะอยู่ตรงรอยพับข้อศอก ฝ่ามือข้างเดียวกันนั้นรองรับอยู่ที่ก้นทารก อุมให้ศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเวลาที่ทารก กुकนม หรืออยู่ในท่านอนตะแคงหันหน้า เข้าหากัน โดยศีรษะและหลังของมารดา มีหมอนรองรับเพื่อไม่ให้เมื่อย เมื่อ ทารกอุมหัวนมได้เรียบร้อยแล้ว ใช้นิ้ว มืออีกข้างหนึ่งแตะที่เต้านมบริเวณใกล้ จุกทารก และกดลงเล็กน้อย เพื่อให้ ทารกหายใจได้สะดวก</p> <p>4. ในระยะ 3-4 วันหลังคลอด ควรให้ทารกกुकนมข้างละ 2-3 นาที ถ้า กुकนมเกินไป อาจทำให้หัวนมถลอกเป็น แผลได้ เมื่อน้ำนมจริงถูกสร้างขึ้นมาแล้ว จึงให้ทารกกुकนมตามเวลาปกติ คือข้างละ 5 นาที</p>	<p>ผู้สอนแสดงท่าที่ถูกต้อง ในการอุมทารกให้ดูแล้วให้ ผู้เรียนทำภายหลังจากที่ดู เรียบร้อยแล้ว</p>	<p>ภาพพลิกรูปปากทารก กำลังกुकนม แสดงการ กुकนมที่ถูกต้อง (ภาพสี)</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>5. เมื่อจะเปลี่ยนมาให้ทารกดูดอีกข้างหนึ่ง ควรใช้มือคคางทารกเบา ๆ หรือคคางมุมปากทารกเบา ๆ ทารกก็จะอาปากปล่อยหัวนมออกมา การที่ให้ทารกดูดทั้งสองข้าง เพราะในระยะแรกนี้จะมีน้ำนมไม่เพียงพอและเป็นการกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมเพิ่มมากขึ้น</p> <p>6. พอดูดครบเวลา และทารกอิ่มแล้ว ให้ทารกดูดน้ำนมสุดท้ายที่ใส่ขวดนมไว้เป็นการทำความสะอาดปากของทารกและป้องกันดินเป็นฝ้า การถือขวดนมควรเอียงให้หน้าทวมจุดหัวนม เพื่อไม่ให้ทารกดูดเอาอากาศเข้าไปด้วย</p> <p>7. อุ้มทารกพาดบ่าเพื่อให้ทารกเรอเอาลมออกมาก่อน แล้วจึงจัดทำให้ทารกนอนโดยให้นอนคว่ำหรือนอนตะแคงขวา</p>	<p>ผู้สอนแสดงวิธีการเปลี่ยนให้ทารกมาดูดนมอีกข้างหนึ่ง</p> <p>ให้ผู้เรียนแสดงท่าการถือขวดนม ถ้าไม่ถูกต้องผู้สอนจึงแสดงให้ดูถึงวิธีที่ถูกต้องและให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม</p> <p>ผู้สอนแสดงวิธีการอุ้มทารกพาดบ่าเพื่อให้เรอ</p>	<p>ขวดนมที่บรรจุน้ำสำหรับให้ทารก</p> <p>ภาพพลิกแสดงการอุ้มทารกพาดบ่า (ภาพสี่)</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>8. บีบน้ำนมที่เหลือออกให้หมด โดยใช้มือซ้อนเต้านมขึ้น แล้วกดหัวนมมือลงบนเต้านม บีบน้ำนมออกมา มืออีกข้างหนึ่งใช้นวดเต้านมส่วนบน</p> <p>9. ทำความสะอาดหัวนมและเต้านม โดยใช้สำลีหรือผ้าขนหนูสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดจนสะอาด</p> <p>10. ใส่เสื้อยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะ เพื่อให้เต้านมได้พักและพยุงไม่ให้หย่อนยาน ไม่ควรใส่เสื้อยกทรงที่คับ เพราะจะทำให้ตอมน้ำนมทำงานไม่สะดวก</p>	<p>ให้ผู้เรียนแสดงวิธีทำให้คุณและผู้สอนช่วยแก้ไขเมื่อผู้เรียนทำไม่ถูกต้อง</p>	<p>ภาพพลิกแสดงวิธีการบีบน้ำนมที่เหลือออก (ภาพสี่)</p>	<p>ให้ผู้เรียนเรียงลำดับวิธีปฏิบัติในการให้นมทารกโดยเขียนตัวเลขลงข้างหน้าข้อความในแบบทดสอบที่มีชั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติไว้แต่ไม่ได้เรียงตามลำดับ</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. จำแนกอาหารที่จัดอยู่ในแต่ละหมู่ของอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้</p>	<p><u>อาหารของมารดาภายหลังคลอด</u></p> <p>การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเป็นระยะที่ร่างกายต้องทำงานหนักกว่าในระยะตั้งครรภ์ ดังนั้นในวันหนึ่งๆ มารดาจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นและครบทั้ง 5 หมู่ คือ</p> <p>อาหารหมู่ที่ 1 เป็นอาหารพวกโปรตีน ไขมัน ใยอาหาร เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง ไข่ กุ้ง ปู หอย ปลา เครื่องในสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารหมักจะให้สารอาหารโปรตีนสูง เป็นอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างและซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย</p> <p>อาหารหมู่ที่ 2 เป็นอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อาหารในหมู่นี้ได้แก่ ข้าวชนิดต่าง ๆ น้ำตาล เผือก มัน</p>	<p>ผู้สอนถามว่า ในระยะภายหลังคลอดนี้ ควรจะรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง แล้วนำคำตอบของผู้เรียนมาจัดเป็นพหุคำถามหมู่ของอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย พร้อมกับเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้เรียนไม่ได้ตอบ</p>	<p>ภาพพลิกแสดงรูปอาหารทั้ง 5 หมู่ (ภาพสี)</p>	

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>ข้าวโพค และอาหารที่ทำจากแป้งชนิดต่าง ๆ</p> <p>อาหารหมู่ที่ 3 เป็นอาหารจำพวกไขมันที่ได้จากพืช และสัตว์ ไขมัน เนย น้ำมันหมู ไขมันจากสัตว์อื่น ๆ น้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำมันพืช อาหารหมู่นี้จะให้พลังงานสูง และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย</p> <p>อาหารหมู่ที่ 4 เป็นอาหารจำพวกผักใบเขียว และผักต่าง ๆ</p> <p>อาหารหมู่ที่ 5 เป็นอาหารจำพวกผลไม้ต่าง ๆ</p> <p>ซึ่งอาหารหมู่ที่ 4 และ 5 นี้ มีสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เพิ่มความต้านทานโรค และช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้เต็มที่</p>			<p>ผู้สอนบอกชื่ออาหาร แล้วให้ผู้เรียนจัดให้เข้ากับหมู่อาหาร</p>

ความมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>นอกจากจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว ควรงดอาหารหมักดอง สุรา และอาหารที่มีรสจัด เพราะจะส่งผลไปถึงทารกด้วยเนื่องจากสารอาหารที่มารับประทานเข้าไปจะออกมากับน้ำนม</p>			



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จริยาวัตร คมพยัคฆ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตรทราย รุ่งเรืองธรรม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พณี ยงใจยุทธ
4. อาจารย์ สุปรานี อัครเสวี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

1. อาจารย์ กัลยา พัฒนศิริ
2. อาจารย์ ปิยะรัตน์ ตันตินิจ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงน้อย สาคกรรัตนกุล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี เลิศมาลีวงศ์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัตรกาวลัย ศรีขันธ์รัตน์

วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ

1. อาจารย์สาคร ทองรัช

ประวัติผู้เขียน



นางสาววิวิทย์ วงศ์ลือเกียรติ เกิดวันที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2497 ที่
จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาได้รับประกาศนียบัตรพยาบาลดุษฎีकरणและอนามัย จาก
โรงเรียนพยาบาลดุษฎีकरणและอนามัยแมคคอร์มิค เมื่อปีการศึกษา 2518 และได้รับ
ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์ - สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปี
การศึกษา 2521

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย