

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา บุญทับ. ปัจจัยพื้นฐานบางประการ แร่งสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- เกษร ลักษิตานนท์. ประสิทธิผลของการให้แรงสนับสนุนทางสังคมจากสามีต่อการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- คณะกรรมการด้านครอบครัว และคณะกรรมการร่างนโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว. นโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี, 2537. (อัดสำเนา)
- จรัสศรี ชีระกุลชัย. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถในการดูแลตนเองและการเกิดความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- จตุพล ศรีสมบูรณ์. ระยะเวลาหลังคลอด. ใน ชีระพร วุฒยวนิช, ชีระ ทองสง และจตุพล ศรีสมบูรณ์ (บรรณาธิการ), ตำราสูติศาสตร์ เล่มที่ 1 ฉบับเรียบเรียงครั้งที่ 2, หน้า 125 - 134. เชียงใหม่: หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.
- จริยาวัตร คมพยัคฆ์, เนตรทราย รุ่งเรืองธรรม และพาณี ยงใจยุทธ. ผลของการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่บิดาต่อการปฏิบัติด้านสุขภาพของมารดาและทารก. วารสารพยาบาล 41 (มกราคม - มีนาคม 2535): 32 - 41.
- จุฬากานต์ กิ่งเนตร. ผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดโลหิตขาวที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

- ดวงกมล จันทร์นิมิตร. อิทธิพลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือทางสังคมจากญาติต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในคลินิกความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- ดติรัตน์ พัฒนาอุตสาหกรรมกิจ. ผลการให้ความรู้ที่บ้านเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการบุตรต่อความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการบุตรปฐมวัยของมารดาผู้ใช้แรงงานในชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ทัศนีย์ ดันดีทวิโชค. ผลของการเยี่ยมบ้านเพื่อเตรียมมารดาและสมาชิกในครอบครัวต่อการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอดของมารดาครรภ์แรก ศึกษาในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- เทียมศร ทองสวัสดิ์. การพยาบาลในระยะหลังคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- นาฏอนงค์ สุวรรณจิตต์. ผลของการเตรียมผู้ป่วยและครอบครัวต่อพฤติกรรมดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- นิตย์ เสวยศสกุล และศุภวดี ลิ้มปพานนท์. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน. พุทธชินราชเวชสาร 13 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2539): 81 - 86.
- นิภาวรรณ รัตนานนท์. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์ การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นครรภ์แรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ประมวล วิรุฒมเสน. สรีรวิทยาการเจริญพันธุ์ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ปราณี พงศ์ไพบูลย์. การพยาบาลระยะหลังคลอด. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, 2540.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญผล, 2531.
- มาลี เลิศมาลีวงศ์, โสมภัทร ศรีไชย, ล้ำยอง รัศมีมาลา และ พรทิพย์ วงศ์วิเศษสิริกุล. ความกังวลของมารดาในด้านการปฏิบัติตนและการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังคลอด. รามาศิษย์เวชสาร 12 (ตุลาคม - ธันวาคม 2532): 222 - 227.

- รุจา ภูไพบูลย์. การพยาบาลครอบครัว: แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2537.
- ลดาวลัย ประทีปชัยกูร. การประยุกต์รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา. วารสารพยาบาล 45 (กรกฎาคม - กันยายน 2539): 11-17.
- ละออง ชูบรรจง. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก. ใน คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล, การพยาบาลเด็ก 1, หน้า 32 - 159. กรุงเทพฯ: สำนักข่าวพาณิชย์ กรมพาณิชย์สัมพันธ์, 2526.
- ลักขณา จิตต์ไพบูลย์. ความต้องการการจัดบริการสุขภาพที่บ้านของผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี. การค้นคว้าอิสระปริญญามหาบัณฑิตสาธารณสุข-ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.
- ลำยอง รัตมีมาลา. คู่มือพยาบาลเวชปฏิบัติทารกแรกเกิด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จำกัดมิตรการพิมพ์, 2528.
- วันเพ็ญ กลุณิศ. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์ ภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของคู่สมรสกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดาของวัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- วราวุธ สุมาวงศ์. คู่มือการฝากครรภ์และการคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- วราภรณ์ สุปิ. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความสามารถในการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ณ โรงพยาบาลนครพิงค์ เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- วิภารัตน์ ยมดิษฐ์. ความรักใคร่ผูกพันระหว่างมารดาและทารกกับความสามารถในการปฏิบัติ การดูแลตนเองในมารดาครรภ์แรกหลังคลอดปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2524.
- ศุภาวดี วายุกเหือด. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- สมจิต หनुเจริญกุล, บรรณาธิการ. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: วี เจ พรินติ้ง, 2539.
- ส่วนข้อมูลข่าวสารสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2537. กระทรวงสาธารณสุข, 2539.

- สายทอง ชาวสวน. สาเหตุและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตายปริกำเนิด ณ โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์: 2533 - 2535. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- สาลีกา หัสดีเสวี. กระบวนการและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ : กรณีศึกษาในมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. สำมะโนประชากรและเคหะทั่วราชอาณาจักร พ.ศ. 2533. กรุงเทพฯ: อักษรไทย, 2537.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ. ศ. 2533-2563. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538.
- สุกิจ ภูรัก. การศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้และการปฏิบัติตัวของสตรีหลังคลอดครรภ์แรกระหว่างกลุ่มที่สามี่ได้รับและไม่ได้รับแผนการให้แรงสนับสนุนแก่ มารดา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- สุกัญญา ปริสัณญกุล. ความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน การสนับสนุนทางสังคม ความพร้อมในการดูแลตนเอง กับผลลัพธ์ทางสุขภาพของ หญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
- สุภา ศิริสนธิ. ผลของการให้การพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้แก่ผู้ปกครองต่อการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนที่เป็นโรคหูดน้ำหนวกเรื้อรังในระดับประถมศึกษาสังกัด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- สุรี โอภาสศิริวิทย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และปัจจัยบางประการกับการดูแลตนเองของ หญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ และสุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. ใน ประทักษ์ โอ-ประเสริฐสวัสดิ์, วินิต พัวประดิษฐ์ และสุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล (บรรณาธิการ), สุตติศาสตร์รามาชิตี 1 นิพนธ์ครั้งที่ 2, หน้า 173 - 183. กรุงเทพฯ:โอลิสติกพับลิชชิ่ง, 2539.

โสภิต สุวรรณเวลา. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, 2537.

อรพินทร์ เจริญผล, มาลี เลิศมาลีวงศ์ และกาญจนา บุญทับ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการและแรงสนับสนุนทางสังคม กับความสามารถในการดูแลตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ปกติ. รามธิบดีเวชสาร 14 (ตุลาคม - ธันวาคม 2534): 282 - 289.

อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของ มารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัย ครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

อุดมวรรณ ภาวะเวช. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเลี้ยงดูบุตร การสนับสนุนจากมารดา ของมารดาวัยรุ่นกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

## ภาษาอังกฤษ

Auenshine,M.A. and Enriquez,M.G. Comprehensive Maternity Nursing :Perinatal and Women' s Health. 2<sup>nd</sup> ed. Boston: Jones and Bartlett, 1990.

Bobak,I.M. and Jensen,M.D. (eds.) Maternity and Gynecologic Care: The Nurse and the Family. 5<sup>th</sup> ed. St-Louis: Mosby, 1993.

Brown,M.A. Social Support During Pregnancy: A Unidimensional or Multidimensional Construct?. Nursing Research 35 (January/February 1986): 4 - 9.

Burke,P.J. and Liston,W.J. Adolescent mothers' perceptions of social support and the impact of parenting on their lives. Pediatric Nursing 20 (November - December 1994), 593 - 599.

Cohen,S. and Wills,T.A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin 98 (February 1985): 310 - 357.

Dalla,R.L. and Gamble,W.C. Exploring Factors Related to Parenting Competence Among Navajo Teenage Mothers: Dual Techniques of Inquiry. Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies 46 (April 1997): 113 - 121.

- Drake,P. Addressing Developmental Needs of Pregnant Adolescents. JOGNN. 25 (July - August 1996): 518 - 524.
- Dulaney,P.E., et.al. A Comprehensive Education and Support Program for Women Experiencing Hysterectomies. JOGNN. 19(July/August 1990): 319 - 324.
- Evans,C.J. Description of a Home Follow-up Program for Childbearing Families. JOGNN. 20 (March/April 1991): 113 - 118.
- Folden,S.L. Effect of a supportive - education nursing intervention on older adult' s perceptions of self - care after a stroke. Rehabilitation Nursing 18 (May-Jun 1993): 162 - 167.
- Friedman,M.M. Family Nursing : Theory and Assessment. 2<sup>nd</sup> ed. NewYork : Appleton - Century - Grofts, 1986.
- Fujita,L.Y. and Dungan,J. High risk for ineffective management of therapeutic regimen: a protocol study. Rehabilitation Nursing 19 (March-April 1994): 75-79.
- Gaffney,K.F. and Moore,J.B. Testing Orem' s Theory of Self - Care Deficit : Dependent Care Agent Performance for Children. Nursing Science Quarterly 9 (Winter 1996): 162 - 170.
- George,J.B. Nursing Theories. 4<sup>th</sup> ed. New Jersey: Rainbow, 1995.
- Gray,V.R. Family Self - Care. In P.J.Bomar (ed.), Nurses and Family Halth Promotion: Concepts, Assessment, and Intervention, 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: W.B. Saunders, 1996, pp. 83 - 93.
- Harrington,P.W. (1991). Age, social support, and the development of maternal behaviors in first - time teen and first - time non - teen mothers. [CD-ROM]. Columbia university teachers college. Abstract form : CINAHL 1982 - February 1997
- Hart,M.A. Orem' s Self - Care Deficit Theory : Research with Pregnant Women. Nursing Science Quarterly 8 (Fall 1995): 120 - 126.
- Hartley,L.A. Congruence between teaching and learning self-care: a pilot study. Nursing Science Quarterly 1 (November 1988): 161-167.
- Hubbard,P., Muhlenkamp,A.F., and Brown,N. The Relationship between Social Support and Self - Care Practices. Nursing Research 33 (September/October 1984): 266 - 270.

- Jensen,M.D. and Bobak,I.M. Maternity and Gynecology Care : The Nurse and the Family. 3<sup>rd</sup> ed. St- Louis : Mosby, 1985.
- Johnson,P.A. Adolescent Sexuality, Pregnancy, and Parenthood. In I.M. Bobak. and M.D. Jensen.(eds.), Maternity and Gynecology Care : The Nurse and the Family, 5<sup>th</sup> ed. St-Louis: Mosby, 1993, pp.1016 - 1041.
- Kimmel,D.C. Adulthood and Aging. 2<sup>nd</sup> ed. New York: John Wiley and Son, 1980.
- Koniak-Griffin,D.and Verzemnieks,I. Effects of nursing intervention on adolescents' maternal role attainment. Pediatric Nursing 14 (April-Jun 1991): 121-138.
- Martell,L.K. and Mitchell,S.K. Rubin' s "Puerperal Change" Reconsidered. JOGNN.13 (May/June 1984): 145 -149.
- May,K.M. Social Networks and Help-Seeking Experience of Pregnant Teens. JOGNN. 21(November - December 1992): 497 - 502.
- May,K.A. and Mahlmeister,L.R. Maternal and Neonatal Nursing: Family Centered Care. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: J.B.Lippincott, 1994.
- Mercer,R.T., May,K.A., Ferketich,S., and DeJoseph,J. Theoretical Models for Studying the Effect of Antepartum Stress on the Family. Nursing Research 35 (November/December 1986): 339 - 345.
- Miller,M.A., and Brooten,D.A. The Childbearing Family: A Nursing Perspective. Boston: Little,Brown and Company, 1977.
- Muhlenkamp,A.F., and Sayles,J.A. Self - Esteem, Social Support, and Positive Health Practices. Nursing Research 35 (November/December 1986): 334 - 338.
- Orem,D.E. Nursing : Concepts of Practice. 3<sup>rd</sup> ed. New York: McGraw-Hill, 1985.
- Orem,D.E., and Vardiman,E.M. Orem' s Nursing Theory and Positive Mental Health: Practical Considerations. Nursing Science Quarterly 8 (Winter 1995): 165-173.
- Pillitteri,A. Maternal and Child health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B.Lippincott, 1995.
- Records,K.A. Adolescent Mothers: Caregiving, Approval and Family Functioning. JOGNN. 23 (November/December 1994): 791 - 797.
- Roye,C.F., and Balk,S.J. Evaluation of an Intergenerational Program for Pregnant and Parenting Adolescents. Maternal - Child Nursing Journal 24 (January - March 1996): 32 - 40.
- Sheehan,F. Assessing Postpartum Adjustment: A Pilot Study. JOGNN. 10 (January - February 1981): 19 - 23.

- Sherwen,L.N., Scoloveno,M.A., and Weingarten,C.T. Nursing Care of the Childbearing Family. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey: Appleton and Lange, 1995.
- SmithBattle,L. Change and Continuity in Family Caregiving Practices with Young Mothers and Their Children. Image: Journal of Nursing Scholarship 29 (Second Quarter 1997): 145-149.
- Stonebraker,D.H. (1991). The relationship between self-care agency, self-care, and health in the pregnant adolescent. [CD.ROM]. TEXAS WOMAN' S UNIVERSITY. Abstract from: CINAHL 1982 - February 1997
- Strickland,O. Normal physiology and psychological variations during the puerperium: The basic of nursing care. In M.L.Moore(ed), Relalities in Childbearing. Philadelphia: W.B.Saunders, 1985, pp.893 - 894.
- Thompson,P.J. and Patterson,R.J. Adolescent Parenting: Outcomes and Maternal Perceptions. JOGNN. 24 (October 1995): 713-718.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม	ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงาน
1. นายแพทย์ชัยวัฒน์ งามปิยะสกุล	แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สาขากุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
2. แพทย์หญิงจรรยา ชำรงวุฒิกุล	แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สาขาสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
3. รศ. อรพันธ์ เจริญผล	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. รศ. อารีณา ภาณุโสภณ	ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผศ. สุธิ ทองวิเชียร	ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. พ.ด.ท. หญิงสุรีย์วรรณ ฎริปัญญาคุณ	วิทยากรย์โท ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
7. พ.ด.ด. หญิงกาญจนา ปัญญานนท์วาท	วิทยากรย์โท ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
8. ผศ. ศิริพร พงษ์โสภา	วิทยากรย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาล สูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
9. อาจารย์วาริสา วิเศษสรรพ	วิทยากรย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาล สูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย
10. พ.อ. ศักดา ประจุกิลป์	กรรมการประสานงานเทคโนโลยีทางการ ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น

คำชี้แจง ผู้ช่วยวิจัยอธิบายคำชี้แจงและข้อคำถามให้มารดาวัยรุ่นฟังหลังจากผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์และจัดที่นั่งสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเรียบร้อยแล้วและโปรดเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง [ ] ที่ตรงกับลักษณะของมารดาวัยรุ่นมากที่สุด

		สำหรับผู้วิจัยกรอก
		ID No <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี		<input type="checkbox"/>
2. ที่อยู่ปัจจุบัน.....		<input type="checkbox"/>
3. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุด		<input type="checkbox"/>
[ ] ไม่ได้ศึกษา		
[ ] ประถมศึกษา 1-6		
[ ] มัธยม 1-6		
[ ] มากกว่ามัธยมปีที่ 6		
4. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว		<input type="checkbox"/>
[ ] 1. ต่ำกว่า 7,000 บาท		
[ ] 2. 7,001 - 10,000 บาท		
[ ] 3. 10,001 - 15,000 บาท		
5. บุคคลในครอบครัวมีจำนวน.....คน (ไม่รวมมารดาวัยรุ่นและบุตร)		<input type="checkbox"/>
ประกอบด้วย [ ] มารดา [ ] บิดา [ ] สามี		
[ ] พี่ น้อง [ ] อื่น ๆ.....		
6. บุคคลที่เป็นผู้ช่วยเหลือใกล้ชิดมารดาวัยรุ่นมากที่สุดในระยะหลังคลอด		<input type="checkbox"/>
ใส่หมายเลข 1-5 เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้		
[ ] มารดา		
[ ] บิดา		
[ ] สามี		
[ ] พี่ น้อง		
[ ] อื่น ๆ.....		
7. การฝากครรภ์ [ ] ครบตามเกณฑ์ [ ] ไม่ครบ [ ] ไม่ได้ฝากครรภ์		<input type="checkbox"/>

## ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง ของมารดาวัยรุ่นระยะหลังคลอด

### คำชี้แจงในการใช้แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบถึงความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด โดยผู้ช่วยวิจัยอธิบายคำชี้แจงและขอคำถามให้มารดาวัยรุ่นฟังหลังจากที่ผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือในการวิจัยและการสัมภาษณ์ จัดที่นั่งสัมภาษณ์ระหว่างผู้ช่วยวิจัยและมารดาวัยรุ่นที่สงบ เป็นสัดส่วนและมีความเป็นส่วนตัวเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้ช่วยวิจัยอ่านคำชี้แจงและประเด็นการสัมภาษณ์ในแต่ละข้อคำถามให้มารดาวัยรุ่นพิจารณาและเมื่อมารดาวัยรุ่นตอบคำถามให้ผู้ช่วยวิจัยทำเครื่องหมายถูก ( ✓ ) ลงในช่องที่เป็นคำตอบตามความเป็นจริงที่มารดาวัยรุ่นปฏิบัติหรือตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด โดยให้ผู้ช่วยวิจัยชี้แจงให้มารดาวัยรุ่นฟังด้วยว่าไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ขอให้มารดาวัยรุ่นตอบให้ตรงกับลักษณะความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คำตอบที่ได้รับนี้จะถือเป็นความลับ และนำไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปรับปรุงการพยาบาลให้แก่มารดาและทารกต่อไป

โปรดอ่านคู่มือการสัมภาษณ์ประกอบด้วยทุกครั้งและทำเครื่องหมายถูก ( ✓ ) ในช่องตารางที่มีตัวเลขให้ตรงกับความเป็นจริงตามการปฏิบัติหรือความคิดเห็นของมารดาวัยรุ่นมากที่สุด ในแต่ละข้อ ตอบได้เพียงหมายเลขเดียว ในแต่ละหมายเลขของข้อคำถามมีเกณฑ์การตัดสินตามคู่มือประกอบการสัมภาษณ์

ข้อคำถาม	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<u>ความสามารถในการคงไว้ซึ่งอาหาร น้ำและอากาศ</u>					
1. รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักสดและผลไม้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการตั้งครรภ์ (ถามความบ่อยใน 1 สัปดาห์).....					<input type="checkbox"/>
2. ไม่รับประทานอาหารหมักดอง อาหารรสจัด (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
3. การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ (ถามโดยเฉลี่ยเป็นจำนวนแก้วต่อวัน ปริมาตรแก้วประมาณแก้วพลาสติกหรือ 150 ml.).....					<input type="checkbox"/>

ข้อคำถาม	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. อยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกโดยจัดห้องให้มีลมพัดผ่านได้ ไม่มีหมอน ตุ๊กตาหรือเสื้อผ้าที่ใช้แล้วแขวนอยู่เป็นจำนวนมาก (ถามพฤติกรรมการจัดที่อยู่อาศัยในระยะหลังคลอด) .....					<input type="checkbox"/>
<u>ความสามารถในการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ</u>					
5. ล้างอวัยวะสืบพันธุ์จากด้านหน้าไปด้านหลัง (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
6. สวนล้างช่องคลอดโดยไม่ได้อยู่ในแผนการรักษาของแพทย์ (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
7. ทำความสะอาดเต้านมและหัวนมโดยการล้างและซับให้แห้ง (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
8. นอนคว่ำใช้หมอนรองใต้ท้องน้อยนาน 20 นาทีเพื่อช่วยให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
<u>รักษาสมถระหว่างการทำกิจกรรม การพักผ่อนและการออกกำลังกาย</u>					
9. นอนพักในเวลากลางคืนอย่างน้อย 6 ชั่วโมงและกลางวัน 1/2 - 1 ชั่วโมง (ถามความบ่อยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์) .....					<input type="checkbox"/>
10. ในระยะหลังคลอดร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยการบริหารร่างกายหลังคลอด (ถามความคิดเห็นต่อการบริหารร่างกายหลังคลอดและระยะเวลาที่ทำใน 1 สัปดาห์) .....					<input type="checkbox"/>
11. งดการขึ้นบันไดสูงหรือยกของหนัก (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
<u>รักษาสมถระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</u>					
12. ปรับตัวได้เมื่อต้องลดเวลาในการสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน (ถามความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความกังวลใจหรือความต้องการที่จะเข้ากลุ่มกับเพื่อน) .....					<input type="checkbox"/>
13. ให้ความในการดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การบริหารร่างกาย การพักผ่อนของตนเอง (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>
14. ให้ความกับสามีโดยการสนใจเขาอย่างเต็มที่ รับฟังปัญหาพูดคุยถึงความรู้สึกของเขา (ถามความบ่อย) .....					<input type="checkbox"/>

ข้อคำถาม	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<u>การป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ</u>					
15. มารับการตรวจหลังคลอดและทราบประโยชน์ของการมาตรวจ (ถามการรับรู้ต่อการมาหรือไม่มาและให้บอกประโยชน์ของการตรวจหลังคลอด คือ เพื่อตรวจสภาพร่างกาย รับการคุมกำเนิดและเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาเจ้าหน้าที่ได้) .....					<input type="checkbox"/>
16. สิ่งที่ทำปฏิบัติก่อนมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอด (ถามสิ่งที่ปฏิบัติคือเมื่อมีความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ การรักษาความสะอาดร่างกายและคุมกำเนิดก่อน) .....					<input type="checkbox"/>
17. สังเกตการติดเชื้อของแผลฝีเย็บ (ถามการปฏิบัติให้ตอบเป็นข้อคือ การสังเกตจากอาการบวม ปวด มีหนองและแผลไม่ติดภายใน 7 วัน) .....					<input type="checkbox"/>
18. สังเกตการติดเชื้อของมดลูก (ถามการปฏิบัติให้ตอบเป็นข้อ คือสังเกตจากมีไข้ ปวดท้องน้อย มดลูกไม่เข้าอยู่ใน 2 สัปดาห์และน้ำคาวปลาผิดปกติ) .....					<input type="checkbox"/>
19. สังเกตน้ำคาวปลาผิดปกติ (ถามการปฏิบัติให้ตอบเป็นข้อ คือสังเกตจากสีไม่จางลง มีปริมาณไม่ลดลงหรือกลับมามากกว่าปกติและมีกลิ่นเหม็น) .....					<input type="checkbox"/>
<u>การส่งเสริมการทำหน้าที่ของตนเองให้ถึงขีดสูงสุด</u>					
20. การมาตรวจตามนัดเป็นวิธีการหนึ่งที่คุณจะได้มีโอกาสพูดคุยปรึกษาหารือกับแพทย์หรือพยาบาลเพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด (ถามความคิดเห็น) .....					<input type="checkbox"/>
21. พูดคุยเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการเลี้ยงดูบุตรกับผู้ที่มีประสบการณ์อยู่เสมอเพื่อเรียนรู้วิธีการเป็นแม่ที่ดี (ถามความบอຍ) .....					<input type="checkbox"/>
<u>การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ</u>					
22. คุณยอมรับและมีความสุขไม่ว่าบุตรจะเป็นเพศหญิงหรือชาย (ถามความคิดเห็น) .....					<input type="checkbox"/>
23. การปรับตัวเพื่อให้เป็นแม่ที่ดี คุณจึงทำความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมของบุตร (ถามความบอຍ) .....					<input type="checkbox"/>



ข้อความ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<u>การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ</u>					
24. ดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดคัดตึงเต้านม (ถามการปฏิบัติเมื่อมีอาการให้ตอบเป็นข้อ คือโดยการประคบด้วยน้ำร้อนสลับกับน้ำเย็น ให้นุ้ตรูด ใส่เสื้อยกทรงที่ขนาดพอดีและรับประทานยาแก้ปวดที่แพทย์สั่ง)					<input type="checkbox"/>
25. รับประทานยาต่อเกลือในการช่วยขับน้ำคาวปลา (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
26. เมื่อเกิดอาการซีมเศร้าหลังคลอดคุณพยายามค้นหาสาเหตุของความกังวลและปรึกษาคอบครัว (ถามความบ่อยของการปฏิบัติ)					<input type="checkbox"/>
27. เมื่อมีอาการผิดปกติหลังคลอดหรือเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่ไม่ทราบสาเหตุ คุณมารับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที (ถามความคิดเห็น)					<input type="checkbox"/>

**ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการดูแลบุตร  
ของมารดาวัยรุ่นระยะหลังคลอด**

ข้อความ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<u>ความสามารถในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา</u>					
1. ให้อาหารที่เหมาะสมสำหรับบุตรโดยการให้นมมารดาอย่างเดียวยาวอย่างน้อยนาน 4 เดือนหลังคลอด (ถามความคิดเห็นต่อระยะที่ให้นมมารดา)					<input type="checkbox"/>
2. ขณะมีน้ำนมมาน้อย คุณให้นุ้ตรูดนมผสมสลับกับการให้นมตนเอง (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
3. ระยะให้นมบุตรไม่รับประทาน ชา กาแฟ (ถามความบ่อยและปริมาณ)					<input type="checkbox"/>
4. ไม่รับประทานยาที่แพทย์ไม่ได้สั่ง (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
5. ในวันแรกๆที่มีน้ำนมมาน้อย กระตุ้นให้มีการผลิตน้ำนมมากขึ้นโดยการให้นุ้ตรูดบ่อยๆ และให้ทารกดูดในเวลาสั้นๆ ประมาณ 1-2 นาทีสลับทั้ง 2 ข้าง(ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>

ข้อความ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. หลังให้นมบุตรเสร็จ ทำความสะอาดเต้านมและหัวนม โดยการล้างหรือใช้สำลีชุบน้ำเช็ดและซับให้แห้ง (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
7. ในขณะที่มีน้ำนมเพียงพอ ให้นบุตรดูดนมข้างละไม่เกิน 15 นาที (ถามความบ่อยจากทุกครั้งที่ให้นม)					<input type="checkbox"/>
8. อุ้มให้นบุตรเรอหลังดูดนมอิ่ม(ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
9. หลังดูดนมอิ่ม ให้นบุตรนอนตะแคงขวาลง ศีรษะสูงเล็กน้อย (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
<u>การรักษาความสะอาดทั่วไป</u>					
10. อาบน้ำให้นบุตรในช่วงเวลาสายหรือบ่าย ก่อนเวลาให้นมและก่อนที่บุตรจะหิวมาก (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
11. ใช้น้ำที่แพทย์ไม่ได้สั่งการรักษาโรยสะดือไว้เพื่อให้สายสะดือแห้งเร็วขึ้น (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
12. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์บุตรเมื่อขับถ่าย (ถามพฤติกรรม)					<input type="checkbox"/>
13. ซักเสื้อผ้าบุตรโดยใช้สบู่อ่อน (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
<u>การตอบสนองความต้องการของทารก</u>					
14. เมื่อบุตรร้องไห้สิ่งที่ปฏิบัติคือการหาสาเหตุก่อน (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
15. อุ้มหรือสัมผัสบุตรได้บ่อยๆ เท่าที่บุตรต้องการโดยไม่กลัวว่าบุตรจะติดมือ (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
16. คุณสังเกตเห็นขณะการร้องไห้ของบุตรเพื่อหาสาเหตุ และให้การตอบสนองอย่างถูกต้อง (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
17. พูดคุยกับบุตรด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลในขณะที่ทำกิจกรรมกับบุตรเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านการฟังและการมอง (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>
18. คุณรู้สึกพึงพอใจ มีความสุขที่ได้โอบกอดสัมผัสและดูแล ในขณะที่ให้นมและขณะทำความสะอาดร่างกายให้บุตร (ถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด)					<input type="checkbox"/>
19. ให้นบุตรอยู่ในบริเวณที่ไม่ให้แสงแดดส่องโดยตรงและไม่มีเสียงรบกวนมาก (ถามความบ่อย)					<input type="checkbox"/>

ข้อความ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<u>การดูแลปัญหาสุขภาพ</u>					
20. เริ่มให้บุตรรับประทานกล้วยสุกครูดเมื่ออายุ 4 เดือน (ถามความคิดเห็นต่อการปฏิบัติ)					<input type="checkbox"/>
21. เมื่อบุตรมีถ่ายท้องดูแลโดยให้นมมารดาได้ตามปกติ รักษาความสะอาดขณะให้นม ไม่ต้องให้น้ำผสมน้ำตาล หรือกูลูโคสและสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด (ถามการปฏิบัติ เมื่อบุตรถ่ายท้องโดยให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
22. เมื่อบุตรร้องไห้กวน คุณดูแลโดยให้ความสนใจทารกให้มากขึ้น หาสเหตุและให้การแก้ไข อุ้มทารกบ่อยๆ โดยไม่ต้องให้นม (ถามการปฏิบัติโดยให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
23. เมื่อบุตรมีท้องอืดดูแลโดยอุ้มให้เรือ ไม่ต้องงดนมมารดา ทาท้องด้วยมหาหิงค์และให้ดูดนมอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันการเป็นมากขึ้น (ถามการปฏิบัติโดยให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
24. ผดผื่นดูแลโดยการรักษาความสะอาดของผิวหนัง ชักผ้าอ้อมให้หมดจากสารเคมี ใช้แป้งฝุ่นทาบางๆ และถ้าอักเสบมากต้องรีบพามารับการรักษา (ถามการปฏิบัติโดยให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
25. เมื่อบุตรเริ่มมีอาการตัวเหลืองที่ได้รับการตรวจจากแพทย์แล้วว่ายังไม่ต้องรักษาดูแลโดยพาไปรับแสงแดดอ่อนตอนเช้า ให้นมมารดาได้ตามปกติ สังเกตอาการตัวเหลืองเพิ่มมากขึ้นหรือเป็นนานเกิน 1 สัปดาห์ ต้องพามารักษาทันที (ถามการปฏิบัติให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
26. เมื่อบุตรนอนไม่ค่อยหลับหรือตื่นง่าย วิธีที่ให้บุตรนอนหลับคือการจัดสภาพแวดล้อมให้เงียบ ไม่ควรให้แดดส่องถึง อุณหภูมิห้องไม่ร้อนหรือเย็นมากเกินไป ที่นอนควรค่อนข้างแข็งแรงและมั่นคง (ถามการปฏิบัติให้ตอบเป็นข้อๆ)					<input type="checkbox"/>
<u>การให้ภูมิคุ้มกันโรคและการตรวจตามนัด</u>					
27. คุณนำบุตรมารับวัคซีนป้องกันโรคเพราะเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้สำหรับบุตรของคุณ (ถามความคิดเห็น)					<input type="checkbox"/>

ข้อความ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. ฝี่ที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคขึ้นเป็นเม็ดเล็กๆ ในสัปดาห์ที่ 2-3 หลังฉีด เช็ดด้วยสำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุก ที่เย็นแล้ว (ถามความคิดเห็น).....					
29. แผลฝี่ที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคควรบ่งเอา หัวฝี่ออกเพื่อให้แผลแห้งเร็วขึ้น (ถามความคิดเห็น).....					
30. คุณพบบุตรมารับการตรวจตามนัดเพราะเป็นการดูแลสุขภาพ ค้นหาปัญหาเพื่อแก้ไขได้อย่างทันท่วงที (ถามความคิดเห็น).....					

## คู่มือการสัมภาษณ์

### แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเองและดูแลบุตรของ มารดาวัยรุ่นระยะหลังคลอด

#### คำชี้แจง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ระบบการพยาบาลสนับสนุนและให้ความรู้สำหรับมารดาวัยรุ่นและครอบครัวต่อความสามารถในการดูแลตนเองและดูแลบุตรของมารดาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ต้องสัมภาษณ์ คือ มารดาหลังคลอดที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การเลือกให้กับผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ และจะต้องทำการสัมภาษณ์มารดาวัยรุ่นแต่ละรายเป็นจำนวน 2 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ในระยะ 24 ชั่วโมงหลังคลอด เป็นขั้นตอนการทดสอบก่อนการทดลอง

ครั้งที่ 2 ระยะ 5 สัปดาห์ เมื่อมารดาวัยรุ่นมารับการตรวจหลังคลอด เป็นขั้นตอนการทดสอบหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ มีจำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล มี 6 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง มี 27 ข้อ ซึ่งใช้ประเมินความสามารถของมารดาวัยรุ่นในการดูแลตนเองด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1-4 ความสามารถในการคงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ และอาหารอย่างเพียงพอ

ข้อ 5-8 ความสามารถในการขับถ่ายและการระบายให้เป็นปกติ

ข้อ 9-11 รักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

ข้อ 12-14 รักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อ 15-19 ความสามารถในการป้องกันอันตรายต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ

ข้อ 20-21 สามารถส่งเสริมการทำหน้าที่ของตนเองให้ถึงขีดสูงสุด

ข้อ 22-23 การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ

ข้อ 24-27 การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลบุตร มี 30 ข้อ ซึ่งใช้ประเมินความสามารถในการปฏิบัติการดูแลบุตรในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1-9 ความสามารถในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

ข้อ 10-13 การรักษาความสะอาดทั่วไป

ข้อ 14-19 การตอบสนองความต้องการของบุตร

ข้อ 20-26 การดูแลปัญหาสุขภาพ

ข้อ 27-30 การให้ภูมิคุ้มกันโรคและการตรวจตามนัด

### ขั้นตอนการสัมภาษณ์

1. ให้ผู้สัมภาษณ์ศึกษาและทำความเข้าใจกับแบบสัมภาษณ์
2. ทดลองสัมภาษณ์พร้อมกับผู้วิจัยในกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 1 ราย เพื่อศึกษาปัญหา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ หาเทคนิคการสัมภาษณ์
3. เมื่อผู้สัมภาษณ์เข้าใจแบบสัมภาษณ์และเรียนรู้เทคนิคการสัมภาษณ์แล้ว ก่อนการสัมภาษณ์ให้ผู้สัมภาษณ์จัดที่นั่งให้เป็นสัดส่วน เรียบร้อยและมีความเป็นส่วนตัว
4. ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว ขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์
5. อ่านคำชี้แจงและสัมภาษณ์ตามข้อคำถามให้มารดาวัยรุ่นพิจารณา และเมื่อมารดาวัยรุ่นตอบคำถามให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องตามเกณฑ์ที่อธิบายไว้ในคู่มือการสัมภาษณ์นี้

### คำอธิบายแบบสัมภาษณ์ในแต่ละตอน

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่น

ข้อ 2 ที่อยู่ปัจจุบัน คือที่อยู่ที่มารดาวัยรุ่นไปอาศัยอยู่ในระยะหลังคลอดตลอด 5 สัปดาห์

ข้อ 3 ระดับการศึกษาชั้นสูงสุด ไม่นับรวมชั้นปีที่เรียนไม่จบ

ข้อ 4 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว คิดเฉลี่ยตลอดปี และรวมเฉพาะผู้ที่ใช้จ่ายร่วมกันกับมารดาวัยรุ่นเท่านั้น

ข้อ 5 บุคคลในครอบครัว ไม่นับรวมมารดาวัยรุ่นและบุตรที่เกิดใหม่

ข้อ 6 บุคคลผู้ช่วยเหลือใกล้ชิดมากที่สุด หมายถึง บุคคลในครอบครัวของมารดาวัยรุ่นที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอดและสามารถให้การช่วยเหลือ ดูแลได้มากที่สุดตามความรู้สึกของมารดาวัยรุ่น

### ตอนที่ 2

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	ไม่ เคยรับ ประทานเพิ่ม ขึ้น	ใน 1 สัปดาห์ รับประทาน 1- 2 วัน	ใน 1 สัปดาห์ รับประทาน 3- 4 วัน	ใน 1 สัปดาห์ รับประทาน 5- 6 วัน	ใน 1 สัปดาห์ รับประทานเป็น ประจำทุกวัน
2.	ยังรับประทาน เป็นประจำทุก วัน	บ่อยแต่ไม่ทุก วัน	ป ร ะ ม า ณ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	รับประทาน นานๆ ครั้ง	ไม่ เคยรับ ประทานเลย
3.	ตึมน้อยกว่า 5 แก้ว	ตึมวันละ 5-6 แก้ว	ตึมวันละ 7-8 แก้ว	ตึมวันละ 9-10 แก้ว	ตึมมากกว่าวัน ละ 10 แก้ว
4.	อยู่ในห้องที่ปิด มิดชิดตลอด เวลา (ไม่นับ รวมห้องแอร์)	อยู่ในห้องที่ปิด มิดชิดเกือบ ตลอดเวลา	อยู่ในห้องที่ปิด มิดชิดเป็น ประจำทุกวัน วันละ 1-2 ชม.	หน้าต่างเปิดทั้ง 2 ด้านแต่มี หมอน ตุ๊กตา หรือเสื้อผ้าที่ใช้ แล้วอยู่ในห้อง มากเกินไป	อยู่ในห้องที่เปิด ให้อากาศถ่าย เทได้ ตลอด เวลาและไม่มี หมอน ตุ๊กตา หรือเสื้อผ้าที่ใช้ แล้วแขวนอยู่ มากเกินไป
5.	ล้างย้อนกลับ ไปมาทุกครั้ง	ทำบ้างนาน ๆ ครั้ง	ทำประมาณ ครึ่งหนึ่งที่ล้าง	ทำบ่อยเกือบ ทุกครั้ง	ทำทุกครั้ง
6.	สวนล้างเป็น ประจำทุกวัน วันละหลายครั้ง	สวนล้างเป็น ประจำทุกวัน วันละครั้ง	สวนล้างวันเว้น วัน	สวนล้างนานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ เลย
7.	ใน 1 วัน ไม่ เคยปฏิบัติเลย	ใน 1 วัน ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ใน 1 วัน ปฏิบัติ เฉพาะ เวลาอาบน้ำ	ปฏิบัติบ่อยแต่ ไม่ทุกครั้ง	ปฏิบัติทุกครั้ง ที่อาบน้ำและหลัง ให้นม
8.	ไม่เคยทำเลย	ทำไม่ทุกวัน	ทำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง	ทำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง	ทำทุกวัน และ มากกว่า 2 ครั้ง
9.	ไม่เคยปฏิบัติ ได้เลย	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติได้ 1-2 วัน	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติได้ 3-4 วัน	ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติได้ 5-6 วัน	ปฏิบัติได้เป็น ประจำทุกวัน
10.	เมื่อเห็นว่าไม่ จำเป็น	เมื่อเห็นว่าควร ทำ สัปดาห์ละ 1-2 วัน	เมื่อเห็นว่าควร ทำ สัปดาห์ละ 3-4 วัน	เมื่อเห็นว่าควร ทำ สัปดาห์ละ 5-6 วัน	เมื่อเห็นว่าควร ทำเป็นประจำ ทุกวัน

ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	ไม่เคยหลีกเลี่ยงเลย ยังปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน	ยังปฏิบัติอยู่บ่อยๆ เกือบทุกวัน	ยังปฏิบัติวันเว้นวัน	ยังปฏิบัติอยู่บ้างนานๆ ครั้ง ประมาณ 2-3 วันครั้ง	งดขึ้นบันไดสูงหรือ ออกของหนัก 2 เดือนหลังคลอด
12.	มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มเพื่อนมากและยังให้เวลาเท่าเดิม	มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มเพื่อนมากแต่สามารถลดเวลาได้บ้าง	มีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มเพื่อนบ้างพอควรแต่สามารถลดเวลาได้	มีความกังวลใจไม่สบายใจบ้างนานๆ ครั้ง เมื่อต้องลดเวลาในการสังสรรค์กับเพื่อน	ไม่มีความกังวล ไม่สบายใจหรือหงุดหงิด เมื่อต้องลดเวลาในการสังสรรค์กับเพื่อน
13.	ไม่เคยแบ่งเวลาในแต่ละวันเพื่อดูแลตนเองเลย	ให้เวลาหลายๆ วันครั้ง	ให้เวลาดูแลตนเองบ้างวันเว้นวัน	ให้เวลาดูแลตนเองวันละครั้งเป็นประจำทุกวัน	ให้เวลาดูแลตนเองวันละหลายครั้งเป็นประจำทุกวัน
14.	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบ้าง 2-3 วันครั้ง	ปฏิบัติวันเว้นวัน	ปฏิบัติทุกวัน แต่อย่างน้อยว่า 20 นาที	ปฏิบัติทุกวัน อย่างน้อยวันละ 20 นาที
15.	ไม่มาตรวจหลังคลอด	มาตรวจแต่ไม่ทราบประโยชน์	มาตรวจและบอกประโยชน์ได้ 1 อย่าง	มาตรวจและบอกประโยชน์ได้ 2 อย่าง	มาตรวจและบอกประโยชน์ได้ 3 อย่าง
16.- 19.	ไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	ปฏิบัติได้ครบ 4 อย่าง
20.	ไม่ตรงกับความคิดเห็นของมารดาวิญญูเลย	ตรงกับความคิดเห็นบ้างเล็กน้อย	ตรงกับความคิดเห็นพอควรประมาณครึ่งหนึ่ง	ตรงกับความคิดเห็นมากพอควรแต่ไม่ทั้งหมด	ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด
21.	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ทำเฉพาะเมื่อเกิดปัญหา	ทำบ้างนานๆ ครั้ง	ทำบ้างพอควรแต่ไม่บ่อย	ทำเป็นประจำ แม้ไม่มีปัญหา
22.	ไม่ยอมรับและไม่มีความสุข	ยอมรับและมีสุขเป็นบางครั้ง	ยอมรับและมีสุขพอควร	ยอมรับและมีสุขมากแต่ยังหวังเป็นเพศที่ต้องการ	ยอมรับและมีสุขมาก โดยไม่หวังว่าจะเป็นเพศใด



ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	ไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมของบุตรเลย	พยายามเรียนรู้บ้างเป็นบางครั้ง	พยายามเรียนรู้บ้างพอควร	พยายามเรียนรู้บ่อยครั้ง	พยายามเรียนรู้ทุกพฤติกรรมของบุตรทั้งขณะนอนและขณะตื่น
24.	ไม่ทราบวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้ 1 อย่าง	ปฏิบัติได้ 2 อย่าง	ปฏิบัติได้ 3 อย่าง	ปฏิบัติได้ 4 อย่าง
25.	ดื่มเป็นประจำทุกวันมากกว่าวันละ 1 ช้อนโต๊ะ	ดื่มประมาณวันละ 1 ช้อนโต๊ะเป็นประจำทุกวัน	ดื่มมากกว่า 1 ช้อนโต๊ะนานๆ ครั้ง	ดื่มน้อยกว่า 1 ช้อนโต๊ะนานๆ ครั้ง	ไม่เคยดื่มเลย
26.- 27.	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบ้างนานๆ ครั้ง	ปฏิบัติประมาณครึ่งหนึ่งที่เกิดอาการ	ปฏิบัติบ่อยแต่ไม่ทุกครั้ง	ปฏิบัติเมื่อเกิดอาการทุกครั้ง

### ตอนที่ 3

มีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	ไม่ทราบว่าต้องให้นมบุตรอย่างไร เดียวอย่างน้อยนานเท่าไร	ให้นมบุตรอย่างเดี๋ยวนาน 1 เดือน	ให้นมบุตรอย่างเดี๋ยวนาน 2 เดือน	ให้นมบุตรอย่างเดี๋ยวนาน 3 เดือน	ให้นมบุตรอย่างเดี๋ยวนาน 4 เดือน
2.	ให้ดูตนเองผสมสลักับนมตนเองทุกครั้ง	ให้ดูตนเองผสมสลักับนมตนเองบ่อยแต่ไม่ทุกครั้ง	ให้ดูตนเองผสมสลักับนมตนเองบ้างพอควร	ให้ดูตนเองผสมสลักับนมตนเองนานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
3.	ดื่มเป็นประจำทุกวันมากกว่าวันละ 1 แก้วกาแฟ	ดื่มประมาณ 1 แก้วกาแฟ ทุกวัน	ดื่มมากกว่า 1 แก้ว นานๆ ครั้ง	ดื่มประมาณ 1 แก้ว นานๆ ครั้ง	ไม่เคยดื่มเลย

ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	เมื่อเจ็บป่วยซื้อ ยารับประทาน เองเป็นประจำ ทุกครั้ง	เมื่อเจ็บป่วยซื้อ รับประทานยา เองบ่อยครั้ง	เมื่อเจ็บป่วยซื้อ รับประทานยา เองประมาณ ครั้งหนึ่ง	เมื่อเจ็บป่วยซื้อ ยารับประทาน เองบ้างนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยซื้อยารับ ประทานเอง
5.	ไม่เคยปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติได้บ้าง ประมาณครั้ง หนึ่งที่ให้ดู	ปฏิบัติได้บ่อย แต่ไม่ทุกครั้ง ที่ให้ดู	ปฏิบัติทุกครั้ง
6 . 10.	ไม่เคยปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติบ้างพอ ควรประมาณ ครั้งหนึ่ง	ปฏิบัติบ่อยแต่ ไม่ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำทุกครั้ง
11.	ใส่ ยาไว้ เป็น ประจำ ตลอด เวลา	ส่วนใหญ่จะใส่ ไว้แต่ไม่ตลอด เวลา	ใส่เล็กน้อยและ เช็ด ออกเมื่อ อาบน้ำ	ใส่ บ้างนานๆ ครั้ง และเช็ด ออกบ่อยๆ	ไม่เคยใส่เลย
12.	ปล่อยไว้ นาน หลัง ชี บถ่าย หลายๆ ครั้ง แล้ว ทำ ความ สะอาด	ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอส่วนใหญ่ ปล่อยไว้ หลัง ชี บถ่ายหลายๆ ครั้ง	ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอส่วนใหญ่ ทำทุกครั้งหลัง ชี บถ่าย	ล้างและซับให้ แห้งหลัง ชี บถ่ายทุกครั้งแต่ ไม่ได้ทำทันที	ปฏิบัติทันที หลัง ชี บถ่าย โดยการ ล้าง และซับให้แห้ง ทุกครั้ง
13 .- 17.	ไม่เคยปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติบ้างพอ ควรประมาณ ครั้งหนึ่ง	ปฏิบัติบ่อยแต่ ไม่ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำทุกครั้ง
18.	ไม่เคยรู้สึกเลย	รู้สึกบ้างนานๆ ครั้ง	รู้สึกบ้างพอควร	รู้สึกบ่อยแต่ไม่ ทุกครั้ง	รู้สึกทุกครั้ง
19.	ไม่เคยปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ปฏิบัติบ้างพอ ควรประมาณ ครั้งหนึ่ง	ปฏิบัติบ่อยแต่ ไม่ทุกครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ประจำทุกครั้ง
20.	ไม่ตรงกับ ความ คิดเห็นเลย	ตรงกับ ความ คิดเห็นเล็กน้อย	ตรงกับ ความ คิด เห็น ประมาณครั้ง หนึ่งหรือไม่แน่ใจ	ตรงกับ ความ คิดเห็นมากแต่ ไม่ทั้งหมด	ตรงกับ ความ คิดเห็นมากที่สุด

ข้อที่	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	ไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 1 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 2 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 3 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 4 อย่าง
22.	ไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง	ให้บุตรดูจนมเป็นอันดับแรกทุกครั้ง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 1 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 2 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 3 อย่าง
23. - 26.	ไม่ทราบวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 1 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 2 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 3 อย่าง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง 4 อย่าง
27.	ไม่ตรงกับความคิดเห็นเลย	ตรงกับความคิดเห็นเล็กน้อย	ตรงกับความคิดเห็นปานกลาง หรือไม่แน่ใจ	ตรงกับความคิดเห็นมากแต่ไม่ทั้งหมด	ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด
28.	ไม่เคยปฏิบัติหรือไม่ทราบวิธีปฏิบัติ	เช็ดบ้างหลายๆวันครั้ง	เช็ดวันละ 1 ครั้ง	เช็ดวันละ 2 ครั้ง	เช็ดวันละ 2 ครั้งและทุกครั้งที่แผลสกปรก
29	ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด	ตรงกับความคิดเห็นมากแต่ไม่ทั้งหมด	ตรงกับความคิดเห็นปานกลาง หรือไม่แน่ใจ	ตรงกับความคิดเห็นเล็กน้อย	ไม่ตรงกับความคิดเห็นเลย
30.	ไม่ตรงกับความคิดเห็นเลย	ตรงกับความคิดเห็นเล็กน้อย	ตรงกับความคิดเห็นปานกลาง หรือไม่แน่ใจ	ตรงกับความคิดเห็นมากแต่ไม่ทั้งหมด	ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุด

ภาคผนวก ค

ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

## แผนการสอน เรื่องการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด

ผู้สอน	นางสาวชฎาภรณ์ วัฒนวิไล
กลุ่มเป้าหมาย	มารดาวัยรุ่นและครอบครัว จำนวนครั้งละประมาณ 2-6 คน
สถานที่	ห้องเรียนในแผนกผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
วัน/เวลาที่สอน	มารดาวัยรุ่นหลังคลอด 24 ชั่วโมงและมีครอบครัวมาเยี่ยม สอน 40 นาที

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด
3. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นมีความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอดได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ครอบครัวสามารถให้คำแนะนำ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นมีการปฏิบัติตัวหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><b>บทนำ</b></p> <p>เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้ผ่านขั้นตอนการคลอดมาแล้ว ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและการเปลี่ยนในระยะหลังคลอดนี้ก็มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วย เช่น ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ มารดาต้องเสี่ยงต่อการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์ และเหตุการณ์ต่างๆ อีกมากมาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต้องใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์จึงจะปรับเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้น ระยะหลังคลอดจึงหมายถึงระยะเวลาตั้งแต่แรกคลอดเสร็จสมบูรณ์ไปจนถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด ในระยะนี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิตสตรีเพราะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ซึ่งนับว่าเป็นวิกฤตการณ์หนึ่งของชีวิต มารดาหลังคลอดต้องนำพลังงานในตนเองออกมาใช้มากมายเพื่อเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ยิ่งถ้าเป็นบุตรคนแรกและไม่เคยมีประสบการณ์การดูแลทารกมาก่อน จะก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นมากมาย สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มารดาหลังคลอดผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านี้และมีความพึงพอใจในการเป็นมารดาและภรรยาที่ดีก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสามี และผู้ที่เป็นที่เคารพรักของมารดาหลังคลอด ซึ่งครอบครัวเองก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวในระยะที่มีหญิงหลังคลอดและมีทารกเกิดใหม่ในครอบครัวด้วยเช่นกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนกล่าวทักทายผู้ฟังและแนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ถามผู้เรียนถึงความรู้สึกในระหว่างการคลอดว่ารู้สึกอย่างไรแล้วโยงมาสู่ความรู้สึกในระยะหลังคลอดนี้ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ และรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นบ้างทั้งด้านร่างกายและจิตใจ คาดคำตอบของมารดาหลังคลอดคือ ด้านร่างกายจะเปลี่ยนไปเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ ด้านจิตใจจะต้องรับมือกับข้อสงสัยของบุตรที่เกิดใหม่ หลัง</li> </ul>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. มารดาวัยรุ่นและครอบครัวบอกถึงการปฏิบัติตนด้านการพักผ่อนและการทำงานของมารดาหลังคลอดได้ถูกต้อง</p> <p>2. ครอบครัวบอกวิธีการช่วยเหลือมารดาหลังคลอดด้านการพักผ่อนและการทำงานได้</p>	<p><b>เนื้อเรื่อง</b></p> <p>การปฏิบัติตัวของมารดาในระยะหลังคลอดถึง 6 สัปดาห์หลังคลอดมีสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้</p> <p>1. การพักผ่อนและการทำงาน มารดาในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ต้องการการพักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายคือนอนหลับกลางคืน 6-8 ชั่วโมงนอนกลางวัน 1/2-1 ชั่วโมง เนื่องจากร่างกายต้องการการซ่อมเสริมพลังงานที่สูญเสียไปในขณะคลอดแต่เนื่องจากมารดาหลังคลอดต้องใช้เวลาในการเลี้ยงดูบุตรด้วยอาจจะทำให้การพักผ่อนไม่เป็นเวลาอย่างที่ต้องการ ดังนั้นมารดาหลังคลอดจึงควรปรับเวลาที่ใช้พักผ่อนตามระยะเวลาที่เลี้ยงบุตรด้วย ส่วนการทำงานของมารดาในระยะหลังคลอดควรงดการทำงานที่ต้องออกแรงมาก การขึ้นบันไดสูง เพราะในระยะตั้งครรภ์มีการยืดขยายของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ เส้นเอ็นในช่องท้อง ถ้าออกแรงที่ทำให้ความดันในช่องท้องสูงมากจะมีผลทำให้มดลูกหย่อนในระยะต่อมาได้ แต่การออกกำลังกายหลังคลอดจะช่วยให้ขบวนการกลับคืนสู่สภาพปกติเกิดขึ้นได้เร็วขึ้น ในส่วนของครอบครัวจะต้องคำนึงถึงการช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นในด้านนี้ เช่น มารดาหรือสามีช่วยเหลือดูแลบุตรเป็นบางครั้งเมื่อบุตรร้องกวน หรือเมื่อบุตรนอนหลับควรให้มารดาวัยรุ่นได้พักผ่อนในขณะนั้นบ้าง และการช่วยเหลือการทำงานที่เป็นงานที่มารดาวัยรุ่นต้องออกแรงมาก ในบ้านที่เป็นตึกหลายชั้นควรจัดให้มารดาและบุตรอยู่ชั้นล่างๆ เป็นต้น ซึ่งการกระทำของครอบครัวเหล่านี้จะช่วยให้มารดาวัยรุ่นรับรู้ถึงการได้รับการตอบสนองทางด้านอารมณ์ มีกำลังใจ และครอบครัวสามารถให้คำแนะนำ</p>	<p>จากนั้นผู้สอนสรุปแล้วโยงเข้าสู่บทนำ</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า"ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ มารดาหลังคลอดต้องใช้พลังงานในการคลอดไปมากจะมีความรู้สึกอ่อนเพลีย มารดาหลังคลอดจะมีความต้องการปฏิบัติตนด้านใดมากที่สุด"</p> <p>คำตอบคือ การพักผ่อน หลังจากนั้นผู้สอนโยงเข้าสู่เนื้อหาเรื่องการพักผ่อนและการทำงาน</p> <p>- ถามครอบครัวว่า "การช่วยเหลือมารดาด้านการพักผ่อนและการทำงานครอบครัวควรปฏิบัติอย่างไร" คำตอบคือ การช่วยงานบ้าน</p>	<p>- ภาพพลิกเป็นภาพมารดาหลังคลอดนอนพักผ่อนและภาพการงัดขึ้นบันไดสูง</p>	<p>- ผู้เรียนตอบวิธีการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและการทำงานได้ถูกต้อง 3 ข้อ</p> <p>- ครอบครัวบอกวิธีการช่วยเหลือมารดาหลังคลอดด้านการพักผ่อนและการทำงานได้ถูกต้อง 2 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. บอกถึงประเภทอาหารที่เหมาะสมและอาหารที่ควรงดสำหรับมารดาหลังคลอดได้ถูกต้อง</p> <p>4. เพื่อให้ครอบครัวบอกถึงการเตรียมและหาอาหารที่เหมาะสมให้กับมารดาวัยรุ่นได้</p>	<p>นำในการปฏิบัติตัวหลังคลอดจากความรู้ที่ได้รับแก่มารดาวัยรุ่นเมื่อมารดาวัยรุ่นเกิดปัญหาในด้านนี้ได้</p> <p><b>2. ความต้องการสารอาหารและอากาศ</b> ความต้องการสารอาหารของมารดาหลังคลอดโดยเฉพาะผู้ที่ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งยังต้องมีการเจริญเติบโต พัฒนาการต่อไปเป็นวัยผู้ใหญ่ นั้น จะมีความต้องการสารอาหารประเภทต่างๆ เพิ่มขึ้นกว่าบุคคลปกติเป็นจำนวนมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและช่วยในการผลิตน้ำนมที่เพียงพอกับความต้องการของบุตร อาหารที่ควรรับประทานให้ได้ครบทุกวัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ นมสดวันละ 1-2 แก้ว ถั่วลิสง หรือเต้าหู้ที่ทำจากไข่ เพราะอาหารเหล่านี้มีโปรตีนมาก อาหารพวกผักสดและผลไม้ และการดื่มน้ำสะอาดหรือของเหลวที่มีประโยชน์ให้มากที่สุดไม่จำกัดจำนวนหรือดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน อาจเป็นน้ำในรูปของซุ๊ป หรือโอวัลติน เป็นต้น เพื่อช่วยในการหลั่งน้ำนมสำหรับบุตร อาหารที่งดคือ ของหมักดอง เหล้า เบียร์ ชา กาแฟ ยาสูบ เหล้า เนื่องจากสารอาหารเหล่านี้เป็นอันตรายต่อทารกและสามารถผ่านทางน้ำนมได้ ครอบครัวควรช่วยเหลือในด้านการจัดเตรียมอาหารเพื่อให้มารดาวัยรุ่น และส่งเสริม กระตุ้นให้มารดาวัยรุ่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอกับความต้องการและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารพวกของหวานและไขมันที่จะทำให้น้ำหนักตัวเกินพิกัดได้ นอกจากความต้องการสารอาหารและน้ำอย่างเพียงพอแล้วร่างกายควรได้รับอากาศที่บริสุทธิ์และเพียงพอ มารดาหลังคลอดจึงควรอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก โดยการเปิดหน้าต่างทั้ง 2 ด้านของบ้านให้ลมผ่านได้สะดวกภายในห้องไม่ควรมีหมอนหรือตุ๊กตาประดับมากเกินความจำเป็น</p>	<p>การดูแลบุตร ผู้สอนจึงโยงเข้าสู่เนื้อหาจากนั้นผู้สอนสรุป</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า “นอกจากการพักผ่อนและงดการทำงานหนักแล้วมารดาหลังคลอดต้องการอะไรเป็นพิเศษเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวแข็งแรงขึ้นเหมือนเดิม”</p> <p>คาดว่าคำตอบคือการรับประทานอาหาร</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า “อาหารที่จำเป็นสำหรับมารดาหลังคลอดคืออาหารประเภทใดและอาหารประเภทใดควรงด” แล้วโยงเข้าสู่ประเภทของอาหาร</p> <p>- ถามครอบครัวว่า “จะเลือกซื้ออาหาร</p>	<p>- ภาพอาหารที่มารดาหลังคลอดควรรับประทานและควรงด</p>	<p>- ผู้เรียนบอกประเภทอาหารได้ถูกต้อง 5 อย่าง</p> <p>- ครอบครัวบอกประเภทอาหาร</p>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>5. สามารถอธิบายถึงการรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ถูกต้อง</p>	<p><b>3. การรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์</b> มารดาหลังคลอดอาบน้ำได้ตามปกติวันละ 2 ครั้ง ในบางครอบครัวอาจมีความเชื่อดั้งเดิมในเรื่องการงดการอาบน้ำหลังคลอด ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายเพราะจะทำให้มารดาหลังคลอดเกิดการติดเชื้อเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต แต่ห้ามการสวนล้างช่องคลอดเพราะจะเกิดการติดเชื้อในโพรงมดลูกได้ การรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์และแผลฝีเย็บโดยการฟอกสบู่ทุกครั้งที่อาบน้ำและหลังขับถ่าย ควรล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักมาปนเปื้อนแผลฝีเย็บและเช็ดให้แห้งทุกครั้ง หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยให้สะอาดอยู่เสมอ การจับผ้าอนามัยไม่ควรจับบริเวณด้านในที่ต้องสัมผัสกับอวัยวะสืบพันธุ์ รักษาความสะอาดเต้านมและหัวนมโดยการล้างน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกครั้งในขณะอาบน้ำและหลังให้นมบุตร และนอกจากการดูแลความสะอาดของร่างกายแล้วสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการรักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย มารดาและบุตรควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งนี้เนื่องจากมารดาหลังคลอดและทารกจะมีภูมิต้านทานต่อโรคต่ำสามารถติดเชื้อได้ง่ายถ้าหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี</p>	<p>ประเภทใดและจะเตรียมอาหารชนิดใดบ้างให้กับมารดาวัยรุ่น" หลังจากนั้นโยงสู่บทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมและจัดเตรียมอาหาร</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "มารดาหลังคลอดควรงดการอาบน้ำจริงหรือไม่" คาดว่าคำตอบคือ ไม่จริง หลังจากนั้นโยงเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>- ภาพมารดาหลังคลอดอาบ น้ำมีข้อความเรื่องการรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์</p>	<p>ได้ถูกต้อง 5 อย่าง</p> <p>- ผู้เรียนบอกวิธีการรักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ 2 ข้อ</p>
<p>6. มารดาวัยรุ่นและครอบครัวสามารถ</p>	<p><b>4. การบริหารร่างกายหลังคลอด</b> ในระยะการตั้งครรภ์จะมีการยืดขยาย</p>	<p>- ถามผู้เรียนว่า"เพื่อช่วยให้ร่างกายของ</p>	<p>- ภาพการบริหารร่างกาย 10 ท่า</p>	<p>- ผู้เรียนปฏิบัติการบริหารร่าง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>แสดงท่าการบริหารร่างกายหลังคลอดได้ถูกต้อง</p>	<p>ของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ เส้นเอ็นต่างๆ เป็นอย่างมาก การบริหารร่างกายช่วยให้การยืดขยายของส่วนต่าง ๆ เหล่านี้กลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้นและมีประสิทธิภาพ</p> <p>ครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและกระตุ้นให้มารดาหลังคลอดได้มีบริหารร่างกายหลังคลอด วิธีการบริหารร่างกายสามารถทำได้ภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด โดยเริ่มทำทีละน้อยเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 5 นาที ทำที่เหมาะสมสำหรับหญิงหลังคลอด มีดังต่อไปนี้ คือ</p> <p>ท่าที่ 1 เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ โดยวางมือทั้งสองลงบนหน้าท้อง ให้มือข้างหนึ่ง ทาบลงบนอีกข้างหนึ่ง เกร็งกล้ามเนื้อต้นฝ่ามือเอาไว้ในขณะที่ยกศีรษะและไหล่ขึ้น จากหมอนในท่าเหมือนพยายามลุกนั่ง ทำซ้ำเช่นนี้ 5 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 2 เพื่อกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง เนื่องจากในระยะตั้งครรภ์อาจมีการแยกกันของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ให้หมอนรองหลังตรงส่วนที่แอ่นที่สุด กดฝ่ามือลงบนหน้าท้องเพื่อดึงกล้ามเนื้อให้เข้าหากันและเกร็งกล้ามเนื้อไว้นานนับ 1-6 ทำซ้ำ 5 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 3 เพื่อการหมุนเวียนของโลหิตและความแข็งแรงของขา</p> <p>นอนหงายเหยียดขาตรง</p> <p>ก. ยกเท้าขึ้นและลง</p> <p>ข. หมุนเท้าเป็นวงกลม</p> <p>ค. เหยียดเท้าตรงและกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง</p> <p>ง. เอาเท้าไขว้กัน กดต้นขาเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา</p> <p>ท่าที่ 4 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อท้องและสะโพก ให้คุกเข่า</p> <p>ก. ใช้ฝ่ามือและหัวเข่ายันลงบนพื้น เริ่มแรกโค้งหลังขึ้นแล้วจึงยืดตรงตลอดระยะเวลาที่ทำต้องเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย</p> <p>ข. เอี้ยวศีรษะและสะโพกไปทางขวา หันกลับมาที่เดิมแล้วสลับข้าง</p> <p>ท่าที่ 5 เพื่อผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อบริเวณหลัง</p>	<p>มารดาหลังคลอด กลับคืนสู่สภาพปกติ เหมือนก่อนการตั้งครรภ์ได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ</p> <p>มารดาหลังคลอดควรปฏิบัติอย่างไร" คาดว่าคำตอบคือ การออกกำลังกายหลังคลอด ผู้สอนจึงโยนเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- จัดให้มีการสาธิต และทดลองปฏิบัติ การบริหารร่างกาย ทั้ง 10 ท่า</p>	<p>- ที่นอนที่แข็งแรง</p> <p>- หมอน 2 ใบ</p>	<p>ภายใต้ถูกต้อง 6 ท่า</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>7. สามารถอธิบายถึง ช่วงเวลาการมีเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิดได้ถูกต้อง</p>	<p>ก. นอนหงายเกร็งกล้ามเนื้อท้อง ยึดแขนลงสลับกันที่ละข้างเหมือนกับพยายามจับข้อเท้า ทำให้ครบทั้งสองข้างแล้วพักในท่าตรง ทำซ้ำ 5 ครั้ง</p> <p>ข. นอนตะแคงซ้ายเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ยึดแขนขวาขึ้นบนศีรษะและเหยียดขาขวาลงด้านล่างเพื่อให้ร่างกายเป็นเส้นตรง พักไว้แล้วสลับข้างทำซ้ำ 5 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 6 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง นั่งเหยียดขาตรง ยกมือชูเหนือศีรษะ เกร็งกล้ามเนื้อท้องพยายามโน้มตัวไปข้างหน้าจนปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายนิ้วเท้า พักไว้แล้วทำซ้ำอีก 5 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 7 เพื่อบริหารกล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บและช่องคลอด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเข้าข้างใน และขมิบทวารหนักเป็นระยะๆ ทำนี้สามารถทำได้ทุกเวลาและควรทำบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 100 ครั้ง</p> <p>ท่าที่ 8 เพื่อช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้สะดวก นอนคว่ำใช้หมอนรองใต้ท้องบริเวณสะดือ แล้วเกร็งหน้าท้องไว้ ทำนี้ควรนอนนานอย่างน้อยที่สุด 20 นาที</p> <p>เมื่อทำครบทั้ง 8 ท่าภายในเวลา 3 เดือนแล้วจึงทำต่อไปอีก 2 ท่าดังนี้</p> <p>ท่าที่ 1 นอนหงายยกแขนมาไขว้ไว้ที่หน้าอก ยกศีรษะ ไหล่ และขาขึ้นช้าๆ แล้วค่อยๆ เอนตัวลงที่เดิม</p> <p>ท่าที่ 2 นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาตรง เกร็งกล้ามเนื้อท้อง เอามือรองใต้เข่าและกดขาลงบนมืออยู่ในท่านั้นจนกระทั่งนับ 1-6 เสร็จ</p> <p><b>5. การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดและการคุมกำเนิด</b> การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา มารดาหลังคลอดและสามีสามารถมีเพศสัมพันธ์ในระยะหลังคลอดได้แต่มีข้อควรระวังดังนี้คือ มารดาหลังคลอดควรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายคือ แผลฝีเย็บหายเป็นปกติ อาจมีน้ำคาวปลาอยู่บ้าง และมีความพร้อมทางด้านจิตใจ แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความสำคัญของการรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ทั้ง</p>	<p>- ถามผู้เรียนว่า"ระยะหลังคลอดสัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยาสามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้หรือไม่" คาดว่าคำตอบ</p>	<p>- ภาพพลิกมีรูปภาพและข้อความการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาและการคุมกำเนิด</p>	<p>- ผู้เรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดได้ถูกต้องพร้อมบอกข้อควรคำนึงถึง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>8. มารดาวัยรุ่นบอกถึงวิธีการดูแลด้านจิตใจและการรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวได้ถูกต้อง</p> <p>9. ครอบครัวบอกวิธีการปฏิบัติตัวในการ</p>	<p>สามีและภรรยาและต้องคุมกำเนิดก่อนทุกครั้ง เพราะหลังคลอดแม่จะยังไม่ประจำเดือนมาโดยเฉพาะมารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่จะยังไม่ประจำเดือนได้ถึง 4-6 เดือนหลังคลอดแต่สามารถตั้งครรถ์ได้เพราะระยะไข่ตกจะยังไม่ประจำเดือน การคุมกำเนิดที่ดี เช่น สามีสวมถุงยางอนามัย หรือมารดาหลังคลอดบางรายได้รับการฉีดยาคุมกำเนิดก่อนออกจากโรงพยาบาลแล้ว ดังนั้นสามีควรตระหนักถึงความสำคัญของการคุมกำเนิดและความพร้อมของภรรยาด้วย โดยเฉพาะในวัยรุ่นแล้วควรคุมกำเนิดเพื่อเว้นระยะการมีบุตรไว้อย่างน้อย 2 ปี หรือถ้ามีอายุน้อยมากควรเว้นระยะการมีบุตรให้ห่างออกไปให้มากขึ้นเพื่อให้มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>6. การดูแลด้านจิตใจและสัมพันธภาพในครอบครัว มารดาหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยเฉพาะในมารดาที่เป็นวัยรุ่นและเป็นครรภ์แรก เนื่องจากต้องปรับตัวเพื่อรับบทบาทการเป็นมารดา การเลี้ยงดูบุตร มีภาระรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น การที่มารดาหลังคลอดจะมีความสุขกับการรับบทบาทใหม่ให้ได้อย่างสมบูรณ์ ขึ้นอยู่กับความพร้อมมารดาหลังคลอดต้องพยายามเรียนรู้วิธีการดูแลบุตรซึ่งได้จากการหาความรู้จากแหล่งต่างๆ ที่สามารถเชื่อถือได้ การพยายามหาความรู้จากเอกสารที่เผยแพร่ หรือบุคคลผู้มีความรู้หรือมีประสบการณ์มาก่อน การยอมรับบุตรที่เกิดมาไม่ว่าจะเป็นเพศหรือลักษณะ การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตรให้มากขึ้นทั้งในด้านของการให้ความรัก การเรียนรู้พฤติกรรมของบุตรจะทำให้มารดามีความสุขทางด้านจิตใจ นอกจากนี้การรักษาสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว มารดาหลังคลอดควรแบ่งเวลาในการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างเหมาะสม ด้านการเป็นภรรยา ควรมีโอกาสเอาใจใส่พูดคุยและดูแลสามีด้วย สำหรับครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการดูแลมารดาหลังคลอด ทั้งนี้เพราะครอบครัวนับว่าเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ</p>	<p>คือ ไม่ ผู้สอนจึงโยนเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- ถามมารดาหลังคลอดว่า "นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่จะกลับคืนสู่ภาวะปกติ เหมือนก่อนการตั้งครรถ์แล้วความรู้สึกที่เป็นอยู่ขณะนี้ ยังมี ความกังวลเรื่องใดบ้างหรือไม่" คาดว่าคำตอบคือ ความกังวลเกี่ยวกับการดูแลบุตร หลังจากนั้นผู้สอนโยนเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- ถามครอบครัวว่า</p>	<p>- ภาพมารดาหลังคลอดและครอบครัวช่วยกันดูแลทารกและข้อความบรรยายการดูแลสุขภาพจิตและสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นข้อๆ</p>	<p>ในการมีเพศสัมพันธ์ได้ 2 ข้อ</p> <p>- มารดาวัยรุ่นบอกวิธีการรักษาสุขภาพจิตของตนเองได้ 2 ข้อ</p> <p>- ครอบครัวบอก</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>ดู แล สุขภาพจิต ของ มารดา หลังคลอด ได้ ถูก ต้อง</p> <p>10. บอกถึง ประโยชน์ ของ การ ตรวจ หลัง คลอด ได้</p>	<p>กายและจิตในระยะหลังคลอดของมารดาหลังคลอดได้มาก ดังนั้นการปฏิบัติของครอบครัวต่อมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอดนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแสดงออกถึงการเอาใจใส่ดูแลกัน เช่น สามี ภรรยาควรมีเวลาให้แก่กัน และกันอย่างน้อยวันละ 10-20 นาที ในระหว่างนี้ต้องสนใจกันอย่างเต็มที่ที่มีสมาธิ และปฏิบัติต่อกันด้วยความเอื้ออาทรอย่างแท้จริง</li> <li>2. ร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว</li> <li>3. ช่วยเหลือในด้านการให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์และถูกต้อง เช่น ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูทารก การปฏิบัติตัวหลังคลอด</li> <li>4. การช่วยเหลือกิจกรรม เช่น งานบ้าน การช่วยดูแลบุตร เป็นต้น</li> <li>5. การช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจที่จำเป็น การเตรียมของใช้ให้พร้อม</li> </ol> <p>การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มบุคคลที่มารดาหลังคลอดรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่สำคัญสำหรับตน ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า ความภาคภูมิใจ ส่งผลให้มีกำลังใจในการปฏิบัติตัวที่ดี</p> <p>7. การตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ การตรวจถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพื่อให้แน่ใจว่าอวัยวะต่าง ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ การตรวจนี้ประกอบด้วย การตรวจท้อง ตรวจมดลูก เชิงกราน ช่องคลอดและตรวจมะเร็งปากมดลูก และหากมารดาหลังคลอดมีปัญหาสงสัยก็จะเป็นโอกาสที่จะได้พูดคุยปรึกษาหารือกับบุคลากรสาธารณสุขได้โดยตรง ครอบครัวสามารถให้การช่วยเหลือโดยการพามารดาและบุตรมาตรวจหลังคลอด ช่วยดูแลบุตรในขณะที่มารดาตรวจอยู่ เป็นต้น</p>	<p>"เพื่อช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพจิตที่ดีและปรับตัวในระยะหลังคลอดได้ ครอบครัวควรช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง"</p> <p>ผู้ สอน โยง เข้า สู่ เนื้อหา การ ปฏิบัติ ตัว ของ ครอบครัว ต่อ มารดา หลัง คลอด</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "ถ้า ระยะ หลัง คลอด มารดา มี สุขภาพ สมบูรณ์ แข็งแรง จำเป็นต้องมาตรวจหลังคลอดหรือไม่" คาด คำตอบ คือ ควร ผู้ สอน โยง เข้า สู่ ความ สำคัญ ของ การ ตรวจ หลัง คลอด</p>	<p>- ภาพ สามี พา มารดา วัย รุ่น มา ตรวจ หลัง คลอด</p>	<p>วิธีการปฏิบัติเพื่อ ดู แล สุขภาพ จิต ของ มารดา หลัง คลอด ได้ ถูก ต้อง 2 ข้อ</p> <p>- ผู้เรียนบอก ประโยชน์ ของ การ ตรวจ ตาม น้ด ได้ 2 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>11. ระบุอาการแทรกซ้อน หลังคลอดและการดูแลช่วยเหลือได้ถูกต้อง</p>	<p><b>8. การดูแลเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพในระยะหลังคลอด</b> มารดาหลังคลอดจะต้องปรับตัวและใช้เวลาในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมและสนใจหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด มารดาวัยรุ่นควรแสวงหาความรู้ คำปรึกษาจากบุคคลที่เชื่อถือได้ในครอบครัว ชุมชน หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องอย่างเหมาะสม แต่เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ มารดาหลังคลอดจะต้องหาวิธีการแก้ไขอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพในอนาคตและชีวิต</p> <p>ปัญหาสุขภาพของมารดาหลังคลอดที่พบได้บ่อยและมีความสำคัญ มีดังนี้คือ</p> <p>1) อาการคัดตึงเต้านม เกิดขึ้นได้ 2 ระยะ คือ ระยะที่มีน้ำนมเหลือง เต้านมจะขยายใหญ่ แข็ง ดิ่ง ปวดและอาจมีไข้ต่ำๆ สามารถแก้ไขโดยให้บุตรดูดนม สวมยกทรงพยุงไว้ ประคบด้วยถุงน้ำร้อนสลับกับน้ำแข็ง ไม่ควรบีมนมออกเพราะจะทำให้เต้านมอักเสบและหัวนมแตกได้ ถ้าปวดมากควรรับประทานยาตามแพทย์สั่งเท่านั้น ส่วนระยะที่ 2 คือระยะที่มีน้ำนมจริง อาการจะไม่มากเท่าระยะแรก สามารถแก้ไขด้วยการให้บุตรดูดนมข้างที่คัดนั้นก่อนจะช่วยลดอาการคัดตึงลงได้</p> <p>2) ความผิดปกติของน้ำคาวปลา ปกติน้ำคาวปลาจะมีสีแดงสดและมีมากอยู่ประมาณ 1-3 วันหลังคลอด หลังจากนั้นจะค่อยๆ จางลงจนเป็นเมือกใสและหมดไปภายในประมาณ 3 สัปดาห์ อาจจะมีอาการเชื่อติงเดิมว่าการรับประทานยาขับเลือดจะทำให้ น้ำคาวปลาไหลได้สะดวกและหมดเร็ว แต่ในปัจจุบันพบว่า ยาขับเลือดมีผลเสียต่อระบบเลือดในร่างกายทำให้มีการตกเลือดหลังคลอดได้มากและเป็นอันตรายต่อชีวิต มารดาหลังคลอดจึงไม่ควรรับประทานยา ความผิดปกติของน้ำคาวปลาเช่น สีไม่จางลง หรือกลับมีปริมาณมากกว่าปกติ มีกลิ่นเหม็น อาจเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการอักเสบในโพรงมดลูกหรือมีเศษรก เยื่อหุ้มทารกค้างอยู่</p>	<p>- ถามผู้เรียนว่า “มารดาหลังคลอด อาจเกิดปัญหาด้านสุขภาพได้หรือไม่” คาดว่าคำตอบคือได้ ผู้สอนถามต่อว่า “ภาวะแทรกซ้อนหลังคลอดมีอะไรบ้าง” คาดว่าคำตอบคือ การติดเชื้อหลังคลอด ผู้สอนโยงเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>- ภาพมารดาหลังคลอดและข้อความอาการแทรกซ้อนหลังคลอด</p>	<p>- ผู้เรียนบอกอาการผิดปกติหลังคลอดและการดูแลได้ถูกต้อง 3 อาการ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>12. ครอบครัวยุคใหม่ วิธีการสังเกตและวิธีการช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่มีอาการซึมเศร้าได้</p>	<p>3) การติดเชื้อของแผลฝีเย็บ จะมีอาการบวม ปวดและมีหนองได้</p> <p>4) มดลูกเข้าอู่ช้า ซึ่งโดยปกติจะไม่สามารถคลำมดลูกได้ทางหน้าท้อง ในวันที่ 8-14 หลังคลอด สาเหตุของมดลูกเข้าอู่ช้ากว่าปกติอาจเกิดจากการติดเชื้อในโพรงมดลูกได้</p> <p>5) อาการซึมเศร้าหลังคลอด พบได้มากที่สุดในช่วง 10 วันแรกหลังคลอด อาการคือ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความรู้สึกเศร้า ร้องไห้โดยหาสาเหตุไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่อยากรับประทานอาหาร เบื่ออาหาร เหล่านี้จะดีขึ้นได้เองโดยธรรมชาติ แต่ถ้าเกิดเศร้าตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไปจะนำมาสู่ความหมองหม่น ไม่สามารถเผชิญปัญหาในชีวิต วิธีการแก้ไขคือ การค้นหาสาเหตุความกังวล สัมพันธภาพในครอบครัว หาทางแก้ไขร่วมกันในครอบครัว</p> <p>มารดาหลังคลอดควรสังเกตอาการผิดปกติเหล่านี้ให้เป็นกิจวัตรประจำวันโดยเฉพาะการสังเกตน้ำคาวปลา แผลฝีเย็บหรือการคลำมดลูกทางหน้าท้อง และหากพบว่ามีอาการผิดปกติควรไปรับการตรวจรักษาโดยเร็วไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงกำหนดนัด</p> <p><b>สรุป</b></p> <p>ระยะหลังคลอด เป็นระยะเวลาที่อวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและสรีรวิทยา ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์จึงจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงบทบาทสู่การเป็นมารดาของวัยรุ่นต้องการปรับตัว และใช้เวลา ความสนใจต่อตนเองและบุตรมากขึ้น กิจกรรมของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมทั้งนี้เนื่องจากต้องดูแลบุตรด้วย ในระยะนี้มารดาวัยรุ่นจึงต้องการการดูแลช่วยเหลือต้องการกำลังใจและการสนับสนุน</p>	<p>- ชักถามครอบครัวว่า "จะสังเกตอาการซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาวัยรุ่นได้อย่างไร" หลังจากนั้นบรรยายตามเนื้อหา</p> <p>- ขึ้นสรุปผู้สอนชักถามผู้เรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในระยะหลังคลอดของมารดาวัยรุ่นและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาให้การชี้แนะและร่วมกันหาทางแก้ไข</p> <p>(guiding another)</p> <p>- หลังจากสรุปเสร็จเรียบร้อย ก่อนแจกคู่</p>	<p>- ภาพมารดาหลังคลอดมีสีหน้าไม่สดชื่นและข้อความบรรยายอาการซึมเศร้าและการดูแล</p>	<p>- ครอบครัวยุคใหม่ อาการได้ถูกต้อง 3 อาการและบอกการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีอาการซึมเศร้าได้ถูกต้อง คือการให้ความสนใจและหาสาเหตุให้การแก้ไข</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>จากครอบครัว ดังนั้นบุคคลในครอบครัวของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดสามารถที่จะช่วยเหลือสนับสนุนการปฏิบัติตัวหลังคลอดได้โดยการให้ข้อมูล ช่วยกระตุ้น ส่งเสริมการกระทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในระยะหลังคลอด นอกจากนี้ครอบครัวต้องเรียนรู้การปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดเพื่อให้เกิดความเข้าใจในกิจกรรมที่มารดาหลังคลอดปฏิบัติ สามารถให้คำแนะนำได้เมื่อมารดาวัยรุ่นเกิดปัญหาในการดูแลตนเองและภาวะอันตรายที่อาจเกิดกับมารดาหลังคลอดได้ ผลที่ตามมาคือการมีสุขภาพดีทั้งของมารดาและทารกนั่นเอง</p>	<p>มือ กล่าวกับผู้เรียนว่า"ความรู้ต่างๆ ที่ได้รับในวันนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงผู้สอนหวังว่าท่านคงจะได้ นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และมี ประสิทธิภาพ และเพื่อให้ ผู้เรียนสามารถ ทบทวนความรู้ หรือเมื่อมี ปัญหาในการปฏิบัติตนหลังคลอด ผู้สอนมีคู่มือซึ่งได้รวบรวมความรู้ในวันนี้ให้กับท่านเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ หรือเผยแพร่ต่อไป" แจกคู่มือ (supporting - another)</p>		



## บรรณานุกรม

เทียมศร ทองสวัสดิ์. **การพยาบาลในระยะหลังคลอด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.

ปราณี พงศ์ไพบูลย์. **การพยาบาลระยะหลังคลอด**. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, 2540.

รุจา ภูไพบูลย์. **การพยาบาลครอบครัว: แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2537.

Bobak, I.M., and Jensen, M.D. (eds.) **Maternity and Gynecologic Care: The Nurse and the Family**. 5<sup>th</sup> ed. St-Louis: Mosby, 1993.

Clark, R.A. Infections During the Postpartum Period. **JOGNN** 24 (July/August 1995): 542-548.

Miller, M.A., and Brooten, D.A. **The Childbearing Family: A Nursing Perspective**. Boston: Little, Brown and Company, 1977.

Pillitteri, A. **Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family**. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott, 1995.

## แผนการสอน เรื่องการเลี้ยงดูทารกแรกเกิด

ผู้สอน	นางสาวชฎาภรณ์ วัฒนวิไล
กลุ่มเป้าหมาย	มารดาวัยรุ่นและครอบครัว จำนวนครั้งละประมาณ 2-6 คน
สถานที่	ห้องเรียนในแผนกผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
วัน/เวลาที่สอน	มารดาวัยรุ่นหลังคลอด 24 ชั่วโมงและมีครอบครัวมาเยี่ยม ใช้เวลาสอน 40 นาที

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญในการเลี้ยงดูทารกแรกเกิดอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกแรกเกิด
3. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นและครอบครัวปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการเลี้ยงดูทารกแรกเกิดได้ถูกต้อง
4. เพื่อให้ครอบครัวสามารถให้คำแนะนำและช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นในการเลี้ยงดูทารกแรกเกิดได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p><b>บทนำ</b></p> <p>กิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การนอน การดูแลตนเองของทารกแรกเกิด มีความจำเป็นที่ต้องพึ่งพาศูนย์คนอื่นทั้งสิ้น แต่ทารกไม่สามารถสื่อความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ชัดเจน ทารกแรกเกิดจึงต้องการการดูแลเอาใจใส่จากบิดา มารดาและบุคคลผู้ใกล้ชิดอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างครบถ้วน ได้รับความปลอดภัยและมีการเจริญเติบโตต่อไปในอนาคตได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการเริ่มต้นที่ดีของชีวิตคือรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กตั้งแต่เล็กจนโต โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกเกิดหรือตั้งแต่แรกคลอดจนถึง 1 เดือนนั้น เป็นวัยที่มีความสำคัญมากของมนุษย์เพราะเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้ที่จะเข้าใจหรือปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนอกครรภ์มารดา นอกจากนี้การเจริญเติบโตของทารกในวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ทารกมีพัฒนาการที่ดีต่อไปในอนาคต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้สอนกล่าวทักทายผู้ฟังและแนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ผู้สอนถามผู้เรียนว่า "ทารกแรกเกิดมีความต้องการการดูแลด้านใดบ้าง" คาดว่าจะได้คำตอบคือ ด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร ด้านจิตใจ การให้ความอบอุ่น การโอบอุ้ม แล้วผู้สอนโยงเข้าสู่บทนำ</li> <li>- ให้การชี้แนะโดยการบรรยายเพิ่มเติม</li> <li>- สนับสนุนให้กำลังใจโดยกล่าวยกย่องชมเชยเมื่อผู้เรียนตอบคำถามได้</li> <li>- การจัดสิ่งแวดล้อมโดยผู้สอนกระตุ้นให้</li> </ul>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>1. บอกประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาได้ถูกต้อง</p>	<p><b>เนื้อเรื่อง</b></p> <p>การเลี้ยงดูทารกแรกเกิดนั้นสิ่งสำคัญที่บิดา มารดาและผู้ให้การดูแลช่วยเหลือทารกควรคำนึงถึงมีหลายเรื่องดังต่อไปนี้</p> <p>1. การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เป็นที่ประจักษ์กันแล้วว่านมมารดาเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เนื่องจากนมมารดาประกอบด้วยสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารกในขวบปีแรก และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ป้องกันทารกจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารโดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงและการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้าด้านการแพทย์และสาธารณสุขพบว่าในทารกที่เลี้ยงด้วยนมมารดามีการเกิดภาวะขาดสารอาหารและโรคอุจจาระร่วงน้อยกว่าทารกที่เลี้ยงด้วยนมผสม นอกจากนี้ประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดายังมีประโยชน์ด้านอื่น ๆ อีก เช่น ด้านการวางแผนครอบครัวสามารถป้องกันการมีบุตรคนต่อไปในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอดได้ถ้ามารดาเลี้ยงบุตรด้วยนมตนเองอย่างเดียวมารดามีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมน้อยกว่ามารดาที่ไม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยนมตนเอง และที่สำคัญ ด้านเศรษฐกิจของครอบครัวคือสามารถประหยัด ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผงและอุปกรณ์การเตรียมนมผสมได้เป็นจำนวนมาก</p>	<p>มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนและผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "ประโยชน์ของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามีอะไรบ้าง" คาดว่าคำตอบคือ มีสารอาหารครบ มีภูมิคุ้มกันโรค หลังจากนั้นผู้สอนโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- บรรยายร่วมกับการประเมินผู้เรียนเป็นระยะ</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "หลังคลอดให้นมมารดาหรือไม่ไหลควรให้ทารกดูดนมหรือไม่" คาดว่าคำตอบคือ ควร ผู้สอนจึงโยง</p>	<p>- ภาพพลิกแสดงเนื้อหาและภาพประกอบเกี่ยวกับประโยชน์ของนมมารดาเรียงลำดับเป็นข้อ ๆ</p> <p>- ภาพทารกดูดนมและมีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักในการให้นม</p>	<p>- ผู้เรียนบอกประโยชน์ของนมมารดาได้ 3 ใน 5 ข้อ</p> <p>- ผู้เรียนบอกหลักของการให้นมมารดาแก่ทารกถูก 4 ข้อใน 6 ข้อ</p>
<p>2. บอกหลักในการให้นมมารดาได้ถูกต้อง</p>	<p><b>1.1 หลักในการให้นมมารดา</b></p> <p>1) หลังคลอดควรให้ทารกดูดนมทันที เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผลิตน้ำนมเร็วขึ้นในวันแรกหลังคลอดก่อนที่น้ำนมจะไหลควรให้ทารกดูดในเวลาสั้น ๆ ประมาณ 1-2 นาทีและนานขึ้น 2-3 นาทีในวันต่อมา ถึงแม้ว่าวันแรกคลอด มารดายังไม่มีย่านนม ต่อมาเมื่อมารดามีน้ำนมแล้วจึงให้ทารกดูดข้างละประมาณ 10-15 นาที</p>			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>2) ในกรณีที่ทารกดูคนไม่หมดเต้า ถ้ามารดามีอาการคัดตึงเต้านมไม่ควรบีบออก แต่เมื่อทารกดูคนมีมือต่อไปควรให้ทารกดูดข้างนั้นๆ ก่อน</p> <p>3) ในระยะแรกหลังคลอดถ้ามารดายังมีน้ำนมน้อย ห้ามให้กลูโคสหรือน้ำหวาน เพราะจะทำให้ทารกดูคนมได้น้อยและการให้น้ำหวานมาก ๆ จะทำให้ไม่ได้คุณค่าจากนมซึ่งเป็นอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารก</p> <p>4) การให้นมทารกจะต้องให้ตามความต้องการ ไม่ควรกำหนดเวลาการให้เป็นตารางที่แน่นอนตายตัว ถ้ามารดาสังเกตและให้นมตามความต้องการของทารกแล้วจะมีผลดีต่อทารกคือ ทารกจะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดีและมีอารมณ์ดี</p> <p>5) ระยะให้นมบุตรมารดาต้องปฏิบัติตนในระยะหลังคลอดโดยเฉพาะในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้สด ต้มน้ำมาก ๆ งดอาหารที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ บุหรี่หรือการซื้อยาปฏิชีวนะมารับประทานเอง</p>	<p>เข้าสู่หลักการ</p> <p>-ผู้สอนถามว่า"ถ้ามารดามีอาการคัดตึงเต้านมควรทำอย่างไร" แล้วโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>-ถามผู้เรียนว่า"จำเป็นต้องให้น้ำหรือน้ำหวานสำหรับทารกหรือไม่" คาดคำตอบว่าไม่ โยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>-ถามมารดาวัยรุ่นแต่ละคนจากความต้องการจริงว่า"บุตรต้องการนมบ่อยเพียงใด"คาดคำตอบว่ามารดาแต่ละคนตอบเวลาแตกต่างกันจึงโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>-ถามผู้เรียนว่า"ระยะที่มารดาให้นมบุตรมารดาควรปฏิบัติ</p>		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>3. มารดาช่วยรุ่น แสดงวิธีการเลี้ยง บุตรด้วยนมมารดา ได้ถูกต้อง</p>	<p>เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถผ่านทางน้ำนมและมีผลเสียต่อร่างกายของบุตร มารดาควรคำนึงถึงการพักผ่อนอย่างเพียงพอและการรักษาความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ</p> <p>6) มารดาที่ป่วยเป็นไข้ยังไม่ทราบสาเหตุ ไม่ควรให้ทารกดูดนมตนเองเพราะจะทำให้ทารกติดเชื้อจากมารดาได้ ระยะเวลาควรบีบน้ำนมทิ้งหรือบีบออกเรื่อยๆ เพื่อช่วยในการสร้างน้ำนมของมารดามีอยู่ตลอดเวลาและไม่คัดตึงด้วย</p> <p><b>1.2 วิธีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา มีขั้นตอนดังต่อไปนี้</b></p> <p>1) มารดาต้องรักษาความสะอาดของร่างกาย เต้านม เสื้อผ้า และล้างมือให้สะอาดก่อนจับทารก</p> <p>2) มารดาอุ้มทารกให้อยู่ในท่าที่สบายทั้งมารดาและทารก ท่าที่ใช้ในการให้นมมารดาได้แก่ ท่าหนึ่ง คือนั่งโดยใช้หมอนหนุนหลังในท่าที่สบายที่สุด อุ้มทารกให้กระชับเข้าก้นอก หามอนรองใต้แขนไว้เพื่อไม่ให้เมื่อย และท่านอน คือมารดานอนตะแคงหันหน้าเข้าหาบุตร วางบุตรข้างๆ เอียงตัวให้ใกล้กับบุตรมากที่สุด มารดาต้องเอานิ้วมือคอยประคองไม่ให้เต้านมบีบรัดบุตรด้วย</p> <p>3) การกระตุ้นให้ทารกดูดนมให้ใช้หัวนมเขี่ยที่มุมปากด้านใน ทารกจะหันไปทางด้านนั้นและดูดนม</p>	<p>ตัวอย่างใดเพื่อช่วยให้มีน้ำนมมีเพียงพอสำหรับบุตร" คาคำตอบคือเรื่องการรับประทานอาหาร ผู้สอนจึงโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>-ถามผู้เรียนว่า"เมื่อมารดาป่วยควรให้ทารกดูดนมตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใด"</p> <p>- บรรยายและสาธิตตามขั้นตอนการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา โดยให้มารดาปฏิบัติวิธีการให้นมบุตรและมีบุคคลในครอบครัวเป็นผู้ให้การช่วยเหลืออยู่ข้างๆ</p>	<p>-หุ่นเด็ก</p> <p>-อ่างล้างมือ</p> <p>-สบู่</p> <p>-หมอน</p> <p>-สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุก 2 ถ้วย</p> <p>-ผ้าอ้อมรองกันเปื้อน 1 ผืน</p>	<p>- มารดาช่วยรุ่นอุ้มทารกเพื่อให้นมและปฏิบัติวิธีการให้นมบุตรได้ถูกต้อง 6 ใน 8 ข้อ</p> <p>- ครอบครัวปฏิบัติวิธีการช่วยเหลือมารดาในขณะที่ให้นมทารกได้และตอบคำถามวิธีการให้นมทารกได้ 5 ใน 8 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>4) ควรให้ทารกอมบริเวณลานหัตถ์เพราะจะทำให้ให้น้ำนมไหลได้ดี ถ้าทารกอมเฉพาะหัตถ์จะได้น้ำนมน้อยและทำให้มารดาเจ็บหัตถ์และหัตถ์แตกได้ เมื่อทารกอมเฉพาะหัตถ์ วิธีแก้ไขคือ มารดาพยายามสอดปลายนิ้วเข้าไประหว่างริมฝีปากทารกพร้อมกับบีบบริเวณลานหัตถ์ให้แฟบแล้วสอดเข้าไปให้ลึก</p> <p>5) ระยะเวลาที่ให้ทารกดูดนมไม่ควรกำหนดตายตัว เนื่องจากทารกแต่ละคนมีความสามารถในการดูดไม่เท่ากัน ทารกที่มีอายุมากจะดูดได้เร็วกว่าทารกที่เพิ่งเกิดใน 1-2 วันแรก แต่โดยทั่วไปพบว่าทารกจะดูดได้เกือบอึดภายในเวลา 4-5 นาทีแรก ในการดูดแต่ละข้างไม่ควรให้นานเกิน 15 นาทีเพราะถ้าหากนานเกินไปนมหมดเต้าจะทำให้ทารกดูดลมเข้าไป และเมื่อทารกเหนื่อยแล้วให้ดูดนมข้างที่สองทารกก็จะหลับก่อนดูดนมอึด ทารกส่วนมากจะมีความสุขถ้าได้ดูดระหว่าง 20-30 นาทีและไม่ควรนานเกิน 30 นาที</p> <p>6) การไล่ลมหลังมีนม ปกติจะไล่ลมหลังจากดูดนมเสร็จแล้ว แต่ทารกบางคนต้องไล่ลมระหว่างมีนมเมื่อทารกมีท่าทางอึดอัดไม่ยอมดูดต่อ วิธีการไล่ลมมี 2 วิธีคือ</p> <p>ก. อุ้มทารกนั่งตักให้หลังทารกตรง เอามือหนึ่งรองใต้คางทารกไว้ อีกมือหนึ่งลูบหลังเบาๆ จากบนลงล่าง</p> <p>ข. อุ้มทารกพาดไหล่ ให้คางเกยบนไหล่ ใช้นิ้วลูบหลังเบาๆ จากบนลงล่างต้องอุ้มเบาๆ มิฉะนั้นทารกจะแหวะ ก่อนอุ้มทารกควรมีผ้ากันเปื้อนพาดไหล่ เพราะขณะทารกเรออาจมีน้ำนมที่ผสมกรดในกระเพาะอาหารไหลเประเอื้อออกมาได้ ถ้าสัมผัสกับผิวหนังผู้อุ้มบ่อยๆ อาจเกิดผื่นผิวหนังได้</p> <p>7) เมื่อทารกหลับจัดให้ทารกนอนในท่าตะแคงขวายกศีรษะสูงเล็กน้อย เพื่อให้นมไหลผ่านไปตามทางเดินอาหารได้สะดวก</p> <p>8) หลังให้นมบุตรแล้วมารดาต้องทำความสะอาดเต้านมและหัตถ์นมโดยล้างด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกครั้ง</p>	<p>- สาริตและให้มารดา วัยรุ่นและครอบครัว ทดลองอุ้มทารกเพื่อ ทำการไล่ลมหลังมี นม</p>	<p>- หุ่นเด็ก - ผ้าอ้อมรอง กันเปื้อน 1 ผืน</p>	<p>-ผู้เรียนแสดงทำการ ไล่ลมหลังมีนมให้ ทารกได้ถูกต้องทั้ง 2 ท่า</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>4. ครอบครัวยุคใหม่สามารถปฏิบัติกรช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นในการให้นมบุตรได้ถูกต้อง</p>	<p><b>1.3 บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือมารดาให้นมบุตร</b> บุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะสามี เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมารดาในการเลือกวิธีเลี้ยงบุตร ทั้งนี้เพราะบุคคลในครอบครัวเป็นผู้ช่วยเหลือ ให้กำลังใจแก่มารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดีเมื่อมารดาประสบปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร ครอบครัวยุคใหม่จึงควรมีความรู้ในเรื่องการเลี้ยงดูบุตรดีเท่าๆ กับมารดา เพื่อให้การช่วยเหลือได้ถูกต้อง นอกจากนี้ผลจากการช่วยเหลือจะทำให้มารดาเกิดความอบอุ่นใจ ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การช่วยเหลือมารดาในการให้นมทารก ครอบครัวยุคใหม่สามารถปฏิบัติได้ เช่น ช่วยจัดท่าให้มารดาและทารก ดูแลอยู่ใกล้ๆ ในขณะที่มารดาให้นมเพราะมารดาอาจต้องการความช่วยเหลือในขณะนั้น ฝึกทักษะการอุ้มได้ลม เป็นต้น</p> <p><u>สรุป</u> การให้อาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด คือนมมารดา ซึ่งโดยปกติคุณค่าอาหารของนมมารดามีอยู่อย่างสมบูรณ์โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก และในวัยนี้ระบบการย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์จึงไม่เหมาะสำหรับการให้อาหารเสริมอื่นๆ แก่ทารกแรกเกิด จึงควรเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาวอย่างน้อย 4 เดือน แต่อย่างไรก็ตามการเลี้ยงด้วยนมมารดานั้นทารกจะมีการขับถ่ายบ่อยกว่าเลี้ยงด้วยนมผสม เนื่องจากนมมารดาสามารถย่อยและดูดซึมได้ดีกว่านมผสมนั่นเอง</p>	<p>- ถามครอบครัวว่า "การช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นในขณะให้นมบุตรนั้นครอบครัวควรปฏิบัติอย่างไร" คาดคำตอบคือการดูแลอยู่ใกล้ๆ ให้กำลังใจ ผู้สอนจึงบรรยายเพิ่มเติมในส่วนที่ครอบครัวยังไม่ได้อตอบ</p> <p>- ผู้สอนกล่าวสรุปความสำคัญของการให้นมมารดาแก่ทารก แล้วถามผู้เรียนว่า "เมื่อทารกดูดนมอิ่มแล้วทารกจะทำอย่างไรต่อไป" คาดคำตอบคือการขับถ่ายและการนอนหลับ ผู้สอนจึงโยงเข้าสู่การรักษาความสะอาด</p>	<p>- ภาพพดิกมีรูปภาพครอบครัวให้การช่วยเหลือมารดาในขณะให้นมบุตร และข้อความบอกวิธีการช่วยเหลือมารดาเป็นข้อๆ</p>	<p>- ครอบครัวยุคใหม่บทบาทของตนเองได้ 2 ใน 3 ข้อ</p>



วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>5.บอกถึงการดูแลรักษาความสะอาดทั่วไปของทารกได้ และปฏิบัติได้ถูกต้อง</p>	<p><b>2. การรักษาความสะอาดทั่วไป</b> ที่สำคัญได้แก่ การอาบน้ำและการทำความสะอาดหลังขับถ่าย</p> <p>2.1 การอาบน้ำ เวลาที่เหมาะสมสำหรับการอาบน้ำให้แก่ทารกควรเป็นเวลาประมาณช่วงสายๆ และบ่ายเพราะอุณหภูมิของอากาศมีความอบอุ่นเพียงพอ ทั้งนี้ควรเป็นเวลาก่อนให้นมเพราะหลังจากอาบน้ำและป้อนนม ทารกจะได้นอนหลับได้ทันที แต่ไม่ควรใกล้เวลาป้อนนมมากเกินไปเพราะทารกจะร้องไห้มากเนื่องจากความหิวได้</p> <p>วิธีการอาบน้ำควรปฏิบัติดังนี้</p> <p>ก. เตรียมของใช้และอุปกรณ์ในการอาบน้ำให้พร้อมก่อนทุกครั้ง เช่น เตรียมน้ำอุ่นที่พอเหมาะ ทดสอบได้โดยใช้หลังมือหรือฝ่าหนึ่งเหนือข้อศอกของผู้ใหญ่และดูพอรู้สึกอุ่นพอทนได้ เตรียมสบู่ที่เป็นสบู่อ่อนปราศจากน้ำหอม แป้งเด็ก ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า เป็นต้น</p> <p>ข. การอาบน้ำทารกควรเริ่มจากบริเวณที่สะอาดที่สุดก่อน โดยเริ่มจากเช็ดหน้า สระผมก่อนที่จะอาบน้ำบริเวณแขน ขาและลำตัว บริเวณก้นและอวัยวะเพศเป็นทีสุดท้าย และในขณะที่อาบน้ำ เมื่อน้ำสกปรกหรือเย็นลงควรเปลี่ยนน้ำด้วย</p> <p>2.2 การเช็ดสะดือในรายที่สายสะดือยังไม่หลุด หลังอาบน้ำเสร็จควรเช็ดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70 % เช็ดตั้งแต่ปลายถึงโคนและรอบๆ สะดือกว้างออกไป 2 ซม. ไม่ควรใช้แป้งหรือยาที่แพทย์ไม่ได้สั่งการรักษาโรยสะดือ เพราะจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคเกิดการติดเชื้ออักเสบได้</p> <p>2.3 หลังอาบน้ำเสร็จควรเช็ดตาด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดตั้งแต่หัวตาไปทางด้านหางตาเบาๆ</p> <p>2.4 รักษาความสะอาดของอวัยวะเพศภายหลังการขับถ่ายทุกครั้ง โดยล้างด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้ง ในเด็กชายต้องดูแลผิวหนังบริเวณปลายอวัยวะเพศ สำหรับเด็กหญิงต้องเช็ดตามซอกให้หมด ไม่จำเป็นต้องทาแป้งเพราะแป้งจะเป็นตัว</p>	<p>-บรรยายและสาธิตการอาบน้ำทารกและการดูแลความสะอาดทั่วไปตามลำดับขั้นตอนหลังจากนั้นให้มารดาช่วยดูแลและครอบครัวยุติลงปฏิบัติ</p>	<p>- ฟันเด็ก - อุปกรณ์ที่ใช้ในการอาบน้ำทารก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กาละมังใส่น้ำอุ่น 2 ใบ</li> <li>2. สบู่</li> <li>3. ผ้าเช็ดตัว ผืนเล็ก 2 ผืน</li> <li>4. ผ้าเช็ดตัว ผืนใหญ่ 1 ผืน</li> <li>5. เสื้อผ้าเด็ก</li> <li>6. สำลีสะอาด ชุบน้ำต้มสุก 2 ก้อน</li> <li>7. สำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% 1 ก้อน</li> <li>8. สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดอวัยวะเพศ 3 ก้อน</li> </ol>	<p>- บอกและปฏิบัติการรักษาความสะอาดทั่วไปของทารกได้ถูกต้อง 3 ใน 5 อย่าง</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>6. บอกวิธีการเลี้ยงดูทารกเพื่อตอบสนองความต้องการของทารกแรกเกิดได้ถูกต้อง</p>	<p>ดูดซับน้ำไว้ เกิดความชื้นหมักหมมเป็นผดผื่นได้</p> <p>2.5 เสื้อผ้าสำหรับทารกต้องแยกซักต่างหากจากผู้ใหญ่และใช้สบู่อ่อนหรือน้ำยาเฉพาะของทารก ล้างให้น้ำยาออกหมดและตากในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก</p> <p><b>3. การตอบสนองความต้องการของทารก</b> นอกจากการรักษาความสะอาดร่างกายซึ่งเป็นการตอบสนองด้านร่างกายอย่างหนึ่งแล้ว การตอบสนองด้านอื่นๆ ได้แก่ การให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ การอุ้มหรือสัมผัสทารกอย่างนุ่มนวล การหัดสังเกตลักษณะการร้องของทารก เช่นร้องเพราะหิวหรือร้องเพราะความรู้สึกไม่ปลอดภัยต้องการการโอบอุ้ม สัมผัส ร้องเพราะความเจ็บปวดจากการถูกแมลงกัดต่อย เป็นต้น การร้องจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน เพื่อมารดาจะได้ตอบสนองความต้องการของทารกได้ถูกต้อง ทารกนอกจากจะต้องการการตอบสนองทางกายแล้ว สิ่งสำคัญที่ผู้เลี้ยงดูจะละเลยเสียไม่ได้ในการดูแลทารกแรกเกิด คือด้านจิตใจของทารก ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญเท่าๆ กับด้านร่างกาย ทารกต้องการความรัก ความอบอุ่นจากบุคคลรอบข้าง ทารกจะสนุกสนานมีความสุขกับการกอดรัด การอุ้มอย่างนุ่มนวล สังเกตได้จากการหยุดร้องไห้เมื่อมีผู้อุ้ม ดังนั้นจึงไม่ต้องกังวลกับการที่ทารกจะติดมือเมื่ออุ้มทารกบ่อยๆ เพราะประโยชน์ของการอุ้มนั้นมีผลต่อจิตใจและพัฒนาการของทารกมากกว่า นอกจากนี้ทารกแรกเกิดสามารถเรียนรู้และมีพัฒนาการได้อย่างรวดเร็ว ผู้เลี้ยงดูจึงควรมีกิจกรรมที่สนับสนุนพัฒนาการในวัยนี้เช่น ในระยะ 1-2 เดือนแรก กิจกรรมของทารกจะมีการเคลื่อนไหวโดยใช้แขน ขา คอ ศีรษะมากกว่าอวัยวะอื่น การฟังเสียงบิดา มารดา และการพยายามใช้สายตาจ้องมองวัตถุสิ่งของ ดังนั้นการกระตุ้นพัฒนาการของทารกควรจัดให้ทารกแรกเกิดนอนในเตียงที่นุ่มพอควรมีพื้นที่กว้างเพื่อให้ตื่นไปมาได้ มีวัตถุที่มีสีสันและเสียงที่เร้าความสนใจ แต่ไม่ควรให้แสงและเสียงรบกวนมากเกินไป ผู้เลี้ยงดูควรพูดคุยกับทารกทุกครั้งที่ทำกิจกรรมต่อทารก ครอบครัวสามารถตรวจสอบว่า การดูแลทารกนั้นประสบผลสำเร็จในการตอบสนองความต้องการของทารกหรือไม่</p>	<p>- ถามผู้เรียนว่า"นอกจากการดูแลทารกด้านร่างกายแล้ว ทารกยังต้องการการดูแลด้านใดอีก" คาดคำตอบคือ การดูแลด้านจิตใจ ต้องการความรักจากพ่อ แม่ ผู้สอนจึงโยงเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>- ภาพของบิดา กำลังสิ้นกระตี่งเล่นกับทารก มีข้อความการตอบสนองความต้องการของทารกและส่งเสริมพัฒนาการ</p>	<p>- ผู้เรียนบอกวิธีการตอบสนองความต้องการทั้งด้านร่างกายจิตใจและการส่งเสริมพัฒนาการในทารกได้ถูกต้อง 4 ใน 7 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีประเมินผล
<p>7. ผู้เรียนระบุถึงปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในทารกแรกเกิดและวิธีการช่วยเหลือได้ถูกต้อง</p>	<p>จากการสังเกตการร้องไห้กวน การนอนหลับ การเจริญเติบโตทางกายและพัฒนาการหรือสุขภาพของทารกได้</p> <p><b>4. ปัญหาทางสุขภาพที่พบบ่อยในทารกแรกเกิดและการดูแลช่วยเหลือ</b> ปัญหาของทารกแม้บางครั้งเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าผู้ดูแลไม่ให้ความสนใจ ไม่เข้าใจและไม่ทราบวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้นก็อาจทำให้เกิดผลเสียอย่างรุนแรงได้ ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของผู้ดูแลโดยตรงที่ต้องมีความรู้และให้การค้นหา ช่วยเหลือเมื่อทารกเกิดปัญหาทางสุขภาพขึ้น ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่</p> <p>4.1 การร้องกวน เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดในทารกแรกเกิด การร้องกวนไม่ใช่เกิดจากความหิวเสมอไป ส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย เช่น เบียด</p>	<p>- กล่าวกับผู้เรียนว่า "ผู้เลี้ยงดูทารกนอกจากจะให้การดูแลด้านอาหาร การรักษาความสะอาด การตอบสนองความต้องการแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการดูแลสุขภาพ" แล้วถามผู้เรียนว่า "บทบาทของผู้ดูแลทารกต่อสุขภาพของทารกมีอะไรบ้าง" คาดคำตอบคือการป้องกันการช่วยเหลือเบื้องต้น หลังจากนั้นผู้สอนโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>-ถามผู้เรียนว่า "ปัญหาสุขภาพของทารกแรกเกิดที่คิดว่า</p>	<p>- ภาพทารกร้องไห้และมีข้อความปัญหาการร้องกวนและการดูแล</p>	<p>- ผู้เรียนสามารถระบุปัญหาสุขภาพในทารกแรกเกิดและวิธีการช่วยเหลือได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ปัญหา</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>และจากการขบถ่าย อืดอัดเพราะใส่เสื้อผ้ามากเกินไป ร้อน หนาว ถูกแมลงกัด นอกจากนั้นอาจร้องจากความรู้สึกแหว่หรือมีความผิดปกติทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอาการปวดท้องและท้องอืด การแก้ปัญหาการร้องกวนทำได้โดยมารดาต้องให้ความสนใจต่อทารกให้มาก หัดอุ้มทารกบ่อยๆ โดยไม่ต้องให้นม หาสาเหตุและให้การแก้ไข ผู้มีประสบการณ์และผู้ใกล้ชิดในครอบครัวควรเป็นผู้ให้กำลังใจและร่วมกันแก้ไขปัญหา</p> <p>4.2 ท้องอืด ทารกจะมีอาการแน่นท้อง ท้องโป่งตึง ท้องอืดเกิดขึ้นได้จากการกลืนลมขณะดูดนมและมารดาไม่ได้ใส่ลมหลังมีอนม การป้องกันคือขณะดูดนม มารดาต้องให้ทารกอมหัวนมให้ลึกถึงบริเวณลานหัวนมด้วย ไม่ควรให้ดูดนานเกินข้างละ 15 นาที และใส่ลมทุกครั้งหลังมีอนม นอกจากนี้ไม่ควรให้อาหารเสริมแก่ทารกเร็วเกินไป เพราะระบบการย่อยอาหารยังไม่ดีพอ ควรให้เมื่ออายุ 4 เดือนแล้ว ส่วนการแก้ไขเมื่อทารกท้องอืดคือการทาท้องด้วยมหาหิงค์และอุ้มทารกให้เรือ ไม่จำเป็นต้องงนมนมารดา</p> <p>4.3 ปัญหาการนอนหลับ เช่น การร้องกวนในเวลากลางคืน มารดาต้องค้นหาสาเหตุ เช่น ปวดท้อง ขบถ่ายหรือท้องอืดหรือไม่ ทารกแรกเกิดส่วนใหญ่จะนอนวันละ 20 ชั่วโมงและเมื่อกลับบ้านในสัปดาห์แรกจะนอนวันละประมาณ 16 ชั่วโมง ทารกจะนอนติดต่อกันนานประมาณ 3 ชั่วโมง วิธีการให้ทารกหลับคือการจัดสภาพแวดล้อมให้เงียบ อาจมีเพลงกล่อมเบาๆ แสงสว่างเพียงสลัวๆ ไม่ควรให้แดดส่องเข้าหาทารก อุณหภูมิห้องไม่ควรเย็นหรือร้อนมากเกินไป ที่นอนควรเป็นที่นอนที่ค่อนข้างแข็งและมั่นคง ไม่ควรใช้หมอนสูง ถ้าตื่นบ่อยเวลากลางคืนควรลดเวลานอนกลางวันลงและควรให้นอนช้าลงในเวลาหัวค่ำ เมื่อทารกตื่นกลางดึกหรือขยับร่างกายถ้าไม่ตอบสนองทันทีทารกสามารถนอนหลับต่อไปได้เอง</p>	<p>พบได้บ่อยมีอะไรบ้าง" คาดคำตอบคือ การร้องกวน ตัวเหลือง โยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า"ท้องอืดของทารกเกิดขึ้นจากสาเหตุใดและป้องกันได้อย่างไร"หลังจากนั้นบรรยายเพิ่มเติม</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า"การนอนหลับของทารกจะนอนหลับวันละกี่ชั่วโมงและมีปัญหาการนอนหลับหรือไม่" คาดคำตอบคือทารกนอนหลับบ่อยตอนกลางวันและร้องกวนตอนกลางคืน" โยงเข้าสู่เนื้อหา</p>	<p>- ภาพทารกและข้อความท้องอืดและการดูแล</p> <p>- ภาพทารกนอนหลับและข้อความปัญหาการนอนหลับและการดูแล</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>4.4 ผดผื่น ที่พบได้บ่อยคือผื่นผื่นผื่น ซึ่งเกิดจากความเปื่อยขึ้นของอุจจาระ ปัสสาวะที่หมักหมมไว้นาน หรือจากสารระคายเคืองบางอย่าง เช่น สบู่ ผงซักฟอกที่ค้างอยู่ในผ้าอ้อม ความร้อนชื้นหรือเหงื่อ มักพบได้มากตามขาหนีบและข้อพับ วิธีการดูแลคือการรักษาความสะอาดและการซักผ้าอ้อมให้หมดจากสารเคมี อาจใช้แป้งฝุ่นทาบางๆ จะทำให้ผิวหนังลดการระคายเคือง แต่ถ้าหากทาหนาเกินไปแป้งจะอมน้ำทำให้ผิวหนังแฉะเพิ่มการระคายเคืองมากยิ่งขึ้น ถ้าทารกมีผดผื่นเป็นจำนวนมากและมีการอักเสบติดเชื้อควรรีบพามาโรงพยาบาล</p> <p>4.5 ถ่ายท้อง เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทารกและเป็นรุนแรงได้รวดเร็ว สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อในขณะให้นม หรือเกิดจากการให้ทารกดูดน้ำที่ผสมกลูโคส ดังนั้นในทารกที่เลี้ยงด้วยนมมารดาไม่จำเป็นต้องให้กลูโคส และมารดาควรรักษาความสะอาดร่างกายและเต้านมเพื่อป้องกันเชื้อโรค ผู้เลี้ยงดูควรสังเกตลักษณะของอุจจาระทารกทุกครั้งที่ขับถ่ายถ้าพบว่าผิดปกติเช่น มีน้ำปนมากกว่าเนื้อ มีมูก กลิ่นเหม็นเน่า หรือมีจำนวนครั้งเพิ่มขึ้นมากผิดปกติ ต้องรีบพามาโรงพยาบาลโดยไม่ต้องงดให้นมมารดา</p> <p>4.6 ตัวเหลืองในทารกแรกเกิด เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากความผิดปกติของร่างกาย จากโรค การติดเชื้อ หรือเกิดจากการให้นมมารดา ดังนั้นเมื่อทารกมีอาการตัวเหลือง มารดาควรพามารับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เพื่อหาสาเหตุ โดยปกติทารกแรกเกิดบางคนอาจมีตัวเหลืองได้บ้างเล็กน้อย ซึ่งเกิดจากการทำงานของร่างกายยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ แต่ไม่เป็นอันตรายต่อทารก อาการคือเริ่มมองเห็นตัวเหลืองได้ในวันที่ 2-3 หลังคลอดและจะเหลืองไม่เกิน 1 สัปดาห์ ซึ่งนอกจากมีตัวเหลืองแต่ทารกยังแข็งแรง คุณนมได้ตามปกติ การดูแลคือให้ทารกดูดนมมารดาได้ตามปกติเพื่อช่วยขับสารสีเหลืองออกทางอุจจาระ พาไปรับแสงแดดอ่อนๆ ในเวลาเช้า เพราะในแสงแดด</p>	<p>- ชักถามผู้เรียนว่า "ผดผื่นเกิดขึ้นได้จากสาเหตุใด และควรดูแลเพื่อป้องกันได้อย่างไร" คาดคำตอบคือเกิดจากการแพ้ผ้าอ้อม ความสกปรกแล้วโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "การสังเกตอาการถ่ายท้องของทารกได้อย่างไร" คาดคำตอบคือ จำนวนครั้งเพิ่มขึ้น หลังจากนั้นบรรยายเพิ่มเติม</p> <p>- กล่าวกับผู้เรียนว่า "ปัญหาตัวเหลืองในทารกแรกเกิดเป็นปัญหาที่พบบ่อยได้เช่นกัน" และถามว่า "การดูแลทารกเมื่อมีอาการตัวเหลืองควรทำอย่างไร" คาดคำ</p>	<p>- ภาพทารกและข้อความผดผื่นและการดูแล</p> <p>- ภาพพลิกข้อความถ่ายท้องและการดูแล</p> <p>- ภาพทารกและบรรยายการดูแลอาการตัวเหลืองในทารกแรกเกิด</p>	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>8. บอกวิธีการดูแลทารกที่ได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรคได้ถูกต้อง</p> <p>9. ระบุความสำคัญของการพาทารกมารับวัคซีนตามกำหนดนัดได้</p>	<p>อ่อนๆ มีวิตามินดีที่ช่วยลดการตัวเหลืองได้ แต่ถ้ามีอาการตัวเหลืองมากขึ้นต้องรีบพามาโรงพยาบาล</p> <p>บางครั้งปัญหาสุขภาพของทารกมีวิธีการที่สามารถป้องกันได้ โรคบางโรคเมื่อเป็นแล้วก่อให้เกิดความพิการของร่างกาย สมองและอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ในปัจจุบันนี้ได้มีการกำหนดการป้องกันโรคในเด็กโดยการให้ภูมิต้านทานโรค</p> <p><b>5. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค</b> ทารกมีความสามารถในการสร้างภูมิต้านทานโรคได้ไม่ดี จึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทานโรคโดยการฉีดวัคซีนกระตุ้นและวัคซีนส่วนใหญ่ไม่สามารถคุ้มกันโรคได้นานด้วยการฉีดเพียงครั้งเดียว จึงต้องมีการกระตุ้นเป็นระยะๆ ดังนั้นผู้ปกครองควรพาทารกมารับวัคซีนตามกำหนดนัดทุกครั้งและควรมีหลักฐานการฉีดวัคซีนของทารกเพื่อช่วยในการจดจำ สำหรับวัคซีนเข็มแรกที่ให้ในช่วงแรกเกิดของทารกคือ วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและวัคซีนป้องกันวัณโรค การฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคซึ่งฉีดที่ได้ผิวหนังบริเวณไหล่ซ้าย ต้องมีวิธีการดูแลภายหลังการฉีดเป็นพิเศษคือ ในสัปดาห์ที่ 2-3 หลังฉีดจะเกิดตุ่มฝีเม็ดเล็กๆ ที่มีหัวหนองเมื่อฝีแตกจะเกิดปากแผลกว้างประมาณ 4-5 มิลลิเมตร แผลฝีจะปิดๆ เปิดๆ อยู่ประมาณ 3-4 สัปดาห์และแห้งไปเอง หลักการดูแลแผลควรปฏิบัติดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) รักษาผิวหนังบริเวณแผลให้สะอาด ห้ามแกะหรือปองออก ควรปล่อยให้แห้งเอง</li> <li>2) แผลฝีแตกไม่จำเป็นต้องใส่ยา เพียงใช้สำลีสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดให้สะอาด</li> <li>3) ถ้ามีอาการอักเสบมากควรพามาโรงพยาบาล</li> </ol>	<p>ตอบคือ การรับแสงแดดอ่อนๆ พาไปพบแพทย์ หลังจากนั้นโยงเข้าสู่เนื้อหา</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "การป้องกันความเจ็บป่วยของทารกที่ดีที่สุดคืออะไร" คาดค่า</p> <p>ตอบคือการทำวัคซีนป้องกันโรค หลังจากนั้นโยงเข้าสู่เนื้อหา และชี้แนะกำหนดการให้วัคซีนขั้นพื้นฐานจากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "วัคซีนเข็มแรกที่ให้แก่ทารกแรกเกิดขณะอยู่โรงพยาบาลคือ วัคซีนป้องกันโรคอะไรและวิธีการดูแลภายหลังการฉีดควรทำอย่างไร" หลังจาก</p>	<p>- ตารางการให้วัคซีนป้องกันโรคในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</p>	<p>- ผู้เรียนระบุวิธีการดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคได้ถูกต้อง อย่างน้อย 2 ข้อ</p> <p>- บอกความสำคัญของการพาทารกมารับวัคซีนตามนัดได้ถูกต้องอย่างน้อย 2 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
<p>10. อธิบายถึงความสำคัญของการตรวจตามนัดของทารกแรกเกิดได้ถูกต้อง</p>	<p><b>6. การตรวจตามนัด</b> การบริการที่โรงพยาบาลจัดให้สำหรับทารกคือการนัดตรวจที่คลินิกสุขภาพเด็กดี นอกจากทารกจะได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดทุกครั้งแล้วในคลินิกนี้จะช่วยในการตรวจหาพยาธิสภาพและปัญหาของทารกอันจะนำไปสู่การดูแลช่วยเหลือที่ถูกต้องและรวดเร็ว นอกจากนี้ครอบครัวจะได้รับคำแนะนำเพิ่มเติม เช่น การให้อาหารเสริม การส่งเสริมพัฒนาการในวัยเด็ก การเลี้ยงดูทารกในวัยต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น</p> <p><b>บทสรุป</b></p> <p>การเป็นบิดา มารดา และผู้ดูแลทารกแรกเกิดนั้น นับได้ว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยเหลือดูแลทารกให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ และกล่าวได้ว่าการเป็นมารดานั้นมิได้เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ หากแต่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากความเป็นจริงด้วยตนเอง เช่น มารดาจะต้องเรียนรู้การตอบสนองต่อความต้องการของบุตร ซึ่งในสัปดาห์แรกๆ มักจะเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับ</p>	<p>เน้นบรรยายเพิ่มเติมตามเนื้อหา</p> <p>- ถามผู้เรียนว่า "เมื่อทารกมีสุขภาพดี จำเป็นต้องมารับการตรวจตามนัดหรือไม่ เพราะเหตุใด" คาดคำตอบคือ จำเป็นเพื่อมารับวัคซีน ผู้สอนบรรยายตามเนื้อหาเพิ่มเติมและให้ผู้เรียนดูกำหนดนัดในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญและจำวันนัดตรวจได้</p> <p>- บรรยายบทสรุปและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหาหลังการสอนและร่วมกันแก้ไขปัญหา</p>	<p>- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กที่แสดงวันนัดตรวจ</p>	<p>- ผู้เรียนบอกความสำคัญของทารกมารับการตรวจตามนัดได้อย่างน้อย 2 ข้อ</p>

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	วิธีการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	<p>มารดาวัยรุ่นจนเกิดความห้อยใจได้ง่าย เนื่องจากการเผชิญกับปัญหาใหม่ๆ แต่ถ้าหากมารดาให้ความสนใจ เข้าใจธรรมชาติของทารก มีความรู้และสิ่งสำคัญคือการได้รับความช่วยเหลือ สนับสนุนทั้งทางด้านจิตใจและสิ่งที่เอื้อต่อการเลี้ยงดูทารกจากครอบครัว เช่น ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง การได้รับการดูแลเอาใจใส่ ร่วมกันแก้ไขปัญหาระหว่างสามี ภรรยา หรือระหว่าง ญาติผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์ จะช่วยให้มารดาวัยรุ่น ประสบผลสำเร็จในการเป็นมารดาอย่างสมบูรณ์มีความสามารถในการดูแลบุตรได้เป็นอย่างดี และทารกก็จะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองดีซึ่งในที่สุดจะเป็นอนาคตที่ดีของชาติต่อไป</p>	<p>- ผู้สอนพูดนำก่อน แจกคู่มือการเลี้ยงดูทารกแรกเกิดว่า “จากการที่ได้รับความรู้ในวันนี้ ผู้สอนอยากให้นำความรู้ไปใช้ได้จริงทั้งตนเองและบุคคลในครอบครัวคนอื่นๆ ด้วย ผู้สอนจึงได้รวบรวมเนื้อหาวันนี้เป็นคู่มือไว้เพื่อเป็นเอกสารที่ช่วยกระตุ้นเตือน ทบทวนความรู้ได้เมื่อท่านต้องการและสามารถนำไปถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นในครอบครัวได้อีกต่อไปเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทารกอย่างเต็มที่ (supporting another)</p>		



## บรรณานุกรม

1. จตุพล ศรีสมบุญ. ระยะหลังคลอด. ใน วีระพร วุฒยวณิช, วีระ ทองสง และจตุพล ศรีสมบุญ (บรรณาธิการ), **ตำราสูติศาสตร์ เล่ม 1**, ฉบับเรียบเรียงครั้งที่ 2, หน้า 129-134. เชียงใหม่: หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
2. ชนิตา ตูจินดา. **เลี้ยงลูกขวบปีแรก**. กรุงเทพฯ: แพลน พับลิชชิง, 2538.
3. พรทิพย์ มาลาธรรม. เด็กร้อง 3 เดือน: ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและการดูแล. **รามาริบัติพยาบาลสาร 3** (พฤษภาคม-สิงหาคม 2540): 221-230.
4. พิริยา ศุภศรี. **การพยาบาลในระยะคลอด**. กรุงเทพฯ: สหมิตรออฟเซท, 2535.
5. เพียร์ซ, จอห์น. **เจริญวัยอย่างมีคุณภาพ**. แปลโดย ศักดิ์ บวร. นนทบุรี : เอดิสัน เพรสโปรดักส์, 2538.
6. ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร. การประยุกต์รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา. **วารสารพยาบาล 45** (กรกฎาคม-กันยายน 2539): 11-17.
7. ลำยอง รัศมีมาลา. **คู่มือพยาบาลเวชปฏิบัติทารกแรกเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จำกัดมิตรการพิมพ์, 2528.
8. อรพรรณ ลีอนุญวัชชัย. **การบริหารทารกและเด็กวัยก่อนเรียน**. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
9. May, K.A., and Mahlmeister, L.R. **Maternal and Neonatal Nursing: Family Centered Care**. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott, 1994.
10. Miller, M.A., and Brooten, D.A. **The Childbearing Family: A Nursing Perspective**. Boston: Little, Brown and Company, 1977.
11. Pillitteri, A. **Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family**. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott, 1995.

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 15 เปรียบเทียบคะแนนและระดับความสามารถในการดูแลตนเองของมารดาวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง					กลุ่มควบคุม					
	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		ความแตกต่างของคะแนน	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		ความแตกต่างของคะแนน	
	คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ		คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ		
1	104	ปานกลาง	81	ต่ำ	23	1	90	ปานกลาง	77	ต่ำ	13
2	106	ปานกลาง	79	ต่ำ	27	2	113	สูง	103	ปานกลาง	10
3	113	สูง	85	ปานกลาง	28	3	80	ต่ำ	67	ต่ำ	13
4	121	สูง	87	ปานกลาง	34	4	94	ปานกลาง	93	ปานกลาง	1
5	110	สูง	88	ปานกลาง	22	5	93	ปานกลาง	72	ต่ำ	21
6	114	สูง	88	ปานกลาง	26	6	91	ปานกลาง	73	ต่ำ	18
7	119	สูง	83	ปานกลาง	36	7	94	ปานกลาง	91	ปานกลาง	3
8	115	สูง	79	ต่ำ	36	8	98	ปานกลาง	84	ปานกลาง	14
9	121	สูง	96	ปานกลาง	25	9	73	ต่ำ	66	ต่ำ	7
10	98	ปานกลาง	68	ต่ำ	30	10	82	ปานกลาง	73	ต่ำ	9
11	94	ปานกลาง	73	ต่ำ	21	11	77	ต่ำ	73	ต่ำ	4
12	101	ปานกลาง	82	ปานกลาง	19	12	107	ปานกลาง	102	ปานกลาง	5
13	125	สูง	89	ปานกลาง	36	13	84	ปานกลาง	73	ต่ำ	11
14	109	สูง	73	ต่ำ	36	14	94	ปานกลาง	84	ปานกลาง	10
15	110	สูง	73	ต่ำ	37	15	92	ปานกลาง	82	ปานกลาง	10
16	121	สูง	98	ปานกลาง	23	16	103	ปานกลาง	94	ปานกลาง	9
17	109	สูง	84	ปานกลาง	25	17	94	ปานกลาง	89	ปานกลาง	5
18	110	สูง	87	ปานกลาง	23	18	95	ปานกลาง	89	ปานกลาง	6
19	104	ปานกลาง	77	ต่ำ	27	19	96	ปานกลาง	95	ปานกลาง	1
20	125	สูง	98	ปานกลาง	27	20	95	ปานกลาง	90	ปานกลาง	5

จากตาราง 15 พบว่า ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันมากกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลอง มีจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการดูแลตนเองในระดับสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 16 เปรียบเทียบคะแนนและระดับความสามารถในการดูแลบุตรก่อนและหลังการ  
ทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง					กลุ่มควบคุม					
	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		ความแตกต่าง ของคะแนน	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		ความแตกต่าง ของคะแนน	
	คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ		คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ		
1	108	ปานกลาง	89	ต่ำ	19	1	89	ต่ำ	82	ต่ำ	7
2	119	ปานกลาง	84	ต่ำ	35	2	105	ปานกลาง	104	ปานกลาง	1
3	133	สูง	91	ปานกลาง	42	3	91	ปานกลาง	88	ต่ำ	3
4	119	ปานกลาง	93	ปานกลาง	26	4	94	ปานกลาง	88	ต่ำ	6
5	123	สูง	93	ปานกลาง	30	5	104	ปานกลาง	101	ปานกลาง	3
6	140	สูง	102	ปานกลาง	38	6	95	ปานกลาง	78	ต่ำ	17
7	138	สูง	102	ปานกลาง	36	7	118	ปานกลาง	111	ปานกลาง	7
8	116	ปานกลาง	89	ต่ำ	27	8	98	ปานกลาง	85	ต่ำ	13
9	121	สูง	98	ปานกลาง	23	9	98	ปานกลาง	97	ปานกลาง	1
10	107	ปานกลาง	89	ต่ำ	18	10	103	ปานกลาง	90	ต่ำ	13
11	109	ปานกลาง	89	ต่ำ	20	11	87	ต่ำ	65	ต่ำ	22
12	139	สูง	104	ปานกลาง	35	12	112	ปานกลาง	104	ปานกลาง	8
13	137	สูง	101	ปานกลาง	36	13	103	ปานกลาง	90	ต่ำ	13
14	116	ปานกลาง	76	ต่ำ	40	14	108	ปานกลาง	95	ปานกลาง	13
15	119	ปานกลาง	88	ต่ำ	31	15	105	ปานกลาง	99	ปานกลาง	6
16	126	สูง	105	ปานกลาง	21	16	103	ปานกลาง	103	ปานกลาง	-
17	121	สูง	94	ปานกลาง	27	17	101	ปานกลาง	92	ปานกลาง	9
18	136	สูง	100	ปานกลาง	36	18	107	ปานกลาง	94	ปานกลาง	13
19	134	สูง	90	ต่ำ	44	19	116	ปานกลาง	111	ปานกลาง	5
20	124	สูง	98	ปานกลาง	26	20	118	ปานกลาง	102	ปานกลาง	16

จากตาราง 16 พบว่า ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันมากกว่ากลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลอง มีจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการดูแลบุตรอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม

## ประวัติผู้วิจัย

ประวัติส่วนตัว	เกิด วันที่ 28 ธันวาคม 2508
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2529 ได้รับประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นต้น จาก วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี พ.ศ. 2536 ได้รับประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ จาก วิทยาลัยพยาบาลชลบุรี พ.ศ. 2539 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2529 - 2540 พยาบาลประจำการ ห้องคลอด โรงพยาบาล พระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้	10 หมู่ 4 ตำบลคมบาง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี 22000