บรรณานุกรม

หนังสือ

เทียนฉาย กีระนันท์. เศรษฐศาสตร์ : ทรัพยากรมนุษย์ และกำลังคน กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2519.

สาธารณสุข, กระทรวง สำนักงานปลัดกระทรวง กองสถิติสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข 2519.

ไสภา ชูพิกุลชัย. จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช 2521.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี โดยความร่วมมือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และองค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) นโยบายและแผนพัฒนาเด็กระยะยาว 2522 กรุงเทพมหานคร : มงคลการพิมพ์ 2524.

วีนัส พิชาญชัย และ สมจิต วัฒนาชยากูล สถิติ สำหรับนักสังคมศาสตร์ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2521.

เอกสารงานวิจัยและอื่น ๆ

คณะอนุกรรมการการวางแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการ นโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 1 พฤศจิกายน 2519 (อัดสำเนา).

นิยดา สวัสดิวงศ์ "การศึกษาความสนใจของหญิงคลอดบุตรต่อเอกสารการปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2511.

ประสงค์ ตู้จินดา และคณะ "ปัญหาโภชนาการในกลุ่มแม่และทารก" เอกสารหมายเลข 5 จากการสัมนาเรื่องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รุ่น 2 โรงแรมฮอลิเดย์อินน์ เมืองพัทยา 21 – 23 กุมภาพันธ์ 2522 (อัดสำเนา).

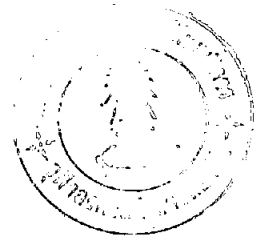
วันเพ็ญ บุญประกอบ "น้ำนมแม่ – ความสัมพันธ์ทางใจ" เอกสารหมายเลข 2 จากการสัมนาเรื่องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รุ่นที่ 2 โรงแรมฮอลิเดย์อินน์ เมืองพัทยา 21 – 23 กุมภาพันธ์ 2522 (อัดสำเนา).

สมัครใจ พิศาล "การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้เรื่องการปฏิบัติตนของมารดาที่ได้รับคำแนะนำและไม่ได้รับคำแนะนำในระหว่างตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช 2518" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518.

สุลี ร้อยคณฑา "การเปรียบเทียบ วิธีปฏิบัติตนในระยะคลอดระหว่างมารดาที่ได้รับคำแนะนำก่อนคลอดกับมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ" วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2521.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Bibliography



Books

Clausen, Joy Princeton, Flook, Margaret Hemp and Ford Boonic. Maternity Nursing Today New York : McGraw - Hill Book Comp., 1973.

Dickason, Elizabeth J. and Schult, Martha Olsen. Maternal and Infant Care : AText for Nurse. New York : McGraw - Hill Book Comp., 1975.

Eastman, Nicholson Jr. and Others. William Obstetrics. 13th ed. New York : Appleton - Century - Crofts, 1966.

Edward, Davis and Rubin Reva. Delee's Obstetrics for Nurses. Philadelphia : W.B. Saunders Comp., 1966.

Fitzpatrick, Elise. Maternity Nursing 11th ed. Philadelphia : J.B. Lippincott Co., 1966.

Moore, Mary L. Realities in Childbearing. Philadelphia : W.B. Saunders Comp., 1978.

Marrow, Barbara W. Patient Teaching in Nursing Practice A Patient and Family - Centered Approach. New York : A Wiley Medical Publication 1979.

Redman, Barbara K. The Process of Patient Teaching in Nursing 3rd ed. Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1976.

Reeder, Sharon J. Mastroianni, Luig Jr. and Martini, Leonidel. Maternity Nursing 14th ed. Philadephia : J.B. Lippincott Comp., 1980.

Runyan, Richard P. and Haber, Audrey. Fundamental of Behauioral Statistics 2nd ed. Reading Masschusetts : Addison Wesley Publishing Co., 1971.

Walpole, Ronald E. Introduction to Statistics 14th ed. New York : The McMillan Comp., 1972.

Articles

American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition and Nutrition Committee of the Canadian Pediatrics Society "Breast Feeding: A Commentary in Celebration of the Internation Year of The Child, 1979" Pediatrics 62(October 1978) : 591.

Avery, Graeme S. "Psychological Aduantage of Breast Feeding" Mother and Child. 2 (No. 4 1976) : 28 - 29.

Adebonojo, Fetus O. "Artificial Us Breast Feeding" Clinical Pediatrics 11(January 1972) : 25.

Atkinson, Leslie. "Prenatal Nipple Conditioning for Breast Feeding" Nursing Research 5(Sept - Oct. 1979) : 267-271.

Brown, Marie Scott, and Hurlock, Joan T. "Preparation of the Breast for Breast Feeding" Nursing Research 6 (Nov.- Dec. 1975) : 449.

Barnes, Diane and Barnes Peter "Infant Feeding : I A Survey of Mothers Practice and Attitudes" Nursing Times (5 August 1976) : 1260 - 1211.

Clark, Ann L. "Labor and Birth : Expectation and Outcome" Nursing Forum XIV (Nov. 1975) : 413 - 429.

Gans Bruno "Breast and Nipple Pain in Eary Stage of Lactation" British Medical Journal (4 Oct 1928) : 830 - 832.

Hargouche, Jamal K. "The Important of Breast Feeding" Journal of Tropical Pediatrics Environmental Child Health 16(1976): 134.

Khnnjanasthithi, P. and Dhanamitti S. "Breast Feeding Practice and Growth of Infant in Thailand" Journal of the Medical Associate of Thailand. 61 (June, 1978) : 340 - 344.

Lindermann Carol A. "Researchers ? of Course," Journal of Nursing Administration (Nov. - Dec. 1975) : 7 - 9.

Lindermann, Carol and Aernan, Betty Van. "Nursing Intervention with the Presurgical Patient - The Effects of Structured and Unstructured Pre-operative Teaching" Nursing Research 4(July- Aug. 1971) : 332.

Newton, Niles "Nippee Pain and Nipple Damage Problems in the Management of Breast Feeding" The Journal of Pediatrics 41 (Oct. 1952) : 411 - 423.

Streeter, Virginia "The Nurse's Responsibilities for Teaching Patients." American Journal of Nursing 7(July 1953) : 818 - 820.

Sarto, Joseph Sister. "Breast Feeding : Preparation Pratics and Professional Help" American Journal of Nursing 12 (Dec. 1963) : 58 - 60.

Timm, Margaret M. "Prenatal Education Evaluation" Nursing Research. 6 (Nov. - Dec. 1979) : 338 - 342.

"WHO/UNICEF Meeting of Infant and Young Child Feeding" Journal of Nurse - Midwifery (May - June 1980) : 31.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา 8 ท่าน จากสถาบันต่าง ๆ ดังนี้ คือ.-

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปราณี อิทธิเสรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เนตรทราย รุ่งเรืองธรรม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จริยาวัตร คมพยัคฆ์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พาณี ยงใจยุทธ

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงน้อย สาครรัตนกุล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ ศรีธัญญรัตน์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มาลี เลิศมาลีวงศ์

วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ

1. อาจารย์ สาคร ทองธวัช

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม. 0309/ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ 2524

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล.....

เนื่องด้วย นางเดือนเพ็ญ พัฒนศิษฎางกูร นิสิตปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิผลของการสอนแบบสาธิตและฝึกปฏิบัติในการเตรียมเต้านมของหญิงมีครรภ์เพื่อใช้เลี้ยงบุตร" ในการนี้นิสิตจำต้องทำการศึกษาและเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการสัมภาษณ์มารดาที่มาฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาล

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้เข้าพบเพื่อเรียนชี้แจงรายละเอียดด้วยตนเอง และขอได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประดิษฐ์ บุนนาค)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2527677, 2529986

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม. 0309/ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ 2524

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน

เนื่องด้วยนางเดือนเพ็ญ พัฒนศิษฎางกูร นิสิตปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "ประสิทธิผลของการสอนแบบสาธิตและฝึกปฏิบัติในการเตรียมเต้านมของหญิงมีครรภ์เพื่อใช้เลี้ยงบุตร" ในการนี้นิสิตขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามและขอเรียนสัมภาษณ์ท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ให้นิสิตได้เข้าพบและเรียนชี้แจงและขอได้โปรดพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประดิษฐ์ บุนนาค)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา
โทร. 2527677 2529986

การคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และการทดสอบด้วยค่าที (t - test)

ตาราง ค่าคะแนนความรู้ในเรื่องการเตรียมเต้านมของมารดาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง N=60		กลุ่มควบคุม N=60	
	X_1	X_1^2	X_2	X_2^2
1	9	81	6	36
2	6	36	5	25
3	9	81	6	36
4	5	25	4	16
5	10	100	9	81
6	.	.	.	.
7	.	.	.	.
60	10	100	2	4

$\sum X_1$ 531 $\sum X_1^2$ = 4887 $\sum X_2$ 339 $\sum X_2^2$ = 2095

S_1 = 1.77 S_2 = 1.74

$\bar{X}_1$ = 8.85 $\bar{X}_2$ = 5.65

1. หาค่า $\bar{X}_1$ จากสูตร $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$ ----------1

เมื่อ X_1 = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\sum X_1$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดกลุ่มทดลอง

N_1 = จำนวนมารดากลุ่มทดลอง

แทนค่า $\bar{X}_1 = \frac{531}{60} = 8.85$

2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S (Standardeviation)

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum X_1^2}{N_1} - \bar{X}_1^2} \quad \text{----------2}$$

เมื่อ S_1 = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มทดลอง

$\sum X_1^2$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสองกลุ่มทดลอง

N_1 = จำนวนมารดาในกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_1$ = ค่าเฉลี่ย

แทนค่า $S_1 = \sqrt{\frac{4887}{60} - 78.3225}$

---

[1] Richard P. Runyan, and Audrey Haber, Fundamentals of Behavioral Statistics 2d. ed. (Reading, Massachusetts : Addison Wesley Publishing Co., 1971.

[2] Ibid., p. 76.

$$= \sqrt{81.45 - 78.3225}$$

$$= 1.77$$

3. การทดสอบด้วยค่าที เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างความรู้ในเรื่องการเตรียมเต้านมมารดาก่อนคลอด เพื่อใช้เลี้ยงบุตรของมารดากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

3.1 ตั้งสมมุติฐาน $H_o : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

3.2 คำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของค่าเฉลี่ยจากสูตร

$$Sp = \sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \quad \text{------1}$$

3.3 คำนวณทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t - test) หรืออัตราส่วนวิกฤต

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{Sp\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad \text{----------2}$$

ในเมื่อ t = ส่วนวิกฤต

---

[1] Ronald E. Walpole, Introduction to Statistics, 4th Printing; (New York : The Macmillan Co., 1972) p. 161.

[2] Ibid.

$\bar{X}_1$ = ค่าคะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2$ = ค่าคะแนนเฉลี่ยกลุ่มควบคุม

Sp = Pool Standardiviation หรือส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของค่าเฉลี่ย

n_1 = จำนวนมารดากลุ่มทดลอง

n_2 = จำนวนมารดากลุ่มควบคุม

S_1 = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มทดลอง

S_2 = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มควบคุม

แทนค่าจากสูตร

$$Sp = \sqrt{\frac{(60-1)(1.77)^2 + (60-1)(1.74)^2}{60 + 60 - 2}}$$

$$= \sqrt{\frac{184.8411 + 178.6284}{118}}$$

$$= 1.75$$

แทนค่า t จากสูตร

$$t = \frac{8.85 - 5.65}{1.75\sqrt{\frac{1}{60} + \frac{1}{60}}}$$

$$= \frac{3.2}{0.3195}$$

$$= 10.01$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3.4 ค่าที (t) ที่คำนวณได้มีค่าสูงกว่าค่าที (t) ที่กำหนดให้ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ซึ่งมีค่า 1.98 ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมุติฐาน

4. การคำนวณหามัธยฐานของจำนวนครั้งของการปฏิบัติในมารดากลุ่มทดลอง

ช่วงของการปฏิบัติ (ครั้ง)	จำนวนคน	ความถี่สะสม
14 – 18	4	4
19 – 23	14	18
24 – 28	25	43
29 – 33	17	60

ดังนั้นค่ามัธยฐาน $= \frac{N}{2} = \frac{60}{2} = 30$

ฉะนั้นค่ามัธยฐานจะอยู่ระหว่างช่วงความถี่สะสม 18 ถึง 43
ดังนั้น ถ้าความถี่สะสมเพิ่มขึ้น (43 – 18) = 25 การปฏิบัติจะเพิ่ม = 5 ครั้ง
ถ้าความถี่สะสมเพิ่ม (30 – 18) = 12 การปฏิบัติจะเพิ่ม $= \frac{5 \times 12}{25}$

$= 3$ ครั้ง

นั่นคือ มัธยฐานจะมีค่า = 23 + 3 = 26 ครั้ง

ฉะนั้นเมื่อแบ่งมารดากลุ่มทดลองเป็นกลุ่ม มีการปฏิบัติมากจะได้จำนวนเท่ากับ 31 คน กลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยมีจำนวนเท่ากับ 29 คน

วันดี ยิ้มละมัย และสมยศ อินยอยบางกอก สถิติ สำหรับนักสังคม
ศาสตร์ (กรุงเทพฯ : ห้องฟิล์มสยามการพิมพ์, ๒๕๑๗) หน้า ๗.

แบบบันทึกการสอนมารดาเรื่อง การเตรียมเต้านมมารดาในระยะก่อนคลอด

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้มารดาเข้าใจถึงประโยชน์ของการเตรียมเต้านม เพื่อจะช่วยลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระยะให้นมบุตร

2. ให้มารดาสามารถเตรียมเต้านมได้

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
บอกหน้าที่สำคัญของเต้านมได้	ก. ลักษณะ รูปร่าง และหน้าที่ 1. เต้านม ถือเป็นอวัยวะหนึ่งในระบบสืบพันธ์ของมนุษย์ อยู่บนทรวงอกด้านหน้าทั้ง 2 ข้าง เป็นกล้ามเนื้อประกอบด้วยไขมันเนื้อเยื่อของต่อมน้ำนม จะอยู่กับเป็นกลุ่มมองคล้ายพวงองุ่นอยู่เป็นกลีบ เต้านมแต่ละข้างมีอยู่ 15 – 20 กลีบ ต่อมน้ำนมจะทำหน้าที่ในการสร้างน้ำนม เมื่อสร้างแล้วจะไหลออกมาตามท่อน้ำนม มาไหลรวมกันที่กะเปาะน้ำนม ซึ่งจะมีท่อเล็ก ๆมาเปิดที่ปลายหัวนมจำนวนมาก เต้านมมีลักษณะก้อนนูนกลม ขนาดแตกต่างกันไปแต่ละคน แต่ใน	แนะนำตนเองให้กลุ่มมารดาได้รู้จักแล้วนำเข้าสู่บทเรียน โดยอธิบายถึงปัญหาที่พบเสมอในมารดาครรภ์แรกที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา คือ 1. อาการคัดที่เต้านม 2. อาการเจ็บ เนื่องจากเกิดการบอบช้ำของหัวนม อาการเหล่านี้ไม่รุนแรง แต่มีผลทำให้มารดาจำนวน	ภาพพลิกแสดงสรีระวิทยาของเต้านมในขณะตั้งครรภ์		

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
บอกลักษณะหัวนมที่เหมาะต่อการดูดของทารกได้	ระยะให้นมบุตรจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 2 – 3 เท่า ปกติในคนธรรมดาเต้านมที่เจริญโตเต็มที่จะหนักประมาณ 200 – 300 กรัม 2. หัวนมเป็นกล้ามเนื้อมีรูปร่างเป็นกรวยแหลมยื่นออกมาแต่ในบางคนจะมีลักษณะที่ผิดแปลกออกไป เช่น แบนราบหรือบุ๋มลงไป หรืออาจจะมี 2 แฉก ซึ่งลักษณะที่ผิดแปลกไม่เหมาะในการให้ทารกดูด หัวนมจะยืดขยายตัวออกเมื่อได้รับการสัมผัสและบริเวณที่ติดสีคล้ำ ๆ รอบ ๆ หัวนมเรียกว่า ลานนม ซึ่งบริเวณนี้จะมีต่อมใต้ผิวหนังทำหน้าที่ขับน้ำมันมาหล่อเลี้ยง ทำความชุ่มชื้นออนนุ่มให้กับหัวนมในระยะตั้งครรภ์	มากล้มเลิกการให้นมบุตร ซึ่งถ้ามารดาเหล่านี้ได้เรียนรู้วิธีการเตรียมเต้านมที่ถูกต้องจะสามารถลดปัญหาและความรุนแรงได้ ผู้สอนนำมารดาเข้าสู่เนื้อหาของเรื่องการเตรียมเต้านมมารดาโดยเริ่มจากการอธิบายให้รู้จักหน้าที่ลักษณะของหัวนม เต้านมตามลำดับ			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ข. <u>การเปลี่ยนแปลงของเต้านมในระยะตั้งครรภ์</u> อาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่จะสังเกตุเห็นได้ง่ายของหญิงมีครรภ์ คือ 1. เต้านมจะขยายโตขึ้น บางคนจะโตเป็น 2 เท่า 2. หัวนมจะขยายตัวยื่นออกไป 3. ลานนมจะขยายวงกว้างมากขึ้น 4. มีเลือดมาหล่อเลี้ยงเต้านมมากขึ้น บางคนจะสามารถมองเห็นรอยเส้นเลือดได้ชัด 5. ต่อมใต้ผิวหนังบริเวณลานนมจะโตขึ้นมองเห็นชัด 6. ถ้าบีบเต้านมขณะครรภ์อายุตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป จะได้น้ำนมเหลืองใสเรียกว่าน้ำนมเหลือง ซึ่งมีคุณค่าและประโยชน์มากต่อทารกแรกเกิด	ผู้สอนชี้เปรียบเทียบให้เห็นลักษณะความแตกต่างของขนาดของเต้านมในระยะต่าง ๆ พร้อมอธิบายตามเนื้อหา	ภาพพลิกแสดงการเปลี่ยนแปลงของเต้านม		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ค. <u>กระบวนการสร้างน้ำนมและการหลั่งของน้ำนม</u> 1. กระบวนการสร้างน้ำนม เมื่อการคลอดสิ้นสุดลงหรือเมื่อทารกหลุดรอกออกไปแล้ว ฮอร์โมนที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมมารดาจะทำงานได้เต็มที่โดยไปกระตุ้นต่อมสร้างน้ำนมได้สร้างน้ำนมไว้ให้ลูก ปกติน้ำนมจะไหลในวันที่ 2 – 3 หลังคลอด 2. กระบวนการหลั่งของน้ำนม เมื่อทารกดูดนมมารดาจะมีผลไปกระตุ้นประสาทสัมผัสที่บริเวณเต้านม ซึ่งจะส่งความรู้สึกไปที่สมองและจากสมองจะส่งฮอร์โมนไปยังต่อมน้ำนมให้ท่อน้ำนมหดรัดตัว เมื่อกะเปาะน้ำนมหดตัวก็จะบีบเอาน้ำนมไหลออกมาสู่ภายนอก ข้อควรสังเกตในขณะที่มารดาให้นมบุตรข้างหนึ่ง เต้านมอีกข้างจะ	ผู้สอนถามมารดาเคยสังเกตุเห็นมารดาขณะให้นมบุตรมีอะไรเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ ผู้สอนจะนำเข้าไปสู่ข้อสังเกตุของกระบวนการหลั่งน้ำนมตามเนื้อหา	ภาพพลิกแสดงกระบวนการหลั่งของน้ำนมและการสร้างน้ำนม		

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ปรากฏมีน้ำนมไหลหยดออกมาเรื่อย ๆ เรียกว่ากระบวนการหลั่งของน้ำนมได้เกิดขึ้นแล้ว และจากการดูดของทารกจะมีผลกระตุ้นในการสร้างน้ำนมด้วย เพราะสมองจะส่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมน้ำนมให้สร้างน้ำนมขึ้นมาด้วย ด้วยเหตุนี้มารดาควรจะได้ให้บุตรดูดนม ทันทีหลังคลอด ถึงแม้น้ำนมจะยังไม่มาเพราะจะไปช่วยเร่งให้เต้านมสร้างน้ำนมให้เร็วขึ้น				
ให้มารดาเข้าใจประโยชน์ของนมมารดา	ง. <u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปริมาณและคุณภาพของน้ำนม</u> น้ำนมมารดาเป็นยอดอาหารของทารกเหมาะสมที่สุด เพราะมีสัดส่วนของอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกที่พอดี นอกจากนี้ยังมีสารให้ภูมิคุ้มกันโรคบางอย่าง เช่น โรคหวัด โรคกระเพาะอาหารและ	ผู้สอนถามมารดาเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำนมมารดา ให้มารดาแต่ละคนแสดงความคิดเห็น ผู้สอนสรุป และอธิบายเพิ่มเติมตามเนื้อหา			

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	ลำไส้ น้ำนมมารดาไม่ทำให้เกิดการแพ้ สะอาด สะดวก ปลอดภัย และที่สำคัญคือ ประหยัด ดังนั้นมารดาควรคำนึงถึงข้อปฏิบัติที่จะให้น้ำนมมีมากพอ และคุณภาพที่ดี โดย 1. รับประทานอาหารให้ได้คุณค่าอาหารครบทุกอย่าง คือ พวกข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ทั้งผักใบสีเขียวและสีเหลือง 2. พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้าสามารถนอนหลับพักผ่อนกลางวันได้บ้างจะดี 3. ดื่มน้ำให้มาก ๆ 4. พยายามทำใจให้ปลอดโปร่ง ไม่กังวล 5. หลังให้นมบุตรเสร็จแล้ว ให้บีบเอาน้ำนมที่เหลือค้างทิ้งให้หมด				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
ให้มารดาเข้าใจประโยชน์ของการเตรียมเต้านม	<u>การเตรียมเต้านมมารดาในระยะก่อนคลอดเพื่อใช้เลี้ยงบุตร</u> เพราะว่าในมารดาส่วนมากเลี้ยงบุตรด้วยนมตนเองนั้นจะประสบปัญหาของอาการแทรกซ้อนที่เต้านม เช่น เต้านมคัด หัวนมเจ็บบอบช้ำ หรือหัวนมแตก ซึ่งอาการแทรกซ้อนที่เต้านมนี้จะพบได้มากในมารดาครรภ์แรกมากกว่าครรภ์หลัง ซึ่งไม่ได้เป็นอาการที่ร้ายแรง แต่จะมีผลทำให้มารดาส่วนมากเกิดความท้อแท้ใจและเลิกล้มการใช้นมมารดาเลี้ยงบุตรต่อไป ซึ่งจะเป็นผลเสีย ทำให้บุตรไม่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าพร้อมอีกทั้งเป็นการสิ้นเปลืองอีกด้วย เพราะจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินในการหาซื้อนมผสมมาใช้แทนนมมารดา				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
ให้มารดาสามารถเตรียมเต้านมได้	ดังนั้นถ้ามารดารู้วิธีการเตรียมเต้านมและได้ปฏิบัติตั้งแต่ในระยะก่อนคลอด ก็จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงของอาการแทรกซ้อนเหล่านั้นลงได้ วิธีเตรียมเต้านมในระยะก่อนคลอดให้ปฏิบัติดังนี้ คือ 1. ให้ทำในขณะอาบน้ำหรือหลังจากอาบน้ำแล้วก็ได้ ใช้ฝ่ามือสองข้างคลึงเต้านมเบา ๆ เป็นวงกลมจากฐานนมมายังหัวนม วันละครั้งนานประมาณ 2 นาที ทำทั้ง 2 ข้าง จุดประสงค์เพื่อ 1.1 กระตุ้นให้ต่อมน้ำนมเตรียมพร้อมในการทำงาน 1.2 ทำให้ท่อน้ำนมไม่อุดตัน 1.3 กระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนที่ควบคุมการสร้างน้ำนม	- สาธิตการเตรียมเต้านมโดยใช้มารดาเป็นหุ่นแสดง - ให้มารดาแสดงการเตรียมเต้านมให้ถูกวิธี	ภาพพลิกแสดงการเตรียมเต้านมทุกวิธี	มารดาสามารถเตรียมเต้านมได้ทุกวิธีอย่างถูกต้อง	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	2. ใช้ผ้านิ่ม ๆถูที่หัวนมเบา ๆทุกวันๆ ละประมาณ 15 วินาที โดยการนับ 1 – 15 ในใจช้า ๆ จุดประสงค์เพื่อ 2.1 ให้หัวนมได้รับการเสียดสีบ่อย ๆ เพื่อจะได้ทนต่อการดูดย้ำบ่อย ๆ ของทารก 2.2 เป็นการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง 3. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับหัวนมดึงยืดออกมา และคลึงหัวนมไปมาระหว่างนิ้วนาน 1 นาที เพื่อ 3.1 ให้กล้ามเนื้อหัวนมยืดขยายตัวออกไปเพื่อให้ทารกดูดนมได้ง่ายขึ้น 3.2 ทำให้กล้ามเนื้อหัวนมมีความยืดหยุ่นได้ดีไม่บอบช้ำง่าย				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล	หมายเหตุ
	4. ให้มารดาสวมเสื้อชั้นเดียวหลวมๆ อยู่แต่ในบ้านอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อ 4.1 ให้หัวนมได้รับการเสียดสีจากเสื้อผ้าบาง ๆ เพื่อเพิ่มความทนทานและหัวนมแข็งแรงขึ้น 4.2 กล้ามเนื้อหัวนมได้รับลมบ้าง ไม่อับเปียกชื้น เพราะหัวนมที่ชื้นอบเหงื่อตลอดวัน จะเปื่อยยุ่ยง่าย และเมื่อให้ลูกดูดนม หัวนมจะแตกหรือบอบช้ำง่าย				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การเตรียมเต้านมมารดาในระยะก่อนคลอด

1. ภายหลังอาบน้ำเช็ดตัวเสร็จแล้ว ใช้แป้งโรยฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ถูนวดเต้านมเบา ๆ โดยใช้ฝ่ามือประคองเต้านมไว้แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือถูรีดจากฐานนมออกไปยังหัวนมให้รอบเต้านมให้ทั่วทั้ง 2 ข้าง วันละครั้งนานประมาณครั้งละ 2 นาที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

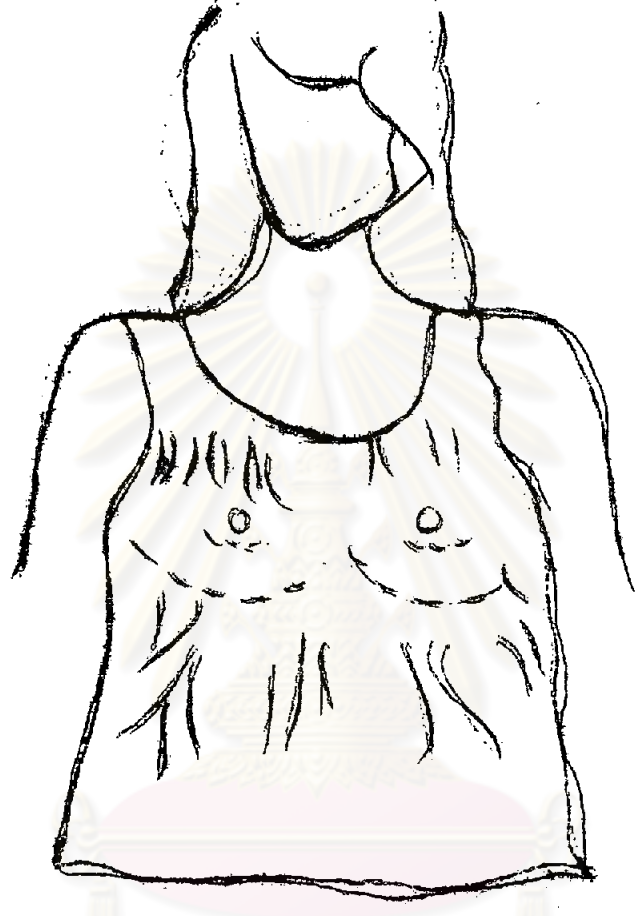
2. ใช้ผ้านิ่ม ๆ ถูที่หัวนมเบา ๆ เพื่อให้หัวนมเกิดความทนทานต่อการเสียดสี ทำทั้งสองข้าง นานประมาณ 15 วินาที โดยการนับ 1 ถึง 15 ในใจช้า ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ใช้มือหนึ่งประคองเต้านมไว้ อีกมือ ใช้นิ้วจับหัวนมให้ดึงยืดออกมา แล้วคลึงหัวนมไปมาระหว่างนิ้ว ทำทั้ง 2 ข้าง วันละครั้ง นานประมาณ 1 นาที โดยให้นับ 1 ถึง 60 ในใจช้า ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ให้มารดาสวมเสื้อบาง ๆ ชั้นเดียวขณะอยู่บ้าน จุดประสงค์เพื่อให้เต้านมได้รับลมบ้าง ไม่อับชื้น นานวันละอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์ เรื่องการเตรียมเต้านมมารดาในระยะก่อนคลอด มีทั้งหมด 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล
ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ
ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อและความคิดเห็น
ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติ
ตอนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนของเต้านม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....นามสกุล.....

2. อายุ

.....15 – 19 ปี

.....20 – 24 ปี

.....25 – 29 ปี

.....30 – 35 ปี

3. อาชีพ

.....ประกอบอาชีพของตนเองในบ้าย

.....แม่บ้าน

.....รับจ้าง

.....รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ

.....ทำนา ทำสวน ทำไร่

4. การศึกษา

.....ประถมศึกษาปีที่ 4

.....ประถมศึกษาปีที่ 4 – 7

.....มัธยมศึกษา

.....อุดมศึกษา

.....อื่น ๆ

5. ท่านได้รับการสอนให้เตรียมเต้านมในระยะก่อนคลอดหรือไม่

.....ได้รับ กลุ่มทดลอง

.....ไม่ได้รับ กลุ่มควบคุม

6. ท่านได้เตรียมเต้านมทั้งหมดกี่ครั้ง

.....ครั้ง (เฉพาะกลุ่มทดลอง)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ

<u>คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์</u> ให้วงกลมข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ในระยะตั้งครรภ์ เต้านมและหัวนมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
   1. เต้านมเล็กลง
   2. เต้านมโตขึ้น
   3. เต้านมขนาดโตขึ้น หัวนมสีคล้ำขึ้น
   4. ทั้งเต้านมและหัวนมขนาดคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

2. ลักษณะของหัวนมมารดาที่เหมาะต่อการดูดของทารกคือข้อใด
   1. หัวนมโตมี 2 แฉก
   2. หัวนมที่ยื่นออกมา
   3. หัวนมอ่อนนิ่ม
   4. หัวนมแข็ง

3. ปกติหลังคลอดใหม่ ๆ น้ำนมจะยังไม่มา การกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็วขึ้น ควรปฏิบัติอย่างไร
   1. ดื่มน้ำร้อนมาก ๆ
   2. รับประทานอาหารดี ๆ มีประโยชน์
   3. กระตุ้นให้ทารกดูดนมมารดาบ่อย ๆ
   4. ประคบเต้านมด้วยน้ำร้อน

4. ปัญหาที่พบได้บ่อยในมารดาในระยะเริ่มแรกให้นมบุตรใหม่ ๆ คือข้อใด
   1. ตกเลือด
   2. เต้านมเป็นฝี
   3. เต้านมคัดและเจ็บหัวนม
   4. น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นกว่าในระยะตั้งครรภ์

5. เพื่อจะให้มีน้ำนมมากพอในมื้อต่อไปหลังให้นมบุตรเสร็จแล้ว มารดาควรปฏิบัติอย่างไร
   1. ประคบเต้านมด้วยน้ำร้อน
   2. บีบเอาน้ำนมที่เหลือค้างในเต้านมทิ้งให้หมด
   3. สวมเสื้อให้หลวม ๆ
   4. ดื่มน้ำร้อนมาก ๆ

6. ประโยชน์ของการเตรียมเต้านมมารดาก่อนคลอด คือข้อใด
   1. ป้องกันอาการคัดของเต้านมและเจ็บหัวนม
   2. ให้เต้านมและหัวนมอ่อนนิ่ม
   3. ให้น้ำนมมากขึ้น
   4. ให้น้ำนมมีคุณภาพดี

7. การเตรียมเต้านมโดยใช้ฝ่ามือคลึงเบา ๆ เป็นวงกลมจากฐานนมไปหาหัวนมเพื่ออะไร
   1. เร่งสร้างน้ำนมและป้องกันท่อน้ำนมอุดตัน
   2. น้ำนมมีมากขึ้น
   3. น้ำนมมีคุณภาพดี
   4. กระตุ้นให้เต้านมโตมากขึ้น

8. การใช้ผ้านิ่ม ๆ ถูหัวนมเบา ๆ เพื่ออะไร
   1. ให้กล้ามเนื้อหัวนมแข็งแรงขึ้น
   2. ป้องกันการอุดตันของท่อน้ำนม
   3. เร่งในการสร้างน้ำนม
   4. ให้หัวนมอ่อนนิ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

9. การใช้นิ้วมือคลึงหัวนมและจับดึงยืดขึ้นมาเพื่ออะไร
   1. ให้หัวนมอ่อนนิ่ม
   2. ให้หัวนมยื่นออกมา
   3. ให้หัวนมใหญ่ขึ้น
   4. ไม่ให้ท่อน้ำนมอุดตัน

10. การเตรียมเต้านมมารดาก่อนคลอด ควรทำบ่อยอย่างไร
   1. นาน ๆ ครั้ง
   2. สัปดาห์ละครั้ง
   3. สองสัปดาห์ครั้ง
   4. วันละครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับความคิดเห็นและความเชื่อของมารดา

<u>คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์</u>

ให้ลงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	ท่านเชื่อว่าการเตรียมเต้านมก่อนคลอดไม่จำเป็น เพราะธรรมชาติได้เตรียมทุกอย่างไว้พร้อมแล้ว			
2.	ท่านคิดว่าการเตรียมเต้านมจะไปกระตุ้นให้เต้านมเป็นมะเร็งได้			
3.	การเตรียมเต้านมจะทำให้เต้านมหย่อนยาน			
4.	การได้เตรียมเต้านมก่อนคลอดจะช่วยให้มารดาเกิดความมั่นใจมากขึ้นว่าจะสามารถให้นมตนเองแก่บุตรได้นานเท่าที่ต้องการ			
5.	ท่านคิดว่าการไปนวดคลึงเต้านม จะมีผลทำให้น้ำนมมีน้อยลง			
6.	การดึงหัวนมให้ยืดออกมาจะทำให้เสียทรวดทรง			
7.	การเตรียมเต้านมไม่ควรทำเพราะเป็นสิ่งที่น่าอับอาย			
8.	การเตรียมเต้านมจะทำให้สามีและญาติพี่น้องเข้าใจผิดว่าท่านเป็นแม่ที่ไม่ดีเพราะเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ			
9.	ท่านเชื่อว่ามารดาที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรได้เตรียมเต้านมก่อนคลอดทุกคน			
10.	การเตรียมเต้านมก่อนคลอด จะทำให้มารดามีความพากพูมใจว่าได้เตรียมพร้อมที่จะเป็นแม่ที่ดีของลูก			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติการเตรียมเต้านม

คำแนะนำในการตอบแบบสัมภาษณ์

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติจริง

รายการ	ข้อความ	ทำ	ไม่ทำ
1.	ใช้ฝ่ามือทั้งสองคลึงเต้านมเบา ๆ เวลาอาบน้ำ		
2.	คลึงเต้านมเป็นวงกลมถูจากฐานนมไปยังหัวนมเวลาอาบน้ำ		
3.	ใช้ผ้าขนหนูนิ่ม ๆ ถูหัวนมเวลาเช็คตัว		
4.	ขณะอาบน้ำได้จับคลึงหัวนมเบา ๆ		
5.	ดึงยืดหัวนมแล้วคลึงเบา ๆ เวลาอาบน้ำ		
6.	สวมเสื้อตัวเดียวเวลานอนหรือขณะอยู่ในบ้าน		
7.	ใช้มือบีบเอาน้ำนมให้ไหลออกมา		

ตอนที่ 5 แบบสังเกต และสัมภาษณ์อาการแทรกซ้อนของเต้านมและหัวนม

	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
1. ใช้การสังเกตโดยการสัมผัสดูอาการคัดของเต้านม			
1. เต้านมเหลวนิ่ม.....0			
2. เต้านมเริ่มคัดคลำพบก้อนแข็งบางแห่ง.....1			
3. เต้านมคัดปานกลางพบก้อนแข็งมากขึ้น.....2			
4. เต้านมคัดมากแข็งทั้งก้อนเต้านม.....3			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
2. ใช้การสังเกตจากการสัมผัสดูการเคลื่อนไหวของเต้านม			
1. จับเต้านมเคลื่อนไหวได้ง่าย ไม่เจ็บ.....0			
2. จับเต้านมเคลื่อนไหวได้ รู้สึกเจ็บ.....1			
3. จับเต้านมเคลื่อนไหวได้น้อยเจ็บปานกลาง.....2			
4. จับเต้านมเคลื่อนไหวได้น้อยมากเจ็บมาก.....3			
3. อาการเจ็บของเต้านมขณะให้นมบุตร จากการสัมภาษณ์			
1. ไม่เจ็บเลย.....0			
2. เจ็บบ้างระยะเริ่มดูดของทารกแล้วหายไป.....1			
3. เจ็บตลอดเวลาที่ทารกดูดนมมารดา.....2			
4. เจ็บปวดมากไม่สามารถให้ดูดต่อไปได้.....3			
4. การวัดรอบอกเปรียบเทียบกับการวัดในวันแรก			
1. ถ้าขนาดของรอบอกเพิ่มขึ้น 1 ซม.....0			
2. ถ้าขนาดของรอบอกเพิ่มขึ้น 1.1 – 2 ซม.....1			
3. ถ้าขนาดของรอบอกเพิ่ม 2.1 – 3 ซม.....2			
4. ถ้าขนาดของรอบอกเพิ่ม 3.1 ซม.ขึ้นไป.....3			
5. ลักษณะของหัวนม จากการสังเกต			
1. ปกติ ไม่มีรอยแดงช้ำ.....0			
2. เป็นรอยแดงช้ำเป็นจ้ำ ๆ.....1			
3. เป็นตุ่มใสมีน้ำที่หัวนม.....2			
4. เป็นรอยถลอกหรือผิวหนังฉีกขาด.....3			

	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3
6. อาการเจ็บปวดที่หัวนมขณะให้นมบุตร จากการสัมภาษณ์			
1. ไม่เจ็บปวดเลย.....0			
2. เจ็บบ้างขณะเริ่มให้นมแล้วหายไป.....1			
3. เจ็บบ้างตลอดเวลาให้นมบุตร.....2			
4. เจ็บปวดมากต้องเลิกให้นมบุตรต่อไป.....3			
7. สภาพการยืดขยายออกไปของหัวนม จากการสังเกต			
1. หัวนมยื่นปกติ ทารกดูดได้ง่ายไม่หลุด.....0			
2. หัวนมหดสั้นลงทารกดูดได้แล้ว หลุดบ้างระยะเริ่มแรก.....1			
3. หัวนมหดสั้นลงทารกดูดได้แล้ว หลุดบ่อย ๆ ตลอดเวลา.....2			
4. หัวนมหดสั้นลง ทารกดูดไม่ได้.....3			
8. ลักษณะผิวหนังของเต้านมจากการสังเกต			
1. ผิวหนังปกติ.....0			
2. ผิวหนังตึงตัวเห็นรอยเส้นเลือดเลือน ๆ.....1			
3. ผิวหนังบางลงเห็นรอยเส้นเลือดชัดขึ้น.....2			
4. ผิวหนังบางเป็นมันเห็นรอยเส้นเลือดชัดเจน....3			
9. การคลำพบต่อมใต้รักแร้ ให้มารดานอนหงายมือวางราบเหนือศีรษะ			
1. คลำไม่พบก้อน ไม่เจ็บ.....0			
2. คลำพบก้อนนิ่ม เจ็บเล็กน้อย.....1			
3. คลำพบก้อนโต เจ็บปานกลาง.....2			
4. คลำพบก้อนโต แข็ง เจ็บมาก.....3			

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3

10. ความสามารถในการให้นมบุตรปกติต่อวัน จากการสัมภาษณ์

1. 8 – 10 ครั้ง.....0
2. 5 – 7 ครั้ง.....1
3. 3 – 4 ครั้ง.....2
4. 1 – 2 ครั้ง.....3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางเดือนเพ็ญ พัฒนศิษฏางกูร เกิดวันที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2487 ที่จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จอนุปริญญาพยาบาลและประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย ปี พ.ศ. 2509 และวิทยาศาสตร์บัณฑิต (โภชนวิทยา) ปี พ.ศ. 2519 ปัจจุบันเป็นพยาบาลประจำโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย