

ผลงานประกอบการพิจารณาประเมินบุคคล
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาชีพเฉพาะ

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 7 วช. (ด้านการพยาบาล)

เรื่องที่เสนอให้ประเมิน

- ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา
เรื่อง แผนการสอนเรื่อง การเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์
เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
เรื่อง จัดทำแผ่นพับเรื่อง การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์

เสนอโดย

นางสาวลักษณา ชัยรัตน์
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 6 ว
(ตำแหน่งเลขที่ รพน. 162)

กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลหนองจอก
สำนักงานแพทย์

ผลงานที่เป็นการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน แผนการสอนเรื่อง การเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ระยะเวลาดำเนินการ 6 เดือน (ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2551 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2551)

3. ความรู้ทางวิชาการหรือแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ

ความรู้ทางวิชาการ

1. กายวิภาคของเต้านม

เต้านมเจริญเติบโตจากผิวหนังชั้น opidermis ตั้งแต่ทารกในครรภ์อายุได้ 10-12 สัปดาห์ เต้านมประกอบด้วยเนื้อเยื่อสองส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างน้ำนม ซึ่งทุกคนมีอยู่ใกล้เคียงกัน และส่วนที่เป็นไขมัน ซึ่งมีความแตกต่างกัน เต้านมเล็กหรือใหญ่จะขึ้นกับปริมาณไขมันที่มีในเต้านม ดังนั้นขนาดเล็กหรือใหญ่จึงไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการให้นมลูก เต้านมเล็กก็สามารถสร้างน้ำนมให้เพียงพอกับความต้องการของลูกได้เช่นเดียวกับเต้านมใหญ่ เต้านมในระยะไม่ตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักประมาณ 200 กรัม ส่วนประกอบของเต้านมที่เกี่ยวข้องกับการให้นมลูกมีดังนี้

1. หัวนม มีรูปร่างคล้ายกรวยสีน้ำตาลอมชมพู มีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร มีขนาดเล็กใหญ่ไม่เท่ากัน และสามารถดูไปตามรูปและขนาดของปาก ดังนั้นแม้หัวนมที่มีขนาดใหญ่มาก ๆ เด็กก็จะสามารถอมหัวนมได้ดี ภายในหัวนมจะมีท่อน้ำนมประมาณ 15-20 ท่อ

2. ลานหัวนม มีลักษณะเป็นสีน้ำตาลอ่อนอยู่รอบหัวนม รัศมีประมาณ 15-20 มิลลิเมตร ขณะตั้งครรภ์ลานหัวนมจะมีสีคล้ำมากขึ้น บนลานหัวนมมีต่อมเล็ก ๆ ซึ่งโตขึ้น ขณะตั้งครรภ์เช่นกัน ซึ่งภายในจะมีรูเปิดของต่อมไขมัน ช่วยป้องกันหัวนมแห้ง

3. เต้านมประกอบด้วยไขมันเป็นส่วนใหญ่ ยึดติดกับพังผืดหน้าอก โดย คูเปอร์ลีเกอเม้นท์ (Cooper's ligament) ซึ่งมีจำนวนมากอยู่ที่บริเวณลานหัวนม ในขณะที่ตั้งครรภ์เต้านมจะโตขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 200 กรัม เป็น 400-600 กรัม และในระยะให้นมลูก น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นถึง 800 กรัม

2. ระยะเวลาของน้ำนมมารดา

น้ำนมมารดาแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1 ระยะเวลาหัวน้ำนม (Colostrum) ผลิตในช่วง 2-3 วันแรก มีโปรตีนและสารภูมิต้านทานสูงมาก น้ำนมมีสีเหลืองค่อนข้างใสเมื่อแรก อาจมีปริมาณเพียงหนึ่งช้อนชา หัวน้ำนมจะทำหน้าที่เคลือบผนังลำไส้ปกป้องลูกจากเชื้อโรคอันตราย น้ำนมนี้จะหมดไปเมื่อแม่เริ่มผลิตน้ำนมปกติ ในวันที่ 3-5

2.2 ระยะเวลาปรับเปลี่ยน (Transition milk) คือ น้ำนมที่ออกมาในช่วงระหว่างหัวน้ำนมจนเป็นน้ำนมแม่ จะเริ่มประมาณวันที่ 7-10 หลังคลอดไปถึงสองสัปดาห์หลังคลอด ปริมาณของ immunoglobulin โปรตีนและวิตามินที่ละลายในไขมันจะลดต่ำลง ส่วนปริมาณของน้ำตาลแลคโตส ไขมัน วิตามินที่ละลายในน้ำ และพลังงานรวมจะเพิ่มขึ้น

2.3 ราคาน้ำนมแม่ (Mature milk) แม่แต่ละคนจะมีส่วนประกอบของน้ำนมแตกต่างกัน แม่แต่ในแม่คนเดียวกัน ก็อาจมีส่วนประกอบของน้ำนมในแต่ละเต้า แต่ละมือ หรือแม่แต่ช่วงเวลาช่วงต้น ช่วงกลาง ช่วงปลายของมือเดียวกัน ตลอดจนช่วงเวลาระหว่างวันก็จะมี ความแตกต่างกัน นอกจากนั้นอาจเปลี่ยนแปลงตามอายุของแม่ จำนวนการคลอด จำนวนการตั้งครรภ์ ยาคุมกำเนิด และอาหารของแม่ น้ำนมแม่ประกอบด้วย น้ำ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ เอ็นไซม์ ฮอร์โมน และสารควบคุมการเจริญเติบโต

3. กลไกการหลั่งน้ำนม

เมื่อลูกดูดนมแม่ (Sucking) จะเกิดการกระตุ้นปลายประสาทที่หัวนมและลานหัวนมไปตามไขสันหลังสู่สมอง การกระตุ้นทำให้เกิดผล 2 ประการ คือ

3.1 การกระตุ้นต่อมใต้สมองกลีบหน้า (Anterior pituitary gland) ให้หลังโปรแลคตินออกมากระตุ้นเต้านมให้สร้างน้ำนม ทำให้ปริมาณการสร้างน้ำนมเพิ่มมากขึ้น และโปรแลคตินจะหยุดหลั่งเมื่อลูกหยุดดูดนม

3.2 การกระตุ้นต่อมใต้สมองกลีบหลัง (Posterior pituitary gland) ให้หลังออกซิโตซินเข้าสู่กระแสเลือดไปกระตุ้นเซลล์ที่อยู่รอบ ๆ กระจาของต่อมน้ำนมให้หดตัวบีบน้ำนมจากทุกกระจาไหลผ่านท่อน้ำนมออกมา การหลั่งน้ำนมนี้ จะเกิดได้ทั้งกระตุ้นและยับยั้งโดยประสาทสัมผัสทั้ง 5 นอกจากนั้นออกซิโตซินยังช่วยกระตุ้นให้มดลูกหดตัว ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้ดีขึ้น

4. การยับยั้งการสร้างน้ำนม

การสร้างน้ำนมจะถูกควบคุมภายในเต้านมได้เอง เนื่องจากในน้ำนมมีสารโปรแลคตินที่ยับยั้งการสร้างน้ำนม (Inhibitor) อยู่ด้วย เป็นการอธิบายข้อสังเกตที่พบว่าแม่บางคนให้ลูกดูดนมเพียงข้างเดียว เต้านมข้างนั้นยังคงสร้างน้ำนมอยู่ แต่อีกข้างจะหยุดสร้างน้ำนม แม้ว่าโปรแลคตินยังคงไปกระตุ้นทั้ง 2 เต้าเท่า ๆ กันก็ตาม เต้านมที่มีน้ำนมจำนวนมากค้างเหลืออยู่ สารโปรแลคตินที่ยับยั้งการสร้างน้ำนมจะยับยั้งเซลล์กระจาไม่ให้น้ำนมอีก เป็นการช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับเต้านม ถ้ามีน้ำนมเต็มเต้าเกินไป

5. กลไกการดูดนม

การดูดนมของลูกจะไม่ใช้แรงดูดน้ำนมออกจากเต้าเหมือนการดูดผ่านหลอดดูด แต่ต้องอาศัยการทำงานของฮอร์โมน และลิ้นทารก่วมกัน

ทารกจะดูดนมได้ดีเริ่มแรกจะต้องอมหัวนมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะต้องอาศัยปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ คือ

- Rooting reflex
- Sucking reflex
- Swallowing reflex

6. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

6.1 ประโยชน์ต่อลูก

6.2 ประโยชน์ต่อแม่

7. บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (สำหรับ จิตตินันท์ และคณะ, 2546 : 341)
 - 7.1 มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร ที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ
 - 7.2 ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนให้มีทักษะที่จะนำนโยบายนี้ไปปฏิบัติ
 - 7.3 ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจะต้องเริ่มตั้งแต่วินาทีแรก
 - 7.4 ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด หรือที่ดีที่สุดคือ ให้ดูดทันทีหลังคลอด
 - 7.5 แสดงให้แม่รู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียงแม้ว่าแม่ลูกต้องแยกกัน โดยบุคลากรทางการแพทย์ต้องช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกได้อย่างถูกต้องโดยเร็วที่สุด โดยอาศัยหลัก 3 ประการ คือ “ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี” หากแม่ลูกต้องแยกกันจะต้องให้แม่รู้จักวิธีบีบน้ำนมเพื่อจะให้น้ำนมยังคงมีปริมาณมาก
 - 7.6 อย่าให้อาหาร น้ำ หรืออาหารอื่นแก่เด็กแรกเกิด นอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
 - 7.7 ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง
 - 7.8 สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุกครั้งที่ต้องการ
 - 7.9 อย่าให้ลูกดูดหัวนมยางและหัวนมปลอม หรือหัวนมปลอม เพราะจะทำให้เกิดการสับสนหรือติดหัวนมยางได้
 - 7.10 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งแม่ให้ไปติดต่อกับกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาล หรือคลินิก
8. เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ควรรีบหลัก ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี
9. ปัญหาที่พบบ่อยและแนวทางแก้ไขในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 9.1 หัวนมสั้นหรือแบน (Too short or Flat nipple)
 - 9.2 หัวนมบอด/งุ้ม (Inverted and/or Retraced nipple)
 - 9.3 เต้านมคัดตึง (Breast engorged)
 - 9.4 น้ำนมไม่พอ มีน้อย
10. บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 10.1 ระยะตั้งครรภ์
 - 10.2 ระยะคลอด
 - 10.3 ระยะหลังคลอดและแม่อยู่ในโรงพยาบาล
 - 10.4 ระยะหลังคลอดเมื่อจำหน่ายแม่และลูกกลับบ้าน

4. สรุปสาระสำคัญของเรื่องและขั้นตอนการดำเนินการ

ช่วงระยะเวลาขวบปีแรกของชีวิตเป็นระยะที่สมองของทารกเจริญเติบโตเร็วที่สุด ความรู้และทักษะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้พ่อแม่สามารถส่งเสริมศักยภาพของลูกได้เต็มที่ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ จะมีผลต่อพัฒนาการต่อสมองของเด็ก อารมณ์ สังคม สติปัญญา และภาษา บุคลากรทางการแพทย์ โดยเฉพาะพยาบาลเป็นผู้ที่มีโอกาสใกล้ชิดกับแม่และครอบครัวมากที่สุด ตั้งแต่ระหว่างตั้งครรภ์ จนถึงคลอด และหลังคลอด จึงเป็นผู้ที่มีโอกาสให้ความรู้และเตรียมพ่อแม่ให้พร้อมที่จะเลี้ยงดูเด็ก ช่วยให้พ่อแม่ปูพื้นฐานให้ลูกเป็นคนที่มีความสุข เป็นคนดี คนเก่ง และเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม (นิตยา สีนสุกใส, 2546 : 85)

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร วารสาร ตำราทางวิชาการและ web site
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ แนวทางการสอน และสื่อการสอน
3. จัดทำแผนการสอน
4. สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. กำหนดกลุ่มผู้เรียน
6. กำหนดตัวชี้วัด
7. ดำเนินการสอนตามแผนการสอนโดยให้ทำแบบทดสอบก่อนและหลังการสอน
8. เก็บรวบรวม ประเมิน และสรุปผลข้อมูล

5. ผู้ร่วมดำเนินการ : ไม่มี

6. ส่วนของงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ

ผู้เสนอขอเป็นผู้ปฏิบัติทั้งหมดทุกขั้นตอน ร้อยละ 100

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมของทารกในขวบปีแรก เพื่อการพัฒนาเด็กวันนี้ให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต เป็นที่น่ายินดีที่การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับประเทศอย่างจริงจังของเครือข่ายต่าง ๆ สามารถสร้างกระแสความสนใจและความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในแม่รุ่นใหม่เพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงพบว่ามีอัตราการให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวนาน 4-6 เดือนแรกหลังคลอดต่ำกว่าเป้าหมายซึ่งกำหนดไว้ คือ ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน ให้ได้ร้อยละ 30 เมื่อสิ้นปี พ.ศ.2549 แต่จากการศึกษาโดยกรมอนามัยในปี พ.ศ.2548 พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 14.5 และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 4 เดือน มีเพียงร้อยละ 20.7 เนื่องจากแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น (จินตนา บุญจันทร์ และคณะ, 2551 : 131) จะเห็นได้ว่าอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ยังต่ำกว่าเป้าหมายนี้ เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของบุคลากรทางการแพทย์ที่จะค้นหากลยุทธ์ที่นำมาใช้เพื่อให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จต่อไป

จากการศึกษา (Chezem, Friesen & Boettcher, อ้างใน นิตยา สิ้นสุกใส, 2546 : 85) พบว่าความรู้ความมั่นใจและการวางแผนให้นมลูก มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นการให้ความรู้ที่ถูกต้อง จะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มความมั่นใจให้กับแม่ และมีผลต่อการเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างไรก็ตามความรู้ที่ถูกต้องอาจไม่เพียงพอ ถ้ามารดามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีบุตร หรือขาดแรงจูงใจ ดังนั้นสามีและครอบครัวรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์ จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตนเอง โดยไม่ยากลำบาก ดังนั้นการให้ความรู้แก่แม่ในระยะตั้งครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ การมีความรู้จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเกิดการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องเกิดแรงจูงใจ และเกิดความตระหนักในการดูแลตนเองอย่างจริงจังเพื่อให้เกิดผลในระยะยาว จึงได้ขอความร่วมมือหญิงตั้งครรภ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้การสนับสนุนทั้งทางด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ในการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้คำแนะนำและด้านอารมณ์ สังคม การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับ และให้กำลังใจในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ และพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอดมีการวางแผนในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ร่วมกันระหว่างหญิงตั้งครรภ์ และพยาบาล แก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้จริง มีการติดต่อสอบถามข้อมูลเมื่อเกิดปัญหาโดยมีการนัดในคลินิกนมแม่ 7-14 วันหลังกลับบ้าน

แผนการสอนนี้มุ่งเน้นให้หญิงตั้งครรภ์เกิดการรับรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติและดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการ

1. ศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลความรู้จากเอกสาร วารสาร ตำราทางวิชาการ และ Website ในเรื่องการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แผนการสอน สื่อการสอน
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ แนวทางการสอนและการให้สื่อการสอน
3. จัดทำแผนการสอน การเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผลิตสื่อที่ใช้ประกอบในการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหา
4. สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์และหาความเที่ยงแบบวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนตามเนื้อหา รวมทั้งสิ้น 20 ข้อ นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสูติกรรมและสูขศึกษา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความถูกต้องครบถ้วนตามเนื้อหา โดยแบบสอบถามให้เลือกตอบเป็นแบบใด (ถูกหรือผิด) โดยการประเมินจะให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อตอบถูก แต่ถ้าตอบผิดให้คะแนน 0 คะแนน

5. กำหนดกลุ่มผู้เรียนโดยเลือกจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 34 สัปดาห์ขึ้นไป ที่มาฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลหนองจอก และเข้าร่วมโครงการอบรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2551 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2551 จำนวน 53 ราย ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

6. กำหนดตัวชี้วัด คือ

ร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังได้รับการสอนตามแผนการสอน มีค่าเพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนสอน และมีค่ามากกว่าร้อยละ 80

ขั้นตอนที่ 2 การสอน มีการดำเนินการดังนี้

1. ผู้สอนศึกษาประวัติของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกการฝากครรภ์ เพื่อเข้าใจหญิงตั้งครรภ์ก่อนการสอน
2. ผู้สอนให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการสอน โดยใช้แบบทดสอบที่ผู้สอนสร้างขึ้น จำนวน 20 ข้อ

3. ผู้สอนทำการสอนกลุ่มผู้เรียนตามแผนการสอนการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการสอนแบบรายกลุ่มในโครงการอบรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2 ณ ห้องสาธิตบรรยาย แผนกสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลหนองจอก การสอนเป็นการบรรยายประกอบแผ่นภาพพลิก และแผ่นบันทึกภาพและเสียง (VCD) พร้อมแผ่นพับประกอบการสอน เรื่อง เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการซักถามเปิดโอกาส ให้แสดงความคิดเห็นเป็นระยะ มีการแลกเปลี่ยนระหว่างหญิงตั้งครรภ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 บรรยายเกี่ยวกับความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใช้วิธีสอนโดยการบรรยาย อธิบาย ประกอบสื่อการสอน เป็นแผ่นภาพพลิก และแผ่นพับ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.2 บรรยายเกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การสร้างและการหลั่งของน้ำนมแม่ วิธีการให้นมลูก วิธีการบีบน้ำนม ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่พบบ่อยและวิธีแก้ไข บรรยายประกอบแผ่นภาพพลิก แผ่นความรู้ คำแนะนำสำหรับทารกที่ดูคนแม่ สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก อุปกรณ์การสาธิตและแผ่นบันทึกภาพและเสียง (VCD) มีการซักถามเพื่อให้กลุ่มผู้เรียนได้ซักถาม ข้อสงสัย และ ตอบคำถามกลุ่มผู้เรียน

3.3 สรุปเนื้อหาการสอน เปิดโอกาสให้กลุ่มผู้เรียนซักถามหรือตอบคำถาม

3.4 ให้กลุ่มผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังการสอน โดยใช้

แบบทดสอบชุดเดิม

ขั้นตอนที่ 3 การสรุปผล

1. เก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มผู้เรียนทั้ง 53 ราย เพื่อนำมาวิเคราะห์ผล
2. ตรวจสอบและให้คะแนนแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการสอน ทั้ง 53 ชุด

7. ผลสำเร็จของงาน

ภายหลังการสอนหญิงตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม โครงการอบรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 2 จำนวน 53 ราย โดยใช้แผนการสอน การเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2551 ถึงวันที่ 30 ธันวาคม 2551 ผลการศึกษาดังนี้

ตาราง ค่าเฉลี่ยและร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนและหลังการสอน (n = 53)

ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
ก่อนการสอน	9.83	49.45
หลังการสอน	16.75	83.75

จากตาราง ก่อนการเรียน กลุ่มผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 9.83 คิดเป็นร้อยละ 49.45 และหลังการสอนกลุ่มผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 16.75 คิดเป็นร้อยละ 83.75 แสดงว่าหลังการสอนกลุ่มผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น

สรุปได้ว่าการใช้แผนการสอนเรื่องการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีส่วนช่วยทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลไกการหลั่งน้ำนม วิธีการบีบเก็บน้ำนม ตลอดจนปัญหาที่พบบ่อยและวิธีการแก้ไข ทำให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่ามหาศาลของนมแม่ มีความมั่นใจและต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นการเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสแสดงความคิดเห็นร่วมกันกับพยาบาล เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างหญิงตั้งครรภ์และทีมสุขภาพ

8. การนำไปใช้ประโยชน์

- 8.1 ใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และญาติ
- 8.2 หญิงตั้งครรภ์เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองและเตรียมความพร้อมเพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- 8.3 นำประสบการณ์และปัญหาเข้าร่วมอภิปรายในหน่วยงานหรือนอกหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
- 8.4 พัฒนาคุณภาพการพยาบาล
- 8.5 เป็นประโยชน์ต่อตนเองในการกระตุ้นความตื่นตัว ค้นคว้าเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงานและความก้าวหน้าในงานวิชาชีพพยาบาล

9. ความยุ่งยาก ปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินงาน

9.1 หญิงตั้งครรภ์บางรายมีอาการปวดหลังร่วมด้วย เนื่องจากสรีระที่เปลี่ยนไปของการตั้งครรภ์ ทำให้ความอดทนในการรับฟังข้อมูลลดลง

9.2 หญิงตั้งครรภ์บางรายนำบุตรมาเข้าร่วมการอบรมด้วย ทำให้สมาธิในการรับฟังข้อมูลลดลง

9.3 เนื้อหาในการสอนเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์เพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีหลายประเด็น การให้ความรู้อาจต้องใช้ระยะเวลาาน ความสนใจของหญิงตั้งครรภ์อาจลดลงหรือจำไม่ได้

9.4 ในแผนกสูติ-นรีเวช ภาระงานของบุคลากรมีมาก จำนวนผู้รับบริการในความดูแลมีมาก ทำให้เวลาในการให้ความรู้ผู้รับบริการได้น้อยหรือไม่ครบทุกคน

10. ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานควรมีนโยบายให้การสอนสุขศึกษาเป็นงานประจำของหน่วยงาน โดยไม่สอนเฉพาะเวลาว่างเท่านั้น

2. การมีอุปกรณ์ใช้ประกอบการสอนให้พร้อมใช้งานและปริมาณมากพอ ให้หญิงตั้งครรภ์ได้ทดลองสาธิตและฝึกปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. ส่งเสริมให้สามีและญาติมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และการดูแลตั้งแต่เริ่มต้นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการกลับไปเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. ควรมีการติดตามกลุ่มตัวอย่างหลังคลอดเพื่อประเมินปัญหาต่าง ๆ ในระยะยาว

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ และได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเป็นไปตามคำแนะนำของคณะกรรมการ

ลงชื่อ.....
 (นางสาวลักขณา ชัยรัตน์)
 ผู้ขอรับการประเมิน
 3 / ส.ค. / 2553

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....
 (นางสมบุรณ์ คุณวิโรจน์พานิช)
 หัวหน้าพยาบาล กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล
 ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลหนองจอก
 3 / ส.ค. / 2553

ลงชื่อ.....
 (นายประพาศน์ รัชตะสัมฤทธิ์)
 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
 คณะกรรมการดำเนินงานผู้อำนวยการ โรงพยาบาลหนองจอก
 3 / ส.ค. / 2553

เอกสารอ้างอิง

จินตนา บุญจันทร์ และคณะ .การประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
เลขานุการการประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติ, 2551.

นิตยา สีนสุกใส .พยาบาลสูติกรรมในระบบสุขภาพใหม่. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2546.

สำหรับ จิตตินันท์ และคณะ .เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้.....สู่ปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร,
2546.

ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
ของ นางสาวลลิตญา ชัยรัตน์

เพื่อประกอบการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 7 วช. ด้านการพยาบาล

(ตำแหน่งเลขที่ รพน. 162) กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลหนองจอก สำนักงานแพทย์
เรื่อง จัดทำแผนปฏิบัติการ การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์

หลักการและเหตุผล

การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของชีวิต (Developmental crisis) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของหญิงตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์เป็นภาวะที่น่าชื่นชม ยินดี และน่าภาคภูมิใจสำหรับหญิงตั้งครรภ์และสมาชิกในครอบครัว แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล ความกลัว และความเครียดเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหญิงตั้งครรภ์แรกซึ่งไม่เคยมี ประสบการณ์ในการตั้งครรภ์และการคลอดมาก่อน จะเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายและจิตใจ แต่เมื่อมองย้อนไปในอดีตจะเห็นว่าครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวทางซีกโลก ตะวันตกหรือทางตะวันออก มีโครงสร้างของครอบครัวในลักษณะเดียวกัน คือ เป็นแบบครอบครัวขยาย มีญาติ พี่น้องอาศัยอยู่ร่วมกัน หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการดูแลในระยะตั้งครรภ์ รวมถึงการเลี้ยงดูทารกจากสมาชิกใน ครอบครัว โดยเฉพาะจากผู้เป็นแม่และคุณย่า คุณยาย ซึ่งเป็นการอบรมสั่งสอนแบบไม่มีรูปแบบ เช่นปัจจุบัน มาในศตวรรษนี้สังคมเปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยาย เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้โอกาสที่หญิงตั้งครรภ์ จะได้รับความรู้และคำแนะนำ ความช่วยเหลือต่าง ๆ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด รวมทั้งการเลี้ยงดูทารกจาก แม่และญาติพี่น้อง คนอื่น ๆ ลดน้อยลงไป

ดังนั้น การเตรียมพร้อมหญิงตั้งครรภ์โดยการให้ความรู้ คำแนะนำต่าง ๆ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถ ดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็น อย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันจำนวนบุคลากรทางการแพทย์มีจำนวนจำกัดในการให้บริการประชาชน ทั้งในเรื่อง เวลาที่ค่อนข้างจะเร่งรัดในสังคมปัจจุบัน ทำให้ช่องว่างระหว่างการให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์โดยบุคลากร ทางการแพทย์มีช่องว่างมากขึ้น

แผนปฏิบัติการให้คำแนะนำเรื่องปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของสมุดคู่มือ บันทึกรสุขภาพแม่และเด็ก อาการที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และข้อควรปฏิบัติ อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ที่ต้องรีบ ปรีกษาแพทย์ สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์ การบริหารขณะตั้งครรภ์ ความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งคำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยทำเนื้อหาให้กระชับและเข้าใจง่าย รูปแบบน่าอ่าน สามารถนำ กลับไปศึกษาต่อที่บ้านหรือที่ทำงานได้ จะมีส่วนช่วยให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ ทำให้ดำเนินการตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอดและสามารถ ดูแลลูกน้อยและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมั่นใจ

วัตถุประสงค์และหรือเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เป้าหมาย

ป้องกันและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สามารถป้องกันได้ในระยะตั้งครรภ์

กรอบการวิเคราะห์ แนวคิด ข้อเสนอ

ผลงานเรื่องการจัดทำแผ่นพับ เรื่อง การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ ผู้เสนอผลงานได้เสนอเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ได้ใช้กรอบแนวคิดดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (The Social learning theory) อัลเบิร์ต แบนดูรา เชื่อว่าการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์นั้นจะต้องวิเคราะห์ถึงเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งสิ่งนี้เป็นการเสริมแรงให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ การศึกษาพฤติกรรมในปัจจุบันนี้ ควรลดความสำคัญของปัจจัยภายในของบุคคล และควรศึกษาถึงปัจจัยภายนอก รวมทั้งต้องเสริมแรงต่าง ๆ ตามแนวคิดของแบนดูราคิดว่า พฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อมนั้นไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ มนุษย์มักจะใช้สิ่งแวดล้อมเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มนุษย์มีส่วนสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมครั้งต่อไปของมนุษย์ แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์อาจเกิดจากสาเหตุต่อไปนี้

การเรียนรู้จากผลการตอบสนอง

มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์การกระทำของตนเองและจะกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลทางบวกจะไม่กระทำพฤติกรรมที่ให้ผลทางลบ การตอบสนองผลของการกระทำอาจมี 3 ลักษณะดังนี้

1. การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information function) ในการเรียนรู้บุคคลไม่เพียงแต่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองเท่านั้น แต่ยังสังเกตผลการกระทำของตนเองด้วย แล้วจะมีการเลือกตอบสนองให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมครั้งต่อไปในอนาคต
2. การจูงใจ (Motivation function) การที่บุคคลมีความคาดหวังและมีความเชื่อในผลของการกระทำ จะมีแรงจูงใจในการที่จะกระทำพฤติกรรมที่คาดหวังว่าตนจะได้รับความพึงพอใจอย่างสูงและมีแรงจูงใจต่ำในการที่จะกระทำพฤติกรรมที่ตนคาดหวังว่าตนจะไม่สามารถได้รับความพึงพอใจ
3. การเสริมแรง (Reinforcing function) การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วได้รับการเสริมแรงด้านบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นหรือคงอยู่ การเสริมแรงจะมีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมก็ต่อเมื่อบุคคลตระหนักถึงเงื่อนไขในการเสริมแรง (Reinforcement Cortingency) คือ ความหมายว่า บุคคลนั้นมีความรู้สึกด้านบวกต่อสิ่งที่ได้จากการเสริมแรงนั้น และจะทราบว่าการเสริมแรงลักษณะใดของตนที่จะนำไปสู่การได้รับเสริมแรงด้านบวก แต่ถ้าบุคคลไม่มีความรู้สึกพอใจ เกิดความรู้สึกไม่ต้องการ หรือมีความรู้สึกด้านลบต่อ

สิ่งที่ได้จากการเสริมเรงนั้น ถ้าบุคคลไม่ตระหนักในเงื่อนไขการเสริมเรง การเสริมเรงนั้นจะไม่มีอิทธิพลที่จะทำใหบุคคลคงพฤติกรรมนั้นต่อไปได้เลย (ฉวีวรรณ อยู่สำราญ, 2546 : 127)

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ผู้รับการสนับสนุนทางสังคมได้รับการช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุ สิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจ จากผู้ให้การสนับสนุนซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้รับปฏิบัติไปในทางที่ผู้ให้ต้องการ (สุริพร เทียนธวัช, 2547 : 60) แพทย์หรือพยาบาลถือเป็นแรงสนับสนุนจากแหล่งทุติยภูมิ ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งทางด้านเครื่องมือ ด้านแรงงาน อุปกรณ์ สิ่งของ ด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำต่าง ๆ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และด้านอารมณ์และสังคม การให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับ การเห็นคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

แผ่นพับ เรื่องการปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์มีรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ควรรู้ในการฝากครรภ์ ตามมาตรฐานโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ได้แก่ ประโยชน์ของสมุดคู่มือ บันทึกสุขภาพแม่และเด็กอาการที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และข้อควรปฏิบัติ อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ที่ต้องรีบพบแพทย์ สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์ กายบริหารขณะตั้งครรภ์ ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นต้น เปรียบเสมือนเอกสารฉบับย่อที่สามารถพกติดตัวไปได้ทุกที่ สะดวกแก่การหยิบขึ้นมาอ่านได้ทุกครั้งที่ต้องการ อีกทั้งยังให้สามีหรือญาติอ่านเพิ่มความรู้เพื่อพร้อมที่จะช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์ได้อย่างมั่นใจ ช่วยเตือนความจำของหญิงตั้งครรภ์ เพราะเนื่องจากการตั้งครรภ์เป็นระยะเวลา 9 เดือน หญิงตั้งครรภ์อาจจะลืมข้อมูลที่บุคลากรทางการแพทย์ให้ไป ผู้ศึกษาจึงได้จัดทำแผ่นพับการปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ มีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

1. กำหนดรายละเอียดเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ที่หญิงตั้งครรภ์ควรทราบ
2. จัดรูปแบบของแผ่นพับให้น่าอ่าน เนื้อหาเข้าใจง่าย
3. กลุ่มเป้าหมาย คือ หญิงตั้งครรภ์รายใหม่ทุกรายที่มาฝากครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลหนองจอก
4. กำหนดตัวชี้วัด และเก็บสถิติทุก 1 ปี
5. สรุปผลการดำเนินงาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม
2. ลดภาวะแทรกซ้อนที่สามารถป้องกันได้ในหญิงตั้งครรภ์
3. การตรวจรักษารวดเร็วและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื่องจากช่วยแบ่งเบาภาระงานของพยาบาลในการให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์
4. ลดระยะเวลาในการให้คำแนะนำ เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์สามารถนำไปอ่านที่บ้านได้ และทบทวนได้ทุกครั้งตามต้องการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ที่สามารถทำแบบสอบถามหลังได้รับแผ่นพับเรื่องการปฏิบัติขณะตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 80
2. อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในหญิงตั้งครรภ์ที่สามารถป้องกันได้น้อยกว่าร้อยละ 5
3. ระยะเวลาการรอตรวจน้อยกว่า 1 ชั่วโมง 30 นาที

ลงชื่อ.....

(นางสาวลักษณา ชัยรัตน์)

ผู้ขอรับการประเมิน

๓ ส.ค. 2553

เอกสารอ้างอิง

ฉวีวรรณ อยู่สำราญ .พยาบาลสูติกรรมในระบบสุขภาพใหม่. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.

ชูลีพร เทียนธวัช .ประสิทธิผลของโปรแกรมทันตศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกัน
และสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคฟันผุและโรคเหงือกอักเสบ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก.วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.