

ผลงานประกอบการพิจารณาประเมินบุคคล
เพื่อขอรับเงินประจำตำแหน่ง

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)

เรื่องที่เสนอให้ประเมิน

1. ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา
เรื่อง แผนการสอนเรื่อง การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในราย
ที่มีปัญหาหัวนมสั้น แบน บอด บุ่ม
2. ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
เรื่อง แผ่นพับเรื่องการบีบ เก็บ ดูน นำนมแม่และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้

เสนอโดย

นางกรรณชลิกา สิทธิเลิศประสิทธิ์
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)
(ตำแหน่งเลขที่ รพล.127) กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร
สำนักงานแพทย์

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. **ชื่อผลงาน** แผนการสอนเรื่อง การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาหัวนมสั้น แบน บอด บุ่ม

2. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 6 เดือน (ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2552 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553)

3. **ความรู้ทางวิชาการหรือแนวคิดที่ใช้ในการดำเนินการ**

ความรู้ทางวิชาการที่ใช้จัดทำแผนการสอน ได้ศึกษาเกี่ยวกับ

นมแม่เป็นอาหารธรรมชาติสำหรับลูกและมีประโยชน์สำหรับลูกอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน เริ่มจากคุณค่าทางโภชนาการซึ่งนมแม่มีสารอาหารที่ครบถ้วน เช่น โปรตีนที่ย่อยง่ายสำหรับลูก มีน้ำตาลแลคโตส เป็นคาร์โบไฮเดรตหลักที่ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียม มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน มีโซเดียมและเกลือแร่ที่จำเป็นและพอเพียงสำหรับร่างกาย นมแม่ไม่เพียงมีคุณค่าทางอาหารเท่านั้น นมแม่ยังมีสารภูมิคุ้มกันและสารช่วยต่อต้านเชื้อโรคอยู่ด้วย เช่น ไลโซไซม์ (lysozyme) , อิมมูโนโกลบูลิน สารเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีภูมิคุ้มกันโรคในขณะที่ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเองได้น้อย และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ การให้นมแม่ยังเป็นการสร้างความรักและความผูกพัน (bonding) ที่มีต่อกันซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นให้มีการสร้างฮอร์โมนแห่งความรัก (oxytocin) ให้สูงขึ้นในขณะที่ให้นมแม่ ทำให้เป็นการส่งเสริมความมั่นคงทางด้านจิตใจของทั้งแม่และลูกซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการด้านสมอง สติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์และบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เมื่อเด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยังเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องซื้อหา คุณค่าทางอาหารนั้นไม่มีนมผสมที่ผลิตขึ้นมาชนิดใดที่ดีกว่านมแม่ ประโยชน์ทางอ้อมยังช่วยลดขยะที่เกิดจากการบรรจุภัณฑ์ของนมผสมด้วย

ปัจจุบันมีการตื่นตัวเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กว้างขวางมากยิ่งขึ้น แต่แม่บางคนอาจจะให้นมแม่ได้ไม่ราบรื่นเท่าที่ควร เนื่องจากปัญหาเกี่ยวกับหัวนม ลานหัวนม การให้นมแม่ไม่ถูกวิธี หรืออาจจะเกิดจากการดูดของลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาดังกล่าวนั้นมีบางอย่างสามารถแก้ไขได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องใส่ใจในการเตรียมคุณแม่ตั้งแต่ตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่มีความพร้อมที่จะให้นมแม่ได้ทันทีภายหลังคลอด และให้ได้อย่างต่อเนื่องทั้งขณะอยู่ที่โรงพยาบาลและเมื่อกลับบ้าน

การให้การช่วยเหลือแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์

ให้ความรู้ สร้างความมั่นใจ และให้กำลังใจแก่แม่และครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดย

1. บอกประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และครอบครัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

2. ให้ความรู้เกี่ยวกับกายวิภาค สรีรวิทยาของการสร้างและการหลั่งน้ำนม วิธีช่วยให้มีน้ำนมมาเร็วและมีปริมาณเพียงพอ วิธีป้องกันปัญหาการเจ็บปวดและการติดเชื้ที่เต้านมและหัวนมจากการให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี การสังเกตว่าลูกได้นมปริมาณเพียงพอหรือไม่เพื่อให้แม่เกิดความรู้สึกความเข้าใจและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมั่นใจ

3. แนะนำให้มาฝากครรภ์ตั้งแต่แรกและมาตรวจครรภ์ตามนัดเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของแม่และลูก

4. แนะนำการรับประทานอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์ เพื่อบำรุงร่างกายของแม่และลูก และเป็นการเตรียมอาหารสะสมไว้สร้างน้ำนม

5. ตรวจเต้านมและหัวนมแม่ การดูแลเต้านม หากพบความผิดปกติเช่น หัวนมสั้น แบน บอด บวม ต้องแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด แม่อาจกังวลเกี่ยวกับขนาดและรูปร่างของเต้านมที่เล็กกว่าอาจไม่สามารถผลิตน้ำนมได้เพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก อธิบายให้แม่ทราบว่าขนาดและรูปร่างของเต้านมที่ใหญ่เกิดจากความแตกต่างของไขมันที่เกาะอยู่ซึ่งอาจไม่มีผลต่อการผลิตน้ำนม แต่ขนาดและรูปร่างของหัวนมจะส่งผลต่อการให้นมแม่ได้ง่ายหรือยาก

5.1 ทำการตรวจหัวนม โดยวิธีการตรวจความยืดหยุ่นของหัวนม (pinch test) (Spangler, 2000:37)

วางหัวแม่่มือและนิ้วชี้ไว้ที่ฐานของหัวนมใกล้ขอบลานนม กดนิ้วหัวแม่่มือและนิ้วชี้เข้าหากัน หัวนมที่ปกติจะพุ่งออกมา หัวนมที่แบน เมื่อทำการทดสอบหัวนมจะอยู่กับที่หรือเคลื่อนเล็กน้อย ส่วนหัวนมที่บวมหรือบอดจะหดกลับและจมลงไป

5.2 ถ้าหัวนมแบนหรือบอดจะทำให้ลูกไม่สามารถอมและดูดนมแม่ได้ ต้องช่วยโดยการ

ใส่ประทุนแก้ว (breast shells) เป็นเครื่องมือที่ทำจากแก้วหรือพลาสติก ซึ่งใช้กดลงบริเวณลานนม และดันให้หัวนมโผล่ออกมาผ่านรูเปิดตรงกลางของประทุนแก้วจะให้แม่ใส่ไว้ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในระยะแรกประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวันและค่อย ๆ เพิ่มจนถึง 8-10 ชั่วโมงต่อวัน ต้องถอดประทุนแก้วออกทุก 2-3 ชั่วโมง และดูแลให้เต้านมแห้งอยู่เสมอ (Spangler, 2000:40-42) ดึงและคลึงหัวนม (nipple pulling and rolling) ในระยะตั้งครรภ์อย่างนุ่มนวล ต้องระมัดระวังเพราะจะกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของมดลูกและคลอดก่อนกำหนดได้ ควรหลีกเลี่ยงในช่วงใกล้ครบกำหนดคลอด

5.3 การดูแลเต้านมและหัวนม

อาบน้ำตามปกติ ไม่ต้องใช้สบู่หรือสารเคมีใด ๆ ล้างหรือเช็ดหัวนมเพราะจะทำให้แห้ง และแตกได้ง่าย ใส่ยกทรงในขนาดที่พอเหมาะและสามารถปรับระดับของสายได้

6. สนับสนุนให้พ่อแม่มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชี้แจงให้พ่อแม่เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการช่วยเหลือและผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียดที่อาจเกิดขึ้นกับแม่ ห้วนนมสั้น แบน บอด บุ่มทำให้ลูกอมห้วนนมลำบาก ลูกไม่ติด เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ห้วนนมเจ็บ แดง เต้านมคัด น้ำนมมาน้อย โดยทั่วไปห้วนนมจะยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ถ้าสั้นกว่านี้ ลูกอาจจะดูดลำบาก โดยเฉพาะถ้าลานห้วนนมตึงแข็งร่วมด้วย ลูกจะอมห้วนนมไม่ติดเช่นเดียวกับห้วนนมบอด จากมีพังผืดยึดห้วนนมไว้ห้วนนมยื่นออกมาไม่ได้ การช่วยเหลือแก้ไขสามารถทำได้ ที่สำคัญควรแก้ไขให้สำเร็จก่อนคลอด

4. สรุปสาระสำคัญของเรื่องและขั้นตอนการดำเนินการ

นมแม่เป็นอาหารธรรมชาติสำหรับลูก มีคุณค่ากับลูกไม่เพียงด้านโภชนาการเท่านั้น นมแม่ยังช่วยปกป้องลูกจากโรคภัยต่าง ๆ และยังมีคุณค่าด้านจิตใจอย่างมหาศาล กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวนาน 4-6 เดือน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดย่อมต้องมีการเตรียมตัวและเรียนรู้วิธีการที่จะให้นมลูกอย่างถูกต้องเหมาะสม มีปัญหาและคำถามต่าง ๆ มากมายที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้นมแม่ซึ่งหลายเรื่องเป็นเรื่องที่เข้าใจไม่ถูกต้อง การได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจะช่วยให้แม่มีความมั่นใจในการให้นมลูกต่อไป

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควรจะต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่ก่อนคลอด พ่อแม่ต้องมีความมั่นใจถึงประโยชน์และคุณค่าของน้ำนมแม่ก่อนควรจะต้องมีความมั่นใจว่าเต้านมของแม่มีความพร้อมในการให้นมลูกได้โดยไม่มีปัญหา เช่น ในกรณีห้วนนมสั้น ห้วนนมแบน บอดหรือบุ่ม โดยทั่วไปห้วนนมควรยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ถ้าสั้นกว่านี้หรือบุ่มลงไปลูกจะดูดลำบาก จึงควรต้องมีการแก้ไขและเตรียมห้วนนมให้พร้อมก่อนคลอดซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการแก้ไขหลายเดือน เช่น การลดความตึงและเพิ่มความยืดหยุ่นของลานนมโดยใช้อุปกรณ์ช่วย ได้แก่ ปทุมแก้ว อย่างไรก็ตามวิธีการเตรียมห้วนนมจะต้องมีบุคลากรทางการแพทย์คอยให้คำแนะนำ

แผนการสอนเรื่อง การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนนมสั้น แบน บอด บุ่ม เป็นแผนการสอนที่ใช้สอนสำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยเนื้อหาการสอนประกอบด้วย ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสำคัญของหลัก 3 จุด วิธีการแก้ไขห้วนนมที่มีปัญหา เทคนิคการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร วารสาร ตำราทางวิชาการ และเว็บไซต์ (web site)
2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ แนวทางการสอนและสื่อการสอน
3. จัดทำแผนการสอน
4. สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง
6. กำหนดตัวชี้วัด
7. ดำเนินการให้ทำแบบทดสอบก่อนและหลังการสอนเรื่องการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาหัวนมสั้น แบน บอด บุ่ม
8. เก็บรวบรวม ประเมิน และสรุปผล

5. ผู้ร่วมดำเนินการ -ไม่มี-

6. ส่วนของงานที่ผู้เสนอเป็นผู้ปฏิบัติ

เป็นผู้ดำเนินการทั้งหมดร้อยละ 100

โดยธรรมชาติแม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเอง แต่แม่จะสามารถให้นมแม่ได้อย่างถูกต้องได้ประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดปัญหาต่างๆ แม่ควรเรียนรู้ได้รับการแนะนำช่วยเหลือฝึกสอนตั้งแต่แม่เริ่มให้นมลูกในมือแรกและต่อไปตามความจำเป็นในแต่ละรายจนกว่าแม่จะสามารถให้นมลูกได้อย่างถูกต้องและมั่นใจ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะแรกๆ มักเกิดในระยะ 2-3 สัปดาห์หลังคลอด ส่วนใหญ่แม่ไม่ได้รับการเตรียมตัวอย่างถูกต้องตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ ปัญหาด้านนมและหัวนมผิดปกติ เช่น หัวนมสั้น แบน บอด บุ่มทำให้ลูกอมหัวนมลำบาก ลูกไม่คิด เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น หัวนมเจ็บ แดง ด้านมคัด น้ำนมมาน้อย โดยทั่วไปหัวนมจะยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ถ้าสั้นกว่านี้ลูกอาจจะดูดลำบาก โดยเฉพาะถ้าลานหัวนมตึงแข็งร่วมด้วย ลูกจะอมหัวนมไม่คิด เช่นเดียวกับหัวนมบอดจากมีพังผืดยึดหัวนมไว้หัวนมยื่นออกมาไม่ได้ การช่วยเหลือแก้ไขสามารถทำได้ ที่สำคัญควรแก้ไขให้สำเร็จก่อนคลอด

แผนการสอนเรื่อง การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาหัวนมสั้น แบน บอด บุ่ม เป็นแผนการสอนที่ใช้สอนสำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคลโดยเนื้อหาการสอนประกอบด้วย ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสำคัญของหลัก 3 จุด วิธีการแก้ไขหัวนมที่มีปัญหา เทคนิคการให้นมแม่อย่างถูกวิธี โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการ

1. ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ความรู้จากเอกสาร วารสาร ตำราทางวิชาการต่าง ๆ และเว็บไซต์ (website) ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสำคัญของหลัก 3 จุด วิธีการแก้ไขห้วนมที่มีปัญหา เทคนิคการให้นมแม่อย่างถูกวิธี

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ แนวทางการสอนและการใช้สื่อ และรูปแบบการสอน ให้เหมาะสมกับเนื้อหาและผู้รับการสอน

3. จัดทำแผนการสอน การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ประกอบการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหา

4. สร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

แบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ และหาความเที่ยงแบบวัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนตามเนื้อหา รวมทั้งสิ้น 10 ข้อ นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านกุมารแพทย์และพยาบาลคลินิกฝากครรภ์ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรงของเนื้อหา ความถูกต้องครบถ้วนตามเนื้อหา โดยแบบสอบถามให้เลือกตอบเป็นแบบ (ใช่หรือไม่ใช่) โดยการประเมิน ให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อตอบถูก แต่ถ้าตอบผิดให้คะแนน 0 คะแนน

5. กำหนดกลุ่มผู้เรียน โดย หญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่มที่มาฝากครรภ์ที่คลินิก ฝากครรภ์ โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2552 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553 จำนวน 25 ราย

6. กำหนดตัวชี้วัด คือ ร้อยละของคะแนนความรู้เรื่องเกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม หลังได้รับการสอนตามแผนการสอนมีค่าเพิ่มมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนสอน และมีค่ามากกว่าร้อยละ 80

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการสอน มีการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผู้ขอประเมินแนะนำตนเองกับผู้ป่วยที่จะได้รับการสอน

2. ผู้ขอประเมินทำการประเมินความรู้ก่อนการสอน โดยให้ผู้ป่วยตอบคำถาม

ตามแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม โดยใช้เวลา 10 นาทีหลังจากนั้นผู้ขอประเมินจะเก็บแบบสอบถามไว้ตรวจต่อไป

3. ผู้ขอประเมินเริ่มการสอนความรู้เรื่องการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ระยะตั้งครรภ์ แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด บุ่ม ที่มาฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ ตามขั้นตอนของแผนการสอนและสื่อการสอนที่สร้างไว้ โดยมีหัวข้อเรื่องที่สอน ดังนี้

3.1 หัวข้อการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ระยะตั้งครรภ์ใช้วิธีการสอนโดยการบรรยาย อธิบาย ประกอบสื่อการสอนเป็นสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ระยะเวลา 10 นาที

3.2 หัวข้อประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใช้วิธีการสอน โดยการบรรยาย อธิบายประกอบ สื่อการสอนเป็นแผ่นภาพพลิก และแผ่นพับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะเวลา 10 นาที

3.3 หัวข้อความสำคัญของหลัก 3 คูด ใช้วิธีการสอน โดยการบรรยาย สาธิตและให้ปฏิบัติตาม สื่อการสอนเป็นแผ่นภาพพลิก ด้านนมปลอมและตุ๊กตา ระยะเวลา 10 นาที

3.4 หัวข้อวิธีการแก้ไขห้วนมที่มีปัญหา ใช้วิธีการสอน โดยการบรรยาย สาธิตและให้ปฏิบัติตาม สื่อการสอนเป็นแผ่นภาพพลิก ด้านนมปลอม กระจกนิตยา 20 มิลลิเมตร ประทุมแก้ว ระยะเวลา 10 นาที

3.5 หัวข้อเทคนิคการให้นมแม่อย่างถูกวิธี ใช้วิธีการสอน โดยการบรรยาย สาธิตและให้ปฏิบัติตาม สื่อการสอนแผ่นภาพพลิก ด้านนมปลอม ตุ๊กตาระยะเวลา 10 นาที

3.6 สรุปเนื้อหาการสอน เปิดโอกาสให้กลุ่มผู้เรียนซักถามหรือตอบคำถาม

3.7 ให้กลุ่มผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด บุ่ม โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม ชั้นตอนที่ 3 การสรุปผล

1. เก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มผู้เรียนทั้ง 25 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ผล

2. ตรวจสอบและให้คะแนนแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด บุ่ม ก่อนและหลังการสอนทั้ง 25 คน

7. ผลสำเร็จของงาน

ภายหลังการสอนหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด บุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 25 ราย โดยใช้แผนการสอน การเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด บุ่ม ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2552 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553

ตาราง ค่าเฉลี่ยและร้อยละของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์
ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม ก่อนและหลังการสอน (n=25)

ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองในการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มี ปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
ก่อนการสอน	5.76	57.6
หลังการสอน	8.60	86.0

จากตารางก่อนการเรียน กลุ่มผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม 5.76 คิดเป็นร้อยละ 57.6 และหลังการสอน กลุ่มผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม 8.60 คิดเป็นร้อยละ 86.0 แสดงว่าหลังการสอนกลุ่มผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่มสูงเพิ่มมากขึ้น และมากกว่าร้อยละ 80

สรุปได้ว่าการใช้แผนการสอนเรื่องการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่มมีส่วนช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่มมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่แก่หญิงตั้งครรภ์ในรายที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่มเพิ่มมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ระยะตั้งครรภ์ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความสำคัญของหลัก 3 จุด วิธีการแก้ไขห้วนมที่มีปัญหา เทคนิคการให้นมแม่อย่างถูกวิธี ทำให้แม่มั่นใจว่าด้านนมของแม่มีความพร้อมในการให้นมลูกได้โดยไม่มีปัญหา

8. การนำไปใช้ประโยชน์

- 8.1 ใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม
- 8.2 เพื่อพัฒนาคุณภาพการบริการเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 8.3 หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เกิดจากปัญหาห้วนมสั้น แบน บอด นุ่ม

9. ความยุ่งยากปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

- 9.1 หญิงตั้งครรภ์มีเวลาจำกัดต้องรีบกลับไปทำงานหรือไปธุระ
- 9.2 ขาดการสนับสนุน แรงจูงใจและการกระตุ้นจากคนในครอบครัวได้แก่สามี ปู่ ย่า ตา ยาย

9.3 แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีน้อย หนังสือเกี่ยวกับการเตรียมตนเอง
เพื่อการให้นมแม่ระยะตั้งครรภ์มีน้อยหาไม่ค่อยได้ตามร้านหนังสือทั่วไป

9.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตประกอบแผนการสอนมีน้อย เช่น ตุ๊กตา เต้านมปลอม

10. ข้อเสนอแนะ

10.1 หน่วยงานควรมีห้องในการบรรยายอย่างเป็นทางการเป็นสัดส่วนและชัดเจน

10.2 บุคลากรทางการแพทย์ทุกท่านที่ทำงานในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ควรมีการกระตุ้นตนเอง
โดยหาความรู้ให้ทันสมัยเสมอ

10.3 ชุมชนควรมีส่วนร่วมในการสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวตระหนัก และเป็นแรงจูงใจ ให้
หญิงตั้งครรภ์มีการเตรียมตนเองเพื่อการให้นมแม่ระยะตั้งครรภ์ โดยการมาฝากครรภ์ตั้งแต่ก่อน 12 สัปดาห์

10.4 จัดตั้งชมรมแม่อาสาใน โรงพยาบาลและในชุมชนเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่แม่ที่มีปัญหา
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

10.5 เสนอผู้บริหารของ โรงพยาบาลจัดซื้ออุปกรณ์สาธิตการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ตุ๊กตา
เต้านมปลอม

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*นางกรรณชลิลา สิทธิเลิศประสิทธิ์*.....

(นางกรรณชลิลา สิทธิเลิศประสิทธิ์)

ผู้ขอรับการประเมิน

23 ก.ค. 2555

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*นางวรรณ วัฒนกิจการ*.....

(นางวรรณ วัฒนกิจการ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)

รักษาการในตำแหน่ง หัวหน้าพยาบาล กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร

23 ก.ค. 2555

ลงชื่อ.....*นายชาติ วชิรศรีสุนทร*.....

(นายชาติ วชิรศรีสุนทร)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร

23 ก.ค. 2555

หมายเหตุ 1. ผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป 1 ระดับในช่วงตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2551-10 พฤศจิกายน 2552 คือ นายสมชาย จึงมีโชคปัจจุบัน ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี

เอกสารอ้างอิง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการอบรมผู้เชี่ยวชาญการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, 2550.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ การให้การปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: เพ็ญพรินดี จำกัด, 2551.

Amy Spangler. Breastfeeding a parent's guide. USA, 2000.

ข้อเสนอ แนวคิด วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
ของ นางกรรณชลิลา สิทธิเลิศประสิทธิ์

เพื่อประกอบการประเมินเพื่อขอรับเงินประจำตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ ตำแหน่ง
พยาบาลวิชาชีพ (ด้านการพยาบาล) (ตำแหน่งเลขที่ รพล. 127) กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร สำนักงานแพทย์
เรื่อง แผ่นพับเรื่องการบีบ เก็บ ดุน นำนมแม่และวิธีการนำนมนมที่เก็บมาใช้

หลักการและเหตุผล

ธรรมชาติได้สร้างให้เด็กในครรภ์ได้รับอาหารและภูมิคุ้มกัน โรคผ่านทางรก ให้เด็กมีความอบอุ่น
และปลอดภัยขณะอยู่ในท้องแม่ แต่เมื่อหลังคลอดรกหยุดทำงาน เด็กต้องออกมาเผชิญ โลกอันกว้างไกลภายนอก
ธรรมชาติได้ซัดเซยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยการให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เอง อาหารที่มีคุณค่าและมีความจำเป็น
ต่อการเจริญเติบโตทุกชนิดรวมทั้งภูมิคุ้มกัน โรคที่จำเป็น ได้ถ่ายทอดมาอยู่ในนมแม่อย่างพร้อมมูล นอกจากนี้
นมแม่ยังให้สารควบคุมการเจริญเติบโตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สำหรับการแบ่งตัวและ
การเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อที่สำคัญของทารก ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือ แม่ต้องอยู่ใกล้ชิดกับลูก ซึ่งจะซัดเซย
ความอบอุ่นและความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ลูกแม่จะต้องมาอยู่สิ่งแวดล้อมภายนอกตัวแม่แล้วก็ตาม ดังนั้น
ปัจจุบันจึงได้มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนอายุ 4-6 เดือน แล้วแต่แม่
จะสามารถให้ได้ จากนั้นจึงค่อยเริ่มให้กินอาหารอื่น แต่นมแม่ต้องเป็นอาหารหลักจนกระทั่งอายุครบ 6 เดือน
หลังจากนั้นข้าวและก๋วยเตี๋ยว ค่อย ๆ เปลี่ยนมาเป็นอาหารหลักแทนและนมแม่จะค่อย ๆ เปลี่ยนไปเป็นอาหาร
เสริม ซึ่งควรให้ลูกกินนมแม่ต่อไปนานเท่าที่จะทำได้ หรือหากจะให้ดีควรให้ต่อจนขวบปีที่สอง

แต่ในปัจจุบันผู้หญิงต้องทำงานนอกบ้านทำให้ต้องหยุดให้นมแม่ ดังนั้นการให้ความรู้ คำแนะนำ
ต่าง ๆ เพื่อให้แม่ไม่ต้องหยุดให้นมลูก ได้เรียนรู้เข้าใจวิธีการบีบ เก็บ นำนม ไว้ให้ลูก จึงมีความจำเป็น
อย่างมากแต่ในขณะเดียวกันจำนวนบุคลากรทางการแพทย์มีจำนวนจำกัดในการให้บริการประชาชน ทั้งใน
เรื่องของเวลาที่ค่อนข้างจะเร่งรัดในสังคมปัจจุบัน ทำให้ช่องว่างระหว่างการให้คำแนะนำโดยบุคลากร
ทางการแพทย์มีช่องว่างมากขึ้น

แผ่นพับเรื่องการบีบ เก็บ ดุน นำนมแม่และวิธีการนำนมนมที่เก็บมาใช้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบีบเก็บ
นมนมรวมทั้งการนำนมนมที่เก็บมาใช้ โดยทำเนื้อหาให้กระชับและเข้าใจง่าย ช่วยให้แม่สามารถประสบ
ความสำเร็จในหน้าที่การงานและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมถึงทารกได้รับนมแม่อย่างเดียวครบ 6 เดือน
มีจำนวนเพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์และหรือเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มารดามีความรู้เข้าใจวิธีการบีบ เก็บ ดุนน้ำนมแม่ และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้
2. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เป้าหมาย

มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หลังกลับไปทำงาน

กรอบการวิเคราะห์ แนวคิด ข้อเสนอ

ผลงานเรื่อง การจัดทำแผนพับเรื่องการบีบ เก็บ ดุนน้ำนมแม่ และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้ ผู้เสนอผลงานได้เสนอเพื่อพัฒนางานการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้มีประสิทธิภาพมีแนวความคิดดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการพยาบาลของโอเรียม (Orem's Nursing theory) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความบกพร่องในการดูแลตนเอง (Self-care deficit) เมื่อความต้องการการดูแลตนเองมากกว่าความสามารถที่จะตอบสนองได้ บุคคลจะมีความพร่องในการดูแลตนเองและต้องการการพยาบาล ซึ่งความบกพร่องในการดูแลตนเองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง (ความสามารถในการกระทำ) และความต้องการในการดูแลตนเอง (งานทั้งหมดที่ต้องกระทำ) ความจำกัดในการดูแลตนเอง อาจเกิดจากการเรียนรู้ การพิจารณาตัดสินใจ และการลงมือปฏิบัติ ผู้ป่วยจะได้รับการสอน แนะนำและสนับสนุนจากพยาบาล การสอนจะต้องรวมผู้ป่วยและครอบครัวหรือบุคคลที่สำคัญในครอบครัว (Educative Support nursing System, วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย, 2550)

ทฤษฎีการพยาบาลของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model) ได้กล่าวว่าทฤษฎีโมเดลการส่งเสริมสุขภาพมีจุดหมายเพื่อเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดี (well being) และสิ่งสมบูรณ์ที่สุดในชีวิต (self actualization) ของบุคคล ครอบครัวและชุมชน การส่งเสริมสุขภาพมีจุดเน้นที่ทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพและความผาสุกในทางบวก สุขภาพเป็นสิ่งที่ประสานสิ่งที่สมบูรณ์สูงสุด (actualizing) และเสถียรภาพ (stabilizing) โดยสุขภาพเป็นศักยภาพสูงสุดมาแต่กำเนิดและศักยภาพที่มนุษย์พัฒนาในภายหลัง โดยปรับผ่านพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายความสามารถในการดูแลตนเองความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นด้วยความต้องการที่จะไว้ซึ่ง โครงสร้างที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ (integrity) และกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อม ที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยพยาบาลทำหน้าที่สนับสนุน โดยใช้ทักษะเพื่อให้ผู้รับบริการไปถึงเป้าหมายสุขภาพตามที่กำหนดและให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการใช้ความรู้และทักษะที่ได้รับมาในการดูแลตนเอง ซึ่งเป้าหมายในการพยาบาลคือ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสุขภาพ โดยผ่านการดูแลตนเองที่บุคคล

ครอบครัวหรือชุมชนเป็นผู้ริเริ่มและกระทำเพื่อให้บรรลุผลรักษาระดับหรือส่งเสริมสุขภาพที่ดีสูงสุด (วนิดา
คุรงค์ฤทธิชัย, 2550)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning) ของอัลเบิร์ต บันดูรา ได้พัฒนาทฤษฎี
การเรียนรู้ทางสังคม โดยมีความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน โดยไม่จำเป็นต้องแสดง
ออกมาให้เห็น แต่ถ้ามีการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก ก็เป็นการยืนยันว่า เกิดการเรียนรู้ ซึ่งบันดูรา
เน้นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตตัวแบบ คือเมื่อบุคคลสังเกตตัวแบบ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ก็จะจดจำ
พฤติกรรมต่าง ๆ ของตัวแบบเอาไว้ แต่มิได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันทีทันใด ต่อมาเมื่อมีโอกาส
จึงได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา การสังเกตตัวแบบซึ่งมีทั้งตัวแบบที่เป็นคนจริงและตัวแบบสัญลักษณ์
การสังเกตตัวแบบทำให้อุคคลเรียนรู้ทั้งพฤติกรรมการแสดงออกทางความคิด อารมณ์และอื่น ๆ พร้อม ๆ
กันตัวแบบที่บุคคลเห็นจะช่วยให้บุคคลเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกต
มีขั้นตอน 4 อย่าง คือ กระบวนการใส่ใจ (attention) กระบวนการจดจำ (retention) กระบวนการแสดง
พฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (visual imagery) และกระบวนการจูงใจ (motivation) ผู้ศึกษาได้นำทฤษฎีต่าง ๆ
มาใช้ โดยเน้นให้แม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมได้หลังกลับไปทำงาน จึงได้จัดทำแผ่นพับเรื่องการบีบ เก็บ คุณ
น้ำนมแม่ และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. กำหนดรายละเอียดเนื้อหาที่สำคัญเกี่ยวกับการบีบ เก็บ คุณน้ำนมแม่และวิธีการนำน้ำนมแม่ที่เก็บ
มาใช้
2. จัดรูปแบบแผ่นพับเนื้อหาเข้าใจง่าย
3. กลุ่มเป้าหมาย คือ หญิงหลังคลอดในหอผู้ป่วยหญิง โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร
4. กำหนดตัวชี้วัดและเก็บสถิติทุก 1 ปี
5. สรุปผลการดำเนินงาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มารดามีความรู้เข้าใจวิธีการบีบ เก็บ คุณน้ำนมแม่และวิธีการนำน้ำนมที่เก็บมาใช้
2. ทารกได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่อง และยาวนาน มีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค
3. คุณแม่ทำงาน สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หลังกลับไปทำงานร้อยละ 80

(ลงชื่อ) ภรณ์เฉลิม สิทธิเลิศประสิทธิ์

(นางกรรมชลิลา สิทธิเลิศประสิทธิ์)

ผู้ขอรับการประเมิน

..... 123 ก.ค. 2555

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ. เมื่อแม่ไปทำงาน ลูกกินนมแม่ได้. กรุงเทพฯ: 2009

Orem, D.E. Nursing: Concepts of practice. 6th ed. United States of America: Mosby-Yearbook

2006