



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

คำนำ

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ได้เริ่มดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของการบริการที่จัดขึ้นสำหรับการให้ความรู้พ่อแม่และครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด ตลอดจนการเลี้ยงดูเด็ก และการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัว อย่างมีความสุข เพื่อมุ่งหวังให้เด็กปฐมวัยทุกคนมีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและอารมณ์ โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ ทุกโรงพยาบาลมีการดำเนินการตามมาตรฐานโรงเรียนพ่อแม่อย่างต่อเนื่องมาตลอด โดยมี “เด็ก” เป็นศูนย์กลาง ในการพัฒนาภายใต้แนวคิดระบบบริการคุณภาพโรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว

โรงเรียนพ่อแม่เป็นหนึ่งในกิจกรรมหลักของการบริการที่จัดขึ้นสำหรับการให้ความรู้พ่อแม่และครอบครัว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด ตลอดจนการเลี้ยงดูเด็ก และการปรับตัวเพื่อใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข เพื่อมุ่งหวังให้เด็กปฐมวัยทุกคนมีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกาย และอารมณ์

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต 13 กรุงเทพมหานคร ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเยาวชนของชาติที่มีคุณภาพ โรงเรียนพ่อแม่ถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างฐานความรู้ที่จำเป็นเริ่มแรกต่อครอบครัว จึงมีแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่ขึ้น โดยกำหนดโปรแกรมหลักสูตรเพิ่มเติมจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิด best practice กับงานโรงเรียนพ่อแม่ครอบคลุมทุกโรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ และเป็นมาตรฐานเดียวกัน อันจะนำไปสู่คุณภาพการดูแลสุขภาพมารดาและทารกในเขตกรุงเทพมหานคร

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือการสอนในโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับบุคลากรสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร โดยอ้างอิงจากคู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และมีการเพิ่มในส่วนโปรแกรมหลักสูตรใหม่ขึ้น ทั้งนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานตามมาตรฐานโรงเรียนพ่อแม่ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร อย่างไรก็ตามโปรแกรมหลักสูตรใหม่นี้เป็นโครงการนำร่อง ดังนั้นอาจมีการแก้ไขปรับปรุง ตามบริบทของแต่ละโรงพยาบาล ต่อไป

สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

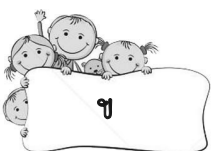




คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สารบัญ

สาระการเรียนรู้หลักสูตรการอบรม พ่อ-แม่	1
แผนการสอน ANC	6-40
● การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์ (อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์)	7-25
- บทบาทพ่อแม่	7
- การตรวจเลือดพ่อแม่ เพื่อดูแลลูกในครรภ์	8
- ทันท่วงทีศึกษาในหญิงตั้งครรภ์	21
- การตรวจเต้านมในหญิงตั้งครรภ์	22
- อาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์	23
- การฟังผลเลือดและคำแนะนำสำหรับมารดาในระหว่างตั้งครรภ์	24
● การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ขึ้นไป)	26-34
- การเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	27
- Skin to Skin Contact	29
- การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์	31
- การขับถ่าย	32
- การเตรียมตัวสำหรับการคลอด	33
● การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์ (กลุ่มเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น)	35-40
- การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	35
- โรงเรียนวัยรุ่นครั้งที่ 1	36
- โรงเรียนวัยรุ่นครั้งที่ 2	38
- การเตรียมตัวสำหรับการคลอด	39
แผนการสอน PP	41-74
● การดูแลสุขภาพของแม่ระยะหลังคลอด (แม่หลังคลอด 1-3 วัน)	42-74
- การปฏิบัติตัวหลังคลอด	42
- อาหารสำหรับหญิงหลังคลอดและให้นมบุตร	46
- การบริหารร่างกายหลังคลอด	49
- การกระตุ้นพัฒนาการทารกด้วยการนวดสัมผัส	54
- ความสำคัญของพ่อในการอบรมเลี้ยงดูลูก	61





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

สารบัญ (ต่อ)

- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	63
- สุขภาพจิตของมารดาหลังคลอด	70
- การวางแผนครอบครัว	71
ใบความรู้สำหรับวิทยากร ANC	75-142
- บทบาทพ่อแม่	76
- การฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักในหญิงตั้งครรภ์	78
- การตรวจเลือด	79
- โรคไวรัสตับอักเสบบี	83
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์	85
- กลุ่มอาการดาวน์	98
- การรักษาความสะอาดช่องปาก	99
- การตรวจเต้านมในหญิงตั้งครรภ์	102
- อาการผิดปกติเล็กน้อยๆ ขณะตั้งครรภ์	104
- การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์	109
- อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	111
- การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางลูกรัก	113
- การเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	114
- อาการผิดปกติที่ควรรีบมาพบแพทย์	116
- การปั๊บลูกดื่มนม	117
- การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์	118
- การฝึกหายใจเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์	122
- การเตรียมตัวมาคลอดอย่างมีความสุข	123
- Skin to Skin Contact	125
- การคลอดก่อนกำหนด	126





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สารบัญ (ต่อ)

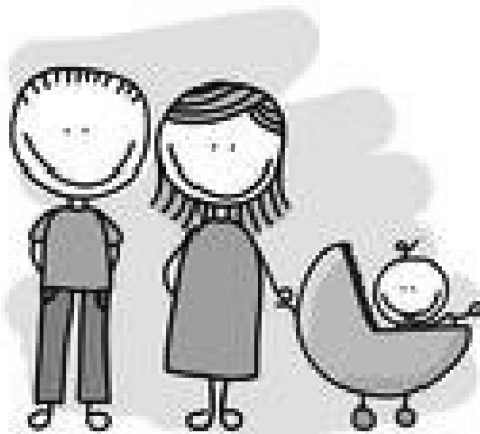
- การปฏิบัติตัวหลังคลอด	129
- การบริหารร่างกายหลังคลอด	131
- ทำอุ้ม และปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะแรก	134
- การดูแลบุตร	138
- การให้ภูมิคุ้มกันโรค	139
- การวางแผนครอบครัว	140
บรรณานุกรม	142
คณะผู้จัดทำ	143





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาระการเรียนรู้ หลักสูตรการอบรม พ่อ-แม่





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะตั้งครรภ์)

ผู้รับการอบรม หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ต่ำกว่า 28 สัปดาห์ และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. บทบาทของพ่อแม่	1. คุณธรรมประจำครอบครัว - บทบาทของสามี - บทบาทของภรรยา 2. บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว 3. ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี 4. การตรวจสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่	เพื่อให้คู่สมรสได้ตระหนักในความแตกต่างของคู่สมรสและมีแนวทางในการปรับตัวเมื่อใช้ชีวิตร่วมกันเพื่อให้ทราบถึงความสำคัญของปัจจัยพื้นฐานการมีครอบครัว
2. การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์	1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจของหญิงตั้งครรภ์ 2. แนวทางการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ 3. สัญญาณอันตรายที่ต้องพบแพทย์ 4. การดูแลสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์	เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ขณะตั้งครรภ์ได้และสามารถปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะตั้งครรภ์)

ผู้รับการอบรม หญิงตั้งครรภ์มีอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน 2. การให้แม่ที่ถูกต้องหลัก 4 จุด 3. วิธีการบีบเก็บน้ำนม	1. ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้องวิธี 2. สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน แล้วจึงให้แม่ร่วมกับอาหารตามวัยอย่างเหมาะสมตามความต้องการ
2. การอุ้มลูกแบบ skin to skin contact	1. ประโยชน์ของ skin to skin contact 2. ขั้นตอนการทำ skin to skin Contact	1. มารดาเห็นความสำคัญของ skin to skin contact 2. สามารถเรียนรู้ขั้นตอนการทำ skin to skin contact
3. การออกกำลังกายและฝึกหายใจสำหรับการคลอด	1. ความสำคัญของการออกกำลังกาย 2. วิธีบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ 3. การฝึกหายใจเพื่อลดความเจ็บครรภ์ระหว่างรอคลอดและคลอด	1. สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นและมีความพร้อมสำหรับการคลอด 2. ลดความเจ็บปวดระยะคลอด
4. การเตรียมตัวสำหรับการคลอด	1. ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายระยะใกล้คลอด 2. อาการเจ็บเต้านม/อาการเจ็บจริง 3. อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาโรงพยาบาล 4. วิธีการคลอด 5. ขั้นตอนการรับบริการคลอดในโรงพยาบาล	1. รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะคลอดและรู้จักการปฏิบัติตนระยะใกล้คลอด 2. เตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจสำหรับการคลอด 3. เพื่อลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

สาระการเรียนรู้

หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะตั้งครรภ์)

ผู้รับการอบรม กลุ่มเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
กลุ่มเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น	1. ความหมายของการคลอดก่อนกำหนด 2. อาการ ของการคลอดก่อนกำหนด 3. ภาวะแทรกซ้อนของการคลอดก่อนกำหนด 4. การดูแลเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	1. เข้าใจความสำคัญของการคลอดก่อนกำหนด 2. สามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันอย่างถูกวิธี





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

สาระการเรียนรู้

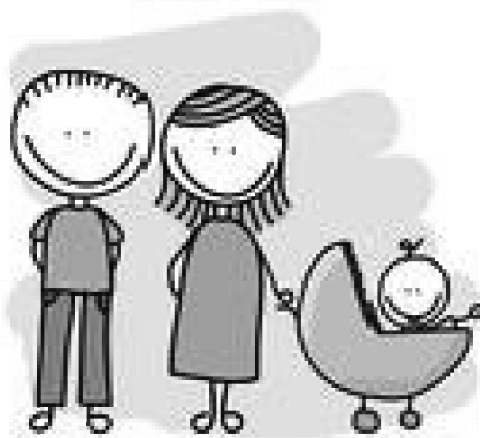
หลักสูตรการอบรมพ่อแม่ (ระยะหลังคลอด)

ผู้รับการอบรม แม่หลังคลอด 1-3 วัน และสามี

เรื่อง	สาระสำคัญ	จุดประสงค์การเรียนรู้
1. การดูแลและส่งเสริมสุขภาพแม่หลังคลอด	1. การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด 2. โภชนาการแม่หลังคลอด 3. การออกกำลังกายแม่หลังคลอด	แม่หลังคลอดสามารถดูแลตนเองระยะหลังคลอด ตลอดจนปฏิบัติตามอย่างเหมาะสม และฟื้นฟูร่างกายกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วที่สุด
2. การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิดและการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก	1. การดูแลสุขภาพทารกแรกเกิด 2. การส่งเสริมพัฒนาการเด็กด้วยการใช้หนังสือเล่มแรก	พ่อแม่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็กตั้งแต่แรกเกิด
3. ความสำคัญของพ่อในการอบรมเลี้ยงดูลูก	หน้าที่ของพ่อ - การดูแลและช่วยเหลือแม่หลังคลอด - การดูแลและส่งเสริมสุขภาพลูก	พ่อตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและสามารถช่วยเหลือแม่และเลี้ยงดูลูกระยะหลังคลอดอย่างเหมาะสม
4. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. วิธีการปั๊มนมและเก็บนม 2. ปัญหาที่อาจพบบ่อยในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และการแก้ไข	แม่มีทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถูกวิธีและให้ลูกกินนมแม่นานเท่าที่ต้องการ
5. การดูแลสุขภาพจิตแม่หลังคลอด	1. การดูแลสุขภาพจิตของแม่หลังคลอด 2. การช่วยเหลือด้านจิตใจของสามีและบุคคลในครอบครัว	มีความรู้และเข้าใจในการดูแลและสามารถผ่อนคลายความเครียดของแม่หลังคลอดได้
6. การวางแผนครอบครัว	1. วิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม 2. ความสำคัญของการเว้นระยะการมีบุตร	สามารถวางแผนการมีบุตรและเลือกวิธีการวางแผนครอบครัวได้เหมาะสม



แผนการสอน ANC



การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์ (อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์)



แผนการสอน
 ผู้เข้ารับการอบรม
 บพพพ่อแม่
 หญิงตั้งครรภ์และสามี
 วัตถุประสงค์
 เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทพ่อแม่ สามารถปรับตัวและนำมาใช้กับชีวิตครอบครัวอย่างมีความสุข
 เวลา
 5 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว	- ความสำคัญของครอบครัว ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต	นำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยายเชิงสหanea มีการซักถาม	5 นาที		-สังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงบทบาทในการเลี้ยงดูลูกอย่างมีคุณภาพ	- บทบาทสามีภรรยา เป็นการทำงานที่ของตนเองให้เกิดสิ่งพหุบาทพที่ต่อครอบครัว - บทบาทพหุบาทพที่ต่อครอบครัว เพราะพ่อแม่เป็นต้นแบบที่ดีของลูก เป็นการสร้างคณเด็สู่สังคม				

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูผลลูกในครรภ์
หญิงตั้งครรภ์และสามี
เพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงการตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อการดูแลลูกในครรภ์
60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
สร้างความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่จะสอน บอกความหมายของการตรวจเลือด	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน นำเข้าสู่บทเรียนโดยการยกตัวอย่างงานวิจัยชีวิตประจำวัน ขั้นเนื้อหา การตรวจเลือด เราตรวจเพื่อหาตัวอ่อนของคุณพ่อและคุณแม่เป็นสำคัญ หลายคนคงคิดว่าถ้าให้คุณแม่มาตรวจเลือดเพียงคนเดียว พบบว่าทุกอย่างปกติดีแล้วลูกในครรภ์จะปกติดี จริงไหม ? แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะถ้าคุณแม่พ่อไม่ได้รับการตรวจเลือด ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าสุขภาพของคุณพ่อปกติดีหรือไม่ เพราะโรคบางอย่างจากคุณพ่อสามารถติดต่อยังคุณแม่และถ่ายทอดไปสู่ลูก ทั้งๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น จีฬิลิส ตับอักเสบปี เอชส หรือโรคทางพันธุกรรมซึ่งพ่อและแม่มีอยู่ ได้แก่ โรคธาลัสซีเมีย การตรวจเลือดทั้งคุณแม่ และคุณแม่ จะเป็นารช่วยดูแลเจ้าตัวน้อยในครรภ์ได้เป็นอย่างดี กรุ๊ปเลือดและหมู่เลือดอาร์เอส (RH) ตรวจเพื่อ... • หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่ • กรุ๊ปเลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้ จะส่งผล	อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบคลิปวิดีโอ บรรยายประกอบ สไลด์นำเสนอ	60 นาที	คลิปวิดีโอ	ความสนใจของผู้เรียน ความสนใจของผู้เรียน การตอบข้อซักถามของผู้เรียน

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	และเป็นต้นแบบถ่ายทอดทบทวนในครอบครัวได้ เช่น มีภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด • จัดหาสื่อที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็วกรณีที่คุณแม่จำเป็นต้องรู้เบาะแสหรือความผิดปกติที่จะทำอะไร • ให้การปรึกษาคุณพ่อคุณแม่ และตรวจเช็คและเช็คขึ้น เพื่อสามารถวางแผนในการดูแลครอบครัว และการคลอดได้อย่างปลอดภัย โรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก เป็นภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ เนื่องจากร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอที่จะนำไปสร้างเม็ดเลือด สาเหตุของโรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก • ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น เช่น หญิงมีครรภ์และให้นมบุตร • รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรืออาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ชา กาแฟ • การเสียเลือดอย่างเรื้อรัง เช่น โรคเลือดจางทางโรคพยาธิปากขอ มีประจำเดือนมาก มีครรภ์ถี่ และแท้งบ่อย ผลกระทบต่อคุณแม่และลูก • เลี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ลูกที่น้ำหนักน้อย รับประทานอาหารไม่เพียงพอ การขาดวิตามินซี อ่อนเพลีย คุณแม่อาจดื่มน้ำหรือดื่มน้ำผลไม้				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	กำหนดพบว่า เป็นโรคติดต่อจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำอย่างไร - กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียว กินอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้มากขึ้น เช่น กลัวย่น้ำ มะละกอ ส้ม ฝรั่ง งดอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ได้แก่ ชา กาแฟ ใบเมี่ยง เป็นต้น - หญิงมีครรภ์ควรรับประทานธาตุเหล็กที่แพทย์ให้ เป็นประจำทุกวัน และไม่ควรรับประทานพร้อมนมหรือยาแคลเซียมบำรุงกระดูก - ป้องกันโรคพยาธิปากขอ โดยถ่ายอุจจาระในถังที่มีถูกสุกแล้ว และใส่รองเท้าทุกครั้งออกจากบ้าน - รักษาสุขภาพของโรคที่ทำให้เกิดการเสียเลือด เช่น ริดสีดวงทวาร เป็นต้น โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย โรคธาลัสซีเมีย เป็นโรคติดพันธุกรรมที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติแตกง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์ ซึ่งได้ทั้งชายและหญิง ธาลัสซีเมียมี 2 แบบ - เป็นพาหะ ผู้ที่เป็นพาหะไม่แสดงอาการจะมีลักษณะและสุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยัง				



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	ลูกหลานได้ ผู้เป็นพหุพระเป็นประเทศไทยมีประมาณร้อยละ40 ของประชากร • เป็นโรค ผู้เป็นโรคเลือดจากธาลัสซีเมียจะแสดงอาการซีด ตาขาว สีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยนเป็นเขียว กะโหลกศีรษะหนาใหญ่ ฟันเขี้ยวสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันเขี้ยว กระดูกปรางหักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ โรคธาลัสซีเมียแบ่งได้หลายชนิด • ชนิดรุนแรงที่สุด แทบทุกคนตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือหลังคลอดไม่เกิน 1 ปี • ชนิดรุนแรง แรกเกิดจะมีอาการ จะสังเกตอาการเห็นเมื่ออายุประมาณ 3-6 เดือน อาการสำคัญ คือ ซีด อ่อนเพลีย ท้องป่อง ม้ามโต มักมีอาการนอนต้องหรือรับเลือดเป็นประจำ โอกาสจะมีลูกปกติ เท่ากับ 25 % หรือ 1 ใน 4 • ถ้าพ่อแม่และแม่เป็นพาหะ * โอกาสที่ลูกจะเป็นโรค เท่ากับ 25 % หรือ 1 ใน 4 * โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4 * โอกาสที่จะมีลูกปกติ เท่ากับ 25 % หรือ 1 ใน 4				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	- ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคเพียงคนเดียวและอีกฝ่ายปกติในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง ลูกทุกคนจะเป็นพาหะเท่ากับ 100 % - ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคเพียงคนเดียวและอีกฝ่ายเป็นพาหะในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง * โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคเท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4 * โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะเท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4 - ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคเพียงคนเดียวและอีกฝ่ายปกติในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง ลูกทุกคนจะเป็นพาหะเท่ากับ 100 % - ถ้าตรวจสอบว่า คู่ของเรามีโอกาสเสี่ยงที่จะมีลูกป่วยเป็นโรคหรือไม่อย่างไร * ไม่ต้องตกใจ แพทย์จะทำการตรวจให้ละเอียดมากขึ้น เพื่อดูว่าลูกในครรภ์ จะเกิดโรคในระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน และให้การรักษาช่วยเหลือ ตามความเหมาะสมของแต่ละคู่ <i>คำแนะนำสำหรับคู่ที่ป่วยพาหะ</i> - ผู้เป็นพาหะสามารถถ่ายทอดโรคนี้ไปสู่ลูกได้ จึงควรวางแผนก่อนมีลูก เพื่อหลีกเลี่ยงการมีลูกเป็นโรคเลือดบางตัวที่สืบทอดกันมา ควรพาทั้งคู่ไปตรวจเลือดก่อนมีลูก ถ้าเป็นพาหะทั้งสองคนเมื่อตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย - ทารกก่อนคลอด ผู้เป็นพาหะควรแนะนำให้ญาติพี่น้องไปตรวจเลือดด้วย				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	คำแนะนําสําหรับผู้เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย • ควรกินผักผลไม้ ไข่ และนมเป็นประจำ • ดื่มน้ำสะอาดหลังอาหารเพื่อช่วยลดการติดเชื้อแบคทีเรีย • ตรวจฟันทุก 6 เดือน เพราะฟันผุง่าย • งดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา • หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือการออกกำลังกาย • ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง • ถ้ามีอาการปวดท้องหรือมีอาการจุกแน่น มีไข้และเหลืองมากแสดงว่าถุงน้ำดีอักเสบ ควรไปพบแพทย์อาจเป็นโรคติดเชื้อรุนแรงได้ง่าย เมื่อมีไข้สูงควรเช็ดตัว กินยาลดไข้ แล้วรีบไปพบแพทย์อยู่ในเวลาที่ไม่แออัด เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อต่างๆ โรคไวรัสตับอักเสบบี คือ การอักเสบของเซลล์ตับ จากการติดเชื้อไวรัส การอักเสบจะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืด ตับแข็งและมะเร็งตับได้ สาเหตุของโรคตับอักเสบบี เชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะติดเชื้อมาได้โดยในช่องอวัยวะต่างๆ คือ • ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ • ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ • ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	• ระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์ ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ • ใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับผู้ติดเชื้อเป็นประจำ การติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด น้ำเหลืองจากแผล น้ำลาย น้ำอสุจิ น้ำคัดหลั่งในช่องคลอด น้ำเมษของผู้ป่วยหรือผู้เป็นพาหะ โดยการรับถ่ายเลือดจากผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยการให้เข็มฉีดยาที่มีเชื้อปนเปื้อน การเจาะ การสัก การทำฟันที่ใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้ที่มีเชื้อ เช่น แปรงสีฟัน เข็มฉีดยา เพราะอาจปนเปื้อนเลือดของคนที่มีเชื้ออยู่ได้ โดยการสัมผัสกับเลือด น้ำคัดหลั่งของผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยผ่านเข้าทางบาดแผลโดยไม่รู้ตัว เช่น เชื้อไวรัสอยู่ โดยผ่านเข้าทางบาดแผลโดยไม่รู้ตัว เช่น การฉีกถลอกของร่างกาย โดยการถ่ายทอดเชื้อจากมารดาที่เปื้อนพาหะหรือเป็นโรคอยู่ไปยังทางสายสะดือหรือระหว่างคลอด อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มี 3 ระยะ คือ • ระยะแรก เริ่มด้วยมีอาการไม่สบายอ่อนเพลีย บางคน มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียนกินเวลา 3-4 วัน ถึง 1 สัปดาห์ • ระยะที่สอง เริ่มจากตัวอักเสบ ทำงาไม่ได้เป็นปกติ น้ำคัสซัสเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม บางคนจะมีอาการแสบท้อง				



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	เด็กบริเวณใต้ชายโครงขวา อาการเหลืองพบได้ราว 2-4 สัปดาห์ - ระยะหนึ่งตัว อากักร่างๆ ขูเลา บางคนอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายอยู่นานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน ส่วนใหญ่หายเป็นปกติในเวลา 1-3 เดือนบางคนอ่อนเพลีย เปื่อยหยาบเกิน 3 เดือน - อาการเบรื่องจะ มีอาการทั้ง 3 ระยะ แบบเฉียบพลัน ถ้าไปช้าหลายครั้ง การป้องกันโรคตับอักเสบ - ไม่สัมผัส น้ำเหลือง น้ำลาย ของเหลวที่คัดหลั่งจากร่างกาย - ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และผู้ที่เป็พาหะของโรค เช่นเข็มฉีดยา มีดโกน แปรงสีฟัน หวี การสัก เลาะหู - หญิงตั้งครรภ์ จะป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ได้โดยเจาะเลือดตรวจหาเชื้อก่อนตั้งครรภ์ ถ้าพบเชื้อโรคขณะตั้งครรภ์ อาจจะตรวจเลือดเพิ่มเติม เพื่อบอกถึงโอกาสที่จะติดต่ออย่างทารก หากพบป้องกันไม่ให้เกิดติดเชื้อ ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ ไม่ต้องรักษา แต่ระวังการแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่น ทารกที่เกิดจากมารดาติดเชื้อไวรัส ป้องกันการติดต่อโรค โดยให้วัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันทารกได้ทันทีหลังคลอด				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	ภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากพบแพทย์จะได้อาการมาวินิจฉัยเบื้องต้น ต้องฉีดติดต่อกัน 3 เข็ม ฉีดห่างกัน 1 เดือน 2 เข็ม และฉีดเข็มที่ 3 เมื่อครบ 6 เดือน ซึ่งจะฉีดผล (ต่างจากเด็กปกติ คือตอนอายุ 1 เดือน ต้องฉีดยา) <i>ผู้ควรได้รับวัคซีน</i> • การระบาดเกิดทุกคน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ ตั้งแต่อายุยังน้อย • เด็กทั่วไป และผู้ใหญ่ที่ไม่มีภูมิคุ้มกันทาง • ผู้สัมผัสก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดเพื่อดูว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นพาหะหรือไม่ ถ้าพบว่าเป็น และอีกฝ่ายหนึ่งยังไม่มีความเสี่ยง จะฉีดวัคซีนก่อนแต่งงาน				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	โรคจิตพิลึก เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง <i>อาการ</i> - มีแผลที่อวัยวะเพศและอาจเกิดขึ้นได้ แต่ไม่เจ็บ อาจมีปัสสาวะแสบขัด มีกลิ่นตามตัวที่ผิดปกติ ผื่นที่ ไม่เจ็บ ไม่คัน ผื่นแดง หนอง การหลั่งจะหายได้เอง แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย ดังนั้นถ้าตรวจเลือดจะพบว่า “เลือดบวก” - หากปล่อยไว้ไม่รักษา อาจทำให้เกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือป้องกัน และทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก ปอดและไต แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือป้องกัน และดูแลตนเองให้ดีเพื่อป้องกันเชื้อที่อยู่ในกระแสเลือดจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารก แท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้ทารกแต่กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจล้ม หรือสมองพิการซึ่งเสี่ยง โรคที่อันตรายต่อตัวผู้ป่วยในครรภ์อย่างมาก - ถ้าตรวจพบเชื้อจิตพิลึกตั้งแต่ตั้งครรภ์จะอย่างไร - สามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยฉีดยาตามคำสั่ง การรักษาของคู่นอนอย่างเคร่งครัด และต้องรับ รักษาตั้งแต่ระยะแรกๆ ของการตั้งครรภ์				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	โรคเอดส์ เป็นโรคที่พบกันทุกคนได้ยากยิ่งอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัสเอดส์ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องและเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้เชื้อไวรัสเอดส์ไม่สามารถติดต่อทางการร่วมเพศ และทางเลือด เมื่อคุณแม่อุบัติเหตุ ไวรัสเอดส์เข้าสู่ร่างกายโดยมีโอกาสดูดจากคุณแม่ได้ระหว่างตั้งครรภ์โดยการผ่านรก ระหว่างการคลอดและหลังคลอด โดยการผ่านรกแม่เมื่อตรวจพบว่าคุณแม่ติดเชื้อเอดส์ไวรัสเอดส์ของคุณแม่จะลดโอกาสในการติดเชื้อของลูกได้ร้อยละ 50-90 โดยระหว่างตั้งครรภ์และขณะคลอดคุณแม่จะได้รับยาต้านไวรัสเอดส์ เพื่อป้องกันเชื้อเข้าสู่ทารก การวางแผนการคลอดที่ปลอดภัยและการให้แม่ผสมนมแม่ ซึ่งในปัจจุบันเราสามารถลดการติดเชื้อไวรัสเอดส์แม่สู่ลูกได้ร้อยละ 97 และโรงพยาบาลทุกแห่งจะมีผู้ให้การศึกษา คอยให้คำแนะนำให้คุณแม่ทุกคนและเจ้าหน้าที่เป็นอย่างดี การตรวจเลือดเมื่อคุณแม่มีอาการผิดปกติหรือมีอาการตรวจเลือดจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ท่านมั่นใจว่าท่านและครอบครัวของท่านปลอดภัยจากเอดส์				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	<i>ความหมายของผลผลิต</i> 1. ไม่ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี 2. อาจติดเชื้อแล้ว แต่ยังตรวจไม่พบเชื้อ 3. ผลเลือดที่เป็นลบไม่ได้หมายความว่าต่อไปจะไม่ติดเชื้อ หากยังมีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ <i>ทำอย่างไรให้ผลเลือดเป็นลบตลอดไป</i> 1. รักตัวเองโดยสวมใส่ถุงยางทุกครั้งโดยใส่เดียวและต้องมึ้นกันและกันตลอดตั้งแต่วันแรกที่ไม่ควรไปมีเพศสัมพันธ์ กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรสของเรา 2. การไม่รับเชื้อทางเลือด ไม่ควรใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรระวังการใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น ใบมีดโกน กรรไกร ตัดเล็บ การสักลาย เล็บขูด การสัมผัสบาดแผลเปิดของผู้อื่น เป็นต้น 3. งดยุ่งอย่ามั่ว • หากมีพฤติกรรมเสี่ยง ควรแจ้งผู้อำนวยการอนามัยเขต • เพศสัมพันธ์ทุกครั้ง • ไม่ให้เลือดนำมายอดอะไร ถ้าสามีและภรรยาจัดหาถุงยางอนามัยเตรียมไว้ก่อนมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในขณะตั้งครรภควรใช้ถุงยางอนามัยให้และจัดหาถุงยางอนามัยเตรียมไว้ก่อนมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในขณะตั้งครรภจะทำให้ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย				

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	4. การสื่อสารภายในครอบครัว - การพูดคุย เรื่องเพศไม่เรื่อร่าอ่าย สามีภรรยา ควรพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย เทคนิคการพูดคุยเรื่องโรคเอดส์ในครอบครัว - สามี-ภรรยา ต้องเปิดใจกว้างยอมรับฟังปัญหาซึ่งกันและกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน - เลือกเวลาหรือบรรยากาศที่ทั้งคู่รู้สึกสบายใจและเป็นส่วนตัว - เริ่มต้นด้วยการยกย่องหรือชื่นชมเรื่องเอดส์มาพูดคุยกันหรือหาเอกสารเรื่องเอดส์มาอ่านก่อน - พูดคุยกันเปิดเผยตรงไปตรงมา - ถ้าการพูดคุยนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง ควรพักไว้ก่อน แล้วค่อยหาโอกาสคุยภายหลัง หรือให้อ่านจากเอกสารความรู้เรื่อง เอดส์วิธีการเลือกใช้ถุงยางอนามัยที่ได้มาตรฐานใช้ถุงยางอนามัยที่ยังไม่หมดอายุ โดยดูจากวันที่ผลิต ไม่ใช้ถุงยางอนามัยที่ฉีกขาด หรือซองบรรจุชำรุด เลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม ถ้าเลิกไปอาจเลิกพกง่าย หรือใหญ่ไปจะหลุดได้ง่าย				

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

คณะศิลปศึกษาในหญิงทรงครุฑ

ผู้เข้ารับการอบรม

หญิงต่างครวญ

วุฒิภาวะสังคม

เพื่อหาวิธีจัดการกับสภาพในแง่ของปาก และสามารถแสดงภาพของปากโดยละเอียด

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่องปากช่วงตั้งครรภ์และ ความสัมพันธ์ของกระดูกและ สุขภาพช่องปาก	การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพช่องปากในช่วงเวลาที่ตั้งครรภ์อยู่ ได้แก่ - เจริญอาหารและรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป - การเกิดก้อนเนื้อในช่องปากหรือในช่องคอ - ฟันที่ร่วงง่ายและการอักเสบของเหงือกในช่วงตั้งครรภ์ (pregnancy tumor)	1. การตรวจสุขภาพช่องปากหญิงตั้งครรภ์และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลช่องปากที่ถูกต้องทั้งในและนอกเวลาคลอด 2. การทำโครงการแม่เหล็กดึงดูดแรงที่ให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์เป็นรายกลุ่ม	15 นาที	- ชุดตรวจฟัน - แผ่นพับการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ - การสอนทันตศึกษาผ่านสื่อการสอนรายกลุ่ม (power point) - การสอนแบบฝึกหัดผ่านเกมคอมพิวเตอร์ - โมเดลสอนแบบฝึกหัด - วิดีโอสอนแบบฝึกหัด	- การตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพช่องปาก - การตรวจสุขภาพช่องปาก - เปรียบเทียบก่อนและหลังการอบรมรายกลุ่ม 3 เดือน - การตอบคำถามภายหลัง - การบรรยายเสร็จสิ้นแล้ว
2. หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงขั้นตอนการป้องกันที่ถูกต้อง	- การสอนขั้นตอนการป้องกันที่ถูกต้อง - การตอบปัญหาข้อสงสัยในการป้องกัน	การสอนวิธีป้องกันการตั้งครรภ์	15 นาที		

แผนการสอน การตรวจดูเด็กแม่ใจหญิงตั้งครรภ์
ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์ที่มีฝากครรภ์ใหม่
วัตถุประสงค์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับการตรวจดูเด็กแม่ใจหญิงตั้งครรภ์
เวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์ทุกคนได้รับ การตรวจดูเด็กแม่ใจและหัวใจ	- การตรวจดูเด็กแม่ใจหญิงตั้งครรภ์ เด็กแม่ใจและหัวใจ	มีการตรวจดูเด็กแม่ใจหญิงตั้งครรภ์ และสำหรับการดูแลเด็กแม่ใจ เป็นรายกลุ่ม	5 นาที	Model เด็กแม่ใจ	จากการตรวจดูสิ่งผิดปกติ
2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีหัวใจ ผิดปกติได้รับการแก้ไข ถูกส่งมารักษาได้	- เพื่อเตรียมความพร้อมหลังคลอดที่ปลอดภัย ด้วยแม่ - ช่วยลดอาการบาดเจ็บที่หัวใจแม่ใจระหว่างให้บุตร - การดูแลเด็กแม่ใจและหัวใจ		10 นาที		จากการซักถามและจากการประเมิน หลังการแก้ไขหัวใจ

แผนการสอน
 ผู้เข้ารับการอบรม
 วัตถุประสงค์
 เวลา

อาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์
 หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
 เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับอาการผิดปกติต่างๆที่ต้องรับมาพบแพทย์
 10 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวรู้ถึงอาการผิดปกติต่างๆที่ต้องรับมาพบแพทย์	อาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์ - เลือดออกทางช่องคลอด - บวม ความดันโลหิตสูง - ลูกดิ้นน้อยผิดปกติ - น้ำเดินก่อนกำหนด - เจ็บท้องมดลูกบีบรัดตัวถี่ขึ้นเรื่อยๆ	กิจกรรมที่ 1 ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ถึงอาการผิดปกติต่างๆ ที่ต้องรับมาพบแพทย์ โดยเปิดสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก หน้า 60	10 นาที	- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก - โปสเตอร์อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์	ตอบคำถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติต่างๆ ที่ต้องมาพบแพทย์ ถูกต้อง

แผนการสอน การฟังผลเลือดและคำแนะนำสำหรับมารดาในระยะห่างตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ 1. ให้มารดามีความรู้ในการดูแลตนเองเกี่ยวกับความผิดปกติของผลเลือดและสามารถดูแลตนเองในระยะห่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เข้าใจความหมายของผลเลือดต่างๆ ได้แก่ โรคเคออส, จีพีเอส, ตับอักเสบ, ความเข้มข้นของเลือด, และหมู่เลือด และทราบแนวทางการดูแลตนเองเบื้องต้นเกี่ยวกับผลเลือดที่ผิดปกติ	- ทบทวนโรคที่ได้รับการตรวจในมารดา ผกครรภ์ครั้งที่ 1 - บอกผลเลือดปกติและผิดปกติพร้อมทั้งแนวทางการรักษาให้มารดาทราบ - อธิบายผลเลือดของมารดาพร้อมทั้งการแปลผลเลือด	กิจกรรมที่ 1 พหุบาทรวมกลุ่มมารดาที่เข้าร่วมรับการฟังผลเลือด เตรียมผลเลือดมารดาแต่ละคนแจกให้มารดาพูดคุยถึงโรคที่ตรวจพบจากกราฟครรภ์ครั้งที่ 1 อธิบายเพิ่มเติมเรื่องผลเลือดปกติและผิดปกติ เพื่อให้มารดาตรวจสอบผลเลือดตนเองพร้อมทั้งคำแนะนำในการดูแลตนเองเกี่ยวกับผลเลือดที่ผิดปกติ	15 นาที	- ไปสไลด์เรื่องการดูแลโรค 5 ชนิด สไลด์กราฟผลเลือด	- มารดาให้ความร่วมมือ พูดคุยตอบคำถามเรื่องโรคได้ มีความเข้าใจผลเลือดของตนเอง
2. แนะนำและพูดคุยถึงอาการผิดปกติเล็กน้อยที่เกิดขึ้นได้ในระยะห่างตั้งครรภ์	สอบถามมารดาถึงอาการเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้นในระยะห่างตั้งครรภ์ และอธิบายเพิ่มเติมถึงอาการที่เกิดขึ้นได้ไม่รุนแรงถึงครรภ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อเกิดอาการเล็กๆ น้อยๆ	56 และพูดคุยถึงอาการที่เกิดขึ้นกับมารดาแต่ละคน พร้อมทั้งชี้แจงอาการอื่นๆที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงตั้งครรภ์ สอดคล้องกับการดูแลตนเองพร้อมทั้งให้คำแนะนำเพื่อช่วยลดอาการไม่สบายต่างๆ	5 นาที	สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก, VDO	- มารดาให้ความร่วมมือสนใจ การตอบคำถามและถามปัญหาต่างๆ

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. แนะนำการปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์	แนะนำมารดาให้ทราบถึงการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์และพูดคุยกับมารดาถึงการดูแลตนเองได้อย่างครบถ้วนหรือไม่ พร้อมทั้งเสริมเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ได้ทำ	ให้มารดาเปิดสมุดบันทึกสุขภาพมารดาและเด็ก เรื่องข้อปฏิบัติสำหรับมารดาตั้งครรภ์ และอธิบายเพิ่มเติมอย่างละเอียดเกี่ยวกับการดูแลตนเองในระหว่างตั้งครรภ์พร้อมทั้งพูดคุยกับมารดาถึงส่วนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ - ให้มารดาเปิดสมุดบันทึกสุขภาพมารดาและเด็ก หน้า 61-62 (ตารางตัวเลข) หน้า 59-60 (เส้นทางลูกรัก) จากนั้นสอนวิธีการประเมินหน้าหน้า ส่วนสูง และอายุครรภ์ของตนเองพร้อมทั้งการแปลผลที่ถูกต้อง - หน้า 64 (ภาพการ) หน้า 65 -66 (ตารางตัวเลขของ Vallop curve) ประเมินเพิ่มเติมจากโรงเรียนพ่อแม่ 1	10 นาที	สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	มารดาให้ความสนใจสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องและประเมินตนเองในส่วนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติได้ครบถ้วนหรือยังถามวิทยากรเพิ่มเติมปัญหาแต่ละจุด
4. ติดตามกราฟโภชนาการการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้ “เส้นทางลูกรัก” และ Vallop curve	สามารถประเมินน้ำหนักตนเองได้ตาม อายุครรภ์ เพื่อดูแลเรื่องอาหารเพิ่มเติมให้การคลอดมีน้ำหนักมากกว่า 2500 กรัม	ให้มารดาเปิดสมุดบันทึกสุขภาพมารดาและเด็ก หน้า 61-62 (ตารางตัวเลข) หน้า 59-60 (เส้นทางลูกรัก) จากนั้นสอนวิธีการประเมินหน้าหน้า ส่วนสูง และอายุครรภ์ของตนเองพร้อมทั้งการแปลผลที่ถูกต้อง - หน้า 64 (ภาพการ) หน้า 65 -66 (ตารางตัวเลขของ Vallop curve) ประเมินเพิ่มเติมจากโรงเรียนพ่อแม่ 1	20 นาที	สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	มารดาให้ความสนใจ สามารถทำเส้นทางลูกรัก และ Vallop curve ได้ถูกต้องและประเมินสุขภาพตนเองได้เหมาะสม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
5. ให้คำแนะนำเรื่องอาหารที่เหมาะสมสำหรับมารดาตั้งครรภ์	ให้คำแนะนำมารดาเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมสำหรับมารดาตั้งครรภ์และสอบถามอาหารที่มารดารับประทานประจำวันและอาหารหลัก 5 หมู่และอาหารที่หลีกเลี่ยง	- ให้มารดาเปิดสมุดบันทึกสุขภาพมารดาและเด็ก หน้า 67-68 ดูรูปอาหารและให้คำแนะนำอาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารทดแทนทั้งชนิดและปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ - ให้อ่านภาพในแต่ละวันที่ยังไม่เหมาะสมได้เพียงพอ - ดู Model อาหารที่เหมาะสม พร้อมทดสอบถามให้มารดาตอบคำถามอาหาร 5 หมู่ อาหารทดแทน และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ถูกต้อง	15 นาที	สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก , Model อาหารที่เหมาะสมจริง	มารดาให้ความสนใจตอบคำถามได้ถูกต้อง เลือกอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ถูกต้อง ตอบคำถามอาหาร 5 หมู่ และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้ถูกต้อง

การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์

(อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ขึ้นไป)



แผนการสอน การเตรียมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ เพื่อเตรียมพร้อมไม่เกิดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวทราบถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	- ประโยชน์ของนมแม่ต่อแม่และลูก	กิจกรรมที่ 1 - ผู้สอนบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ต่อแม่และลูก	10 นาที	แผ่นโปสเตอร์เทคนิค 4 ดูด	- สังเกตความสนใจ จักถามของหญิงตั้งครรภ์ และครอบครัว
2. หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวมีความรู้วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างถูกต้อง	- การดูแลเต้านม หัวนม เพื่อเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ทำการให้ลูกดูดที่ถูกต้อง	กิจกรรมที่ 2 - ผู้สอนบรรยายถึงความหมายแต่ละข้อของงาน 4 ดูด	10 นาที	- ตุ๊กตาหัดดูดนมเท่าลำของหญิงตั้งครรภ์	ซักถาม
		กิจกรรมที่ 3 - สาธิตการอุ้มลูกกึ่งแม่อย่างถนัด	20 นาที	- จัดแนวทางการแก้ปัญหาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1 แห่ง	การสาธิตและท้อถาม
	- ณ 4 ดูด ที่ทำให้นมมาเร็วและเพียงพอต่อความต้องการของลูก - ระยะเวลาของการให้ทารกดูดนมแม่ควรให้แม่อย่างเดียวนานถึง 6 เดือน ห้ามให้อาหารอื่นกับทารก	กิจกรรมที่ 4 - ให้หญิงตั้งครรภ์ฟังเสียงแนวทางการแก้ปัญหาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่		สมุดบันทึกแม่และเด็ก	ซักถาม

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
	- อาหารเสริมตามวัยเริ่มเมื่อ 6 เดือน เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และเลี้ยงต่อจนถึงอายุ 2 ปี - การบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เช่น การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม				

เรื่อง Skin to Skin Contact
 ผู้สอน พยาบาล ห้องคลอด
 ผู้รับการสอน หญิงตั้งครรภ์ที่เข้าโรงเลี้ยงพ่อแม่
 เป้าหมาย 1. เพื่อให้ผู้ตั้งครรภ์ได้รับทราบถึงข้อดีของ skin to skin contact
 2. เพื่อให้ผู้ตั้งครรภ์รู้ถึงขั้นตอนของ skin to skin contact

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
มารดาทราบและสามารถบอกถึง ความสำคัญของ skin to skin contact ได้	บทนำ การที่มารดาหลังคลอดบุตรและทารกแรกเกิดได้สัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้อ (skin to skin contact) จะช่วยให้กระบวนการตามธรรมชาติของมารดาและทารกเปลี่ยนแปลง ดังนี้ - อยู่เฝ้าเวลาสงบ คลายกังวล - มีการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยผลิตน้ำนมและการดูแลบุตร - อยู่เฝ้าเวลาสงบ - สามารถควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ดี - มีชีพจรและการหายใจสม่ำเสมอ - ได้รับเชื้อประจำถิ่น จากผิวหนังของมารดา - สามารถต่อต้านการติดเชื้อได้ - กระตุ้นกระบวนการดูดนมของทารก - ในทารกที่เกิดก่อนกำหนด จะทำให้ทารกมีการควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ดีขึ้น สามารถต้านทานการติดเชื้อ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีขึ้น และสามารถออกจากโรงพยาบาลได้เร็วขึ้น		

วัตถุประสงค์ เฝือกติดกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	ขั้นตอนการทำ skin to skin contact 1. หลังคลอดบุตร ถ้ามารดาและทารกไม่มีภาวะแทรกซ้อน จัดท่ามารดาให้ตนเองสบาย หรือถึงนั่งลงนอน แล้วเปิดเสื้อมารดาออก 2. นำทารกที่คลอดแล้วผู้ผ่มาวางที่หน้าอกของมารดา 3. ปล่อยให้ทารกได้เคลื่อนไหวโดยอิสระ โดยมารดาอาจใช้มือช่วยประคองไม่ให้ทารกตก และมีศรีษะรอบคอบหรือบุคลากรของห้องคลอดคอยเฝ้าดูอยู่ข้างเคียง 4. ให้ทารกได้อยู่กับมารดาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือจนกว่าทารกจะดูดนมเพียงพอ และหลับไป 5. ย้ายมารดาและทารกไปหาผู้ป่วยหลังคลอดพร้อมกัน 6. ส่งเสริมให้มีการทำ skin to skin contact ที่หอผู้ป่วยหลังคลอด Nursery และ NICU		

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
 การรู้ปฏิทิน
 หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
 -บอกลักษณะการตั้งครรภ์ของทารกได้ถูกต้อง
 -อธิบายวิธีการรู้ปฏิทินตามแบบแผนที่กำหนดได้ถูกต้อง
 -ทำแบบประเมินการรู้ปฏิทินตามแบบฟอร์มได้ถูกต้อง
 เวลา 10 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ทราบถึงลักษณะการตั้งครรภ์ของทารกและการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติของทารกได้ถูกต้อง	- ความสำคัญของการรู้ปฏิทิน - ลักษณะการตั้งครรภ์ของทารก	กิจกรรมที่ 1 - ผู้สอนเสนอเรื่อง - ความสำคัญของการรู้ปฏิทิน - ลักษณะการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ	10 นาที	ตารางการตั้งครรภ์ปฏิทิน	- บอกลักษณะการตั้งครรภ์ของทารกและลักษณะการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติของทารกได้ถูกต้อง - บอกวิธีการลงบันทึกการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง
2. สามารถลงบันทึกการตั้งครรภ์ของทารกในสมุดปฏิทินได้ถูกต้อง	- วิธีการและขั้นตอนการบันทึกการตั้งครรภ์ของทารกในสมุดปฏิทิน	กิจกรรมที่ 2 - ผู้สอนแจกสมุดบันทึกการตั้งครรภ์ให้หญิงตั้งครรภ์ - ผู้สอนทดสอบกับผู้เรียนถึงวิธีการบันทึกการตั้งครรภ์			

แผนการสอน การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์
ผู้เข้ารับการอบรม หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว
วัตถุประสงค์ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดภาวะไม่สุขสบายต่างๆ รวบรวมข้อมูลไปแจ้งคนรอบข้าง
เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. ฝึกปฏิบัติและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง รู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์	ประโยชน์ของการออกกำลังกายระยะตั้งครรภ์ - เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด - เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก - ลดความเครียด - ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน การเป็นตะคริวและตั้งครรภ์ - ทำให้ร่างกายแข็งแรงภายหลังคลอด	กิจกรรมที่ 1 - ผู้สอนสอบถามการออกกำลังกายที่หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติอยู่ - ผู้สอนเพิ่มเติม แนะนำให้เหมาะสม กิจกรรมที่ 2 - ผู้สอนสาธิตวิธีการบริหารร่างกาย - ผู้รับทราบการประเมินผลปฏิบัติ	10 นาที		การตอบคำถามและให้คอมเมนต์
			20 นาที	ชุดการออกกำลังกายหญิงตั้งครรภ์	

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
 เวลา

วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้รับการอบรม ทราบความแตกต่างระหว่าง การเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์ จริงและอาการผิดปกติที่ต้อง มาโรงพยาบาล	อาการเจ็บครรภ์เตือน - การเจ็บครรภ์ไม่สม่ำเสมอ - การเจ็บครรภ์ไม่สัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูก อาการจะหายไปเมื่อได้นอนพัก อาการเจ็บครรภ์จริง - อาการเจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่ขึ้นเรื่อยๆ - อาจมีมูกเลือดร่วมกับการเจ็บครรภ์ - ปวดร้าวลงด้านหลังมดลูกหน้า อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาล - มีน้ำเดินหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด - บวม มีอาการตัวบวม จุกแน่นลิ้นปี่ - ทารกดิ้นน้อยลงหรือไม่ได้ดิ้นเลย ขั้นตอนการมารับการคลอด - สถานที่ ห้องเตรียมผู้คลอด ห้องคลอด - ห้องคลอด ห้องพักฟื้นหลังคลอด - ของใช้ที่จำเป็นสำหรับการคลอดและการก - คำแนะนำสำหรับการมาเยี่ยม - อัตราค่าคลอด - ระยะเวลาการอยู่โรงพยาบาล	ผู้สอนตั้งคำถามถึงความแตกต่าง ระหว่างการเจ็บครรภ์เตือนกับเจ็บ ครรภ์จริง และอาการผิดปกติที่ ต้องมาโรงพยาบาลทันที	15 นาที	- แผ่นพับการเตรียมตัวมาคลอด - Power Point	- สังเกต - การมีส่วนร่วม - การตอบคำถาม
2. ผู้รับการอบรมมีความพร้อม ด้านจิตใจและลดความกังวล ในการมาคลอด		วิทยากรเปิดวิดีโอให้ผู้รับ การอบรมได้ชม และเล่า ประสบการณ์ที่ผ่านการ ปฏิบัติต่าง ๆ	10 นาที	- แผ่นพับการเตรียมตัวมาคลอด - วีดิโอ	- การมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม



วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้ประกอบการ สามารถแสดงถึงวิถีการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด	- การคุมกำเนิด - การคัดกรองโรคเอดส์ในทารกแรกเกิด วิถีการฝึกหายใจเพื่อลดอาการเจ็บครรภ์ ขั้นตอนลดปวด - การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดช้า - การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิด เร็ว - การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดเกือบหมด - การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดหมด	- วิชยการสูดอากาศหายใจ - ผู้อบรมฝึกปฏิบัติตาม	10 นาที	- วีดิโอ - แผ่นพับการหายใจ	- การมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม

การดูแลสุขภาพของแม่ระยะตั้งครรภ์

(กลุ่มเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดและสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น)



แผนการสอน การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

วัตถุประสงค์ ให้งู้ต้งครรภลุ่มเสี่ยงสามารถบรารว้ถึงอายุครรภ์ที่คลอดก่อนกำหนด อาการผิดปกตที่เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันการคลอดก่อนกำหนด และการดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการผิดปกติ

เวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยง ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ขณะตั้งครรภ์และทราบ สัญญาณอันตรายที่จะทำให้เกิด คลอดก่อนกำหนดและ สามารถดูแลตนเองได้เมื่อเกิด อาการผิดปกติ	- ความหมายของการคลอดก่อนกำหนด อาการ ผิดปกติที่เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด วิธี ป้องกันการคลอดก่อนกำหนดและการดูแลตนเอง เมื่อเกิดอาการผิดปกติ	- สอนเป็นกลุ่ม ผู้สอนเสนอเกม ประสบการณการคลอดที่ผ่น มากับหญิงตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยง - ผู้สอนบรรยายความหมายการ คลอดก่อนกำหนด อาการ ผิดปกติที่เสี่ยงต่อการคลอด ก่อนกำหนด วิธีป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด การดูแล ตนเองเมื่อเกิดอาการผิดปกติ	30 นาที	- ภาพพลิกประกอบการสอน - แผ่นพับแจก	- ทดสอบความรู้โดยการตอบแบบ ประเมินก่อนหลังบ้าน - ฉากการซักถามของกลุ่มหญิง ตั้งครรภ์
2. สามารถทราบถึงอาการเจ็บ ครรภ์จริงและเจ็บครรภ์เตือน	- อาการหดรัดตัวของมดลูกในอาการเจ็บครรภ์	สอนและสาธิตวิธีจับมดลูก ด้วยตนเอง	15 นาที	ภาพพลิกและการสาธิตการจับมดลูก ตนเอง	หญิงตั้งครรภ์สามารถแยกอาการ เจ็บครรภ์จริง เจ็บครรภ์เตือนได้เอง

แผนการสอน

ผู้เข้ารับการอบรม

วัตถุประสงค์

เวลา

โรงเรียนผู้สูงอายุครั้งที่ 1

สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์

เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการคลอดก่อนกำหนด

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ มีความรู้เรื่องอาการและอาการแสดงของการคลอดก่อนกำหนด	- สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดและคลอดยาก - อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ ครรภ์ที่คลอดก่อนกำหนด น้อยกว่า 37 สัปดาห์ - อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ การหายใจไม่ปกติ เจ็บท้อง ปวดท้อง - อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ การหายใจไม่ปกติ เจ็บท้อง ปวดท้อง	- จัดกลุ่มสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์	10 นาที	- ไปสเตรอร์ - ไม่เดอลาหารและของอาหาร - วิดีโอ - หนังสือคู่มือสำหรับสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - Knitted uterus	- สังเกตความสนใจ - การร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ มีความรู้เรื่องอาการและอาการแสดงของการคลอดก่อนกำหนด	- อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ การหายใจไม่ปกติ เจ็บท้อง ปวดท้อง - อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ การหายใจไม่ปกติ เจ็บท้อง ปวดท้อง - อาการของสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ ได้แก่ การหายใจไม่ปกติ เจ็บท้อง ปวดท้อง	- จัดกลุ่มสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - สตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์	10 นาที	- ไปสเตรอร์ - ไม่เดอลาหารและของอาหาร - วิดีโอ - หนังสือคู่มือสำหรับสตรีตั้งครรภ์อายุ 37-40 สัปดาห์ - Knitted uterus	- สังเกตความสนใจ - การร่วมมือในการทำกิจกรรม



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้รู้ถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในวิถีชีวิตประจำวัน	- อาการต่าง ๆ ที่จะทำไม่ให้เกิดอาการก่อนกำหนดเช่นเจ็บครรภ์ฉิว, มีน้ำเดิน/ เลือดออก - การปฏิบัติตนในวิถีชีวิตประจำวันของสตรีตั้งครรภ์ที่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม การพักผ่อน การเดินทางไกล การซื้อของมอเตอรไค์ รวมทั้งการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ - ให้ความสำคัญเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงป้องกันไม่ให้เกิดอาการก่อนกำหนด	- เปิดหนังสือที่แจกให้หน้าสุดท้ายให้พ่อ-แม่เขียนชื่อเพื่อนำไปเขียนต่อที่บ้าน - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการปรับตัวเพื่อการปฏิบัติตนเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพแข็งแรง	5 นาที 10 นาที	โปสเตอร์ - Knitted uterus	ให้ควาสมสนในตนเองสะท้อน สนทนากัน
4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ถึงความสำคัญของการคลอดก่อนกำหนดและการแพ้แพ้	- สถิติการคลอดก่อนกำหนดของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นก่อนเริ่มโครงการ ~20% หลังจากเริ่มโครงการแล้ว ~10% ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ~10%	- ให้อ่านและดูมอดลูกทารกขณะอยู่ในมอดลูกสายสะดือรวมพรรค	5 นาที	โปสเตอร์	พูดคุยซักถาม
5. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นได้เกิดประสบการณ์จริงหลังจากการสอนเสร็จ	อธิบายถึงความจำเป็นของการแรกเกิดที่ต้ออยู่ในต้อบ เนื่องจากคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์และมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เป็นการรักษายาบาลที่ต้อมีแพทย์ พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญดูแลรักษา ค่าใช้จ่ายในการรักษายาบาลสูง และพ่อแม่ผู้ปกครองต้อดูแลความสนใจเป็นพิเศษ	พยายมมการแรกเกิดอยู่ในต้อบมีอุปกรณ์ช่วยชีวิตเช่นให้หน้ากลืน ให้มทางส่ายยง	10 นาที	-	ให้ควาสมสนในตนเองเขียนมรวมทงซักถาม

แผนการสอน
ผู้เข้ารับการอบรม
วัตถุประสงค์
เวลา

การเตรียมตัวสำหรับการคลอด
หญิงตั้งครรภ์ , สามี และญาติ
เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดทั้งร่างกายและจิตใจได้
30 - 40 นาที

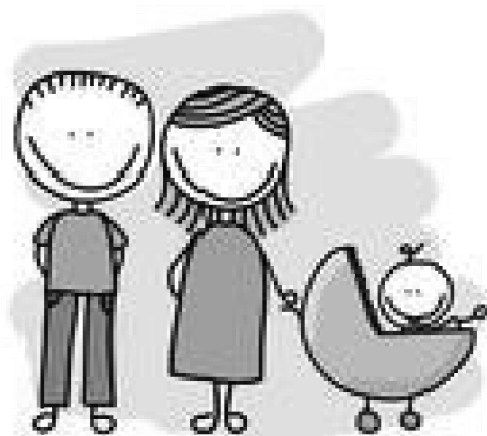
วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้รับการอบรม ทราบความแตกต่างระหว่าง การเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์ จริงและการคลอดปกติที่ต้องมา โรงพยาบาล	อาการเจ็บครรภ์เตือน - การเจ็บครรภ์ไม่สม่ำเสมอ - การเจ็บครรภ์ไม่สัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูก อาการจะหายไปเมื่อได้นอนพัก อาการเจ็บครรภ์จริง - อาการเจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่ขึ้นเรื่อยๆ - อาการเจ็บครรภ์สัมพันธ์กับการเจ็บครรภ์ - ปวดร้าวลงด้านหลังมาด้านหน้า อาการผิดปกติที่ต้องมาโรงพยาบาล - มีน้ำเดินหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด - บวม มีอาการตัวพองๆ ลูกแน่นๆ - ทารกดันน้อยลงหรือไม่ได้ขยับ	ผู้สอนตั้งคำถามถึงความแตกต่าง ระหว่างการเจ็บครรภ์เตือนกับเจ็บ ครรภ์จริง และการคลอดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที	15 นาที	- แผ่นพับการเตรียมตัวมาคลอด - Power Point	- สังเกต - การมีส่วนร่วม - การตอบคำถาม
2. ผู้รับการอบรมมีความพร้อม ด้านจิตใจและลดความกังวล ในการคลอด	ขั้นตอนการมารับการคลอด - สถานะ ห้องเตรียมคลอด ห้องรอ คลอด - ห้องคลอด ห้องพักฟื้นหลังคลอด - ของใช้จำเป็นสำหรับคลอดและทารก - คำแนะนำสำหรับการมาเยี่ยม - อัตราค่าคลอด - ระยะเวลาการอยู่โรงพยาบาล	วิทยากรเปิดวิดีโอให้ผู้รับการ อบรมได้ชม และเล่าประสบการณ์ที่ตนเองการ ปฏิบัติตัว ต่างๆ	10 นาที	- แผ่นพับการเตรียมตัวมาคลอด - วีดิโอ	- การมีส่วนร่วมของ ผู้เข้าอบรม



วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา	สื่อการสอน	ประเมินผล
3. ผู้ประกอบการสามารถแสดงถึงวิธีการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด	- การคุมกำเนิด - การคัดกรองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วิธีการหายใจเพื่อลดอาการเจ็บครรภ์ ชุดเรศวรคลอด - การควบคุมการหายใจในระยะปากมดลูกเปิดช้า - การควบคุมการหายใจในระยะปากมดลูกเปิดเร็ว - การควบคุมการหายใจในระยะปากมดลูกเปิดเกือบหมด - การควบคุมการหายใจในระยะปากมดลูกเปิดหมด	- วิทยากรสาธิตการหายใจ - ผู้อบรมฝึกปฏิบัติตาม	10 นาที	- วีดีโอ - แผ่นพับการหายใจ	- การมีส่วนร่วมของผู้อบรม



แผนการสอน PP



การดูแลสุขภาพของแม่ระยะหลังคลอด

(แม่หลังคลอด 1-3 วัน)



เรื่อง การปฏิบัติตัวหลังคลอด
ผู้สอน พยาบาล / เจ้าหน้าที่พยาบาล
ผู้รับการสอน มารดาหลังคลอด
สถานที่ ห้องสอนสูติศึกษา
เป้าหมาย 1. เพื่อให้ผู้ปฎิบัติตัวหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฎิบัติตัวมีความมั่นใจในการดูแลตนเองได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอน และสื่อการสอน	การประเมินผล
1. เมื่อจบการบรรยายมารดาสามารถบอกถึงวิธีการปฏิบัติตัวหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง	บทนำ ระยะหลังคลอดมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ถ้ามีการดูแลที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่น การตกเลือดหรือการติดเชื้อหลังคลอด ดังนั้นมารดาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ การดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องตลอดจนมีความมั่นใจในการกลับไปดูแลตนเองที่บ้าน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป การปฏิบัติตัวหลังคลอด 1. รักษาความสะอาดร่างกาย - ผู้ป่วยที่คลอดทางช่องคลอดควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือตามความต้องการ โดยเริ่มอาบได้ทันทีหลังคลอดเมื่อเวลาจากการอาบอ่อนเพลีย เพื่อความสะดวกและสุขสบายของร่างกาย สะระผมได้ตามปกติ สวมเสื้อผ้าที่สะอาดสบายตัว ควรใช้วิธีซักอาบหรือใช้ฟองน้ำผสมลงแช่ในอ่างอาบ น้ำหรือแม่ น้ำคลอโร เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย - ผู้ป่วยที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องหรือผู้ป่วยผ่าตัดทำหัตถ์หลังคลอดห้ามอาบน้ำให้เร็วเกินไป และควรระวังไม่ให้แผลถูกน้ำอย่างน้อย 7 วัน หลังผ่าตัดหรือจนกว่าตัดไหมแล้ว ยกเว้นในผู้ป่วยที่ปิดแผลสเตอร์กิ้นน้ำไว้สามารถอาบน้ำได้เลย และอาบหลังเสร็จแล้วให้เช็ดตัว เมื่อครบ 7 วันหลังผ่าตัด	- คำบรรยาย - ภาพพลิกประกอบ	มารดาตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอน และสื่อการสอน	การประเมินผล
	2. การดูแลแผลบริเวณฝีเย็บ ผู้ป่วยที่คลอดปกติจะมีแผลฝีเย็บ ให้อาบน้ำสะอาดด้วยสบู่ และล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง หลังถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ โดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ไม่เช็ดย้อนจากทวารหนักมา ยัง แผลฝีเย็บ แล้วซับให้แห้ง เพื่อความสะอาดและป้องกันการติดเชื้อ ควรเปลี่ยนผ้าอนามัย บ่อย ๆ (ทุก 3 - 4 ชม.) 3. การพักผ่อนให้เพียงพอ ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชม. ใน 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่นและภายใน 6 สัปดาห์แรกหลังคลอดไม่ควรทำงานหนัก เช่น ยกของ หนัก เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแอต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรงอาจเกิดอาการกล้ามเนื้อหลังเกร็งตัวในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้มีตุ่มคันคันตามตัวได้ และควรหลีกเลี่ยงการเดินที่เร็วเกินไป โดยเฉพาะ เพื่อป้องกัน การฉีกขาดของแผลบริเวณฝีเย็บ 4. การรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามความต้องการร่างกาย อาหารที่ควรรับประทานได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ผัก ผลไม้ทุกชนิด และอาหารที่ส่งเสริมการสร้างน้ำนม เช่น อาหารประเภทพืช ถั่วเหลือง และพืชสมุนไพรต่าง ๆ รวมถึงการดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 8 - 10 แก้ว อาหารเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีน้ำนมเพียงพอ และคุณภาพของน้ำนมดีและยังช่วยในการ ขับถ่ายด้วย อาหารที่ควรงดรับประทานในขณะคลอดหรือระยะให้นมบุตร ได้แก่ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ยาของเหล้า อาหารหมักดอง อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ อาหารที่ไม่สะอาดหรือปรุงไม่สุกด้วยความร้อนเพราะสามารถนำเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ เข้ามาในร่างกายได้ อาจทำให้เกิดท้องเสียและมีผลต่อสมองเด็ก ทำให้เกิดพัฒนาการที่ไม่ดีได้ และหากมีโอกาสร้อง ควรปรึกษาแพทย์ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง		



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอน และสื่อการสอน	การประเมินผล
	5. น้ำคาวปลา ในระยะแรกหลังคลอดน้ำคาวปลาจะมีสีแดงสดปริมาณและสีจะเริ่มจางลงพร้อมทั้งปริมาณเริ่มลดลงไปเรื่อยๆ โดยปกติจะมีน้ำคาวปลาประมาณ 2-3 สัปดาห์หรือประมาณ 21 วันจะครบเปลี่ยนผ่านแล้ว 6. การมีประจำเดือน ปกติจะมีประจำเดือนภายในหลังคลอดประมาณ 5-6 สัปดาห์ แต่ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจจะไม่มีประจำเดือนตลอดระยะเวลาให้นมบุตร หรืออาจมี 6-8 เดือนหลังคลอด จึงอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้ หากไม่มีการคุมกำเนิด การมีประจำเดือนครั้งแรกจะมีมากกว่าปกติได้ แต่ก็มีนัยยะแก่ 7 วัน ควรรับมาปรึกษาแพทย์ 7. การมีเพศสัมพันธ์ ควรดมมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 6 สัปดาห์ หลังคลอด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ การติดเชื้อของแผลบริเวณฝีเย็บและป้องกันการติดเชื้อหลังคลอด 8. การบริหารร่างกายหลังคลอด การบริหารร่างกายหลังคลอดควรเริ่มบริหารตั้งแต่ 1-2 วัน หลังคลอด และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเมื่อกลับบ้าน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและรูปร่างกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้นสามารถทำได้ตามความเหมาะสม ไม่ควรหักโหมมากเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายได้ และในรายที่มีแผลผ่าตัดทางหน้าท้องสามารถเริ่มบริหารร่างกายได้ประมาณ 6 สัปดาห์ เป็นต้นไป หากต้องการอยู่ไฟ หรือกระโหลกสมุนไพร หลังคลอดแนะนำให้เริ่มได้ประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด เป็นต้นไป และควรระมัดระวังการติดเชื้อทางออกสูติเสียเหงื่อในจำนวนมากอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดอาการเจ็บเป็นลมหลังการใช้กระโหลก 9. การคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิดสามารถเริ่มคุมกำเนิดได้ตั้งแต่ 1-2 วันแรกหลังคลอด หรือควรคุมกำเนิดก่อนมีเพศสัมพันธ์ และควรเว้นระยะการมีบุตรอย่างน้อย 2-3 ปี ในรายที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอน และสื่อการสอน	การประเมินผล
	10. การตรวจหลังคลอด นัดตรวจหลังคลอด ๖ สัปดาห์ที่โรงพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุข หรือคลินิก ทุกคนควรได้รับการตรวจหลังคลอด เพื่อประเมินสุขภาพของมดลูก แผลฝีเย็บ และเพื่อตรวจระยะเริ่มปากมดลูก 11. อากาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ หากพบอาการผิดปกติต้องรีบมาพบแพทย์โดย ไม่ต้องรอให้ถึงวันนัดตรวจหลังคลอดได้แก่ - มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอดจำนวนมาก - น้ำคาวปลาเหม็นเหม็นหรือมีสีสีแดงงาผิดปกติหรือกลับมามีสีแดงใหม่ - แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดทางหน้าท้องปวดบวมแดงร้อน หรือแผลแยกมีหนอง - ปวดเต้านม เจ็บหัวที่ผิดปกติ - มีไข้หนาวสั่น - ปัสสาวะบ่อยแสบขัด หรือรู้สึกไม่สุดหลังถ่ายปัสสาวะ - จัดให้มีการปรึกษาแพทย์หรือทางโทรศัพท์ เช่น ให้เบอร์โทรศัพท์ของผู้ป่วยหลังคลอด และเบอร์ของคลินิกให้แม่		

- เรื่อง** อาหารสำหรับหญิงหลังคลอดและให้นมบุตร
- ผู้สอน** พยาบาล/เจ้าหน้าที่พยาบาล หรือผู้ช่วยผู้ปฏิบัติการหลังคลอด
- ผู้รับการสอน** มารดาหลังคลอด
- สถานที่** ห้องผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด
- เป้าหมาย**
1. เพื่อให้มารดามีความรู้เรื่องอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรได้อย่างถูกต้อง
 2. เพื่อให้มารดาเลือกอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการ สอน	การประเมินผล
1. มารดาสามารถบอกถึงอาหารสำหรับหญิงหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง	บทนำ ระยะหลังคลอดเป็นช่วงที่ร่างกายสูญเสียพลังงานและการคลออดทำให้ร่างกายมีความต้องการอาหารและน้ำมากกว่าปกติ เพื่อชดเชยและฟื้นฟูร่างกายให้กลับสู่สภาวะเดิมโดยเร็ว อาหารสำหรับหญิงหลังคลอด ช่วงแรกหลังคลอด อาหารมื้อแรกควรเป็นเครื่องดื่มหวานๆ หรืออาหารอ่อนก่อน หลังจากนั้นจึงรับประทานอาหารปกติได้ ควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ดังนี้ 1. ข้าว แป้ง หรือขนมที่ทำจากแป้ง เพื่อเพิ่มพลังงาน 2. อาหารที่มีไขมันจากพืชหรือสัตว์ เพื่อให้ได้รับกรดไขมันและพลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย 3. อาหารทะเลโดยเฉพาะปลาทะเล ทำให้ได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยบำรุงสมองและสายตา 4. เนื้อสัตว์และถั่วทำให้ร่างกายได้รับโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ 5. ไข่ขาว เพื่อชดเชยโปรตีนที่สูญเสียไปจากการคลอดและการสูญเสียเลือด 6. ผักใบเขียวชนิดต่างๆ เพื่อให้ได้รับวิตามินเอ วิตามินซี และใยอาหารและช่วยระบบขับถ่ายของคุณแม่ 7. ผลไม้ควรรับประทานผลไม้สด โดยเฉพาะผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม สับปะรด เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซีและใยอาหาร 8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณ 6-8 แก้ว/วัน	- คำบรรยาย - ภาพพลิก ประกอบ	มารดาตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการ สอน	การประเมินผล
2. มารดาบอถึงอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงได้ถูกต้อง	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 1. เหล้าหรือแอลกอฮอล์ ยาบางชนิดมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เช่น ยาบำรุงเลือดหรือยาอดงูเห่า เพื่อขับเลือดหลังคลอด ซึ่งไม่ควรรับประทาน เพราะแอลกอฮอล์ในยาจะเข้าสู่รกแม่ เมื่อลูกดูดนมเข้าปัสสาวะหรือดูดนมจากเต้านมของแม่ ทำให้เลือดออกง่าย เด็กบางคนเมื่ออายุ 1 เดือน อาจจะมีเลือดออกในสมอง 2. ไม่ควรรับประทานอาหารแห้ง เพราะจะทำให้ร่างกายแห้งขาดวิตามินบี 1 ซึ่งทำให้เกิดโรคเหน็บชา มีผลทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยลงเมื่อคลอดออกมาแล้ว มีผลทำให้ลูกเป็นโรคเหน็บชา อาจเกิดกล้ามเนื้อหัวใจทำงานล้มเหลว เกิดอาการหัวใจวาย และอาจเสียชีวิตหากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง 3. ไม่ควรรับประทานอาหาร ซา กาแฟ ของหมักดอง อาหารรสจัด เพราะมีผลทำให้ลูกท้องเสียได้ อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร 1. หัวปลี เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ต้มยำหัวปลี หรือกินแกงส้มกับน้ำพริก 2. ใบกะเพรา 3. ฟักทอง เช่น ผัดฟักทอง หรือต้มเหี่ยวหวาน เช่น ฟักทองบวชหรือต้ม 4. จิง เช่น ไก่ผัดขิง หมูผัดขิง หรือขิง 5. มะละกอดูสุก ช่วยในเรื่องของน้ำนมและช่วยระบบขับถ่าย 6. เม็ดขนุน ต้ม แกงเป็ลือกัปปะเทศ 7. ผักโขม ลวกลวกน้ำพริก		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการ สอน	การประเมินผล
	สมุนไพรช่วยในการสร้างน้ำนม 1. กล้วยไข่ ใบและต้นมะนาวจัดใส่ในแกงเลียงรับประทานบ่อย ๆ หลังคลอดจิตใจดีกินเป็นปกติช่วยขับน้ำนม 2. ผักชีลาว สอนใบหั่นให้รับประทาน 3. ผักเป็ดแดง ใช้ทั้งต้นรับประทานเป็นผัก ช่วยขับน้ำนม 4. ฟักทอง ผลฟักทองช่วยให้น้ำนมมาก 5. มะรุยม ใบอ่อนเมล็ดสุกคั่วใส่น้ำดื่ม 6. มะละกอ เนื้อมะละกอสุกหรือดิบ เอาเมล็ดมาไปปรุงแต่งรับประทานและช่วยในการย่อยโปรตีน ส่วนรากให้นำไปต้มแล้วดื่มบำรุงน้ำนม		



เรื่อง การบริหารร่างกายหลังคลอด

ผู้สอน พยาบาล/เจ้าหน้าที่พยาบาล หรือผู้ช่วยผู้ปฏิบัติการหลังคลอด

ผู้รับการสอน มารดาหลังคลอด หรือผู้ช่วยผู้ปฏิบัติการหลังคลอด

สถานที่ ห้องผู้ป่วยผู้ปฏิบัติการหลังคลอด

เป้าหมาย

1. เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงกลับสู่สภาพเดิมให้เร็วที่สุด
2. มารดาหลังคลอดสามารถนำไปปฏิบัติต่อเมื่อกลับบ้านได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	การประเมินผล
1. เพื่อให้กลับสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดกลับสู่ปกติได้เร็ว 2. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายได้ถูกต้อง	บทนำ การบริหารร่างกายหลังคลอดเป็นเรื่องจำเป็นมากสำหรับมารดาทุกท่าน เพราะจะทำให้กลับมามีหน้าที่ซึ่งถูกยึดมาหลายเดือนระหว่างตั้งครรภ์ และกลับมาเร็วที่สุด ซึ่งถูกยึดออกระหว่างคลอด หดกลับสู่สภาพปกติมากที่สุด ป้อนทั้งช่องคลอดหย่อนและกระบังลมเคลื่อน ช่วยลดไขมันที่สะสมรอบๆ โคนขา สะโพก และหน้าท้อง มารดาหลังคลอดควรได้รับการบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ถ้าคลอดทางช่องคลอด ไม่ว่าคลอดปกติ หรือใช้เครื่องมือช่วยคลอด หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้ว มารดาควรเริ่มทำกายบริหาร สำหรับมารดาที่ผ่าตัดคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน ครั้งแรกอาจเริ่มทำเพียง 2-3 ท่า และค่อยๆ เพิ่มขึ้น การบริหารร่างกายทั้ง 10 ท่า วันแรกอาจทำเพียง 1-2 ท่า ทำละไม่ถี่ครั้ง เมื่อแข็งแรงดีแล้ว ก็ทำทุกท่า ทำละ 10 ครั้ง และควรทำต่อไปอย่างน้อย 3 เดือน	- ผู้บรรยายเปิด ประเด็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย - สาธิตวิธีออกกำลังกายและให้มารดาหลังคลอดร่วมออกกำลังกาย - เปิดโอกาสให้ซักถาม และฟัง	- สังเกตความสนใจของมารดา - มารดาหลังคลอดออกกำลังกายได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	การประเมินผล
	ทำบริหารร่างกายหลังคลอด ทำบริหารร่างกายนี้ต้องนอน อาบน้ำและอาบน้ำ หรืออาบน้ำได้ตามสะดวก <u>ท่าที่ 1</u>  นอนหงายเหยียดแขนให้ตรงตามลำตัว สูดลมหายใจเข้าไ้เต็มที่ๆ ๗ นับหนึ่ง สอง สาม พร้อมกับเขมวท้องไว้ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ๗ <u>ท่าที่ 2</u>  นอนหงายราบไว้ให้แขนแบงข้างลำตัว ยกศีรษะขึ้นช้าๆ ๗ จนกระทั่งคางจรดหน้าอก นับหนึ่ง สอง สามค่อยวางศีรษะลงช้าๆ ๗ <u>ท่าที่ 3</u>   นอนหงายเหยียดแขนข้างลำตัว ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว เหยียดขึ้น เหยียดศีรษะแบงเบาๆ ยกแขนสลับมาตั้งฉากกับลำตัว แล้วค่อยๆ ปล่อยแขนลงแบงลำตัว		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	การประเมินผล
	<u>ท่าที่ 4</u>  ตั้งเข่าข้างหนึ่งสองข้างให้เข่าชิดกัน วางเท้าราบแยกปลายขา ยกสะโพกขึ้น ไปหนึ่ง สอง สาม วางสะโพกลง <u>ท่าที่ 5</u>  ยกขาข้างหนึ่งให้ตั้งฉากกับลำตัว ลดลงหนึ่งระดับ วางขาหลัง ยกขาข้างตรงฉาก ลดลง หนึ่งระดับ วางขาหลัง ทำสลับกัน		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	การประเมินผล
	<u>ท่าที่ 6</u>  งอเข่าซ้ายขึ้นให้เข้าชิดหน้าอก แล้วเหยียดขาซ้ายให้ตรงวางขาหลัง งอเข่าขวาขึ้นให้เข้าชิดหน้าอกแล้วเหยียดขาขวาให้ตรง วางลงท่าสลับกัน <u>ท่าที่ 7</u>  ยกตัวขึ้นโดยไม่ใช้แขนช่วย ยกแขนขึ้น ขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ นอนลง		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	การประเมินผล
	<u>ท่าที่ 8</u>  คุณครูผู้สอนยืนขึ้น ยกขาขึ้น(เหยียดเข่ากลาง) ปลายเท้าชิดกันค่อย ๆ วางก้นลงบนส้นเท้า โน้มตัวไปข้างหน้า แขนเหยียดตรง ก้มหน้าให้ศอกแตะพื้น แล้วยกตัวกลับมาในท่าเดิม <u>ท่าที่ 9</u>  นั่งในท่าที่ 8 วางก้นบนส้นเท้า แยกเข่าเล็กน้อย ใช้หมอนรองบริเวณเข่าทั้งสอง ก้มตัวลงและเอียงตัวไปด้านข้าง <u>ท่าที่ 10</u> ขมิบช่องคลอด เหยียดก้นถ่ายปัสสาวะแล้วหัดทิ้งเท้า ทำวันละประมาณ 200 ครั้ง		

เรื่อง การกระตุ้นพัฒนาการด้วยการเล่นเสริมสัมผัส
 ผู้สอน พยาบาล / เจ้าหน้าที่พยาบาล
 ผู้รับการสอน มารดาหลังคลอด
 สถานที่ หอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด
 เป้าหมาย เพื่อให้มารดาสามารถเล่นเสริมสัมผัสได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
1. มารดาบอถึงประโยชน์ของการนวด สัมผัสได้อย่างถูกต้อง	บทนำ ทารกวัยขวบแรกเป็นวัยที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเซลล์สมองและเนื้อเยื่อประสาทมีการเจริญเติบโตรวดเร็วต่อเนื่องจากระยะที่ทารกอยู่ในครรภ์ การที่พ่อแม่ได้เล่นเสริมสัมผัสกับลูกก่อให้เกิดความรักกันได้ ลูกก็มีความสุขและอบอุ่นจากการสัมผัส จากการศึกษาของทางหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ พบว่าทารกที่ได้รับการกระตุ้นให้เล่นเสริมสัมผัส อารมณ์ดี ไม่啼哭 และมีพัฒนาการทางสังคมมากขึ้น ประโยชน์ของการนวดสัมผัส 1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น จึงช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงทั่วตัว ท้องต้อต่างๆ สามารถรับน้ำหนักและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เติบโตพร้อมที่จะหัดคลาน นั่ง ยืน เดิน นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการดูดกลืนได้ขึ้น 2. ช่วยการทำงานของการหายใจและลำไส้ ระบบลม ลดอาการท้องอืด ทารกจึงรับประทานอาหารได้เพิ่มขึ้นและนอนหลับได้มากขึ้นส่งผลให้ทารกมีพัฒนาการเร็ว ได้มีการศึกษาพบว่าทารกคลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการนวดวันละครั้ง ครั้งละ 15 นาที เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นร้อยละ 35 3. ช่วยลดการเจ็บปวดให้ลดลง โดยยังเป็นการนำสัญญาณ ความเจ็บปวดไปสู่สมอง 4. ส่งเสริมความผูกพันทางจิตใจ เป็นช่วงเวลาที่คุณพ่อคุณแม่จะอยู่ใกล้ชิด และเล่นกับลูกอย่างมีความสุข มองหน้าลูก 5. การนวดสัมผัสช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจ เด็กจะผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่ร้องโยเย นอนหลับได้ง่ายและนานขึ้น ด้านสังคม เด็กจะมีจิตใจอ่อนโยน ไม่เล่นก้าวร้าวเมื่ออยู่ในวัย	บรรยาย	มารดาตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
มารดาบอกริธีการเตรียมตัวก่อนคลอดสัมพันธ์ และปฏิบัติได้ถูกต้อง	กลุ่มเพื่อน การเตรียมตัวก่อนคลอดสัมพันธ์ 1. ควรผ่อนคลายช่วงที่ลูกอารมณ์ดี ไม่หิว เช่น ภายหลังการอาบน้ำ หรือหลังรับประทานอาหาร อย่าน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการรบกวนเสียงจากการงอตัวท้อง แต่สามารถทำท่าอื่นได้ เช่น คุกเข่า ราบตัวได้ศีรษะ 2. อุณหภูมิห้องที่เหมาะสม ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป เพราะต้องถอดเสื้อผ้าลูกออกตลอดเวลา 3. ก่อนคลอดควรล้างมือให้สะอาด ทาแป้งเด็ก ถ้ามีผู้ดูแลหนึ่งคนควรทาโลชั่นหรือครีมเพื่อช่วยให้การสัมผัสดีเยี่ยม เรียบเส้นและสัมผัสสม่ำเสมอ มิฉะนั้นผิวของลูกอาจระคายเคืองได้ 4. ให้ลูกนอนบนเบาะนุ่มๆ หรือปูผ้าที่อ่อนนุ่ม เช่น ผ้าขนหนู ลงบนพื้น เพื่อให้ลูกนอนได้สบาย กล้ามเนื้อกระดูกจะผ่อนคลายลูกอาจจะปัสสาวะได้ ควรเตรียมผ้าอ้อมไว้เปลี่ยนด้วย ข้อปฏิบัติสำหรับคุณแม่หลังคลอด 1. ล้างมือและแขนให้สะอาด 2. ถอดเครื่องประดับออกให้หมดก่อน เช่น แหวน กำไล นาฬิกา สร้อยข้อมือ เข็มกลัด เป็นต้น 3. ตัดเล็บให้สั้นและสะอาด 4. นวดคลึงทรวงอกอย่างนุ่มนวล เบามือ ไม่กดหรือบีบแรงๆ 5. ขณะนวดควรพูดคุยกับทารก ร้องเพลงหรือเปิดเพลงเบาๆ 6. ไม่ห่อตัวบริเวณที่เป็นจุดบอบบางของทารก 7. สังเกตปฏิกิริยาทารกที่มีต่อการนวดสัมพันธ์ และคอยสังเกตว่าทารกชอบให้นวดบริเวณใดเป็นพิเศษหรือไม่	บรรยาย การสาธิต	มารดาตอบคำถาม และปฏิบัติได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
มารดาปฏิบัติได้ถูกต้อง	วิธีการนอนสัสน้ำนม การนอนสัสน้ำนมสามารถทำได้ทุกท่าน ในช่วงแรกควรใช้เวลานอนน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาให้มากขึ้น ทารกแรกเกิดใช้เวลา 2-5 นาที ทารกอายุ 2 เดือนขึ้นไป เพิ่มเวลานอนให้มากขึ้น แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงขึ้นแต่อย่าแรงเกินไปให้ทารกนอนหลับ ขั้นตอนการนอนสัสน้ำนม 1. การนอนศีรษะและไปหน้า 1.1 จัดท่าให้ลูกนอนหงาย วางฝ่ามือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะให้หัวนอนชิดประสาทรัดเล็กน้อย ตรงแนวแก้มกลางศีรษะลูกมองมาจนถึงปลายคางทำประมาณ 5 ครั้ง 1.2 ใช้ปลายนิ้วและนิ้วกลางลูบได้ฉากบริเวณแก้มกลางหน้าผากลงมาที่ขมับ	บรรยาย การสาธิต	มารดาปฏิบัติได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	1.3 ใจไม่เมื่อย 2 ข้าง วางตรงกลางบริเวณเหนือริมฝีปาก แล้วลากออกมาเป็นเส้นตรง จนสุดขอบปาก 5 ครั้ง ต่อจากนั้นวางบริเวณใต้ริมฝีปากล่าง ในลักษณะเดียวกัน   2. การนวดหน้าอกให้ผ่อนคลายสองข้าง ลูบไล้จากบริเวณกลางหน้าอกแยกมือออกจากกัน ไปทางด้านข้างของลำตัว ตามแนวซี่โครง คลึงลงมาจนกระทั่งกลางท้องน้อย โดยให้แนวการนวดเหมือนการวาดรูปหัวใจ ตั้งแต่ต้นเลยไป (ทำ 5 ครั้ง)  		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	3. การนวดเมลาบีมือขึ้นเหนือศีรษะ นวดบริเวณใต้รักแร้ ซึ่งเป็นบริเวณต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ (ทำเมลาบีมือขึ้นทั้งสองข้าง) นวดแขนลูกทีละข้าง โดยจับแขนลูกยกขึ้นแล้วใช้มืออีกข้างจับรอบแขน นวดคลึงไปทั่วองศาจากต้นแขนค่อยๆ เลื่อนไปส้นมือ แล้วคลึงลงไปที่ข้อมือ ข้อมือ-ลง (ทำ 5 ครั้ง) ต่อจากนั้นจึงห่อเมลาบีมือเบาๆ (ทำเมลาบีมือทั้งสองข้าง) 		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	4. การนวดขา นวดขาทิ้งข้าง โดยจับขาค้างไว้แล้วใช้มือสีข้างจับรอบขาจนเคลือบเป็นวงกลม เริ่มจากต้นขา ค่อยๆ เลื่อนไปสู่ปลายเท้า แล้วคลึงลง (ทำข้างละ 5 ครั้ง) ต่อจากนี้ให้พ่อแม่สลับสับเปลี่ยนกันทำ 		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	5. การนวดหลัง จับลูกนวดคว่ำ เริ่มจากบริเวณไหล่ด้านหลัง ถูมือกับหลังให้แน่นพอจะดึงหน้า และ ดอยหลัง โดยให้มือหนึ่งคลึงและมือหนึ่งคลึงขึ้น ขณะเดียวกันให้เข่าเคลื่อนลงจนมาลงมาถึงก้น กบแล้วคลึงขึ้น (ขึ้น-ลง 5 ครั้ง)  		

เรื่อง ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูลูก
ผู้สอน พยาบาล / เจ้าหน้าที่พยาบาล
ผู้รับการสอน สามีของมารดาหลังคลอดหรือผู้ดูแล
สถานที่ ผู้ป่วยสตรีหลังคลอด
เป้าหมาย เพื่อให้พ่อสามารถช่วยเหลือมารดาหลังคลอดและเลี้ยงดูลูกได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
สามารถบอกถึง บทบาทของการ เป็นสามีที่ดี	บทนำ การจะมีลูกสักคนหนึ่งไม่ใช่เรื่องของคนเดียวย พ่อก็มีส่วนสำคัญไม่น้อยในการเตรียมตัวเพื่อต้อนรับลูกน้อยที่จะเกิดมา ตัวคุณแม่เองก็ต้องการความช่วยเหลือ และกำลังใจจากคุณพ่อ การดูแลดูแลตนเองหลังคลอดทั้งการตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด จึงเป็นสิ่งที่คู่แม่พ่อควรจะได้ทำอย่างต่อเนื่อง ความรักและความผูกพันที่มีต่อกันและต่อลูกที่จะเกิดขึ้นเมื่อก่อนจะมาถึงตามไปด้วย การทำหน้าที่เป็นคุณพ่อคนใหม่เป็นบทบาทที่ยิ่งใหญ่กว่าหน้าที่การงานอีกหลายอย่าง เพราะหน้าที่นี้คือการทำงานเพื่อสังคม การที่คุณพ่อได้มีส่วนในการดูแลทั้งตัวคุณแม่ และลูกน้อยที่เพิ่งคลอดออกมามะก่อให้เกิดความรักและความผูกพันที่คุณพ่อจะมีให้แก่คุณแม่และลูกน้อยไปอีกระยะหนึ่ง บทบาทของสามี 1. ต้องทำหน้าที่หัวหน้าที่ดี ยืนยันแผนในการทำหน้าที่ 2. ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของภรรยา ไม่มีส่วนบอกรายงาน 3. ให้เกียรติ ยกย่องสิ่งที่สามีต้องภรรยา 4. ช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน 5. ให้การดูแลเป็นพิเศษในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ เนื่องจากภรรยาตั้งครรภ์จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มากกว่าปกติ	บรรยาย	สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	บทบาทหน้าที่ของพ่อ พ่อมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดย 1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคง ปลอดภัย 2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน 3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูกสอนให้รู้จักช่วยเหลือตนเองบ้าน สอนให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง 4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้ปกครอง ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสมพ่อแม่มีความรู้ในเรื่องการดูแลและลูก ดังนี้ 1. ช่วยเหลือดูแลให้กำลังใจคุณแม่ตลอดเวลาไม่ว่าจะด้วยการทำงานให้กำลังใจ ช่วยทำงานบ้าน หากหาหารให้ทาน หรือช่วยป้อนนมแก่การป้อนเมื่อ 2. ช่วยแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงดูไม่ว่าจะสลับกันเองกับคุณแม่ เพื่อให้คุณแม่ ช่วยซักผ้า 3. สอนให้ลูกเป็นกำลังใจให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ใช้ผสมนม โดย - ทำอาหารเพิ่มปริมาณนมแม่ เช่น ผัก ผลไม้ แกงเลียง หัวปลี เป็ดต้ม - กระตุ้นคุณแม่ให้ลูกดูดนมทุก 2 - 3 ชั่วโมง - ช่วยคุณแม่ในการปั๊มนม - การปั๊มนมด้วยมือไม่ใช้ปั๊ม 4. การอาบน้ำและนวดสัปดาห์ให้ลูก 5. การสังเกตอาการผิดปกติของแม่และลูก 6. การคุมกำเนิดและการเว้นระยะของ การมีบุตร 7. ช่วยคุณแม่บริหารร่างกายหลังคลอด 8. การพาลูกและลูกมาตรวจสุขภาพตามนัด	บรรยาย	สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง

เรื่อง ทำคู่มือ และปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะแรก

ผู้สอน พยาบาล / เจ้าหน้าที่พยาบาล

ผู้รับการสอน มารดาหลังคลอด

สถานที่ ห้องผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด

เป้าหมาย

1. เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความรู้และสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความมั่นใจและลดความวิตกกังวลในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและสื่อการสอน	ประเมินผล
มารดาหลังคลอดสามารถบอกประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้	บทนำ นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีและเหมาะสมสำหรับทารก ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน เป็นสายใยแห่งสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกและเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1 ประโยชน์ต่อลูก 1.1 มีสารอาหารครบถ้วนสำหรับลูก 1.2 มีภูมิคุ้มกันโรค 1.3 ทำให้ลูกเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ 1.4 ย่อยง่ายทำให้ลูกสามารถนำไปใช้ในการเจริญเติบโตได้ง่าย 1.5 นมแม่เป็นต้นเหตุที่ดีของสมองลูก 1.6 นมแม่ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้ 2 ประโยชน์ต่อแม่ 2.1 สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก 2.2 ประหยัดรายจ่ายของครอบครัว 2.4 สะดวก สะอาด ประหยัดดี ปลอดภัย 2.4 ช่วยให้นมมีสุขภาพดี 2.5 ลดโอกาสการเกิดมะเร็งของรังไข่และเต้านม	- บรรยาย - ภาพพลิกประโยชน์ของนมแม่ - แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการสอน - วิดีโอ - แผ่นพับ	- มารดาบอกประโยชน์ของนมแม่ที่ส่งต่อลูกและต่อแม่ ได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	ประเมินผล
มารดาหลังคลอดสามารถบอกถึงหลัก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนมแม่ 1. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเพียงพอถึงหนึ่งเดือนหลังคลอดโดยไม่ให้หรืออาหารเสริมใดๆ เพราะนมแม่มีอยู่ประมาณ 90 % และมีสารอาหารเพียงพอสำหรับลูก 2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีประสิทธิภาพมีหลักการดังนี้คือ - ดูดเร็ว หมายถึง ให้ลูกดูดนมแม่ภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด - ดูป๋อ หมายถึง ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ สม่ำเสมอ ทุก 2 - 3 ชั่วโมง - ดูดถูกวิธี หมายถึง ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี ทั้งท่าอุ้ม การนำหัวนมเข้าและออกปากลูก และให้ลูกอมหัวนมจนถึงลานนม 3. ทำอุ้มให้แม่ - ทำพวงตัก ล้างลูกสะอาดทั้งหัวนมและดวงตาตั้งแต่เกิด จัดให้หลังลูกชิดกับท้องแม่ ปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย	- ผู้สอนบรรยายความรู้เกี่ยวกับนมแม่ - ภาพหลักการให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - แผ่นพับ - วีซีดี	- สังเกตจากความสนใจ การแสดงความคิดเห็นและมารดาบอกหลักในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้
มารดาหลังคลอดอุ้มลูกให้ นมแม่ได้อย่างถูกต้อง	- ทำพวงตัก ล้างลูกสะอาดทั้งหัวนมและดวงตาตั้งแต่เกิด จัดให้หลังลูกชิดกับท้องแม่ ปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย	- ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับท่าต่างๆในการให้นมลูก - ผู้สอนสาธิตท่าอุ้มให้แม่และให้มารดาสาธิตย้อนกลับ - ภาพหลักการอุ้มให้แม่ - การให้นม - มารดา - ลูก	- สังเกตจากความสนใจของมารดาและบรรยาย - มารดาสามารถอุ้มลูกในท่าต่างๆได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	ประเมินผล
มารดาหลังคลอดสามารถบอกถึงปัญหาของ ห้วนมและเต้านมพร้อมแนวทางแก้ไขได้	– ทำน่อง แม่ลูกขณะเต้านมเข้ากัน แม่ขณะเต้านมสูง เหมาะสำหรับการพักผ่อน ผ่าท้องคลอด หรือให้แม่ลูกเวลาคลอด   4. ปัญหาของห้วนม เต้านม และแนวทางการแก้ไข ห้วนมสั้น แบน แนวทางแก้ไข 1. เริ่มเต้านมให้ลูกดูดนมโดยเร็วก่อนที่ละมึนการคัดของเต้านมเพราะถ้าเต้านมคัด ห้วนมจะสั้นมากขึ้น 2. ก่อให้ลูกดูดนม ใช้หัวนมลิ้นห้วนมดึงยืดออก และปล่อย ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง 3. ทำที่อุ้มลูกดูดนม ควรเป็นที่พักให้ลูกกระซิบออกเพื่อไม่ให้ลูกสามารถอมได้ลึกถึงลานห้วนม ห้วนมบอด บุ่ม แนวทางแก้ไข 1. ควรได้รับการแก้ไขตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ สอนวิธีแก้ไขห้วนมบอด โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ 2 นิ้ว วางชิดโคนห้วนมโดยหัวแม่มืออยู่ตรงข้างกันแล้วดึงห้วนมออกพร้อมกัน ทำวันละ 3-5 นาที 2. ให้ลูกดูดนมแม่ หลังให้ห้วนมเต้านมลูกร้องควรบีบห้วนมจากเต้านมแล้วบีบลูกโดยวิธีบีบจากถ้อย	- ผู้สอนบรรยายถึงปัญหาของ เต้านม ห้วนม และแนวทางการแก้ไข - ผู้สอนประเมินผลลักษณะเต้านม ห้วนมมารดาทุกคน - ภาพพลิกปัญหาของห้วนม - ผู้สอนบรรยายวิธีการทดสอบของห้วนม - ให้มารดาหลังคลอดสาธิตห้วนมกลับ	- สังเกตจากความสนใจของมารดาและบรรยาย - มารดาบอกถึงลักษณะห้วนมตนเองได้

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	ประเมินผล
	3. ถ้าเต้านมคัดตึง ประคบด้วยหัวเชื้อสด ๆ ขี้ปัสสาวะบางส่วนของออกก่อนให้ลูกดูด  หัวนมแตกเป็นแผล แนวทางการแก้ไข สอนวิธีใช้เต้านมเข้าปากลูกให้ลึกถึงลานนม และวิธีเอาหัวนมออกด้วยการกดหรือกลืนเบา ๆ พอลูกเข้าปากจึงค่อย ๆ ถอนหัวนมออกไม่ควรดึงหัวนมออกมากปากลูกขณะนี้ลูกกำลังดูดนม ขณะลูกดูดนมไม่ควรตรวจดูว่าลูกวางลิ้นเลียได้ลานหัวนม และให้สังเกตดูว่าลูกดูดถูกต้อง จะขยับเพร็อกปัสสาวะ โดยเริ่มจากข้างที่ไม่แตกหรือเสียบ่อยก่อนเสมอ ถ้ามีเลือดออกควรงดดูด 1 - 2 วัน ใ้ขี้ปัสสาวะมาทาด้วยมือ ใ้ขี้เหงื่อที่หลังช่วงหลังทาบริเวณหัวนมที่ 		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	ประเมินผล
ผู้เรียนสามารถอธิบายการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้	ตัวชี้วัด 1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง 2. ก่อนให้ผล ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง 3. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง 4. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง 5. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง วิธีปฏิบัติ 1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง 2. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ลักษณะงาน	- ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง	- ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง - ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	ประเมินผล
มารดาหลังคลอดสามารถทำคลอดเองได้	3. กดหัวขึ้นและหัวแม่มือเข้าหาอกพร้อมกัน  4. บีบหน้าแม่ใส่ปากขณะที่จะกด เช่น ขอดนมหรืออุ้งถึงปากแม่ 5. ปริมาณนมที่เก็บในปากขณะ ควรเท่ากับปริมาณนมที่ลูกต้องการในแต่ละมื้อ 6. ปิดฝาปากขณะให้ดูดจนกระทั่งหลังเสร็จสิ้นการบีบ 7. ตัดสายที่ปากขณะ เขี่ยขึ้นขึ้น อันที่ เวลาที่บีบเก็บ  การบีบนมด้วยแก้ว 1. รินนมแม่ใส่แก้วที่จะใช้ป้อนประมาณ 8 แก้ว 2. ดึงลูกให้หันหน้าเข้าหาแม่ให้แน่นจากเต้า แต่ให้ศีรษะสูงกว่าก้นเล็กน้อย 3. เคียงแก้วให้นมแม่มาพร้อมตรงปากแก้ว ให้ปากแก้วชิดกับริมฝีปากลูก ลูกจะใช้ลิ้นไล่นมเข้าปากเอง แม่ไม่ต้องพยายามใส่ปากลูก เพราะจะทำให้ลูกสำลักได้	เต้านมของตนเองใส่แก้วยาขนาด 30 มิลลิลิตร	ประเมินผล - มารดาทำคลอดได้ด้วยแก้ว ได้ถูกต้อง



69/143

เรื่อง

ผู้สอน

ผู้รับการสอน

สถานที่

เป้าหมาย

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
1. มารดากลืนกลืนไม่รู้สึกหิวหรือ อิ่มแล้ว กลืนกลืน 2. มารดากลืนกลืนไม่รู้สึกหิวหรือ อิ่มแล้ว ยิ้มแย้ม 3. มารดาทราบวิธีวิธีการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลกลืนกลืน	บทนำ ระยะหลังคลอดเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากร่างกายและจิตใจของ มารดาหลังคลอด เพราะการมีสมาชิกเพิ่มมากขึ้นในครอบครัวมีผลกระทบต่อกำลังใจ และ แผนการดำเนินชีวิต ไม่มั่นคงการดูแลหลังคลอดเท่านั้น รวมทั้งครอบครัวด้วย เช่น การพักผ่อน การนอนหลับ ค่าใช้จ่าย และความเครียดในชีวิต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดต่อมารดาและ ครอบครัว ซึ่งมารดาแต่ละบุคคลมีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ไม่เท่าเทียมกันขึ้นอยู่กับ ปัจจัยต่างๆ เช่น ปัจจัยภายในตัวบุคคลและครอบครัว ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และ สังคม เป็นหน้าที่ของญาติครอบครัว และบุคลากรทางการแพทย์คอยสังเกตและช่วยเหลือมารดา หลังคลอดให้สามารถปรับตัวเข้าสู่บทบาทเป็นมารดาได้อย่างมีความสุข หญิงหลังคลอดอาจเกิดภาวะหิวใจ รำคาญใจ และถ้ามีอะไรกระทบกระทั่งจิตใจ จะร้องไห้ ได้ง่ายๆ ตามปกติอาการเหล่านี้จะเป็นเพียงช่วงระยะเวลาประมาณ 1 อาทิตย์ หลังจากนั้นจะจากสาเหตุ หลายประการ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบภายในร่างกาย ฮอรโมน ประสบการณ์การคลอด บทบาทการเป็นมารดา การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น การปฏิบัติตน 1. แนะนำให้สามีและญาติดูแลเอาใจใส่มารดาหลังคลอดมากขึ้นและ มีส่วนร่วมในการดูแล ทารก 2. ควรหลีกเลี่ยงการให้มารดาหลังคลอดพักผ่อนความเครียด 3. แนะนำให้มารดาหลังคลอด พักผ่อนมาก ๆ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ 4. แนะนำให้มารดาหลังคลอดออกกำลังกาย เพื่อสร้างร่างกายแข็งแรง สดชื่น 5. แนะนำให้มารดาปรึกษาสามีญาติหรือบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อมีเรื่องวิตกกังวล	- คำบรรยาย	ผู้ป๋อยสามารถบอกวิธีการปฏิบัติตน เพื่อ ผ่อนคลาย ความเครียดได้ 3 ใน 5 ข้อ

เรื่อง การวางแผนครอบครัว
ผู้สอน พยาบาล / เจ้าหน้าที่พยาบาล
ผู้รับการสอน มารดาหลังคลอด
สถานที่ ห้องสอนสุขภาพ หรือศูนย์สุขภาพ
เป้าหมาย เพื่อให้ผู้ปกครองรู้จักวิธีการวางแผนครอบครัว

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
1. มารดาสามารถบอกถึงความหมายของ การวางแผนครอบครัว	บทนำ การมีบุตรติดต่อกันทุกปีและจำนวนมากขึ้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดามาก เพราะมารดาจะไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และบุตรที่เกิดมาก็ยากที่จะมีสุขภาพที่ดี ได้รวมทั้งครอบครัวยังต้องงัดค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้นการคุมกำเนิดจึงเป็นวิธีการวางแผน ครอบครัวแต่เพียงอย่างเดียวหนึ่ง และวิธีวิธีการให้เลือกรูปแบบวิธี ความหมายของการวางแผนครอบครัว การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสคิดและกำหนดระยะเวลาการมีบุตร จำนวน บุตร โดยให้เหตุผลต่างๆ ประกอบ เช่น ความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ตลอดจนคุณภาพชีวิตที่คู่สมรสต้องการและเมื่อมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการแล้วควรจะคุมกำเนิด ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว การวางแผนครอบครัวมีประโยชน์ในทุกๆ ด้านโดยสรุปได้ดังนี้ 1. ช่วยให้ผู้สมรสที่เพิ่งแต่งงานและอยู่กันด้วยกันใหม่ๆ ได้มีโอกาสปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจและรู้ถึงสภาวะอารมณ์และสิ่งอื่นๆ ของแต่ละฝ่ายได้ทันก่อนที่จะมีลูก 2. ช่วยให้ผู้สมรสที่แต่งงานแล้วได้แก่ พ่อแม่และลูกมีความเป็นอยู่ดีตามสมควร แก่ฐานะ 3. สามารถจำกัดขนาดของครอบครัว ซึ่งได้แก่ พ่อแม่และลูกได้ช่วยให้พ่อแม่มีฐานะ การมีลูก 4. ช่วยให้ผู้สมรสที่พ่อแม่ไม่ต้องการบุตรสามารถวางแผนและทำให้ผู้สมรสมีความดีใจไม่ทรุดโทรม 5. ทำให้ชีวิตการเพิ่มประชากรช้าลง ลดภาระของรัฐบาลในการพัฒนาสวัสดิการต่างๆ 6. ทำให้ชีวิตการดำรงชีพต่างๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีจำนวนมากพอกับความจำเป็นในการใช้ ไม่เกิดการแย่งแย่ง ไม่เกิดสภาวะและบรรยากาสเสียทำให้ประชาชนคนไทยมีคุณภาพอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพความเป็นอยู่ดีขึ้นในทุกด้าน	- คำบรรยาย - ภาพพลิกประกอบ	- มารดาตอบคำถามได้ถูกต้อง - มารดาตอบคำถามได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
3. มารดาสถาพรสามารถอธิบายถึงระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการวางแผนครอบครัว 4. มารดาสถาพรสามารถอธิบายถึงระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการวางแผนครอบครัว	ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการวางแผนครอบครัว ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการวางแผนครอบครัว ควรจะเป็นช่วงเวลาที่ปลอดภัย - ระยะเริ่มแต่งงานใหม่ๆ เพื่อเว้นระยะในการปรับตัวเข้ากับชีวิตของการแต่งงานได้ก่อน - ระยะหลังคลอด เพื่อจะได้มีเวลาในการเลี้ยงดูทารกใหม่ได้เต็มที่ และเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ส่งลูกคนหนึ่งๆ ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 ปี - ระยะเวลาที่ปลอดภัย - ระยะที่มีปัญหาเรื่องการครองชีพ - เมื่อมีลูกเพียงพอแล้ว และไม่ต้องการอีก - เมื่ออยู่ในระยะระหว่างการเลี้ยง การคุมกำเนิดแบ่งเป็น 2 ชนิด ๆ คือ 1. การคุมกำเนิดถาวร คือวิธีป้องกันการตั้งครรภ์แบบถาวร ตลอดไป ซึ่งได้แก่ 1.1. การทำหมันหญิง เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวรมีประสิทธิภาพสูงและปลอดภัย เหมาะสำหรับผู้ตัดสินใจไม่ต้องการมีบุตรอีก 1.2. การทำหมันชาย ทำได้โดยการผ่าตัดท่ออสุจิให้ขาดจากกันทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถผ่านออกมาได้ เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่สะดวกและไม่มีผลข้างเคียงต่อฝ่ายหญิง 2. การคุมกำเนิดชั่วคราวเป็นวิธีที่มีผลเฉพาะขณะที่ใช้ เมื่อเลิกใช้แล้วผู้ที่จะกลับมามีบุตรได้ตามปกติ การคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี ขึ้นกับความต้องการของผู้ใช้ หรือทำตามคำแนะนำของแพทย์ ได้แก่ 2.1. การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่คุมกำเนิดได้ดีวิธีเดียวที่สามารถป้องกันการติดโรคภัยต่างๆ จากการมีเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์ และยังป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง 95% 2.2. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถป้องกันการปฏิสนธิได้โดยการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ไข่ไม่สุกและมีมูกเหนียวที่ปากมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิหาไข่เข้าไป	- คำบรรยาย - ภาพประกอบ	การประเมินผล - มารดาสถาพรสามารถอธิบายได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
	ไม่สะดุ้งตก โดยทั่วไปยามตื่นตัวมักเกิดจะมี 2 ชนิด คือ ยาวชนิด 28 เมต ใช้กันทุกวันตอนเย็นหรือก่อนนอน และ ยาวชนิด 21 เมต ให้เริ่มกินวันที่ 5 ของการมีประจำเดือนเมื่อหมดแผงแล้ว ก็รอจนกว่าจะถึงวันที่ 5 ของการมีประจำเดือนของเดือน ถัดไป 2.3. ยากิจคุมกำเนิด มีผลระงับการผลัดไข่ทำให้ผู้หญิงที่มารับการฉีดยาไม่มีประจำเดือนเป็นเวลากว่า 3 เดือน ผู้ที่ต้องฉีดยาคุมกำเนิดต้องไปให้สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล เพื่อรับการฉีดยาทุก 3 เดือน ผลการฉีดคุมกำเนิดอาจมีผลข้างเคียงทำให้คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดใหญ่ หรือมีอาการแพ้ยาได้ 2.4. วิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติการมีเพศสัมพันธ์ให้ระวังเป็นพิเศษในช่วงระยะไข่สุก โดยการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ให้ระวังเป็นพิเศษ เพราะวิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่ไม่มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอ วิธีการจะปลอดภัยก็ต่อเมื่อถ้าได้ใช้วิธีนี้ให้ระวังเป็นพิเศษในช่วงเวลาของรอบเดือน คือวันที่ 14 นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนระยะที่ปลอดภัยก็จะอยู่ช่วงหลังและก่อนที่ประจำเดือนมา 7 วัน 2.5. ห่วงอนามัยเป็นห่วงพลาสติกที่ใช้สอดเข้าไปในโพรงมดลูกทำให้เกิดภาวะเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดของการติดเชื้อของโพรงมดลูก และการติดเชื้อได้ของไข่ อาจมีอาการข้างเคียงได้หลายอย่างตั้งแต่อาการปวด ตะคริว จนถึงการอักเสบติดเชื้อเองก็มีเลือดออกเป็นต้น 2.6. ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่สะดวกสบาย โดยการฝังฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำเป็นแท่งเล็กๆ เข้าไปที่ใต้ผิวหนังใต้ท้องแขนด้านที่ไม่ถนัด ซึ่งฮอร์โมนนี้จะค่อยๆ ซึมผ่านออกมาจากแท่งยาเข้าสู่ร่างกาย และไปทำการยับยั้งการเจริญเติบโตของฟองไข่ของสตรี ส่งผลทำให้ไม่มีการตกไข่ตามมา จึงสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ สามารถคุมกำเนิดได้ 3 - 5 ปี แล้วแต่ชนิดของยา		

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	วิธีการสอนและ สื่อการสอน	การประเมินผล
5. มารดาสวมรองเท้าปิดกระดุมเวลา ที่ห่มหัดสวม สำหรับมารดา ครอบครัว	แหล่งบริการในการวางแผนครอบครัว 1. คลินิกบริการวางแผนครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข 2. คลินิกบริการวางแผนครอบครัว สังกัดกระทรวงอื่น - โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย - ศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดอนามัย เทศบาลกรุงเทพฯ - ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลจังหวัด 3. หน่วยงานแผนครอบครัวเอกชน - สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทร์ บรมราชชนนี(สวท.) - สมาคมทำหมันแห่งประเทศไทย (สทพท.)	- คำบรรยาย - ภาพพลิปรังประกอบ	- มารดาสวมรองเท้าปิดกระดุมได้ถูกต้อง



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ใบความรู้สำหรับวิทยากร ANC





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

บทบาทพ่อแม่

ความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยคนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน ซึ่งได้แก่ สามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก ซึ่งแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่ ที่พึงปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้เกิดความสงบ ภายในครอบครัวการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวต้องมีการปรับตัวการดำเนินชีวิตของทั้งหญิง-ชาย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ โดยเข้าใจความแตกต่าง มีความยืดหยุ่น มีความซื่อสัตย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและมีความเมตตา กรุณา มีความรักเอื้ออาทรต่อกัน หมั่นพูดคุยปรึกษาหารือกันพ่อแม่ควรจะต้องมีความรู้และตระหนักถึงบทบาทของพ่อแม่เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวและมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการมีบุตร ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะต้องทราบนั้นประกอบด้วย



คุณธรรมประจำครอบครัว

- บทบาทของพ่อแม่ในครอบครัว
- ปัจจัยพื้นฐานของครอบครัวที่ดี
- การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของพ่อแม่

บทบาทของสามี

1. ต้องทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่ดี ชยันต์แข็งขันในการทำมาหากิน
2. ดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของภรรยา ไม่มั่วสุมอบายมุข
3. ให้อภัย ยกย่อง ซื่อสัตย์ต่อภรรยา
4. ช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน
5. ให้การดูแลเป็นพิเศษในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ เนื่องจากตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มากกว่าภาวะปกติ



บทบาทของภรรยา

1. ต้องทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี ช่วยสามีสร้างฐานะครอบครัว
2. จัดบ้านให้สะอาดเรียบร้อยน่าอยู่
3. เตรียมอาหารการกินที่รสชาติดี มีประโยชน์

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในครอบครัว

เมื่อภรรยาให้กำเนิดลูกน้อย ก็จะมีบทบาทหน้าที่เพิ่มขึ้น คือบทบาทหน้าที่ของแม่ ในขณะที่เดียวกัน สามีก็จะเพิ่มบทบาทหน้าที่ของพ่อไปพร้อมๆ กันด้วย ในปัจจุบัน พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก แต่ไม่สามารถที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ก็เหมือนกับบางคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ครอบครัวน่าอยู่ มีชีวิตที่เปี่ยมสุขยิ่งขึ้น และพ่อแม่ยังมีหน้าที่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนี้



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

1. ให้ความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงปลอดภัย
2. มีการพูดจาสื่อสารที่ดีต่อกัน
3. มีการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ฝึกให้รู้จักช่วยเหลืองานบ้าน ฝึกให้ลูกได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
4. สอนให้ลูกทำความดี มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
5. ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาในวัยที่เหมาะสม
6. สิ่งสำคัญที่สุดของช่วงเวลาที่มိคุณภาพก็คือ พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็นและเลียนแบบได้ ทั้งให้การอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาว่าพ่อแม่ต้องอยู่กับลูกยาวนานแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ปฏิบัติอย่างไรกับลูก หรืออยู่ร่วมกับลูกอย่างไร



มีรูปแบบของพ่อแม่ที่ดี

- มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบของครอบครัว มีการช่วยเหลือกัน
- มีความยืดหยุ่นโดยเฉพาะเรื่องการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูลูก
- มีการสื่อสารที่ดี เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพของความรักความอบอุ่นในครอบครัว
- มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เมื่อครอบครัวมีความทุกข์
- มีความสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เติบโตตามพัฒนาการได้



สังคมดี...เพราะมีครอบครัวอบอุ่น





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อเป็นการป้องกันโรคบาดทะยักในทารกแรกเกิด ควรปฏิบัติดังนี้

- กรณีที่ไม่เคยได้รับการฉีดวัคซีนมาก่อน

ควรฉีด 2 ครั้ง ในระหว่างตั้งครรภ์ และฉีด 1 ครั้ง ภายหลังจากคลอดโดยเริ่มฉีดดังนี้

ฉีดครั้งที่ 1 ระยะแรก ของการตั้งครรภ์

ฉีดครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งที่ 1 อย่างน้อย 1 เดือน

ฉีดครั้งที่ 3 ห่างจากครั้งที่ 2 อย่างน้อย 6 เดือน

- กรณีที่เคยได้รับการฉีดวัคซีนมาแล้ว

1. เคยได้รับการฉีดมาแล้ว 1 ครั้ง ควรจะฉีดเพิ่มอีก 2 ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน ในระหว่างตั้งครรภ์

2. เคยได้รับการฉีดมาแล้ว 2 ครั้ง ควรจะฉีดเพิ่มอีก 1 ครั้ง ในระหว่างตั้งครรภ์

3. เคยได้รับการฉีดมาแล้ว 3 ครั้ง (ครบชุด) เกิน 5 ปี ให้ฉีดกระตุ้นอีกเพียง 1 ครั้ง

4. เคยได้รับการฉีดมาแล้ว 3 ครั้ง (ครบชุด) แต่ไม่เกิน 5 ปี ไม่ต้องฉีดกระตุ้น

ทั้งนี้ทุกกรณีให้รวมทั้งที่เคยตั้งครรภ์คลอดมาก่อนหรือไม่ก็ตาม



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การตรวจเลือด

การตรวจเลือด เราตรวจเพื่อเจ้าตัวน้อยของคุณพ่อและคุณแม่เป็นสำคัญ หลายคนคงคิดว่าถ้าให้คุณแม่มาตรวจเลือดเพียงคนเดียว พบว่าทุกอย่างปกติดี แล้วลูกในครรภ์จะปกติดี **จริงไหม ?** แต่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะถ้าคุณพ่อไม่ได้รับการตรวจเลือด ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าสุขภาพคุณพ่อปกติดีหรือไม่ เพราะโรคบางอย่างจากคุณพ่อสามารถติดต่อมายังคุณแม่และถ่ายทอดไปสู่ลูก ทั้งๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น ซิฟิลิส ตับอักเสบบี เอชไอ หรือโรคทางพันธุกรรมซึ่งพ่อและแม่มีอยู่ ได้แก่ โรคธาลัสซีเมีย การตรวจเลือดทั้งคุณพ่อและคุณแม่ จะเป็นการช่วยดูแลเจ้าตัวน้อยในครรภ์ได้เป็นอย่างดี

คู่มือความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์

กรุ๊ปเลือดและหมู่เลือดอาร์เอช (RH) ตรวจเพื่อ...

- หมู่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันได้หรือไม่
- กรณีที่เลือดคุณแม่และคุณพ่อเข้ากันไม่ได้จะส่งผลและเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น มีภาวะซีด หัวใจวายในครรภ์

โรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก

เป็นภาวะที่ร่างกายมีจำนวนเม็ดเลือดแดงต่ำกว่าปกติ เนื่องจากร่างกายมีธาตุเหล็กไม่เพียงพอที่จะนำไปสร้างเม็ดเลือดสาเหตุของโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

- ร่างกายมีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้น เช่น หญิงมีครรภ์และให้นมบุตร
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรืออาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น ชา กาแฟ
- การเสียเลือดอย่างเรื้อรัง เช่น โรคเลือดจาง โรคพยาธิปากขอ มีประจำเดือนมาก มีครรภ์ถี่ และทั้งบ่อย ผลกระทบต่อคุณแม่และลูก
- เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ลูกน้ำหนักน้อย ซีด ไม่แข็งแรง ลูกพัฒนาการช้า คุณแม่ไม่มีแรงอ่อนเพลีย คุณแม่อาจตกเลือด ซ็อกหรือติดเชื้อหลังคลอด

ถ้าตรวจพบว่าเป็นโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กจะอย่างไร ?

- กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักใบเขียว กินอาหารที่ส่งเสริมการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้มากขึ้นเช่น กลัวย่น้ำว้า มะละกอสุก ส้ม ฝรั่ง งดอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ได้แก่ ชา กาแฟ ใบเมี่ยง เป็นต้น
- หญิงมีครรภ์ควรรับประทานยาเม็ดธาตุเหล็กที่แพทย์ให้เป็นประจำทุกวันและไม่ควรรับประทานยาอื่นพร้อมนม หรือยาแคลเซียมบำรุงกระดูก
- ป้องกันโรคพยาธิปากขอ โดยถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และใส่รองเท้าทุกครั้งออกจากบ้าน
- รักษาสาเหตุของโรคที่ทำให้เกิดการเสียเลือด เช่น โรคเลือดจาง เป็นต้น





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

โรคธาลัสซีเมีย เป็นโรคชนิดหนึ่งที่เกิดจากเม็ดเลือดแดงผิดปกติแตกง่าย โดยการถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางกรรมพันธุ์เป็นได้ทั้งชายและหญิง

ธาลัสซีเมียมี 2 แบบ

- เป็นพาหะ ผู้ที่เป็นพาหะไม่แสดงอาการจะมีลักษณะและสุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ ผู้เป็นพาหะในประเทศไทยมีประมาณร้อยละ 40 ของประชากร
- เป็นโรค ผู้เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมียจะแสดงอาการซีด ตาขาวซีดเหลือง ตับโต ม้ามโต ไบโหนดจะเปลี่ยนเลขยกแบบ กะโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ ฟันบนยื่น กระดูกเปราะ หักง่าย ผิวหนังดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้

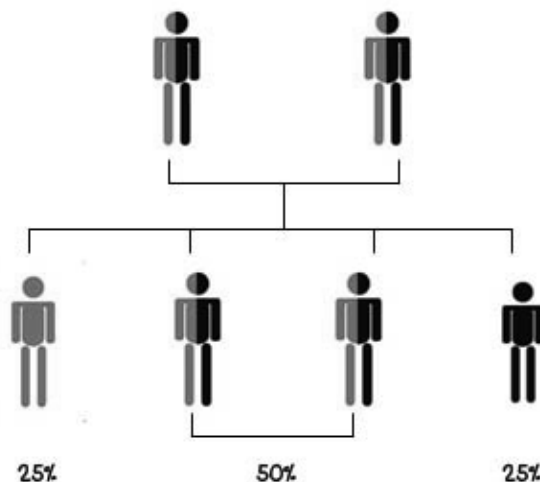
โรคธาลัสซีเมียแบ่งได้หลายชนิด

- ชนิดรุนแรงที่สุด แท้ง ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอดไม่เกิน 1 วัน
- ชนิดรุนแรง แรกเกิดจะไม่มีอาการ จะสังเกตอาการเห็นชัดเมื่ออายุประมาณ 3-6 เดือน อาการสำคัญ คือ ซีด อ่อนเพลีย ท้องป่อง ม้าม ตับโต มักซีดมากจนต้องให้รับเลือดเป็นประจำ
- ชนิดปานกลางและชนิดรุนแรงน้อย จะซีดมากขึ้น เมื่อมีไข้

โอกาสเสี่ยงของการมีลูกเป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

ถ้าทั้งพ่อและแม่เป็นพาหะ

- โอกาสที่ลูกจะเป็นโรค เท่ากับ 25 % หรือ 1 ใน 4
- โอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะ เท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4
- โอกาสที่จะมีลูกปกติ เท่ากับ 25 % หรือ 1 ใน 4

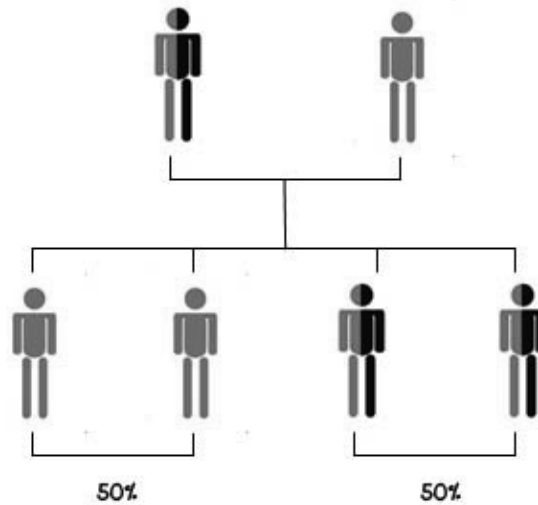




คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

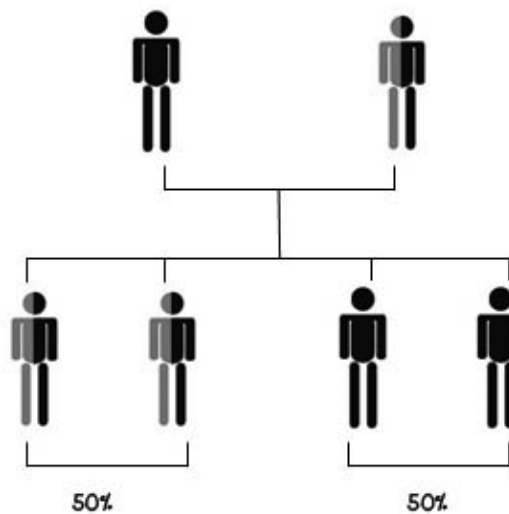
ถ้าพ่อหรือแม่เป็นพาหะเพียงคนเดียวในการตั้งครรภ์

แต่ละครั้งโอกาสที่ลูกจะเป็นพาหะเท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4 และโอกาสที่จะมีลูกปกติเท่ากับ 50% หรือ 2 ใน 4



ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคเพียงคนเดียวและอีกฝ่ายเป็นพาหะ

ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง โอกาสที่ลูกจะเป็นโรคเท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4 โอกาสที่จะมีลูกเป็นพาหะ เท่ากับ 50 % หรือ 2 ใน 4

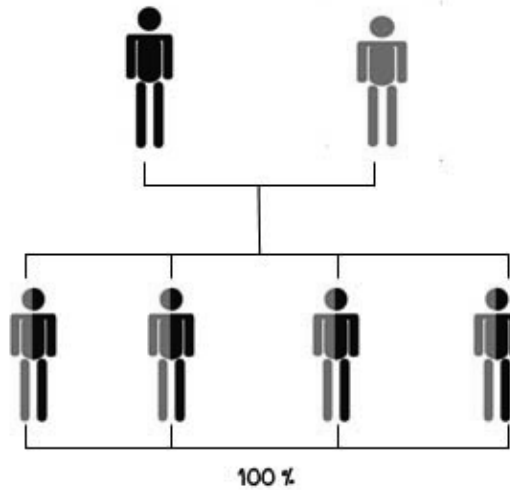




คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคเพียงคนเดียวและอีกฝ่ายปกติ

ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง ลูกทุกคนจะเป็นพาหะ เท่ากับ 100 %



ถ้าตรวจพบว่า คู่ของเรามีโอกาสเสี่ยงที่จะมีลูกป่วยเป็นธาลัสซีเมียจะอย่างไร ?

- ไม่ต้องตกใจ แพทย์จะทำการตรวจให้ละเอียดมากขึ้น เพื่อดูว่าลูกในครรภ์ จะเกิดโรคในระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน และให้การปรึกษาช่วยเหลือตามความเหมาะสมของแต่ละคู่

คำแนะนำสำหรับผู้ที่เป็นพาหะ

- ผู้เป็นพาหะสามารถถ่ายทอดโรคนี้ไปสู่ลูกได้ จึงควรวางแผนก่อนมีลูก เพื่อหลีกเลี่ยงการมีลูกเป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย ควรพาคู่สมรสไปตรวจเลือดก่อนมีลูก ถ้าเป็นพาหะทั้งสองคนเมื่อตั้งครรภ์ควรรับปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยทารกก่อนคลอด ผู้เป็นพาหะควรแนะนำให้ญาติพี่น้องไปตรวจเลือดด้วย

คำแนะนำสำหรับผู้เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

- ควรกินผักผลไม้ ไข่ และนมเป็นประจำ
- ดื่มน้ำหลังอาหารเพื่อช่วยลดการดูดซึมธาตุเหล็ก
- ตรวจฟันทุก 6 เดือน เพราะฟันผุง่าย
- งดสูบบุหรี่และงดดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือการเล่นรุนแรง
- ไม่ควรซื้อวิตามินซีกินเอง
- ถ้ามีอาการปวดท้องที่ชายโครงขวารุนแรง มีไข้และเหลืองมากขึ้นแสดงว่าถุงน้ำดีอักเสบ ควรไปพบแพทย์ อาจเป็นโรคติดเชื้อรุนแรงได้ง่าย เมื่อมีไข้สูงควรเช็ดตัว กินยาลดไข้ แล้วรีบไปพบแพทย์อยู่ในอากาศโปร่งไม่แออัด เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้ออื่นๆ



โรคไวรัสตับอักเสบบี

คือ การอักเสบของเซลล์ตับ จากการติดเชื้อไวรัส การอักเสบจะทำให้เซลล์ตับตาย หากเป็นเรื้อรังจะเกิดพังผืดตับแข็ง และมะเร็งตับได้

สาเหตุของโรคตับอักเสบบี

เชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะติดเชื้อและพบได้บ่อยในช่วงอายุต่างๆ คือ

- ระยะแรกเกิด ถ้ามารดาเป็นพาหะ
- ระยะเด็กเล็ก ถ้ามีพี่เลี้ยงใกล้ชิดเป็นพาหะ
- ระยะเข้าโรงเรียนหรือสถานเลี้ยงเด็กเล็กมีเพื่อนเด็กด้วยกันเป็นพาหะ
- ระยะหนุ่มสาว ถ้ามีการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ
- ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่นที่เป็นพาหะ

การติดต่อของโรคตับอักเสบบี

ติดต่อโดยการสัมผัสกับเลือด น้ำเหลืองจากแผล น้ำลาย น้ำอสุจิ น้ำคั่งหลังในช่องคลอด น้ำนมของผู้ป่วยหรือผู้เป็นพาหะ โดยการรับถ่ายเลือดจากผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยการใช้เข็มฉีดยาที่มีเชื้อปนเปื้อน การเจาะ การสัก การทำฟันที่ใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้ที่มีเชื้อ เช่น แปรงสีฟัน มีดโกน ที่ตัดเล็บ เพราะอาจปนเปื้อนเลือดของคนที่มีเชื้ออยู่ได้ โดยการสัมผัสกับเลือด น้ำคั่งหลังของผู้ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยผ่านเข้าทางบาดแผลโดยไม่รู้ตัว เช่น การเล่นกัดกันของเด็กๆ โดยการถ่ายทอดเชื้อจากมารดาที่เป็นพาหะหรือเป็นโรคอยู่ไปยังทางสายสะดือหรือระหว่างคลอด

อาการของโรคตับอักเสบบี

อาการแบบเฉียบพลัน มี 3 ระยะ คือ

- ระยะนำ เริ่มด้วยมีอาการไม่สบายอ่อนเพลีย บางคน มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียนกินเวลา 3-4 วัน ถึง 1 สัปดาห์
- ระยะเหลือง เนื่องจากตับอักเสบ ทำงานไม่ได้เป็นปกติ น้ำดีจึงเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเข้มบางคนมีอาการแน่นท้อง เจ็บบริเวณใต้ชายโครงขวา อาการเหลืองพบได้ราว 2-4 สัปดาห์
- ระยะฟื้นตัว อาการต่างๆ หายไป บางคนอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายอยู่นานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน ส่วนใหญ่หายเป็นปกติในเวลา 1-3 เดือนบางคนอ่อนเพลีย เบื่ออาหารนานเกิน 3 เดือน
- อาการแบบเรื้อรัง จะมีอาการทั้ง 3 ระยะแบบเฉียบพลัน ซ้ำไปซ้ำมาหลายครั้ง

การป้องกันโรคตับอักเสบบี

- ไม่สัมผัส น้ำเหลือง น้ำลาย ของเหลวที่คั่งหลัง จากร่างกาย
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย และผู้ที่เป็นพาหะของโรค เช่น เข็มฉีดยา มีดโกน แปรงสีฟัน หวี การสัก เจาะหู
- หญิงตั้งครรภ์ จะป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ได้โดยเจาะเลือดตรวจหาเชื้อมาก่อนตั้งครรภ์ ถ้ายังไม่มีภูมิคุ้มกันโรคก็ฉีดวัคซีนเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค ถ้าพบเชื้อโรคขณะตั้งครรภ์ อาจเจาะเลือดเพิ่มเติม เพื่อบอกถึงโอกาสที่จะติดต่อยังทารก หากทางป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อ ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ ไม่ต้องรักษา แต่ระวังการแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่น ทารกที่เกิดจากมารดาติดเชื้อไวรัส ป้องกันการติดโรค โดยให้วัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคได้ทันทีหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากนี้แพทย์จะเฝ้าทารก มาฉีดวัคซีนตามกำหนดจนครบ



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การจัดวัคซีนต้องฉีดติดต่อกัน 3 เข็ม ฉีดห่างกัน 1 เดือน 2 เข็มและฉีดเข็มที่ 3 เมื่อครบ 6 เดือน จึงจะได้ผลดี ผู้ที่ควรได้รับวัคซีน

- ทารกแรกเกิดทุกคน เพื่อให้ภูมิคุ้มกันไม่ติดเชื้อตั้งแต่อายุน้อย
- เด็กทั่วไป และผู้ใหญ่ที่ไม่มีภูมิต้านทาน
- ผู้สมรสก่อนแต่งงานควรตรวจเลือดเพื่อดูว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นพาหะหรือไม่ ถ้าพบว่าเป็น และอีกฝ่ายหนึ่ง

ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน จะได้ฉีดวัคซีนก่อนแต่งงาน





โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คืออะไร

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือกลุ่มโรคที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง ส่วนใหญ่โดยการร่วมเพศ บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัส หรือการถ่ายทอดโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองทอดจากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ แบ่งตามลักษณะอาการ ดังนี้

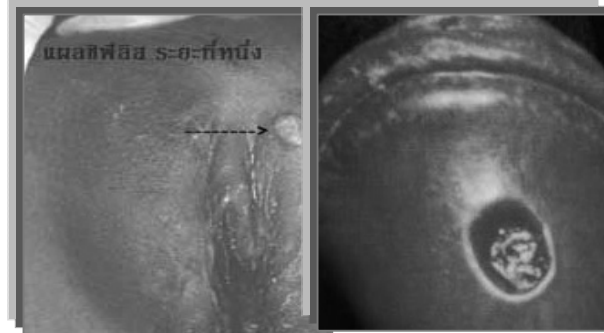
แผล	ได้แก่	ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริมอวัยวะ
ฝี	ได้แก่	กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง แผลริมที่มีภาวะแทรกซ้อน
หนอง	ได้แก่	หนองใน หนองในเทียม
อื่น ๆ	ได้แก่	หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิช่องคลอด เชื้อราช่องคลอด
ผู้หญิง		ที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนใหญ่มีอาการไม่ชัดเจน มีภาวะแทรกซ้อน จึงควรรีบ

รับการรักษา



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ซิฟิลิส (Syphilis)



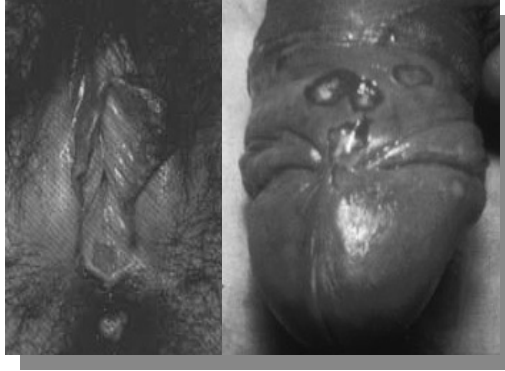
สาเหตุ	เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ <i>Treponema pallidum</i>
ระยะฟักตัว	ประมาณ 10 - 90 วัน
การติดต่อ	โดยการร่วมเพศ และมารดาที่ติดเชื้อซิฟิลิสสู่ทารกขณะตั้งครรภ์
อาการ	มีแผลที่อวัยวะเพศ และอาจเกิดขึ้นที่อื่น ๆ แผลไม่เจ็บถ้าไม่ได้รับการรักษาแผลอาจจะหาย แต่โรคจะมีการดำเนินเข้าสู่ระยะต่อไป มีผื่นขึ้น ตามลำตัว ฝ่ามือ ผื่นไม่เจ็บ ไม่คัน ผสมร่วง คิ้วร่วง ฯลฯ อาการเหล่านี้ จะหายไปเอง แต่เชื้อยังอยู่ในร่างกายดังนั้นถ้าตรวจเลือด จะพบว่า “เลือดบวกซิฟิลิส” หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษาโรคจะลุกลาม ทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง กระดูก ทำให้ร่างกายพิการและตายได้ มารดาที่ติดเชื้อซิฟิลิส ขณะตั้งครรภ์อาจแท้ง ทารกตายในครรภ์หรือให้กำเนิดทารกที่เป็นโรคซิฟิลิส แต่กำเนิด เด็กที่รอดชีวิตอาจจะมีจมูกยุบ ปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอด ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซิฟิลิส ส่วนใหญ่ไม่มีอาการใด ๆ แต่ตรวจเลือดพบผลผิดปกติ ที่แสดงว่าติดเชื้อซิฟิลิส

ถ้าตรวจพบเชื้อซิฟิลิสขณะตั้งครรภ์จะอย่างไร ?

- สามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยจัดยาตามคำสั่งการรักษาของคุณหมออย่างเคร่งครัด และต้องรับการรักษาตั้งแต่วัยแรกๆ ของการตั้งครรภ์



แผลริมอ่อน (Chancroid)



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Haemophilus ducreyi*

ระยะฟักตัว

ประมาณ 3 - 7 วัน

การติดต่อ

โดยการร่วมเพศ

อาการ

ผู้ชาย จะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ต่อมาแตกเป็นแผลมักมีหลายแผล ขอบไม่แข็ง และไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางรายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบวม เป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่ ผู้หญิง ส่วนใหญ่ไม่ปรากฏอาการ แต่ถ้ามีอาการก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ชาย ถ้าแผลอยู่ที่ผิวหนัง ช่องคลอดหรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (Lymphogranuloma venereum)



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Chlamydia trachomatis*

ระยะฟักตัว

ประมาณ 3 - 30 วัน

การติดต่อ

โดยการร่วมเพศ

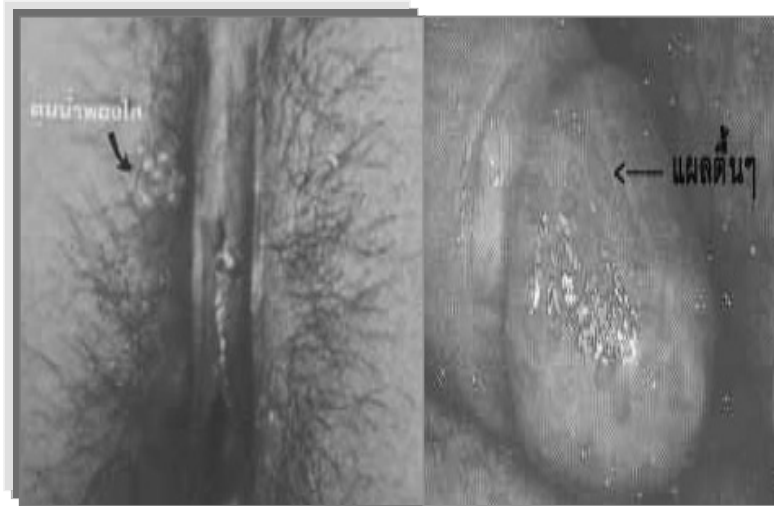
อาการ

มีตุ่มหรือเป็นแผลตื้น ๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศซึ่งหายไปเองภายใน 2-3 วันต่อมา ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมเป็นฝีเจ็บมาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีจะบวม แดง ร้อน หากไม่ได้รับการรักษาฝีอาจแตกมีหนองไหลกลายเป็นแผลเรื้อรัง การติดเชื้อในทวารหนักจะทำให้ทวารหนัก อักเสบ ตีบตัน ถ่ายอุจจาระไม่ออก





เริมอวัยวะเพศ (Genital herpes)



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ Herpes simplex virus

ระยะฟักตัว

ประมาณ 3 - 14 วัน

การติดต่อ

โดยการร่วมเพศ และหรือสัมผัสบริเวณที่มีเชื้อ

อาการ

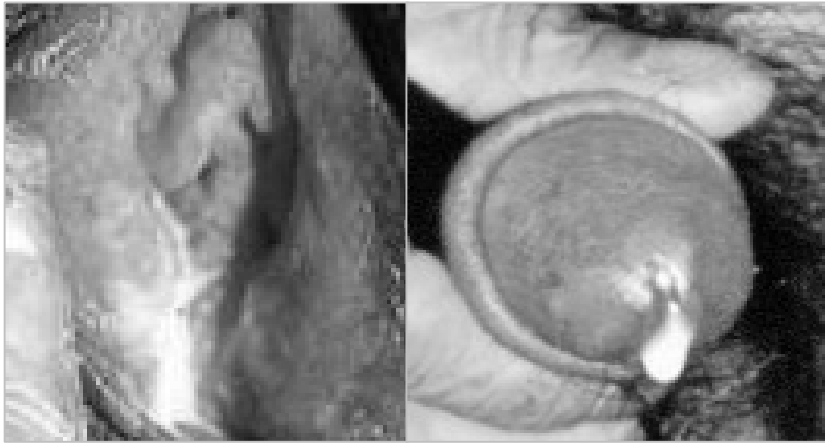
มักจะมีอาการ แสบ ๆ คัน ๆ นำมาก่อนเล็กน้อยแล้วมีตุ่มใส ๆ ขึ้นกระจายตัวกระจาย หรือเป็นกลุ่ม ต่อมาตุ่มจะแตกเป็นแผลแล้วตกสะเก็ดหายไปเองใน 1-2 สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ อวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศหญิง ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก อาจพบได้ทั้งที่อวัยวะสืบพันธุ์ริมฝีปาก และเยื่อตา

ผู้ป่วย ที่ติดเชื้อครั้งแรก จะมีอาการรุนแรงมากใช้เวลานานกว่าจะหาย ส่วนผู้ที่เคยเป็นโรคซ้ำ อาการของโรคจะเป็นน้อยหายเร็ว

ทารก ที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ติดเชื้อเริ่มอาจติดเชื้อจากมารดา



หนองใน (Gonorrhoea)



สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Neisseria gonorrhea

ระยะฟักตัว ประมาณ 3 - 5 วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ

ผู้ชาย จะมีอาการปัสสาวะแสบ ขัด มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ บางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีที่ปากท่อปัสสาวะ ผงังท่อปัสสาวะ ฝีที่บริเวณด้านข้างเส้นสองสลับ ท่อปัสสาวะตีบตัน หากไม่ได้รับการรักษาเชื้อ จะลงไปสู่ถุงอัณฑะทำให้เกิดอาการอักเสบอีกเสบ อาจทำให้เป็นหมันได้

ผู้ชาย ที่ติดเชืหนองในในทวารหนัก จากการมีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ในรายที่มีอาการ จะมีอาการเปื่อยแฉะที่ทวารหนัก ปวดเบ่ง หรือมีหนองไหลจากทวารหนัก

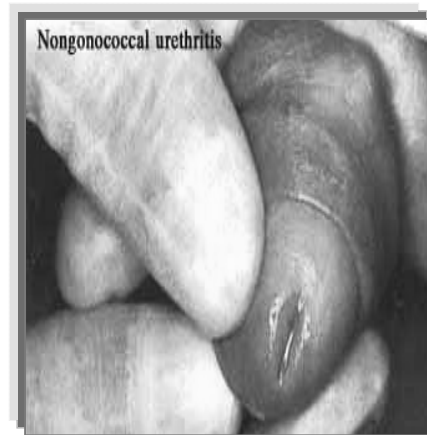
ผู้หญิง ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หากมีอาการจะมีตกขาว ไม่คัน มีอาการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปัสสาวะแสบขัด ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีที่ต่อมบาร์โธลิน ปีกมดลูกอักเสบ ซึ่งอาจทำให้ท้องแข็งไตตีบตัน กลายเป็นหมันหรือทำให้ท้องนอกมดลูกได้

ทารกแรกเกิด เชื้อหนองในอาจเข้าตาขณะคลอดผ่านช่องคลอดมารดาที่มีเชื้อหนองใน ถ้าไม่รับรักษาอาจตาบอดได้





หนองในเทียม (Non - gonococcal urethritis)

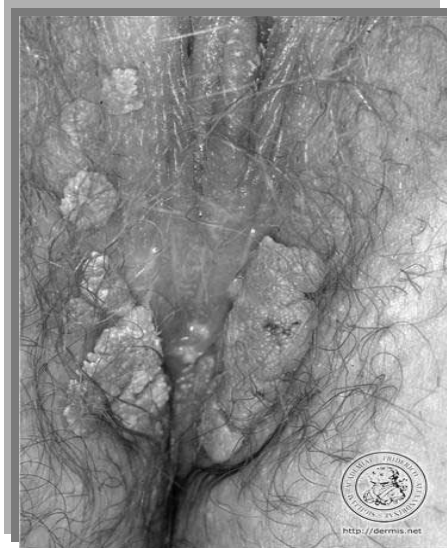


สาเหตุ	เกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Chlamydia trachomatis
ระยะฟักตัว	ประมาณ 1 - 4 สัปดาห์
การติดต่อ	โดยการร่วมเพศ
อาการ	ผู้ชาย จะมีอาการแสบ หรือคันที่ท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดอาจมีมูกใส หรือมูกขุ่น ส่วนน้อย เป็นหนอง มูกหรือหนองมักพบตอนตื่นนอน ผู้หญิง ส่วนมากมักไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว





หูดหงอนไก่ (Condyloma acuminata)



สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ Human papilloma virus

ระยะฟักตัว

ประมาณ 3 เดือน

การติดต่อ

โดยการร่วมเพศ หรือ สัมผัสทางเพศกับผู้ป่วย

อาการ

เป็นติ่งเนื้ออ่อนสีชมพูคล้ายหงอนไก่ ผู้ชาย มักพบที่โคนหูกมดลูก ปลายอวัยวะเพศ เส้นสองสลับ และอาจพบบริเวณรอบทวารหนักในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

ผู้หญิง พบได้ที่ปากช่องคลอด ผังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บ หูดจะเริ่มจากขนาดเล็ก ๆ และโต ขึ้นเรื่อย ๆ การตั้งครรภ์จะทำให้หูดโตเร็วกว่าปกติ

ทารก ที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ติดเชื้อหูดหงอนไก่ อาจติดเชื้อจากมารดาได้

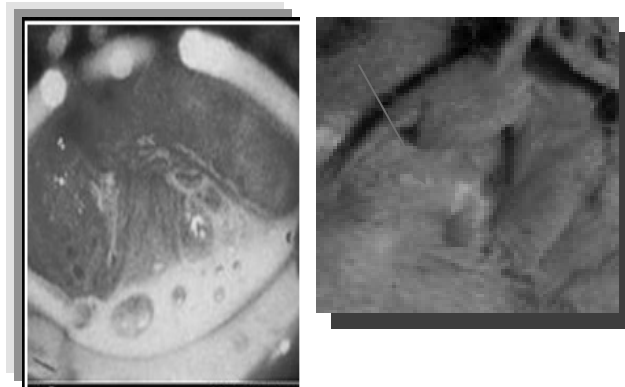


หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum)



สาเหตุ	เกิดจากเชื้อ Poxvirus
ระยะฟักตัว	ประมาณ 1 สัปดาห์ ถึง 6 เดือน
การติดต่อ	โดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือสัมผัสทางเพศ
อาการ	ระยะแรก จะเป็นตุ่ม ผิวเรียบ ขนาดเล็ก มีสีขาว ตรงกลางตุ่มมีรอยบุ๋ม จำนวนตุ่มที่เกิดขึ้นอาจมีมาก หรือน้อยก็ได้ ถ้าใช้เข็มสะกิดตรงกลางแล้วบีบดูจะได้เนื้อหูดสีขาว ๆ มักเป็นที่หัวเหน่า อวัยวะเพศ และโคนด้ามนะ อาจพบได้ที่ท้องน้อย

พยาธิช่องคลอด (Vaginal trichomoniasis)



สาเหตุ	เกิดจากเชื้อโปรโตซัว ชื่อ Trichomonas vaginalis
ระยะฟักตัว	ประมาณ 3 - 28 วัน
การติดต่อ	โดยการร่วมเพศ
อาการ	ผู้หญิง มักจะมีตกขาวผิดปกติ มีสีเหลืองออกเขียวอาจมีกลิ่น อาจเจ็บปวดเวลาร่วมเพศ คัน แสบ และระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ ผู้ชาย จะมีอาการคล้ายหนองในเทียม



เชื้อราในช่องคลอด (Vaginal candidiasis)



สาเหตุ เกิดจากเชื้อรา candidiasis

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ และ หรือสัมผัสทางเพศหรือเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น

1. สุขอนามัยไม่ถูกต้อง
2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
3. การใช้ยาบางชนิด

อาการ ผู้ป่วยมักมีอาการคัน ตกขาวเป็นก้อน ๆ คล้ายตะกอนนมบางรายมีอาการปวดแสบปวดร้อน ระคายเคือง หรือ แสบเวลาปัสสาวะ เจ็บในช่องคลอดระหว่างร่วมเพศ บริเวณปากช่องคลอดมีสีแดงจัด อาจมีผื่นที่ขาหนีบ รอบทวารหนัก หัวเหน่า หรือต้นขา เชื้อราช่องคลอด อาจติดต่อสู่คู่นอนได้ คู่เพศสัมพันธ์ อาจมีผื่นคันที่ปลายอวัยวะเพศ และหงิกหุ้มปลาย



โลน (Pediculosis)

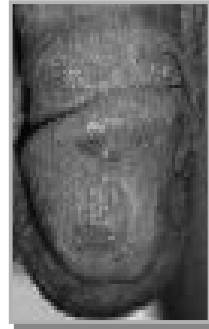


- สาเหตุ** เกิดจากเชื้อ Phthirus pubis (crab louse)
- ระยะฟักตัว** ประมาณ 30 วัน
- การติดต่อ** โดยการสัมผัสใกล้ชิดทางเพศกับผู้ป่วย
- อาการ** ลักษณะคล้ายเหา อาศัยและออกไข่ตามรากขนขอบดูลือด ทำให้คันบริเวณนั้นๆ รอบทวารหนัก
- หน้าอก** ลำตัว รังไข่ ขนตา คิ้ว แต่ไม่พบที่ศีรษะ





หิด (Scabies)



สาเหตุ	เกิดจากตัวไรชนิดหนึ่ง ชื่อ <i>Sarcoptes scabiei</i>
ระยะฟักตัว	ประมาณ 2 - 6 สัปดาห์
การติดต่อ	โดยการสัมผัสใกล้ชิด หรือสัมผัสทางเพศ
อาการ	จะมีตุ่มใส และตุ่มหนองคันขึ้นกระจายทั่วร่างกาย มักจะพบที่ง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า รักแร้ อวัยวะเพศ สะดือ รอบหัวนม ง่ามก้น อาการคันจะเป็นมาากเวลากลางคืน

หากมีอาการสงสัยเหล่านี้...ให้รีบไปพบแพทย์

ในผู้ชาย ปัสสาวะแสบขัดหรือมีหนองไหลออกมา เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม ฝี แผล บริเวณอวัยวะเพศ ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี

ในผู้หญิง ตกขาวผิดปกติหรือมีสีเหลือง กลิ่นเหม็น มีผื่น ตุ่ม ฝี แผล บริเวณอวัยวะเพศ เจ็บปวดคันอวัยวะเพศ ปวดเสียวท้องน้อย ขาหนีบบวมหรือเป็นฝี



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

โรคเอดส์

เป็นโรคที่พวกเราทุกคนคงได้ยินกันอย่างแพร่หลาย เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวีทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง และเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้เชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถติดต่อทางการร่วมเพศ และทางเลือด เมื่อคุณแม่ติดเชื้อไวรัสเอดส์เจ้าตัวน้อยมีโอกาสติดจากคุณแม่ได้ระหว่างตั้งครรภ์โดยผ่านทางรก ระหว่างการคลอดและหลังคลอด โดยการผ่านทางน้ำนมแม่เมื่อตรวจพบว่าคุณแม่ติดเชื้อเอชไอวี โรคเอดส์คุณแม่จะลดโอกาสในการติดเชื้อของเจ้าตัวน้อยให้มากที่สุด โดยระหว่างตั้งครรภ์และขณะคลอดคุณแม่จะได้รับยาต้านไวรัสเอชไอวี เพื่อป้องกันเชื้อเข้าสู่ทารก การวางแผนการคลอดที่ปลอดภัยและการให้นมผสมทดแทนนมแม่ ซึ่งในปัจจุบันนี้เราสามารถลดการติดเชื้อเอชไอวี จากคุณแม่มาสู่เจ้าตัวน้อยได้ถึงร้อยละ 97 และโรงพยาบาลทุกแห่งจะมีผู้ให้การศึกษา คอยให้คำแนะนำดูแลคุณแม่และเจ้าตัวน้อยเป็นอย่างดี การตรวจเลือดเมื่อคุณแม่คุณพ่อมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่แน่ใจการตรวจเลือดจะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ท่านมั่นใจ ว่าท่านและครอบครัวของท่านปลอดภัยจากเอดส์

ความหมายของผลเลือดลบ

1. ไม่ติดเชื้อไวรัส เอช ไอ วี
2. อาจติดเชื้อแล้ว แต่ยังตรวจไม่พบเชื้อ
3. ผลเลือดที่เป็นลบไม่ได้หมายความว่าต่อไปจะไม่ติดเชื้อหากยังมีพฤติกรรม เสี่ยงอยู่

ทำอะไรให้ผลเลือดเป็นลบตลอดไป

1. รักเดียวใจเดียวสามีภรรยาควรรักเดียวใจเดียว และต้องมีกันและกัน ตลอดชีวิตสมรส ไม่ควรไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรสของเรา
2. การไม่รับเชื้อทางเลือดไม่ควรใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรระมัดระวังการใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น เช่น ไม้มีดโกน กรรไกร ตัดเล็บ การสักลาย เจาะหู การสัมผัสบาดแผลเปิดของผู้อื่น เป็นต้น
3. งดยางอนามัย
 - หากมีพฤติกรรมเสี่ยง ควรใช้ยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง
 - ไม่ใช่เรื่องน่าอายอะไร ถ้าสามีและภรรยาจัดหายางอนามัยเตรียมไว้ก่อนมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในขณะตั้งครรภ์ควรเรียนรู้อีกและจัดหายางอนามัยเตรียมไว้ก่อนมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในขณะตั้งครรภ์จะทำให้ขาดสติไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
4. การสื่อสารภายในครอบครัว
 - การพูดคุย เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องน่าอาย สามีภรรยาควรพูดคุยกันอย่างเปิดเผย



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

เทคนิคการพูดคุยเรื่องโรคเอดส์ในครอบครัว

1. สามี-ภรรยา ต้องเปิดใจกว้างยอมรับฟังปัญหาซึ่งกันและกันและกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
2. เลือกเวลาหรือบรรยากาศที่ทั้งคู่รู้สึกสบายใจและเป็นส่วนตัว
3. เริ่มต้นด้วยการยกย่องหรือโฆษณาเรื่องเอดส์มาพูดคุยกันหรือหาเอกสารเรื่องเอดส์มาอ่านก่อน
4. พูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
5. ถ้าการพูดคุยนำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง ควรพักไว้ก่อน แล้วค่อยหาโอกาสคุยภายหลัง หรือให้อ่านจากเอกสารความรู้เรื่อง เอดส์

วิธีการเลือกใช้ถุงยางอนามัยที่ได้มาตรฐาน ใช้ถุงยางอนามัยที่ยังไม่หมดอายุ โดยดูจากวันที่ผลิต ไม่ใช่ถุงยางอนามัยที่ฉีกขาด หรือซองบรรจุชำรุด เลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม ถ้าเล็กไปอาจฉีกขาดง่าย หรือใหญ่ไปจะหลุดได้ง่าย



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

กลุ่มอาการดาวน์

กลุ่มอาการดาวน์

เป็นโรคพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม (สสารที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม) และเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของภาวะปัญญาอ่อน เด็กกลุ่มอาการดาวน์ จะมี 47 โครโมโซม (ในคนปกติจะมีโครโมโซม 46 โครโมโซม) โดยสาเหตุที่พบบ่อยเกิดจากโครโมโซมคู่ที่ 21 เกินมา 1 โครโมโซม เกิดได้ในการตั้งครรภ์ทั่วไปไม่จำกัดเชื้อชาติหรือแม่แต่อายุมารดา แต่พบบ่อยกว่าในหญิงที่ตั้งครรภ์เมื่อมีอายุมาก

ลักษณะอาการเป็นอย่างไร

แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยเด็กได้แต่แรกคลอด เนื่องจากเด็กจะมีลักษณะที่เฉพาะ ได้แก่ ตาที่เฉียงขึ้นบน ตั้งจมูกแบน ตาห่าง มือเท้าสั้น กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง และมักจะมีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดร่วมด้วย เป็นต้น เด็กที่เป็นโรคดังกล่าวจะมีสติปัญญาอ่อน ซึ่งความรุนแรงจะมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละคน อายุมารดามากกว่า 35 ปีขึ้นไป จะมีความเสี่ยงมากขึ้น ประมาณ 1 ต่อ 600 จนถึง 1 ต่อ 300 คน แต่มารดาที่อายุไม่มากก็สามารถพบได้ หรือมีประวัติลูกคนก่อนเป็นโรคนี้ หรือมีประวัติญาติพี่น้องเป็นโรคนี้

การเจาะน้ำคร่ำ

ตามปกติในน้ำคร่ำที่ห่อหุ้มตัวทารก จะมีเซลล์ของทารกหลุดลอกลอยแขวนอยู่ ซึ่งเราสามารถเจาะดูดเอาเซลล์เหล่านี้มาทำการเพาะเลี้ยงแล้วมาศึกษาโครโมโซม หรือพันธุกรรม เพื่อจะค้นหาว่ามีความผิดปกติความพิการในทารกที่อยู่ในครรภ์ การเจาะจะกระทำได้ก็เมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 4 เดือน แล้วนำมาเข้ากระบวนการทางห้องปฏิบัติการ ภายใน 2 สัปดาห์ ก็จะสามารถผลการตรวจ แพทย์จะใช้เครื่องตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงเป็นตัวช่วยในการเจาะหลังจากฉีดยาชาเฉพาะที่แล้ว ใช้เข็มเจาะผ่านผนังหน้าท้องมารดา ผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกในตำแหน่งที่ปลอดภัย แล้วดูดน้ำคร่ำออกมาตรวจ การเจาะตรวจน้ำคร่ำอาจจะก่อผลแทรกซ้อนได้ เช่น การแท้ง ดังนั้นการตรวจดังกล่าวจึงจะทำเมื่อมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เท่านั้น.....

การวินิจฉัยไม่ยาก แต่การดูแลระยะยาวนั้นยากกว่า

การดูแลรักษานั้นต้องอาศัยความร่วมมือของคุณพ่อคุณแม่ และครอบครัวอย่างมาก ต้องอาศัยความอดทนและตั้งใจจริงในการดูแลเด็กกลุ่มนี้ เนื่องจากมีภาวะโรคร่วมหลายอย่าง ซึ่งถ้าได้รับการดูแลรักษาและกระตุ้นพัฒนาการตั้งแต่นั้น จะทำให้เด็กกลุ่มนี้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในระดับหนึ่งและใช้ชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงกับคนปกติ....



การรักษาความสะอาดช่องปาก

เคยถามตัวเองบ้างไหมว่า แปรงฟันทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ทำไมฟันจึงผุถ้าจะมาพิจารณากันอย่างละเอียด ก็จะตอบตัวเองกันได้ว่าเราให้ความสนใจการแปรงฟันน้อยเกินไป บางคนแค่เอาไปสีฟันเข้าไประยะ ๗ ชั่วโมงที่แล้วก็เลิกแปรงสีฟัน บางคนก็ใช้นานๆจะจน ขนแปรงบานหมดแรงสปริงเลยทำความสะอาดไม่ได้เลย

แปรงฟัน ... อย่างมีประสิทธิภาพ

การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพจะประกอบด้วยปัจจัย 5 ข้อ ดังนี้

1. **ขนแปรง** : แปรงสีฟันที่ใช้ควรมีขนแปรงนุ่ม จะช่วยส่งเสริมให้แปรงฟันได้โดยไม่ต้องออกแรงมาก สามารถป้องกันการสึกกร่อน และอาการเสียวฟันที่อาจเกิดต่อเนื่องได้ การแปรงฟันโดยแปรงสีฟันที่อ่อนนุ่มจะช่วยให้ขนแปรงเข้าไปตามซอกฟัน ซึ่งเป็นที่สะสมของเศษอาหาร และคราบจุลินทรีย์ได้อย่างทั่วถึง ทำให้ทำความสะอาดได้ดีกว่า แต่จะต้องปรับอุปนิสัยและความเชื่อที่ว่าแปรงฟันแรงๆ จึงจะสะอาด เปลี่ยนเป็น แปรงฟันด้วยขนแปรงนุ่มจะสะอาดดีกว่า

2. **บริเวณที่ควรแปรงฟัน** : แปรงฟันบริเวณขอบเหงือกเป็นพิเศษบริเวณขอบเหงือก หรือรอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน จะเป็นส่วนที่คราบจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเหงือกอักเสบ และโรคฟันผุ สะสมได้ดีที่สุด ดังนั้นจึงเป็นบริเวณที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยการทำทำความสะอาดบริเวณนี้ของเหงือกอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ การแปรงฟันโดยให้ขนแปรงที่อ่อนนุ่มกระทบขอบเหงือกเบาๆ ยังเป็นการกระตุ้นการทำงานของเหงือกด้วย ในรายที่เหงือกอักเสบการแปรงฟันบริเวณขอบเหงือก อาจมีเลือดออกได้ แต่ถ้าวอดทนแปรงต่อไปในบริเวณนั้นอย่างต่อเนื่อง อาการเหงือกอักเสบ และเลือดออกขณะแปรงฟัน จะลดน้อยลงและหายไปในที่สุด ภายในเวลาไม่นาน

3. **ด้านของฟันที่ต้องแปรง** แปรงฟันให้ทั่วทุกซี่ฟัน ทั้งด้านนอกและด้านใน ด้านนอกของฟัน ได้แก่ ด้านแก้มคนส่วนใหญ่สามารถแปรงให้สะอาดได้ดี จะมีจุดอ่อนก็ตรงกระพุ้งแก้มด้านลึกสุดมักแปรงเข้าไปไม่ค่อยถึง ก็ทำให้ไม่สะอาดได้ และ ด้านในของฟัน ได้แก่ ด้านเพดานปากสำหรับฟันบน หรือด้านลิ้น สำหรับฟันล่าง เป็นส่วนที่แปรงฟันไม่ค่อยถึงที่สุดเพราะว่าทุกด้านของฟัน จะเป็นที่สะสมคราบจุลินทรีย์ได้เหมือนกัน ก็จึงสมควรจะได้รับการทำความสะอาดเท่ากัน ทั้งด้านนอก และด้านในของฟันทุกซี่ในปาก การแปรงฟันที่ดี จึงต้องแปรงซ้ำๆ และทั่วถึง

4. **เวลาที่ใช้** : แปรงฟันให้วันละครั้งละประมาณ 2 นาที เพราะโดยปกติแล้ว ความยาวของแปรงสีฟันจะครอบคลุมฟันได้ครั้งละ 2-3 ซี่ ในขณะที่ฟันบนมี 20 ซี่ และฟันล่างมี 32 ซี่ ซึ่งได้รับการแปรงฟันทั้งด้านนอก และด้านในทุกซี่อย่างทั่วถึง จะใช้เวลาประมาณ 2 นาทีขึ้นไป ดังนั้น การแปรงฟันอย่างรีบร้อน จะแปรงได้ไม่ทั่วถึง และไม่สะอาดเพียงพอ

5. **ยาสีฟัน** : แปรงฟันอย่างสม่ำเสมอ ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ยาสีฟันที่ดีจะต้องมีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ในการป้องกันโรคฟันผุและการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ควรจะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันเพื่อให้มีประสิทธิภาพ ในการต่อต้านโรคฟันผุ ได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ในเวลาประมาณ 2 นาที ดังกล่าวจะเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับ การเกิดปฏิกิริยา ป้องกันฟันผุของฟลูออไรด์ด้วย





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การแปรงฟันที่ถูกต้อง

การแปรงฟันที่ถูกต้อง หมายถึง แปรงฟันทั่วทุกซี่ และทุกด้าน เน้นบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงได้แก่ ฟันกราม และฟันด้านลิ้น ใช้แปรงขนอ่อน แปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์และใช้เวลาอย่างน้อย 2 นาที

วิธีการแปรงฟัน

โดยทั่วไปแล้วจะพบบ่อย ๆ ว่าบริเวณของฟันที่คนทั่วไป มักแปรงได้ไม่สะอาด ก็คือบริเวณฟันกรามล่างด้านลิ้น บริเวณฟันหน้าล่างด้านลิ้น บริเวณฟันกรามบนด้านกระพุ้งแก้ม

ดังนั้น เมื่อคุณเริ่มต้นแปรงฟันขอแนะนำให้เริ่มแปรงในบริเวณฟันซี่ที่คุณ คิดว่า แปรงได้สะอาดน้อยที่สุดก่อนเพื่อที่จะเป็นการเน้นการทำความสะอาด ที่บริเวณนี้ให้ดีที่สุดก่อน แล้วต่อไปฟันของคุณทุกซี่ ทุกด้านของคุณ ก็จะสะอาดได้อย่างทั่วถึง

วิธีการแปรงฟันบน

โดยวิธี ชยับ-ปัด (Modified Bass Technic) ในทุกบริเวณ ยกเว้นฟันหน้าบนด้านเพดานและฟันหน้าล่างด้านลิ้น ซึ่งอาจใช้วิธี กด-ดิ่ง-ปัด (Roll Technic) โดยเปลี่ยนให้แนวของด้ามแปรงสีฟัน ขนานกับแนวของซี่ฟันหน้าบนบริเวณเหงือกปลายขนแปรงส่วนสุดท้าย ให้นับกับบริเวณคอฟัน แล้วดึงแปรงลงมาโดยให้ขนแปรงสัมผัสกับผิวฟันตลอด สำหรับฟันบนหรือดิ่งขึ้นบนสำหรับฟันล่าง



ภาพแสดงการแปรงฟันบน

การแปรงฟันกรามบนด้านแก้ม ด้านเพดานปาก และฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธีชยับ-ปัด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศาปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไปในร่องเหงือก ได้เล็กน้อยออกแรงถูแปรงไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปัดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ลงไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

การแปรงฟันล่าง

การแปรงฟันกรามล่างด้านแก้ม ด้านลิ้นและฟันหน้าด้านริมฝีปาก (ใช้วิธี ขยับ-ปัด) ให้เอียงแปรงสีฟันเข้าหาเหงือกประมาณ 45 องศา เช่นนี้ ปลายของขนแปรงจะแทรกเข้าไป ในร่องเหงือกได้เล็กน้อย ออกแรงถูไปมาสั้นๆ 3-4 ครั้ง แล้วปัดแปรงสีฟันเข้าหาตัวฟัน ขึ้นไปด้านปลายฟัน ทำเช่นนี้ 5-6 ครั้ง



ภาพแสดงการแปรงฟันล่าง

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

การแปรงฟันด้านบดเคี้ยว โดยวางขนแปรงตั้งฉากกับด้านเคี้ยวของฟันออกแรงถูไปมา 4-5 ครั้ง แปรงให้ทั่วทั้งทางด้านบดเคี้ยว



ภาพแสดงการแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

การแปรงลิ้น



บริเวณลิ้นอาจพบมีคราบเศษอาหารหรือมีลักษณะเป็นฝ้าขาวติดอยู่ ซึ่งถ้ามีการหมักหมมอยู่เนานๆ อาจทำให้เกิดมีกลิ่นได้จึงควรทำความสะอาดลิ้นด้วย โดยใช้ขนแปรงสีฟันถูเบาๆ บนด้านลิ้น



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การตรวจเต้านมในหญิงตั้งครรภ์

การตรวจเต้านมและหัวนมมีความสำคัญ เพื่อคัดกรองความผิดปกติของหัวนมและลานหัวนม

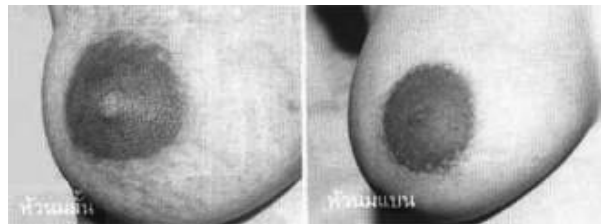
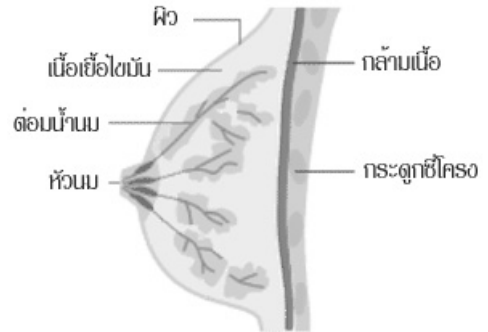
หัวนม ปกติจะมีความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร ขนาดใหญ่เล็กไม่เท่ากัน
นุ่ม สามารถลูบไปตามขนาดและรูปปากของลูกได้ ภายในหัวนมมีท่อน้ำนม
15-20 ท่อทอดมาที่รูเปิด

ลานนม ผิวสีคล้ำเป็นวงล้อมรอบหัวนม เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-2.5

เซนติเมตร มีตุ่มนูนเป็นทางเปิดของต่อมไขมันเพื่อสร้างไขมันเคลือบหัวนม
และลานหัวนมไม่ให้แห้ง ไตลานหัวนมมีกระเปาะน้ำนม 15-20 กระเปาะ
ใต้ผิวหนังของหัวนมและลานหัวนมมีกล้ามเนื้อเรียบเป็นรัศมีและวงกลม
ออกไปจากหัวนม ทำให้หัวนมและลานหัวนมหดตัวสูงขึ้นเมื่อถูกกระตุ้น

หรือถูกดูด ถ้าหัวนมสั้น หรือบอด ลูกจะจับถึงลานหัวนมได้ไม่ถนัด อาจทำให้หัวนมแตก เต้านมคัด ลูกได้น้ำนมไม่
เพียงพอ

ลักษณะหัวนม



เกณฑ์การประเมินความผิดปกติของหัวนม และลานหัวนม

การให้คะแนนทดสอบ (Grade)

Nipple (หัวนม) โดยถือว่าความยาวปกติประมาณ 1 เซนติเมตร

- บอดสนิท หรือ บุ่ม ให้ grade 0
- สั้นประมาณ 0.1 - 0.3 ซม. ให้ grade 1
- สั้นประมาณ 0.4 - 0.6 ซม. ให้ grade 2
- สั้นประมาณ 0.7 - 1.0 ซม. ให้ grade 3

Areola (ลานหัวนม)

- ลานหัวนมตึงมาก ให้ grade 1
- ลานหัวนมตึงปานกลาง ให้ grade 2
- ลานหัวนมนุ่มดี ให้ grade 3



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

วิธีแก้ไขหัวนมผิดปกติ

แก้ไขหัวนมโดยใช้มือ

วิธีที่ 1 ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับด้านข้างของหัวนมส่วนที่ติดกับลานนม คลึงไปมาเบาๆ พร้อมทั้งจับหัวนมดึงยืดออกมาเล็กน้อย แล้วปล่อย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง นานครั้งละ 2-5 นาที จะช่วยให้หัวนมที่ฝังอยู่ในลานนม ยื่นยาวออกมาได้

วิธีที่ 2 วางนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างให้ชิดโคนหัวนม กดและดึงออกจากกันไปทางด้านข้างทั้ง 2 ข้าง (Hoffman ' s exercise) ทำเช่นนี้ทางด้านบนและด้านล่าง ทำซ้ำหลายๆครั้ง จนรอบหัวนม ทำวันละ 2 ครั้ง หลังอาบน้ำเสร็จใหม่ๆ



แก้ไขหัวนมโดยใช้เครื่องมือ

1. เครื่องช่วยดึงหัวนม (Nipple Puller) หรือใช้ Syring กรณีหัวนมสั้นหรือแบนเบียดหรือบวม (ใช้ได้ กับอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ขึ้นไป) ดึงหัวนมทุกวัน วันละ 2 ครั้ง

หลังอาบน้ำเช้า เย็น ประมาณข้างละ 10 นาที

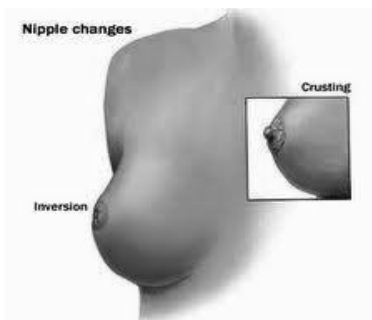
2. ประทุมแก้ว (Breast cup) กรณีหัวนมสั้น , ลานหัวนมแข็งตึง (ใช้ได้กับทุกอายุครรภ์) ใส่เฉพาะเวลากลางวันทุกวันหลังอาบน้ำ



การดูแลเต้านมและหัวนมขณะตั้งครรภ์

ขณะตั้งครรภ์เต้านมจะขยายเพื่อเตรียมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย ควรเปลี่ยนยกทรงให้มีขนาดพอเหมาะใส่สบายพุงทรงไว้ คุณแม่บางคนอาจมีน้ำนมไหลซึมออกมาขณะตั้งครรภ์ ซึ่งพบได้ไม่ต้องกังวลใจ เวลาอาบน้ำให้ล้างเต้านมด้วยน้ำสะอาดไม่ควรฟอกสบู่เพราะจะทำให้ผิวแห้งตึง ควรใช้โลชั่นทาเต้านมและท้องเพื่อให้ผิวหนังเกิดความชุ่มชื้น ไม่คัน

หลังได้รับการแก้ไขจะช่วยทำให้ลูกสามารถดูดนมแม่ได้





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

อาการผิดปกติเล็กน้อยๆ ขณะตั้งครรภ์

ในระหว่างการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะคุณแม่ท้องแรก ไม่ว่าจะมีอาการอะไรเกิดขึ้นคุณแม่ก็มักจะกังวล และรู้สึกถึงความผิดปกติ ทั้งที่ความเป็นจริง บางอาการเป็นอาการปกติของคุณแม่ตั้งครรภ์นั่นเองจึงต้องให้คำแนะนำคุณแม่ถึงอาการเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ให้คลายกังวลของคุณแม่ลงได้ ซึ่งอาการเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่อย่างใด สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ให้แข็งแรง ไม่เครียดกับอาการที่ถือว่า "เป็นปกติ" ที่อาจเกิดขึ้นได้ในคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์เหล่านี้

1. เจ็บกระดูกโตอก

"นั่งก็เจ็บ นอนก็เจ็บ ทำไมไม่สบายตัวอย่างนี้นะ"

อาการเจ็บแปลบบริเวณโตอก ไม่ได้เป็นอาการที่ร้ายแรง แต่บางคนอาจจะปวดจนรู้สึกทรมาน บางคนปวดแค่พอให้หงุดหงิดใจ เหมือนมีอะไรมาตำ ๆ บริเวณโตอกด้านใดด้านหนึ่ง เกิดจากมดลูกขยายตัวไปกดทับอวัยวะต่าง ๆ โดยที่อาการเจ็บโตอกที่ไปกดทับกระดูกทำให้เจ็บกระดูกโตอกนั่นเอง ฉะนั้นเมื่อคลอดปัญหานี้ก็จะหมดไป

วิธีปฏิบัติตน

- เลือกบราที่พอดีกับหน้าอกที่ขยายขึ้น อย่าพ่นใส่บราขนาดเล็ก เพราะยิ่งไปเพิ่มการกดทับของกระดูกมากขึ้น และควรเลือกบราที่สวมใส่สบาย ไม่มีโครง
- หลีกเลี่ยงการนั่งหลังค่อม ต้องพยายามยืดหลังตรง พิงหมอนรองหลัง เพื่อให้บริเวณโตอกมีเนื้อที่มากขึ้น
- บริหารร่างกาย โดยการนั่งยกมือทั้งสองข้างขึ้นประสานเหนือศีรษะ แล้วยืดตัวช้าๆ จะช่วยลดอาการเจ็บกระดูกได้

2. มีลมในท้อง

"เรอจนอยเพื่อนข้างโต๊ะแล้วนะ ทำยังไงดีเนี่ย"

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อึดอัด รำคาญกับอาการลมในท้อง ท้องอืด เรอเหม็นเปรี้ยว ผายลม ยิ่งถ้าต้องทำงานอยู่นอกบ้านด้วยแล้ว ยิ่งรู้สึกไม่สบายใจเพิ่มขึ้นไปอีก (เพราะบางทีก็ผายลม หรือเรอออกมาจนคนห้ามไม่ทัน ยังไม่อยู่กันเลยทีเดียว) สาเหตุที่ทำให้มีอาการแบบนี้ เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปเบียดกระเพาะอาหาร เนื้อที่บรรจุอาหารน้อยลง กระเพาะทำงานได้ไม่เต็มที่ ย่อยอาหารไม่สะดวก เกิดมีลมในกระเพาะขึ้นได้

วิธีปฏิบัติตน

- เมื่อเนื้อที่ในกระเพาะอาหารมีน้อยลง ดังนั้นจากที่เคยกินข้าวมื้อละ 1 จานพูนๆ ก็ควรลดเหลือสัก เกือบๆ 1 จาน แล้วเว้นช่วงสัก 2-3 ชั่วโมง แล้วค่อยกินอีก แบ่งอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ แต่ถี่ขึ้น กระเพาะอาหารจะได้ย่อยอาหารได้สะดวกขึ้น คุณแม่จะได้ไม่รู้สึกอึดอัดจนเกินไป
- กินอาหารที่ย่อยง่าย ๆ เช่น เนื้อปลา หลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ อาหารทอด และเครื่องดื่มที่มีแก๊ส เช่น น้ำอัดลม

3. ปัสสาวะเล็ด

"แยแล้ว ทำไมเราถึงกลั้นไม่ได้ล่ะ อะไรๆ ข้างในต้องหย่อนยานแน่เลย"

ความจริงอาการปัสสาวะเล็ด อาจเกิดไม่บ่อย แต่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อช่องท้องมีแรงดันเพิ่มขึ้น เช่น ไอ จาม หัวเราะ หรือเวลาที่ยกของหนัก ๆ หรืออาการกลั้วมาก ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างสูง ระบบทางเดินปัสสาวะมีการขยายตัว ส่งผลให้กล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง ประกอบกับลูกในท้องตัวโตขึ้น มดลูกขยายตัวจนกดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะคุณแม่ที่ตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 3 เดือนสุดท้าย





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

วิธีปฏิบัติตน

- เข้าห้องน้ำทันทีที่รู้สึกปวด แม้บางครั้งเบื่อก็คงต้องลุกขึ้นเดินบ่อย ๆ แต่การกลั้นปัสสาวะไว้นานเกินไป จะทำให้เราควบคุมตัวเองไม่ได้ ยิ่งถ้ามีอาการไอ จาม หัวเราะ แล้วปัสสาวะจะเล็ดออกมา ยิ่งทำให้คุณแม่รำคาญกว่าการเดินเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ
- การใช้วิธีดื่มน้ำให้น้อยลง เป็นวิธีที่ผิดอาจเพิ่มปัญหาสุขภาพอื่นตามมาได้ เช่น อาการท้องผูก
- หลังคลอดอาการปัสสาวะเล็ดก็จะค่อย ๆ หายไป บริหารร่างกายโดยการขมิบช่องคลอดเป็นประจำ

4. เหนืออวัยวะ

"ทำไมตอนท้องถึงมีเลือดออกที่เหนืออวัยวะ แล้วรู้สึกเจ็บๆ จ้ำๆ ด้วยนะ ทั้งที่ก็ดูแลเป็นอย่างดีมาตลอด"

ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ถ้ามีฟันผุหรือถึงเวลาขูดหินปูนก็ต้องไปตามนัด เนื่องจากมีแบคทีเรียสะสมอยู่ภายในช่องปาก เป็นสาเหตุทำให้เกิดฟันผุ และเหนืออวัยวะ เป็นภาวะเสี่ยงที่ลูกน้อยจะคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักน้อย ลูกไม่แข็งแรงได้ เนื่องจากเชื้อโรคจะไปตามกระแสเลือดเข้าสู่รก ดังนั้นอย่าปล่อยปละละเลยเรื่องฟันเด็ดขาด

วิธีปฏิบัติตน

- แปรงฟัน โดยใช้ขนแปรงนุ่ม ๆ แปรงเบา ๆ ทุกครั้งหลังกินอาหาร หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรใช้ร่วมกับไหมขัดฟัน
- พบทันตแพทย์อย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อขูดหินปูนและตรวจเช็คความผิดปกติเกี่ยวกับฟันหรือเหนืออวัยวะหรือไม่

5. เหนือออกตอนกลางคืน

"อากาศก็ไม่ร้อน ทำไมเราถึงเหนือออกตอนกลางคืนนะ ผิดปกติหรือเปล่าเนี่ย!"

เป็นเรื่องปกติของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่จะชื้นร้อนมากขึ้น มีเหนือออกมากขึ้น ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลากลางคืนที่อากาศเย็นสบายก็ตาม นั่นเป็นเพราะว่า ภายในร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์มีการเพิ่มปริมาณเลือด เพื่อรองรับการเจริญเติบโตของลูกน้อย ซึ่งส่งผลให้หลอดเลือดขยายตัว จึงทำให้ร่างกายเกิดความร้อนได้มากกว่า และมีการระบายออกโดยการขับเหนือออกมากขึ้นนั่นเอง

วิธีปฏิบัติตน

- กินอาหารที่ช่วยลดความร้อนในร่างกาย เช่น ผัก ผลไม้สด ธัญพืชต่างๆ เนื่องจากมีวิตามินเกลือแร่อยู่สูง ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 - 10 แก้ว ก็สามารถช่วยลดความร้อนได้ดี
- เลือกเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าเบาสบาย ซับเหงื่อได้ดี ใส่แล้วไม่อึดอัด

6. สิวเพิ่มขึ้น

"ทำไมผิวหน้าบางที่ ถึงมีสิวกะมากขึ้นล่ะ ทั้งๆ ที่อยู่ในร่มผ้าเนี่ย"

เมื่อตั้งครรภ์ บริเวณผิวหนังจะมีสิวกะมากขึ้น เช่น ลานนม หัวนม รักแร้ หน้าท้อง ลำคอ หรือขาหนีบ คุณแม่บางคนเป็นกังวล พยายามขัดถู และทาครีมบำรุงผิว แต่ก็ยังไม่ได้ผล เพราะสิวกะที่คล้ำขึ้น เกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ไปกระตุ้นเม็ดสีใต้ผิวหนังให้มีการทำงานมากขึ้น อาจทำให้บางคนกลุ้มใจได้

วิธีปฏิบัติตน

- บำรุงผิวด้วยผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน เพิ่มความชุ่มชื้น
- การดื่มน้ำสะอาด กินผักผลไม้เพื่อให้ผิวมีสุขภาพดี ระวังหลังคลอดรอยดำทั้งหลาย ก็จะค่อย ๆ จางหายไป



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

7. อาการปวดหลัง

เป็นผลมาจากการอ่อนแอของกระดูกสันหลังเนื่องจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ลักษณะท้องที่ฉุงอยู่ทาง ด้านหน้าทำให้ข้อต่อกระดูกต่างๆ มีการหย่อนตัวมากขึ้น และการอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสม

วิธีปฏิบัติตน

- ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพยืนตัวตรงๆ ใจหมองหนึบหลังเมื่อหนึ่ง หรือก้มลงเก็บของโดยทำย่อตัวลง
- การนอนหลัง ประคบร้อนอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง

8. อาการหายใจไม่สะดวก

ฮอร์โมนทำให้กล้ามเนื้อหน้าอก หย่อนตัวลงและขยายหลอดลม เนื่องจากเลือดไหลไปปอดมากขึ้น เมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้น มดลูกที่ขยายใหญ่จะดัน กระบังลมเบียดปอด ทำให้หายใจไม่สะดวก

วิธีปฏิบัติตน

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัด
- ฝึกการหายใจเข้าลึกๆ อย่าทำอะไรรับร้อนจนเกินไป

9. อาการมือเท้าชา

มีอาการชา เล็บขบๆ บริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า เนื่องจากระบบประสาทถูกกดทับ จากอาการบวมเนื่องจากเลือด ไหลเวียนไม่ค่อยสะดวก

วิธีปฏิบัติตน

- บริหารฝ่ามือโดยการนวด และกำมือในน้ำอุ่น
- การแช่เท้าในน้ำอุ่น และการบริหารเท้าแบบยืดเหยียด กระดกปลายเท้า

10. ท้องผูก

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ลำไส้บีบตัวช้าลง มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นกดทับลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระผ่านได้ ลำบาก คั่งค้างอยู่นานจนถูกดูดซึมน้ำออกไปมาก เวลาถ่ายจะแข็งและถ่ายยาก

วิธีปฏิบัติตน

- รับประทานอาหารที่มีกากใยมากๆ เช่น ผลไม้ ผักสด และดื่มน้ำวันละมากๆ
- เข้าห้องน้ำเข้าทีอย่างฉะฉานได้ ฝึกนิสัยขับถ่ายให้เป็นเวลา
- ออกกำลังกายเบา ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการให้ยาระบาย

11. ตะคริว

ตะคริวที่ขาเกิดได้ง่ายเนื่องจากการไหลเวียนเลือดลดลง

วิธีปฏิบัติตน

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นอาหารเพิ่มแคลเซียม สูง เช่น ไข่,นม,งา,ดำ,ผักใบเขียว,ปลาตัวเล็กที่รับประทานทั้งกระดูก
- บริหารร่างกายโดยการเหยียดขาตรง กระดกนิ้วเท้าขึ้น นวดบริเวณน่องขา ๆ เพื่อให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

12. แพ้ท้อง

อาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ รู้สึกเลี่ยนๆ ขมๆ พะอืดพะอม ที่พ่ารุ่นแรงมากจะทานอะไรไม่ได้เลย อาเจียนออกมาหมด เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระยะตั้งครรภ์

วิธีปฏิบัติตน

- พยายามทำอะไรซ้ำๆ ลูกขึ้นจากเตียงอย่ารีบเร่ง
- ทานอาหารให้น้อยแต่บ่อยครั้ง ทานอาหารย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งย่อยยาก เช่น อาหารทอด
- รับประทานขนมปังกรอบหรืออาหารอ่อนในช่วงที่ยังมีอาการแพ้ท้องอยู่ และควรทำจิตใจให้สงบ หากปฏิบัติตามแล้วยังไม่หายควรปรึกษาคุณหมอ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

13. อาการอ่อนเพลีย

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในตอนต้นของการตั้งครรภ์และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นหรือการทำงานหนักมากเกินไป รวมทั้งความเครียด สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดความอ่อนเพลียเมื่อคลอดได้

วิธีปฏิบัติตน

- อย่าให้ร่างกายหักโหมเกินไป
- หากต้องโดยสารรถประจำทางควรขอที่นั่ง
- นอนพักในช่วงเที่ยงหลังทานอาหารกลางวัน และควรเข้านอนแต่หัวค่ำ

14. อาการตกขาว

เกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นทำให้มีอาการตกขาวได้ตลอดการตั้งครรภ์ แต่ถ้ามีสี มีกลิ่นเหม็น มีอาการคันช่องคลอด ควรรีบพบแพทย์โดยเร็ว

วิธีปฏิบัติตน

- ทำความสะอาดร่างกายวันละ 2 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงชุดชั้นในที่คับแน่น
- เข้าห้องน้ำทุกครั้งควรซับให้แห้ง และตากชุดชั้นในในที่ที่มีแดดจัด ป้องกันการติดเชื้อรา

15. เส้นเลือดขอด

เกิดบริเวณขาเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง การเพิ่มปริมาณของเลือด การไหลเวียนของเลือดที่ขาไม่สะดวก และการพองตัวของเส้นเลือดดำ

วิธีปฏิบัติตน

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นวิตามิน C มากๆ เช่น ผลไม้และผลไม้ต่างๆ
- บริหารร่างกายโดยการเดินยืดเส้นยืดสาย หรือออกกำลังกายเบาๆ ที่ขา ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
- หลีกเลี่ยงการยืนเป็นเวลานานๆ ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป

16. อารมณ์แปรปรวน

เกิดจากความวิตกกังวลจากการตั้งครรภ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระทำให้คุณแม่ไม่มั่นใจ

วิธีปฏิบัติตน

- อ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมผ่อนคลายต่าง ๆ
- ปรึกษาแพทย์หากมีอาการมากขึ้น





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

17. เจ็บเต้านม

เกิดจากการขยายใหญ่ขึ้นของเต้านม

วิธีปฏิบัติตน

- โดยสวมยกทรงขนาดพอดี
- ประคบร้อน สลับเย็น หากเต้านมใหญ่่มาก อาจใส่ยกทรงชนิดเยาะเย็บด้วย

18. คันตามผิวหนัง ท้องลาย

เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เกิดปฏิกิริยากับสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย อีกทั้งมีการขยายตัวของบริเวณหน้าท้อง ทำให้คันที่ท้องและรอบเอว

วิธีปฏิบัติตน

- อาบน้ำอุ่น
- ใช้ครีมหรือน้ำมันมะกอกทาบริเวณที่คัน ลูบเบา ๆ ไม่ควรเกา

19. รีดสีดวงทวาร

เกิดจากน้ำหนักของมดลูกกดทับอุ้งเชิงกราน ทำให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจลดลง เกิดการคั่งของเลือดบริเวณทวารหนัก เกิดการโป่งพองกลายเป็นริดสีดวงทวารได้

วิธีปฏิบัติตน

- โดยฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา
- ทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น และดื่มน้ำมากขึ้น
- ไม่เบ่งถ่ายอุจจาระนานๆ



การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์

ความสำคัญของการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ ที่ถูกต้องนั้น เป็นการป้องกันหรือลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นปกติ และทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรงและปราศจากความพิการ หรือถ้าหากมีโรคแทรกก็ให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะเป็นลูกคนแรก มักจะทำอะไรไม่ถูก ไม่รู้ว่าอะไรทำได้หรือไม่ได้ ควรทำตัวอย่างไรบ้างเพื่อให้ลูกน้อยเกิดมาสมบูรณ์แข็งแรงที่สุด จึงมีวิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ดังนี้

1. การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และระบบการย่อยอาหารดี เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ววันละ 30 นาที การทำงานบ้านทั่วไป เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักเสื้อผ้า แต่ควรระวังการยกของหนัก และงดทำงานหนักหักโหม ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือบริหารร่างกายเบาๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจและหน้าท้องแข็งแรง ช่วยขยายปอดใหญ่ขึ้น และยังช่วยให้คลอดได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และอย่าบำรุงเสริมมากเกินไป เพื่อลูกน้อยในครรภ์ โดยอาหารส่วนหนึ่งจะนำไปบำรุงร่างกายของแม่ให้แข็งแรงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดและการให้นมลูกหลังคลอด อีกส่วนไปเลี้ยงลูกน้อยระหว่างอยู่ในครรภ์ เพื่อให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง ดังนั้นจึงต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน ไขมันมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารสุกๆ ดิบๆ ของหมักดอง ผงชูรส และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากจะทำให้ลูกมีน้ำหนักน้อย เติบโตช้า อาจมีปัญหาอ่อนแอและมีความพิการของหัวใจและหลอดเลือดได้ หลีกเลี่ยงการดื่มชา และกาแฟ เพราะอาจทำให้ใจสั่นและนอนไม่หลับ ส่งผลให้พักผ่อนไม่เพียงพอได้ งดการสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้ทารกน้ำหนักน้อย และเกิดภาวะทารกเจริญเติบโตช้า อัตราการตายของทารกสูงขึ้น

3. การร่วมเพศขณะตั้งครรภ์

หากมีประวัติแท้งลูกได้ง่าย ในการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรกควรงดการร่วมเพศโดยเด็ดขาด เพราะจะกระทบกระเทือนต่อมดลูก และช่วงอายุครรภ์ 7-8 เดือน ควรระมัดระวังการร่วมเพศอีกครั้งหนึ่งเพื่อไม่ให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด ท่าที่แนะนำ คือการนอนตะแคงข้างเท่านั้นจะกระทบกระเทือนท้องน้อยที่สุด ควรงดมีเพศสัมพันธ์หากมีเลือดออกขณะร่วมเพศหรือหลังร่วมเพศ ถ้าสามีเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ภูมิโรค ควรได้รับการรักษาให้หายขาดเสียก่อน

4. ควบคุมการขับถ่ายให้เป็นประจำ

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ มักจะมีอาการท้องผูก ควรทานผักผลไม้มากๆ เพื่อช่วยให้ถ่ายได้ง่าย หลีกเลี่ยงการดื่มชา และกาแฟ เพราะทำให้ท้องผูก เกิดริดสีดวงทวารตามมาได้

5. การฝากครรภ์

การฝากครรภ์มีประโยชน์มาก ควรไปฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์ และควรมาตรวจตามนัดทุกครั้ง เพื่อแม่และลูกในท้องจะได้รับการดูแลและคำแนะนำที่ถูกต้อง และทำให้ทราบว่ามีการตั้งครรภ์เป็นปกติหรือไม่ หากมีความผิดปกติจะได้ดูแลรักษาอย่างทันท่วงที เพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัยทั้งแม่และลูกห้ามซื้อยามากินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาจมีผลต่อทารกในครรภ์ได้





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

6. การพักผ่อนนอนหลับ

หญิงมีครรภ์ควรได้รับการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างให้มีสุขภาพดี ทั้งมารดาและทารก ช่วยให้ร่างกายไม่เหนื่อยง่าย ระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่จะต้องการพักผ่อนมากกว่าปกติ โดยกลางวันควรหาโอกาสนอนพัก 1-2 ชั่วโมง กลางคืนควรนอนประมาณ 8-10 ชั่วโมง จะทำให้สดชื่น สำหรับท่านอนที่เหมาะสมที่สุดคือ การนอนตะแคงซ้าย เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้หมัดลูกที่โตกดทับหลอดเลือดดำไม่สามารถนอนพักได้ ควรหาโอกาสนั่งพักผ่อน ยกปลายเท้าและขาให้สูงขึ้น หลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

7. การอาบน้ำ แปรงฟัน

ควรอาบน้ำ แปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่มักจะรับประทานอาหารบ่อย หรือมีอาการเจียนระหว่างแพ้ท้อง ซึ่งมักจะมีการดื่มน้ำกระเพาะอาหารออกมาด้วย ทำให้เหงือกและฟัน ติดเชื้อหรืออักเสบง่ายขึ้น ดังนั้นจึงควรแปรงฟันให้สะอาด ไม่ควรลงแช่ในน้ำคลองหรือน้ำสกปรก เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อบริเวณช่องคลอดได้

8. การดูแลเต้านม

ควรดูแลรักษาเต้านมให้สะอาด แต่ไม่ควรฟอกสบู่บริเวณหัวนมมากเกินไป เพราะจะทำให้หัวนมแห้งและแตกง่าย เตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยตรวจดูหัวนมของแม่ว่ามีปัญหาหรือไม่ ถ้าพบว่าหัวนม บอด บวม แบน ต้องทำการแก้ไขก่อนคลอดโดยการนวดลานนมและดึงหัวนมเป็นประจำทุกวันอย่างน้อย 15 นาทีหลังอาบน้ำ

9. เครื่องแต่งกาย

สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่สบาย และไม่รัดรูปจนเกินไป ใ้ยกทรงที่พอดีกับเต้านม เนื่องจากขณะตั้งครรภ์เต้านมจะขยายขึ้น เพื่อเตรียมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย จึงควรเปลี่ยนยกทรงให้มีขนาดพอเหมาะใส่สบาย สวมรองเท้าที่ไม่มีส้น เพราะการใส่ส้นสูงอาจทำให้ปวดหลังและอาจหกล้มได้ง่าย

10. การเดินทาง

ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกลในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และในเดือนสุดท้ายก่อนคลอด

11. อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์

มีอาการแพ้ท้องมากกว่าปกติ ตกขาวคันมีกลิ่นเหม็น มีน้ำหรือเลือดสดๆ ออกจากช่องคลอด เด็กในท้องดิ้นน้อยลงหรือไม่ดิ้นเลย ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว บวมตามร่างกาย มีไข้สูง ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องหรือแน่นท้องมาก

12. ผ่อนคลายความเครียด

มารดาควรทำจิตใจให้สบาย รู้สึกละเลยความเครียดตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกที่เกิดมาจะได้เลี้ยงง่าย การใกล้ชิดจิตใจใส่ของพ่อ จะช่วยให้แม่มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากยิ่งขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่รุนแรง ความโมโห หรือความวิตกกังวลใด ๆ



อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ความสำคัญของอาหาร

การตั้งครรภ์เป็นระยะที่มีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆของทารกในครรภ์ การสร้างรก และการขยายตัวของมดลูก รวมทั้งการเตรียมอาหารสำรองไว้สำหรับการคลอดบุตรและการผลิตน้ำนมเลี้ยงทารก ดังนั้นถ้ามารดาได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในปริมาณที่เพียงพอ มารดาจะมีสุขภาพสมบูรณ์และให้กำเนิดทารกที่แข็งแรง ในทางตรงกันข้ามถ้ามารดา กินอาหารที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เพียงพอจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เด็กคลอดก่อนกำหนดหรือแท้ง โลหิตเป็นพิษขณะตั้งครรภ์ เด็กเกิดใหม่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อย มีภาวะโลหิตจาง เจ็บป่วยบ่อยและอาจเสียชีวิตได้ จึงสรุปได้ว่าอาหารของมารดาในระยะตั้งครรภ์ มีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของทั้งมารดาและทารกเป็นอย่างมาก ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ให้มากขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ ได้แก่

1. อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 โปรตีน โปรตีนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ ช่วยส่งเสริมระบบประสาทของคุณแม่และช่วยให้ร่างกายมีระดับพลังงานเพียงพอตลอดการตั้งครรภ์ ได้แก่ เนื้อสัตว์หมู ไก่ เป็ด ไข่ ปลา และเนื้อ ไข่เต้านู ถั่วต่าง ๆ ควรกินมื้อละ 4 ช้อนโต๊ะมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ปลาเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีนและกรดไขมันจำเป็นโอเมก้า-3 ซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาทของทารก ควรกินอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม ไข่ไก่ ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ เป็นต้น เพื่อจะได้เสริมสร้างกระดูกของคุณแม่ให้แข็งแรง

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต คุณแม่ควรกินอาหารจำพวกข้าวกล้อง, ข้าวโพด, ขนมปัง, ขนมปังธัญพืช, ถั่วเขียว, ถั่วแดง, เผือก, มัน มื้อละ 3 ทัพพี

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียวและผักอื่นๆ หญิงตั้งครรภ์ควรทานผักมากกว่าปกติอย่างน้อยเท่าตัวโดยเฉพาะผักใบเขียว โดยเฉพาะ ผักคะน้า, ผักตำลึง, ผักขม, และผักบุ้ง กินมื้อละ 2 ทัพพี

หมู่ที่ 4 วิตามิน คุณแม่ควรทานผลไม้ ประเภทส้มหรือผลไม้ที่วิตามินซีสูง มื้อละ 2 ส่วน เช่น มะม่วง มะละกอ ผลไม้ที่วิตามินเอสูง เช่น ถั่วลิสง เป็นต้น

หมู่ที่ 5 (ไขมันจากสัตว์และพืช) ไม่ควรรับประทานมากเกินไป อาหารไขมันเยื่อเยือก ทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย และทำให้ไขมันเกาะตัวเพิ่มขึ้นซึ่งจะลดลงได้ยากภายหลังคลอดบุตรแล้ว

2. แคลเซียม

เป็นสารจำเป็นในการสร้างกระดูกและฟันของเด็ก สร้างน้ำนมของมารดาระหว่างตั้งครรภ์ มารดามีแคลเซียมต่ำหรือมารดา กินแคลเซียมไม่เพียงพอ ทารกจะดึงเอาแคลเซียมจากตัวมารดามาใช้ ทำให้มารดาเป็นโรคกระดูกพรุนได้ง่าย ยิ่งถ้ามารดา กินวิตามินดีไม่พอหรือได้รับแสงแดดไม่พอก็ด้วย ก็จะให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับทารกถ้าได้แคลเซียมจากมารดาไม่พอ ทารกจะเป็นกระดูกอ่อน มีลักษณะโค้งงอตามแขน และขา และถ้าขาดวิตามินดีร่วมด้วย จะทำให้มีอาการรุนแรงขึ้น จึงควรดื่มนมพร่องมันเนย มื้อละ 1 แก้ว

3. ไอโอดีน

มีมากในอาหารทะเล เช่น ไข่ หอย สาหร่าย เป็นต้น ควรรับประทานอาหารทะเลสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และใช้เกลือผสมไอโอดีน



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

4. ธาตุเหล็ก

ร่างกายหญิงตั้งครรภ์ต้องใช้เหล็กเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง ให้มีมากพอที่จะเอาออกซิเจนจากแม่ไปยังลูก นอกจากนี้ทารกยังนำธาตุเหล็กไปสร้างเม็ดเลือด และกล้ามเนื้อ จึงมีความจำเป็นต้องให้ยาเสริมธาตุเหล็ก และรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น เนื้อแดง เนื้อปลา ถั่ว ใบขึ้นเหล็ก ใบตำลึง ไข่แดง ใบกระเพรา ใบคื่นหำย งา ชะอม ตับ ผักขม ถั่วลิสงเตาสาหร่ายทะเล ข้าวกล้อง เป็นต้น ธาตุเหล็กจากอาหารจะดูดซึมได้ง่ายกว่าในยา

5. โฟเลต

อาหารช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงได้แก่ บร็อกโคลี แคนตาลูป ส้ม กล้วย ตับ เนื้อแดง ผักโขม ผักกาดหอม และหน่อไม้ฝรั่ง

6. ทองแดง

ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี พบในตับ ลูกพรุนแห้ง เมล็ดทานตะวัน เต้าหู้แข็ง เป็นต้น

อาหารแก้แพ้ท้อง

- 1) แบ่งอาหารออกเป็นมื้อเล็ก ๆ หลาย ๆ มื้อ เพื่อแก้อาการอยากอาเจียนและเบื่ออาหาร
- 2) จิบน้ำจืดบ่อย ๆ จีละน้อย สามารถแก้อาการคลื่นไส้ได้
- 3) ดัดของว่างไว้ใกล้ตัว ประเภทขนมปังขิง ขนมปังกรอบ หรือซีเรียลแห้งเล็ก ๆ จะช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้

โดยเฉพาะช่วงที่ตื่นนอนตอนเช้าและกลางคืนดึก ๆ

4) ควรดื่มน้ำที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอดที่มีมันจัด ผักที่มีกลิ่นรุนแรง ถ้าอาเจียนมาก ควรปรึกษาแพทย์ ถ้ารับประทานอาหารไม่ได้เลย อาจต้องให้สารอาหารทางเส้นเลือดและนอนพักในโรงพยาบาล

อาหารต้องห้ามยามท้อง

- 1) อาหารรสเผ็ด เพราะอุณหภูมิในร่างกายยิ่งร้อน คุณแม่จะหงุดหงิด อาจเกิดลำไส้อักเสบได้
- 2) อาหารหนัก ๆ ย่อยยาก แคลอรีสูง เช่น เค้ก พิซซ่า โดนัท น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้ว ยังทำให้ร่างกายทำงานหนักและเป็นไขมันส่วนเกินในร่างกายอีกด้วย
- 3) อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ไข่ดิบ เนื้อปลาดิบ หอยนางรมดิบ อาจจะมีสารพิษตกค้าง ติดเชื้อโรคและเป็นอันตรายได้
- 4) ของหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย หรือท้องเสียเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้
- 5) น้ำชา กาแฟ คุณแม่อาจท้องผูก และนอนไม่หลับได้
- 6) ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ เพราะมีผลกระทบต่อพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ และเป็นสาเหตุให้มารดาขาดสารอาหารเพราะไปขัดขวางการดูดซึมอาหาร และกระตุ้นการขับถ่ายปัสสาวะทำให้สารอาหารที่มีคุณค่า ถูกขับถ่ายออกจากร่างกายไปหมด
- 7) หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น น้ำอัดลม หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กุนเชียง หมูยอ แหนม ลูกชิ้น อาหารกระป๋อง มักมีผงชูรส ผสมสารเคมี จำพวกสารแต่งกลิ่น สารกันบูด ซึ่งทารกอาจได้รับสารเคมีสะสมเหล่านี้ด้วย
- 8) ไม่ควรสูบบุหรี่ และทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์เพราะอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้



การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์โดยใช้เส้นทางลูกรัก

(สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก หน้า 59-62)

เส้นทางลูกรักนี้ หญิงตั้งครรภ์ใช้ดูแลตนเองตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จนถึงวันคลอด การปฏิบัติตามคำแนะนำในเส้นทางลูกรักทุกขั้นตอน จะทำให้สุขภาพคุณแม่และลูกในครรภ์แข็งแรง และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักมากกว่า 2,500 กรัม

วัตถุประสงค์

ใช้เฝ้าระวังติดตามน้ำหนักแม่ตามอายุครรภ์ เพื่อให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม

คำชี้แจง (หน้า 61-62)

- ตัวเลขแถวตั้งด้านซ้ายมือและด้านขวา แสดงอายุครรภ์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 12 - 40
- ตัวเลขบนด้านบน แสดงส่วนสูง ตั้งแต่ 140 - 170 เซนติเมตร
- ตัวเลขภายในกรอบ ที่ตรงกับส่วนสูงแต่ละแถว แสดงน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

วิธีใช้ตาราง

1. ใช้ไม้บรรทัดหาตรงตำแหน่งส่วนสูงของหญิงตั้งครรภ์ แล้วไล่ดูน้ำหนักให้ตรงกับอายุครรภ์ โดยเริ่มตั้งแต่ อายุครรภ์ที่ 12 ถึง 38 สัปดาห์ ทำเครื่องหมายไว้
2. น้ำหนักที่ได้แต่ละอายุครรภ์ นำไปบันทึกใน **เส้นทางลูกรัก** ช่องนัดตรวจวันที่ “ลูกแข็งแรง น้ำหนักดี แม่ต้องมน้ำหนัก กิโลกรัม” ให้ตรงกับอายุครรภ์ (หรือใกล้เคียง) ตั้งแต่เริ่มฝากครรภ์ครั้งแรกจนถึง 38 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ชั่งได้จริง ณ วันตรวจกับน้ำหนักขั้นต่ำที่ได้จากตารางน้ำหนัก ถ้าน้ำหนักหญิงตั้งครรภ์ เท่ากับหรือมากกว่าน้ำหนักที่บันทึกใน **เส้นทางลูกรัก** แสดงว่าลูกของท่านมีโอกาสน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ขึ้นไป
4. ทำครั้งต่อไปตามอายุครรภ์ที่มารดาตรวจสอบตามนัด เพื่อการดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การเตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์ต่อลูก

นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน โปรตีนในนมแม่มีกรดอะมิโนที่แตกต่างจากนมวัวจึงย่อยง่ายและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่ คาร์โบไฮเดรตที่มากที่สุดในนมแม่ คือ แลคโตสช่วยการดูดซึมของธาตุเหล็ก และแคลเซียมในลำไส้ ไชมันในนมแม่มีกรดไขมันที่จำเป็นครบถ้วน น้ำย่อยไขมันที่มีในนมแม่ช่วยย่อยไขมันเพื่อให้ทารกใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงานได้อย่างเต็มที่ โฟเลียมและเกลือแร่ในนมแม่น้อยกว่านมวัว ไตของทารกจึงไม่ต้องทำงานหนักเกินไป

นมแม่มีภูมิคุ้มกันโรค

ใน 2 - 3 วันหลังคลอดนมแม่จะขึ้นมีสีเหลืองเข้มเรียกว่า “ หัวน้ำนม ” มีภูมิคุ้มกันโรคสูงมาก กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ป้องกันโรคภูมิแพ้ นมแม่มีสารที่ปกป้องลำไส้จากการติดเชื้อ กรดอะมิโนในนมแม่ช่วยการเจริญเติบโตให้ทั้งหมดกระตุ้นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายทารกให้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 6 เดือนแรกของชีวิต

นมแม่ทำให้ลูกเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ทารกที่ได้รับนมแม่ในช่วงอายุ 3 - 4 เดือนแรกมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก มีขนาดเส้นรอบศีรษะโตกว่ามาตรฐานในขวบปีแรกจอประสาทตาของทารก ที่ได้รับนมอย่างเดียวน 4 เดือน มีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็วกว่าทารกที่ได้รับนมแม่น้อยกว่า 4 เดือน

นมแม่ดีต่อจิตใจแม่และลูก การที่แม่ - ลูก ได้สัมผัสกันก่อให้เกิดความผูกพันระหว่างแม่ - ลูก ลูกจะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นได้รับความรักเต็มเปี่ยมสร้างเสริมความมั่นคงทางด้านจิตใจของทั้งแม่และลูก เกิดพัฒนาการทางด้านสมองสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์และบุคลิกภาพที่สมบูรณ์พร้อมในวัยเด็กโตและวัยผู้ใหญ่

นมแม่เป็นต้นทุนที่ดีของสมองลูก ทารกที่ได้รับนมแม่อย่างเพียงพอ มีระดับพัฒนาการและเจริญปัญญาที่ดีกว่าทารกที่ได้รับนมผสมตั้งแต่ 2 - 3 จุด จนถึง 8 - 11 จุด เนื่องด้วยนมแม่มีสารอาหารที่เหมาะสมการสร้างเซลล์สมองของเด็กมากที่สุด

นมแม่ช่วยลดโอกาส เสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้ ในระยะ 6 เดือนแรกเยื่อบุทางเดินอาหารของทารกไม่แข็งแรง น้ำย่อยอาหารยังไม่พอสารภูมิคุ้มกันที่จะคอยดักจับของแปลกปลอมยังมีไม่พอ ถ้าได้รับโปรตีนแปลกปลอมซึ่งมีในนมผสมซึ่งเป็นนมวัวจึงมีโอกาสหลุดรอดไปกระตุ้นให้ภูมิแพ้ได้ ซึ่งต่างจากน้ำนมแม่ซึ่งเป็นโปรตีนของคนจึงไม่กระตุ้นให้เกิดการแพ้ ทารกที่กินนมผสมมีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่าทารกที่กินนมแม่ 2 - 7 เท่า

นมแม่ปลอดภัยใหม่สดเสมอและประหยัด

นมแม่มีสารทำลายเชื้อโรค ในน้ำนมแม่มีสารที่สามารถทำลายเชื้อโรคได้ ลูกดูดนมแม่จะมีนมแม่ค้างอยู่ในปากซึ่งช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ลูกไม่เกิดฝ้าขาวในปาก จึงไม่ต้องดื่มน้ำล้างปากหลังให้นมแม่

นมแม่ช่วยป้องกันการป่วยหลายชนิด นมแม่ช่วยลดโอกาสเกิดโรคต่างๆ ดังนี้ โรคท้องเสีย - ปวดบวม ทุซันกลางอกอักเสบ , โรคลำไส้อักเสบ , โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ , โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ , โรคภูมิแพ้ , โรคเบาหวาน

นมแม่ย่อยง่าย ถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ประโยชน์ต่อแม่

- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคแม่รุนแรงตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์และรวมถึงภาวะกระดูกพรุนด้วย
- ช่วยลดน้ำหนักส่วนเกินที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ให้มีรูปร่างสัดส่วนดังเดิมรวดเร็วขึ้น
- มดลูกเข้าอู่หรือคืนสภาพเดิมได้เร็วขึ้น
- สะดวกเพราะสามารถให้ลูกกินที่ไหนและเมื่อไรก็ได้
- ลดความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางอันเนื่องจากการไม่มีประจำเดือนระหว่างให้นมลูก
- กระตุ้นให้มีจิตสำนึกของการเป็นแม่ทำให้แม่เอาใจใส่เลี้ยงลูกได้ดี

เทคนิค 4 จุด

ดูดเร็ว	สูตรเริ่มต้นทำให้น้ำนมมาเร็ว
ดูดบ่อย	ให้สร้างน้ำนมเพิ่มขึ้นตามความต้องการของลูก
ดูดถูกวิธี	ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน
ดูดให้เกลี้ยงเต้า	ทำให้มีการสร้างน้ำนมอย่างสม่ำเสมอ

การอุ้มและให้ลูกดูดนมที่ถูกต้องวิธี

คือ อุ้มลูกให้ลำตัวหันเข้าหาแม่และแนบชิดตัวแม่ หัว คอ และลำตัวของลูกอยู่ในแนวเดียวกัน ให้น้ำลูกชิดกับเต้านมแม่ คางแนบติดกับเต้านม ลูกอ้าปากกว้างอมลึกถึงลานนม

การดูแลเต้านม

- อาบน้ำทำความสะอาดตามปกติ ซับให้เต้านมแห้งเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการขัดถูที่หัวนม รวมถึงกำจัดไขมันบนหัวนมเพราะอาจทำให้เกิดแผลได้
- เลือกยกทรงที่มีขนาดพอดีกับขนาดของเต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้น เพื่อให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเต้านมดี การเจริญเติบโตและการขยายตัวของเต้านมเป็นไปได้เต็มที่เมื่อรู้สึกอึดอัดหายใจไม่สะดวก ไม่กดรัดเต้านม และช่วยพยุงเต้านมป้องกันเต้านมหย่อนยานด้วย
- การแก้ไขหัวนมสั้นหรือหัวนมบอดคือใช้หัวนมแม่มีทั้ง 2 ข้างวางด้านตรงข้ามกับบริเวณรอบต่อของหัวนมกับลานนม กดนิ้วลงเล็กน้อยแล้วค่อยกดนิ้วออกจากกันจนรอบแล้วใช้หัวนมชี้และหัวนมมีอืดหัวนมขึ้นทำซ้ำ 4-5 ครั้ง ทุกวันก่อนอาบน้ำจะช่วยทำให้หัวนมยาวขึ้น



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

อาการผิดปกติที่ควรรับมาพบแพทย์

เลือดออกทางช่องคลอด

สาเหตุที่พบได้บ่อย คือ รกลอกตัวก่อนกำหนดเนื่องจากครรภ์เป็นพิษหรือถูกกระทบกระเทือนทางบริเวณท้องอย่างรุนแรงจะทำให้มีเลือดไหลออกในโพรงมดลูก อาจทำให้ทารกในครรภ์ขาดออกซิเจนไปเลี้ยงเสียชีวิตได้ หากมีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดหน้าท้อง หน้าท้องแข็งตึง หรือกดแล้วเจ็บ มดลูกโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะมีเลือดขังอยู่ภายใน ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

บวม ความดันโลหิตสูง

อาการบวมเกิดจากโรคพิษแห่งครรภ์ จะพบในคุณแม่ที่มีประวัติคนในครอบครัวมีความดันโลหิตสูง คุณแม่ที่เป็นเบาหวานและมีครรภ์แฝด แม้จะมีอาการบวมตั้งแต่หลังเท้า มีอาการบวม น้อบวม ปวดศีรษะ สายตาพร่ามัว ซึ่งถ้ามาพบแพทย์ช้าแม่อาจจะชักหมดสติและเสียชีวิตได้

ลูกดิ้นน้อยผิดปกติ

ปกติลูกในท้องจะต้องดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง / วัน ซึ่งการดิ้นของลูกบ่งบอกว่าลูกยังมีชีวิตอยู่ หรือมีสุขภาพที่แข็งแรงโดยลูกจะดิ้นมากหลังจากที่คุณแม่กินอาหารเสร็จใหม่ๆ การนับลูกดิ้นให้เฝ้าตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ขึ้นไป ควรนับ 3 เวลา หลังอาหารเช้า - กลางวัน และเย็น แต่ละครั้งให้สังเกต 1 ชั่วโมง โดยมีวิธีการนับลูกดิ้นดังนี้ คือ ลูกดิ้นในเวลาเดียวกันให้นับเป็น 1 ครั้ง เช่น ตู๊ป ตู๊ป พัก ให้นับเป็น 1 ครั้ง หรือ ตู๊ป ตู๊ป ตู๊ป ก็ให้นับเป็น 1 เช่นกัน ถ้านับแล้วไม่ถึง 3 ครั้ง ให้นับต่อไปอีก 1 ชั่วโมง และถ้ายังไม่ถึง 3 ครั้งอีก รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจดูความผิดปกติของทารกในครรภ์ต่อไป

น้ำเดินก่อนกำหนด

น้ำเดิน คือ การที่มีน้ำใสๆ คล้ายน้ำปัสสาวะ (แต่ไม่ใช่ น้ำปัสสาวะ) ไหลออกมาทางช่องคลอด แสดงว่าถุงน้ำคร่ำแตกแล้วคุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะหากทิ้งไว้ เชื้อโรคอาจลุกลามเข้าไปในโพรงมดลูก จนเกิดการติดเชื้อ ส่งผลให้แม่และลูกอาจเสียชีวิตได้

เจ็บท้องมดลูกบีบรัดตัวถี่ขึ้นเรื่อยๆ

การบีบตัวของมดลูกมักเกิดในไตรมาสที่ 3 โดยที่จู้จี้ถี่ขึ้น ไม่รู้สึกเจ็บ อาจตึงเป็นพักๆ ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งไม่อันตราย แต่ถ้าการบีบตัวของมดลูกเกิดแรงขึ้นถี่มากขึ้นเรื่อยๆ จนนอนพักไม่หาย มีมูกเลือดร่วมด้วยอาจเป็นอาการเตือนเข้าสู่การคลอด ควรรีบไปพบแพทย์





การนับลูกดิ้น

การดิ้นของลูกบ่งบอกถึงสุขภาพที่แข็งแรงของลูก การที่ลูกดิ้นน้อยลงมักจะเกิดร่วมกับภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรังและอยู่ในภาวะที่อันตราย โดยพบว่าลูกจะดิ้นน้อยลง หรือหยุดดิ้น 12 - 24 ชม. ก่อนที่จะเสียชีวิต เวลาับลูกดิ้นต้องอยู่ในท่าพัก เช่น นั่งหรือนอนในท่าสบาย ไม่เดินไปเดินมา หรือทำกิจกรรมที่รบกวนการนับ

การนับลูกดิ้น 1 ครั้ง จะนับจากการที่ลูกเตะถีบ ต่อย กระทุ้ง โกงตัว หมุนตัว แต่หากว่าเป็นการตอดต่อเนื้อเยื่อ ยาวๆ การสะอึก จะไม่นับว่าเป็นการดิ้น

วิธีนับลูกดิ้น

- ควรเริ่มที่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์หรือประมาณ 7 เดือนและนับต่อเนื่องไปจนกระทั่งถึงกำหนดคลอด
- ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหาร เข้า กลางวัน เย็น ซึ่งใน 1 ชม.ทารกจะดิ้นหรือเคลื่อนไหวมากกว่า 4 ครั้ง ถือว่าปกติ
- ถ้าับลูกดิ้นรวมกัน 3 เวลา หลังอาหาร 1 ชม. ลูกดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง ถือว่าปกติ
- ถ้าลูกดิ้นน้อยกว่า 4 ครั้งใน 1 ชม.แรกให้นับต่อไปอีก 1 ชม. หากยังน้อยกว่า 4 ครั้ง ควรรีบมา รพ.ทันที
- ในกรณีไม่แน่ใจว่าลูกดิ้นหรือไม่ เช่น ดิ้นไม่ถึง 10 ครั้งต่อวัน หรือดิ้นน้อยลงมากเมื่อเทียบกับวันก่อนควรรีบมาโรงพยาบาล อย่างรอนจนกระทั่งลูกหยุดดิ้นหรือรอนถึงวันนัด



การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

จุดประสงค์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยให้อึดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ รวมทั้งระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง ร่างกายสดชื่น แจ่มใส
2. บรรเทาความไม่สบายต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หรือระยะใกล้คลอด
3. ส่งเสริมให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรง พร้อมสำหรับทำหน้าที่ในระยะคลอด

1. การบริหารระบบการหายใจ

ประโยชน์

1. เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้กับทารกในครรภ์
2. ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลาย มีสมาธิเพิ่มขึ้น



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งขัดสมาธิหลวมๆ หลังตั้งตรงมือวางบนเข่าสองข้าง
2. หายใจเข้าช้าๆ ให้ท้องป่อง แล้วหายใจออกช้าๆ เขม่วท้องเข้าไป เป็นการหายใจให้ลึกถึงชายปอด

2. การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

ประโยชน์

1. ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง และบริเวณเอว
2. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยบริเวณหลัง และเอว

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งขัดสมาธิหลวมๆ หลังตั้งตรงมือวางบนเข่าสองข้าง





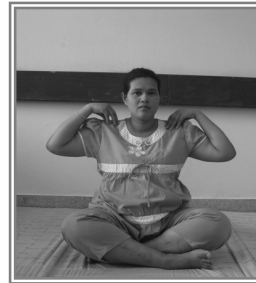
คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำหรับการแพทย์

2. นำมือขวาเอื้อมแตะเข่าซ้าย หันหน้าไปด้านซ้าย
3. มือซ้ายเอื้อมไปด้านหลัง และค้างไว้ 1-10 วินาที เมื่อครบแล้วให้สลับข้าง

3. การบริหารกล้ามเนื้อแขนและ ไหล่

ประโยชน์

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนแข็งแรงขึ้น
2. บรรเทาการกดทับของเส้นประสาทที่มัลติปลีเออร์ ทำให้อาการปวด ชาที่แขนและนิ้วมือลดน้อยลง



วิธีปฏิบัติ

นั่งตัวตรงแล้วมือแตะไหล่ทั้งสองข้าง แล้วหมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง และหมุนกลับไปด้านหลัง 10 ครั้ง

4. การบริหารกล้ามเนื้อทรวงอกและหลังส่วนบน

ประโยชน์

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลังส่วนบนแข็งแรง
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อทรวงอกแข็งแรง



วิธีปฏิบัติ

นั่งขัดสมาธิหลวมๆ ยกแขนขวารั้งเหยียดตรงแนบกับหูแล้วโน้มตัวไปด้านซ้ายให้มากที่สุด และนับ 1-10 วินาที เสร็จแล้วให้สลับข้างซ้าย



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

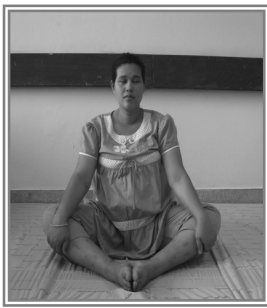
5. การบริหารกล้ามเนื้อขาและน่อง

ประโยชน์

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อขาและน่องแข็งแรง ป้องกันการเป็นตะคริวที่ขาและน่องหรือเมื่อเกิดอาการตะคริวขึ้น การบริหารท่านี้จะช่วยบรรเทาอาการได้
2. บรรเทาอาการเกิดเส้นเลือดอุดตันที่ขา หรือบรรเทาอาการปวดที่เกิดจากเส้นเลือดอุดตัน

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งหลังตรงให้ฝ่าเท้าประกบกันแล้วยกเข่าขึ้นเข้าหาลำตัวในขณะหายใจเข้า และวางเข่าลงในขณะหายใจออก ทำซ้ำในท่าเดิม 10 ครั้ง



2. นั่งเหยียดขาตรง กระดกปลายเท้าขึ้นและลงให้สุด 10 ครั้งซ้ำๆ แล้วหมุนข้อเท้า โดยเริ่มต้นจากกระดก ปลายเท้าข้างใดก่อน
3. หมุนปลายเท้าออกด้านนอก 10 ครั้ง แล้วสลับกันโดยเริ่มต้นจากกระดกปลายเท้าลงข้างใดแล้วหมุน ปลายเท้าออก 10 ครั้ง

6. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง

ประโยชน์

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังส่วนล่างแข็งแรง และช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง อันเนื่องมาจากกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นถูกดึงรั้งมาก
2. กรณีกระดูกท่ายหอยของทารกในครรภ์หันไปข้างหลัง การบริหารท่านี้จะช่วยให้กระดูกท่ายหอยของทารกในครรภ์หมุนมาอยู่ทางด้านหน้าได้

วิธีปฏิบัติ

1. ทำตัวตั้งอยู่ในท่าคลาน แขนเหยียดตรงให้สะโพกตั้งฉากกับลำตัว และเข่าจรดพื้น หลังอยู่ในแนวตรง
2. เริ่มจากหายใจเข้า แอ่นตัวลงและเงยหน้าขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับก้มหน้าและโค้งตัวขึ้นให้หลังโค้ง คล้ายกับท่าแมวชู ทำแบบนี้ 10 ครั้ง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ข้อห้าม

1. มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือเคยมีเลือดออกทางช่องคลอด
2. รู้สึกเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย
3. มีไข้ หรือ มีอาการผิดปกติอื่นๆ เช่นทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลง





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การฝึกหายใจเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์

การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดช้า

ระยะปากมดลูกเริ่มเปิด 3 ซม. มดลูกหดตัวนาน 30-40 วินาที เราจะมีวิธีฝึกเจ็บครรภ์ทุก 5-10 นาที

วิธีปฏิบัติ

- นอนในท่าผ่อนคลาย เมื่อมดลูกเริ่มหดตัวหายใจลึกๆ (มีอาการเจ็บร่วมกับท้องแข็ง) หายใจล้างปอด 1 ครั้ง (หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ นับ 1-10 แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากและจมูกซ้ำๆ นับ 1-10)

- ต่อมาหายใจเข้าทางจมูกแบบช้า-ลึก (หายใจเข้านับ 1-2-3 แล้วผ่อนลมทางปากและจมูกนับ 1-2-3)

ทำเป็นจังหวะ 6-10 ครั้ง/นาที

- เมื่อมดลูกคลายตัว (หายใจเบา) หายใจล้างปอดอีก 1 ครั้ง

การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดเร็ว

ระยะปากมดลูกเปิด 4-7 ซม. มดลูกหดตัวนาน 40-50 วินาที เราจะมีวิธีฝึกเจ็บครรภ์ทุก 3-5 นาที

วิธีปฏิบัติ

- นอนในท่าผ่อนคลาย เมื่อมดลูกเริ่มหดตัวหายใจล้างปอด 1 ครั้ง

- ต่อมาหายใจเข้าทางจมูกแบบช้า - ลึก 3 ครั้งเมื่อเจ็บมากขึ้นเปลี่ยนเป็นหายใจเข้าออกแบบตื้น-เร็ว-เบา (หายใจเข้า สั้นๆ บริเวณคอ แล้วหายใจออกโดยเป่าลมออกทางปาก) เมื่ออาการเจ็บน้อยลง หายใจแบบช้า-ลึก อีก 3 ครั้ง

- เมื่อมดลูกคลายตัว หายใจล้างปอดอีก 1 ครั้ง

การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดเกือบหมด

ระยะปากมดลูกเปิดหมด 8-9 ซม. มดลูกหดตัวนาน 50-60 วินาที เราจะมีวิธีฝึกเจ็บครรภ์

ทุก 2-3 นาที การเจ็บครรภ์ถี่ขึ้น คือ สัญญาณเตือนว่าใกล้คลอดเข้ามาทุกขณะแล้ว

วิธีปฏิบัติ

- นอนในท่าผ่อนคลาย เมื่อมดลูกเริ่มหดตัวหายใจล้างปอด 1 ครั้ง

- ต่อมาหายใจเข้าทางจมูกแบบตื้นๆ เร็วๆ (คล้ายการหายใจหอบ) 3-4 ครั้ง แล้วเป่าลมออกทางปากเหมือนเป่าเทียน 1 ครั้ง ทำเช่นนี้เรื่อยๆจนรู้สึกคลายความเจ็บ

- เมื่อมดลูกคลายตัว หายใจล้างปอดอีก 1 ครั้ง

การควบคุมการหายใจระยะปากมดลูกเปิดหมด

ระยะปากมดลูกเปิดหมด 10 ซม. เป็นระยะของการเบ่งคลอด นั่นคือ การที่ลูกเลื่อนต่ำลงมามากแล้วใกล้คลอดเต็มที่แล้ว ซึ่งการเบ่งคลอดจะช่วยให้ศีรษะลูกคลอดออกมาโดยง่าย

วิธีปฏิบัติ

- นอนในท่าผ่อนคลาย เมื่อมดลูกเริ่มหดตัว หายใจล้างปอด 1 ครั้ง

- ต่อมาสูดลมหายใจเข้าออกทางจมูก ลึกๆ นับ 1-2-3 ถึง 10 ใดๆ จากนั้นกลั้นลมหายใจไว้

- เบ่งลงก้น เหมือนการเบ่งถ่ายอุจจาระ เมื่อหมดแรง สูดลมหายใจเข้าช้า เบ่งเช่นนี้อีกประมาณ 3 ครั้ง ต่อเนื่องกัน

- เมื่อมดลูกคลายตัว หายใจล้างปอดอีก 1 ครั้ง พักสบายๆ เพื่อรอการเจ็บครรภ์ครั้งต่อไป





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

เตรียมตัวมาคลอดอย่างมีความสุข

อาการที่ควรรับมาโรงพยาบาล

เลือดออกทางช่องคลอด

เลือดที่ออกจากช่องคลอดจะเป็นเลือดสดๆ คล้ายประจำเดือนบางครั้งอาจมีมูกปนเลือด ให้ใส่ผ้าอนามัยแล้วรีบมาโรงพยาบาล

ลูกดิ้นน้อยลง

คุณแม่ทุกคนควรนับลูกดิ้นทุกวัน เพื่อเป็นการประเมินสภาพของลูกในครรภ์ ให้ได้จำนวนครั้งของลูกดิ้นหลังรับประทานอาหารเป็นเวลานาน 1 ชั่วโมง (วันละ 3 ครั้ง) รวมจำนวนครั้งที่ลูกดิ้นทั้งวันต้องไม่น้อยกว่า 10 ครั้งต่อวัน

น้ำเดิน

จะมีน้ำซึมออกมาให้รู้สึกตัวก่อนเล็กน้อย โดยเฉพาะตอนลุกจากท่านั่ง ท่านอน เมื่อถุงน้ำแตกจะรู้สึกเหมือนน้ำไหลออกมาแบบปัสสาวะราด เปียกชุ่ม น้ำที่ไหลออกมามีลักษณะเป็นน้ำใสๆ ไม่มีกลิ่นหรือสีขาวขุ่นเหมือนน้ำขาวข้าว คุณแม่บางคนอาจมีน้ำเดินออกมาไม่มากแต่จะเป็นแบบออกมาเรื่อยๆ ทีละนิดๆ ทำให้บางทีไม่แน่ใจว่า เป็นน้ำเดินหรือว่ามูก (เพราะในช่องใกล้คลอดคุณแม่จะมีมูกออกมาได้มากกว่าปกติ)

อาการเจ็บครรภ์

เจ็บท้องเตียน

การเจ็บเตียนมักจะเกิดขึ้นในระยะ 2 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด และอาจมีสาเหตุมาจาก

- ระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ มีแก๊สในลำไส้มากหรือท้องผูก
- การหดตัวของมดลูก ท้องจะแข็งตึงทั่วท้อง

ส่วนใหญ่คุณแม่จะรู้สึกเจ็บหน่วงบริเวณท้องน้อยและไม่สัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูกไม่ทวีความรุนแรง อาการจะหายไปเมื่อได้นอนพัก

เจ็บท้องจริง

อาการจะเริ่มเจ็บที่บริเวณหลังใกล้เอว แล้วเจ็บร้าวมาที่หน้าท้อง เจ็บและท้องแข็งตึงเป็นพักๆ ทุก 5-10 นาที แล้วถี่ขึ้นเรื่อยๆ ระยะเวลาของอาการเจ็บจะนานขึ้น อาการไม่หายไป แม้ว่าจะนอนพักแล้วก็ตาม

ของใช้แม่ - ลูก

ของใช้ส่วนตัวแม่

สบู่ แป้ง แปรง ยาสีฟัน
 แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า
 หวี
 ผ้าอนามัยแบบห่วง
 กระดาษชำระ
 รองเท้า

ของใช้สำหรับลูก

เสื้อ ผ้าอ้อม ผ้าขนหนูสำหรับห่อตัว
 สบู่ แชมพู กรรไกรตัดเล็บ





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

เอกสาร

- สมุดฝากครรภ์ และบัตรโรงพยาบาล
- ใบส่งตัว
- สำเนาบัตรประกันสังคมด้านหน้า - หลัง
- สำเนาบัตรต่างด้านหน้า - หลัง
- บัตรประชาชนผู้คลอดและสามี
- สำเนาบัตรประชาชนผู้คลอดและสามี ใบกรณี ที่ไม่เคยฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

ควรทำอะไร เมื่อมาถึง โรงพยาบาล

ยื่นบัตรโรงพยาบาล และสมุดฝากครรภ์ที่ห้องเวชระเบียน





Skin to Skin Contact

การที่มารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดได้สัมผัสกันแบบเนื้อแนบเนื้อ (skin to skin contact) จะช่วยก่อให้เกิดกระบวนการตามธรรมชาติของมารดาและทารก ดังนี้คือ

1. มารดาและทารกแรกเกิดอยู่ในภาวะสงบ คลายความกังวล
2. ทำให้ทารกมีชีพจรและการหายใจสม่ำเสมอ
3. กระตุ้นระบบทางเดินอาหารของทารก
4. ควบคุมอุณหภูมิร่างกายของทารก
5. ทารกได้รับเชื้อประจำถิ่นจากผิวหนังของมารดา ซึ่งสามารถป้องกันการติดเชื้อได้
6. กระตุ้นกระบวนการดูดนมของทารก
7. กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ผลิตน้ำนมและการดูแลบุตรในมารดา

ในทารกที่เกิดก่อนกำหนด จะทำให้ทารกมีการควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ดีขึ้น สามารถต้านทานการติดเชื้อ มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดีขึ้น และสามารถออกจากโรงพยาบาลได้เร็วขึ้น

ในทารกแรกเกิดทุกราย จะมีสัญญาณตามธรรมชาติที่จะทำให้ตนเองได้รับน้ำนมมารดา และถ้ากระบวนการที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรกคลอดนี้สำเร็จ จะนำไปสู่ความสำเร็จในการกินนมแม่ในระยะต่อไปด้วย

ทารกหลังคลอดที่ได้สัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อกับมารดา จะมีพฤติกรรมต่างๆตามลำดับ ดังนี้

- ทารกจะร้องไห้ตามสัญชาตญาณของตนเอง
- มารดาและทารกเข้าสู่ระยะผ่อนคลาย (มีความสงบ)
- ทารกตื่นขึ้นมาเมื่อมีความพร้อมที่จะกินนมแม่
- ทารกค่อยๆเคลื่อนที่ที่ละน้อย เริ่มจากแขน ไหล่ และศีรษะ
- ทารกจะคืบคลานเข้าไปหาเต้านม
- เมื่อทารกหาเต้านมซึ่งเป็นแหล่งอาหารเจอ จะหยุดพักสักครู่ (ในขั้นตอนนี้บางครั้งบุคลากรที่ดูแลอาจเข้าใจว่าทารกไม่หิว หรือไม่ต้องการกินนมแม่)
- หลังจากพักเล็กน้อยแล้ว ทารกจะเริ่มทำความสะอาดคั่นเคยกับเต้านมอาจทำท่าดม หรือเลียบริเวณหัวนมและลานนม ก่อนที่จะเริ่มดูดนม
- เมื่อทารกดูดนมไปสักช่วงเวลาหนึ่ง ทารกจะปล่อยเต้านมออกจากปากและนอนหลับไป

ทารกแรกคลอดทุกราย จะมีกระบวนการนี้เกิดขึ้นตามธรรมชาติถ้าไม่มีสิ่งรบกวน (เช่น การนำทารกไปซังน้ำนม หรือฉีดตัว) การรบกวนทารกก่อนทำกระบวนการจะดำเนินไปจนจบ หรือการเร่งรีบทารกจะขัดขวางกระบวนการนี้ อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องกับการกินนมแม่ของทารกต่อไป





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง การคลอดทารกที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์เต็ม หรือ 259 วัน โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย ก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คืออะไร

1. การหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอ 4 ครั้งใน 20 นาทีหรือ 8 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมงร่วมกับมีการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูกมากขึ้นเพิ่มขยายมากกว่า 1 ซม.
2. การหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 1 ครั้งทุก 10 นาทีโดยใช้เวลาตรวจอย่างน้อย 30 นาที

อาการผิดปกติที่เสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

1. มีการหดตัวของมดลูกหรือท้องแข็งอย่างสม่ำเสมอซึ่งรู้สึกต่างจากลูกในท้องขยับตัว คุณแม่อาจรู้สึกเจ็บท้องร่วมด้วย หรือไม่เจ็บท้องก็ได้
2. มีอาการคล้ายปวดประจำเดือน ปวดบริเวณท้องน้อยอาจรู้สึกปวดตลอดเวลา หรือเป็นๆ หายๆ คล้ายการปวดประจำเดือนในวันแรกๆ
3. มีอาการปวดเสียดลำไส้ โดยอาจมีหรือไม่มีอาการท้องเสียซึ่ง อาการเสียดเกิดขึ้นโดยไม่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
4. มีอาการปวดตื้อๆ บริเวณบั้นเอวด้านหลังอาการปวดไม่หายไปแม้ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถให้สบายขึ้น
5. รู้สึกปวดหน่วงๆ บริเวณหัวเหน่า
6. มีสิ่งคัดหลั่งออกจากช่องคลอดเปลี่ยนไปทั้งปริมาณและสีซึ่งปกติจะมีลักษณะข้นเหนียว หรือเป็นตกขาวอาจเปลี่ยนเป็นเมือก หรือใสเป็นน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรืออาจมีมูกปนเลือด
7. เป็นความรูสึกว่ามีอะไรที่ผิดปกติเกิดขึ้นอาจเป็นอาการรวมๆ ของอาการข้างต้นทั้งหมดแม้ว่าจะพักเต็มที่แล้วอาการก็ไม่หายไป

อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

คลอดก่อนกำหนด

1. ปอดไม่สมบูรณ์
2. หายใจลำบาก
3. ตับทำงานไม่ดี ทำให้ตัวเหลือง
4. ติดเชื้อในกระแสเลือดได้ง่าย
5. เลี้ยงยาก เจ็บป่วยบ่อย
6. น้ำหนักตัวน้อย
7. สติปัญญาไม่ดี
8. พัฒนาการช้า
9. ต้องอยู่ดูแลในตู้อบ และเสียค่าใช้จ่ายสูง





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

วิธีป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

1. ฝากครรภ์ตั้งแต่อายุครรภ์ยังน้อย
2. มาตรวจครรภ์ตามนัด และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
3. พักผ่อนให้มาก
4. ออกกำลังกายไม่หักโหม ไม่ยกของหนักไม่เดินทางไกล
5. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
6. สังเกตการบีบตัวของมดลูกแต่เนิ่นๆ
7. งดการกระตุ้นที่หัวนม
8. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ ถ้ามีท้องแข็งบ่อย หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด

วิธีการจับมดลูกด้วยตนเอง

ให้นอนตะแคงซ้ายถึงคว่ำใช้ฝ่ามือวางบริเวณหน้าท้องตรงตำแหน่งยอดมดลูก ใช้ปลายนิ้วสัมผัสโดยตรงที่ผิวหนัง หน้าท้องจะพบมดลูกตึงแข็งและกระดกขึ้นมา จากนั้นจะนุ่มลงและเกิดขึ้นใหม่มดลูกหดตัว 20-30 วินาที หรือนานกว่า สัมพันธ์กับการเจ็บครรภ์จะเจ็บทุก 10-15 นาที ไม่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของทารกที่มีการโก่งตัวที่ทำให้ท้องแข็ง แต่ไม่ใช่บริเวณยอดมดลูก



การป้องกันการเกิดภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

1. ให้ความรู้เรื่องการเจ็บครรภ์โดยการสอนจับมดลูกด้วยตนเอง
2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงจะได้ปรับเปลี่ยนและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงนั้นๆ





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การดูแลตนเองเมื่อเกิดอาการผิดปกติ

1. นอนพัก
2. สังเกตอาการที่เกิดขึ้นต่อไป
3. ไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลเมื่อไม่แน่ใจ

อาการของการคลอดก่อนกำหนด มีดังนี้

1. มีการหดตัวของมดลูก อย่างน้อย 1 ครั้ง ทุก 10 นาที
2. มีการหดตัวของมดลูก เป็นระยะเวลานาน ครั้งละ 30 วินาที หรือมากกว่า
3. มีถุงน้ำคร่ำ รั่วหรือ แตกก่อนการเจ็บครรภ์คลอด

สตรีที่มีความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

1. อายุน้อยกว่า 20 ปี
2. ครรภ์แรก
3. ขาดอาหาร / น้ำหนักตัวน้อยหรือมากเกินไป
4. สูบบุหรี่ / ดื่มสุรา / ติดสารเสพติดต่าง ๆ
5. ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย
6. ติดเชื้อระบบสืบพันธุ์ เช่น ซิฟิลิส หนองใน เป็นต้น
7. มีภาวะเครียด





การปฏิบัติตัวหลังคลอด

ระยะหลังคลอดมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ถ้ามีการดูแลที่ไม่ดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้ เช่น การติดเชื้อหรือการติดเชื้อหลังคลอด ดังนั้น มารดาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ การดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องตลอดจนมีความมั่นใจในการจะกลับไปดูแลตนเองที่บ้าน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

การปฏิบัติตัวหลังคลอด

1. รักษาความสะอาดร่างกาย

- ผู้ป่วยที่คลอดทางช่องคลอดควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือตามความต้องการ โดยเริ่มอาบน้ำได้ทันทีหลังคลอดเมื่อทุเลาจากการอ่อนเพลีย เพื่อความสะอาดและสุขสบายของร่างกาย สระผมได้ตามปกติ สวมเสื้อผ้าที่สะอาดสบายตัว ควรใช้วิธีตัดอาบน้ำหรือใช้ฝักบัว ห้ามลงน้ำในอ่างอาบน้ำ หรือแม่น้ำลำคลอง เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อสู่อุ้งเชิงกรานได้

- ผู้ป่วยที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องหรือผู้ป่วยผ่าตัดทำหมันหลังคลอดห้ามอาบน้ำ ให้ใช้วิธีเช็ดตัวและควรระวังไม่ให้แผลถูกน้ำอย่างน้อย 7 วัน หลังผ่าตัดหรือจนกว่าตัดไหมแล้ว ยกเว้นในผู้ป่วยที่ปิดพลาสเตอร์กันน้ำไว้สามารถอาบน้ำได้เลย และเอาพลาสเตอร์นั้นออกได้เองเมื่อครบ 7 วันหลังผ่าตัด

2. การดูแลแผลบริเวณฝีเย็บ

ผู้ป่วยที่คลอดปกติจะมีแผลฝีเย็บให้ทำความสะอาดด้วยสบู่ และล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ โดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังไม่เช็ดย้อนจากทางทวารหนักมายังแผลฝีเย็บแล้วซับให้แห้ง เพื่อความสะอาดและปลอดภัยจากการติดเชื้อควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ (ทุก 3 - 4 ชม.) แผลฝีเย็บส่วนใหญ่มักจะหายดีโดยไม่ต้องตัดไหม จะนัดมาตัดไหมหลังคลอดประมาณ 5 - 7 วัน

3. การพักผ่อนให้เพียงพอ

ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชม. ใน 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่นและภายใน 6 สัปดาห์แรกหลังคลอดไม่ควรทำงานหนัก เช่น ยกของหนักเพราะกล้ามเนื้ออ่อนแอต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรงถ้าออกแรงมากจะทำให้เกิดแรงดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำลงมาได้ และควรหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดบ่อยๆ เพื่อป้องกันการฉีกขาดของแผลบริเวณฝีเย็บ

4. อาหารที่มีประโยชน์ตามความต้องการของร่างกาย

ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ ผัก ผลไม้ทุกชนิด และอาหาร ที่ส่งเสริมการสร้างน้ำนม เช่น อาหารประเภทขิง แกงเลียง และพืชสมุนไพรต่างๆ รวมถึงการดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 8 - 10 แก้ว อาหารเหล่านี้นอกจากจะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ และคุณภาพของน้ำนมดีแล้วยังช่วยในการขับถ่าย ด้วยอาหารที่ควรรับประทานในช่วงคลอด หรือระยะให้นมบุตร ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาอดองเหล้า อาหารหมักดอง อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ อาหารที่ไม่สะอาดหรือปรุงไม่สุกด้วยความร้อนเพราะสามารถผ่านออกมาทางน้ำนมได้ อาจทำให้เด็กท้องเสียและมีผลต่อสมองเด็กทำให้เกิดพัฒนาการที่ไม่ดีได้ และหากมีอาการป่วย ควรปรึกษาแพทย์ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

5. น้ำคาวปลา

ในระยะแรกหลังคลอดน้ำคาวปลาจะมีสีแดงสดปริมาณและสีจะเริ่มจางลงพร้อมทั้งปริมาณเริ่มลดลงไปเรื่อยๆ โดยปกติจะมีน้ำคาวปลาประมาณ 2 - 3 สัปดาห์หรือประมาณ 21 วัน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัย

6. การมีประจำเดือน

ปกติจะมีประจำเดือนภายหลังคลอดประมาณ 5 - 6 สัปดาห์ แต่ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาจจะไม่มีการมีประจำเดือนตลอดระยะเวลาให้นมบุตร หรืออาจมี 6 - 8 เดือนหลังคลอด จึงอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้ หากไม่มีการคุมกำเนิด การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจมีมากกว่าปกติได้ แต่ถ้ามีนานเกิน 7 วัน ควรรับมาปรึกษาแพทย์

7. การมีเพศสัมพันธ์

ควรงดมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ การฉีกขาดของแผลบริเวณฝีเย็บ และป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

8. การบริหารร่างกายหลังคลอด

การบริหารร่างกายหลังคลอดควรเริ่มบริหารตั้งแต่ 1 - 2 วันหลังคลอด และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเมื่อกลับบ้าน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและรูปร่างกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้นสามารถทำได้ตามความเหมาะสม ไม่ควรหักโหมมากเกินไปจนทำให้เกิดอันตรายได้ และในรายที่มีแผลผ่าตัดทางหน้าท้องสามารถเริ่มบริหารร่างกายได้ประมาณ 6 สัปดาห์เป็นต้นไป หากต้องการอยู่ไฟหรือกระโคมอบสมุนไพรหลังคลอด แนะนำให้เริ่มได้ประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด เป็นต้นไป และควรระมัดระวังกรณีที่ทำร่างกายอาจสูญเสียเหงื่อไคลจำนวนมากอย่างรวดเร็วทำให้เกิดอาการเพลียเป็นลม หลังการเข้ากระโคม

9. การคุมกำเนิดและการวางแผนครอบครัว

การคุมกำเนิดสามารถเริ่มคุมกำเนิดได้ตั้งแต่ 1 - 2 วันแรกหลังคลอด หรือควรคุมกำเนิดก่อนมีเพศสัมพันธ์ และควรเว้นระยะการมีบุตรอย่างน้อย 2 - 3 ปี ในรายที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

10. การตรวจหลังคลอด

นัดตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ที่โรงพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุข หรือคลินิกได้ ทุกคนควรได้รับการตรวจหลังคลอด เพื่อประเมินสุขภาพของมดลูก แผลฝีเย็บและเพื่อตรวจมะเร็งปากมดลูก

11. อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

หากพบอาการผิดปกติ ต้องรีบมาพบแพทย์โดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัดตรวจหลังคลอด ได้แก่

- มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอดจำนวนมาก
- น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีแดงเข้มผิดปกติหรือกลับมามีสีแดงใหม่
- แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดทางหน้าท้องปวดบวมแดงร้อน หรือแผลแยกมีหนอง
- ปวดเต้านม เฉพาะที่ผิดปกติ
- มีไข้หนาวสั่น
- ปัสสาวะบ่อยแสบขัด หรือรู้สึกไม่สุดหลังถ่ายปัสสาวะ
- จัดให้มีการปรึกษาแพทย์หรือทางโทรศัพท์ เช่น ให้เบอร์โทรศัพท์ของหอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด

และเบอร์ของคลินิกแม่





การบริหารร่างกายหลังคลอด

การบริหารร่างกายหลังคลอดเป็นเรื่องจำเป็นมากสำหรับมารดาทุกท่าน เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องซึ่งถูกยืดมาหลายเดือนระหว่างตั้งครรภ์ และกล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอดซึ่งถูกยืดออกระหว่างคลอด หดกลับสู่สภาพปกติมากที่สุด ป้องกันช่องคลอดหย่อนและกระบังลมเคลื่อน ช่วยลดไขมันที่สะสมรอบ ๆ ไคเนซา สะโพก และหน้าท้อง มารดาหลังคลอดควรได้รับการบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง

ถ้าคลอดทางช่องคลอด ไม่ว่าจะคลอดปกติ หรือใช้เครื่องมือช่วยคลอด หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้ว มารดาควรเริ่มทำกายบริหารสำหรับมารดาที่ผ่าตัดคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน ครั้งแรกอาจเริ่มทำเพียง 2-3 ท่า และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น การบริหารร่างกายทั้ง 10 ท่า วันแรกอาจทำเพียง 1-2 ท่า ท่าละไม่กี่ครั้ง เมื่อแข็งแรงดีแล้ว ก็ทำทุกท่า ท่าละ 10 ครั้ง และควรทำต่อไปอย่างน้อย 3 เดือน

ท่าบริหารร่างกายหลังคลอด

ท่าบริหารร่างกายนี้ต้องนอน อาจจะนอนบนพื้น หรือบนเตียงก็ได้ตามสะดวก

ท่าที่ 1



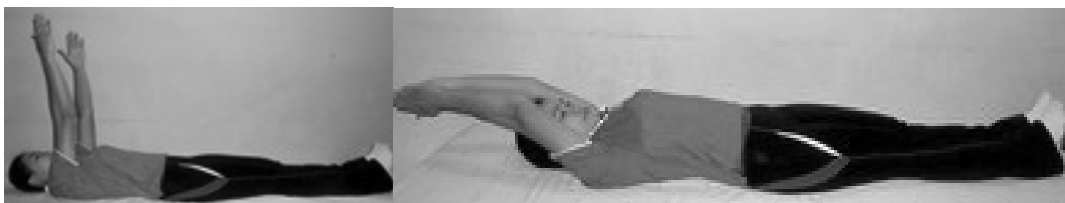
นอนหงายเหยียดแขนให้ตรงตามลำตัว สูดลมหายใจเข้าให้เต็มทีช้า ๆ นับหนึ่ง สอง สาม พร้อมกับขมวดท้องไว้ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

ท่าที่ 2



นอนหงายราบให้แขนแนบข้างลำตัว ยกศีรษะขึ้นช้า ๆ จนกระทั่งคางจรดหน้าอก นับ หนึ่ง สอง สาม ค่อย ๆ วางศีรษะลงช้า ๆ

ท่าที่ 3



นอนหงายเหยียดแขนข้างลำตัว ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว เหยียดขึ้นเหนือศีรษะแขนแนบหู ยกแขนสลับมาตั้งฉากกับลำตัว แล้วค่อย ๆ ปล่อยแขนลงแนบลำตัว



คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ท่าที่ 4



ตั้งเข่าขึ้นทั้งสองข้างให้เข้าชิดกัน วางเท้าราบแยกปลายขา ยกสะโพกขึ้น นับหนึ่ง สอง สาม วางสะโพกลง

ท่าที่ 5



ยกขาซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว ลดลงหนึ่งระดับ วางขาลง ยกขาขวาตั้งฉาก ลดลงหนึ่งระดับ วางขาลง ทำสลับกัน

ท่าที่ 6



งอเข่าซ้ายขึ้นให้เข้าชิดหน้าอก แล้วเหยียดขาซ้ายให้ตรงวางขาลง งอเข่าขวาขึ้นให้เข้าชิดหน้าอกแล้วเหยียดขาขวาให้ตรง

วางลงทำสลับกัน

ท่าที่ 7



ยกตัวขึ้นโดยไม่ใช้แขนช่วย ยกแขนขึ้น ขนานกับพื้นแล้วค่อยๆ นอนลง





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

ท่าที่ 8



คุกเข่าฝ่ามือยันพื้น ยกก้นขึ้น (เหมือนท่าควาน) ปลายเท้าชิดกันแค่อยุ้ง วางก้นลงบนส้นเท้า โน้มตัวไปข้างหน้า แขนเหยียดตรง ก้มหน้าให้หน้าผากแตะพื้น แล้วยกตัวกลับมาในท่าเดิม

ท่าที่ 9



ในท่าที่ 8 วางก้นบนส้นเท้า แยกเข่าเล็กน้อย ใช้หมอนรองบริเวณหน้าท้อง ก้มตัวลงและนอนพักอยู่ใน

ท่านี้

ท่าที่ 10

ขมิบช่องคลอด เหมือนกำลังถ่ายปัสสาวะแล้วหัดทันที ทำวันละประมาณ 200 ครั้ง



ทำอุ้ม และปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะแรก

นมแม่เป็นสารอาหารที่ดีและเหมาะสมสำหรับทารก ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน เป็นสายใยแห่งสัมพันธ์ ระหว่างแม่ลูก และเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย และจิตใจ

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ประโยชน์ต่อลูก
 - 1.1 มีสารอาหารครบถ้วนสำหรับลูก
 - 1.2 มีภูมิคุ้มกันโรค
 - 1.3 ทำให้ลูกเจริญเติบโตอย่างเต็มที่
 - 1.4 ย่อยง่ายทำให้ลูกสามารถนำไปใช้ในการเจริญเติบโตได้ง่าย
 - 1.5 นมแม่เป็นต้นทุนที่ดีของสมองลูก
 - 1.6 นมแม่ช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อภาวะภูมิแพ้
2. ประโยชน์ต่อแม่
 - 2.1 สร้างสายสัมพันธ์แม่-ลูก
 - 2.2 ประหยัดรายจ่ายของครอบครัว
 - 2.3 สะดวก สะอาด ประหยัด ปลอดภัย
 - 2.4 ช่วยให้แม่มีรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็ว
 - 2.5 ลดโอกาสการเกิดมะเร็งรังไข่และมะเร็งเต้านม

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนมแม่

1. ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวจนถึงหกเดือนหลังคลอดโดยไม่ให้น้ำหรืออาหารเสริมใดๆ เพราะในนมแม่มีน้ำอยู่ประมาณ 90 % และมีสารอาหารเพียงพอสำหรับลูก
2. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มีประสิทธิภาพมีหลักการดังนี้คือ
 - ดูดเร็ว หมายถึง ให้ลูกดูดนมแม่ภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด
 - ดูดบ่อย หมายถึง ให้ลูกดูดนมบ่อยๆ สม่ำเสมอ ทุก 2-3 ชั่วโมง
 - ดูดถูกวิธี หมายถึง ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี ทั้งทำอุ้ม การนำหัวนมเข้าและออกจากปากลูก และให้ลูกอมหัวนมจนถึงลานนม
3. ทำอุ้มให้แม่
 - ทำขวางตัก จับลูกตะแคงเข้าหาตัวแม่และวางขาตัก จัดให้ท้องลูกชิดกับท้องแม่ ปากลูกอยู่ตรงหัวนมพอดี ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวตรง โดยศีรษะอยู่สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

- ท่าฟุตบอล จะเหมือนกับในท่าแรก แต่ครึ่งตะแคง ครึ่งนอนหงาย มือแม่จับที่ต้นคอและท้ายทอยลูก และกอดตัวลูกกระชับกับสีข้างแม่



- ท่านอน แม่ลูกลนอนตะแคงเข้าหากัน แม่นอนศีรษะสูงเหมาะสำหรับแม่ที่ต้องการพักผ่อน ฝ่าท้องคลอด หรือให้นมลูกเวลากลางคืน



4. ปัญหาของหัวนม เต้านม และแนวทางแก้ไข

หัวนมสั้น แบน

แนวทางแก้ไข

1. เริ่มต้นให้ลูกดูดนมโดยเร็วก่อนที่จะมีการคัดของเต้านมเพราะถ้าเต้านมคัด หัวนมจะสั้นมากขึ้น
2. ก่อนให้ลูกดูดนม ใช้นิ้วมือจับหัวนมดึงยืดออก และปล่อย ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง
3. ทำที่อุ้มลูกดูดนม ควรเป็นท่าที่ทำให้ลูกกระชับอกเพื่อให้ลูกสามารถถอมได้ลึกถึงลานหัวนม

หัวนมบอด ปุ่ม

แนวทางแก้ไข

1. ควรได้รับการแก้ไขตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ สอนวิธีแก้ไขหัวนมบอด โดยใช้หัวนมแม่หรือทั้ง 2 ข้าง วางจิตโคนหัวนมโดยหัวนมแม่อยู่ตรงข้ามกันแล้วดึงหัวนมแม่ออกพร้อมกัน ทำวันละ 3 - 5 นาที
2. ให้ลูกดูดนมแม่ หลังให้นมถ้าลูกร้องควรบีบน้ำนมจากเต้าแล้วป้อนลูกโดยใช้วิธีบีบจากถ้วย
3. ถ้าเต้านมคัดตึง ประคบด้วยน้ำอุ่นจัด ๆ บีบน้ำนมบางส่วนออกก่อนให้ลูกดูด





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

ห้วนมแตกเป็นแผล

แนวทางแก้ไข

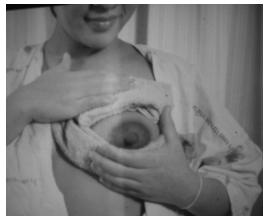


สอนวิธีเอาหัวนมเข้าปากลูกให้ลึกถึงลานนม และวิธีเอาหัวนมออกด้วยการกดเหงือกลูกเบาๆ พอลูกอ้าปากจึงค่อยๆ ถอนหัวนมออกไม่ควรดึงหัวนมออกจากปากลูกขณะที่ลูกกำลังดูดนม ขณะลูกดูดนมแม่ควรตรวจดูว่าลูกวางลิ้นเลียใต้ลานหัวนม และให้สังเกตดูว่าถ้าลูกดูดติดต้อง จะขยับเหงือกเป็นจังหวะ โดยเริ่มจากข้างที่ไม่แตกหรือเจ็บน้อยก่อนเสมอ ถ้ามีเลือดออก ควรดูด 1 - 2 วัน ให้น้ำนมจากเต้าด้วยมือ ใช้น้ำนมที่หลังช่วงหลังทาบริเวณหัวนมที่แตก

เต้านมคัดตึง

แนวทางแก้ไข

1. ให้ลูกดูดนมแม่อย่างถูกวิธีและดูดบ่อยๆ ทุก 1 - 2 ชั่วโมง ในช่วง 1 - 2 วันแรก
2. ก่อนให้นม ใช้น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นประคบเต้านม หรือให้แม่อาบน้ำอุ่น
3. นวดเต้านมเบาๆ บีบเอาหัวนมออกจากเต้า เมื่อรู้สึกว่ามีบริเวณลานหัวนมบวม จึงให้ลูกดูด
4. หลังลูกดูดนมอิ่มแล้วยังรู้สึกคัดตึงอยู่ให้บีบออก



วิธีบีบน้ำนมจากเต้าด้วยมือ มีดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาด
2. นั่งในท่าที่สบาย วางหัวหัวแม่มือไว้บนขอบนอกของลานหัวนมด้านบนนิ้วที่เหลือจะอยู่ใต้ลานหัวนม
3. กดนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเข้าหากันพร้อมกัน
4. บีบน้ำนมใส่ภาชนะที่สะอาด เช่น ขวดนมหรือถุงเก็บน้ำนม
5. ปริมาณน้ำนมที่เก็บในภาชนะ ควรเท่ากับปริมาณน้ำนมที่ลูกต้องการในแต่ละมื้อ
6. ปิดฝาภาชนะให้มิดชิดทันทีหลังเสร็จสิ้นการบีบ
7. ติดป้ายที่ภาชนะ เขียนชื่อ วันที่ เวลาที่บีบเก็บ





คู่มือโรงเรียนพ่อ-แม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การปั๊มนมด้วยแก้ว

1. รินนมแม่ใส่แก้วที่จะใช้ปั๊มประมาณ 1/2 แก้ว
2. อุ้มลูกให้เหมือนกับที่ให้นมแม่จากเต้า แต่ให้ศีรษะสูงกว่าปกติเล็กน้อย
3. เอียงแก้วให้นมแม่มาปริ่มตรงปากแก้ว ให้ปากแก้วชิดกับริมฝีปากลูก ลูกจะงอศีรษะไว้ให้นมเข้าปากเอง
แม่ไม่ต้องเพนแะใส่ปากลูก เพราะจะทำให้ลูกสำลักได้





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

การดูแลบุตร

การเอาใจใส่ดูแลทารกแรกเกิดอย่างใกล้ชิด รู้จักสังเกตอาการผิดปกติ การขับถ่าย การมารับวัคซีนป้องกันโรคตามระยะเวลา และการรู้จักให้อาหารเสริมในระยะเวลาที่เหมาะสม จะส่งผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ทั้งยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่-ลูกอีกด้วย

อาการผิดปกติของเด็กที่ควรมาพบแพทย์

1. ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึม ไม่ยอมดูดนม ให้รีบมาโรงพยาบาล เพราะเด็กอาจเกิดอาการชักได้ เนื่องจากมีสารสีเหลืองไปเกาะที่สมอง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความพิการทางสมองได้
2. มีไข้สูง ตัวร้อนจัด ให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดความร้อนให้ โดยเช็ดแขน ขา ใบหน้า ลำคอ และบริเวณข้อพับต่างๆ เพราะถ้าเด็กมีไข้สูงมากจะทำให้เด็กชักได้ มารดาไม่ควรให้ยาลดไข้แก่เด็กเอง
3. สะดือแดง และ มีกลิ่นเหม็น
4. ถ่ายเหลวเป็นน้ำมากกว่า 2-3 ครั้งภายในครึ่งวัน หรือถ่ายเป็นเมือกมีเลือดปนเพียงครั้งเดียว ให้งดนมอดอาหารเสริม เก็บอุจจาระและพาไปพบแพทย์
5. ท้องอืด อาเจียนทุกครั้งหลังให้นม
6. หายใจแรง เร็ว หอบเหนื่อย
7. ชีตผิดปกติ

การให้อาหารเสริม

นอกจากนมแม่ซึ่งให้ในระยะ 6 เดือนแรกแล้ว เด็กต้องการอาหารเสริมเพื่อการเจริญเติบโตในระยะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

แรกเกิด ถึง 6 เดือน	ให้รับประทานนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องให้น้ำ
6 เดือน	เริ่มให้ข้าวบดกับน้ำแกงจืด ไข่แดง ตับ กลัวยสุกคั่ว นมแม่
7 เดือน	เพิ่มปลา ผักโขมเขียว ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท ไข่ทั้งฟอง นมแม่
8 - 9 เดือน	กินนมแม่ อาหารอื่น 2 มื้อ ดังนี้ ข้าวหุงนิ่มๆ ไข่ทั้งฟอง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
10 - 12 เดือน	กินนมแม่ อาหารอื่น 3 มื้อ ข้าวสุกหุงนิ่มๆ ไข่ทั้งฟอง และเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้

หลังจากลูกกินอาหารแล้วควรให้ลูกกินนมแม่ตามจนอิ่ม

หมายเหตุ ให้นมแม่ร่วมด้วยจนอายุครบ 2 ปี





การให้ภูมิคุ้มกันโรค

เด็กจะต้องได้รับภูมิคุ้มกันและได้รับการตรวจสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อเด็ก เช่น วัณโรค โปลิโอ คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ เป็นต้น ซึ่งถ้าเด็กได้รับภูมิคุ้มกันไม่ครบทุกครั้ง จะมีผลต่อเด็กทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคเหล่านั้นได้ สถานที่ที่สามารถพาบุตรไปรับวัคซีน ได้แก่ โรงพยาบาลทุกแห่ง สถานีอนามัย ศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ คลินิก

อายุแรกเกิด	- วัคซีน บีซีจี ป้องกันวัณโรค (BCG)
	- วัคซีนป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 1
อายุ 2 เดือน	- คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ ครั้งที่ 1 (DPT1)
	- โปลิโอ ครั้งที่ 1 (OPV1)
	- ตับอักเสบบี ครั้งที่ 2
อายุ 4 เดือน	- คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 2 (DPT2)
	- ตับอักเสบบี ครั้งที่ 3
	- โปลิโอชนิดหยอด ครั้งที่ 2 (OPV2)
อายุ 6 เดือน	- คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 3 (DPT3)
	- ตับอักเสบบี ครั้งที่ 4
	- โปลิโอ ครั้งที่ 3 (OPV3)
อายุ 9 เดือน	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 1 (MMR1)
อายุ 1 ปี	- ไข้มองอักเสบ ครั้งที่ 1 (JE1) (อาจฉีดได้มาตั้งแต่ตอนอายุ 1 1/2 ปี พร้อม OVE4, DTP4)
อายุ 1 1/2 ปี	- คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 4 (DPT4)
	- โปลิโอ ครั้งที่ 4 (OPV4)
	- ไข้มองอักเสบ ครั้งที่ 2 (JE2) (หลัง JE1 1 สัปดาห์)
อายุ 2 1/2 ปี	- ไข้มองอักเสบครั้งที่ 3 (JE3)
อายุ 4-6 ปี หรือ ป.1	- คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ครั้งที่ 5 (DPT5)
	- โปลิโอ ครั้งที่ 5 (OPV5)
	- หัด คางทูม หัดเยอรมัน ครั้งที่ 2 (MMR2)
อายุ 10 ปี	- คอตีบ บาดทะยัก เข็มกระตุ้น (dt)





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานสาธารณสุข

การวางแผนครอบครัว

การมีบุตรติดต่อกันทุกปีและจำนวนมากนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดามาก เพราะมารดาจะไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และบุตรที่เกิดมาก็ยากที่จะมีสุขภาพที่ดีได้ รวมทั้งครอบครัวยังต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้น การคุมกำเนิดจึงเป็นวิธีการวางแผนครอบครัวแต่เนิ่นๆ ที่ดีอย่างหนึ่ง และมีวิธีการให้เลือกปฏิบัติหลายวิธี

ความหมายของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสคิดและกำหนดระยะเวลาการมีบุตร จำนวนบุตร โดยใช้เหตุผลต่างๆ ประกอบ เช่น ความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพร่างกาย ตลอดจนคุณภาพชีวิตที่คู่สมรสต้องการ และเมื่อมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการแล้วควรจะมีบุตรกี่คน

ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวมีประโยชน์ในทุกๆ ด้าน โดยสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยให้คู่สมรสที่เพิ่งแต่งงานและอยู่กันด้วยกันใหม่ๆ ได้มีโอกาสปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจและรู้ซึ่งสภาวะอารมณ์และสิ่งอื่นๆ ของแต่ละฝ่ายได้ดียิ่งขึ้นก่อนที่จะมีลูก
2. ช่วยให้ทุกคนในครอบครัว ซึ่งได้แก่ พ่อแม่และลูกมีความเป็นอยู่ดีตามสมควรแก่ฐานะ
3. สามารถจำกัดขนาดของครอบครัว ได้ตามต้องการคือช่วยให้พ่อแม่เว้นระยะการมีลูก
4. ช่วยทำให้ผู้เป็นพ่อแม่ไม่ต้องประสบปัญหาทางการเงินและทำให้ผู้เป็นแม่มีสุขภาพดี ไม่ทรุดโทรม
5. ทำให้อัตราการเพิ่มประชากรช้าลง ลดภาระของรัฐบาลในด้านการพัฒนาสวัสดิการต่าง ๆ
6. ทรมานการธรรมชาติต่างๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีจำนวนมากพอกับความจำเป็นในการใช้ ไม่เกิดการแออัด ไม่เกิดสภาวะและบรรยากาศเสียทำให้ประชาชนคนไทยมีคุณภาพอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพความเป็นอยู่ดีขึ้น ในทุกด้าน

การคุมกำเนิดแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. การคุมกำเนิดถาวร คือวิธีป้องกันการตั้งครรภ์แบบถาวรตลอดไป ซึ่งได้แก่
 - 1.1 การทำหมันหญิง เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวรมีประสิทธิภาพสูงและปลอดภัยเหมาะสำหรับผู้ที่ตัดสินใจว่าไม่ต้องการมีบุตรอีก
 - 1.2 การทำหมันชาย ทำได้โดยการผ่าตัดท่อสุจิให้ขาดจากกันทำให้เชื้อสุจิไม่สามารถผ่านออกมาได้ เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่สะดวกและไม่มีผลข้างเคียงต่อฝ่ายหญิง การทำหมันชายเป็นการคุมกำเนิดถาวรสำหรับครอบครัวที่มีลูกเพียงพอแล้ว
2. การคุมกำเนิดชั่วคราว เป็นวิธีที่มีผลเฉพาะขณะที่ใช้ เมื่อเลิกใช้แล้วผู้ใช้จะกลับมาตั้งครรภ์ได้ตามปกติ การคุมกำเนิดชั่วคราวมีหลายวิธี ขึ้นกับความต้องการของผู้ใช้ หรือใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ ได้แก่
 - 2.1. การใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีการคุมกำเนิดวิธีเดียวที่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรคต่างๆ จากการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงโรคเอดส์ และยังป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึง 95%





คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

- 2.2. การให้ยาเม็ดคุมกำเนิด สามารถป้องกันการปฏิสนธิโดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ไข่ไม่สุก และมีมูกเหนียวที่ปากมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปไม่สะดวกโดยทั่วไป ยาเม็ดคุมกำเนิดจะมี 2 ชนิด คือยาชนิด 28 เม็ด ให้กินทุกวันตอนเย็นหรือก่อนนอน และยาชนิด 21 เม็ด ให้เริ่มกินวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน เมื่อหมดแผงแล้วก็รอจนกว่าจะถึงวันที่ 5 ของการมีประจำเดือนของเดือน ถัดไป
- 2.3. ยาฉีดคุมกำเนิด มีผลระงับการผลิตไข่ ทำให้ผู้หญิงที่มารับการฉีดยาไม่มีประจำเดือนเป็นเวลา 3 เดือน ผู้ที่ต้องการฉีดยาคุมกำเนิดต้องไปที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาล เพื่อรับการฉีดยาทุก 3 เดือน ผลการใช้ฉีดคุมกำเนิด อาจมีผลข้างเคียงทำให้คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีเลือดกะปริบกะปรอย หลังการให้ยาไปนานๆ อาจทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
- 2.4. วิธีรับประทานปิลอดภัย เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติงดการมีเพศสัมพันธ์ในระยะเวลาไข่มูก โดยการรับประทานปิลอดภัย และมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนั้น เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนที่ไม่มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอ วิธีการหาระยะปิลอดภัยก็จะต้องจำไว้ว่าไข่จะสุกประมาณช่วงกลางของรอบเดือน คือวันที่ 14 นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนระยะที่ปิลอดภัยจึงจะอยู่ช่วงหลังและก่อนที่ประจำเดือนมา 7 วัน
- 2.5. ห่วงอนามัยเป็นห่วงพลาสติกที่ใช้สอดเข้าไปในโพรงมดลูกทำให้เกิดภาวะเปลี่ยนแปลงที่สามารถกีดขวางทั้งการเดินทางของเชื้ออสุจิ และการเจริญเติบโตของไข่ อาจมีอาการข้างเคียงได้หลายอย่าง ตั้งแต่อาการปวด ตะคริว จนถึงการอักเสบ เกิดเนื้องอก มีเลือดออก เป็นต้น
- 2.6. ยาฝังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่สะดวกสบาย โดยการฝังฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำเป็นแท่งเล็ก ๆ เข้าไปที่ใต้ผิวหนังใต้ท้องแขนด้านที่ไม่ถนัด ซึ่งฮอร์โมนนี้จะค่อยๆ ซึมผ่านออกจากแท่งยาเข้าสู่ร่างกาย และไปทำการยับยั้งการเจริญเติบโตของฟองไข่ของสตรี ส่งผลทำให้ไม่มีการตกไข่ตามมา จึงสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ สามารถคุมกำเนิดได้ 3-5 ปี แล้วแต่ชนิดของยา



บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ; 2554
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5 ปี สำหรับผู้เลี้ยงดูเด็กในครอบครัว และ ศูนย์เด็กเล็ก. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพยาบาล องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์
- The baby Friendly Initiative. UNICEF UK Homepage. www.unicef.org.uk
- ณัฐฐา กิณะพันธ์. (2551). น้านมแม่ดีที่สุด! ค้นเมื่อ 27 กันยายน 2553, จาก http://www.unicef.org/thailand/tha/reallives_9620.html.
- วีระพงษ์ ฉัตรานนท์.(2546). คุณค่ายิ่งกว่าอาหาร. ใน สำหรับ จิตติงันเทห์, วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ ,ศิริวรรณ สวัสดิ์วร (บรรณาธิการ). เลี้ยงลูกด้วยนมแม่...ความรู้สู่ปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 9 - 11). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- ศิริวรรณ สวัสดิ์วร. (2546) ทำไมแนะนำให้ทารกกินนมแม่อย่างเดียวในระยะ 4 - 6 เดือนแรก. ใน:สำหรับ จิตติงันเทห์และคณะ, บรรณาธิการ. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กรุงเทพเวชสาร,
- วัณเพ็ญ บุญประกอบ. (2546) น้านมแม่และความรักความผูกพัน ใน: สำหรับ จิตติงันเทห์ และคณะ, บรรณาธิการ.เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ความรู้สู่ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพเวชสาร.
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (2555) กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ยุพยง แห่งชวนิช วรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์ ปิยาภรณ์ บวรเกียรติขจร (2548) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กรุงเทพฯ : บริษัท วิสคอมเซ็นเตอร์ จำกัด
- โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวของเด็กและเยาวชน (2551) การบูรณาการระบบดูแล สุขภาพมารดาและทารก กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด(มหาชน) สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2554) คู่มือวิทยากรโรงเรียนพ่อแม่สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพยาบาล องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- สุปรานี และคณะ (2546) ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.



คู่มือโรงเรียนพ่อแม่...โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|-----------------|--------------------|--|
| 1. นายสามารถ | ต้นเอริยกุล | ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ |
| 2. นายสุรินทร์ | ภูเจริญประสิทธิ์ | รองผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ |
| 3. นายชาลี | วชิรศรีสุนทร | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 4. นายเกรียงไกร | ตั้งจิตธรรมณีกัดดา | ผู้อำนวยการกองวิชาการ สำนักงานการแพทย์ |

คณะวิชาการ

- | | | |
|------------------|-----------------|---|
| 1. นางเลิศลักษณ์ | ลีลาเรืองแสง | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน (ฝ่ายการแพทย์) |
| 2. นายสุกัญญา | ศรีทิพย์วรรณ | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ (ฝ่ายการแพทย์) |
| 3. นายชาติชาย | วงษ์อารี | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี (ฝ่ายการแพทย์) |
| 4. นางกัญญาภรณ์ | สุระเบญจวงศ์ | รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ (ฝ่ายการแพทย์) |
| 5. นายวิสุทธิ์ | อนันต์สกุลวัฒน์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 6. นางสิริมา | เวทยะเวทิน | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 7. นางชนิกานต์ | ทิพากรโรจนกิจ | นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 8. นางเพ็ญจิตต์ | วิรัชพงศาณนท์ | นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลตากสิน |
| 9. นายสุรัชย์ | ภูพิพัฒน์ผล | นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 10. นางผ่องศรี | สวอยสม | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลตากสิน |
| 11. นางปัทมา | ภูพิพัฒน์ผล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี |
| 12. นางกัญญิมา | ศรีวิชัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ |
| 13. นางดารัตนา | อ๋อนลิ้มพันธ์ | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ |
| 14. นางสาวพรพิน | ต้นติลปิกร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ฝ่ายแผนงาน กองวิชาการ |

ออกแบบและจัดทำ

ฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์